

Lebensmittel – Mittel zum Leben im Alter
Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.

Selig sind,
die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit;
denn sie sollen satt werden.

Matthaeus 5:6

Welche Lebensmittel halten uns im Älterwerden, im Alter am Leben?

Ernährung im Alter ist ein wichtiges Thema. Wenig Beachtung findet die Erkenntnis, dass geistliche, emotional-sinnliche und geistige Nahrung uns in besonderer Weise am Leben erhält.

Die Wissenschaft beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit Ernährungshintergründen älterer und pflegebedürftiger Menschen.

Der Körper verändert sich, die Bewegung nimmt ab. Bei Medikamenteneinnahme kann der Appetit weniger werden. Nicht selten nehmen Menschen schon am Morgen, aufgrund verschiedener Beschwerden und Erkrankungen bis zu 10 Tabletten ein. Fehlender Appetit verwundert da nicht. Herzmedikamente können zu Übelkeit und Appetitlosigkeit führen. Medikamente gegen Schlafstörungen können Antriebslosigkeit und starke Müdigkeit als Nebenwirkung erzeugen. Abführmittel können die Schädigung der Darmzotten bewirken. Harntreibende Mittel spülen Mineralien aus dem Körper und können zu stark entwässern.

Mangel- bzw. Unterernährung können mit zunehmendem Alter im häuslichen Bereich wie auch bei Menschen auftreten, die in Betreuung leben. Das Essen für ältere Menschen soll eine höhere Nährstoffdichte aufweisen. 70 % der im Alter von 80- bis 90-Jährigen, körperlich und geistig fitten Personen sind aber noch in der Lage, sich ausreichend und gut selbst zu versorgen.

Sehr oft wird nur auf organische Veränderungen älterer Menschen geachtet. Einschneidende Lebensereignisse – wie schwere Erkrankung, der Tod der Partnerin,

des Partners oder der Einzug in eine Betreuungseinrichtung, der Abschied vom geliebten Daheim kann Menschen in einen kritischen Ausnahmezustand bringen.

Menschen versterben manchmal kurz nach ihrem Einzug in eine Pflegeeinrichtung. Fast scheint es, dieser Lebensweg wurde ihnen zu steil, zu beschwerlich, vielleicht auch zu sinnentleert.

Bei Führungen durch Alters- und Pflegeheime, bei Erstkontakten Einzugswilliger mit ihren Angehörigen ist ein wichtiger Punkt der Angebotsvorstellung, die Möglichkeiten der guten Ernährung älterer bis hochaltriger Menschen. Bei den Schilderungen der Menüangebote denkt der Besucher unwillkürlich an ein **** Sternelokal, das Wasser läuft im Mund zusammen. Fast wissenschaftlich genau wird die Nährstoffzusammensetzung des Essens, ergänzt durch proteinreiche Zusatznahrung dargestellt.

Freude kann man bei Bewohnern in Betreuungseinrichtungen, wenn es Kartoffeln in der Schale gibt, dazu vielleicht Kräutertopfen oder ein Stück echte Butter und ein Glas Milch. Da kann man vor Vergnügen stöhnen hören: „Wie bei uns zu Hause, mei, is des guat!“ Ein Tiroler Gröstl, das sicher ausreichend Kalorien liefert, die Vitamine halten sich dabei eher im Zaum, kann sonst appetitlose Menschen so verändern, dass sie den Teller im Nu leer essen.

„Frau Knauß, Sie sind sicher eine gute Köchin, heute möchte ich Sie fragen, was Sie zu Hause kochten? Womit könnte ich Ihnen eine rechte Freude bereiten?“ Der Koch des Pflegeheimes nimmt sich die Zeit, um Frau Knauß im Zimmer zu besuchen. Er zieht einen Stuhl an ihr Bett und lässt sich ganz auf das Gespräch mit ihr ein. Von der Pflege weiß der Koch, dass diese Frau sehr unter dem Heimeintritt leidet. Das fremde Essen mag sie nicht probieren. Das Heimweh, der Abschiedsschmerz um die Familie und die eigenen 4 Wände sind für sie fast unerträglich. Langsam beginnt das Gespräch. Der Koch hört vom Kochenlernen, vom Ausprobieren, vom Kochen im Krieg, vom Kochen bei Festen, vom Kochen in Zeitnot, von Lieblingsspeisen des Mannes und der Kinder und auch von den eigenen Lieblingsspeisen von Frau Knauß. Das Gespräch wird immer lebhafter, zuletzt setzt sich Frau Knauß im Bett auf und geht zum Tisch. Der Kontakt zum Koch, oft auch verbunden mit dem Einbinden in Kochvorbereitungen, lassen Frau Knauß immer mehr auftauen. Das erste, extra für sie gekochte Liebessessen lässt das Eis weiter schmelzen. Nach vielen Monaten hören Besucher von dieser Bewohnerin, wie gut es tat, in der schlimmen Zeit vom

Koch besucht worden zu sein, von ihm in ihren Bedürfnissen und Nöten ernst genommen worden zu sein.

