

## Und abends ist ein Schnäpschen erlaubt

**Jeder hat seinen Ernährungsplan: Im „Haus Bergfrieden“ ist das richtige Essen längst ein Thema**

**„Mangelernährung in Altersheimen“: Unter diesem Stichwort beleuchten überregionale Medien in regelmäßigen Abständen zum Teil kritische Zustände in deutschen Altersheimen. Ein Beispiel dafür, wie es auch anders gehen kann, gibt das „Haus Bergfrieden“ in Obernkirchen: Dort wird für jeden Bewohner ein individueller Ernährungsplan erstellt, eine externe Beraterin kommt regelmäßig zur Kontrolle und bestätigt die Erfolge. „Schwarze Schafe gibt es überall“, sagt Heimleiter Andreas Nink. Und wehrt sich gegen eine pauschale Verurteilung sämtlicher Altersheime: „Ernährung ist bei uns schon lange ein Thema.“**

**Obernkirchen.** Die externe Beratung und Kontrolle durch eine Ernährungsexpertin gehört für das Haus seit acht Jahren zum Standard: Susanne Hörner, examinierte Krankenschwester und Medizinprodukteberaterin, kommt alle vier Wochen ins Haus, außerdem jederzeit auf Anfrage. Das schütze vor Betriebsblindheit, erläutert Heimleiter Nink – ebenso wie im Übrigen auch die Ausbildung junger Menschen: „Unsere Schüler bringen neue Infos und einen anderen Blickwinkel ins Heim.“ Susanne Hörner hat der Heimleitung bei „gewissen Knackpunkten“ schon gute Dienste geleistet. Zum Beispiel, als eine bettlägerige Heimbewohnerin nach einer Operation an einem Dekubitus litt, einer offenen Stelle am Oberschenkel. Da riet Susanne Hörner zu frisch gepresstem Orangensaft: „Die Vitamine helfen bei der Wundheilung.“ Und siehe da: Die offene Stelle am Bein hat sich schließlich doch geschlossen, „es war ein langwieriger Prozess, aber wir haben es geschafft“, freut sich Heimleiter Nink über jeden Fortschritt.

Und diese Fortschritte gibt es: „Die Entwicklung ist ganz eindeutig positiv“, sagt Hörner, die unter anderem auch den Rosenhof in Stadthagen und die Parkresidenz in Bad Eilsen betreut. Das zeigt ein Blick in die Statistik: Von den 37 „Bergfrieden“-Bewohnern sind zurzeit 31 normalgewichtig, drei schwer übergewichtig und drei wiegen von der Theorie her zu wenig. Aber: „Mangelernährt ist hier niemand!“, betont Hörner.

Als Indiz für die Mangelernährung dient der so genannte „Body Mass Index“ (BMI): Das Körpergewicht in Kilogramm wird dividiert durch das Quadrat der Körpergröße. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) fordert einen Wert von 24 bis 29. Dieser dürfe allerdings auch kein Gesetz sein, fordern Ernährungsberaterin Hörner und Heimleiter Nink unisono: Menschen, die ihr Leben lang schlank waren, dürften nicht auf das vorgegebene Gewicht „angefüttert“ werden, nur damit sie der Norm entsprechen – „das hat doch dann nichts mehr mit Wohlbefinden zu tun“.

Deswegen zieht das Haus Bergfrieden auch die Gewichts-Historie seiner Bewohner mit in den individuellen Ernährungsplan ein, immer in Abstimmung mit den Angehörigen. „Nur weil ein alter Mensch wenig wiegt, ist er nicht zwangsläufig mangelernährt“, betont Hörner. Die wichtige Versorgung mit zum Beispiel Vitaminen und Spurenelementen sei trotzdem gewährleistet.

Damit am Ende die Kalorienzahl stimmt, werden Lebensmittel ein wenig aufgepeppt: Da gibt es dann schon mal einen Schuss Sahne in den Kakao, immer wieder einen Energie-Drink oder einen Pudding als Zwischenmahlzeit und abends noch mal eine Kleinigkeit. Denn: „Jemandem, der schlecht isst, ist nicht damit geholfen, dass der Teller randvoll ist – der wird das nicht essen“, denkt Susanne Hörner immer an die Bedürfnisse des Einzelnen. So gibt es für Menschen, die gar nicht mehr gerne essen, aber ein Bier durchaus nicht ablehnen, eben morgens um zehn auch mal eine Flasche alkoholfreies Bier: „Das sind immerhin auch 50 Kalorien pro 200 Milliliter“, sagt Hörner.

Schon wenn man das Heim betritt, kann es sein, dass einem die Hälfte der Bewohner mit Lollis im Mund entgegenkommt: „Das ist ein tolles Geschmackserlebnis, hat ein paar Kalorien und regt die Speichelproduktion an“, lobt Hörner die Vorzüge der eigentlich für Kinder gedachten Süßigkeit.

Es gibt auch das umgekehrte Phänomen: Senioren, die beim Essen kein Maß kennen. Auch da kennt das „Bergfrieden“-Team kleine Tricks: So gibt es für die ewig Hungrigen zum Beispiel ein Glas Wasser vorweg – das sorgt für ein erstes Sättigungsgefühl. Und die Menschen, die immer einen Nachschlag wollen, „weil sie das von zu Hause so kennen“, die bekommen von vornherein eine kleinere Portion – und dann darf es eben auch ein Nachschlag sein.

Überhaupt gilt für die Mitarbeiter eine Devise: „Die Menschen sind hier nicht untergebracht, sie leben hier“, machen Andreas Nink und Doris Hansing als stellvertretende Pflegedienstleiterin deutlich. Und sie sollen in der „Ganzheitlichkeit ihrer Individualität“ geschützt werden. „Wir können jemanden, der sein Leben lang Weißbrot gegessen hat, nicht zu Schwarzbrot umerziehen“, sagt Hörner. Und genauso sind

zu Feiern auch mal drei Gläser Bier oder abends ein Schnäpschen erlaubt.

Die Vorstellungen der Politik würden in vielen Fällen an der Realität vorbeigehen, erläutert Nink Knackpunkte: „Es ist ja schön und gut, für alle Vorgänge eine genaue Dokumentation zu fordern – aber letztlich geht das von der Pflegezeit ab“, klagt er über eine zunehmende Bürokratisierung. Trotzdem: Das „Haus Bergfrieden“ nimmt es mit der Dokumentation sehr ernst. Es gibt eine interne Verlaufskontrolle: Da wird einzeln dokumentiert, wie viel jeder Bewohner zu sich nimmt, wie sich das Gewicht verändert, was in der Ernährung fehlt.

Dies alles bedeutet für das Heim einen erheblichen Mehraufwand, das will Nink gar nicht leugnen. Als kleines und familiäres Heim mit 37 Bewohnern kann der „Bergfrieden“ dies alles leisten, Pflegepersonal und Küchenkräfte wissen über die Vorlieben jedes einzelnen Bewohners Bescheid, die Rückmeldungen laufen sehr eng. Nink: „In einem 100-Betten-Haus ist das sicherlich schwieriger.“ crs