



Lebenshorizont Alter



9

Pflege
Wohnen
Betreuung
im Alter

Editorial



Jürg Kruger

Ernährung für alternde Menschen.

Die Ernährung spielt mit zunehmendem Alter eine immer wichtigere Rolle, weil unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stark davon abhängen, was und wie wir essen. Es empfiehlt sich, im Seniorenalter für eine altersgerechte Ernährung zu sorgen, die auch lieb gewonnene Ernährungsgewohnheiten beinhalten soll.

Im aktuellen «Lebenshorizont Alter» widmen wir uns dem Thema **Ernährung für alternde Menschen**; an dieser Stelle danken wir besonders Erika Stettler-Frey (dipl. Gerontologin), Thun, die uns freundlicherweise ihre interessante und fachkompetente Diplomarbeit zu diesem Thema zur Verfügung gestellt hat.

Mahlzeiten sind im Leben,
was Sterne am Himmel
in mondloser Nacht.

Jeremias Gotthelf

Baustaub mit «Herz und Verstand»

Nach 26 Betriebsjahren drängten sich im vergangenen Jahr umfangreiche und vor allem unumgängliche Erneuerungen verschiedener Haustechnikanlagen und Sanierungen von Installationen auf. Während rund fünf Monaten herrschte bei uns im Möslli eine regelrechte Baustelle. Das sogenannte «pièce de résistance» während der ganzen Sanierungszeit war die hundertprozentige Aufrechterhaltung des Heimbetriebes. Dem Planungsbüro Probst+Wieland AG, Burgdorf, unter der fachkundigen Bauführung von Lilian Schöner und den verschiedenen Bauleitern ist dies mit Bravour gelungen! Wir schauen gerne auf diese lehrreiche und angenehme Zusammenarbeit zurück. Herzlichen Dank!

Heimsanierung 2009

- Erneuerung Wärmeerzeugung (Heizung und Wasser)
- Erneuerung Lüftung und Frischluftzufuhr im Erdgeschoss
- Reinigung und Beschichtung sowie Erneuerung der Wasserrohrleitungen
- Erneuerung Keramikapparaturen in Nasszellen

- Erneuerung der Armaturen in Nasszellen
- Erneuerung der Spiegelschränke in Nasszellen
- Erneuerung der Beleuchtung in Nasszellen
- Erneuerung der Deckenbeleuchtung im Zimmerkorridor
- Erneuerung der Deckenbeleuchtung Cafeteria, Speisesaal, verschiedener Büroräumlichkeiten
- Erneuerung der Notrufanlage
- Erneuerung der TV-Antennen-Leitungen
- Erneuerung der Buffetanlage in der Cafeteria
- Erneuerung der Anrichte im Speisesaal
- Erneuerung der Täferdecke im Erdgeschoss

Total Kostenaufwand: CHF 1,393 Mio

Ein grosser Dank an alle Möslianer

Die Sanierungszeit im vergangenen Jahr verlangte von uns allen grosse Flexibilität, Entgegenkommen und Durchhaltevermögen.

Ein besonderes «Kränzli winden» möchten wir unseren Seniorinnen und Senioren des Heimes wie der Siedlung. Mussten Sie doch immer wieder mit ungewohnten und peniblen Situationen zurechtkommen, tags wie nachts. Viele der gewohnten Unterhaltungen und Aktivitäten konnten während der Sanierungszeit nur in eingeschränktem Masse stattfinden. Mit Ihrer positiven Einstellung und Ihrem grossen Verständnis haben Sie unsere Arbeit enorm unterstützt, dafür danken wir Ihnen sehr.

Eine der grossen Stärken des Möslli-Teams ist seine Flexibilität. Dies bewies mir im vergangenen Jahr die gute Stimmung und Zusammenarbeit vom Baubeginn bis zum Sanierungsende. Nochmals herzlichen Dank für Ihren Einsatz.

Zu uns Möslianer gehören auch alle freiwilligen und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie unterstützen uns nicht nur mit Ihrer Zusammenarbeit, sie bereichern unseren Heimalltag mit Ihrem Menschsein. Vielen Dank für Ihren Dienst, den wir sehr schätzen.

Jürg Kruger, Heimleitung



Ernährung für alternde Menschen



Die Ernährung ist ein wichtiger Faktor für das geistige und körperliche Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährung, schon während der aktiven Lebensphase, ist die beste Grundlage für eine hohe Lebenserwartung und eine geringe Krankheitsanfälligkeit im Alter.

Besonders häufig ist in der Schweiz das Problem der Überernährung. Übergewicht kann zu Problemen mit Herz und Kreislauf, Diabetes, zu Hüft-, Knie- oder Rückenproblemen führen. Auf der anderen Seite können Fehl- und Mangelernährung beim alternden Menschen auch erhebliche Probleme verursachen. Dies sind zum Beispiel Leistungsabfall, Müdigkeit, Abwehrschwächen, Blutarmut sowie Ursache oder Mitverursacher von anderen Erkrankungen. Geschwächte Abwehrkraft, verzögerte Wundheilung oder Muskelschwäche (Sturzgefährdung) können bis hin zur Pflegebedürftigkeit führen.

Ernährung für alternde Menschen.

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Organe und Körperfunktionen. Die Folgen sind eine reduzierte Nahrungsaufnahme, das Risiko für eine Verschlechterung des Ernährungszustandes steigt. Die Wissenschaft unterscheidet zwischen den Ursachen, die sich direkt oder indirekt auf die Ernährung auswirken.



Physiologische Veränderungen, die sich direkt auf die Ernährung auswirken:

- Nachlassen der Sinneswahrnehmungen (Geschmack- und Geruchsinn, Seh- und Hörsinn)
- Nachlassende Speichelproduktion → Mundtrockenheit führt zu Schluckstörungen
- Veränderung des Verdauungssystems
- Verformung des Kiefers
- Abnutzung des Zahnschmelzes und Zahnbekleidungs
- Karies erreicht häufiger Zahnwurzel → Verlust des Zahnes
- Veränderungen am Muskel- und Knochen-system
- Veränderungen des Wasser- und Elektrolyt-haushaltes sowie die Blutdruckregulation (z.B. Abnahme des Durstgefühls)



Elisabeth Hess

Veränderungen, die sich indirekt auf die Ernährung auswirken:

- Subtile (verdeckte) oder manifeste (offensichtliche) Verwirrheitszustände durch das fortschreitende Alter
- Ursachen akuter Verwirrtheit: Veränderung der Umgebung, plötzlicher Verlust des Partners, Flüssigkeitsmangel, Inkontinenz, Stürze, Medikamente wie Antidepressiva und Beta-Blocker, Anämie, schwere Infektionen, Infarkte, Hypoglykämie (Unterzuckerung)

Nicht zu unterschätzen sind die Auswirkungen von Medikamenten, die Hunger und Appetit beeinflussen. Zahlreiche unerwünschte Wechselwirkungen bestehen zwischen ihnen und der Ernährung und umgekehrt.

Gründe für eine Ernährungsumstellung.

Einige physiologische Bedingungen lassen sich auch beim alternden Menschen noch gut beeinflussen. Die Gesundheit wird direkt durch die Ernährung beeinflusst. Hierzu gehören das Körpergewicht bis zu einem Alter von etwa 85 Jahren oder die Zusammensetzung der Knochen. Voraussetzung dazu ist allerdings, dass der Körper in jungen Jahren mit ausreichend Calcium versorgt worden ist. Vitaminabhängige Stoffwechselfunktionen sind auch im Alter von der Ernährung abhängig, dies gilt auch für Mineralstoffe wie zum Beispiel bei der Bildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt viele lebenswichtige Körperfunktionen und steigert das Wohlbefinden. Die Darmmobilität (Darmbewegung) wird durch den Anteil an Ballaststoffen in der Nahrung und durch die Flüssigkeitszufuhr beeinflusst.

