

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Fokus "Ernährung" : wenn der Appetit abhanden kommt

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

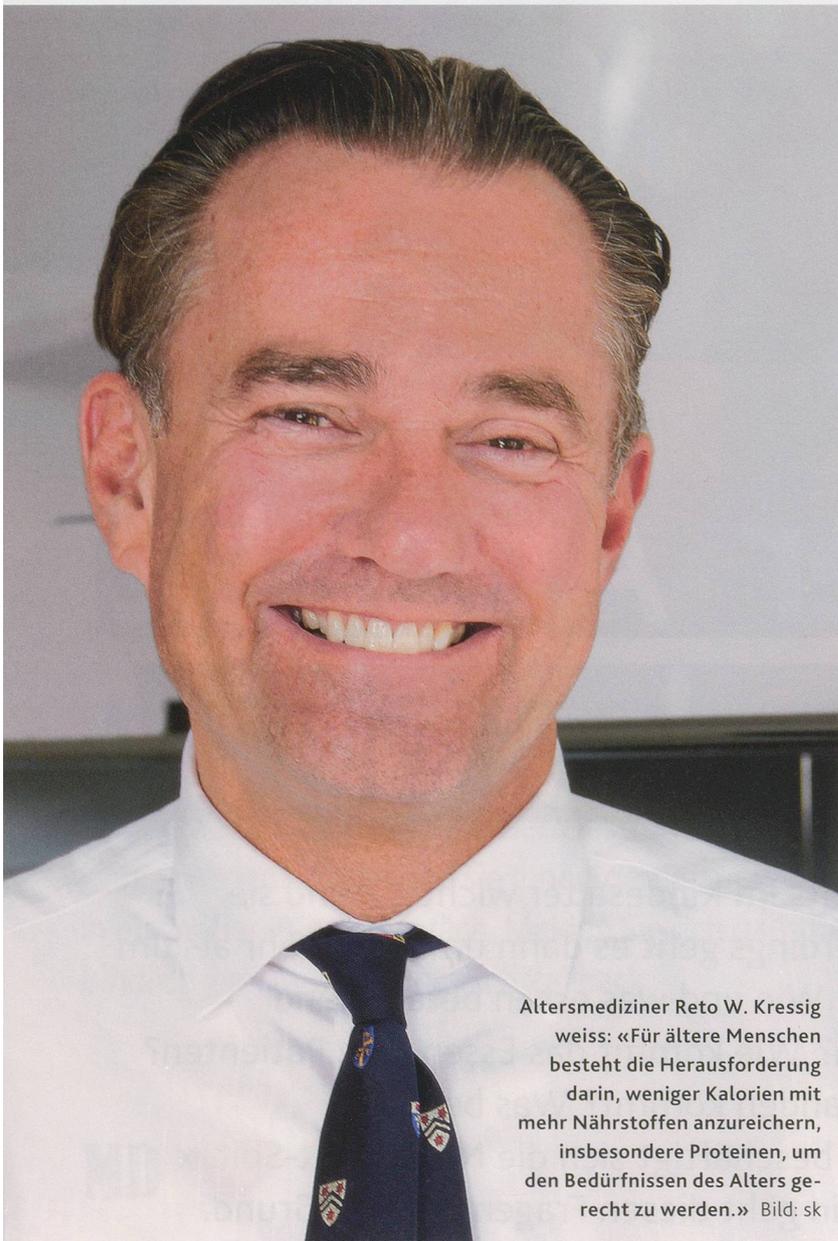


# Wenn der Appetit abhanden kommt

Eine ausgewogene Ernährung ist bereits im Kindesalter wichtig – und sie bleibt wichtig, bis ins hohe Alter. Allerdings geht es dann um weit mehr als um die bloße Zufuhr von Lebensmitteln. Wie und was essen betagte und vielleicht pflegebedürftige Menschen? Wie kommt das Essen zum Patienten? Was ist, wenn die Lust am Essen abhanden kommt? Was bedeutet eigentlich Mangelernährung und wie beschäftigt sich die Non-Profit-Spitemit der Thematik? Das Spitemagazin geht diesen Fragen auf den Grund.

# Keine Abmagerungskur ab 65 Jahren

Welche Ernährung fördert den gesunden Alterungsprozess? Was sind die Folgen einer Mangelernährung? Mit diesen Fragen setzt sich der Altersmediziner Reto W. Kressig auseinander. Er weiss: Es fehlt weniger am Willen als am Wissen.