Ella ist eine Frau in den besten Jahren. Wie ein Blitz aus heiterem Himmel trifft sie die Diagnose „Krebserkrankung im Endstadium“. Da bleibt so wenig Zeit. Die medizinische, pflegerische Betreuung ist hervorragend, Ella bleibt, solange es geht zu Hause, in der gewohnten Umgebung. Dann verschlechtert sich der Zustand so rasch, dass die stationäre Aufnahme auf der Palliativstation nötig wird. Liebevoll Pflegende und Betreuende sind für Ella da. An einem Sonntag, Ella geht es bereits sehr schlecht, ist die Patientin unruhig, sie wünscht sich etwas. Die Pflegenden rätseln, was es sein könnte. Endlich kann es Ella aussprechen, sie möchte so gerne noch einmal eine Dose Ananas essen. Ananas, das sind ihre Lieblingsfrüchte, sie hat so eine Sehnsucht danach. Die Pflegenden sehen sich ein wenig ratlos an. Rasch ist eine Idee geboren, der Mann einer Betreuenden wird angerufen, er fährt von Tankstelle zu Tankstelle und tatsächlich gibt es bei einer ein so gut sortiertes Angebot, dass auch Dosen mit Ananas dabei sind. Ellas Augen leuchten auf, als sie die Ananas riecht. Dankbar lächelt sie, nimmt ein Stück der Frucht, beißt nur ein kleines Stück ab und genießt es ganz langsam mit Wonne. Es soll das einzige Stück sein, das sie noch isst. Kurz danach verstirbt sie mit einem leisen Lächeln um den Mund. Zwischen den Pflegenden herrscht eine ergriffene Stimmung, sie durften erleben, was die Erfüllung eines Herzenswunsches bewirken kann.

Fingerfood

Frau Geiger lebt seit Jahren in einem Pflegeheim, sie ist beliebt, wobei ihr Verhalten in den letzten Wochen auch immer wieder zu Irritationen führt. Frau Geiger erkrankt zusehends an Alzheimerdemenz. Essen ist die Leidenschaft von Frau Geiger, im Gegensatz zu anderen Bewohnern schmeckt ihr fast alles und sie kann auch noch „normale Portionen für Ältere“ essen. Eines aber ändert sich. Frau Geiger weiß bald nicht mehr, wie sie das Essbesteck verwenden soll. Sie sieht es ein wenig ratlos an, wenn sie es gereicht bekommt. Auch ein Löffel wird ihr zusehends fremd. Sie nimmt den Suppenteller einfach in die Hände und versucht aus dem Teller zu trinken. Der größte Teil der Suppe landet auf der Kleidung, am Tisch und am Boden. Festes Essen, das für Frau Geiger aufgeschnitten und mundgerecht vorbereitet wird, nimmt sie mit den Fingern und steckt es sich einfach in den Mund. Doch am Teller der Nachbarin sieht das Essen noch appetitlicher aus. Ein schneller Griff und das beste

Stück vom Nachbarteller landet in Frau Geigers Mund. Die Nachbarin ist zuerst sprachlos, dann aber gibt es lautstarken Protest. Die Betreuerin redet geduldig mit „der Geschädigten“, erklärt ihr, dass Menschen im Alter so werden können. Der Nachbarin wird ein anderer Platz angeboten. Nachdem sich eine Praktikantin neben Frau Geiger setzt, findet diese das so gemütlich, dass sie ausschließlich ihr eigenes Essen genießt.

Kaltes Essen

Lieselotte kümmert sich, wann immer sie gebraucht wird, um ihre alternden Eltern. Für den Haushalt gibt es Hilfe, Lieselotte erledigt Behördenwege u. a.. Einkäufe, kochen, ein wenig Haushalt – das machen die Eltern noch selbst. Die Mutter erkrankt an einer Demenz, auch der Vater wird langsam vergesslich. Eines Tages erzählt der Vater Lieselotte, dass es daheim leider nur noch kaltes Essen und Tee gäbe. Lieselotte lächelt ungläubig in sich hinein, kennt sie doch die Gewohnheiten ihrer Mutter, die so gerne für ihre Lieben kocht. Einige Monate später wird ein Heimtritt der Eltern unumgänglich. Lieselotte ordnet den Haushalt der Eltern, sortiert die Rechnungen und entdeckt, dass die Eltern die letzten 2 Jahre nur noch Gebäck, Käse und Wurstwaren einkauften. Die Klage des Vaters war berechtigt.

