

# Essen im Alter

## Ormalingen Ergolztalk im Zentrum Ergolz

URSULA HANDSCHIN

«Ässe isch gsund und git e gueti Luune – Und im Alter?» Das war der offizielle Titel auf der Einladung zum neusten Podiumsgespräch im Zentrum Ergolz am vergangenen Mittwoch, 29. April. Dr. Markus Leser, Gerontologe, Curaviva Schweiz, befragte als Gesprächsleiter: Miriam Stohler, Ernährungsexpertin, Felix Platter Spital Basel; Doris Mühlberg, Pflegefachfrau, Home Instead Liestal; Karin Wilhelm, Wohngruppenleiterin Zentrum Ergolz und Marcel Bühler, Leiter Küche Zentrum Ergolz.

Die Mahlzeiten sind ja oft der Höhepunkt des Tages, besonders bei betagten Menschen. Allerdings kommt es auch vor, dass es darunter welche gibt, die keinen Appetit mehr haben und nicht essen mögen, oder sich zu Hause einseitig ernähren, was bis zur Mangelernährung

führt! Über die Ursachen dafür wurde an diesem Abend ausführlich gesprochen. Dass dieser Zustand zur Spitaleinweisung führen kann, beschrieb die Spital-Ernährungsexpertin Miriam Stohler. Während dem die Patienten untersucht werden auf die Ursache, eventuelle Krankheiten, wird auch deren Umfeld abgeklärt mit Angehörigen zusammen und im gemeinsamen Gespräch werden Massnahmen aufgebaut für nach dem Austritt. Mahlzeitendienst, bei dem gesunde und ausgewogene Mahlzeiten ins Haus gebracht werden oder deren Einnehmen im Altersheim oder an Tagestischen. Da es oft auch an Gesellschaft fehlt bei alleinstehenden Senioren beim Essen, gibt es die praktische Institution Home Instead, deren Mitarbeiterinnen mit den Betagten einkaufen, kochen, essen und abwaschen. Im Alters- und Demenzzentrum werden diese Tätigkeiten sozusagen als Aktivierungstherapie auch

auf den Stockwerken ausgeübt, wie von der Wohngruppenleiterin Karin Wilhelm zu hören war. Auch Küchenleiter Marcel Bühler befürwortete diese Aktivität, da durch die vertrauten wohlriechenden Düfte, die durch die Wohneinheiten ziehen, der Appetit angeregt würde. Ihm ist es wichtig, im Kontakt mit den Kunden herauszufinden, was ihnen schmeckt, und was sie sich wünschen und darauf einzugehen.

Betont wurde von allen Experten, dass bei Appetitlosigkeit und Verweigerung des Essens unbedingt der Grund dafür gesucht werden sollte. Das können fehlende Zähne, schlecht sitzende Prothesen, Schmerzen im Mund durch Entzündungen, Schluck- und Kaustörungen sein. Diese können behoben, behandelt oder mit spezieller Kost ergänzt werden. Wenn demente Menschen nicht mehr wissen, was Essen ist und was man damit anfängt, ist sehr viel Geduld und Fantasie gefragt beim Pflegepersonal. Zur Sprache kam auch, wie man mit Essens- und Trinkverweigerung umgeht, wenn jemand dies tut, um sterben zu können. Was einstmal manchmal zu Zwangsernährung führte, wird heute akzeptiert und mit Verständnis begleitet.

Fazit: Essen, wenn ausgewogen, ist gesund und gibt in netter Gesellschaft mehr Appetit und gute Laune – gilt auch im Alter! Zentrumsleiter Stephan Zbinden lud ein zu einem etwas anderen Apéro mit eingedickten Flüssigkeiten und gesunden Häppchen, mit Berücksichtigung von Mustertellern für Seniorenportionen und appetitlich angerichtete Menüs aus pürierter Kost.



Gesprächsleiter Markus Leser diskutierte über das Essen im Alter mit Doris Mühlberg, Miriam Stohler, Karin Wilhelm und Marcel Bühler (v.re.)

FOTO: ZVG