Altersmediziner Reto W. Kressig weiss: «Für ältere Menschen besteht die Herausforderung darin, weniger Kalorien mit mehr Nährstoffen anzureichern, insbesondere Proteinen, um den Bedürfnissen des Alters gerecht zu werden.» Bild: sk

## Spitex Magazin: Vorerst ganz allgemein betrachtet: Was verändert sich im Alter bezüglich Ernährung?

**Reto W. Kressig:** Die Muskelmasse nimmt altersbedingt ab. Eine nährstoffreiche Ernährung wirkt dem entgegen. Vor allem Proteine sind im Alter zentral. Die Forschung zeigt, dass ältere Menschen eher noch mehr Proteine brauchen als jüngere Erwachsene. Viele denken dabei an Fleisch und Fisch. Milch, Käse und Eier sind aber noch bessere Proteinlieferanten und auch die günstigeren. Das Problem ist, dass der tägliche Kalorienbedarf um etwa 20% sinkt. Für ältere Menschen besteht also die Herausforderung darin, weniger Kalorien mit mehr Nährstoffen anzureichern, insbesondere Proteinen, um den Bedürfnissen des Alters gerecht zu werden.

## Nimmt mit dem sinkenden Kalorienbedarf auch der Hunger ab?

Vor allem im hohen Alter oder wenn jemand erkrankt, sinkt auch der Appetit. Das ist ein Problem. Die Ursache liegt nicht am verminderten Bedarf, sondern unter anderem an

## Zur Person

sk. Prof. Dr. med. Reto W. Kressig ist seit 2006 Extraordinarius und Chefarzt für Geriatrie an der Universität und am Universitätsspital Basel. Seit 2013 ist er Chefarzt des neuen Universitären Zentrums für Altersmedizin am Felix Platter-Spital Basel. Er beteiligt sich an der Aus- und Weiterbildung und ist Herausgeber des Geriatrie-Forums im «informierten Arzt». Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören Mobilität, Kognition und Ernährung.

den Veränderungen des gastrointestinalen Systems. Die Magenelastizität verändert sich. Der Magen ist schneller voll und leert sich langsamer. Das erfordert sowohl eine nährstoffdichte wie eine volumenarme Kost. Das heisst, die Proteine müssen volumenklein verpackt sein. Fleisch ist dann zum Beispiel weniger geeignet, weil es schnell ein Völlegefühl auslöst und im Vergleich zu Eiern doch nur 20% Protein enthält. Joghurt und Eier passieren den Magen leichter. Ein Kunsttrick im Spital sind auch industriell verdichtete, hochkonzentrierte Protein-Lösungen. Die eignen sich gut für Menschen, die nach wenigen Bissen schon genug haben.

### Früher warnte man davor, zu viele Eier zu essen wegen des Cholesterins ...

Die Cholesterineuphorie hatten wir vor allem in den Achtzigerjahren. Das Ei wurde zum bösen Lebensmittel. Das war eine Fehleinschätzung. Man müsste schon 75 bis 100 Eier pro Tag essen, damit es den Cholesterinspiegel beeinflusst. Viele Patienten sind erleichtert, wenn ich sage: Essen Sie doch jeden Morgen ein Ei. Ideal sind 15 bis 20 Gramm Protein zu jeder Mahlzeit, damit der Muskelaufbau in Gang kommt.

Auch das Immunsystem besteht aus Proteinen – die ganzen Globuline, die als Antikörper Bakterien und Viren bekämpfen.

### Wo sollte also der ältere Mensch die 20% Kalorien vor allem einsparen?

Generell würde ich die Kohlenhydrate reduzieren. Vor allem Patientinnen haben für ihr Leben gerne Schokolade. Plötzlich ist eine Tafel weg. In diesem Fall empfehle ich zum Beispiel schwarze Schokolade. Man isst sie in weniger grossen Mengen und sie verfügt über mehr Antioxidantien: Sie schützen die Zellen vor Zellalterung und Zellabbau. Bei allem ist aber auch die Vernunft gefragt. Man muss sich nicht kasteien und auf alles verzichten, was Freude macht. Auch «sündigen» liegt drin, wenn es nicht zur Gewohnheit wird.

### Neben Proteinen empfehlen Sie Vitamin D im Alter. Welche Wirkung hat es?

Vitamin D hat vor allem einen Einfluss auf die Muskelkraft, möglicherweise auch auf die motorische Kontrolle – das heisst aufs Gehirn. Aus Studien wissen wir, dass Menschen, die genügend Vitamin D zu sich nehmen, weniger stürzen und weniger Frakturen erleiden sowie bessere kognitive Funktionen aufweisen. Es senkt zudem das Risiko für Darmkrebs, Parkinson und verbessert die Wund- oder Knochenheilung. Wir wissen aber noch nicht, ob Vitamin D auch als

Intervention wirksam ist – also ob es zum Beispiel bei verminderter kognitiver Funktion als Therapie wirkt.

### Welche Nahrungsmittel decken den Vitamin-D-Bedarf?

Leider findet man Vitamin D in genügender Menge lediglich in fettreichem Fisch. Mindestens zwei Portionen pro Tag müsste man davon essen, um den Bedarf abzudecken. Das ist aber nicht gut, schon nur, weil wir die Meere leerfischen würden. Unsere Haut produziert durch Sonnenlicht ebenfalls Vitamin D. Es genügt aber nicht, kurz den Kopf an die Sonne zu halten. Es braucht wirklich direktes Sonnenlicht und das ohne Sonnenschutz auf der Haut. Das einfachste – so mache es auch ich – ist die Einnahme von Vitamin-D-Tropfen. Älteren Leuten empfehle ich 800 bis 1000 Einheiten pro Tag. Wer einen grossen Vitamin-D-Mangel aufweist, kann zu Beginn auch ein halbes bis ganzes Fläschchen trinken und dann regelmässig die empfohlene Dosis einnehmen.

