

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

Artikel: Gesundheit : Trinken hält gesund
Autor: Ellenberger, Ruth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087504>

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: 04.05.2026

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

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