



**Universität Hohenheim (766)**  
Fort- und Weiterbildungseinrichtung der Universität  
Hohenheim für die DGE-BW  
Fruwirthstrasse 14  
70599 Stuttgart



Sektion  
Baden-Württemberg der  
Deutschen Gesellschaft für  
Ernährung e.V.  
DGE-BW e.V.

## DGE-BW-Fit im Alter

Sektion  
Baden-Württemberg der Deutschen  
Gesellschaft für Ernährung e.V.  
(DGE-BW)



In Kooperation mit:



### Fit im Alter - Mehr Freude am Essen

Modell-Projekte und Motivationshilfen für den Alltag

Samstag, 26. November 2011  
Universität Hohenheim, Stuttgart  
Biologiezentrum

UNIVERSITÄT HOHENHEIM



[www.dge-bw.de](http://www.dge-bw.de)



**Universität Hohenheim (766)**  
Fort- und Weiterbildungseinrichtung der Universität  
Hohenheim für die DGE-BW  
Fruwirthstrasse 14  
70599 Stuttgart



Sektion  
Baden-Württemberg der  
Deutschen Gesellschaft für  
Ernährung e.V.  
DGE-BW e.V.

Wir möchten uns bei allen Referenten, bei allen sichtbaren und unsichtbaren Helfern und bei allen Institutionen, Verbänden und Firmen bedanken, die diese Tagung erst ermöglicht haben.

Die Kooperationspartner  
Ministerium für Ländlichen Raum und  
Verbraucherschutz Baden-Württemberg  
fit im Alter, ein Projekt im Rahmen der  
Bundeskampagne IN FORM

Den Unterstützern  
LBBW Stiftung

Den Firmen und Verbänden  
Buchhandlung Wittwer, Stuttgart  
Fa. metaX, Friedberg  
Fa. BestCon, Osnabrück  
Fa. Nutricia, Erlangen

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer Homepage:

**[www.dge-bw.de](http://www.dge-bw.de)**

Angebote

## Vorträge im großen Hörsaal

Die Workshops am Nachmittag finden in verschiedenen Hörsälen in diesem Gebäudeteil der Universität statt.

## Informationen im Foyer

- Informationsmaterial fit im Alter, DGE Bonn
- BAGSO
- Tagungsbüro **DGE-BW**
- **Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz**

### Stände, z.T. mit Verkostungen:

- Buchhandlung Wittwer, Stuttgart
- Fa. metaX, Friedberg
- Fa. BestCon, Osnabrück
- Fa. Nutricia, Erlangen

## Rund um Essen und Trinken

### Getränke

Kaffee/Tee/Säfte/Wasser

### Pausenverpflegung

belegte Brötchen und Butterbrezeln sowie evtl. Verkostungen an den o.g. Ständen  
Äpfel/Birnen der DGE-BW kostenfrei

### Mittagessen

im Foyer

|                  |           |
|------------------|-----------|
| Kaffee/Tee       | Euro 1.-  |
| belegte Brötchen | Euro 1,50 |
| Butterbrezeln    | Euro 1.-  |

### Mittagspause:

Gemüsecremesuppe  
Linseneintopf mit Würstchen  
je Euro 3.-  
incl. Brötchen

Äpfel, Mineralwasser, Saftschorle  
Kostenfrei

### Nachmittags:

|        |          |
|--------|----------|
| Kuchen | Euro 1.- |
|--------|----------|

## Das Programm

9.00 Ausstellung und Registrierung im Foyer

9.30 Eröffnung und Organisatorisches

Ministerialrat Fred Stradinger  
Ministerium für Ländlichen Raum und  
Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Prof. Dr. Christiane Bode  
Vorsitzende des Vorstands DGE-BW e.V.  
Prof. Dr. Peter Grimm  
Geschäftsführer DGE-BW e.V.

Motivation im Alter - Möglichkeiten und Grenzen  
Dr. Elke Ahlsdorf, Heidelberg

Sensorische Veränderungen - Abneigungen  
kennen, Präferenzen nutzen  
Prof. Dr. Mechthild Busch-Stockfisch  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Hamburg

Ernährungsprobleme von Patienten -wo bedarf es der Motivation  
Dipl. Ern.-Wiss. Verena Frick  
Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

12.45 Mittagspause

In der Pause:  
Gedankenaustausch an Gesprächsinseln im Foyer

13.45 Einführung in die Workshops  
(im großen Hörsaal)

Parallelprogramm ab 14.00 Uhr  
(je 2 Workshops sind belegbar):  
14.00 Uhr - 15.00 Uhr  
und  
15.30 Uhr - 16.30 Uhr

## Die Workshops am Nachmittag

- A Aromatherapie für Senioren - mit Naturdüften  
den Appetit aufs Leben steigern  
Sabrina Birkmeyer, Trebur
- B IN FORM MitMachBox - Gesunde Lebensstile aktiv fördern!  
Dipl. troph. Anne v. Laufenberg-Beermann,  
BAGSO, Bonn
- C Geschmack wecken und Veränderungen  
bewirken bei allein lebenden Senioren  
Dipl. oec. troph. Ute Hantelmann  
Verbraucherzentrale Hamburg
- D Qualitätsstandards für die Seniorengemeinschaftsverpflegung  
Dipl. oec. troph. Ricarda Holtorf  
DGE, Projekt Fit im Alter, Bonn
- E Senioren kochen für Senioren  
Dipl. Soz. Päd. Monika Sorg  
Syst. Coach, Höpfingen
- F Smoothfood - fünf Sterne für die Heimküche  
Küchenmeister Herbert Thill, Edertal
- G Mittagstisch - vollwertig und appetitlich gestalten  
Elsbeth Wentsch, Kleeblatt Pflege&Wohnen, LB  
Gudrun Dertinger, Landratsamt LB,  
Ernährungszentrum Mittlerer Neckar
- H Mobiles Kochen  
Thomas Schoer  
Caritas Heim St. Elisabeth, Bensheim
- I Essen und Trinken mit Einschränkungen im Alter  
- Situationen zum Selbsterfahren  
Dipl. Pflege-Päd. Gerda Weidenauer  
Ev. Fachschule für Altenpflege, Heidelberg
- J Zusammenarbeit Hauswirtschaft - Pflege  
motivationsfördernd gestalten  
Dr. Inge Maier-Ruppert  
Fortbildung und Beratung, Lappersdorf

## **Motivation im Alter - Möglichkeiten und Grenzen**

Dr. Elke Ahlsdorf, Heidelberg

Ohne Motivation wären wir kaum in der Lage, bestimmte Handlungen und Verhaltensweisen auszuführen. Die Motivation kann dabei von innen kommen, als so genannte intrinsische Motivation, d.h. innerer Antrieb, beispielsweise um eine bestimmte Tätigkeit aufzunehmen, z.B. einen Spaziergang zu unternehmen.

Der Antrieb kann jedoch auch durch äußere Faktoren bestimmt werden, worunter die extrinsische Motivation zu verstehen ist. Ein Beispiel hierfür ist das Halten an einer roten Ampel, um eine Strafe zu vermeiden.