**«Im höheren Alter ist ein bisschen Vorrat gar nicht schlecht.»**

Reto W. Kressig, Altersmediziner

### Was sind die Folgen einer Mangelernährung?

Die Fragilität ist das grösste Problem. Sie wird ausgelöst durch den Muskelschwund. Der Fachbegriff ist Sarkopenie. Als Folge

kommt es bei älteren Menschen vermehrt zu Stürzen und sie sind krankheitsanfälliger. Sie haben nicht mehr genügend Reserven, um auf Stress zu reagieren. In Ruhe erledigen sie alles gut, beim geringsten Stress fällt alles auseinander. Das ist ein fragiler Senior.

Sarkopenie ist manchmal nicht einfach zu erkennen, zum Beispiel bei adipösen Menschen. Oft denkt man, es sei gut, wenn dickere Leute abnehmen, dabei ist es gefährlich, weil neben der Fett- vor allem die Muskelmasse schwindet. Wir empfehlen ab 65 Jahren keine Abmagerungskuren mehr. Ausserdem ist erwiesen, dass Leute mit einem BMI zwischen 25 und 30 eine bessere Überlebens-

### Mehr zum Thema

red. «gesundheitheute» wird in der Sendung vom 18. Oktober (SRF 1, 18.10 Uhr) mit dem Beitrag «Richtig Essen im hohen Alter» weitere Informationen zum Thema Ernährung bieten. Im Rahmen einer losen redaktionellen Zusammenarbeit zwischen dem «Spitex Magazin» und «gesundheitheute» verweisen wir gegenseitig auf ergänzende Berichterstattung.

[www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch)

**gesundheitheute**  
wohldosiert informiert

chance haben als mit einem BMI zwischen 20 und 25. Im höheren Alter ist ein bisschen Vorrat gar nicht schlecht.

### Ab welchem Alter ist es ratsam, die Ernährung umzustellen?

Die Umstellung der Ernährung und des Lifestyles braucht Zeit. Es lohnt sich, mit fünfzig zu beginnen. Kürzlich wurden Resultate einer finnischen Alzheimer-Präventionsstudie veröffentlicht: Leute, die zwei Jahre an einem Gesundheitsprogramm teilnahmen, wurden deutlich weniger dement. Vermutlich wären die Effekte noch grösser, wenn jemand ein Leben lang oder ein Jahrzehnt lang ein solches Programm durchführen würde. Die Tatsache, dass die heutigen 80-Jährigen gesünder sind als die 80-Jährigen vor zwanzig Jahren, ist ein Beweis dafür. Sie haben weniger

Schlaganfälle und weniger Demenz. Die Therapiebemühungen wirken offensichtlich. Man muss einfach berücksichtigen, dass diese Erkenntnisse aus skandinavischen Studien stammen. Dort sind die Leute gesundheitsinteressierter und informierter als in mediterranen Ländern. Die Kultur hat einen Einfluss, aber auch der Staat. Wenn er motiviert ist, die Kosten möglichst tief zu halten, fördert er die Gesundheit auch mit entsprechenden Präventionsprogrammen.

**«Die Umstellung  
der Ernährung  
braucht viel Zeit.»**

### Lassen sich im Alter Ernährungsgewohnheiten noch verändern?

Ältere Menschen sind durchaus willens, ihre Ernährung umzustellen, wenn man ihnen erklärt, wie. Viele wissen einfach zu wenig darüber. Es braucht noch viel Aufklärungsarbeit und Information. Wichtig ist, der Plausch am Essen soll erhalten bleiben. Das Essen ist auch ein sozialer Akt und der soziale Aspekt ist für einen gesunden Alterungsprozess ebenso wichtig. 

Interview: Sarah King

### Lesetipp

sk. Die Broschüre «Vom Essen und Älterwerden, für alle ab 50» gibt wertvolle Tipps rund um die Ernährung im Alter. Die Broschüre kann bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung angefordert werden.

 [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Im Kollektiv gegen Mangelernährung

tuL. Viele betagte Menschen in der Schweiz sind mangelernährt: In Zusammenarbeit mit einem Mediziner und der Genfer Hochschule für Pflege erhob die Genfer Spitex-Organisation Imad (rund 16 000 Klientinnen und Klienten) in ihrem Einzugsgebiet detailliertere Daten zu dieser Problematik. Aufgezeigt wurde dabei auch, wie die Mitarbeitenden sensibilisiert werden und mögliche Lösungen aussehen könnten.

