

## Rezept für „Sommerfrische im Glas“

Eine im wahrsten Sinne des Wortes erfrischende Idee hatten die Hausleiterinnen der Betreuten Wohnungen der Diakonie-/Sozialstation Brackenheim-Güglingen. Andrea Rinderer vom „Amalienhof“, Elke Majewski vom „Gartenhof“ und Liane Wagenbreth von der Wohnanlage „Veile“ verständigten sich gemeinsam darauf, „ihren“ Bewohnerinnen und Bewohnern angesichts der Temperaturen jenseits der 30er-Marke einen „Sommergruß“ zu schreiben und dabei ganz besondere Tipps zu geben, wie man mit der Hitze besser zurecht kommt.

Zusammen mit Alexandra Seile, Pflegeteam-Leiterin fürs Untere Zabergäu, wurden die Bewohner\*innen in den Brackheimer Einrichtungen über Probleme und Gefahren der Dehydrierung aufgeklärt.

Die Hausleiterinnen beließen es aber nicht nur bei „geschriebenen“ Tipps, sondern packten zum Sommerbrief noch ein paar Zutaten ein und verteilten diverse Tee-Sorten wie Waldmeister-Himbeere, Granatapfel-Brombeere und Waldfrüchte samt einem Rezept für einen erfrischenden Sommer-Cocktail.

Dieser „Sommergruß“ wurde nicht nur dankbar angenommen – die Rezeptur für den „Sommer-Cocktail“ gleich im privaten Kreis und auch beim „Singkreis“ im Amalienhof ausprobiert zur großen Freude aller Beteiligten ausprobiert.

## Ein Sommergruß für unsere Bewohnerinnen & Bewohner



## **Liebe Bewohnerinnen & Bewohner,**

wir befinden uns mitten im Sommer. Das ist auch schön und soll so sein- doch unsere Körper haben jetzt besondere Bedürfnisse, die wir beachten müssen.

Dehydrierung- also gravierender Flüssigkeitsmangel- ist das wichtige Thema. Mit steigenden Temperaturen droht vor allem älteren sowie pflegebedürftigen Menschen Austrocknung des Körpers. Dies kann massive gesundheitliche Schäden nach sich ziehen.

Wie lässt sich dies vermeiden? Diese und viele weitere Fragen haben wir Hausleitungen der Betreuten Wohnanlagen Amalienhof, Gartenhof & Veile mit Alexandra Seile, Pflegeteam-Leiterin fürs Untere Zabergäu bei der Diakoniestation Brackenheim, besprochen.



*Alexandra Seile, Pflegeteam-Leiterin fürs Untere Zabergäu*

**Liebe Frau Seile, was sind die Symptome für Dehydrierung?** Im Pflegealltag gibt es etliche erste Anzeichen. Dazu gehören zum Beispiel Mundtrockenheit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme und Schwindel. Zudem eine dunkelgelbe bis hin zu bräunliche Urinfarbe, chronische Stuhlverstopfung- oder geistige Verwirrungszustände.

**Wie kommt es zur Austrocknung?** Ein gesunder Mensch mittleren Alters besteht zu ca. 65 % aus Wasser. In fortgeschrittenem Alter verringert sich der Anteil auf etwa 50 Prozent. Nach meiner Einschätzung kann es für ältere Menschen schneller gefährlich werden, wenn Dehydration droht, zum Beispiel durch Schwitzen. Entzündungen, Infekte, sowie Durchfall und Erbrechen spielen eine große Rolle.

**Haben nach Ihrer Erfahrung viele Seniorinnen und Senioren Probleme, was das Decken des eigenen Flüssigkeitsbedarfs betrifft?** Selbständige Seniorinnen und Senioren haben interessanterweise so gut wie keine Probleme mit Dehydration. Sie verlassen sich auf ihr Durstgefühl und kommen prima zurecht.

Anders sieht es aus bei Menschen mit Einschränkungen in der Mobilität oder mit dementiellen Veränderungen.

**Welche Tipps haben Sie für unsere Bewohnerinnen und Bewohner beim Thema Dehydration?** Sehr wichtig sind Rituale: Eine heiße und

duftende Tasse Kaffee – vielleicht mit Milchschaum– am Vormittag.  
Nachmittags gibt es dann beispielsweise Tee mit Gebäck. Grundsätzlich sollte zu jeder Mahlzeit Wasser gereicht werden, gern auch eine leichte Apfel- oder Weinschorle. Schön ist auch Abwechslung- so kann das angenehme mit dem notwendigen verbunden werden!

Vielen Dank, liebe Frau Seile!

Um Sie nun zu motivieren, mal einen neuen Erfrischungsdrink auszuprobieren, hier ein einfaches und leckeres Rezept!

Ihre Andrea Rinderer, Elke Majewski und Liane Wagenbreth



### **Selbstgemachte Erfrischungs-Limo**

1 Tasse Früchtetee (abkochen und auskühlen lassen, anschließend noch in Kühlschrank)

1 EL Zucker oder Zuckerersatz

Saft einer halben Zitrone

1 l Mineralwasser

1 Zweig frische Minze

nach Belieben Eiswürfel

in Karaffe anrichten

zur Deko:

1 Rispe Johannisbeeren