

## Wenn der Mensch vergisst, was er is(s)t Ein Plädoyer für Qualität, Verantwortung und Haltung

### Fremder Geruch und Geschmack

Das Essen hat grundsätzlich mit unseren sozialen Prägungen zu tun, aber immer auch mit dem Riechen, dem Schmecken und dem Fühlen von Konsistenz und Temperatur. Erst all dies zusammen ergibt den typischen Geschmack. Die flüchtigen Bestandteile der Speisen gelangen über die Atemluft in den Nasen- und Rachenraum und binden dort an spezifische Geruchsrezeptoren an. Diese Reize werden in das limbische System weitergeleitet. Auf diese Weise werden Geruchsempfindungen und Emotionen zusammengeführt. Dies geschieht im Pflegeheim besonders dann, wenn mit oder unmittelbar bei den Bewohnern gekocht wird.

### Essen als basale Stimulation – Mahlzeiten gestalten

Mahlzeiten sind für Demenzkranke zur Strukturierung des Tages ebenso wichtig wie für Gesunde. Die Mahlzeiten sollten möglichst in entspannter Atmosphäre, mit viel Zeit und in Ruhe stattfinden. Dann kann das Essen und Trinken auch für Demenzkranke ein Höhepunkt des Tages sein. Wichtig ist, dass sie mit Appetit und Freude essen.

Manchmal sind feste Rituale hilfreich, die der Orientierung dienen; manchmal hilft aber auch gerade das Unerwartete. Da Menschen mit Demenz oft kein Hungergefühl empfinden, kann es sinnvoll sein, durch Aktivitäten oder Gerüche auf die Mahlzeit aufmerksam zu machen. Bekannte, intensive Gerüche wecken Appetit und Interesse: frisch gemahlener und gekochter Kaffee, Brot im Brotbackautomaten, frischer Toast oder gebratener Speck. Einige Pflegeheime berücksichtigen dies, indem die letzten Zubereitungsschritte einer Mahlzeit im Speiseraum erfolgen.

Ein angenehmes Vorbereitungsritual ist der Ausschank eines Aperitifs wie eines Glases Weisswein, eines Sherry oder eines Martini, wie dies zum Beispiel im Martinsheim in Visp zum Alltag gehört. Dies hat den positiven Nebeneffekt, dass Appetit und Verdauung angeregt werden. Wenn ein Tischgebet lebenslang zu den Gewohnheiten eines Menschen gehört hat, sollte es beibehalten werden.

Das sture Einhalten von drei Hauptmahlzeiten ist nicht sinnvoll, wenn es dem Bewohner nicht passt. Warum nicht ein herzhaftes warmes Frühstück und dann nur noch vier kleine Mahlzeiten anbieten? Für viele ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag, da sie morgens noch fit und in guter Verfassung

und auch hungrig sind. Danach lieber viele kleine wertvolle Mahlzeiten mit Gerichten, die dem Menschen Lust auf Essen machen.

## Die Essbiografie

Vertraute und gewünschte Speisen sind bedeutsamer als «gesunde» Kost. Auch hinsichtlich der Zahl und Komposition der Mahlzeiten sollte man pragmatisch und flexibel vorgehen. Im Vordergrund stehen die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Menschen mit Demenz und nicht die Vielfalt des Angebotes, sondern die Vertrautheit der Speisen.

## Fingerfood, um die Selbständigkeit zu erhalten

So lange wie möglich sollte der Mensch mit Demenz im eigenen Tempo und Rhythmus des Kauens und Schluckens selbst essen. Dies stärkt seine motorischen Fähigkeiten und ist enorm wichtig für das Selbstwertgefühl. Wenn Messer und Gabel als unbekannte Instrumente erscheinen und die Hände nach dem Essen greifen, sollte man auf Fingerfood umsteigen. Darunter versteht man Essen, das so zubereitet ist, dass es sich mit einem Handgriff aufnehmen lässt (Spaghetti Bolognese, serviert als Kroketten usw.). Die Teile sollen nicht grösser sein als zwei kleine Bissen.

## Eat by walking – wenn der Mensch in Bewegung ist

Um dem Bewegungsdrang nachzukommen, ist die Kreativität der Betreuer gefragt. Eine Möglichkeit ist es, den Menschen mit Demenz auf seinem Weg zu begleiten und ihm dabei Essen zu reichen. Man kann auch gemeinsam mit ihm ein kleines «Picknick» machen oder «Imbiss-Stationen» einrichten, indem ein Teller mit Süssigkeiten auf einer Kommode, eine Schale mit mundgerecht geschnittenem Obst auf einer Säule oder ein Brett mit Mini-Sandwiches oder Käse- und Wurstwürfel hingestellt werden.

## Smoothfood – dem Verschlucken vorbeugen

Bei demenziell veränderten Menschen kommt es im Lauf der Erkrankung meist zu Schluckstörungen. Wenn Schluckstörungen vorliegen, sollten sich pflegende Angehörige professionelle Unterstützung holen, zum Beispiel von einem Logopäden. Bei Schluckstörungen muss das Essen eine breiartige Konsistenz haben. Um Nährstoffverluste zu vermeiden, sollten die Lebensmittel nicht weich gekocht, sondern in einem fast rohen Zustand püriert werden. Da ein «Einheitsbrei» weder Appetit noch Interesse weckt, empfiehlt es sich, Fleisch, Gemüse und Kartoffeln separat zu verkleinern und auf dem Teller nett anzurichten. Man unterscheidet zwischen fein geschnittenem, püriertem und passiertem Essen, je nach Schluckstörung.



## Der «Kümmerer» – gemeinsames Essen

Der Tisch sollte immer nett eingedeckt sein. Mahlzeiten mit dementen Menschen sind für Gesunde eine grosse soziale Herausforderung, teilweise sind sie auch stressig. Vielleicht hilft es, die Zeit des gemeinsamen Essens oder des Essen-Eingebens als sozialen Akt zu verstehen – im Sinne von: «Ich bin ganz bei Ihnen und kümmerge mich um Sie.»

## Ablehnen oder früher Abbruch des Essens

Lehnt der dementiell veränderte Mensch das Essen ab oder beendet er die Mahlzeit nach wenigen Bissen, sollte man keinen Druck ausüben, sondern ihn gewähren lassen und es später nochmals versuchen (24 Std. à la Carte).

*PS: Im Sterbeprozess ist künstliche Ernährung generell nicht indiziert, eine künstliche Flüssigkeitszufuhr ist nur in Ausnahmefällen erforderlich. Christian Kolb*

### Kontakt:

Markus Biedermann  
Forum 99 – Ihr Partner für Esskultur im Alter  
3800 Interlaken  
079 667 77 46  
Forum99@bluewin.ch  
www.esskultur.ch