Die Imad-Studie belegt, dass zunehmendes Alter offenbar ein Faktor ist, der Mangelernährung begünstigt: Je höher das Alter war, desto tiefer lag der Body Mass Index (BMI) der jeweiligen Personen. Betagte mit einem BMI unter 21 hatten häufiger Notfälle als solche, deren BMI höher

lag. Der BMI ist zwar kein alleiniger Massstab, doch von den Personen mit einem BMI unter 21 war ein Fünftel mangelernährt; die restlichen gehörten zur Risikogruppe.

Imad erarbeitete aufgrund dieser Erkenntnisse entsprechende Empfehlungen und Instrumente. So werden Mitarbeitende gemäss ihren spezifischen, fachlichen Kompetenzen auf den Ebenen Prävention, Therapie und Verhaltensänderung aktiv. In Ergänzung dazu liegt es in der Verantwortung derjenigen Mitarbeitenden, die in den Bereichen Hilfe und Pflege mit den Kunden im direkten Kontakt stehen, die Gelegenheit zur Intervention zu nutzen. Eine Auswertung hat ergeben, dass diese Massnah-

men bereits nach relativ kurzer Zeit positive Wirkung zeigen.

Aus der Studie resultiert auch die grundsätzliche Aussage, dass sich erst unter Einbezug der fachspezifischen Kompetenzen von allen beteiligten Instanzen (Spitex, Ärzteschaft, pflegende Angehörige) ein klares Bild einer Situation ergibt und sich auch Lösungsansätze aufzeigen lassen. Und: Mangelernährung ist ein Phänomen, das alle angeht. Allein auf die Thematik Gewicht lässt es sich nicht konzentrieren.

## CURAVIVA **weiterbildung**

Praxisnah und persönlich.

### Möchten Sie weiterkommen?

- **Lehrgang Langzeitpflege und -betreuung**  
27. Oktober 2014 bis 20. Januar 2016 (40 Tage), Luzern
- **Palliative Care** (Fachvertiefung)  
11. Dezember 2014 bis 12. Juni 2015 (10 Tage), Basel
- **Lehrgang BerufsbildnerIn im Sozial- und Gesundheitsbereich**  
14. September 2015 bis 29. April 2016 (17 Tage), Luzern
- **Gerontopsychiatrische Pflege und Betreuung** (Fachvertiefung)  
12. Oktober 2015 bis 1. März 2016 (10 Tage), Luzern

### Inhouse-Angebote

Wir entwickeln für Sie und mit Ihnen massgeschneiderte inhouse-Weiterbildungen und Beratungen für Ihre Organisation. **Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.**

Weitere Informationen unter  
**[www.weiterbildung.curaviva.ch](http://www.weiterbildung.curaviva.ch)**

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern  
Telefon 041 419 01 72 [weiterbildung@curaviva.ch](mailto:weiterbildung@curaviva.ch)



Über 6'500 verschiedene  
Kunststoffartikel für alle Bereiche,  
Branchen und Anwendungen.

Semadeni AG | CH-3072 Ostermundigen | Tel. +41 31 930 18 18  
[info@semadeni.com](mailto:info@semadeni.com) | [www.semadeni.com](http://www.semadeni.com)

### Naturärztin / Naturarzt

Studium gemäss EMR-Richtlinien  
mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

**Studienbeginn: August 2015**



HWS Huber Widemann Schule AG  
Eulerstrasse 55, CH-4051 Basel  
Tel. +41 61 560 30 60, [www.anhk.ch](http://www.anhk.ch)



Baster Bildungsgruppe

## Treppenlifte

Heute  
bestellt -  
Morgen  
geliefert!



**S P I T E X**  
Hilfe und Pflege zu Hause

Offizieller Partner des  
Spitex-Verbandes der Schweiz

## Die grösste Auswahl · Schweizweit

### Beratung und Service in Ihrer Nähe

Zentralschweiz: 041 854 20 10  
BE, SO, BL, BS: 033 345 22 42  
Ostschweiz: 041 854 20 10  
Westschweiz: 021 793 18 56  
Tessin: 091 604 54 59



Rigert AG · Treppenlifte  
6405 Immensee SZ  
T 041 854 20 10 · [www.rigert.ch](http://www.rigert.ch)



# «Kochen ist Zuwendung, Essen ist Erinnerung»

Ernährung im Alter sei mehr als Nährstoff- und Energiezufuhr, sagt der Koch und Gerontologe Markus Biedermann. Auch bei Demenz oder Schluckstörungen gebe es Möglichkeiten, die Freude am Essen zu erhalten und eine Esskultur zu pflegen.

Als junger Heimkoch im Kanton Bern war Markus Biedermann voller Tatendrang: Couscous wollte er den betagten Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern vorsetzen, oder das kreolische Reisgericht Jambalaya. Möglichst abwechslungsreich sollte das Essen sein, und gerne auch einmal exotisch. «Heute schäme ich mich ein bisschen für gewisse Vorstellungen, die ich mir damals machte», sagt der 60-Jährige und lacht. Nach jahrelanger professioneller Beschäftigung mit dem Thema Ernährung im Alter weiss Biedermann: Zwar braucht es tatsächlich viel Kreativität bei der Menüplanung, den Kostformen und der Darreichung des Essens, damit betagte, pflegebedürftige Menschen keine Mangelernährung erleiden. Aber es geht nicht darum, ihnen möglichst Neues und Exquisites aufzutischen. Ganz im Gegenteil. «Man sollte an die Essbiografie anknüpfen», sagt Biedermann, der heute als Berater tätig ist.

