

Aus der Praxis – für die Praxis

Anregende Tischgestaltung für demenzkranke Menschen mit Schwierigkeiten beim Essen und Trinken

Demenz hat viele Gesichter. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte, Persönlichkeit und ihn prägende Umwelt. Die Krankheit in ihren Stadien und mit ihren Auswirkungen zeigt sich bei jedem unterschiedlich. Was für den einen im Umgang gut und hilfreich ist, muss für den nächsten noch lange nicht gelten. Und doch gibt es typische Anzeichen und Verläufe einer Alzheimer- oder anderen Demenzerkrankung. So können Umgangsformen und veränderte Einstellungen, die Angehörige ausprobiert und für nützlich empfunden haben, anderen auch als Anregung dienen. Im Folgenden haben wir einige Anregungen zusammengetragen.

Menschen mit Demenz nehmen ihre Umgebung und sich selbst verändert wahr. Sie leben in ihrer eigenen Realität und reagieren dementsprechend. Meist ist es uns als Gegenüber nicht mehr möglich, sie in unsere Realität zurückzuholen, von unseren Ansichten zu überzeugen oder sie zu bestimmten Handlungsweisen zu überreden. Versuche enden oft in kräftezehrendem Streit, in Aggressionen oder Frustrationen.

Menschen mit Demenz haben ein verändertes Hunger- und Durstgefühl. Manche Menschen haben einen übergroßen Appetit und können nicht aufhören zu essen, anderen ist nicht mehr bewusst, wann ihr Körper Nahrung benötigt. Viele vergessen, ob sie etwas zu sich genommen haben. Zudem werden die Zubereitung und der Verzehr von Mahlzeiten schwierig, da selbst gewöhnliche Dinge oft ihre Bedeutung verlieren. Zu beachten ist auch, dass bei Erkrankten mit hohem Bewegungsdrang der Kalorienverbrauch enorm gesteigert ist.



Wie können wir dazu beitragen, dass Menschen mit Demenz trotz Veränderungen und Einschränkungen ausreichend Nährstoffe zu sich nehmen?



Servieren Sie altgewohnte Lieblings Speisen. Gerne regional und saisonal angepasst. Beachten Sie, ob sich Vorlieben geändert haben. Häufig tendiert ein demenzkranker Mensch zu süßen Speisen. Dabei kann es auch hilfreich sein, eigentlich nicht süßen Speisen dieses Aroma zuzuführen. Es kann zum Essen anregen, wenn sie eine Süßspeise vor dem eigentlichen Hauptgang servieren. Von einigen anderen Menschen mit Demenz wird eher etwas Pikantes bevorzugt.



Sprechen Sie die Sinne an. Das den Fähigkeiten des Betroffenen entsprechende Einbinden in die Vorbereitung des Essens steigert sein Wertgefühl und führt ihn langsam an das Gericht heran. Das Klappern von Geschirr oder Rituale wie Tischgebete, Prosits oder ein Essensgong helfen, weiter auf die Mahlzeit einzustimmen. Der Duft von Kaffee oder Speisen trägt zur Orientierung bei und regt zur Nahrungsaufnahme an.



Gute Beleuchtung und Kontraste helfen, das Erforderliche besser wahrzunehmen.

- Wählen Sie die Tischdecke in einer anderen Farbe als das Geschirr und garnieren Sie das Essen mit passenden Farbtupfern aus Gemüse, Obst oder Kräutern.



- Füllen Sie keine Milch in weißes Porzellan oder Mineralwasser in durchsichtige Gläser.
- Nehmen Sie gerne das gewohnte oder Lieblingsgeschirr.
- Als sichere Tischdekoration bieten sich essbare Pflanzen (Kapuzinerkresse, Ringelblume, Kräuter...) statt ungenießbarer/giftiger Blumen an.
- Kerzen lieber nur im feuerfesten hohen Glas oder als elektrische Attrappe.
- Decken Sie den Tisch übersichtlich.
Nicht zu viel Ablenkendes und auch nicht zu viele Gänge auf einmal.



Setzen Sie sich gemeinsam

zu Tisch. Sie machen damit die Handlungen vor und lassen ein

wenig Ruhe einkehren. Prostern Sie sich immer mal wieder zu oder animieren durch genussvolle Äußerungen zum Essen.

Wenn das Besteck trotz wiederholter Versuche des Heranführens nicht mehr benutzt wird, reichen Sie Speisen, die auch mit den Fingern problemlos gegessen werden können. Diese »Mahlzeiten auf die Hand« helfen auch, wenn der Erkrankte nicht am Tisch sitzen bleiben mag oder in ständiger Bewegung ist.

Vielleicht laden Sie ab und zu eine vertraute Person zum Mitessen ein, es könnte Sie entspannen und ihren demenzkranken Angehörigen anregen.

Abdruck des Textes mit freundlicher Genehmigung der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein