

Die Lust bis zum Schluss

Dementenverpflegung nach dem Drei-Welten-Modell

„Essen ist die Sprache, die alle verstehen“, sagt Markus Biedermann, eidgenössisch diplomierter Küchenchef und Diplom-Gerontologe. Dem Essen bei Menschen mit Demenz müsse mehr Beachtung geschenkt werden. Er setzt sich seit Jahren für integrative Küchenkonzepte in Altersheimen ein.

Die Klientel und damit auch die Aufgabe von Altenheimen haben sich in den letzten Jahrzehnten nachhaltig verändert. Während noch vor dreißig Jahren rüstige SeniorInnen einen wesentlichen Teil der BewohnerInnen ausmachten, handelt es sich heute mehr und mehr um schwer pflegebedürftige Menschen. Sie sind in den alltäglichsten Dingen auf Hilfe angewiesen: Beim Anziehen, beim Essen, beim Gang zur Toilette. Sie sind bettlägerig und können sich nur noch bedingt mitteilen. Die Frage, die sich deshalb mit großer Dringlichkeit an die Heime stellt, lautet: Wie ist es möglich, Menschen, die weitgehend die Fähigkeit verloren haben sich mitzuteilen und überhaupt in einem gemeinsamen Lebenskontext zu agieren und reagieren, einen angemessenen, von Lebensqualität ausgezeichneten Lebensabend zu gewährleisten? Es bedarf eines grundsätzlich neuen Verständnisses der Pflege und Betreuung, um diesen Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt eine würdevolle Umgebung zu schaffen.

Die drei Phasen der Demenz

Eine der häufigsten Krankheiten von schwer pflegebedürftigen alten Menschen ist die Demenz. Die Demenz führt – meistens über Jahre hinweg – zu einem Zerfall der kognitiven und der damit verbundenen physischen Fähigkeiten. Der Krankheitsverlauf kann grob in drei Phasen eingeteilt werden.



In der ersten Phase kann die betroffene Person ihr Leben mit einigen Einschränkungen noch relativ gut alleine meistern. Es geschieht jedoch, dass sie plötzlich den Faden verliert und nicht mehr weiß, wovon sie gerade gesprochen hat, oder sich mitten in der Stadt befindet, ohne sich zu erinnern, woher sie kommt oder wohin sie will. Mit der Zeit werden solche Vorfälle immer häufiger. Da die betroffene Person merkt wie ihre kognitiven Kompetenzen langsam schwinden, kommt es in dieser ersten Phase der Krankheit häufig zu Depressionen. Der Schweizer Gerontopsychiater Christoph Held hat für diese Phase den Begriff der „Welt der kognitiven Erfolgslosigkeit“ geprägt.

In der zweiten Phase der Demenz werden Vergesslichkeit und Verwirrtheit zu zentralen Attributen der betroffenen Person. Sie ist nicht mehr in der Lage den Alltag alleine zu meistern und braucht bei praktisch allem was sie tut Unterstützung. Auch beginnt sie Dinge zu tun, deren Sinn für Außenstehende nicht erkennbar ist. Eines der markantesten Beispiele ist das unruhige Umherwandeln. Held spricht hier von der „Welt der kognitiven Ziellosigkeit“.

Spätestens in der dritten Phase wird die Übersiedlung in ein Heim meist unumgänglich. In diesem Stadium erkennt die demente Person ihre Angehörigen vielfach nicht mehr. Immer öfter befindet sie sich in

einer Welt, die für andere nicht zugänglich ist und es bieten sich nur noch seltene, ständig schwindende Momente, wo eine Kommunikation zwischen den beiden Welten möglich ist. Nach Held ist dies die „Welt der kognitiven Schutzlosigkeit“.

Basale Stimulation in der Heimküche

Die Tatsache, dass uns die Welt des dementen Menschen nicht zugänglich ist, erlaubt uns keine Schlüsse über ihre Qualität zu ziehen. Und es gibt etwas, was wir trotz der Unzulänglichkeit der Lebenswelt von Dementen wissen: Auch wenn Menschen noch so alt und noch so krank sind, gibt es eine Kompetenz, über die sie zweifelsohne verfügen und die – mittelbar oder unmittelbar – kommunizierbar ist: Es ist die Fähigkeit, Lust und Unlust zu empfinden. So können wir über die Sinne auch schwerdemente Menschen erreichen und eine Kommunikationsebene schaffen, die für beide Welten – die ihre und die unsere – zugänglich ist.

Mit diesem Bewusstsein und dem Gerüst des Drei-Welten-Modells kann und soll die Heimküche einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität von an Demenz erkrankten Menschen beitragen. Sie verfügt über viele Möglichkeiten, diese über alle fünf Sinne zu stimulieren und ihnen damit lustvolle Erlebnisse zu bieten. Als Beispiel

hierfür sei die Stimulation des Geruchsinns genannt. Jeder von uns weiß, wie sehr der Geruch eines guten Essens unseren Appetit animiert und uns wortwörtlich das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Unser Geruchssinn verfügt außerdem über die Fähigkeit, uns mittels Einatmen eines bestimmten Duftes, längst vergessen geglaubte Erinnerungen ins Gedächtnis zurückzurufen. Diese Tatsache ist für die Begleitung von alten und schwerkranken Menschen von großer Bedeutung: Verfügt man über eine persönliche Essbiografie der einzelnen Menschen, ist man in der Lage, sie mittels eines bestimmten Gerichts direkt und persönlich anzusprechen.