## Gut gefüllter Warenkorb

Zur Essbiografie gehöre der «Warenkorb mit den Lebensmitteln, den man im Verlauf des Lebens aufgefüllt hat». Prägend dafür ist die Kindheit, wo sich das Essen in der Erinnerung meist mit Geborgenheit und Unbeschwertheit verbindet. Spätestens ab etwa Mitte 20 sei unser Warenkorb gefüllt, sagt Biedermann. Auch wenn man zwischen durch für Gäste Spezielles koche und offen sei für die internationale Küche, halte man sich im Alltag meist an einige bewährte Rezepte und kaufe immer ähnliche Lebensmittel ein. Wer Betagte beim Kochen und Essen unterstütze, wie die Spitex, sollte sich also dem individuellen Warenkorb der Leute annähern. Das gilt speziell, wenn die

betagten Menschen von Demenz betroffen sind. Bei Demenz besteht ein erhöhtes Risiko für Mangel- und Fehlernährung (siehe Kasten).

## Tränen bei der Berner Platte

Vertraute und gewünschte Speisen können bei Demenzbetroffenen Blockaden lösen und Wohlbehagen hervorrufen. «Essen ist immer auch Erinnerung», stellt Biedermann fest. Doch aufgrund ihrer kognitiven Einbussen sind Menschen mit Demenz oft nicht mehr in der Lage, über ihre kulinarischen Bedürfnisse und Vorlieben Auskunft zu geben. Da sei es hilfreich, Angehörige zu fragen, ob sie Kochrezepte des Demenzkranken kannten, sagt Biedermann. In einer spezialisierten Einrichtung in Deutschland, die er beriet,

entstand der Menüplan unter Einsatz eines Wägelchens, auf dem alte Küchengeräte und saisongerechte, ganze Lebensmittel angeordnet waren, zum Beispiel ganze Fische. Angesichts des Wagens und seiner Fracht begannen die Demenzbetroffenen zu erzählen. Wurden sie hingegen nur mit Worten gefragt, was sie essen möchten, waren sie überfordert und blieben stumm.

## Gerüche lösen Gefühle aus

Auch Gerüche sind wichtig, um betagte Menschen zum Essen zu animieren. In seinem Buch «Essen als basale Stimulation» beschreibt Biedermann, wie er im Rahmen eines Pflegepraktikums während seiner Gerontologie-Ausbildung Menüs am Bett von schwer pflegebedürftigen fertigkochte – anfänglich gegen die Bedenken der Profi-Pflegerinnen. Allein der Duft der Speisen bewirkte bei den betagten Menschen eine Reaktion und führte bei manchen dazu,

**«Wer 80 geworden ist,  
kann sich nicht so falsch  
ernährt haben.»**

Markus Biedermann, Koch und Gerontologe

dass sie wieder richtig assen. «Gerüche sind besonders gut geeignet, um Erinnerungen und Gefühle auszulösen», sagt Biedermann. Als Heimkoch hat er erlebt, wie Heimbewohnern vor lauter Rührung die Tränen kamen, als vor ihnen auf dem Tisch eine traditionelle Berner Platte dampfte. Erinnerungen seien ein kostbares Gut im Alter, wo man unweigerlich mit Verlusten konfrontiert sei: dem Verlust an Mobilität und an Gesundheit, dem Tod des Partners oder der Partnerin. Natürlich lasse sich die Zeit nicht zurückdrehen, sagt Biedermann. Aber darum gehe es auch nicht, son-

dern um Heimat im weitesten Sinn, «um das Gefühl, zu Hause zu sein.»

#### Keine Erdbeeren vor dem Muttertag

Dabei kommt es auf Feinheiten an. Gewisse Speisen können negative Erinnerungen auslösen, beispielsweise an Armut oder Krieg. Manche Menschen mit Demenz irritiert es, wenn sie das Essen nicht genau so vorgesetzt bekommen, wie sie es von früher kennen. Wenn also der Kartoffelstock körnig ist statt glatt, wird das Essen womöglich verweigert.

Der gute, alte Apfelkuchen: Wer für Menschen mit Demenz kocht, muss an deren Essbiografie anknüpfen, sagt Fachmann Markus Biedermann. Bild: swe



Für Verwirrung kann auch ein Festtagsessen an einem gewöhnlichen Werktag sorgen. Andere Speisen helfen dafür, sich im Jahresablauf zu orientieren: «Erdbeeren serviere ich nie vor dem Muttertag», sagt Biedermann. Zu gross bemessene Portionen wiederum drohen bei heutigen Betragten Schuldgefühle auszulösen. Sie befürchten, den Teller nicht leer essen oder das viele Essen nicht bezahlen zu können. Wer noch Zeiten erlebt hat, in denen das Essen knapp war, hat die Devise verinnerlicht, keine Lebensmittel zu verschwenden.

