



Sören Petersen (rechts stehend) erklärt die Funktionsweise der Trinkuhr.
Foto: Schulz

1. Wassertag für die Bewohner von „Pro Senior“

Die Trinkuhr tickt, wenn der Durst nachlässt

FLENSBURG (ulz) Beim 1. Wassertag für die Bewohner von „Pro Senior“ und der Diakoniestation Ost war das Interesse groß. Die „Barmer“ in Kooperation mit dem Immobilienzentrum Flensburg Höft & Ohlsen“ klärte über eine angemessene und somit gesunde Flüssigkeitszufuhr für den Körper auf. Rund 100 Zuhörer lauschten dem Vortrag von Ernährungsexpertin Stephanie Angenendt. Richtiges Trinken sei für die körperliche und geistige Gesundheit unerlässlich, so ihre Botschaft, die bei den interessierten Zuhörern auf breite Zustimmung stieß. Grundsätzlich, konstatierte die Expertin, werde zu

wenig getrunken. Als Faustregel gelte es 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht zuzuführen. Das bedeute, dass ein Mensch, der 60 Kilogramm wiegt, pro Tag 1,8 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen muss, bei 90 Kilogramm wären es 2,7 Liter. Der menschliche Körper bestehe zu 70 Prozent aus Wasser, das Gehirn sogar zu 85 Prozent, wartete Stephanie Angenendt mit weiteren Zahlen auf. Der Wasserhaushalt müsse regelmäßig ausgetauscht werden, ansonsten können Organe und Muskeln nicht arbeiten. „Schon unsere Kinder trinken zu wenig“, stellte Stephanie Angenendt fest. Aber auch immer

mehr Erwachsene vernachlässigten die Flüssigkeitszufuhr über Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser oder Saftschorlen. Besonders umsichtig sollten Senioren mit dem Thema Flüssigkeitszufuhr gehen, mahnte die Ernährungsexpertin. Hintergrund ist, dass im Alter das Durstempfinden nachlässt. Die Folge ist eine langsame Austrocknung des Körpers. Um das zu vermeiden, gibt es seit kurzem sogenannte Trinkuhren, die – sofern man sie nach der letzten Flüssigkeitszufuhr aktiviert hat – Signale aussenden, um daran zu erinnern, dass es wieder an der Zeit ist, etwas zu trinken.