

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 99 (2021)
Heft: 2

Rubrik: Ratgeber

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn die Niere nicht richtig tut

Die Nieren entgiften den Körper, reinigen das Blut, regulieren das Säure-Base-Gleichgewicht, den Wasser- sowie den Elektrolythaushalt. Ausserdem produzieren sie Hormone zur Blutdruckregulation und zur Blutbildung. Ist ihre Funktion reduziert, leidet der gesamte Organismus.

Erhöhte Nierenwerte im Blut heisst nicht per se, dass die Nieren geschädigt sind. Erkrankungen, die der Niere «vorgesaltet» sind, können ebenfalls zu einem Anstieg von Harnstoff, Kreatinin und dem neuen Nierenparameter SDMA (Symmetrisches Dimethylarginin) führen. Dies ist zum Beispiel bei einem Kreislaufschock oder einer verminderten Durchblutung der Fall. Andererseits können auch Störungen im Harnabfluss durch einen Harnstein die Nierenwerte erhöhen.

Sind andere Ursachen für erhöhte Nierenwerte im Blut ausgeschlossen, handelt es sich um eine Niereninsuffizienz. Unterschieden wird zwischen zwei Formen: Ein Tier mit einer akuten Nierenerkrankung kann sich möglicherweise vollständig erholen, wobei bei einer chronischen Erkrankung die Nieren bleibend geschädigt sind.

Akute Nierenerkrankung

Die Tiere waren in der Regel bis anhin gesund und werden plötzlich sehr krank. Oft haben sie Fieber, sind geschwächt, fressen kaum. Sie leiden an Durchfall und Erbrechen. Bei einer akuten Erkrankung der Nieren ist schnelles Handeln und eine intensive Behandlung notwendig. Diese ist meistens sehr aufwändig und mit hohen Kosten verbunden. Verbessert sich der Zustand nicht, sollte eine Dialyse in Betracht gezogen werden, um den Nieren Zeit für die Heilung zu verschaffen.



Mögliche Ursachen für eine chronische Nierenerkrankung:

- › Erblisch bedingt
- › Ernährung
- › Medikamente
- › Infektionen
- › Leishmaniose bei Hunden
- › Tumore
- › Entzündungen
- › Hormonelle Erkrankungen

Nach Überstehen der akuten Phase brauchen die Vierbeiner oft Monate, bis sie sich vollständig erholen. Bei einigen kann sich auch eine chronische Nierenerkrankung entwickeln. Leider kann die Ursache der Erkrankung oft nicht gefunden werden. Mögliche Auslöser könnten Infektionen sein – bei Hunden oft Leptospirose, Vergiftungen, verminderte Durchblutung und Tumore.

Manche Substanzen sind für die Nieren giftig wie Rosinen und Trauben bei Hunden und Lilien bei Katzen.

Chronische Nierenerkrankung

Eine eingeschränkte Nierenfunktion über einen längeren Zeitraum wird als chronisch eingestuft. Viele ältere Vierbeiner sind davon betroffen, vor allem Katzen. Oft werden die Symptome erst sichtbar, wenn ein Grossteil der Nierenfunktion bereits eingeschränkt ist. Die Krankheit verläuft schleichend. Erste Anzeichen sind vermehrtes Trinken und ein vermehrter Urinabsatz. Die Tiere verlieren an Gewicht, fressen weniger und

müssen häufiger erbrechen. Da das blutbildende Hormon von der Niere nicht mehr ausreichend produziert wird, leiden die Tiere oft auch an einer Blutarmut.

Eine chronische Nierenerkrankung ist nicht heilbar, lässt sich aber mit einer speziellen Ernährung – und in späteren Stadien mit Medikamenten – verzögern.

Bei Anzeichen einer chronischen Nierenerkrankung sollte man seinen Liebling baldmöglichst untersuchen lassen. Eine frühe Behandlung kann das Fortschreiten der Erkrankung deutlich verlangsamen. Regelmässige Kontrollen sowie eine Umstellung auf eine Nierendiät und eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit sind sehr wichtig. *

› **Mehr Infos:** iris-kidney.com (englisch)



● Mirjam Kündig

ist Tierärztin in Küsnacht,
Telefon 044 912 04 04
tierarztpraxiskuesnacht.ch

Weniger für mehr

Stauden und Kräuter, Gräser und Rosen treiben nach einem Rückschnitt im Frühling wieder aus und wachsen danach dichter und gesünder nach.

