



Presseinformation - 600/08/2023

16.08.2023
Seite 1 von 2

Fachtagung zur „Flüssigkeitsaufnahme (nicht nur) bei Hitze“

Landespresse- und Informationsamt
40213 Düsseldorf
presse@stk.nrw.de

Telefon 0211 837-1134

**Das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz
teilt mit:**

Bürgertelefon 0211 837-1001
nrwdirekt@nrw.de
www.land.nrw

Für ältere Menschen ist Hitze besonders belastend, da sich ihr Organismus mit zunehmendem Alter nicht mehr so leicht an Temperaturänderungen anpassen kann und das Durstgefühl abnimmt. Deshalb ist es wichtig, dass bei warmem Wetter ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen wird. Um vor allem Seniorinnen und Senioren zu helfen und ihre Gesundheit zu schützen, setzen das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz Nordrhein-Westfalen und die Verbraucherzentrale NRW im Rahmen des von Bund und Land geförderten Projektes auf Aufklärung: Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW lädt am 23. August 2023 zu einem digitalen Fachtag ein. Erläutert werden Fragen, was und wie viel getrunken werden sollte und wie die Flüssigkeitsaufnahme im Alltag erhöht werden kann. Die Fachtagung richtet sich an Vertreterinnen und Vertreter aus Senioreneinrichtungen und Multiplikatoren aus der Seniorenarbeit.

Verbraucherschutzministerin Silke Gorißen: „Viele Seniorinnen und Senioren wohnen alleine und können im Alltag unsere Unterstützung gebrauchen. Es ist wichtig, aufeinander Acht zu geben und beispielsweise älteren Menschen aus der Familie oder Nachbarschaft zu helfen. Dazu gehört auch daran zu erinnern, bei hohen Temperaturen genügend Wasser zu sich zu nehmen oder ihnen ein Glas Wasser anzubieten. Wer bei Hitze zu wenig trinkt, riskiert seine Gesundheit. Die Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW bietet daher ein passgenaues und kostenloses Informationsangebot an, um die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern.“

Der Vorstand der Verbraucherzentrale NRW, Wolfgang Schuldzinski, begrüßt angesichts der zunehmenden Hitzeperioden Strategien von Senioreneinrichtungen sowie von Kommunen, um ältere Menschen bei der Versorgung mit Flüssigkeiten zu unterstützen.

Trinkmenge individuell

Wie viel Flüssigkeit jede einzelne Seniorin und jeder Senior zu sich nehmen sollte, ist individuell und hängt unter anderem von körperlicher Aktivität, Medikamenteneinnahme und von der Umgebungstemperatur ab. Eine Orientierungshilfe gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und rät dazu, rund 1,5 Liter über den Tag verteilt zu trinken.

Das Programm der Fachtagung am 23. August beleuchtet das Thema interdisziplinär. So wird Professor Rainer Wirth, Direktor der Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation am Marien Hospital Herne und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie, in einem Vortrag erläutern, was Hitze und Folgen von Flüssigkeitsmangel für ältere Menschen bedeuten. Eine Ökotrophologin erklärt, wie Hochbetagte ausreichend Flüssigkeit aufnehmen können und welche Getränke dafür gut geeignet sind. Außerdem berichtet ein Koch einer Senioreneinrichtung über Erfahrungen aus der Praxis. Ebenso dabei: Ein Referent der Verbraucherzentrale NRW zum Thema Leitungswasser. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weiterführende Information:

Das Programm und alle Informationen zum Fachtag gibt es unter:

www.seniorenverpflegung.nrw/node/84084

Bei Bürgeranfragen wenden Sie sich bitte an: Telefon 0211 3843-0.

Bei journalistischen Nachfragen wenden Sie sich bitte an die Pressestelle des Ministeriums für Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Telefon 0211 3843- 1022.

Dieser Presstext ist auch verfügbar unter www.land.nrw

[Datenschutzhinweis betr. Soziale Medien](#)