Essen eingeben

Auf einer Station einer gemütlichen Wohngemeinschaft leben 14 Personen, davon muss 6 Personen beim Essen geholfen werden, oder das Essen eingegeben werden. Die Essenszeiten stellen für die Pflegenden und Betreuenden eine große Herausforderung dar. Die getrunkene Flüssigkeitsmenge soll bei jeder Person das Mindestmaß erreichen, damit es zu keinen gesundheitlichen Schäden kommt. Im Halbstundentakt werden Bewohner aufgefordert zu trinken, Getränke werden immer wieder angeboten, hat jemand keinen Durst, wird er mehrfach zum Trinken ermahnt.

Das Essen wird, wenn es nötig ist, in ruhiger, gelassener, freundlicher Weise eingegeben. Pflegende setzen sich an die Seite der Menschen, denen sie das Essen eingeben. So spüren die Bewohner die Unterstützung brauchen, da nimmt sich jemand für sie Zeit. Da möchte jemand, dass sie auch mit ihren Einschränkungen das Essen genießen können und überhaupt noch essen können. Da ist jemand, der achtet ihre Würde.

Magensonde

Toni erlebt nach dem ersten Schlaganfall eine gute Wiederherstellung nach anfänglichen Lähmungen. Nach Jahren erlebt er 2 schwere Schlaganfälle hintereinander und ist komplett gelähmt. In besseren Zeiten deponierte Toni bei seinem Hausarzt seines Vertrauens durch eine Patientenverfügung, dass er gegebenen Falles keine unnötigen, lebensverlängernden Maßnahmen, wie z. B. das Legen einer Magensonde möchte. Nach der massiven Verschlechterung nehmen Pflegende, Angehörige und die betreuenden Ärzte darauf Rücksicht.

Toni kommt nach Hause, wird engmaschig durch mobile Pflege betreut und palliativmedizinisch versorgt und gepflegt. Toni erlebt noch 4 Wochen, die er im Kreise seiner Familie lebt. Ein wenig Apfelmus, relativ wenig Flüssigkeit nimmt Toni in dieser Zeit zu sich. Er sieht im Gesicht gut aus, jeder wundert sich, mit wie wenig ein Mensch noch so lange leben kann. Toni äußert mehrfach, er sei zufrieden. Nach diesen 4 Wochen geht sein Leben still und leise zu Ende.

Breikost

Oft brauchen Menschen bei Schluckbeschwerden die Nahrung in Breiform. Das Thema ist ein heikles, geht es doch sehr um die Würde und Achtung eines Menschen. Nahrung die als Ganzes appetitanregend und schmackhaft aussieht, bekommt durch das Pürieren eine undefinierbare, oft nicht sehr ansprechende Farbe und Konsistenz. Findige Köche und Pflegefachkräfte ließen sich viel einfallen, um Menschen diese Nahrung appetitlicher und anregender anbieten zu können: natürliche Lebensmittelfarbe, Eindickungsmittel für die pürierte Kost, diese dann durch Formen in ansprechendes Aussehen gebracht, nette Verzierung des Tellers, hübsches Geschirr und Servietten – das alles kann bewirken, dass Menschen mit mehr Appetit und Freude ihre Breikost zu sich nehmen. Hilfreich ist es, sich als Verantwortliche der Küche, der Pflege damit auseinander zu setzen, wie es wäre, die Breikost selbst essen zu müssen. Es selbst aus zu probieren macht möglich, in den Schuhen des Betroffenen zu gehen!

Die Seligpreisungen Jesu Christi zeigen, dass der Mensch viel mehr zum Leben braucht, als nur stoffliche Nahrung. **Menschen, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit; die wollen satt werden und sie werden auch satt, dass Versprechen Gottes gilt** (nach Matthäus 5,6).

Hungrig und durstig nach Gerechtigkeit – Menschen beobachten, dass es auch in der Betreuung ein 2. Klassensystem geben kann. Menschen können ihre Nöte oft nicht mehr artikulieren oder sie werden nicht gehört. Spirituelle Bedürfnisse und auch Nöte finden zu wenig Beachtung.

Wer erkennt den Kummer eines Menschen, der nicht nur sein Daheim- sondern auch die Beheimatung in seiner Pfarrgemeinde und Kirche, in seinem sozialen Umfeld und Netzwerk verloren hat?!

Angehörige, ehrenamtlich Besuchende aus unseren Kirchen und wir Seelsorgerinnen und Seelsorger bringen den Menschen in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen die tröstliche und Hoffnung gebende Botschaft, dass Jesus Christus auch in diesen Wüstenzeiten ihr Brot des Lebens ist und bleiben wird (nach Johannes 6,35).

Diakonin Elisabeth G. Pilz, Alten- und Pflegeheimseelsorge

Rückmeldungen freuen mich! pilz-stmk@evang.at