

# Ernährung im Alter

## “Essen - Lust und Frust im Pflegealltag”

Mahlzeitsituationen mit und für hilfebedürftige Menschen befriedigend gestalten, professionell bei der Nahrungsaufnahme unterstützen

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme, Essen ist:

GENUSSKommunikationGemeinschaftKulturErlebnisErinnerung  
SättigungSinneserfahrungGemütlichkeitHighlightBefriedigungLebensfreude  
LustTages-WochenstrukturFürsorgeZeichenderZuneigungundGrundrecht

- Folge 1** **Tischgemeinschaft** - Organisation und Umfeldgestaltung von Mahlzeiten
- Folge 2** **Der ganze Mensch - Was Essen und Trinken beeinflusst** - Körperliche Veränderungen im Alter mit Auswirkungen auf die Nahrungsaufnahme
- Folge 3** **Der ganze Mensch - Was Essen und Trinken beeinflusst** - Psycho-soziale Veränderungen und Schmerzen beeinflussen die Nahrungsaufnahme.
- Folge 4** **Klient, Angehörige, Pflegende** - Die Situation im ambulanten Bereich
- Folge 5** **Ernährung in der Pflege von Menschen mit einer Demenzerkrankung** - Wenn Essen und Trinken zum Problem werden.
- Folge 6** **Essen und Trinken wird abgelehnt** - Pflege von Menschen, die nicht genügend zu sich nehmen.
- Folge 7** **Exemplarische Pflegeplanungen zu den beschriebenen Situationen**

# Tischgemeinschaft - Organisation und Umfeldgestaltung von Mahlzeiten

## **Frau Müller ekelt sich. - Situationsbeschreibung:**

Frau Müller ist auf den Rollstuhl angewiesen. Sie ist geistig rege und kommunikativ. Gerne geht sie in den Speisesaal. Seit kurzem hat sie eine neue Tischnachbarin. Diese legt beim Essen öfters die Zahnprothese auf den Tisch, verschluckt sich häufig und hustet dann Speisereste in die Serviette. Manchmal isst sie mit den Händen.

Das alles findet Frau Müller so unappetitlich, dass sie nach kurzer Zeit das Essen abbricht und zurück auf ihr Zimmer fährt. Die Mahlzeiten werden für alle mobilen Bewohnerinnen und Bewohner im Speisesaal serviert. An keinem anderen Tisch ist derzeit Platz für Frau Müller. Von Mahlzeit zu Mahlzeit isst sie weniger. Die Beobachtungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden von der Leitung ignoriert: „Speisen werden nicht im Zimmer serviert!“ Ein Platzwechsel sei zur Zeit nicht möglich. Frau Müller wird um Verständnis gebeten: „Es kann Ihnen schließlich auch einmal so gehen!“

## **Was fällt auf? - Pflegerische Beobachtung**

Frau Müller

- verlässt vorzeitig den Speisesaal.
- Sie bricht die Mahlzeiten vorzeitig ab und isst nicht zu Ende.
- Frau Müller wirkt zurückgezogen, in sich gekehrt und weniger kommunikativ als bisher - die ehemals munteren Tischgespräche sind versiegt.

## **Welche Annahmen entstehen?**

- Frau Müller ekelt sich beim Essen wegen des Verhaltens der neuen Tischnachbarin.

Häufig liegen Pflegende mit der ersten Vermutung richtig (Intuition). Das alleine reicht jedoch nicht aus, um aktiv zu werden. Es ist unabdingbar, sich zu vergewissern, ob Sie mit Ihrer Vermutung richtig liegen. Also, ob das, was Sie vermuten, auch tatsächlich gegeben ist. Wie diese Überprüfung vorgenommen wird, kann von Fall zu Fall verschieden sein. Hier bietet es sich an, das Gespräch mit Frau Müller zu suchen. In anderen Situationen kann auch ein Gespräch mit Angehörigen aufschlussreich sein.

