

Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2014)
Heft: 5

Artikel: "Kochen ist Zuwendung, Essen ist Erinnerung"
Autor: Wenger, Susanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-823058>

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: 04.02.2026

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

«Kochen ist Zuwendung, Essen ist Erinnerung»

Ernährung im Alter sei mehr als Nährstoff- und Energiezufuhr, sagt der Koch und Gerontologe Markus Biedermann. Auch bei Demenz oder Schluckstörungen gebe es Möglichkeiten, die Freude am Essen zu erhalten und eine Esskultur zu pflegen.

Als junger Heimkoch im Kanton Bern war Markus Biedermann voller Tatendrang: Couscous wollte er den betagten Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern vorsetzen, oder das kreolische Reisgericht Jambalaya. Möglichst abwechslungsreich sollte das Essen sein, und gerne auch einmal exotisch. «Heute schäme ich mich ein bisschen für gewisse Vorstellungen, die ich mir damals machte», sagt der 60-Jährige und lacht. Nach jahrelanger professioneller Beschäftigung mit dem Thema Ernährung im Alter weiss Biedermann: Zwar braucht es tatsächlich viel Kreativität bei der Menüplanung, den Kostformen und der Darreichung des Essens, damit betagte, pflegebedürftige Menschen keine Mangelernährung erleiden. Aber es geht nicht darum, ihnen möglichst Neues und Exquisites aufzutischen. Ganz im Gegenteil. «Man sollte an die Essbiografie anknüpfen», sagt Biedermann, der heute als Berater tätig ist.

Gut gefüllter Warenkorb

Zur Essbiografie gehöre der «Warenkorb mit den Lebensmitteln, den man im Verlauf des Lebens aufgefüllt hat». Prägend dafür ist die Kindheit, wo sich das Essen in der Erinnerung meist mit Geborgenheit und Unbeschwertheit verbindet. Spätestens ab etwa Mitte 20 sei unser Warenkorb gefüllt, sagt Biedermann. Auch wenn man zwischendurch für Gäste Spezielles koche und offen sei für die internationale Küche, halte man sich im Alltag meist an einige bewährte Rezepte und kaufe immer ähnliche Lebensmittel ein. Wer Betagte beim Kochen und Essen unterstütze, wie die Spitex, sollte sich also dem individuellen Warenkorb der Leute annähern. Das gilt speziell, wenn die

betagten Menschen von Demenz betroffen sind. Bei Demenz besteht ein erhöhtes Risiko für Mangel- und Fehlernährung (siehe Kasten).

Tränen bei der Berner Platte

Vertraute und gewünschte Speisen können bei Demenzbetroffenen Blockaden lösen und Wohlbehagen hervorrufen. «Essen ist immer auch Erinnerung», stellt Biedermann fest. Doch aufgrund ihrer kognitiven Einbussen sind Menschen mit Demenz oft nicht mehr in der Lage, über ihre kulinarischen Bedürfnisse und Vorlieben Auskunft zu geben. Da sei es hilfreich, Angehörige zu fragen, ob sie Kochrezepte des Demenzkranken kennten, sagt Biedermann. In einer spezialisierten Einrichtung in Deutschland, die er beriet,

**«Wer 80 geworden ist,
kann sich nicht so falsch
ernährt haben.»**

Markus Biedermann, Koch und Gerontologe

entstand der Menüplan unter Einsatz eines Wägelchens, auf dem alte Küchengeräte und saisongerechte, ganze Lebensmittel angeordnet waren, zum Beispiel ganze Fische. Angesichts des Wagens und seiner Fracht begannen die Demenzbetroffenen zu erzählen. Wurden sie hingegen nur mit Worten gefragt, was sie essen möchten, waren sie überfordert und blieben stumm.

Gerüche lösen Gefühle aus

Auch Gerüche sind wichtig, um betagte Menschen zum Essen zu animieren. In seinem Buch «Essen als basale Stimulation» beschreibt Biedermann, wie er im Rahmen eines Pflegepraktikums während seiner Gerontologie-Ausbildung Menüs am Bett von schwer Pflegebedürftigen fertigkochte – anfänglich gegen die Bedenken der Profi-Pflegerinnen. Allein der Duft der Speisen bewirkte bei den betagten Menschen eine Reaktion und führte bei manchen dazu,

dass sie wieder richtig assen. «Gerüche sind besonders gut geeignet, um Erinnerungen und Gefühle auszulösen», sagt Biedermann. Als Heimkoch hat er erlebt, wie Heimbewohnern vor lauter Rührung die Tränen kamen, als vor ihnen auf dem Tisch eine traditionelle Berner Platte dampfte. Erinnerungen seien ein kostbares Gut im Alter, wo man unweigerlich mit Verlusten konfrontiert sei: dem Verlust an Mobilität und an Gesundheit, dem Tod des Partners oder der Partnerin. Natürlich lasse sich die Zeit nicht zurückdrehen, sagt Biedermann. Aber darum gehe es auch nicht, son-

dern um Heimat im weitesten Sinn, «um das Gefühl, zu Hause zu sein.»