### Fingerfood ist ideal

Demenzbetroffene verlieren oft die Fähigkeit, mit Besteck umzugehen. Gefüttert zu werden, empfinden sie jedoch als entwürdigend. Biedermann arbeitet schon lange mit Fingerfood, also mundgerechten Speisehäppchen, die von Hand vom Teller genommen werden und so die Selbstständigkeit erhalten helfen. Auch mit «Eat by Walking» hat er gute Erfahrungen gemacht: Weil die Menschen zu unruhig sind, um zu fixen Zeiten eine Mahlzeit lang am Tisch zu sitzen, werden Imbiss-Stationen eingerichtet, an denen sich die Demenzbetroffenen rund um die Uhr bedienen können. Das Prinzip lässt sich auch auf eine Privatwohnung übertragen. Für Menschen mit Schluckstörungen infolge Demenz oder nach einem Schlaganfall hat Biedermann das Konzept des «Smoothfood» entwickelt: Essen, das durch Pürieren, Passieren oder Aufschäumen in eine geschmeidi-

ge Konsistenz gebracht wird, ohne dass Inhaltsstoffe, Geschmack und Ästhetik verloren gehen. «Smoothfood» macht sich auch Techniken der Molekularküche zunutze.

### Aufruf zur Zusammenarbeit

Angesichts der wachsenden Zahl Demenzkranker müsse auch deren Ernährung mehr Beachtung geschenkt werden, fordert Biedermann. Dazu brauche es eine verstärkte Zusammenarbeit zwischen Pflege und Hauswirtschaft, die Anleitung von Angehörigen und Mut zu unkonventionellen Lösungen. Biedermann erinnert sich an eine demenzkranke Frau, die kaum etwas gegessen, aber ständig an ihrer Kleidung herumgezupft habe. Kurzerhand fertigte er ihr einen Esskittel an – einen Blazer mit angetackerten Säckchen, in denen Essen steckte: Käse- und Brotstückchen, Würstchen, Schokolade: «Es funktionierte. Die Frau ass wieder.» Für Biedermann ist die Haltung entscheidend, die dahintersteckte: auf den pflegebedürftigen Menschen einzugehen. Gar kein Verständnis hat er, wenn «30- bis 40-Jährige den alten Leuten sagen wollen, was gesund ist und was nicht». Wer 80 und mehr geworden sei, könne sich nicht so falsch ernährt haben. Betragte bräuchten keine Belehrung, sondern echtes Interesse. «Kochen ist Zuwendung», bilanziert der Fachmann.

Susanne Wenger

 [www.esskultur.ch](http://www.esskultur.ch)

## Das Schlucken vergessen

swe. Menschen mit Demenz verlieren schrittweise ihre Fähigkeit, Mahlzeiten zuzubereiten, selbstständig zu essen und zu trinken. Folgende Probleme können auftreten:

- Depressionen nehmen die Freude am Essen.
- Essen und Trinken gehen vergessen, ebenso das Schlucken nach dem Kauen.
- Hunger- und Durstgefühle können nicht mehr mitgeteilt werden.
- Geruchs- und Geschmackssinn ändern sich.
- Die Demenzkranken erkennen die Speisen nicht mehr, haben Angst vor Vergiftungen oder essen verdorbene Lebensmittel.
- Sie laufen immer wieder vom Tisch weg und können sich nicht konzentrieren.
- Mit fortschreitender Demenz treten häufig Schluckschwierigkeiten auf.

Folgende Massnahmen helfen, die Situation zu entkrampfen:

- Bewegung an der frischen Luft regt den Appetit an.
- Demenzkranke in das Zubereiten der Speisen einbeziehen.
- Lieblingsgerichte und Gerichte von früher kochen.
- Speisen übersichtlich und appetitlich präsentieren, keine gemusterten Teller.
- Gemeinsam essen, dem Demenzkranken die Möglichkeit zur Nachahmung geben.
- Den Demenzkranken nicht hindern, vom Tisch wegzulaufen, sondern einladen, weiter zu essen.
- Rituale (ein Gong, Tellerklappern, ein Aperitif) machen auf die Mahlzeit aufmerksam.