Das richtige Werkzeug ist fürs Stutzen von Wiesen-Iris, Lavendel, Reitgräsern und Kletterrosen entscheidend. Zum Einsatz kommen Gartenschere oder Sichel. Mit Letzterer lassen sich Gräser büschelweise abschneiden. Wichtig für alle Gerätschaften: Die Klingen müssen scharf sein, sonst werden die Pflanzenstängel gequetscht.

Stauden stutzen

Je nach Staudenart kann schon sehr früh zurückgeschnitten werden: Die Wiesen-Iris sollte – je nach Lage – ab Ende Februar, auf alle Fälle aber kurz bevor sich das erste Grün des neuen Austriebs zeigt, eingekürzt werden. Bei Elfenblumen und Lenzrosen wird im Vorfrühling das alte Laub entfernt. So können sich die frühen Blüten zeigen. Hohe Arten der Fette Henne kommen an einem frostfreien Tag Ende März unters Messer, indem die vertrockneten Stängel zu einem bis zwei Dritteln gekappt werden. Astern knapp über dem Boden abschneiden, und zwar erst wenn kein Dauerfrost mehr zu erwarten ist. Dies gilt es auch beim Rückschnitt von Chrysanthemem zu beherzigen.

Kräuter kappen

Dem Thymian, einem verholzenden Kleinstrauch, werden die immergrünen Triebe um ein Drittel eingekürzt. Die Zitronenverbene wächst kompakter, wenn sie bis auf den Ansatz der neuen Triebe zurückgeschnitten wird. Bergbohnenkraut, Lavendel, Salbei und Rosmarin neigen dazu, von unten her zu verholzen. Damit diese Halbsträucher nicht vergreisen oder gar auseinanderbrechen, kommen ein bis zwei Drittel der immergrünen Triebe weg. Darauf achten, dass beim Schneiden genügend junge Triebe mit den Blättern stehen bleiben. Geschnitten wird ab April, je nach Höhenlage Mai, wenn keine Nachtfröste mehr drohen.

Gräser kürzen

Bei zeitig austreibenden Reitgräsern, die bereits im Vorfrühling Grün zeigen, werden die Halme des Vorjahres Anfang März ca. 10 cm über Boden heruntergeschnitten. Chinaschilf



und Rutenhirsen sind Langschläfer. Darum gilt für diese Arten: die schützenden Stängel des Vorjahres erst nach den letzten Spätfrösten, ebenfalls 10 cm über Boden, einkürzen.

Rosen schneiden

Die Faustregel für den Rosenschnitt lautet: Wenn die Forsythien zu blühen beginnen, ist es an der Zeit. Zuerst werden alle abgestorbenen, kranken und beschädigten Triebe weggeknipst. Geschnitten wird etwa 5 mm oberhalb eines Auges. Öfter blühende Edel- und Beet-Rosen können auf bis zu 15 bis 20 cm zurückgestutzt werden. Kletterrosen, die mehrmals blühen, werden im Frühling um ein Drittel verkleinert. Moderne Sorten müssen gar nicht, einmal blühende Strauch- und Kletterrosen erst im Sommer geschnitten werden. So gestutzt können alle Gartenpflanzen mit neuem Schub in die Saison starten. *

Buchtipps: «Das grosse Buch der Stauden», Ulmer-Verlag, E-Book CHF 25.-, «Kräuter richtig anbauen», Löwenzahn-Verlag, CHF 41.90, «Das grosse Ulmer-Rosenbuch», Ulmer-Verlag, CHF 32.-



Christine Kunovits

ist Leiterin Redaktion und Verlag von «Bioterra». Vermutlich auch, weil selbst gezogene Cherrytomaten vor bald 30 Jahren ihre Liebe zum Gärtnern erweckt haben.



Soziale Netzwerke sorgen für Ärger

Facebook, Twitter und Co. sind zu unentbehrlichen Kommunikationskanälen für Milliarden geworden. Doch wer ist für die darauf verbreiteten Inhalte verantwortlich? Sollen die Betreiber eingreifen und Unerwünschtes löschen?

