



Die Essbiografie als Schlüssel für eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Verpflegung von Senioren

RÜDIGER LOBITZ

Das Alter bringt eine Reihe körperlicher Veränderungen mit sich. Dazu gehören etwa die Abnahme von Muskelmasse und -kraft, verminderte Leistungsfähigkeit aller Organe, abnehmende Seh- und Hörfähigkeit und eine reduzierte Hormonproduktion. Einige altersbedingte Veränderungen lassen sich durch die Ernährung positiv beeinflussen. Gleichzeitig können altersbedingte Einschränkungen auch das Ess- und Trinkverhalten massiv tangieren.

In der Betreuung von Senioren ist eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Verpflegung das A und O. Neben den ernährungsphysiologischen Notwendigkeiten muss das Essen gut schmecken und den Wünschen und Bedürfnissen der Menschen entsprechen. Dafür ist es wichtig, die Vorlieben und Essgewohnheiten von betagten Menschen zu kennen. Vor allem die Essgewohnheiten und -rituale, die in der Familie gepflegt wurden, geben ihnen Sicherheit und Geborgenheit. Das gilt insbesondere auch für Menschen mit demenziellen Veränderungen. Das, was ihnen Wohlbefinden vermittelt, erleichtert auch die Nahrungsaufnahme. Vor allem in stationären Einrichtungen sollten die Vorlieben und Abneigungen der Bewohner frühzeitig erfasst werden.

Ein Fragebogen hilft bei der Anamnese

Eine Möglichkeit ist die Erhebung essbiografischer Daten. Ein guter Einstieg in das Gespräch ist das Geburtsjahr. Es verrät die zeitgenössische Gestaltung und Ausstattung der Küche (etwa Wachstuchdecke auf dem Esstisch, manuelle Küchenhelfer wie Kaffeemühle, Fleischwolf, Schneebesen, Küchenwaage, fehlender Kühlschrank usw.) in der Kindheit dieses Menschen. Ferner sind wichtig:

- Herkunft, frühere berufliche Tätigkeit, üblicher Tagesablauf, Religion, ethnische und kulturelle Besonderheiten?
- Ess- und Trinkgewohnheiten sowie deren Verteilung über den Tag, die Woche, das Jahr. Wann wurde warm oder kalt gegessen? Gab es sonntags besondere Gerichte? Zu Weihnachten, zu Ostern?
- Essrituale zu besonderen Anlässen wie Namens- und Geburtstage, Jubiläen; Erinnerung an Geburtstagskuchen?
- Gab es gemeinsame Mahlzeiten?
- Lief während der Mahlzeit das Radio oder später der Fernseher?
- Welche Getränke gab es zu den Mahlzeiten?

- Besondere Vorlieben seit der Kindheit (wenn möglich)?
- Lieblings Speisen und -getränke, auch mit regionalem und saisonalem Bezug?
- individuelle Abneigungen und Unverträglichkeiten, Krankheiten?

Erfahrungsgemäß ist das übliche Frage-Antwort-Interview nicht immer effizient. Die Interviewpartner können desinteressiert sein, sich bedrängt oder hilflos fühlen, barsch oder anderweitig unreflektiert reagieren. Wenn eine Anamnese mit dem betreffenden Menschen nicht mehr möglich ist, können Angehörige, Freunde, Pflegende und behandelnde Ärzte versuchen, möglichst viele Informationen über das Essverhalten des Betroffenen zu liefern. Zusätzlich ist die Kreativität des Pflegepersonals gefragt. Beim gemeinsamen Zubereiten können zum Beispiel nach und nach verschiedene Speisekomponenten „ausprobiert“ werden. Dabei sollten alle Gedächtnisbereiche gezielt und sinnvoll einbezogen sein.

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme

Das Fortführen von bekannten Essmustern ist vor allem bei Menschen mit psychischen (Altersdepression, Resignation) und demenziellen Veränderungen (Gedächtnisverlust) wichtig. Denn bei ihnen gehen erlernte Fähigkeiten, Fertigkeiten und Erinnerungen zunehmend verloren, werden vergessen oder sind nicht mehr interessant.

Essbiografien können Erinnerungen verknüpfen und zielgerichtet wieder wecken. Gleichzeitig lassen sich neue Verknüpfungen aufbauen. Das altbekannte Sprichwort „Du bist, was du isst“ bekommt gerade im Kontext von Essbiografien seine besondere Sinnhaftigkeit. Identität und Selbstwahrnehmung sind stark von der persönlichen Esskultur seit der Kindheit geprägt: Welche Düfte kamen beim Kochen und Backen aus der Küche? Der aromatische Geruch nach gebratenen Zwiebeln? Was sind vertraute Geräusche? Das Klappern von Geschirr, das Zischen frischer Zutaten in der heißen Pfanne? Wie wurde der Tisch gedeckt? Wer saß am Tisch? Gab es bestimmte Rituale? Auch Herkunft, Religion und gesellschaftliches Umfeld prägen die Esskultur. Parallel entwickeln sich Essgewohnheiten weiter und Gepflogenheiten verändern sich.