Gründe, die für eine ausgewogene Ernährung beim alternden Menschen sprechen:

- Ältere Menschen können und sollen genießen. Eine schmackhafte, ausgewogene und abwechslungsreiche Küche hilft ihnen dabei
- Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für das psychische und physische Wohlbefinden.



Theresia Lanz

Geringere Krankheitsanfälligkeit im Alter bedeutet auch gleichzeitig mehr soziale Kontakte und damit grössere geistige Mobilität

- Liegen bereits ernährungsmitbedingte Krankheiten vor, so können Spätfolgen nicht vermieden, zumindest aber abgemildert werden
- Eine ausgewogene Ernährung fördert die geistigen Fähigkeiten und erhält sie bis ins hohe Alter

Ernährungsempfehlungen.

Im zweiten Abschnitt unseres Lebens erhält die Ernährung eine andere Bedeutung. Im Vergleich zu den Ernährungsempfehlungen für jüngere Erwachsene bleibt der Bedarf an Nährstoffen im Alter weitgehend gleich, doch der Energiebedarf nimmt insgesamt ab. Dies bedeutet, dass älter werdende Menschen bewusst Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte bevorzugen sollten. Dies sind Nahrungsmittel, welche reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern sind wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Früchte und Gemüse. Mit Energielieferanten wie Fetten und Ölen, Wurstwaren, Gebäck und Süssigkeiten sollte sparsam umgegangen werden, da sie (zu) viele Kalorien in Form von Fett enthalten, was zu Übergewicht führen kann. Gleich wie in jüngeren Jahren ist es empfehlenswert, auch im Alter auf ein gesundes Körpergewicht zu achten.

Im Alter nimmt der Energiebedarf ab.

Der Energiebedarf ist abhängig von der körperlichen Aktivität. Bei wenig Bewegung braucht der Körper entsprechend wenig Energie. Wer sich auch im Alter viel bewegt, hat einen höheren Energiebedarf und lebt gesünder. Der durchschnittliche Energiebedarf pro Tag beträgt für ältere Menschen ab 65 Jahren für Männer 2300 kcal und für Frauen 1800 kcal. Wegen des geringeren Energiebedarfs im Alter muss deshalb besonders darauf geachtet werden, dass die Energieaufnahme entsprechend reduziert wird.



Gefahren und mögliche Folgen des Übergewichts:

- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen
- Gicht
- Hypertonie und Herz- und Kreislauferkrankungen
- Gallensteine
- Atemstillstände während des Schlafs
- Überlastung von Knochen und Gelenken

Gefahren und mögliche Folgen des Untergewichts und Mangelernährung:

- Ödem-Bildung (Wassereinlagerungen im Körper)
- Abnahme der Leistungsfähigkeit
- Auftreten von Schwindel
- Kälteempfindlichkeit
- Depressionen
- Sinkende Abwehrkraft
- Verzögerte Wundheilung
- Erhöhtes Risiko für Osteoporose oder Knochenschwund

Hunger- und Durstgefühl.

Im Alter können nebst dem Geschmacks- und dem Geruchempfinden insbesondere das Hunger- und das Durstgefühl abnehmen. Hilfreich ist es daher, Essen und Trinken bewusst zu planen und sich an äusseren Anhaltspunkten und Signalen zu orientieren (Uhrzeit, Esspartner usw.). Sinnvoll ist es, einen Essrhythmus zu finden, bei dem über den Tag verteilt, mehrere kleine Mahlzeiten eingeplant werden können; Znüni und Zvieri sind also wichtig. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem veränderten Durstempfinden. Der Körper signalisiert beim älter werdenden Menschen immer weniger, wenn es ihm an Flüssigkeit mangelt; das Durstgefühl wird schwächer. Ältere Menschen vergessen häufig, ausreichend zu trinken, manchmal vermeiden sie es auch regelrecht, weil sie fürchten, dass sie nachts mehrmals ihre Bettruhe unterbrechen müssen. Wassermangel hat gerade bei älter werdenden Menschen gravierende Folgen. Neben Kreislaufversagen, Zittern und Blutdruckabfall kann Wassermangel bis zu Verwirrtheitszuständen führen.