Quellen: Schweizerische Alzheimervereinigung / André Winter

**MEIER  
+ CO**



## Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte

Service schweizweit, kostenlose Beratung

**MEICOLIFT**

**MEICOMOBILE**

**MEICOSERVICE**

Meier + Co. AG, Oltnenstrasse 92, 5013 Niedergösgen  
www.meico.ch, Tel. 062 858 67 00, info@meico.ch

www.root.ch

service ag  
your data company

Weinfelderstr. 32 - 8575 Bürglen - 071 634 80 40

**Perigon Homecare** Adress- und Debitorenverwaltung

**RAI-HC Schweiz** Bedarfsabklärung + Pflegeplanung

**Caragon™** Pflegediagnostik

**Perigon Dispo** Dienst- und Einsatzplanung

**Perigon Mobile** Mobiler Einsatzplan mit

Leistungserfassung und Verlaufsbericht

**KORE** Kostenrechnung

**root - ASP Lösung** Rechenzentrum

**Hardwarelösungen** von A-Z

NEU:  
RAI-HC WEB



Ihr Partner für Spitex-Gesamtlösungen

## Spitex-Stellenmarkt

Hier finden Sie qualifizierte MitarbeiterInnen

[www.spitexjobs.ch](http://www.spitexjobs.ch)

Unsere Partner:



**monster.ch**  
Ihr neues Leben ruft\*



Betreiber: webways ag | St. Johanns-Vorstadt 82 | 4056 Basel | 061 695 99 99 | [www.webways.ch](http://www.webways.ch) | [info@webways.ch](mailto:info@webways.ch)

## Spitex-Website für Ihre Spitex

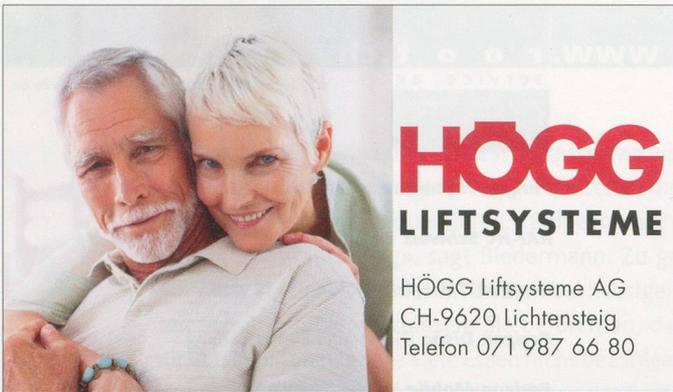
Ihre Vorteile:

- ✓ Offizielle Spitex-Gestaltung
- ✓ Modular und jederzeit ausbaubar
- ✓ Ohne Vorkenntnisse bedienbar
- ✓ Support und Weiterentwicklung
- ✓ Spitex-Sonderkonditionen: bereits ab CHF 1666

Musterwebsite anschauen:  
[www.spitex-website.ch](http://www.spitex-website.ch)



Beratung: webways ag | St. Johanns-Vorstadt 82 | 4056 Basel | 061 695 99 99 | [www.webways.ch](http://www.webways.ch) | [info@webways.ch](mailto:info@webways.ch)



**HÖGG**  
LIFTSYSTEME

HÖGG Liftsysteme AG  
CH-9620 Lichtensteig  
Telefon 071 987 66 80

# Treppenlifte



Rollstuhllifte

Sitzlifte

Aufzüge

[www.hoeglift.ch](http://www.hoeglift.ch)

## Rotkreuz-Notruf Sicherheit rund um die Uhr



Ein Knopfdruck genügt – und Sie sind mit der Rotkreuz-Notrufzentrale verbunden, die sofort Hilfe organisiert. Rund um die Uhr, wo immer Sie sind. Ein persönlicher und kompetenter Service.

Wählen Sie das Notrufsystem, das zu Ihnen passt.

Tel. 031 387 74 90 · [www.rotkreuz-notruf.ch](http://www.rotkreuz-notruf.ch)

unterstützt durch:



Schweizerisches Rotes Kreuz



SWING-Ambulant optimiert die Geschäftsabläufe und erleichtert damit die Arbeit von Spitex Organisationen. Wann wechseln Sie auf die Software-Lösung von SWING?



In Kombination mit SWING Stationär die ideale Lösung für Anbieter integrierter Gesundheitsversorgung

# Keine Zeit für die IFAS?

Lassen Sie sich die Möglichkeiten moderner Software unverbindlich bei Ihnen vor Ort demonstrieren. Melden Sie sich unter [willkommen@swing.info](mailto:willkommen@swing.info)

## Mehr Zeit für das Wesentliche

# Das Gourmet-Menü an der Haustüre

Gesundheit fängt mit dem Essen an. Davon sind die drei Diätberaterinnen der Genfer Spitex-Organisation Imad überzeugt. Sie wachen darüber, dass die Mahlzeiten, die täglich an gegen 1400 Kunden ausgeliefert werden, ausgewogen und gesund sind.

Wer jahrein, jahraus vom Mahlzeitendienst beliefert wird, hat andere Ansprüche als jemand, der nur für ein paar Tage im Spital liegt. Die Küche des Universitätsspitals Genf, die auch für den Mahlzeitendienst kocht, müsse sich deshalb diesen besonderen Bedürfnissen anpassen, finden die drei langjährigen diplomierten Diätberaterinnen der Genfer Spitex-Organisation Imad (Institution genevoise de maintien à domicile), Tamara Del Tatto, Isabelle Bard Petelat und Sandra Gorgerat.

