

# Eine willkommene Entlastung

**Entlastung** Die vier Tageszentren der städtischen Pflegezentren unterstützen demenzerkrankte oder mobilitäts-eingeschränkte Menschen im Alter dabei, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten und zu fördern. PD

Seit April dieses Jahres besucht Fritz Huber\* das Tageszentrum Entlisberg. Ein attraktives Angebot für ihn und eine willkommene Entlastung für seine Ehefrau. Meta Huber\* ist überzeugt, dass dieses Angebot sowohl für ihren Ehemann als auch für sie selbst als Angehörige einen Gewinn darstellt.

## Ihr Mann besucht regelmässig das Tageszentrum Entlisberg in Wollishofen, wie kam es dazu?

**Meta Huber:** Kurz nach der Pensionierung meines Mannes bemerkte ich, dass er langsam abbaute. Er liess sich für nichts mehr motivieren, zeigte keine Interessen mehr. Nach einigen Untersuchungen folgte dann die traurige Diagnose: beginnende Demenz. Das musste zuerst mal sacken – bei uns beiden. Nach einem Besuch im Pflegezentrum Entlisberg konnte die dortige Psychologin meinen Mann schliesslich für einen Schnuppertag im Tageszentrum Entlisberg motivieren.

**Wie ergeht es Ihrem Mann dort?** Für ihn ist wichtig zu wissen: Er muss nichts. Alles, was er macht,



Die Pflegenden in den Tageszentren nehmen sich viel Zeit. *Symbolbild: PD*

ist freiwillig. Und der Schnuppertag schien ihn überzeugt zu haben. Mein Mann ist jetzt regelmässig im Tageszentrum zu Besuch. Er hat den Rahmen dort akzeptiert, obschon

er kognitiv noch sehr gut aufgestellt ist, verglichen mit anderen Besucherinnen und Besuchern. Es geht jetzt alles Schritt für Schritt, so erhält er zum Beispiel Gedächtnistrainings

zum Lösen. Er erzählte mir zudem, dass es schon auch lustig sei dort, sie brächten ihn sogar zum Lachen. In der Gruppe diskutieren sie über aktuelle Themen aus der Zeitung, machen Spaziergänge, und es entstehen gute Gespräche mit den Betreuungspersonen. Das gefällt meinem Mann besonders.

## Bringen auch Ihnen die Tageszentrumsbesuche Ihres Mannes Entlastung?

Ja. Auf jeden Fall. Ich habe ein gutes Gefühl, wenn ich weiss, dass mein Mann dort in guten Händen ist. Es entlastet mich, dass ich an einem Tag nicht ständig abgelenkt werde. Ich habe einen Tag für mich und geniesse ihn. Trotzdem aber bin ich involviert, ich bin nicht einfach eine Nummer, sondern gehöre ganz klar zu meinem Mann. Ich möchte dem Personal des Pflegezentrums mein Lob aussprechen, ihre Geduld und das Engagement sind grossartig.

*\*Namen der Redaktion bekannt*

**Weitere Informationen:**  
Auskunft und Beratung  
Telefon 044 412 10 20

# Kochkunst für Menschen mit Handicap

**Lebensqualität** Spitzenkoch Bernd Ackermann hat sich der Kochkunst für Menschen mit Handicap verschrieben. Gestern hat er mit der Schweizerischen Epilepsie-Stiftung das Kochbuch «Make food soft» herausgebracht. PD

Essen und Trinken ist für gesunde Menschen das Normalste der Welt. Um die 1000-mal schluckt ein gesunder Erwachsener pro Tag. Was aber, wenn durch eine Krankheit, einen Unfall oder als Altersfolge Schluckstörungen entstehen und Essen in seiner ganzen Vielfalt unmöglich machen? Dass dann nicht nur Pudding und Griessbri auf dem Teller landen müssen, beweist Bernd Ackermann mit seinem neuen Kochbuch «Make food soft».

Seit 2015 leitet er die Küche der Schweizerischen Epilepsie-Stiftung in Zürich und setzt sich für Kochkunst im Gesundheits- und Sozialwesen ein. Davor hat er während 14 Jahren sein Talent im Suvretta House unter Beweis gestellt. Seine marktfrische moderne französische Küche mit internationaler Note brachte dem St. Moritzer Restaurant 15 Gault-Millau-Punkte.

Bernd Ackermann hat mit weiteren Experten über 80 Rezepte kre-



Bernd Ackermann ist eidgenössisch diplomierter Küchenchef und Diätkoch sowie Autor und Co-Autor verschiedener Kochbücher. *Bilder: PD*

iert. Gerichte, die gesund und frisch sind, gut schmecken und dabei vor allem auch ansprechend aussehen. Das Kochbuch deckt Rezepte vom Frühstück über Vorspeisen bis zu Hauptgerichten aller Art, aber auch Desserts, Kuchen und sogar Torten ab. Auch spezielle Rezepte für Kinder wurden ausgetüfelt.

«Make food soft» richtet sich sowohl an Berufskollegen und (angehende) Köche, aber auch an Betroffene sowie an Menschen, die Angehörige zu Hause pflegen.

Schluckstörungen sind weitverbreitet, als man denkt. In der Schweiz sind fast 14 Prozent aller älteren Menschen, mehr als 50 Pro-

zent der Pflegeheimbewohner und fast 70 Prozent Hirn Schlagpatienten über einen längeren Zeitraum davon betroffen. Ein Schlaganfall, Krebs im Mund und Rachenraum, Demenz und Alzheimer oder andere neurologische Störungen – all das kann dazu führen, dass Schlucken zur Qual wird. Umso wichtiger, dass die Betroffenen Rezepte finden, die ihnen Lust und Freude am Essen zurückgeben. Rund elf Prozent der EPI-Patienten sind auf pürierte Kost angewiesen. Für Küchenchef Bernd Ackermann ist das Buch darum eine Herzensangelegenheit: «Es ist wichtig, dass auch Menschen mit Kau- und Schluckstörungen ein authentisches Geschmackserlebnis haben. Das gehört für mich zur Lebensqualität».

**Weitere Informationen:**

«Make food soft»  
Erhältlich via EPI-Shop oder im Fachhandel, ISBN 978-3-9854104-8-4  
[swissepi-shop.ch](http://swissepi-shop.ch)