

Genussvolles Speisen kann man zelebrieren. Das gilt auch zu Hause, in der WG und in der Tagespflege

Das perfekte Dinner – Essen als sinnliche Erfahrung

Oliver Rothhardt Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme. Alte Redewendungen zeigen dies, und auch die Medien entdecken zunehmend den Gaumenschmaus: Noch nie gab es so viele Kochsendungen im Fernsehen.

Das Auge isst bekanntlich mit: Eine festliche Tischdecke, Blumenschmuck, Kerzen und guter Service vermitteln ein besonderes Ambiente. Genuss verspricht auch eine zünftige Brotzeit mit duftendem, noch warmen Brot, herzhafter Wurst und Käse am Stück, einem Bier aus der Flasche und Geschichten mit lautem Gelächter. Aber auch das Fischbrötchen, der Reibekuchen oder die Currywurst auf dem Jahrmarkt können die Augen zum Glänzen bringen. Damit sich Menschen ergreifen lassen, ist es wichtig zu ergründen, welche Form der Mahlzeit vertraut und mit Genuss verbunden ist. Vielleicht sind die bekannten Vorlieben nicht die einzigen und das Ausprobieren neuer Arrangements bereichert den kulinarischen Alltag. Sowohl Angehörige als auch professionell Pflegende können demenzbetroffene Menschen dabei unterstützen, mit Genuss zu speisen. Hier sind die Vorlieben und Abneigungen aller Beteiligten zu beachten.

Speist du schon oder isst du noch?

Dabei spielt die eigene Idee und Vorstellung von einer genussvollen Mahlzeit eine große Rolle. Gute Beispiele lassen sich allerdings nur schwer finden. Die Haltung von Angehörigen und Pflegekräften ist durch Fachartikel und Medien, die ausschließlich Ernährungsprobleme und Defizite bei der Nahrungsaufnahme thematisieren, geprägt.

Nehmen wir die Unruhe, die manche Personen nicht am Tisch sitzen lässt. Man versucht, dem Problem mit sogenannten „Ernährungsstationen“ beizukommen, um zumindest eine Mangelernährung zu verhindern.

Sprechen Sie die emotionale Seite der Menschen an. Etwa mit einem Frühstück mit duftendem Kaffee, frischen Brötchen, leckerem Honig und einem warmen Ei an einem schön gedeckten Tisch.

Planungen für die genussvolle Mahlzeit

- ▶ Planen Sie feste Tage im Wochenrhythmus für festliche Mahlzeiten ein.
- ▶ Gestalten Sie den Tisch dem Anlass und der Jahreszeit entsprechend.
- ▶ Beginnen Sie die Mahlzeit mit einem Ritual, wie einem Tischspruch oder einem Tischgebet.
- ▶ Überlegen Sie bereits im Vorfeld ein paar Themen für ein Gespräch und bleiben Sie dabei offen für die Gesprächsideen, die der Partner mitbringt.
- ▶ Eine gute Nachspeise gehört zu jedem guten Essen. Und die darf auch in einem guten Restaurant zuerst gegessen werden.
- ▶ Akzeptieren Sie den Rhythmus der Person mit Demenz.
- ▶ Laden Sie Gäste ein.
- ▶ Wählen Sie Restaurants oder Cafés, in denen Sie sinnlich und genussvoll speisen können.

Auch auf der Straße sind das hastige Essen im Gehen und der „Coffee to go“ im Thermobecher morgens an der Straßenbahnhaltestelle schließlich längst gang und gäbe. Aber „Hand aufs Herz“: Ist das wirklich erstrebenswert? Genussvolles Speisen bedeutet doch, sich Zeit zu nehmen. Auch bei Bewegungsdrang lässt sich kaum jemand eine genussvolle Mahlzeit entgehen.

Gemeinsam genießen

Wie sehen unsere Vorstellungen von einer genussvollen Mahlzeit aus? Im Fernsehen wird um das „perfekte Dinner“ gerungen. Doch wie steht es vor der Mattscheibe? Statt Genuss Chips und Cola?

Es gibt eine Sehnsucht nach der Mahlzeit mit Genuss, Ambiente und viel Zeit. Die Realität sieht oft anders aus:



© Michael Uhlmann (4)

Essen im Volksmund

- „Liebe geht durch den Magen“
- „Eigener Herd ist Goldes Wert“
- „Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht“
- „Das ist mir auf den Magen geschlagen“

Alltagshektik mit Fastfood. Ich möchte Angehörige und professionell Pflegende ausdrücklich ermutigen, den Mahlzeiten Wohlfühlambiente zu verleihen. Sprechen Sie die emotionale Seite Ihrer zu pflegenden/begleitenden Person an, beispielsweise durch ein Frühstück mit duftendem Kaffee, frischen Brötchen, leckerem Honig und einem warmen Ei an einem freundlich gedeckten Tisch. Wer lässt sich nicht gerne von Kerzenschein, dezenter Musik, Stoffservietten, Bratenduft, einem Glas Bier oder Wein und einer appetitlichen Nachspeise verwöhnen?

