

Psychotherapie im Alter

Forum für Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Beratung

19. Jg.

1/22

Essen und Trinken

Herausgegeben von Dorothee Volkert und Eva Kiesswetter

Herausgeberinnen und Herausgeber

Simon Forstmeier, Siegen

Anne Katrin Risch, Jena

Reinhard Lindner, Kassel

Bertram von der Stein, Köln

Meinolf Peters, Marburg

Jana Volkert, Berlin

Astrid Riehl-Emde, Heidelberg

Alexandra Wuttke-Linnemann, Mainz

Beirat

Beate Baumgarte, Gummersbach

Christiane F. Schrader, Frankfurt

Gerald Gatterer, Wien

Gabriela Stoppe, Basel

Eike Hinze, Berlin

Martin Teising, Berlin

Rolf D. Hirsch, Bonn

Werner Vogel, Hofgeismar

Johannes Johannsen, Darmstadt

Claus Wächtler, Hamburg

Andreas Kruse, Heidelberg

Dirk Wolter, Itzehoe

Andreas Maercker, Zürich

Susanne Zank, Köln

Ulrich Schmid-Furstoss, Bielefeld



Psychosozial-Verlag

Impressum

Psychotherapie im Alter

Forum für Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Beratung
ISSN 1613–2637 (print)
ISSN 2699–1594 (digital)
www.psychosozial-verlag.de/pia
19. Jahrgang, Nr. 73, 2022, Heft 1
<https://doi.org/10.30820/1613-2637-2022-1>

Herausgeberinnen und Herausgeber:
Prof. Dr. Simon Forstmeier, Prof. Dr. Reinhard Lindner, Prof. Dr. Meinolf Peters, Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde, Dr. Dipl.-Psych. Anne Katrin Risch, Prof. Dr. Bertram von der Stein, Prof. Dr. phil. Jana Volkert, Dr. Alexandra Wuttke-Linnemann

MitbegründerInnen und ehemalige MitherausgeberInnen:
Prof. Dr. Hartmut Radebold † (2004–2008), Dr. Peter Bäurle (2004–2011), Dr. Johannes Kipp † (2004–2014), Prof. Dr. Henning Wormstall (2004–2014), Dipl.-Päd. Angelika Trilling (2004–2016), Prof. Dr. Ines Himmelsbach (2017–2019), Prof. Dr. Eva-Marie Kessler (2015–2021)

Geschäftsführende Herausgeberin:
Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde
herausgeber@psychotherapie-im-alter.de
www.psychotherapie-im-alter.de

RubrikherausgeberInnen:
»Institutionen stellen sich vor«:
Dr. Alexandra Wuttke-Linnemann,
a.wuttke-linnemann@psychotherapie-im-alter.de

»Buchbesprechungen«:
Prof. Dr. Meinolf Peters
meinolf.peters@psychotherapie-im-alter.de

»Kritischer Zwischenruf«:
Prof. Dr. Reinhard Lindner
reinhard.lindner@psychotherapie-im-alter.de

»Titelbild«:
Prof. Dr. Bertram von der Stein
bertram.von.der.stein@psychotherapie-im-alter.de

Die Herausgeberinnen und Herausgeber danken für die Unterstützung durch die *Arbeitsgruppe Psychoanalyse und Altern, Kassel*.

ViSdP:

Die HerausgeberInnen; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die AutorInnen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der HerausgeberInnen, der Redaktion oder des Verlages dar.

Erscheinen: Vierteljährlich

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de

Abonnementbetreuung:
Psychosozial-Verlag
Walltorstraße 10
35390 Gießen
Tel.: 0641/969978-26
Fax: 0641/969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Bezug:
Jahresabo 59,90 Euro (zzgl. Versand)
Einzelheft 19,90 Euro (zzgl. Versand)
Studierende erhalten 25 % Rabatt (gegen Nachweis).
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Beendigung des Bezugszeitraums erfolgt.

Copyright © 2022 Psychosozial-Verlag.
Nachdruck – auch auszugsweise – mit Quellenangabe nur nach Rücksprache mit den HerausgeberInnen und dem Verlag. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, vorbehalten.

Die Zeitschrift *Psychotherapie im Alter* wird regelmäßig in der Internationalen Bibliographie der geistes- und sozialwissenschaftlichen Zeitschriftenliteratur (IBZ – De Gruyter Saur) und in der Publikationsdatenbank PSYNDX des ZPID – Leibniz-Institut für Psychologie erfasst.

