

Appetitanregend

Bunte Menüs bei Demenz

Von Verena Backhaus,
Qualitätsmanagementbeauftragte Pflege

„Essen hält Leib und Seele zusammen“. Dieses Sprichwort hat eine tiefere Bedeutung, als vermutet. Der Leib ist philosophisch betrachtet der beseelte, natürliche Körper des Menschen, der in seiner Leiblichkeit ganzheitlich und lebendig ist. Der Körper hingegen ist die objektiv wahrnehmbare Materie, die im Krankenhaus primär behandelt wird. Thomas Fuchs, ein deutscher Psychiater und Philosoph, sagt, dass sich Menschen biologisch, psychologisch und kognitiv gleichen. Das, was sie aber zu einzigartigen Individuen macht, ist die Selbstvertrautheit mit ihrem Leib. Nach Erkenntnissen der Leibphänomenologie werden wir nämlich nicht primär von den Erinnerungen geprägt, die wir bewusst erleben, sondern hauptsächlich von dem, was wir leiblich spüren und was uns somit unsere Selbstvertrautheit schenkt. Ohne dieses basale bzw. elementare Selbsterleben würde uns laut Fuchs auch das biografische Wissen nichts nützen.

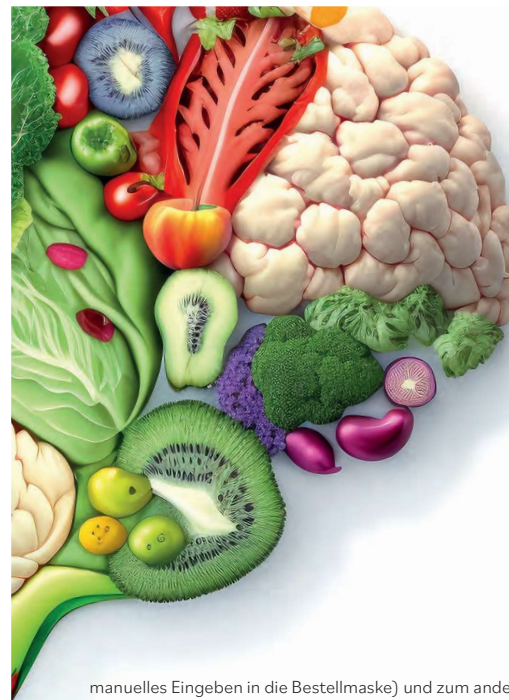
Jeder von uns kennt das Gefühl, das uns überkommt, wenn wir etwas riechen oder schmecken, das uns schlagartig in unsere Kindheit zurückversetzt. Sei es Omas besonderer Apfelkuchen oder der saftige Sonntagsbraten. Diese autobiografischen Erinnerungen haben einen leiblichen Ursprung, da sie von unseren Sinnen wahrgenommen und gespürt wurden und unsere Vergangenheit auf diese Weise entscheidend mitgeprägt haben. Sie verbinden somit unseren Leib und unsere Seele miteinander.

Doch nicht nur Erinnerungen, sondern auch Emotionen und Fähigkeiten können durch Gerüche und Geschmäcker geweckt werden, die im Unterbewusstsein schlummern. Diese Erkenntnisse können bei der Betreuung von Menschen mit Demenz sehr hilfreich sein. Hier gilt es, das veränderte Essverhalten zu berücksichtigen, welches die fortschreitende Erkrankung mit sich bringt. Das Kontrastsehen wird mit der Zeit schlechter, also die Fähigkeit des menschlichen Auges, Unterschiede in Helligkeit und Farbe zu erkennen. Entscheidungen können nicht mehr so leicht getroffen werden, es kommt schnell zu einer Überforderung, bittere und saure Lebensmittel werden verweigert, es werden nur noch bekannte Speisen gegessen, und so weiter. All das wurde zusammengetragen und in sehr konstruktiven Treffen mit unserem Küchenteam, in ein „Buntes

Menü“ verpackt, das all die veränderten, alters- und krankheitsbedingten Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten mit Demenz berücksichtigt. Ziel ist es, die selbständige, aktive Essenaufnahme zu unterstützen, zum Essen zu motivieren, eine abwechslungs-, nährstoffreiche und vertraute Kost zu bieten sowie einer Dehydratation und Mangelernährung entgegenzuwirken.