Flüssigkeitsbedarf und Getränke:

- Nur Wasser ist lebensnotwendig
- Mindestens 1.5 Liter pro Tag trinken – das heisst ca. 8 Gläser
- Zucker- und/oder alkoholhaltige Getränke sollen als Genussmittel behandelt und mit Zurückhaltung konsumiert werden
- Flüssige Nahrungsmittel wie Milch, Obst- und Gemüsesäfte können Anstelle eines festen Lebensmittels der gleichen Kategorie verzehrt werden

Verdauung.

Älter werdende Menschen sind anfälliger für gewisse Verdauungsstörungen wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Völlegefühl, da die Leistungsfähigkeit der Verdauungsorgane im Alter abnimmt. Andere Ursachen liegen bei der individuellen Ernährungsweise: zu wenig nahrungsfaserreiche Lebensmittel, Flüssigkeitszufuhr, zu fettreiche oder zu grosse Mahlzeiten beziehungsweise fehlende Zwischenmahlzeiten, zu schnelles Essen oder ungenügendes Kauen. Ursachen können auch Medikamente oder Krankheiten sein. Auch die persönliche Lebenssituation mit Stress, seelischer Spannung oder Depression hat Auswirkungen auf die Verdauung.

Welche Nährstoffe sind wichtig?

Der Bedarf an Nährstoffen verändert sich mit dem Alter. Wichtig ist, dass er mit genügend Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten abgedeckt wird. Ausserdem sind das Calcium sowie die Vitamine C und D sehr wichtig.

Regelmässige Eiweisszufuhr.

Zur Erhalt der Muskel- und Knochenmasse sowie verschiedener Körperfunktionen (z.B. Immunabwehr) ist vor allem auf eine ausreichende Zufuhr an Eiweiss zu achten. Mangelernährung kann auch eine ungenügende Eiweisszufuhr bedeuten. Eiweiss ist wichtig bei der Regeneration und beim Aufbau von Körperzellen, vor allem der Muskeln. Gute Eiweisslieferanten sind Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier sowie Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln. Es ist allgemein sinnvoll, magere Produkte vorzuziehen und fettarme Zubereitungsarten zu wählen.

Calcium ist wichtig.

Der Mineralstoff Calcium stärkt die Knochen und beugt der Osteoporose vor. Milch und Milchprodukte liefern dem Körper Calcium. Dieses Mineralsalz ist mitverantwortlich dafür, dass die Knochen stark bleiben. Die Knochendichte kann aufgrund ungenügender Calciumzufuhr im Alter abnehmen. Aber auch Bewegungsmangel, ungenügende Zufuhr an Vitamin D, eine Medikation und selbst die individuelle Veranlagung können weitere Gründe dafür sein. Der Abbau der Knochenmasse kann verlangsamt werden, indem calcium- und Vitamin D-reiche Nahrungsmittel gegessen werden. Ebenfalls hilfreich ist genügend körperliche Bewegung im Freien. Der Calciumbedarf ist bei älteren Personen nach wie vor hoch und liegt bei 1000 mg pro Tag. Um diese Menge zu erreichen, sollten täglich zwei bis drei Portionen Milch und Milchprodukte konsumiert werden. Zudem helfen calciumreiches Mineralwasser (> 300 mg pro Liter, z.B. Adelbodner und Eptinger) und dunkelgrünes Gemüse (Broccoli, Grünkohl, Spinat usw.) bei der Deckung des täglichen Bedarfs.

Vitamin D.

Ganz besonders zu beachten ist das Vitamin D. Dieser Bedarf verdoppelt sich nämlich. Unsere Haut kann dieses Vitamin selber bilden, aber nur bei genügend langer Sonneneinstrahlung. Allerdings nimmt im Alter die Bildung von Vitamin D über die Haut deutlich ab und kann in den Wintermonaten ganz zum Erliegen kommen. Ältere Menschen halten sich zudem oft weniger in der Sonne auf. Darum ist es wichtig, vermehrt Vitamin D-reiche Lebensmittel zu konsumieren (Meeresfische, Lachs, Pilze, Eigelb, Leber).