Besonders beim Aufnehmen neuer Verhaltensweisen, beispielsweise einer gesunden Ernährung, ist eine intrinsische Motivation förderlich. Etwas zu tun, weil es einem inneren Bedürfnis, z.B. nach Gesundheit und Vitalität entspricht, ist in der Regel erfolgreicher, als beispielsweise auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, weil es der Arzt empfiehlt. Selbst wenn die intrinsische Motivation hoch ist, kann es jedoch sein, dass die geplante Handlung nicht umgesetzt werden kann. In diesem Fall können äußere Faktoren, wie beispielsweise geringe finanzielle Mittel oder Unkenntnis über gesunde Lebensmittel ebenso wie in der Person liegende Faktoren, allen voran die sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung sowie Kontrollüberzeugungen hemmend wirken.

Der Vortrag beschäftigt sich neben den allgemeinen Grundlagen zu Motivation insbesondere mit der Frage nach Unterschieden in Hinblick auf die Motivation im Alter. Dabei ist klar, dass auch - und ganz besonders angesichts der großen Heterogenität- im Alter nicht von der Motivation im Alter gesprochen werden kann, sondern dass im Gegenteil viele unterschiedliche Motivationslagen bestehen können.

Am Beispiel der Ernährung im Alter sollen Möglichkeiten und Grenzen der Motivation und Motivierung älterer Menschen dargestellt werden. Ernährung vereint eine ganze Reihe von Aspekten, beispielsweise gesundheitliche oder soziale Aspekte. Neben äußeren Faktoren und den schon genannten innerpsychischen Variablen sollen bei den Grenzen der Motivation und Motivierbarkeit insbesondere auch psychopathologische Einflüsse thematisiert werden.

So ist die Ernährung beispielsweise im Rahmen einer depressiven Erkrankung durch das Symptom der Appetitlosigkeit beeinträchtigt. Umgekehrt bestehen Zusammenhänge zwischen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, bei denen Ernährung eine große Rolle spielt und depressiven Symptomen, die wiederum einen negativen Einfluss auf die Erkrankung haben können.

Abschließend sollen einige praxisbezogene Handlungsvorschläge diskutiert werden.

**Sensorische Veränderungen - Abneigungen  
kennen, Präferenzen nutzen**

Prof. Dr. Mechthild Busch-Stockfisch  
Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Hamburg

**Nächste Veranstaltungen der DGE-Sektion Baden-Württemberg**

Fortbildungsveranstaltungen für Multiplikatoren:

22. 3. 2012: DGE-BW-Forum; Thema Kräuter und Gewürze

27. 9. 2012: Ernährungsfachtagung; Thema Lebensmittelverpackung

24.11.2012: Fit im Alter; Thema Menschen mit Migrationshintergrund  
werden zu Senioren

Und viele Veranstaltungen in ganz Baden-Württemberg rund ums  
Thema Schulverpflegung

*Aktuelle Informationen finden Sie unter*

**[www.dge-bw.de](http://www.dge-bw.de)**

## **Ernährungsprobleme von Patienten -wo bedarf es der Motivation**

Dipl. Ern.-Wiss. Verena Frick

Robert-Bosch-Krankenhaus, Klinik für Geriatrische Rehabilitation

Auerbachstr. 110, 70376 Stuttgart

Was motiviert uns zum Essen, warum essen und trinken wir überhaupt? Zunächst einmal, um Hunger und Durst zu befriedigen, um Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf zu decken, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Darüber hinaus aber genießen wir Essen, haben Lust am Essen, auch über Hunger bzw. Sättigung hinaus. Wir belohnen uns mit Essen und entspannen beim Essen. Essen stimuliert alle Sinne, Essen bedeutet Wärme und Kälte, süß und salzig, würzig, scharf und bitter; bedeutet Geborgenheit, Liebe, Erinnerung, Gesellschaft, Gespräch, Kontakt. Essen und Trinken strukturieren unseren Tag.

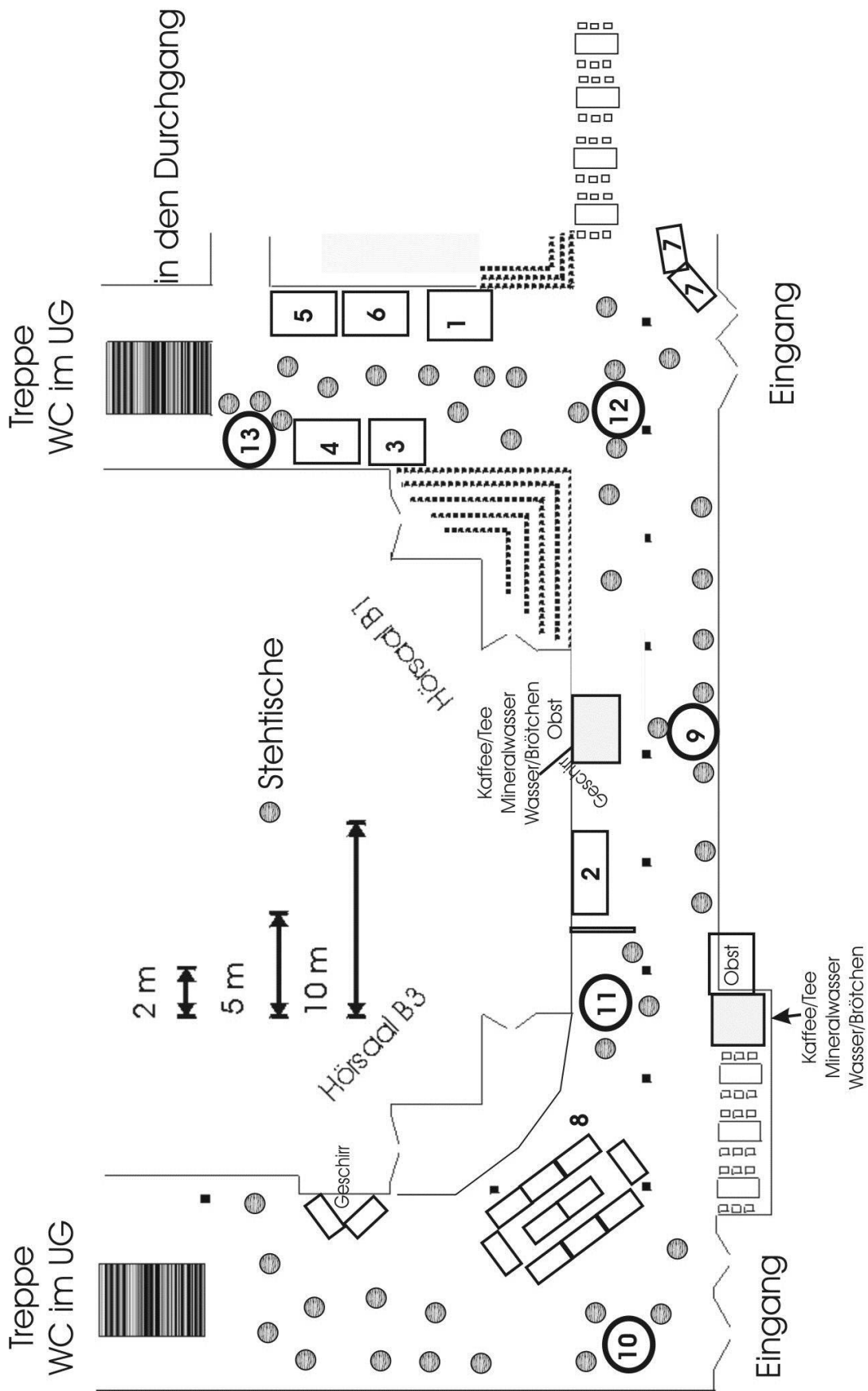
Bei älteren kranken Menschen stehen jedoch häufig altersspezifische und krankheitsspezifische Symptome dem Genuss und der Lust am Essen entgegen. Zum einen spielen physiologische Veränderungen im Alter eine Rolle, wie eine veränderte Hunger- und Sättigungsregulation, Appetitlosigkeit, Geschmacks- und Geruchseinbußen, nachlassendes Seh- und Hörvermögen und reduziertes Durstgefühl. Körperliche Behinderungen, Kaubeschwerden und Schluckstörungen erschweren die Nahrungsaufnahme. Krankheiten erhöhen den Nährstoffbedarf, gleichzeitig kann die Verdauungsfunktion und Nährstoffresorption eingeschränkt sein. Die Einnahme von Medikamenten bzw. Wechselwirkungen verschiedener Medikamente können zu Störungen im Magen-Darm-Trakt und Appetitlosigkeit führen.

