



## Flüssigkeitszufuhr bei Hitze

Ein Flüssigkeitsmangel im Körper kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen, z. B. einer Dehydrierung bzw. Exsikkose. Die Gefahr einer Dehydrierung ist bei Hitze erhöht, da durch vermehrtes Schwitzen der Flüssigkeitsverlust besonders hoch sein kann. Infolgedessen können vor allem die Funktionen des Gehirns, des Kreislaufs und der Nieren, aber auch kognitive Funktionen und die Mobilität beeinträchtigt werden. Zudem ist es wichtig, stets ausreichend Elektrolyte aufzunehmen. Frisches Obst und Gemüse (z. B. Melone, Paprika) sowie Salate (z. B. mit Schafskäse) weisen einen hohen Wasser- und günstigen Elektrolytgehalt auf. Eine Übersicht geeigneter Getränke und Speisen finden Sie in der Handreichung „Geeignete Getränke und Speisen bei Hitze“.

### Tipps zum angepassten Trink- und Ernährungsverhalten

Achten Sie darauf, dass pflegebedürftige Personen **jederzeit Zugriff auf Getränke** haben. Zu diesem Zweck können Sie z. B. in Gemeinschaftsräumen, in Aufenthaltsbereichen und im Außenbereich Getränke bereitstellen.

- Achten Sie auf **eine alters- und einschränkungsangepasste Flüssigkeitszufuhr** über den Tag verteilt. Leiden pflegebedürftige Personen unter Herz- und Niereninsuffizienz, muss die Trinkmenge mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.
- Binden Sie z. B. **Sozialdienste, freiwillige Besucherdienste** sowie **Angehörige** der pflegebedürftigen Person in die Motivation zum Trinken ein.
- **Organisieren Sie Trinkroutinen zu festen Zeiten** und bereiten Sie hierfür die Getränke gemeinsam mit den pflegebedürftigen Personen zu. Sich bewusst Zeit zum Trinken zu nehmen, sensibilisiert für die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr.
- **Machen Sie das Trinken attraktiv.** Dazu können Sie abwechslungsreiche und schön dekorierte Getränke anbieten, z. B. verdünnte Frucht- und Gemüsesaftschorlen, natürlich aromatisiertes Wasser oder lauwarmen, ungesüßten Früchte- oder Kräutertee. Bieten Sie auch verschiedene Accessoires an, z. B. farbige oder große Trinkgefäße, Eiswürfel aus Fruchtsaft und Obstscheiben.
- **Erleichtern Sie das Trinken**, indem Sie Strohhalme und Abdeckungen bereitstellen, um die Gefahr des Verschluckens, z. B. durch Insektenstiche, zu verringern. Auch Trinkgefäße mit Griffen können das Trinken erleichtern.



- **Verzichten Sie auf fettige, schwere Speisen.** Es empfiehlt sich, kleinere Mahlzeiten mit ausreichend Mineralstoffen (z. B. Obst und Gemüse) zu essen. Die Speisen sollten leicht verdaulich sein, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.
- Um die Flüssigkeitsversorgung der pflegebedürftigen Person zu kontrollieren, empfiehlt sich die **Dokumentation der Flüssigkeitsaufnahme** (Getränke und Speisen) mithilfe eines Protokolls. Gerne können Sie dazu die Vorlage in der Handreichung „Protokoll zur Beobachtung der Flüssigkeitszufuhr bei Hitze“ nutzen.

### Weiterführende Informationen

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK): Essen und Trinken bei Hitze. Abrufbar unter:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/lebensmittel/essen-hitze.html> (letzter Abruf: 13.06.2023)

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK): Trinken im Alter. Abrufbar unter:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/trinken-senioren.html> (letzter Abruf: 13.06.2023)

Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (Hrsg.) (2023): Hitze - Was man für Betreuung und Pflege in der Häuslichkeit wissen sollte. ([pdf](#))

LMU Klinikum (2020): Hitzemaßnahmenplan für stationäre Einrichtungen der Altenpflege. Empfehlungen aus der Praxis für die Praxis. ([pdf](#))

---

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen  
Fachgruppe Klima und Gesundheit  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
Telefon 0234 91535-3210  
E-Mail: [klima@lzg.nrw.de](mailto:klima@lzg.nrw.de)