Essbiografien erleichtern Organisation und Dokumentation der Pflege

Pflegepersonal, das sich mit den Essbiografien der zu betreuenden Menschen vertraut macht, baut ein Beziehungsangebot auf: diese Menschen individuell und persönlich begleiten und ansprechen zu können; ihnen das Gefühl zu vermitteln, dass man für sie kocht. Es eröffnet die Möglichkeit, ihnen ein Gefühl von Zu-

ESSBIOGRAFIE		COPY
Name:	Immer zwischen Ursprungs- und späterer eigener Familie unterscheiden	Jahrgang:
Wo haben Sie Ihre Kindheit verbracht? Land/Stadt/Region?	Diese Info ist wichtig um auf regionale Speisen, Ess- und Tischgewohnheiten eingehen zu können.	
Sind Sie in einer Großfamilie (größer als 6 Personen) oder Kleinfamilie (kleiner als 5 Personen) aufgewachsen?		
Haben Sie in der Familie gemeinsam gefrühstückt?		
Haben Sie gemeinsam zu Mittag gegessen?		
Haben Sie gemeinsam zu Abend gegessen?		
Um welche Zeit wurde gefrühstückt?		
Was gab es an Werktagen zum Frühstück?		
Was gab es am Sonntag zum Frühstück?		
Wie war der Frühstückstisch gedeckt?		
Gab es das besondere Frühstück?	Hiermit ist nicht das Sonntagsfrühstück gemeint. Eher geht es um den Geburtstag oder andere Ehrentage.	
Wurde für die Kinder ein spezielles Frühstück angeboten?		
Um welche Zeit wurde zu Mittag gegessen?		
Gab es typische Gerichte an Werktagen?		
Wie war der Mittagstisch an Werktagen gedeckt?	Hier geht es neben Tischdecke um die Art des Geschirrs, Besteck, Kerzen, Blumen etc.	
War jeden Tag der Tisch mit einem Tischtuch versehen?		

Auszug aus einem Essbiografie-Fragebogen (Mues S: Essenssituationen gestalten. In: Essen und Trinken. Bausteine.demenz – Handlungswissen für den beruflichen Alltag. Beilage der Ausgabe demenz. Das Magazin Nr. 18, 4f., 2013)

hause und persönlicher Zuwendung zu geben. Vor allem dann, wenn ältere Menschen kognitive Veränderungen erfahren und nicht mehr intellektuell auf das Pflegepersonal reagieren, bekommt das Kennen ihrer Essbiografie große Bedeutung. Die Pflegekräfte sind dann nämlich in der Lage, sie mittels basaler Stimulation direkt anzusprechen. Basale Stimulation meint die gezielte und systematische Anregung von Wahrnehmung und Kommunikation auf einer elementaren Ebene. Dabei kann das Essen

- Erinnerungen wecken,
- als soziales Geschehen zwischen Betreuer und Bewohner fungieren,
- eine Tagesstruktur (Essrituale) bieten,
- Ressourcen wiedererwecken und fördern.

Die Essbiografie ist als Bestandteil der Pflegedokumentation durch Beobachtungen kontinuierlich zu aktualisieren und weiterzuführen. So lassen sich Präferenzen und Abneigungen am besten berücksichtigen und die Essgewohnheiten so weit wie möglich beibehalten.

Zudem trägt die Kenntnis der Essbiografie durch bessere Organisation, zielgerichtete Struktur und Dokumentation zu einer Erleichterung des Arbeitsalltags in der Pflegeeinrichtung bei. Schließlich sind Ernährung und Flüssigkeitsversorgung in der stationären Pflege gemäß den Qualitätsprüfungs-Richtlinien des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherungen (MDK) zu dokumentieren. Dabei ist die Kenntnis der individuellen Ernährungsressourcen und -gewohnheiten, wie sie in der Essbiografie erfasst sind, ein wichtiger Prüfpunkt. ■

>> Die Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei. <<



DER AUTOR

Rüdiger Lobitz studierte an der Universität Bonn Haushalts- und Ernährungswissenschaft. Sein Diplom legte er 1976 ab. Nach seiner aktiven Zeit als Wissenschaftsredakteur beim aid infodienst e. V. (heute Bundeszentrum für Ernährung in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) ist er als freiberuflicher Journalist tätig.

Dipl.-Troph. Rüdiger Lobitz
Auf dem Steinbüchel 53
53340 Meckenheim
ruediger.lobitz@t-online.de