## **Klärendes Gespräch:**

Das Gespräch mit Frau Müller bestätigt grundsätzlich die Vermutung der Pflegenden. Unter anderem sagt sie: „Also, wie die isst, das ist so eklig. Mir vergeht der Appetit dabei!“ Das scheint es aber nicht alleine zu sein, denn Frau Müller setzt fort: „Sie ist eben überhaupt so ganz anders als Frau Schneider (die bisherige Tischnachbarin). Mit der konnte man sich auch unterhalten.“

## **Was ist hier herauszuhören? Welche Botschaften sind enthalten?**

- Die Tischgemeinschaft ist Frau Müller unangenehm.
- Sie vermisst die bisherige Tischnachbarin.
- Nichts hält sie an diesem Tisch, lieber verzichtet sie auf das Essen.

## **Welche Probleme ergeben sich aus pflegerischer Sicht aus der geschilderten Situation? Gibt es weitere Bereiche, die beobachtet werden sollten?**

Frau Müller

- isst weniger als bisher.
  - Mittelfristig Gefahr der Fehl-/Mangelernährung
- fühlt sich bei Tisch nicht wohl.
- Sie zieht sich aus der (Tisch-)Gemeinschaft zurück.
  - Klären: Ist das Rückzugsverhalten nur bei Mahlzeiten zu beobachten? Oder meidet sie auch andere Gemeinschaften? (Nimmt Frau Müller weiter an Gruppen teil?)

## **Was soll erreicht werden? - Pflegerische Ziele:**

Frau Müller

- kommt gerne zu den Mahlzeiten und
- fühlt sich in der Tischgemeinschaft wohl.
- isst mit Appetit und ausreichend.

Außerdem: Frau Müller kann über ihr Problem sprechen und fühlt sich verstanden.

## **Was kann getan werden, um die Situation positiv zu verändern? - Mögliche Maßnahmen:**

Verändert sich nichts, kann davon ausgegangen werden, dass die Situation sich zuspitzen wird - Fr. Müller lässt das Mittagessen ausfallen. Oder - falls sie sich genötigt fühlt, am Mittagstisch teilzunehmen, kann es sein, dass sich subtile Gewalt gegenüber der neuen Tischnachbarin aufbaut (verächtlich machen, sich bei Mitbewohnern darüber beklagen usw.). Es ist also im Interesse aller Beteiligten, dass möglichst zügig ein Weg gefunden wird, die Situation zu entspannen.

So kann man z. B. versuchen, die Zusammensetzung der Tischgemeinschaften zu verändern. Eine räumlich geschickte Gestaltung tut manchem großen (hallenartigen) Speisesaal gut und bietet so ganz zwanglos die Gelegenheit, Gruppen von Tischgemeinschaften optisch zu trennen. Vielleicht ist es auch eine Idee, über unterschiedliche Tischzeiten nachzudenken? Oder gibt es für kleinere Gruppen noch an anderer Stelle Raum für gemeinsame Mahlzeiten? Hier einige Vorschläge:

### **1. Tischgemeinschaften gestalten:**

- Kann einer der beiden, Frau Müller oder Frau Schneider, an einen anderen Tisch wechseln?

Vielleicht ist das zunächst auch nur vorübergehend möglich, weil ein Bewohner verweist oder im Krankenhaus ist. Die Situation lässt sich so zwar schnell entspannen, allerdings ist fraglich, wann man das Problem nochmals angehen muss.

*Die Tischnachbarn am neuen Tisch müssen informiert und um Zustimmung gebeten werden. Weder Frau Müller noch Frau Schneider dürfen dabei zum Sündenbock gemacht werden. Es muss für alle klar sein, dass es sich um eine Zwischenlösung handelt, bis der eigentliche Tischgast zurückkommt.*

- Gibt es Tischgemeinschaften, die besser zu Frau Müller oder Frau Schneider „passen“?
- Kann ein Platz getauscht werden?

Gibt es vielleicht Tischgemeinschaften, wo jemand schon länger gerne wechseln möchte?

