Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 88 (2017)

Heft: 5: Behindertenrechte : der lange Weg zu einem selbstbestimmten Leben

Titelseiten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ausgabe 5 | 2017

Sergio Devecchi

Der ehemalige Heimbub, der zum Heimleiter wurde – Seite 36

CURAVIVA

Fachzeitschrift Curaviva
Verband Heime & Institutionen Schweiz

Behindertenrechte

Der lange Weg zu einem selbstbestimmten Leben

Kompetenz aus einer Hand

Topwell informiert

SOLLEN SENIOREN NOCH SELBER KOCHEN?

«Unbedingt», sagt Barbara Meier von der TelliApotheke in Aarau. «Wer selber kocht, isst nicht nur gesünder, sondern beugt auch Vereinsamung, Arthrose und Demenz vor.»

Pharma-Assistentin Barbara Meier ist auch Ernährungsberaterin mit WSZ-Diplom. Sie versteht die Apotheke als lebendigen Ort, an dem auch Überraschungen möglich sind. Hier zeigt sie einer Kundin, was sich Senioren Gutes tun, wenn sie selber kochen.

Die 44-jährige Pharma-Assistentin kennt die Menschen. Ihre Tipps schreibt sie nicht auf einen Rezeptblock. Ihr geht es auch nicht um die Behandlung von Krankheiten, sondern um Vorsorge. Die Themen kommen direkt auf den Ladentisch. Themen, die gut in die Apotheke passen, weil man sich hier für die Kundinnen und Kunden noch richtig Zeit nimmt.

Ernährung im Alter zum Beispiel. Da kann es schon vorkommen, dass Barbara Meier mitten im Gespräch einen Chicorée oder eine Orange hervorzaubert. Ganz unkompliziert, aber sehr ernst gemeint. Denn wenn es ums Kochen geht, hört sie oft den Satz «Das lohnt sich doch nicht mehr für mich». «Viele ältere Damen und Herren sind so bescheiden und denken tatsächlich, dass für sie auch das Fertigprodukt aus dem Supermarkt genügt. Wenn ich ihnen dann sage, dass diese Einstellung aus verschiedener Warte falsch ist, gucken sie mich zuerst mit grossen Augen an.»

Dass frisch zubereitetes Essen gesünder ist, als mit vielen Konservierungsstoffen versehene Fertiggerichte, leuchtet den meisten ein. «Die Qualität des Essens ist das eine. Frische, regionale Produkte, die in der jeweiligen Jahreszeit wachsen, versorgen den Menschen mit dem, was er braucht. Wer selber kocht, muss sich vorher Gedanken machen: Welche Zutaten brauche ich, wo kaufe ich ein. Vielleicht nimmt er ein Kochbuch zur Hand und lässt sich leiten. Das ist Kopfarbeit, die das Gedächtnis fördert und so der Demenz entgegenwirkt. Zum Einkaufen der frischen Zutaten geht er an die frische Luft, bewegt sich, tut etwas für Herz und Kreislauf, und wirkt Übergewicht entgegen. Mir macht es riesig Freude, wenn meine Kunden tatsächlich versuchen, ihr Verhalten zu verändern. Und auch, wenn sie mit weitergehenden Gesundheitsfragen zu mir in die Apotheke kommen. Einige kann ich sogar dazu ermuntern, von unserem apothekeneigenen Bewegungsangebot zu profitieren. Von Frühling bis Herbst gehe ich einmal pro Woche eine gute Stunde lang mit einem Dutzend Seniorinnen und Senioren an der Aare spazieren. Da finden interessante Gespräche statt, und die oft Alleinstehenden kommen in Kontakt mit anderen Leuten. Der Vereinsamung von älteren Menschen möchte ich etwas entgegensetzen.»

Doch zurück zum Kochen. Sind die Zutaten eingekauft, folgt der nächste Posten auf dem kleinen Vitaparcours: «Beim Gemüserüsten ist Feinmotorik gefragt. Tägliches Training hält die Finger beweglich. Das ist ganz wichtig, denn Fingergelenksarthrose ist bei älteren Menschen verbreitet.» Für die Motorik und die Kraft hat Barbara Meier noch einen Tipp parat. «Statt zum Frühstück ein Glas Orangensaftes aus dem Tetrapak zu trinken, könnte man sich frische Orangen kaufen und sie von Hand auspressen. Das ist zwar ein gewisser Aufwand, doch die kräftigen Drehbewegungen von Arm und Handgelenk haben einen guten Trainingseffekt. Sie sind zudem kostenlos, und man kann sie ganz alleine zu Hause machen.»

Und wenn jemand nicht jeden Tag kochen möchte? «Dann empfehle ich, grössere Portionen zuzubereiten und einen Teil davon einzufrieren. Eine feine Gemüsesuppe zum Beispiel, die man auch Wochen später auftauen und noch wunderbar geniessen kann. Und wie wär's mit einem Kochzirkel? Ein paar Kolleginnen bekochen sich gegenseitig und sind jeden Monat einmal Gastgeberin. Oder sie machen schon die Besorgungen gemeinsam und kochen als Team. Alles ist möglich. Neue Geschmäcker, neue Gerüche und neue Ideen beleben den Senioren-Alltag. Und wenn beim einen oder anderen trotzdem ein kleiner Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen auftritt, oder wenn jemand nicht mehr selber kocht, kann man das Defizit mit hochwertigen Produkten aus der Apotheke ausgleichen. Auch bei allgemeinen Fragen zu Demenz und Arthrose helfen wir selbstverständlich gerne weiter.»

TELLI APOTHEKE

Topwell-Apotheken AG
Bereich Institutionelle Kunden, Lagerhausstrasse 11,
8400 Winterthur, www.topwell.ch, Gratis-Hotline: 0800 268 800