So wurden aus den vorhandenen Speiseplänen Gerichte ausgewählt, die gut essbar sowie farblich ansprechend sind und die von der Konsistenz her (falls möglich) bevorzugt mit den Fingern gegessen werden können. Herzhafte Eintöpfe durften trotzdem nicht fehlen, da lieber ein Kleckern beim Essen in Kauf genommen wird, als hungrige Patientinnen und Patienten mit Demenz. Bei einigen Speisen wurde die Beilage ausgetauscht oder weggelassen. Auf „exotische“ Speisen wurde bewusst verzichtet, damit ein Wiedererkennungswert vorhanden ist und der vertraute Geruch zum Essen animiert.

Das Praktische ist, dass kein Ankreuzen der Speisekarten mehr notwendig ist: Das „Bunte Menü“ ist für die gerade und ungerade Woche vorbereitet als Kostform hinterlegt und muss nur mit einem Klick am PC ausgewählt werden. Somit entsteht zum einen eine Zeitersparnis für das Personal (kein Austeilen des Speiseplans, kein Einsammeln, kein



manuelles Eingeben in die Bestellmaske) und zum anderen entfällt die kaum zu bewältigende Aufgabe für die betreffenden Patientinnen und Patienten, eine Vorplanung des Essens zu erstellen. Das „Bunte Menü“ wird in einer vegetarischen und einer klassischen Variante angeboten. Bewusst wurde dabei auf Schweinefleisch verzichtet, um religiöse und kulturelle Ge- oder Verbote einiger Patientinnen- und Patientengruppen zu berücksichtigen. Auf der laminierten Menükarte sind die Gerichte beider Varianten, aufgeteilt in gerade und ungerade Wochen, aufgelistet. Das Frühstück ist für beide Menüs gleich und wird eher süß gehalten, was von Menschen mit Demenz präferiert wird. Und sollte doch einmal etwas Herzhaftes gewünscht werden, kann dies aus dem Stationsbedarf abgedeckt werden. Um eine Überforderung und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, gibt es zusätzlich die Option, das Menü als halbe Portion zu bestellen. Aber das ist noch nicht alles.

Als Ergänzung wird bei jedem „Bunten Menü“ eine farbige Serviette sowie mittags ein großer Löffel mitgeliefert. Die Serviette kann als kontrastreicher Untersetzer für den Teller genutzt werden, um das Essen für die betroffenen Patient:innen erkennbarer zu machen. Außerdem ist sie eine Erinnerungshilfe beim Austeilen der Essenstabletts. Abends wird zudem eine Süßigkeit auf das Tablett gelegt, damit die Patientinnen und Patienten vor dem Schlafengehen noch ein „Betthupferl“ haben, welches verhindern soll, dass der Blutzuckerspiegel zu schnell sinkt und der Schlaf wegen Hunger unterbrochen wird.

Auf der Rückseite der Menükarte befinden sich neben Hinweisen für die Bestellung noch Tipps, wie das Essen für

unsere Patientinnen und Patienten mit Demenz besser gestaltet werden kann. Hierzu wurden Ergänzungen im Stationsbedarf vorgenommen. So kann farbloses Essen mit Hilfe von Ketchup aus vorrätigen Portionstütchen nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch aufgepeppt werden. Um auch Wasser für demenziell erkrankte Menschen sichtbarer zu machen und sie gleichzeitig zum Trinken zu motivieren, kann ein Schuss Himbeersirup oder Orangensaft ins Getränk dazugegeben werden. Generell kann der Geschmack der Speisen mit einem Löffelchen Zucker oder Honig verändert werden, wodurch manche Kostverweigerer dann doch noch dazu verleitet werden, etwas zu essen. Wichtig bleibt, dass jede/r die Möglichkeit erhalten soll, das Essen so gut wie möglich eigenständig meistern zu können. Dazu gehört eine physiologische Sitzposition genauso wie eine einladende, ruhige Essensatmosphäre und gegebenenfalls ein Kleidungsschutz (Handtuch oder Lätzchen). Denn gegessen wird mit allen Sinnen. Das ruft nicht nur Erinnerungen hervor und aktiviert zum selbständigen Essen. Wie eingangs berichtet, weckt es auch die Selbstvertrautheit und hält Leib und Seele zusammen.

→ Zur Info: Das „Bunte Menü“ läuft seit dem Frühjahr-/Sommer-Speiseplan und ist mit dem Herbst-/Winter-Speiseplan Anfang Oktober in die zweite Runde gegangen.

→ Für Interessierte zum Weiterlesen: Fuchs, Thomas (2018). Leiblichkeit und personale Identität in der Demenz. Deutsche Zeitschrift für Philosophie 66(1), 48-61. DOI: 10.1515/dzph-2018-0005