Inhalt

Editorial

- Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen 5
Eva Kiesswetter & Dorothee Volkert

Übersichten

- Ernährungsstörungen im Alter: Mangelernährung 9
Dorothee Volkert

- Dehydratation bei alten Menschen 27
Rainer Wirth

- Adipositas im Alter 41
Eva Kiesswetter, Gabriel Torbahn & Daniel Schöne

- Verbesserung der Ernährung und der Lebensqualität
älterer Menschen durch Veränderungen
in der Mahlzeiten-Umgebung 57
Ein verhaltensorientierter Ansatz
Nanette Ströbele-Benschop, Anastasia Dieze & Ilka Rack

Anwendungsbezogene empirische Arbeiten

- Wünsche und Visionen selbstständig lebender älterer Menschen
zur Ernährung und Ernährungsversorgung 71
Eine qualitative Studie
*Dorothee Volkert, Alexandra Spiegel,
Alexander Sturm & Sabine Goisser*

Konzept- und fallbezogene Arbeiten

- GEniESseR Oberpfalz – Empowerment und Partizipation
stärken und evaluieren 97
Verena Lindacher & Jana Rüter

Eine Institution stellt sich vor

- Ernährungsversorgung auf einer geriatrischen Station 107
Sektion Geriatrie des Krankenhauses Barmherzige Brüder München
Stefanie Martin

Zum Titelbild

- Ein Stilleben 113
Gedanken zum Foto von Markus Hagen
Bertram von der Stein

Buchbesprechungen

- Helmut Luft (2020) Der Mann über 60.
Ganzheitlicher Ratgeber für junge bis hochbetagte Alte 117
Manfred G. Schmidt

- Sybil Gräfin Schönfeldt (2018, 6. Aufl. 2020)
Kochbuch für die kleine alte Frau
Sybil Gräfin Schönfeldt (2019)
Kochbuch für den großen alten Mann 119
Dorothee Volkert

- Themenausblick 123

- Veranstaltungshinweise 125

Nachruf

- Zum Tode von Hartmut Radebold (1935–2021) 127
Meinolf Peters für das PiA-Herausgeberteam

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen

Psychotherapie im Alter 19 (1) 2022 5–7

www.psychotherapie-im-alter.de

<https://doi.org/10.30820/1613-2637-2022-1-5>

Eine bedarfsgerechte Ernährung stellt in jedem Lebensalter eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden dar, im Krankheitsfall kann sie wesentlich zur Unterstützung der Genesung und Rehabilitation beitragen. Dies gilt insbesondere auch im höheren Lebensalter, wo Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sehr häufig durch verschiedenste Umstände bedroht oder eingeschränkt sind.

Aus physiologischer Sicht ist die Deckung des täglichen Bedarfs an Energie und allen lebensnotwendigen Nährstoffen das primäre Ziel der Ernährung, um so die Grundvoraussetzungen für optimale Stoffwechselabläufe und Organfunktionen zu schaffen. Ernährung ist jedoch wesentlich mehr als das. Essen und Trinken bedeuten Lust und Vergnügen und verschaffen uns Genuss, Wohlbefinden und Zufriedenheit, zum Beispiel durch ein Stück feine Schokolade oder ein gutes Glas Wein. Gemeinsame Mahlzeiten ermöglichen zudem Teilhabe, geselliges Miteinander und zwanglosen Austausch über Alltägliches. Die Wahl der Speisen und Getränke vermittelt soziale, religiöse und kulturelle Identität.

Ernährung ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig geworden. An jeder Ecke lässt sich etwas Ess- oder Trinkbares erwerben und in allen üblichen Informationsmedien werden wir mit entsprechender Werbung und neuesten Ernährungserkenntnissen – nicht selten heilversprechend und widersprüchlich – konfrontiert.

Da die Ernährung auch für ältere Menschen ein präsent Thema ist, kommen Psychologen und Psychotherapeuten im beruflichen Alltag auch über die Ernährung mit älteren Menschen ins Gespräch und erfahren viel über persönliche Essensgewohnheiten, besondere Vorlieben oder auch Schwierigkeiten beim Essen und Trinken. Sie haben so die Möglichkeit, Probleme in diesem Bereich frühzeitig zu erkennen, gegebenenfalls auch nachzufragen und hilfreiche Informationen weiterzugeben – vorausgesetzt, sie verfügen selbst über ein gewisses Ernährungsbewusstsein und grundlegendes Wissen in diesem Bereich.

Das vorliegende Heft ist daher dem Thema Essen und Trinken gewidmet,

mit der Absicht, den Blick für die Einfluss- und Unterstützungsmöglichkeiten in diesem Bereich zu schärfen und wissenschaftlich fundierte Informationen diesbezüglich bereitzustellen.