Chronische Schmerzen, kognitive Einschränkungen und Depressionen bedingen, dass weniger gegessen oder Nahrung abgelehnt wird. Weiterhin können soziale Isolation, Verlust der gewohnten Lebensumgebung, Trauer sowie einseitige Ernährungsgewohnheiten eine verminderte Nahrungsaufnahme mit verursachen.

Eine strukturierte Vorgehensweise in geriatrischen Einrichtungen ist notwendig, um Ursachen von Ernährungsproblemen aufzudecken und zu beheben und Essen für den Patienten wieder zu einem Genuss zu machen.

Dazu gehört jedoch weit mehr. Es bedarf nicht nur der Motivation des Patienten; um mit entsprechenden Ernährungskonzepten anzusetzen, bedarf es der Motivation und Unterstützung auf Leitungsebene der Einrichtung, klar definierter Verantwortlichkeiten, Fortbildung aller beteiligten Berufsgruppen, interdisziplinärer Zusammenarbeit, Kommunikation aller Berufsgruppen sowie eines seniorengerechten, bedarfsgerechten Angebots an Speisen und Getränken und einer ernährungsfördernden Gestaltung der Ess-Situation.





Mensa der Universität

## **Im Foyer**

- 1 DGE Baden-Württemberg, Tagungsbüro
- 2 Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg
- 3 fit im Alter, ein Projekt im Rahmen der Bundeskampagne IN FORM  
DGE, Bonn
- 4 Fa. Nutricia, Erlangen
- 5 Fa. metaX, Friedberg
- 6 Fa. BestCon, Osnabrück
- 7 Buchhandlung Wittwer, Stuttgart
- 8 Essensausgabe in der Mittagspause

## **In Vorbereitung für den Nachmittag:**

- 9 Gesprächsinsel 1:  
Was wünschen Sie sich von öffentlicher Seite (DGE-BW e.V., Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz...)
- 10 Gesprächsinsel 2:  
Qualität bei der Verpflegung von Senioren  
Qualitätsstandards und Zertifizierung sind Möglichkeiten, das Angebot für Senioren zu optimieren. Sehen Sie dazu einen Bedarf?  
Möglichkeiten/Bereitschaft, hier etwas zu ändern?
- 11 Gesprächsinsel 3:  
Kochen mit Senioren: Erfahrungsaustausch  
Sie haben bereits praktische Erfahrungen im Kochen mit Senioren oder möchten in diesem Bereich etwas tun? Hier sollten sich Erfahrene und Einsteiger austauschen.
- 12 Gesprächsinsel 4:  
Schnittstelle Hauswirtschaft – Küche - Pflege  
Das Thema Motivation zum Essen betrifft viele Bereiche. Naturgemäß gibt es dabei auch Reibungspunkte. Haben Sie dazu Erfahrungen?
- 13 Gesprächsinsel 5:  
Kochen für Senioren  
Die Insel für alle, die an der Essenszubereitung beteiligt sind.  
Ihre Erfahrungen sind gefragt: was kommt an, was wird abgelehnt, Ihre speziellen Tipps.

## Die Workshops

### **A Aromatherapie für Senioren - mit Naturdüften den Appetit aufs Leben steigern** Sabrina Birkmeyer, Trebur

Immer mehr Deutsche entdecken die Welt der ätherischen Öle. Wie mit Naturdüften der Appetit allgemein und der Appetit aufs Leben bei Senioren gesteigert werden kann, stellt Sabrina Birkmeyer in diesem Seminar vor.

Noch vor zwanzig Jahren war der therapeutische Einsatz von ätherischen Ölen in Deutschland nahezu unbekannt. Seither erleben natürliche Heilmethoden wie die Aromatherapie eine bemerkenswerte Renaissance. Unter Aromatherapie versteht man die Verwendung von ätherischen Ölen zur Förderung der Gesundheit und des seelischen Gleichgewichts sowie zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Im Vortrag wird zunächst auf die Grundlagen der Aromatherapie eingegangen, indem erläutert wird, welche Bedeutung ätherische Öle haben. Das Anwendungsspektrum ätherischer Öle wird vorgestellt, wie sie wirken und wie wichtig es ist auf Qualität zu achten.

Anschließend werden die wichtigsten Probleme von älter werdenden Menschen vorgestellt, um dann darauf einzugehen, wie psychisch stabilisierende Öle eine wertvolle Hilfe leisten und die Freude im Alter steigern können. Im Einzelnen wird auf folgende Themen näher eingegangen:

- Energie und Konzentration
- Motivation und Gelassenheit
- Appetitsteigerung
- Verdauungsbeschwerden
- Wohlfühlen und Geborgenheit
- Entspannen und Schlafen
- Stärken und Stabilisieren

Im Anschluss werden noch Düfte für die Erkältungszeit vorgestellt. Konkrete Anwendungstipps für die Raumbeduftung und die Aromamassage runden den Vortrag ab.

## **B IN FORM MitMachBox - Gesunde Lebensstile aktiv fördern!**

Dipl. troph. Anne v. Laufenberg-Beermann,  
BAGSO, Bonn

Im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM gesund essen, mehr bewegen“ wurde die „**IN FORM MitMachBox**“ von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) erarbeitet und vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gefördert.

Sie richtet sich an Gruppen von älteren Menschen, die gemeinsam, gegebenenfalls mit einer Gruppenleitung, aktuelle Fragen zur gesunden Ernährung und Lebensweise erörtern wollen sowie Freude an der Bewegung finden möchten.

Die **IN FORM MitMachBox** möchte neben der Wissensvermittlung vor allem die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung und gesundheitsfördernden Bewegung im Alltag **e r l e b b a r** machen.