*Bei allen Wechseln in der Zusammensetzung von Tischgemeinschaften ist vor allem auf eines zu achten: Jegliche Veränderung muss behutsam geschehen und in Gesprächen mit allen Beteiligten vorbereitet werden. Keiner der Beteiligten darf sich verletzt oder ausgegrenzt fühlen.*

### **2. Räumliche Gestaltung des Speiseraumes:**

Speisesäle in Einrichtungen haben nicht selten den „Charme von Bahnhofsgaststätten“. Der Vorteil: Man hat alles gut im Blick. Der Nachteil: Die Tischgäste fühlen sich "wie auf dem Präsentierteller". Eine räumliche Gestaltung in kleinere Einheiten wäre durchaus wünschenswert. Aber Speisesäle werden für unterschiedliche Gelegenheiten genutzt, sie sind oft Multifunktionsräume. Alle Elemente zur Raumteilung müssen daher leicht zu transportieren sein. Trotz dieser gewichtigen Argumente hier einige Vorschläge:

- "Nähe durch Distanz" - Gruppen von Bewohnern mit ähnlichen Verhaltensweisen, Wünschen und Vorstellungen an den gemeinsamen Mittagstisch werden in einem Bereich platziert. Sichtkontakt zu den anderen Mittagsgästen ist gegeben, aber nicht zwingend.

*Wichtig: Bewohner, deren Tischsitten andere Mittagsgäste als störend empfinden können, sollten nicht im Eingangsbereich platziert werden. Sie sollen nicht "vorgeführt" werden, was zwangsläufig der Fall ist, wenn alle anderen an ihnen vorbeigehen.*

Die gewünschte räumliche Distanz schafft man einfach durch Raumteiler wie große Pflanzen, Stelltafeln mit Bildern oder Informationen (Paravents) oder auch durch halboffene Kommoden mit Blumentöpfen, Trockensträußen, jahreszeitlicher Dekoration und ähnlichen ansprechenden Dingen.

*Positiver Nebeneffekt: Die Akustik wird besser, die typische Geräuschkulisse aus Geschirrgeklapper, Türenschlagen, Gesprächen usw. wird gemildert.*

Umgestaltung mit größeren Elementen wie stationäre Raumteiler oder Rankgerüste ist mit mehr Aufwand verbunden. Leichtere Elemente haben den Vorteil, dass sie sich - je nach Bedarf - ohne viel Aufwand umstellen lassen.

### **3. Zeitliche Gestaltung der Mahlzeiten und personelle Unterstützung:**

■ Können zwei Tischzeiten angeboten werden? Bewohner mit ähnlichen Fähigkeiten speisen jeweils gemeinsam. Nehmen zu einer der beiden Tischzeiten Bewohner mit mehr Unterstützungsbedarf ihre Mahlzeit ein, ist es hilfreich, wenn Mitarbeiter bei Tisch anwesend sind, um ihnen zu helfen.

### **4. Mahlzeiten einnehmen an anderem Ort:**

Provokant gefragt: Müssen alle im Speisesaal essen? Frau Müller z. B. würde vorübergehend gerne im Zimmer bleiben.

- Gibt es weitere Bewohner, die z. T. lieber nicht im Speisesaal essen? Vielleicht essen zwei oder drei Bewohner gerne zusammen in einem Bewohnerzimmer?
- Lässt sich der Tisch für eine kleine Gruppe im Wohnzimmer oder in einer Flurnische decken?

*Hier muss abgewogen werden zwischen dem, was für Bewohner im Moment wichtig, richtig und gut ist, und dem, was die Organisation zu leisten vermag. In der Regel wird das eine Zwischen-, keine Dauerlösung sein. Das muss dann allen Beteiligten deutlich gemacht werden.*

*Und es muss auch hier jegliche Stigmatisierung vermieden werden - derjenigen, die in der großen Gemeinschaft essen, und derjenigen, die in kleinen Gruppen ihre Mahlzeit einnehmen.*

### **5. Einige grundsätzliche Anmerkungen zur Gestaltung von Tischgemeinschaften in Einrichtungen:**

Tischgemeinschaften in Pflegeeinrichtungen sind in aller Regel nicht frei gewählt. Und: Wir haben es mit unterschiedlichen Menschen zu tun.