Manche haben sich gewundert, warum der ehemalige US-Präsident Donald Trump im vergangenen Jahr ein derartiges Aufhebens um die chinesische Internet-Plattform Tiktok gemacht hat, die in erster Linie Tanzvideos von Jugendlichen verbreitet. Viele Leute sahen darin einen weiteren Eskalationsschritt im Handelskrieg zwischen den USA und China, andere einen Racheakt des eitlen P.O.T.U.S. (President of the United States), weil freche Teenager eine Wahlveranstaltung Trumps via Tiktok zu einem Non-Event machten: Sie hatten online Plätze im Stadion reserviert, sind aber nicht erschienen. Besonders schmerzhaft dürfte die Erfahrung für den Ex-Präsidenten deshalb gewesen sein, weil er sich selber als grosser Social-Media-Nutzer sieht und die Welt mit seinen Twitter-Gewittern in Atem gehalten hat.

Vom Netzwerk Twitter wurde Trump im Januar für immer gesperrt. Warum? Nach dem unglaublichen Sturm von «Maga»-Anhängern (Maga = Make America Great Again) auf das Kapitol, angezettelt von Trump und seinem Filius Donald jr., geht für Twitter von präsidentialen Tweets «eine zu grosse Gefahr aus, die zu weiteren Gewalttaten aufrufen könnte».

Im Kielwasser des Angriffs auf das Kapitol wurde auch das soziale Netzwerk Parler versenkt, das sich als

eine Alternative für die Kurzmeldungsplattform Twitter anbot. Sprich: Die Beiträge von Rassisten, Verschwörungstheoretikerinnen und anderen zweifelhaften Erscheinungen wurden kaum gelöscht oder als «fake news» gekennzeichnet. Kollektiv haben Amazon, die Platz für Parlers Server boten, und die App-Stores von Google und Apple die Parler-App aus dem Angebot genommen und damit ein Zeichen gesetzt, dass Hass auf dem Internet unerwünscht ist.

Das Recht auf Meinungsäusserung

Dieses konzertierte Vorgehen von Google, Apple, Facebook & Co. und die Häufung von Eingriffen innerhalb von sozialen Netzwerken haben Missfallen von links bis rechts des politischen Spektrums provoziert. Viele sehen darin einen Angriff auf die Meinungsäusserungsfreiheit. Doch dem ist nicht so. Das in der Bundesverfassung verankerte Grundrecht, seine Meinung zu bilden und ungehindert zu äussern, gilt gegenüber dem Staat und seinen Organen und nicht privaten Unternehmen, wie es die US-Tech-Giganten sind.

Im Kontext der jüngsten Entwicklungen stellen sich aber sehr berechnete Fragen wie: Sollen die Herren Jack Dorsey (Twitter), Mark Zuckerberg (Facebook) oder Sundar Pichai (Alphabet/Google) eigenmächtig darüber entscheiden, was über ihre Kanäle verbreitet werden darf? Wohl kaum. Bis anhin haben sie sich stets vor einer vergleichbaren Verantwort-

ung gedrückt und sich lediglich als Betreiber von Plattformen definiert, die – anders als traditionelle Verlage und Betreiber von Radio- und TV-Stationen – nicht für die darauf verbreiteten Inhalte verantwortlich sind.

Es ist aber an den Tech-Riesen, die Geister, die sie riefen, in Zaum zu halten. Dafür müssen sie ihr Geschäftsmodell ändern, das in erster Linie auf Konfrontation basiert, weil so die Nutzenden möglichst lange online gehalten werden und sie ihre Daten laufend preisgeben (siehe Teil 2: Was steckt hinter sozialen Netzwerken, in der nächsten Ausgabe). Falls sich nichts ändert, werden wohl früher oder später Machtpositionen zerschlagen, wie sie Facebook – bestehend aus Facebook (2,7 Mia. Nutzende), Whats-App (2 Mia. Nutzende) und Instagram (1,1 Mia. Nutzende) – oder Google und Apple mit ihren App-Stores innehaben und damit darüber entscheiden, was auf die Handys kommt. Entsprechende Vorstösse sind zurzeit in den USA und in Europa im Gange. *

► **Teil 2:** Was steckt hinter sozialen Netzwerken? in Zeitlupe 3/21.



● Marc Bodmer

ist Jurist und Game-Consultant. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit digitalen Medien.