Dementenverpflegung nach dem Drei-Welten-Modell

In den drei Phasen der Demenz gibt es für die Heimküche verschiedene Möglichkeiten, mit dem erkrankten Menschen zu interagieren. In der Welt der kognitiven Erfolgslosigkeit kann mit ihnen gemeinsam gekocht und gegessen werden. In der Welt der kognitiven Ziellosigkeit bietet Fingerfood ein sinnvolles Essensangebot, denn dieses ermöglicht es, dass Menschen, die motorisch nicht mehr in der Lage sind erfolgreich mit Messer und Gabel zu hantieren – oder denen schlichtweg die richtige Verwendung dieser Instrumente abhandengekommen ist – weiterhin erfolgreich zu essen. Außerdem wird durch den direkten Kontakt der Speise mit der Hand zusätzlich der Tastsinn stimuliert. Fingerfood kann grundsätzlich vom normalen Tagesmenü abgeleitet werden. Abgesehen von etwas Engagement und Kreativität bedeutet dies keinen wesentlichen Mehraufwand für die Küche.

Eine Variation von Fingerfood ist „Eat by Walking“. Dieses Konzept kommt DemenzpatientInnen entgegen, die dem steten Drang

nachgehen müssen, sich zu bewegen. Statt sie zum Ruhigsitzen zu nötigen, können an verschiedenen, gut frequentierten Orten Essstationen mit Fingerfood eingerichtet werden. So haben sie die Möglichkeit, sich unterwegs zu verpflegen.

In der „Welt der kognitiven Schutzlosigkeit“ kann die basale Stimulation ein adäquates Mittel sein, die an Demenz Erkrankten anzuregen und ihnen lustvolle Erlebnisse zu ermöglichen. Hierzu eignet sich beispielsweise das Kochen am Bett. Durch den direkten Kontakt mit der Essenszubereitung – vorzugsweise sollten dabei einfache und traditionelle kleine Gerichte gekocht werden – wird der Appetit der Menschen stimuliert. Allein der Duft der Speisen bewirkt, dass viele BewohnerInnen wieder essen – und kommunizieren.



Auch Smoothfood bietet eine kreative Gelegenheit zur genussvollen Nahrungsaufnahme. Bei Smoothfood handelt es sich um rohe oder gegarte, frische oder gefrorene, ernährungsphysiologisch hochwertige Lebensmittel, die durch schneiden, mixen, pürieren, passieren, pacosieren oder aufschäumen in eine geschmeidige Konsistenz gebracht werden. Die Smoothfoodtechnik verbindet klassische Kochtechniken mit der Molekularküche. Durch diese Zubereitungstechnik wird sowohl bei den Inhaltsstoffen, bei der Konsistenz als auch bei der Konzentration der Geschmacks- und Aromastoffe eine außergewöhnlich hohe Qualität erreicht, was die Ernährung bei Menschen mit Schluckstörungen enorm verbessert. Richten wir uns nach der Lustempfindungsfähigkeit unserer KlientInnen, finden wir zahlreiche Wege sie anzusprechen – sei dies in der Verpflegung oder in der Küche. Nach diesem Prinzip muss sich die zukünftige Heimlandschaft ausrichten, um ihren jetzigen und kommenden KlientInnen einen würdevollen und genussreichen Lebensabend zu gewährleisten.

Markus Biedermann
Diplomierter Küchenchef,
Diplom-Gerontologe, Autor

Rinderoulade à la Mode

von Markus Biedermann & Herbert Thill

600 g Rindsroulade
200 g Rindsrouladensauce
3 Messbecher Gelea

Füllung

60 g Gewürzgurken
20 g gekochten Speck
60 g Gewürzgurkenfond
5 Dosierbecher Gelea

Fertig gedünstete Rindsroulade feinst pürieren und mit Rindsrouladensauce mixen. Am Schluss Gelea ins Püree geben und kurz mitmixen. Durch ein Sieb passieren, aufkochen und 1 Minute leicht köcheln lassen. Auf eine Klarsichtfolie oder Backtrennpapier aufstreichen.

Gewürzgurken mit dem gekochten Speck mit dem Fond mixen und mit Gelea vermischen. Aufkochen und eine Minute leicht köcheln lassen. Gelea auf die Rindsroulademasse sorgfältig aufstreichen, kalt werden lassen, einrollen und auf Teller portionieren. Auf 75 Grad regenerieren, mit heißer Sauce nappieren.

Roter Rüben Schaum

1 iSi Whipper Flasche
400 g Gurken
150 g Rahm
100 g Joghurt
Kümmelpulver
Muskat und Pfeffer gemahlen
1 Dosierbecher Spuma (Biozoon)

Zubereitung:

Rote Rüben roh oder gekocht, geschält mixen (oder mit der Saftpresse entsaften), mit Rahm und Joghurt vermischen und abschmecken. 2 – 3 Stunden ziehen lassen, danach fein passieren und durch ein Sieb streichen. Mit 1 Dosierbecher Spuma mischen und in die iSi Whipper Flasche abfüllen. In Gläser portionieren.

Buchtipps

Essen als basale Stimulation: Fingerfood, Eat by Walking etc; von Markus Biedermann

smoothfood: 5 Sterne für die Heimküche
Markus Biedermann, Sandra Furer-Fawer,
Herbert Thill.

www.smoothfood.ch