- Tischsitten und -gewohnheiten sind geprägt durch Sozialisation und ein langes Leben. Sie können sehr verschieden sein.
- Einschränkungen und Krankheiten verändern, was uns wichtig ist und das, was wir können. Kann der Löffel nur schwer gehalten werden, wird der Arm aufgestützt und die Suppe geschlürft - Tischsitten hin oder her.
- Auch die Auffassungen davon, „wie man isst“, sind unterschiedlich.

Eigentlich ist nichts normaler, als dass die Leute nicht zusammenpassen, sollte man denken. So ist es fast ein Wunder, wenn es in vielen Einrichtungen scheinbar recht problemlos gelingt, harmonische Gruppen zusammen zu bringen. Es sind die aufmerksam beobachtenden und vorausschauend handelnden Pflegenden, die dieses Kunststück zustande bringen! Denn das ist die Realität des Alltags in allen Einrichtungen: Bewohnerinnen und Bewohner sind in einer zunehmend schlechteren Verfassung. Das hat auch Auswirkungen auf ihre Fähigkeit zum selbständigen Essen in Gemeinschaft. Es wird immer wichtiger, potentiell problematische Situationen vorausschauend zu erkennen und durch kluges Vorgehen positiv zu gestalten. Konkret bedeutet das: Probleme im Vorfeld zu erahnen und zu agieren, nicht im Nachhinein auf aufgetretene Schwierigkeiten zu reagieren.

Beispiel für ein solches vorausschauendes Handeln könnte ein rechtzeitiges Einbeziehen von Frau Müller sein. Nehmen Sie an, die zuständige Pflegekraft hätte mit Frau Müller ein Gespräch mit folgenden Inhalten geführt:

„Frau Müller, an Ihren Tisch kommt ab morgen Frau Schneider als Mittagsgast. Sie ist neu eingezogen. Es kann sein, dass sie anfangs vielleicht Schwierigkeiten mit der neuen Situation haben wird. Ich kann mir denken, dass Frau Schneider sich über Unterstützung freut. Können Sie sich vorstellen, ihr ein bisschen zu helfen? Sie könnten ihr z. B. Wasser nachgießen. Wenn es schwierig für Sie ist, sagen Sie mir bitte Bescheid. Ich komme aber auch nachsehen.“

Was beabsichtigt die Kollegin mit einem solchen Vorgehen?

- Frau M. ist vorbereitet auf die Situation: Eine neue Tischnachbarin kommt. Sie braucht vielleicht etwas Hilfe.
- Sie ist einbezogen und fühlt sich ernst genommen.
- Fr. M. fühlt sich gebraucht und spürt, dass man ihr etwas zutraut.
- Die Pflegekraft signalisiert ihr, dass sie „da“ ist und sie entlastet, falls erforderlich.

Das alles könnte es ihr erleichtern, sich auf die neue Tischgenossin einzulassen. Und auch, mit „anderen“ Tischgewohnheiten umzugehen. Vielleicht hilft es auch, am Anfang einfach nur ein bisschen geduldig mit sich und der „Neuen“ zu sein.

### **6. Anmerkungen zum klärenden Gespräch:**

Das Ergebnis des zu Beginn angeführten „klärenden Gespräches“ könnte auch ein ganz anderes sein:

Pflegerin: „Frau Müller, mir fällt auf, dass Sie seit einigen Tagen immer 50 schnell mit dem Essen fertig sind.“ „Ich habe den Eindruck, dass Sie sich am Tisch mit Frau Schneider nicht wohlfühlen. Sollen wir uns um einen anderen Platz für Sie bemühen? Oder versuchen, einen anderen Tisch für Frau Schneider zu finden?“

Frau Müller: „Nein, nein, machen Sie sich keine Mühe. Das geht schon.“ „Aber wissen Sie, dass Sie das bemerkt haben. ...“ „Na ja, jetzt wo Sie das ansprechen ....“ „Die Frau Schneider, sie ist ja eigentlich auch ganz nett. Und sie kann ja nichts dafür.“ „Na, wenn sich mal ein anderer Platz findet, können Sie mir ja Bescheid sagen.“

Pflegerin: „Gut, Frau Müller, das mache ich gerne. Und wir bleiben weiter im Gespräch ja?“

Was ist hier passiert: Fr. M. fühlt sich angenommen und verstanden.