Zeit für einen Finanz-Check

Die Corona-Pandemie hat das Bewusstsein für die eigene Finanzsituation geschärft. Eine Analyse der persönlichen Vermögensverhältnisse ist zwar nicht gratis, hilft aber, Kosten zu sparen.

Fast jede Bank oder Versicherung wirbt heute mit einer individuellen Vorsorgeberatung. Meist ist das gar kostenlos. Doch aufgepasst, was gratis daherkommt, muss nicht nützlich sein. Mit einem Kurzgespräch zu den persönlichen Finanzen werden kaum neue Erkenntnisse für eine nachhaltige Finanzplanung gewonnen. Dafür braucht es schon mehr Zeit. Man sollte sich möglichst früh mit den Fragen rund um die eigenen Vermögenswerte befassen. Besonders wichtig wird

dies aber für Personen, die vor der Pensionierung stehen. Da hilft ein seriöser Finanz-Check, die richtigen Entscheidungen für das Alter zu treffen.

Zunächst gilt es, einen qualifizierten und erfahrenen Experten beizuziehen. Die Qualität seiner Analyse hängt aber nicht zuletzt davon ab, wie vollständig und aussagekräftig die finanziellen Unterlagen sind. Dazu gehören Vorsorgeausweise, Versicherungspolice, Bankbelege, Steuererklärungen, Wertschriftenverzeichnisse und Haushaltsbudgets. Mit einem solchen Fi-

nanz-Check bekommt man oft erstmals eine Übersicht zu den Ausgaben und Einnahmen in der nahen Zukunft. Mit anderen Worten: Wann brauche ich wie viel Geld? Gerade in diesen unsicheren Zeiten der Corona-Pandemie wird das Bewusstsein der Schweizerinnen und Schweizer für die eigene Finanzsituation geschärft. Wir werden animiert, uns vermehrt mit der Vorsorge- und Nachlassplanung zu beschäftigen. Das spüren auch die Finanzberaterinnen. Ihre Dienstleistungen rund um Geldfragen werden verstärkt beansprucht.

Nachruf auf den verstorbenen ehemaligen Direktor von Pro Senectute Schweiz

Dr. Ulrich Braun

18. April 1931 – 22. Dezember 2020

Wir erhielten die traurige Nachricht, dass unser ehemaliger Direktor Dr. iur Ulrich Braun am 22. Dezember 2020 verstorben ist.

Ulrich Braun stellte von März 1966 bis April 1996 als Direktor von Pro Senectute die Weichen für die föderale Strukturierung der Gesamtorganisation und entwickelte das Dienstleistungsangebot von Pro Senectute massgebend weiter.

Sein Engagement für Pro Senectute Schweiz und die gesamte Organisation war prägend. In Anerkennung und Dankbarkeit sprechen wir seiner Frau und seinen Angehörigen unser herzliches Beileid aus.

Pro Senectute Schweiz
info@prosenectute.ch
Telefon 044 283 89 89



Postkonto 87-500301-3
IBAN: CH91 0900 0000 8750 0301 3

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Und sie beobachten einen klaren Trend: Wenn es um Investitionen geht, steht die Sicherheit heute ganz weit oben.

In den vergangenen Jahren, mit ständig steigenden Börsenkursen, wurden oft Wertschriftendepots mit überhöhten Risiken und verdeckten Kosten aufgebaut. Vielfach fehlt die Diversifikation, und mit der Ausrichtung auf einzelne Aktien besteht ein beträchtliches Klumpenrisiko. Kommt dazu, dass viele Banken ihre eigenen Produkte empfehlen, um mit diesen Gebühren zusätzlich zu kassieren. Da bietet ein Finanz-Check die gute Gelegenheit, teure Wertschriftenfonds zu eliminieren und sie beispielsweise durch kostengünstigere Indexfonds zu ersetzen. Ähnlich sieht

es vielfach bei den Versicherungspolice aus. Aus Bequemlichkeit bleibt man beim angestammten Versicherer, obwohl die Konkurrenz deutlich günstigere Deckungen anbietet. Und weil im Prämienschwungel die Übersicht verloren geht, kommt es oft zum doppelten Versicherungsschutz.

