



Essbiografien

Schnippelbohnen und Rote Apfelspeise

Das Hamburger Haus Am Frankenberg setzt auf ein Ernährungsprogramm, das die Gesundheit und Lebensqualität der Bewohner fördert. Die Berücksichtigung von Essbiografien stimuliert dabei die Beziehung zum Essen und beugt Appetitlosigkeit im Alter vor.

Himmel und Erde ist ein Gericht, das mich an meine Heimat erinnert“, sagt Eberhard Buschmeier. Er stammt aus dem Münsterland. Seine berufliche Laufbahn verschlug ihn nach Frankfurt am Main, heute lebt er aus familiären Gründen in Hamburg-Harburg. Hier ist die Verbindung zu seiner Jugend für den 78-Jährigen prä-senter denn je. Und das liegt vor allem an der Küche im Haus Am Frankenberg, in dem Eberhard Buschmeier seit 13 Jahren wohnt. In der Senioreneinrichtung werden nicht nur die Essbiografien der Bewohner berücksichtigt.

Sie tragen auch persönlich dazu bei, dass die Gerichte so zubereitet werden, wie sie es von früher kennen. „Wir haben Himmel und Erde zuhause mit einer Speck-Zwiebel-Soße gekocht. Das Rezept habe ich noch im Kopf, und Frau Wächter macht es genau so.“ Larissa Wächter leitet die Küche in der Senioreneinrichtung und kocht mit ihrem Team täglich für die rund 200 Bewohner. „Essbiografien spielen bei unserem Ernährungskonzept eine wichtige Rolle“, sagt die 44-Jährige, die seit zwölf Jahren für die Ahr Service GmbH die Küche der Einrich-

tung leitet. „Unsere Bewohner kommen aus vielen Regionen. Jeder verbindet eine besondere individuelle Geschichte mit Gerichten, die er von früher kennt.“ Als Köchin kann die gebürtige Russin zwar die Rezepte nachkochen. „Aber es schmeckt und riecht eben nicht genauso wie die Senioren es von früher kennen. Aus diesem Grunde fragen wir die Bewohnern nicht nur, was sie früher gegessen haben, was sie mögen und was nicht, sondern wir bitten sie auch, uns zu erzählen, wie die Speisen damals zubereitet wurden und ob sie die Rezepte noch kennen.“

Die Freude am Essen zurückzugeben

Lisa Heitmann (83) zum Beispiel kennt das heute als Schnippelbohnen mit Speck bekannte Gericht aus ihrer Kindheit als Salzbohnen. Sie hat das Rezept mit Larissa Wächter besprochen und gemeinsam nachgekocht. Es ist jedes Mal, wenn es auf dem Speiseplan steht, ein Renner bei den Bewohnern.

Das gesamte Ernährungskonzept im Haus Am Frankenberg ist darauf ausgerichtet, den Bewohnern die Freude am Essen zurückzugeben beziehungsweise zu erhalten. Denn dies ist eine Voraussetzung für eine gesunde Ernährung. „Essen ist mehr als nur satt werden“, betont Pflegedienstleiterin Antje Reetz. „Die gemeinsamen Mahlzeiten strukturieren den Tag. Der Speisesaal ist Treffpunkt für ein kommunikatives Gemeinschaftserlebnis.“ Dabei muss die Seniorenverpflegung besondere Anforderungen erfüllen, zum Beispiel das veränderte Geschmackempfinden oder der geringere Durst älterer Menschen. Auch Schluck- und Kaubeschwerden sowie Mangelernährung und Demenz müssen berücksichtigt werden.

„Das Erfüllen der MDK-Anforderungen ist dabei für uns die Basis. Mit individuell zusammengestellten Konzepten kann jede Einrichtung dafür sorgen, dass Mahlzeiten zu einer besonders gut angenommenen Serviceleistung werden. Genauso wichtig ist aber auch der Ge-

danke, dass die Nahrungsaufnahme bei Senioren entscheidenden Einfluss auf ihre Gesundheit hat“, sagt Antje Reetz.

Ein wichtiges Thema, dem sich Altenheime stellen müssen, ist Altersanorexie. „Appetitlosigkeit im Alter ist eine wesentliche Ursache für Mangelernährung“, sagt Priv.-Doz. Dr. Dorothee Volkert von der „Allianz gegen Mangelernährung im Alter“. Untergewicht und der Mangel an lebenswichtigen Körperproteinen oder Vitaminen treffen gerade ältere Menschen besonders hart. Beispiele für die Folgen sind allgemeine Schwäche, ein höheres Risiko für Stürze und Brüche, erhöhte Infektanfälligkeit oder eine verlangsamte Genesung nach Erkrankung.

„Essen ist für uns Kommunikation“

Die Ernährungssituation und Essensatmosphäre spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Therapie vieler Gesundheitsstörungen älterer Menschen. Wechselndes Personal, ein ungewohntes Essensangebot, das Essen im Bett oder fehlende Bewegung können eine Appetitlosigkeit auslösen und verstärken. Wenn alten Menschen hingegen Wunschkost, energiereiche Kost, breiige Kost bei Kau- und Schluckstörungen und häufige kleine Mahlzeiten und Geselligkeit geboten werden, wird die Lust am Essen stimuliert.

Das Haus Am Frankenberg in Hamburg nutzt deshalb die Mög-

lichkeit einer aktiven Wahrnehmung mit allen Sinnen, die gemeinschaftliche Atmosphäre und die Förderung der Selbstständigkeit, um eine positive Beziehung zum Essen zu erreichen. „Essen ist für uns Kommunikation“, sagt Larissa Wächter. Voraussetzung dafür ist es, mit der Einrichtung die entsprechenden Strukturen aufzubauen.

