



Ihr Ansprechpartner  
für die häusliche Pflege.  
Vor Ort und aus der Region.

## SENIORENBETREUUNG WELZEL

### TRINKPLAN FÜR SENIOREN\*

Vor dem Frühstück	1 Glas Wasser	ca. 150 ml	
<b>Frühstück</b>	2 Tassen Tee	ca. 300 ml	
Vormittags	2 Gläser Saftschorle, Mineralwasser oder Buttermilch	ca. 300 ml	
<b>Mittagessen</b>	1 Tasse Suppe oder Brühe	ca. 250 ml	
	1 Glas Saftschorle oder Mineralwasser	ca. 150 ml	
Nachmittags	1 Tasse Tee	ca. 150 ml	
<b>Abendessen</b>	1 Glas Wasser, Tee oder nach persönlichen Vorlieben	ca. 150 ml	
Abends	1 Glas Mineralwasser	ca. 150 ml	
<b>Tagesmenge gesamt</b>		<b>ca. 1.600 ml</b>	

\* Der Trinkplan stellt lediglich ein Muster oder eine Inspiration dar, um individuelle Konzepte zu kreieren, die den persönlichen Vorlieben entsprechen. Beachten Sie bitte auch die persönlichen Unverträglichkeiten. Personen, die an Herz- oder Nierenbeschwerden leiden, sollten unbedingt Rücksprache mit ihrem Arzt halten, um die empfohlene Trinkmenge zu ermitteln und zu berücksichtigen.

#### Unsere Tipps

- Nehmen Sie sich vor, konsequent ca. 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken
- Einen eigenen Trinkplan erstellen
- Tagesbedarf bereits morgens in Reichweite bereitstellen – in Thermoskanne, Flaschen, Trinkglas – so lässt sich die notwendige Flüssigkeitsaufnahme auch einfach überprüfen
- Morgens nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken
- Zu allen Mahlzeiten grundsätzlich trinken
- Zwischen den Mahlzeiten trinken
- Ab 16:00 Uhr am besten schluckweise trinken, um eine ruhige Nacht zu gewährleisten



- ✓ Stundenweise
- ✓ 24-Stunden
- ✓ Tageweise

#### Seniorenbetreuung Welzel

Liebigstraße 26, 73760 Ostfildern

Tel. 0711 23 19 33 90

[kontakt@seniorenbetreuung-welzel.de](mailto:kontakt@seniorenbetreuung-welzel.de)

[www.seniorenbetreuung-welzel.de](http://www.seniorenbetreuung-welzel.de)