Ein fundierter Finanz-Check ist nicht gratis zu haben. Darum: vorgängig einen Kostenvoranschlag verlangen. Die meisten Beratungen erfolgen in der Regel auf Honorarbasis mit einem Stundenansatz. In der Praxis heisst das: Einfachere Darstellungen von Vorsorgesituationen kosten einige hundert Franken. Für aufwändigere Finanzplanungen sind es schnell einmal tausend Franken

und mehr. Bei einem unabhängigen Finanzberater lässt sich ein höheres Honorar auch damit begründen, dass die Dienstleistung nicht durch einen Produktverkauf quersubventioniert wird. Wenn sich allein mit dem optimierten Umgang beim Wertschriftendepot und den günstigeren Versicherungsprämien Tausende Franken einsparen lassen, gehört man unter dem Strich ohnehin zu den Gewinnern. *



● **Kurt Speck**
ist Wirtschaftswissenschaftler, Ex-Verleger und -Chefredaktor der Handelszeitung. Er publiziert zu Finanz- und Vorsorgethemen.

INSERAT

Wellness, Genuss und Herzlichkeit

Erleben Sie herzerwärmende Momente inmitten der einzigartigen Naturkulisse direkt am Thunersee. Dank unserem Schutzkonzept können Sie Ihre persönliche Auszeit bewusst geniessen. Wir freuen uns sehr, Sie auf familiäre Art bei uns verwöhnen zu dürfen. Unser Spezialangebot für Lebenserfahrene zum Vorteilspreis.

Spezialangebot für Gäste ab 60 Jahren:
+ 1 Vollmassage (50 Minuten) pro Person

	*4 Nächte	4 Nächte	7 Nächte
Zweibettzimmer Nord ab	625.-	745.-	1'065.-
Zweibettzimmer See ab	745.-	865.-	1'275.-
Einzelzimmer Nord ab	665.-	785.-	1'135.-
Einzelzimmer See ab	865.-	985.-	1'485.-

Preise in Franken pro Person. *Bei Anreise Sonntag / Montag

Gültig ab sofort bis 23. April 2021.

Im Preis inbegriffen:
+ BEATUS Kulinarik mit Frühstücksbuffet, mittags Salatbuffet und Suppe, nachmittags «Blechchueche» und abends Genuss-Menu
+ Begleitetes Wanderprogramm (Mo-Fr), tägliches Gymnastikangebot

Reservationen:
033 748 04 34, welcome@beatus.ch, www.beatus.ch

BEATUS Wellness- & Spa-Hotel, Seestrasse 300, 3658 Merligen-Thunersee, 033 748 04 34, welcome@beatus.ch, www.beatus.ch

Bleiben Sie mit uns mobil!

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren Kunden seit über 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.



Stannah
In Zusammenarbeit mit **HERAG**

**SCHWEIZWEIT PRÄSENT
UND LOKAL VERANKERT**

Uetikon am See
T 044 512 26 10

Estavayer-le-Lac
T 021 510 45 27

Lugano
T 091 210 17 76

sales@stannah.ch
www.stannah.ch

hier abtrennen >

Senden Sie mir Ihre
Gratisinformationen

Name ZE1/01

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Coupon ausfüllen und einsenden an:
Herag AG, Tramstrasse 46,
8707 Uetikon am See

Badewannentüren VARIODOOR Einbau in jede bestehende Badewanne 3 verschiedene Modelle



Mit der Badewannentüre von Magicbad Schenker steigen Sie bequem in Ihre Wanne.

- Top Qualität und modernes Design
- Lieferung und Montage ganze Schweiz
- Antirutschbeschichtungen in Dusche und B.-Wannen
- Bادهilfen z.B. Haltegriffe usw.
- Kostenlose Beratung vor Ort
- Preis inkl. Montage ab Fr. 2'600.00 exkl. MwSt.
- 5 Jahre Garantie

Magicbad Schenker GmbH Luzern
Tel. 079 642 86 72
www.magicbad-schenker.ch
info@magicbad-schenker.ch



**heimelig
betten**
PFLEGE - KOMFORT

8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80

Telefon 365 Tage
persönlich besetzt

www.heimelig.ch

Im Alter zu Hause leben

Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen.

Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.



Vermietung und Verkauf von Pflegebetten

Das Geschenk, das
zehnmal im Jahr Freude macht:
Ein Abo der Zeitlupe!