### **Was bietet die IN FORM MitMachBox?**

Die IN FORM MitMachBox beinhaltet insgesamt vier Ordner mit den Titeln:

**Wissen, Essen, Bewegen** und **Quiz**.

- Der Ordner **Wissen** ist in 52 Thementage strukturiert. Sie beginnen jeweils mit einer Übersicht, die Angaben enthält über Ziele und Inhalte der Themen, wünschenswerte oder erforderliche Arbeitsmaterialien und mögliche Partner, die als Experten / Gäste eingeladen werden können. Darüber hinaus bieten sie Anleitungen, Informationen, Geschichten sowie Beispiele für verschiedene methodische Vorgehensweisen. Die beiliegende DVD enthält ergänzende Informationen, mit Links zu Bildern, Filmen und Quellen.
- Der Ordner **Essen** beinhaltet zu den 52 Thementagen jeweils 6 Rezepte mit Gerichten für unterschiedliche Mahlzeiten. Die über 300 Rezepte können je nach räumlichen Gegebenheiten gemeinsam zubereitet, besprochen oder zu Hause ausprobiert werden.
- Im Ordner **Bewegen** erfährt die Seniorengruppe, warum Bewegung zur Aufrechterhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit bedeutsam ist und wie man diese fördern kann. Zu 52 Themen werden abwechslungsreiche Übungen, Tänze und Bewegungsspiele beschrieben.
- 208 Wissens- und Scherzfragen zu den 52 Thementagen enthält der Ordner **Quiz**. Wer die Lösung nicht kennt, findet diese im Quizordner.

Im Workshop werden Elemente der **IN FORM MitMachBox** vorgestellt, Anforderungen und Herausforderungen für die Informations- und Bildungsarbeit von älteren Menschen erörtert.

## **C Geschmack wecken und Veränderungen bewirken bei allein lebenden Senioren**

Dipl. oec. troph. Ute Hantelmann

Verbraucherzentrale Hamburg und

bundesweite Koordination des Projektes „Fit im Alter“

Der nationale Aktionsplan IN FORM hat die Ergebnisse großer Studien (u.a. EPIC-Studie, Nationale Verzehrsstudie II, Gesundheitssurveys) zugrunde gelegt, nach denen „besser essen“ und „mehr bewegen“ allen Menschen in Deutschland bei der Prävention von Erkrankungen helfen kann. Der Zunahme des Anteils übergewichtiger Menschen soll mit den verschiedensten Angeboten unter dem Dach von IN FORM effektiv entgegen gewirkt werden.

### **Übergewicht mindert langfristig die Lebensqualität**

Das bundesweite Kursangebot „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.“ der Verbraucherzentralen richtet sich an alleinlebende Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren. Durch die gebührenfreie Teilnahme ist allen Interessierten der Zugang zur 3- bis 4-stündigen, interaktiven Veranstaltung möglich. Vielfach besuchen die Ernährungsfachkräfte aller Verbraucherzentralen bestehende Seniorengruppen und erreichen so auch ältere Menschen, die vorrangig in vertrauten, wohnortnahen Gruppen treffen. Neben den Informationen über eine gesunde Ernährungsweise, die Bedarfsdeckung mit herkömmlichen Lebensmitteln und die Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln, werden auch Fragen des persönlichen Lebensstils bezüglich Essen und Bewegen erörtert und erprobt. Besonderes Augenmerk liegt zusätzlich auf dem Aspekt „Stärkung der Verbraucher-Kompetenz“ und „Entwicklung des Gesundheitsmotivation“.

Die Kurse der Verbraucherzentralen sind seit vielen Jahren mit durchschnittlich rund 20 Teilnehmern ausgebucht. Dies ist ein Beleg dafür, dass die Seniorinnen und Senioren am Thema Gesundheit sehr interessiert sind. Bei der gemeinsamen Abstimmung der Themenschwerpunkte in den Kursen werden immer die Themen „Übergewicht/Genuss“ und „Ess- und Bewegungsgewohnheiten“ gewählt. Die weiteren Themen „Gesunder Speiseplan“ und „Lebensmittel im Test“ sind ebenso stark nachgefragt, wie das immer aktuelle Thema der Nahrungsergänzungsmittel.

In der Gesundheitsförderung wird immer deutlicher, dass Informationen allein keine ausreichend nachhaltige Wirkung auf ein gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag haben. Aus der Menge der Informationen ist es gerade auch für Seniorinnen und Senioren schwierig, die wichtigsten Grundsätze herauszufinden. Die Kurse „Fit im Alter“ unterstützen dabei, den individuell gesundesten Lebensstil bezüglich Essen und Bewegen zu finden.

## **Vom Wissen zum Tun**

Veränderungen des Ess- und Bewegungsverhaltens zugunsten der eigenen Gesundheit benötigen ein großes Maß an Motivation. Das angesammelte Wissen ist nicht so einfach im Alltag umzusetzen. Hierzu bedarf es einer angemessenen Herangehensweise.

Ein Ansatzpunkt für die Entwicklung und Förderung der Gesundheitsmotivation ist die Frage nach den persönlichen Gründen für ein gesundheitsbewusstes Verhalten. „Den Geschmack wecken“ deutet auf den Zusammenhang hin, dass Veränderungen dann dauerhaft eine Chance haben, wenn es für den Menschen viele gute Gründe für die Umsetzung gibt. Ein erhöhter Cholesterinwert oder die Ermittlung des BMI (Body-Mass-Index) im Bereich Übergewicht allein reichen nicht zur konsequenten Verhaltensänderung. Weitere Gründe müssen herausgefunden werden, auch um sich selbst die eigene Motivation zu verdeutlichen. Wenn Zweifel an den Vorteilen der Veränderungen bestehen oder die Veränderungen mit einer Einschränkung des Genusses verbunden scheinen, wird das sich das gesündere Verhalten nicht durchsetzen können.

### **Ohne spürbare Vorteile kein gesunder Lebensstil!**

Im Rahmen der Kurse „Fit im Alter“ werden verschiedene Methoden angewendet, um diese Selbstmotivation zu erforschen und zu entwickeln. Fragen und Gespräche zu den Ernährungsthemen wechseln sich fortlaufend mit den Informationen ab. Die Teilnehmer haben die Gelegenheit - im Kurs oder allein zu Haus - einen Selbst-Test zu machen, der verdeutlicht, welchen Ernährungs- bzw. Bewegungsthemen sie in Zukunft mehr Beachtung schenken wollen. Praktische Bewegungsübungen geben den Seniorinnen und Senioren die Chance, zu erleben und einzuschätzen, ob sie ihre Muskelkraft, ihre Beweglichkeit oder ihre Standfestigkeit trainieren wollen. Verkostungen von Lebensmitteln konfrontieren die Teilnehmer mit der Frage nach genussvollen Alternativen zu den eigenen eingeschliffenen Gewohnheiten. Auch Gedanken-Reisen in die nähere oder fernere Zukunft bieten die Möglichkeit, sich eigene Wünsche bezüglich der Gesundheit bewusst zu machen und nach individuellen Wegen der Realisierung zu suchen. Selbstkontroll-Methoden mit einfacher Handhabung begleiten die Senioren in Ihrem häuslichen Alltag.