Generell unterscheiden sich die Anforderungen an die Ernährung im Alter gar nicht wesentlich von denen in jüngeren Jahren, sodass auch für ältere Menschen die allgemeinen Grundsätze einer gesundheitsförderlichen Ernährung gelten, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) praxisnah in den zehn Regeln für eine vollwertige Ernährung, im Ernährungskreis und der dreidimensionalen Ernährungspyramide veranschaulicht sind.¹

Die wichtigste Altersveränderung in diesem Zusammenhang ist der abnehmende Energiebedarf, sodass im höheren Lebensalter geringere Nahrungsmengen zur Bedarfsdeckung ausreichen und dementsprechend auch der Appetit altersphysiologisch reduziert ist. Durch vielerlei Begleiterscheinungen des (hohen) Alters ist der Appetitverlust jedoch oft übermäßig stark ausgeprägt mit der Folge einer ungenügenden Essmenge und einer *Mangelernährung*. Daneben macht das nachlassende Durstempfinden ältere Menschen, insbesondere Hochbetagte, anfälliger für eine ungenügende Wasseraufnahme und einen Wassermangel (*Dehydratation*). Andererseits nimmt aber auch die Überernährung, mit der Folge von Übergewicht und *Adipositas*, in den ältesten Bevölkerungsgruppen zu und stellt ein zunehmendes Gesundheitsrisiko dar. In drei Übersichtsarbeiten werden diese zentralen Ernährungsprobleme älterer Menschen mit ihren Ursachen, Folgen und möglichen Gegenmaßnahmen im vorliegenden Themenheft ausführlich dargestellt.

Sowohl bei der Entstehung als auch bei der Behandlung der genannten Ernährungsprobleme spielen psychische und psychosoziale Faktoren eine große Rolle – Essen ist eben nicht nur die Versorgung des Körpers mit essenziellen Nährstoffen und Energie, sondern hat darüber hinaus wichtige psychische, soziale und kulturelle Funktionen. Auch die Umgebung beim Essen leistet einen wesentlichen Beitrag dazu, was und wie viel gegessen und getrunken wird. Eine weitere Übersichtsarbeit zeigt anhand diverser Studienergebnisse, dass sich bereits kleine *Änderungen der Mahlzeitemgebung* positiv auf das Ernährungsverhalten und das Risiko einer Fehlernährung auswirken können.

Eine empirische, qualitative Arbeit beschreibt anschließend die *Wünsche und Visionen* selbstständig lebender älterer Menschen zur Ernährung und

1 <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/> (Aufruf 13.12.2021).

ihrer zukünftig möglicherweise notwendigen Versorgung diesbezüglich. Sehr eindrucksvoll zeigen sich hier die bekannten Wünsche nach möglichst langer Selbstständigkeit und vor allem Selbstbestimmtheit sowie nach sozialer Teilhabe auch für den Bereich der Ernährung.

Ein weiterer Beitrag ist dem äußerst spannenden Praxisprojekt *GE-niESseR Oberpfalz* gewidmet, in dem der Ansatz des Empowerments zum Thema Ernährung erprobt und evaluiert wurde. Demnach können eine aktive Einbindung älterer Menschen und Motivierung zur Selbstgestaltung in der gemeindenahen Gesundheitsförderung helfen, Aktivitäten zu unterschiedlichen Ernährungsbedürfnissen anzustoßen.

Abschließend wird mit der Vorstellung des *Ernährungsalltags einer geriatrischen Krankenhausstation* der Bezug zum klinischen Alltag und zur Umsetzung der theoretischen Empfehlungen in der Praxis hergestellt.

Wir hoffen, mit diesem Themenheft und den gewählten Beiträgen Ihr Interesse am Thema Ernährung zu wecken und Ihre Aufmerksamkeit dafür zu steigern. Wir würden uns auch sehr freuen, wenn es dazu anregt, den interdisziplinären Austausch und die Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen – auf wissenschaftlicher Ebene, insbesondere aber im klinischen Alltag zum Wohle der älteren Patientinnen und Patienten – zu fördern.

Last but not least möchten wir uns bei allen Autor*innen und Koautor*innen ganz herzlich für ihre Mitwirkung und die sehr angenehme Zusammenarbeit bei der Erstellung dieses Hefts bedanken.

Eva Kiesswetter & Dorothee Volkert

Kontakt

Prof. Dr. Dorothee Volkert

Dr. Eva Kiesswetter

Institut für Biomedizin des Alterns

Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Kobergerstraße 60

90408 Nürnberg

E-Mail: dorothee.volkert@fau.de; eva.kiesswetter@fau.de