In Gesellschaft essen und geniessen.

In der Gemeinschaft macht das Essen mehr Freude. Alleinstehende Senioren können sich zusammenschliessen, um gemeinsam zu kochen und zu essen. Möglichkeiten dazu wären zum Beispiel Mittagstische oder ein Besuch im Restaurant. Eine entspannte und wertschätzende Atmosphäre, Begegnung und Aufmerksamkeit bei den Mahlzeiten sind wichtige Kriterien.

Erika Stettler-Frey, dipl. Gerontologin



Verena Wegmüller



Verena Meier

Die Verantwortlichen

Im Mösli wohnen



Barbara Uhlmann und Gabriella Binggeli

Stiftungsrat
Ernst Aebi, Präsident
Erich Boggio, Kassier
Ernst Bürki
Margrit Gilgen
Jürg Ischi, Stv. Präsident
Marie Eve Maier
Hermann Schmidli
Elisabeth Sciboz
Roland Studer
Heidi Zürcher

Geschäftsleitung
Erich Boggio, Vorsitz
Christophe Bosshart
Rosmarie Habegger
Kurt Jenni, Stv. Vorsitz
Barbara Thürkauf

Heimleitung und Mitarbeiter/innen

Irène Allemann
Bernadette Arn
Käthi Bartlome
Gabriella Binggeli
Elisabeth Biser
Deborah Bohren
Tamara Deimbacher
Daniela Fischer-Turnheer
Priska Fischer
Elisabeth Flückiger
Doris Gerber
Christine Grundbacher
Margret Hager
Verena Joggi
Judith Kiss
Silvia Klossner
Sandra Koch
Lonny Kohler
Anita Kohli
Jürg Kruger
Maja Lanz
Simone Lätt
Gabi Leuenberger-Loosli
Judith Leuenberger
Elisabeth Marti
Heinz Neuenschwander
Sandra Rhiner
Verena Rohrbach
Beatrice Roth
Heinz Röthlisberger
Karin Ryser
Sandy Sabri
Ursula Schapper
Beatrice Schwab
Emanuele Sibarelli
Annerös Soller
Indire Sopi
Ruth Sperti
Michaela Stämpfli
Andrea Strub

Biljana Tomic
Barbara Uhlmann
Daniela Walther
Sibylle Wyss
Annarös Zedi
Silvia Zurbuchen

Heim
Martha Aepli
Mathilde Balmer
Erna Berger
Edith Biedermann
Emma Bieri
Lora Blaser
Emma Bürki
Johanna Epprecht
Verena Frutiger
Frieda Gasser
Therese Gasser-Wild
Martha Gerber
Bertha Glücki
Ruth Grossenbacher
Martha Gurtner
Hermine Gygax
Dora Haeny
Elisabeth Hess
Sieglinde Iff
Anna Kämpf
Alice Knuchel
Aloisia Kummer
Theresia Lanz
Klara Marti
Emma Mathys
Rosmarie Mellenberger
Verena Nussbaumer
Alice Peyer
Verena Rösch
Hans Schaller
Marianne Scheidegger
Emma Schlup
Lysbeth Schneider
Margaretha Schroff
Martha Schwarzwald
Gertrud Steffen
Leni von Arx
Margaretha Wälti
Alice Wanner
Verena Wegmüller

Siedlung
Nelly Dürig
Marie Eberhard
Martha Gerber
Elisabeth Joggi
Hans Kaderli
Margaritha Kehrli
Käthi Kneubühl
Rösli Knuchel
Heinz Ledermann
Friedrich und Verena Pfister
Julia Rohrbach
Klara Röthlisberger
Klara Siegenthaler
Fritz Sommer
Verena Weber
Hans Werthmüller
Ernst Widmer



Margret Hager



Verena Joggi



Zentrum Mösli
Waldstrasse 54
3427 Utzenstorf

Fon 032 666 45 11
Fax 032 666 45 12
www.zentrummoesli.ch

Stand per 31.12.2009

Pflege
Wohnen
Betreuung
im Alter