Das Gespräch hat sie entlastet. Und sie damit in die Lage versetzt, die für sie schwierige Situation in einem etwas anderen Licht zu sehen. Der Druck ist gemindert und es besteht jetzt die Chance, dass sie sich mit der neuen Situation und der neuen Tischgenossin arrangieren kann. Die Aussicht auf mögliche Veränderung und die Gesprächszusage durch die Pflegerin tun ein Übriges dazu.

Spinnen wir die Situation weiter, könnte von Fr. Müllers Angehörigen an die Pflegenden folgende Rückmeldung kommen:

„Ach, übrigens, was ich Ihnen sagen wollte .... Das war gut, dass Sie meine Mutter darauf angesprochen haben. Sie hätte von sich aus nie etwas gesagt. Aber es hat sie schon sehr belastet. Gut, dass Sie das gesehen haben.“

### **7. Nahtstellen möglicher Veränderungen – Kooperationspartner im Veränderungsprozess:**

Veränderungen können nur dann erfolgreich umgesetzt werden, wenn zu Beginn sorgfältig geklärt wird, welche Bereiche dadurch betroffen sind. Und wenn sehr genau besprochen wird, welche Veränderungen geplant sind und mit welchen Zielen. Wenn man gemeinsam schaut, welche Konsequenzen das nach sich zieht. Veränderungen bei Mahlzeiten berühren in erster Linie die Bereiche Pflegedienst und Küche/Hauswirtschaft.

Pflegedienst:

- Es ist hilfreich, wenn Pflegenden am gemeinsamen Mittagstisch teilnehmen. Ob das ohne großen Aufwand geht, hängt z.B. davon ab, wie groß die Tische sind und ob alle Plätze besetzt sind. Pflegenden nehmen so

Atmosphäre und Stimmungen bei den Mahlzeiten wahr. Sie erleben den Unterstützungsbedarf einzelner Bewohner direkt. Darum ist eine gewisse Kontinuität nützlich es sollte also nicht jeden Tag eine andere Person die Mahlzeiten begleiten.

Anmerkung: Hauswirtschaftliche Mitarbeiter nehmen rund um Mahlzeiten vieles wahr, z. B. wie viel jemand isst, wer früher geht, welche Stimmung an einem Tisch herrscht. Das ist hilfreich, ersetzt aber nicht die notwendige pflegfachliche Begleitung.

- Werden Tischzeiten für Bewohner mit erhöhtem Unterstützungsbedarf eingeführt, muss dafür Sorge getragen werden, dass Pflegende bei den Mahlzeiten anwesend sind. Ob das an jedem Tisch erforderlich ist, wird sich von Fall zu Fall zeigen.
- Gemeinsame Mahlzeiten bieten Bewohnern die Möglichkeit, Fähigkeiten und Verhaltensweisen rund um gemeinsame Mahlzeiten wieder zu entdecken und neu zu erlernen.
- Sie ermöglichen eine Fülle pflegerischer Beobachtung.
- Es kann eine personelle Entlastung bedeuten, wenn durch den gemeinsamen Mittagstisch weniger Bewohner im Pflegebereich individuell beim Essen unterstützt werden müssen.
- Getrennte Tischzeiten und/oder mehrere Orte, an denen gegessen wird, ziehen auch Veränderungen in der Verteilung von Medikamenten und im anschließenden zur Mittagsruhe-Begleiten nach sich. Andere Arbeitsabläufe können auch entlasten: Werden die Veränderungen nicht als „Alles-Immer-Zweimal-Machen-Müssen“, sondern als eine Entzerrung der Abläufe gesehen, ist viel erreicht!
- Pflegerische Abläufe werden entzerrt, wenn nicht alle Bewohner gleichzeitig mit ihren Wünschen präsent sind.