Mit viel Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen übernehmen die Ahr-Mitarbeiterinnen „Küchenpatenschaften“. Schon bei der Ankunft begrüßt eine Patin neue Bewohner persönlich und spricht mit ihnen über Herkunft, Essensvorlieben und -abneigungen. Ziel ist es, die Beziehung zu den Mitarbeitern so persönlich wie möglich zu gestalten. Dadurch können die Biografie der Menschen und ihre persönlichen Vorlieben berücksichtigt werden, wenn es um die Gestaltung des Speiseplans geht. Dieser wird mit dem Heimbeirat, der wöchentlich tagt und dem auch sieben Bewohner der Seniorenwohnanlage angehören, besprochen und genehmigt. Hier findet sich dann ein Potpourri von typischen regionalen Gerichten wie „Schlesisches Himmelreich“, „Birnen, Bohnen und Speck“ oder „Himmel und Erde“ wieder.

Das rollende Buffet und „Eat by Walking“

Neben den Essbiografien nutzt das Haus Am Frankenberg weitere Maßnahmen, den Appetit

Rezepte



Himmel und Erde westfälischer Art

Brennwert: 715 kcal

Die Äpfel sind das Symbol für den Himmel, die Kartoffeln für die Erde.

Zutaten für 10 Personen

2 kg Kartoffeln
1 kg Äpfel, säuerlich
500 g Zwiebeln
200 g Speck, geräuchert und gewürfelt
10 Bratwürste
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Kartoffeln und Äpfel mit Salz und Pfeffer sowie möglichst wenig Wasser in zirka 25 Minuten zugedeckt garen. Eventuell überschüssiges Kochwasser abgießen. Den Eintopf zerstampfen und noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Speck in der Pfanne auslassen, dann die Zwiebeln darin goldbraun braten. In einer zweiten Pfanne die Bratwurst anbraten und durchgaren.

Die Püree-Mischung auf einem Teller anrichten und die Speck-Zwiebel-Mischung über den Eintopf geben. Dazu die Bratwurst servieren.

Rohe rote Apfelspeise mit Vanillesauce

Brennwert: 104 kcal

Zutaten für 6 Personen

400 g Äpfeln
27 g Götterspeisepulver Kirschgeschmack

Das Götterspeisepulver laut Packungsanweisung im Wasser in einem Topf auflösen und zum Kochen bringen. Die Äpfel waschen, schälen und vom Kerngehäuse befreien und fein raspeln. Die geraspelten Äpfel vorsichtig unter die Götterspeise heben und in die Kühlung stellen. Wenn die Masse fest geworden ist, mit dem Eisportionierer Kugeln abstechen und auf Tellern verteilen. Dazu Vanillesauce reichen.

Salzbohnen mit Fleisch

Brennwert: 655 kcal

Zutaten für 10 Personen

2 kg Schnippelbohnen, gesalzen
50 g weiße Bohnen
100 g Schmalz
2 kg durchwachsener Speck
Salz, Pfeffer
Kartoffeln

Die weißen Bohnen einen Tag vorher im Wasser einweichen. Die Schnippelbohnen 15 Minuten in heißem Wasser wässern und abgießen. In einem großen Topf den Speck in dem Schmalz kurz anbraten. Die beiden Sorten Bohnen dazugeben, mit etwas Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und so lange garen, bis der Speck gar ist. Wenn nötig, immer wieder etwas Wasser dazu geben, damit die Bohnen nicht anbrennen. Nach Wunsch, als Beilage Kartoffeln dazu servieren.

der Senioren anzuregen. Ein Beispiel dafür ist das „Rollende Buffet“. Gerade für Bewohner mit Mobilitätseinschränkung ist der mit Leckereien gefüllte Kühlschrank, der morgens und abends an jedem Tisch halt macht, ein guter Service. So können sich die Bewohner ihren Lieblingsaufschnitt bequem am Platz aussuchen.

Demenziell erkrankte Bewohner dagegen werden über das „Eat by Walking“ besser erreicht. Sie haben oft einen erhöhten Bewegungsdrang und verweilen ungern länger am Esstisch. Für sie stehen spezielle Appetithappen bereit, die sich auch im Gehen gut essen lassen. Um Mangelernährung und Austrocknung vorzubeugen, sind auf den Stationen „Inseln“ eingerichtet, das heißt mobile Küchenwagen, auf denen kleine Leckereien und Getränke für zwischendurch bereitstehen.

„Früher war es noch üblich, Senioren mit mangelndem Hungergefühl sogenannte ‚Astronautenkost‘ als hochkalorisches Lebensmittel anzubieten. Wir stellen stattdessen einen schmackhaften und heißbegehrten Mascarpone-Drink her, der die gleichen Eigenschaften hat, aber viel besser ankommt“, sagt Larissa Wächter.

„Für alte Menschen ist die Wahrnehmung des Essens ein zentraler Bestandteil im Alltag. Wir wollen mit einem strukturierten Angebot dafür sorgen, dass Pflegeeinrichtungen durch die Summe der kleinen Dinge und Ideen dieser Verantwortung gerecht werden und ihren Bewohnern den Lebensabend so angenehm wie möglich gestalten“, erläutert Larissa Wächter.

Der Essbiografie-Bogen kann per Mail über die Redaktion bezogen werden (silvia.scherf@bibliomed.de).

Anschrift des Verfassers:

Marc von Bandemer
Public Relations v. Hoyningen-Huene
Heimhuder Straße 79
20148 Hamburg
E-Mail: [m vb@prvh.de](mailto:mvb@prvh.de)
www.prvh.de