**Schenken
Sie die
Zeitlupe!**

044 283 89 13



**Sprachen lernen
kennt keine
Altersgrenzen!**

linguista
50plus Sprachreisen

Unsere 50plus Sprachreisen verbinden den Sprachkurs mit einem attraktiven Kultur- und Ausflugsprogramm im Land Ihrer Wahl. Dabei lernen Sie mit Gleichgesinnten eine neue Sprache oder frischen Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse auf. Lassen Sie sich von unseren vielseitigen Programmen inspirieren.

Unsere beliebtesten Erlebnis-Sprachreiseziele

- Südengland – Im Rosamunde Pilcher-Land
- Galway – Discover Ireland
- Abenteuer Südafrika
- Florenz, Rom, Mailand – La Dolce Vita
- Málaga – Bezaubermes Andalusien
- Im Hause des Lehrers



Trinken hält gesund

Wer im Winter zu wenig trinkt, ist anfälliger für Viren, Bakterien und damit für Erkältungen. Unsere Expertin erklärt, weshalb der häufige Griff zum Wasserglas auch sonst sinnvoll ist – und wie sich das Durstgefühl trainieren lässt.

1 **Weshalb ist es insbesondere im Winter wichtig, genügend zu trinken?**
Wegen der Kälte und trockenen Luft verlieren wir ähnlich viel Flüssigkeit wie im Sommer – vor allem über die Atemwege. Man geht von täglich vier bis fünf Dezilitern aus. Im Sommer ist der Flüssigkeitsverlust, bedingt durch das Schwitzen, augenfälliger. Im Winter leiden viele unter trockener Haut und ausgetrockneten Schleimhäuten. Betroffene versuchen sich dann mit einem Luftbefeuchter gegen solche Beschwerden zu helfen und übersehen dabei, dass Trinken weit effizienter wäre. Generell gilt: Je kälter und trockener die Luft, umso mehr Flüssigkeit sollten wir unserem Körper zuführen.

2 **Was passiert, wenn ältere Menschen zu wenig trinken?**
Das erste Symptom, das oft auf einen Flüssigkeitsmangel hinweist, ist Verstopfung – vor Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Schwindel. Spätestens diese Anzeichen sollten einen «Trinkalarm» auslösen. Darüber hinaus belastet Trockenheit die Vitalität der Schleimhäute und macht diese anfälliger für Keime, Viren und Bakterien. Fazit: Trinken hält die Schleimhäute fit. Sehr oft verzichten aber ältere Personen bewusst auf ausgiebiges Trinken: Sie befürchten einen unkontrollierten Harnabgang (Harninkontinenz) oder stärkeren Harndrang (bei Männern mit vergrößerter Prostata).

3 **Wie viel sollen ältere Menschen trinken? Die Empfehlungen sind recht unterschiedlich.**
Das stimmt, die Empfehlungen gehen weit auseinander. Das kommt daher, weil sich manche auf aktive Seniorinnen beziehen und andere wiederum auf hochbetagte, inaktive Menschen.



Für aktive, gesunde Senioren gilt der gleiche Massstab wie für jüngere Erwachsene: ca. 1,5 Liter pro Tag. Inaktiven, betagten Personen werden 1 bis 1,2 Liter empfohlen. Idealerweise werden diese zwischen den Mahlzeiten zugeführt. Denn die Verdauungsleistung nimmt im Alter ab. Trinken die Betagten während der Mahlzeiten, verdünnen sie die Verdauungssäfte. Das kann nach den Mahlzeiten zu Unwohlsein und zu einer schlechten Aufnahme der Nährstoffe führen.

4 **Das Durstgefühl nimmt im Alter ab. Warum?**
Dahinter wirkt der natürliche Alterungsprozess, der alle Organfunktionen mindert. Mit einfachen Ritualen lässt sich das Durstgefühl jedoch trainieren. Besonders empfehlenswert ist es, wenn man sich jeden Tag einen Krug mit ungesüßtem Kräutertee oder eine Flasche mit verdünntem Fruchtsaft bereitstellt – und sich vornimmt, diese bis am Abend leer zu trinken. Was ich empfehle: Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen ein grosses Glas Wasser (allenfalls mit einem Schuss frisch gepressten Zitronensaft). Das weckt die Lebensgeister – und deckt den Flüssigkeitsbedarf am Tagesanfang mit zwei bis drei Deziliter Flüssigkeit ab. *



● **Ruth Ellenberger**

ist dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE und Mitinhaberin des Ernährungszentrums Zürich. Mehr Infos: ernaehrungszentrum.ch