Aufgrund der kognitiven Einschränkungen hilft es Betroffenen, wenn sie eine differenzierte Begleitung erfahren, die ihnen das Gefühl eines „gelungen Dinners“ gibt. Unter Beachtung einiger Grundsätze kann jedem Menschen ein Essen als sinnliche Erfahrung ermöglicht werden. Dabei ist nicht nur die positive Grundeinstellung gegenüber Demenz wichtig, sondern auch die Sensibilität dafür, dass die Begleitenden selbst genießen können. Schließlich sollen die Mahlzeiten ein gemeinsames Erlebnis sein. Nur der, dem es selbst gut geht, kann Demenzbetroffenen gelassener begegnen.

Ein genussvolles Miteinander-Speisen kann mit dem gemeinsamen Kochen beginnen. Der demenzbetroffene Mensch kann vielfältig in die Essensvorbereitung mit einbezogen werden. Wichtige Voraussetzungen: genügend Zeit einplanen und bei Bedarf Auszeiten einräumen. Zu Beginn wird gemeinsam überlegt, was gekocht werden soll. Das Blättern in alten Kochbüchern regt die Sinne an, man kommt über die verschiedenen Gerichte und Fotos ins Gespräch. Erinnerungsarbeit am Küchentisch – die demenzbetroffene Person erlebt sich als kompetent! Anschließend wird eingekauft. Die Person nimmt am öffentlichen Leben teil, trifft vielleicht Bekannte und hat Bewegung. Danach kann das Zubereiten das genussvolle Miteinander weiterführen. Beim Essen lassen sich viele Ideen umsetzen, die die Mahlzeit zu einem Genusserebnis werden lassen. Knüpfen Sie an Altvertrautes an: ein Picknick im Park im Sommer, ein Glas Orangensaft oder das kräftige Rot des Weines zum Abendessen mit besonderer Note und ein Pizzadreieck aus der Hand zu essen, macht herrliche Freude. Das Dippen von Gemüsestücken in unterschiedliche Soßen kann sich zu einem Fachsimpeln über die verwendeten Zutaten entwickeln. Das Zuprosten in Verbindung mit einem Toast auf den

Tipps für ein genussvolles Speisen mit Menschen mit Demenz

- Verwendung regionaler Gerichte
- Vertraute Düfte verströmen lassen
- Demenzbetroffene in die Herstellung mit einbeziehen (Beispiel: Gemüse oder Obst schneiden)
- Auf veränderten Geschmackssinn reagieren (Süßen und Würzen)
- „Fingerfood“
- Esstationen (Essen im Gehen ermöglichen)
- Auf veränderten Tages- und Nachtrhythmus reagieren (Beispiel: Nachtimbiss)
- Auf Schluckstörungen reagieren (Pürieren und Andicken von Flüssigem)

schönen Abend wird für eine ergreifende Atmosphäre sorgen. So entsteht eine Vielzahl von Anknüpfungspunkten über die gesprochen und gelacht werden kann.

In den Pflegeheimen müssen die Rahmenbedingungen stimmen

Die gängigen Ernährungskonzepte betonen allesamt die Ganzheitlichkeit in der Begegnung mit Menschen mit Demenz. Wer mit demenzbetroffenen Menschen gemeinsam speisen will, sollte möglichst viele Informationen über die Lebensgeschichte in Erfahrung bringen.

Für den Pflegeheimbereich erscheint es mir wichtig, die stark berufsgruppenbezogenen Abläufe in Küche, Transport und Wohnbereich miteinander in Einklang zu bringen. Letztendlich sollten die Bewohner den Zeitplan vorgeben. Hier sind spezielle Vereinbarungen mit den Pflegekassen auszuhandeln. Grundsätzlich sollten die Gegebenheiten so verändert werden, dass ein gemeinsames Essen von Bewohnern und Mitarbeitern machbar ist. Denn die Umwelt nimmt entscheidenden Einfluss auf das Essverhalten. Mitarbeitende aus allen Arbeitsbereichen können ihre Ideen und Anregungen für ein „Speisen mit Leib und Seele“ einbringen.

In diesem Sinne: „Prost Mahlzeit!“ ▸



Oliver Rothhardt ist Dipl. Gerontologe und Dipl. Sozialpädagoge (FH) und in der Seniorenberatung eines Landkreises tätig.
E-Mail: Oliver.Rothhardt@gmx.de