Die Gruppenatmosphäre bietet den Seniorinnen und Senioren zusätzlich die Möglichkeit, die eigenen Hürden in der Umsetzung guter Vorsätze zu erörtern. Im Austausch mit den anderen Gästen kommen sie oft auf gute Ideen, die zum Ausprobieren anregen.

Weiterführende Literatur:

MCII-Methode (Mental Contrasting with Implementations Intentions)  
von Prof. Dr. Gabriele Oettingen, u.a. in praxis + recht 03/11  
oder unter [www.dak.de/content/dakgesundichbindabei/motivation.html](http://www.dak.de/content/dakgesundichbindabei/motivation.html)

**D DGE-Qualitätsstandards für die Seniorengemeinschaftsverpflegung  
Wie können Fachkräfte bei der Umsetzung eines vollwertigen und  
genussvollen Speisenangebots für Seniorinnen und Senioren unterstützt  
werden**

Ricarda Holtorf, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
„Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“.

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“ sowie der „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ sind aktuell in 2. Auflage erschienen. Während der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“ eine Vollverpflegung umfasst, werden im „DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“ Kriterien rund um die Mittagsverpflegung an sieben Wochentagen vorgestellt. Diese Form der Verpflegung älterer Menschen, nimmt bei der derzeitigen demographischen Entwicklung und dem Wunsch zu Hause als werden zu können, stetig zu.

Beide DGE-Qualitätsstandards wurden von der DGE in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft, Praxis und Politik erarbeitet. Dies erfolgte im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

Ziel beider DGE-Qualitätsstandards ist es, die Verpflegungsqualität zu Hause lebender älterer Menschen, die „Essen auf Rädern“ erhalten bzw. von Bewohnerinnen und Bewohnern stationärer Senioreneinrichtungen, nachhaltig zu verbessern. Sie bieten eine praxisorientierte Hilfestellung für Fachkräfte der Seniorenverpflegung. Durch die Umsetzung der Qualitätsstandards wird Bewohnerinnen und Bewohnern, sowie Kundinnen und Kunden von „Essen auf Rädern“ eine abwechslungsreiche, gesundheitsfördernde und genussvolle Lebensmittel- bzw. Speisenauswahl ermöglicht. Ein vollwertiges Verpflegungsangebot, wie in den Qualitätsstandards beschrieben, leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und der Prävention von Mangelernährung.

Thema des Workshops sind neben wesentlichen Inhalten der beiden DGE-Qualitätsstandards besonders praktische Umsetzungshilfen, die im Rahmen des Projekts „Fit im Alter“ erarbeitet und zur Verfügung gestellt werden. Darüber hinaus werden Erfahrungen bezüglich der Umsetzung der DGE-Qualitätsstandards in die Praxis z. B. in Wohngruppen stationärer Senioreneinrichtungen oder beim Angebot von „Essen auf Rädern“ vorgestellt, die im Rahmen des Workshops diskutiert werden können.

„Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Ricarda Holtorf  
Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
[holtorf@dge.de](mailto:holtorf@dge.de), [www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

## **E Senioren kochen für Senioren**

Dipl. Soz. Päd. Monika Sorg

Syst. Coach, Höpfingen

### **Ein Projekt der Diakonie Wertheim 2009-2011**

Selbst als geborene Einzelkämpferin brauchte ich einen langen Atem (5 Monate), um das Dornröschen mit dem Seniorengesicht wach zu küssen.

Ich wollte ein Projekt ins Leben rufen unter dem Titel: Füreinander- Miteinander. Ich ließ nichts unversucht, um Senioren zu finden, die an dem Projekt teilnehmen würden: Zeitungsartikel, Multiplikatoren, Seniorenveranstaltungen besuchen, Vorträge halten, die Pfarrer predigten es von der Kanzel, ich druckte Flyer und klebte Plakate, etc.

Wertheim hat von 6000 Einwohnern immerhin 2000 Senioren über 65 Jahre, die alleine leben.

Aber mit großer Hartnäckigkeit und viel Überredungskünsten waren dann 6 Seniorinnen bereit, nur ein einziges Mal und mir zu Liebe für einen Pressetermin mit zu kochen.

Es gab ein 4 Gänge Menü vom Feinsten, einen ganzseitigen Presseartikel und voilà: die 4 Frauen kamen wieder und brachten 3 weitere mit. Das Eis war gebrochen! Alle 14 Tage wurde gekocht, das Menü in der Zeitung angekündigt und „Mitesser“ eingeladen. Das waren Wittwer, die regelmäßig kamen, aber auch gehbehinderte Seniorinnen, auch Berufstätige, die sich für 5.-€ Selbstkostenbeitrag unsere außergewöhnlichen Menüs nicht entgehen ließen.

Von Zeit zu Zeit luden wir auch eine Gruppe von Schulverweigerern zum Essen ein, oder backten Weihnachtliches mit ihnen oder sie kochten für die Senioren. Es handelte sich um Schlemmermenüs, gesund, frisch, farbenfroh, exotisch, liebevoll dekoriert und immer etwas Neues zum kennenlernen dabei.

Die Seniorinnen berieten mit mir, was es das nächste Mal geben soll. Sie halfen Teige zu Hause vorzubereiten, kochten Kartoffeln, wanderten zum Forellenteich, um frische Forellen zu kaufen.

So waren sie immer an allen Entscheidungen beteiligt und mussten mit vorbereiten, sie waren gefordert und wurden von mir nicht geschont.

Ich war die Organisatorin, aber nicht die Leiterin. Ich hielt mich immer im Hintergrund, war zuständig für Schönes, Musikalisches, Neues, die Fülle und den Überfluss, den sich diese Generation noch nie gegönnt hat. Ich sagte so wenig wie möglich, wie etwas zu kochen ginge. Ich bestärkte die Frauen immer, dass sie doch die erfahrenen Köchinnen seien und sie sich ausdenken sollen, wie sie das Rezept umsetzen wollten. Dadurch bekamen sie viel Selbstwertgefühl und trauten sich auch zu, neue Gerichte zu Hause umzusetzen.



Ich stärkte vor allem den Zusammenhalt, damit jeder sich wohlfühlt, keiner zu sehr dominierte. Es gab Rituale, wie gemeinsam jedes Mal einen neuen Kanon zu lernen und vor dem Essen zu singen. Diese vertrauten Abläufe waren wichtig. Ich lobte und bewunderte die Erfahrungen, die jeder hatte, würdigte ihre Kleidung, Frisuren, die Tischdekoration.

Oft machte ich Fotos und merkte, wie selten alte Menschen noch fotografiert werden. Das Projekt wurde gerne von der Presse verfolgt und die Teilnehmer fühlten sich geehrt, wenn sie in der Zeitung abgebildet waren.

Ich hielt immer Kontakt mit den Frauen, beim Kommen und Gehen wurden alle umarmt, wir duzten uns und ich gab ihnen immer das Gefühl, dass sie mir wichtig sind und ich sie vermissen werde, wenn sie nicht kommen.

So war die Truppe ganz stabil, bald 2 Jahre und verkraftete jedes Mal neue Gäste zum Essen. Je mehr Gäste angesagt waren (bis zu 15) desto mehr Mühe gaben sich die Frauen beim Kochen.