Keine Erdbeeren vor dem Muttertag

Dabei kommt es auf Feinheiten an. Gewisse Speisen können negative Erinnerungen auslösen, beispielsweise an Armut oder Krieg. Manche Menschen mit Demenz irritiert es, wenn sie das Essen nicht genau so vorgesetzt bekommen, wie sie es von früher kennen. Wenn also der Kartoffelstock körnig ist statt glatt, wird das Essen womöglich verweigert.

Der gute, alte Apfelkuchen: Wer für Menschen mit Demenz kocht, muss an deren Essbiografie anknüpfen, sagt Fachmann Markus Biedermann. Bild: swe



Für Verwirrung kann auch ein Festtagsessen an einem gewöhnlichen Werktag sorgen. Andere Speisen helfen dafür, sich im Jahresablauf zu orientieren: «Erdbeeren serviere ich nie vor dem Muttertag», sagt Biedermann. Zu gross bemessene Portionen wiederum drohen bei heutigen Betragten Schuldgefühle auszulösen. Sie befürchten, den Teller nicht leer essen oder das viele Essen nicht bezahlen zu können. Wer noch Zeiten erlebt hat, in denen das Essen knapp war, hat die Devise verinnerlicht, keine Lebensmittel zu verschwenden.

Fingerfood ist ideal

Demenzbetroffene verlieren oft die Fähigkeit, mit Besteck umzugehen. Gefüttert zu werden, empfinden sie jedoch als entwürdigend. Biedermann arbeitet schon lange mit Fingerfood, also mundgerechten Speisehäppchen, die von Hand vom Teller genommen werden und so die Selbstständigkeit erhalten helfen. Auch mit «Eat by Walking» hat er gute Erfahrungen gemacht: Weil die Menschen zu unruhig sind, um zu fixen Zeiten eine Mahlzeit lang am Tisch zu sitzen, werden Imbiss-Stationen eingerichtet, an denen sich die Demenzbetroffenen rund um die Uhr bedienen können. Das Prinzip lässt sich auch auf eine Privatwohnung übertragen. Für Menschen mit Schluckstörungen infolge Demenz oder nach einem Schlaganfall hat Biedermann das Konzept des «Smoothfood» entwickelt: Essen, das durch Pürieren, Passieren oder Aufschäumen in eine geschmeidi-

ge Konsistenz gebracht wird, ohne dass Inhaltsstoffe, Geschmack und Ästhetik verloren gehen. «Smoothfood» macht sich auch Techniken der Molekularküche zunutze.

Aufruf zur Zusammenarbeit

Angesichts der wachsenden Zahl Demenzkranker müsse auch deren Ernährung mehr Beachtung geschenkt werden, fordert Biedermann. Dazu brauche es eine verstärkte Zusammenarbeit zwischen Pflege und Hauswirtschaft, die Anleitung von Angehörigen und Mut zu unkonventionellen Lösungen. Biedermann erinnert sich an eine demenzkranke Frau, die kaum etwas gegessen, aber ständig an ihrer Kleidung herumgezupft habe. Kurzerhand fertigte er ihr einen Esskittel an – einen Blazer mit angetackerten Säckchen, in denen Essen steckte: Käse- und Brotstückchen, Würstchen, Schokolade: «Es funktionierte. Die Frau ass wieder.» Für Biedermann ist die Haltung entscheidend, die dahintersteckte: auf den pflegebedürftigen Menschen einzugehen. Gar kein Verständnis hat er, wenn «30- bis 40-Jährige den alten Leuten sagen wollen, was gesund ist und was nicht». Wer 80 und mehr geworden sei, könne sich nicht so falsch ernährt haben. Betagte bräuchten keine Belehrung, sondern echtes Interesse. «Kochen ist Zuwendung», bilanziert der Fachmann.

Susanne Wenger

 www.esskultur.ch

Das Schlucken vergessen

swe. Menschen mit Demenz verlieren schrittweise ihre Fähigkeit, Mahlzeiten zuzubereiten, selbstständig zu essen und zu trinken. Folgende Probleme können auftreten:

- Depressionen nehmen die Freude am Essen.
- Essen und Trinken gehen vergessen, ebenso das Schlucken nach dem Kauen.
- Hunger- und Durstgefühle können nicht mehr mitgeteilt werden.
- Geruchs- und Geschmackssinn ändern sich.
- Die Demenzkranken erkennen die Speisen nicht mehr, haben Angst vor Vergiftungen oder essen verdorbene Lebensmittel.
- Sie laufen immer wieder vom Tisch weg und können sich nicht konzentrieren.
- Mit fortschreitender Demenz treten häufig Schluckschwierigkeiten auf.

Folgende Massnahmen helfen, die Situation zu entkrampfen:

- Bewegung an der frischen Luft regt den Appetit an.
- Demenzkranke in das Zubereiten der Speisen einbeziehen.
- Lieblingsgerichte und Gerichte von früher kochen.
- Speisen übersichtlich und appetitlich präsentieren, keine gemusterten Teller.
- Gemeinsam essen, dem Demenzkranken die Möglichkeit zur Nachahmung geben.
- Den Demenzkranken nicht hindern, vom Tisch wegzulaufen, sondern einladen, weiter zu essen.
- Rituale (ein Gong, Tellerklappern, ein Aperitif) machen auf die Mahlzeit aufmerksam.

Quellen: Schweizerische Alzheimervereinigung / André Winter