

Mehr als nur satt werden

Lange wurde das Thema Ernährung im Alter nur im Kontext der Gesundheit diskutiert. Heute erkennen wir: Essen ist mehr – es stiftet Identität, weckt Erinnerungen und schafft Lebensqualität.

Text: Andreas Pfeuffer

Bis vor wenigen Jahren beschränkten sich Informationen und Empfehlungen zur Ernährung im Alter meist auf Hinweise zu Nährstoffen und Vitaminen oder die Problematik der Ernährung bei Demenzerkrankungen. Dabei wurde betont, dass trotzdem der Genuss nicht auf der Strecke bleiben sollte. Inzwischen ist das Bewusstsein gewachsen, dass die Bedeutung des Essens weit über die physiologischen Aspekte hinausgeht.

Essenspraktiken verstehen lernen

Eine auf qualitativen Interviews beruhende Studie zu den Essenspraktiken älterer Menschen, die zu Hause leben, hat gezeigt, dass die mit dem Essen zusammenhängenden Tätigkeiten wie Planung, Einkauf, Zubereitung, Verzehr oder Abwasch von Routinen geprägt sind. Dadurch verleihen ältere Menschen dem Alltag Rhythmus, Struktur und letztlich Sinn. Zudem zeigte sich, dass sie relativ stabile Essensgewohnheiten haben und den Wunsch äussern, an biographisch erworbenen Geschmacksvor-

lieben festzuhalten. Das schliesst jedoch keinesfalls Veränderungen aus. Häufig sind es Umbrüche im Lebenslauf, sogenannte kritische Lebensereignisse, die einen Wandel der Essgewohnheiten auslösen. Etwa chronische Krankheiten oder das Fragilwerden des Körpers.

Wenn Rollen wegfallen

Viele Frauen der älteren Generation haben während des Familienlebens ihre eigenen Essvorlieben zugunsten derer ihrer Ehepartner und Kinder zurückgestellt. Der Auszug der Kinder oder eine späte Scheidung oder Verwitwung sind für sie oft Ereignisse, die sie dazu bringen, vermehrt auf ihre eigenen Neigungen zu achten. Beispielsweise essen sie nun mehr Gemüse, Salate oder Süssspeisen und weniger Fleisch. Oder sie lassen das Frühstück weg, was in den Interviews als ein Gewinn an Freiheit gedeutet wird. Für andere bedeutet der Wegfall ihrer Rolle als Familienernährerin einen Sinnverlust. Die Essenszubereitung wird



**Sinnpotenzial:
Das gemeinsame
Essen mit anderen
als sozialer Akt.**

Foto: Shutterstock

so sehr vereinfacht, dass es ihnen nur noch ums Sattwerden geht.

Ältere Männer, die in der Regel kulinarisch weniger kompetent sind, essen nach einer Scheidung oder Verwitwung oft ausser Haus. Das belastet das Budget auf die Dauer stark. Eine weitere Möglichkeit ist, dass sie sich vorwiegend von kalten Speisen ernähren. Mangel- und Fehlernährung sind die häufige Folge.

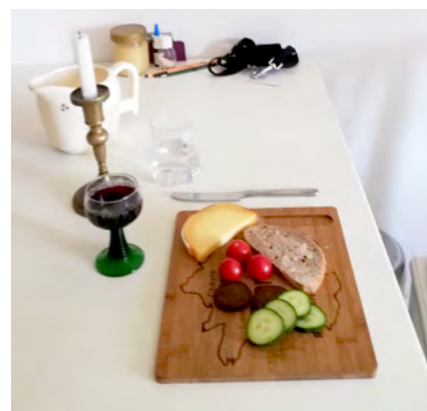
Soziale Begegnung am gedeckten Tisch

Neben der Alltagsstrukturierung durch Mahlzeiten stellt das gemeinsame Essen mit anderen als sozialer Akt ein grosses Sinnpotenzial dar. Die an vielen Orten in der Schweiz entstandenen Tavolata-Tischgemeinschaften oder Angebote wie «E Guete z'Basel» sind vielversprechende Versuche, der Vereinsamung älterer Menschen durch soziale Ereignisse entgegenzuwirken und kulinarische Kompetenzen zu vermitteln. Herausfordernd bleibt es jedoch, mit solchen

Angeboten auch besonders gefährdete Personen zu erreichen, Menschen mit kleinem Budget, einsame Männer sowie Menschen mit Altersbeeinträchtigungen wie Kau-, Schluck- und Verdauungsbeschwerden oder Tremor. Sie neigen dazu, aus Scham einem gemeinsamen Essen fernzubleiben.

Symbolische Rituale am Esstisch

Die Interviews zeigen, dass ältere alleinlebende Menschen wirkungsvolle Strategien entwickeln, um die allein genossene Mahlzeit zu etwas Besonderem und Bedeutungsvollem aufzuwerten. Sie schaffen dies durch ein sorgsames Arrangement des Esstischs, wodurch sie eine «kulinarische Atmosphäre» erzeugen. Das Foto (rechts) zeigt einen schlichten, aber mit symbolträchtigen Gegenständen gedeckten Esstisch. Die interviewte Witwe hatte ihn in den Monaten vor dem Tod ihres an Parkinson erkrankten Ehemanns allabendlich für das gemeinsame Abendessen so hergerichtet. Zu sehen sind ein



Brettchen mit den Umrissen Frankreichs, das an die gemeinsam verbrachten Ferien erinnerte, sowie eine Kerze und ein Rotwein, die dem Abendessen einen feierlichen Charakter verleihen sollten. ■



Andreas Pfeuffer

Soziologe, Dr. rer. pol.,
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
an der Hochschule für Soziale
Arbeit, Fachhochschule
Nordwestschweiz FHNW
✉ andreas.pfeuffer@fhnw.ch

Anzeige

n|w

Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

Unterstützung im Alter: Vielfältig und individuell gestalten.



CAS Altersarbeit als soziales Feld
Jetzt mehr erfahren:
fhnw.ch/a05