Eigentlich wäre das Projekt jetzt im September ausgelaufen. Die Frauen kämpften von sich aus um den Fortbestand. Sie schrieben einen Brief an den Dekan und als dieser sie nicht unterstützte, gingen sie zum Oberbürgermeister und erreichten, dass ich weiter finanziert wurde. Der OB wollte ihnen zunächst einen ehrenamtlichen Koch anbieten.

Entschlossen protestierte eine 75-Jährige: "Wir wollen keinen Koch, wir wollen die Frau Sorg!" Diesem Argument musste sich selbst das Stadtoberhaupt beugen.

**F Smoothfood - fünf Sterne für die Heimküche**  
Küchenmeister Herbert Thill, Edertal

**Kost, die in Form gebracht wird**  
smoothfood® fünf Sterne für die Heimküche

Smooth heißt so viel wie geschmeidig, weich.

smoothfood® bezeichnet ein neues Verständnis der pürierten, passierten oder Schaumkost. Damit wird der Anspruch geltend gemacht, ernährungsphysiologisch hochwertige und gastronomisch ambitionierte Speisen zu kreieren und dabei Menschen, die Kau- oder Schluckstörungen haben, verträgliche und appetitanregende Speisen anzubieten.

smoothfood® legt Wert darauf nicht gesonderte extra gekochte Gerichte zu präsentieren, sondern immer zu versuchen die jeweiligen Speisen aus dem aktuellen Tagesplan ab oder um zu wandeln.

Die Kostformen fristeten bisher ein Schattendasein und stellten für einen Koch kaum eine professionelle Herausforderung dar – mit wörtlich fatalen Konsequenzen: Menschen, die an Kau- oder Schluckstörungen leiden, bereitet das Essen oftmals Schmerzen.

Dies führt dazu, dass sie nur geringe Mengen an Nahrung zu sich nehmen. Ist diese Nahrung aus ernährungsphysiologischer Sicht minderwertig, führt dies zu Mangel- oder Fehlernährung, die den Gesundheitszustand negativ beeinflussen.

Somit bedeutet „smoothfood® fünf Sterne für die Heimküche“ das Konzept aller Kostformen. Von der Normalkost, Normalkost mit Hilfsmitteln, Fingerfood, eat by walking, pürierte Kost, passierte Kost, Schaumkost und bilanzierte Kost.

Wir müssen gewährleisten das auch in den Sonderkostformen nicht nur Resteverwertung stattfindet oder aber auch falsche Handhabung mit verkochten Lebensmitteln. Der Anspruch an eine Senioren gerechte Ernährung ist stets darauf zu achten, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe in den Speisen zu haben.

Mit diesem Konzept arbeiten wir mittlerweile seit über zwei Jahren erfolgreich. Aus dieser Arbeit hervorgegangen ist mittlerweile ein Buch beim Lambertus Verlag unter dem gleichnamigen Titel: „smoothfood® fünf Sterne für die Heimküche“ und das Folgebuch in Zusammenarbeit mit der Firma Biozoon „smoothfood® Praxisbuch“. Auch das zweite Buch hat neue Rezepte und Zutaten zu bieten, die es uns möglich macht noch einfacher und gehaltvoller passierte Kost und Schaumkost her zu stellen.

Der geringe Nährstoffgehalt konventioneller Kostformen kommt nicht von ungefähr: Vielfach werden die Lebensmittel dafür extra weich gekocht, wodurch sie bereits einen erheblichen Anteil an Nährstoffen verlieren. Die darauf folgenden langen Warmhaltephasen führen zu einem weiteren Verlust. Oftmals wird gar minderwertige Ware dafür verwendet, wie zum Beispiel Reste vom Vortag – was eine weitere Einbuße des Nährstoffgehaltes zur Folge hat.

So bekommen die betroffenen Menschen schließlich undefinierte Speisen vorgesetzt, die ihren Ernährungsbedürfnissen in keiner Weise gerecht werden. Die Qualität der Kostformen wird zusätzlich dadurch verschlechtert, dass sie vielfach ohne berufliche Ambitionen zubereitet werden. Lebensmittel werden beinahe willkürlich miteinander vermischt und püriert und anschließend nicht einmal ordentlich abgeschmeckt. Kaum ein Koch möchte sich wohl von den Kostformen, die er selbst zubereitet, ernähren.

Menschen, die bereits durch ihre Krankheit bedingt nur beschränkt Nahrung zu sich nehmen können, wird somit ein farbloser Einheitsbrei serviert, der nicht nur gering an Nährstoffen ist sondern zudem auch noch unappetitlich aussieht.

Smoothfood® will dem Schattendasein der Kostformen abhelfen. Deshalb steht smoothfood® fünf Sterne für die Heimküche für ernährungsphysiologisch hochwertige Lebensmittel mit geschmeidiger Konsistenz. Die Zubereitung von smoothfood® kombiniert klassische Techniken mit der Molekularküche und schafft so die ideale Grundlage für eine bessere Ernährung für Menschen mit Schluckstörungen.

Instrumente wie der ISI Whip (Sahnebläser) und der Pacojet aber auch leistungsstarke Mixer/Cutter sind dabei von unverzichtbarem Wert. Kreationen wie Gemüseperlen, Flan oder Gele aber auch verschiedenste Schäume, Pürees und Creme sind Resultate einer Verschmelzung von Berufsethos und den neu definierten Kostformen. Ist ein Koch bereit, sich den Kostformen aus professioneller Sicht zu nähern und sich mit ihnen kreativ auseinanderzusetzen, sind den Möglichkeiten von smoothfood® keine Grenzen gesetzt. Wichtigste Triebfeder beim Entwickeln und Umsetzen solcher Konzepte wie smoothfood® ist die Haltung des Kochs gegenüber seinen Kunden, in diesem Fall den pflegebedürftigen Menschen.

Oft besteht die Ansicht, dass es sich sowieso nicht lohnt, für diese Menschen gesund und wertvoll zu kochen, weil sie zu alt, zu krank seien. Aus dieser Perspektive wird der Wert des Menschen aufgrund seines Alters, seiner Krankheit oder eines anderen willkürlichen Kriteriums reduziert. Dabei wird außer Acht gelassen, dass auch ein sehr alter und sehr kranker Mensch nach wie vor über bestimmte Kompetenzen verfügt. Eine davon – und auf die kommt es meines Erachtens an – ist die Fähigkeit Lust und Unlust zu spüren, bzw. angenehme und unangenehme Erfahrungen zu machen. Unbezweifelbar gehört das Verzehren von schmackhaften Speisen (in geeigneter Form) zu den angenehmen Erfahrungen.

Dies trifft insbesondere dann zu, wenn Menschen nicht länger die Möglichkeit haben, ihr Leben autonom zu führen und sich frei zu bewegen und stattdessen auf Hilfe angewiesen und bettlägrig sind. Dann wird das Essen zu einem der herausragenden Ereignisse des Tages.

Für den Heimkoch muss dies bedeuten, sein Potenzial auszuloten und mit schmackhaften, gesunden und in ihrer Konsistenz geeigneten Speisen die Lebensqualität seiner Klienten zu erhöhen. Dabei gilt es, sich stets das Prinzip der Salutogenese vor Augen zu halten:

Jeder Mensch ist bis zu einem gewissen Grad gesund.