Dies bedeutet primär: Abwechslung macht das Leben süß und das Essen schmackhaft. Dreimal wöchentlich kommt Salat auf den Tisch, ebenso häufig Käse. Zu Feiertagen wird selbstverständlich etwas feiner gekocht als im Alltag. Etwa zwei Monate im Voraus setzen sich die Diätberaterinnen mit der Küchenmannschaft zusammen, um die Menüs festzulegen.

Dazu kommt, dass die Ansprüche der meist betagten Klientinnen und Klienten stark variieren. So wird sehr unterschiedlich gekocht; neben dem «normalen» Menü gibt es

die fleischlose Variante, wobei aber jede Woche dreimal Fisch auf dem Speisezettel steht. Die leicht verdauliche Variante enthält weniger Fett und blähende Nahrungsmittel. Angeboten werden weiter Diätmenüs, etwa für Diabetiker, Menschen mit Gluten- oder Lactose-Unverträglichkeit oder solche mit Schluck- und Kaubeschwerden. All

diese Speisen sind auch fein geschnitten oder püriert erhältlich – allerdings nicht als matschiges Mus, sondern etwa als Geschnetzeltes oder feine Mousses. Denn

Diät brauche nicht gleichbedeutend mit geschmacklos und unappetitlich zu sein, sind die Fachfrauen überzeugt.

## Delikat und individuell

Zwar können die insgesamt 4000 Kundinnen und Kunden des Mahlzeitendienstes ihr Menü nicht aussuchen. Aber sie können gewisse Nahrungsmittel ausschliessen und im Gespräch mit den Diätberaterinnen die täglichen Mahlzeiten ganz auf ihre persönlichen Bedürfnisse und Vorlieben abstimmen.

**Gesundheit fängt mit dem Essen an.**



Appetitlich präsentiert – ob verpackt oder angerichtet auf dem Teller.



Isabelle Bard Petelat, Tamara Del Tatto und Sandra Gorgerat (von links). Die Diätberaterinnen aus Genf sind überzeugt: Abwechslung macht das Essen schmackhaft. Bild: zvg

Jeweils donnerstags setzen sich die drei Beraterinnen mit dem Küchenteam des Unispitals zusammen, um die Menüs der laufenden Woche zu besprechen und zu testen. Dabei geht es um mögliche Verbesserungen, indem Rückmeldungen der Auslieferer aufgenommen und Neuerungen angestossen werden. Fazit: Auch wenn das Menü aus der Grossküche vielleicht nicht die gleiche Finesse haben kann wie das liebevoll in der eigenen Küche komponierte Gericht, sind die Rückmeldungen der Kundenschaft in der Regel positiv.

#### Beratung vor Ort

Die Spezialistinnen sind aber auch auf anderen Ebenen aktiv. Sie nehmen telefonisch oder persönlich mit Kunden Kontakt auf, wenn die zuständige Pflegerin, der Arzt, der Auslieferer oder auch Kunden selber sich melden. Häufig geht es dabei um Mangelernährung, Diabetes, Übergewicht und Fettleibigkeit, aber auch um Verdauungsprobleme. Der heute kürzeren Aufenthaltsdauer im Spital fallen oft die Ernährungstipps für die Zeit zu Hause zum Opfer – auch hier springen die Ernährungsberaterinnen in die Lücke. Diese Leistungen sind für die Kunden kostenlos. Für eine längere Beratung empfehlen sie bisweilen eine Diätpraxis, deren Leistungen von der Krankenkasse übernommen werden.

Daneben helfen die Fachfrauen mit, das Angebot «Autour d'une table» («Rund um einen Tisch») auszubauen. Es

richtet sich an Personen im AHV-Alter und gibt diesen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen in einem Quartierrestaurant zu essen. Das macht Lust, die eigenen vier Wände zu verlassen – und gibt Appetit. «Autour d'une table» gibt es in verschiedenen Restaurants in der Stadt Genf sowie in den meisten Gemeinden ausserhalb. Der Preis ist gleich wie für ein Menü des Mahlzeitendienstes.

Gesundheit durch gesundes Essen beschränkt sich in Genf nicht auf den Mahlzeitendienst. Die Diätberaterinnen besuchen auch regelmässig Übergangsheime (UATR) und betreute Alterswohnungen (IEPA). Dort werfen sie einen kritischen Blick in die Töpfe und ermuntern die Bewohnerinnen und Bewohner zu gesunder Ernährung. Sie halten regelmässig Vorträge an den Weiterbildungen für das Gesundheitspersonal. Schliesslich sprechen sie auch die Öffentlichkeit an. Sie sind regelmässig an Präventionstagen, lokalen Veranstaltungen oder Elterninformationen anzutreffen, um Eltern zu gesunder Ernährung ihrer Kinder zu ermutigen. So lernen auch diese schon früh, dass Gesundheit schmeckt.

Nicole Dana-Classen/tul

**Die Ansprüche können stark variieren.**