#### **Hauswirtschaft / Küche:**

Zwei Tischzeiten bedeuten zweimaliges Eindecken und mehr Zeit für Mahlzeiten insgesamt. Mahlzeiten müssen länger warm gehalten bzw. zweimal erwärmt und bereitgestellt werden. Das hat Einfluss auf Abläufe und die Anwesenheit der Mitarbeiter. Das Essen in kleineren Gruppen bedeutet aber u. U. auch für die hauswirtschaftlichen Mitarbeiter eine Entlastung, Abläufe „normalisieren“ sich: Erst die Suppe, dann das Hauptgericht servieren. Und nicht: Die ersten sind mit der Suppe schon fertig, ehe die letzten sie auf dem Teller haben.

#### **Angehörige:**

Ist das Zeitfenster für Mahlzeiten größer, ermöglicht das u. U. auch die Teilnahme von Angehörigen zur Unterstützung bei Mahlzeiten.

#### **Management:**

- Bei größeren räumlichen Veränderungen ist die Zusammenarbeit mit Architekten/Raumausstattern gefragt. Dafür müssen die verantwortlichen Mitarbeiter in der Verwaltung bzw. beim Träger für die Bereitstellung finanzieller Mittel gewonnen werden.
- Die Situation von Bewohnern erspüren, im Gespräch klären, Verständnis signalisieren und Lösungen suchen - diese

Fähigkeiten Pflegender sind ein entscheidender Beitrag für die „Atmosphäre“ in einer Einrichtung. Das kann ein wichtiger Faktor bei der Entscheidung für den Umzug in ein bestimmtes Haus sein.

- Mitarbeiter zu motivieren sowie diese Fähigkeiten zu stärken und zu schulen, gehören daher zu den wichtigsten Leitungsaufgaben.

#### **Träger:**

Die größere Individualität und Flexibilität gerade in Verbindung mit den Mahlzeiten ist u. U. ein willkommenes Argument, mit dem um mehr Kunden geworben werden kann.

#### **Schlussbemerkungen:**

Bei der Nahrungsaufnahme unterstützen und Mahlzeiten gestalten sind wichtige Aufgaben in der Altenpflege. Eine Mahlzeit einnehmen, etwas essen, das ist einerseits so banal: wenn es uns selbst betrifft, wir es selbst tun. Und es ist andererseits so wichtig und existentiell: Wenn wir als Pflegende dafür Sorge tragen, dass jemand so isst, wie er es kann und wie er es möchte. Daher kommt diesem Themenkreis besondere professionelle Bedeutung zu.

Die Autorinnen skizzieren in den Werkstattheften Alltagssituationen, die schlaglichtartig besondere Szenarien beleuchten. Es sind fiktive Situationen, die Personen frei erfunden. Die dargestellten Schwierigkeiten sind real. Sie kommen so oder in ähnlicher Form täglich vor. Mit diesen Situationen haben wir uns beschäftigt und bieten in der jeweiligen Ausgabe der Handreichung Vorschläge an, wie damit umgegangen werden kann. Es sind keine Patentlösungen oder gar Rezepte und die Vorschläge erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr werden einzelne Aspekte der jeweiligen Situation, die uns besonders bedeutsam erscheinen, näher betrachtet. Mögliche Herangehensweisen werden vorgeschlagen.

Bei der Darstellung der Lösungsansätze und erforderlicher Maßnahmen ist uns wichtig, die Zusammenarbeit aller beteiligter Berufsgruppen bzw. Arbeitsbereiche deutlich zu machen. Welche sind von möglichen Veränderungen berührt? Wie wirken sich Veränderungen auf die Arbeitsfelder aus? Welche Überschneidungen und „Nahtstellen“ gibt es? So weit möglich, verweisen wir auf vorhandene Literatur bzw. Empfehlungen zur weitergehenden, vertiefenden Bearbeitung.

Die Handreichungen erscheinen in loser Folge. Wir laden ganz herzlich dazu ein, sich mit an der Erstellung weiterer Folgen zu beteiligen, gerne auch aus anderen Bereichen als der Altenpflege „Beim Essen kompetent begleiten und professionell bei der Nahrungsaufnahme unterstützen“ ist ein wichtiges pflegerisches Ziel in allen Arbeitsfeldern.

#### **Zentrale Arbeitsgruppe Altenpflege**

Monika Abend, Anita Carstens,  
Monika Heimannsberg, Sabine Seifert,  
und Karla Kämmer (Koordination)

September 2005