Nur Medikamente verabreichen?

Es ist erstaunlich, wie wenig Beachtung der vollwertigen und qualitativ hochstehenden Ernährung in der Pflege von alten und kranken Menschen geschenkt wird. Oftmals setzt man sich auf den Standpunkt, dass eine solche Verpflegung nicht nötig sei. In krassem Gegensatz dazu steht jedoch die medikamentöse Behandlung: Medikamente aller Art werden Heimbewohnern und -bewohnerinnen in großen Mengen verabreicht, ohne dass diese Praxis kritisch hinterfragt wird oder man nach dem Nutzen dieser Medikamente fragt (abgesehen von der Schmerzhemmung). Hier stellt sich die Frage, inwiefern denn eine solche Behandlung Sinn macht bzw. weshalb sie einen höheren Stellenwert genießen sollte als die Ernährung, die über ihren oft vernachlässigten, aber unbezweifelbar vorhandenen – gesundheitlichen Nutzen hinaus auch noch Lust- und genussvoll ist.

Mit dem Konzept „smoothfood® fünf Sterne für die Heimküche“ wird versucht, neue Maßstäbe in der Verpflegung alter und hilfebedürftiger Menschen zu setzen und zu einem ganzheitlichen und positiven Verständnis der Pflege und Verpflegung zu gelangen. Dabei stehen die Kompetenzen der Klienten sowie das Selbstverständnis des Kochs an erster Stelle und bieten so die Basis für eine gesunde, abwechslungsreiche und raffinierte Ernährung in all ihren Formen.

**G Mittagstisch - vollwertig und appetitlich gestalten**

Elsbeth Wentsch, Kleeblatt Pflege&Wohnen, LB  
Gudrun Dertinger, Landratsamt LB,  
Ernährungszentrum Mittlerer Neckar

Der Versand von Einladungen ist sehr teuer. Um künftig schneller, flexibler und auch kostengünstiger reagieren zu können, wollen wir einen Mail-Verteiler aufbauen.

Bitte schicken Sie uns ein Mail und geben Sie in die Betreff-Zeile ein:

**Adresse Verteiler DGE-BW**

Wir werden dann die Absenderadresse in unseren Verteiler aufnehmen. Wir versichern Ihnen, dass wir die Adressen nicht weitergeben werden und nur zu Mitteilungen über unsere Aktivitäten nutzen werden. Die DGE-BW ist öffentlich gefördert und verfolgt keine kommerziellen Ziele.



**H     Mobiles Kochen**  
Thomas Schoer  
Caritas Heim St. Elisabeth, Bensheim

## **„Mobiles Kochen“ im Caritasheim St. Elisabeth**

### **Zum Frühstück frisch gebratenen Speck und Duft nach Pfannkuchen im ganzen Haus**

„Ich hätte gerne eine frische Waffel zum Frühstück!“ „Und ich hätte gerne Rühreier mit Speck!“, so lauten an diesem Morgen die Bestellungen der Bewohnerinnen und Bewohner im Speisesaal des Caritasheim St. Elisabeth in Bensheim. Es duftet so köstlich im Speisesaal und man sieht den Bewohnerinnen und Bewohnern an, wie schön sie es finden, dass vor ihren Augen diese Dinge frisch zubereitet werden.

Mit guter Laune und viel Spaß beim Zubereiten steht der Küchenleiter Thomas Schoer hinter seiner Mobilen Kochstelle. Er nimmt die Bestellungen entgegen, serviert den Damen und Herren die Speisen am Platz und er freut sich über die Komplimente, wie lecker es mal wieder schmeckt.

„Das ist doch wirklich schön“, schwärmt eine Bewohnerin, „es ist mal was ganz anderes!“ Eben dieses Andere hat sich der Küchenchef höchst persönlich einfallen lassen. Im letzten Jahr besuchte Schoer die Fortbildung zum Heimkoch. Zur Fortbildung gehörte auch eine Projektarbeit. Während sich einige seiner Kollegen für einen einzigen Projekttag im Monat entschieden, so wollte Schoer etwas langfristiges mit dem Projekt auf die Beine stellen. Er entwickelte die Idee des „Mobilen Kochens“.

„Zunächst einmal machte ich mir Gedanken, wie meine Mobile Kochstation aussehen sollte“, erzählt Schoer. Ich fand einen alten ausrangierten Servierwagen und baute diesen mit meinem Kollegen aus der Hausmeisterei Reinhold Schader der die Idee auch voll Begeisterte um.



*Vom Küchenchef persönlich  
serviert: die frischen  
Rühreier mit Speck.*

Zwei Induktionsplatten samt Pfanne, Küchengeschirr, Materialien zum Restaurieren und Verkleiden sowie ein paar große neue Räder, damit sich der Wagen gut bewegen lässt, reichten schon aus und das Mobile Kochvergnügen konnte starten.“

Mit seiner Kochstation auf 4 Rädern kann Schoer nun abwechselnd in die verschiedenen Wohnbereiche und den Bewohnern in den Speisesälen Gerichte anbieten, die sonst niemals auf den Speisezettel in einem Altenheim mit 120 Bewohnerinnen und Bewohnern gelangen könnten.

„Wenn es zum Frühstück nach frisch gebratenem Speck riecht, oder es im Haus nach Pfannkuchen duftet, da macht es doch gleich mehr Spaß zum Frühstück zu gehen“, erklärt Schoer den Vorteil seiner Erfindung. „Wenn ich vor den Augen der Bewohner beim Mittagessen einen Salat frisch zubereite oder einen Nachtisch zaubere, da kommt doch ein Gefühl von Urlaub auf.“

Mit Interesse verfolgt er, wie durch seine Mobile Kochstation die Bewohner aus der Essensroutine ausbrechen. Er freut sich, wenn manch einer zwei bis drei Portionen mehr verdrückt als sonst. Manche genießen es einfach, Gast zu sein.

Die Gerüche sollen Neugier und Appetit wecken. Zur „Basalen Stimulation“ und zur Appetitanregung trägt Schoer angebratenen Speck oder Waffeln durch den Raum und den Flur und so konnte schon mancher Bewohner dem Geruch folgen, der so verlockend war.

Das Restaurant soll zum Mittelpunkt werden und die Bewohner motivieren, sich auf die Mahlzeiten zu freuen. „Ich hatte mir zum Ziel gesetzt, die Kommunikation zwischen Küche und den Bewohnern erheblich zu verbessern und dies ist mir mit diesem Projekt wirklich gelungen“, so der erfahrene Küchenchef, der schon viel Berufserfahrung im Hotel und in Ferienclubs weltweit gesammelt hat.



*Den Wagen gut bestückt mit Butter, Salz, Pfeffer, Vellei, Speck in Scheiben, Tomaten und Schnittlauch – die Bestellungen können kommen!*

*„Die Küche des Hauses versorgt mit insgesamt 9 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unsere Bewohner und Bewohnerinnen sowie unsere Tagespflege und Kurzzeitpflegegäste mit Essen und Trinken. Da wir jeden Tag frisch kochen, liefern wir auch warmes Mittagessen an ältere Menschen in der Umgebung und versorgen Kindergärten und eine Schule die in unserer unmittelbaren Nähe ist. Nachbarn und Nachbarinnen kommen zum Mittagessen in unser Restaurant oder in die Cafeteria“, berichtet Küchenchef Thomas Schoer.*

Durch die Mobile Kochstation sind alle Bereiche und sogar die einzelnen Zimmer gut zu erreichen. Dadurch ist höchste Flexibilität gegeben. „Durch das frische Zubereiten der besonderen Mahlzeiten im Speisesaal, bringen wir neue, für unsere Bewohner auch altbekannte Gerüche in das Heim. Wir stimulieren Riechen, aber auch Sehen und Hören der alten Menschen. Wir verschaffen neue Geschmackserlebnisse durch das frische Zubereiten der Speisen bei unseren oft zwanzig Jahre und mehr im Haus lebenden Bewohnern. Längst Verlorengegangenes wird aus dem Gedächtnis ins Hier und Heute transportiert“, berichtet Heimleiter Hans-Peter Kneip, der den Projektvorschlag sofort befürwortete und unterstützte.

Auch die Gäste in der Tagespflege kommen in den Genuss des „Kochens vor aller Augen“ und auch sie genießen dieses Angebot an Lebensqualität.

Caritasdirektor Dr. Werner Veith freut sich über so engagierte Mitarbeiter. „Dieses gelungene Projekt „Mobiles Kochen“ ergänzt das Konzept des Hauses optimal. Mit dieser Aktion können wir viele Bewohner erreichen und motivieren.“

Eis in der Waffel, gebackene Früchte, Milchshakes, Fleischkäse oder kleine Nürnberger, Thomas Schoer sprudelt nur so vor Ideen gehen - auf die Bewohnerinnen und Bewohner im Caritasheim St. Elisabeth warten noch viele spannende Mahlzeiten!





## I Essen und Trinken mit Einschränkungen im Alter - Situationen zum Selbsterfahren

Dipl. Pflege-Päd. Gerda Weidenauer  
Ev. Fachschule für Altenpflege, Heidelberg

Es gibt vielfältige Einschränkungen im Alter, welche die Ernährung beeinflussen können. In diesem Workshop möchte ich die Möglichkeit bieten, Einschränkungen auf der körperlichen, sozialen und psychosozialen Ebene nachzuempfinden, die im Alter, auftreten können.

### Lernen ist erfahren – alles andere ist Information

Albert Einstein

Aus diesem Grund wird eine Situation im Pflegeheim simuliert. In diesem Workshop können Sie sich in die Rolle eines/r Pflegeheimbewohners/in einfühlen, indem Sie Behinderungen am eigenen Leib erfahren: Sie essen, trinken, malen, hören Musik mit ihren Behinderungen und ich werde Ihnen in der Rolle einer Altenpflegerin beim Essen und Trinken „behilflich“ sein und Sie betreuen.



- simulierte degenerative Gelenkerkrankungen (durch verbundene Finger und Ellbogen)
- simulierte Sehbehinderungen (durch mit Lotion verschmierte Sonnenbrillen vor den Augen)
- simulierte Blindheit (durch Verbinden der Augen)
- simulierte Schwerhörigkeit (durch Ohrstöpseln in den Ohren)
- simulierte Armlähmungen (durch Verbände)
- Essen und Trinken mit verschiedenen Ess- und Trinkhilfen

Sie sollten sich Zeit nehmen und sich dieser Situation und Ihrem eigenen Erleben für die Dauer des Workshops aussetzen.

Eine abschließende Reflektion bietet Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch der Workshopteilnehmer/innen.

**Die Evang. Fachschule für Altenpflege und Altenpflegehilfe in Heidelberg veranstaltet im ersten Ausbildungsjahr einen so genannten „instand aging Tag“.**

**An diesem Tag schlüpfen die Schüler und Schülerinnen in die Situation eines Pflegeheimbewohners. Dies wird von unseren Auszubildenden sehr positiv reflektiert und bewirkt empathisches Verhalten in der Berufspraxis.**



**Vorstellung des Altenpflegeberufs in allgemein bildenden Schulen zur Berufsfindung**



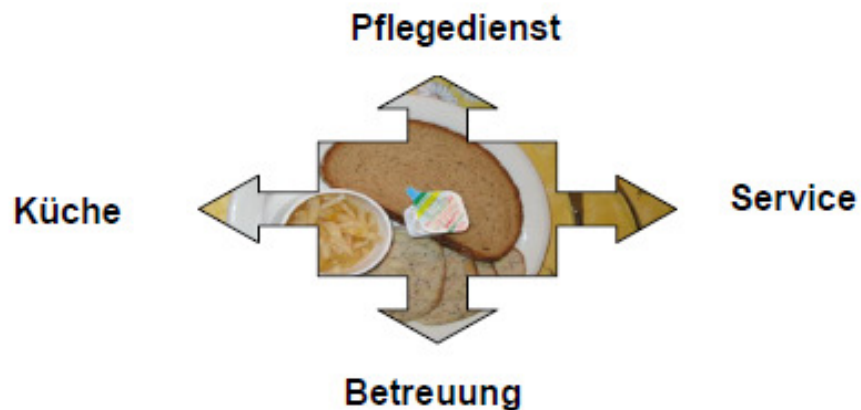
**J Zusammenarbeit Hauswirtschaft - Pflege motivationsfördernd gestalten**

Dr. Inge Maier-Ruppert  
Fortbildung und Beratung, Lappersdorf

**Worüber kann man sich bei Verpflegung Gedanken machen?**



Die Verantwortlichkeiten sind bei einzelnen dieser Themen eindeutig. Andere wiederum betreffen mehrere Arbeitsbereiche im Haus. Am engsten eingebunden in die Verpflegungsleistung sind:



**Wie lässt sich die Zusammenarbeit aufeinander abstimmen?**

Dr. Inge Maier-Ruppert, Fortbildung und Beratung, Gotenstraße 6, 93 138 Lappersdorf  
Tel. 0941/84905 [beratung@maier-ruppert.de](mailto:beratung@maier-ruppert.de)



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. mit Sitz in Bonn ist eine weitgehend öffentlich finanzierte Fachgesellschaft.

Die Sektion Baden-Württemberg – DGE-BW – wird vom Ministerium für Ländlichen Raum, Ernährung und Verbraucherschutz Baden-Württemberg unterstützt. Unsere Aufgabe ist es, unabhängige, neutrale Ernährungsinformationen den Multiplikatoren im Ernährungsbereich zur Verfügung zu stellen.

Wenn Sie fachliche Fragen haben, Referenten für eigene Veranstaltungen benötigen oder andere Anliegen rund um das Thema Ernährung haben, können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Sektion Baden-Württemberg der  
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE-BW)  
Prof. Dr. Peter Grimm  
Schelztorstraße 22  
73728 Esslingen

mail: [zentrale@dge-bw.de](mailto:zentrale@dge-bw.de)

**[www.dge-bw.de](http://www.dge-bw.de)**

Bitte beachten Sie: Wir dürfen aus zeitlichen Gründen nur Multiplikatoren Auskünfte erteilen. Privatpersonen müssen sich mit ihren Fragen an andere Stellen wenden.

**Die DGE-BW wird gefördert durch das Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.**