



Bernd Ackermann, Küchenchef der Schweizerischen Epilepsie-Stiftung, beim Anrichten von Spaghetti Carbonara. Foto: Gian Vaitl



Make food soft

Das Kochbuch enthält über 80 Gerichte für Menschen mit Schluckstörungen: vom Frühstück über Vorspeisen und Hauptgerichte bis zu Desserts.

Matthaes-Verlag, ISBN 978-3-98541-048-4, 240 Seiten, CHF 39.90.

Genuss für Gaumen und Auge

Menschen mit Schluckstörungen sollen mit ebenso viel Freude und Genuss essen können wie gesunde Menschen. Wie das geht, zeigt ein neues Kochbuch.

Essen und Trinken ist viel mehr als die Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Es geht um Genuss, um Lebensfreude und um den Austausch mit anderen Menschen. «Das soll auch für Menschen mit einer Schluckstörung so sein», sagt Bernd Ackermann. «Sie haben das gleiche Recht auf Ästhetik und sinnliche Wahrnehmung beim Essen wie alle.»

Ackermann ist seit 2015 Küchenchef der Schweizerischen Epilepsie-Stiftung in Zürich und damit auch zuständig für die Kulinarik der Klinik Lengg. Zuvor hat er 30 Jahre in der Spitzengastronomie gearbeitet, davon 15 Jahre im Fünf-Sterne-Hotel Suvretta-House in St. Moritz. Bald war ihm klar, dass er die Art und Weise, wie pürierte Speisen zubereitet werden, weiterentwickeln wollte. «Häufig waren das einfache Gerichte, die langweilig und nicht ansprechend serviert wurden», erinnert er sich. Zusammen mit

Man braucht kein Profi zu sein, um die Rezepte nachkochen zu können.

Fachleuten aus Medizin, Ernährungsberatung und Logopädie arbeitete er über mehrere Jahre an einem Kochbuch, das letzten Sommer unter dem Titel «Make food soft» erschienen ist. Eine Übersetzung ins Französische ist bereits geplant.

Auf Chefkoch-Visite

Für die Rezeptideen führte er eine sogenannte «Chefkoch-Visite» ein und befragte Patientinnen und Patienten der Neurorehabilitation an der Klinik Lengg nach ihren Lieblingsspeisen, die sie wegen ihrer Schluckstörung nicht mehr essen konnten. Das erklärt, weshalb das Kochbuch auch Rezepte von Fotzelschnitten, Milchreis und vielen weiteren Süßspeisen enthält. Überhaupt deckt das Buch eine breite Palette an Gerichten ab: vom Croissant und Birchermüesli zum Frühstück über Pommes frites bis zu Hirschkraut mit Rotkraut und Spätzli.

Ackermann und sein Team haben das Buch als Standardwerk konzipiert und auch Grundlagenwissen über Schluckstörungen sowie Hinweise zu Ess- und Trinkhilfen aufgeführt. Das Kochbuch richtet sich nicht nur an Fachleute aus Spitälern und sozialen Institutionen, sondern gezielt auch an Betroffene und Menschen, die für Betroffene kochen. «Wir haben die Rezepte lange getestet, damit sie auch Laien mit gebräuchlichen Haushaltgeräten zubereiten können», sagt Ackermann.

Tipps und Tricks

Damit die Speisen ästhetisch ansprechend auf dem Teller serviert werden können, ist der Aufwand schon etwas grösser, das verschweigt Bernd Ackermann nicht. Mahlzeiten müssen zuerst gekocht, püriert und durch ein Sieb gestrichen werden, bevor sie mithilfe von Pürformen wieder in die ursprüngliche Form zurückgebracht werden. Doch das Kochbuch enthält auch eine Reihe von Tipps zu Binde- und Eindickungsmitteln und darüber, die Speisen vorzukochen, einzufrieren und wieder zu erhitzen.

Thomas Schenk

Schluckbeschwerden früh erkennen

Dr. phil. Erika Hunziker, Logopädin und Dozentin an der Hochschule für Heilpädagogik in Zürich, erklärt, wie sich Schluckbeschwerden frühzeitig erkennen lassen und was Betroffene dagegen tun können.



Dr. phil. Erika Hunziker
Foto: zvg

Das Interview mit Dr. phil. Erika Hunziker führte Thomas Schenk

Weshalb können bei Parkinson Schluckbeschwerden auftreten?

Der Dopaminmangel führt dazu, dass auch Prozesse wie das Schlucken nicht mehr reibungslos ablaufen. Die Zerkleinerung der Nahrung kann erschwert sein, wenn die Kaumuskulatur an Kraft verliert. Wird die Nahrung mit der Zunge in den Gaumen geschoben, läuft der Schluckvorgang im Normalfall vollkommen automatisiert ab. Bei Menschen mit Parkinson kann dieser Vorgang zu spät oder zu schwach ausgelöst werden. Die Veränderung im Bereich der oralen Motorik birgt die Gefahr, dass ein Teil der Nahrung in die Luftröhre gelangt.

Wie häufig treten Schluckbeschwerden auf?

Mehr als die Hälfte der Menschen mit Parkinson sind davon betroffen. Schreitet die Erkrankung voran, nehmen auch die Schluckbeschwerden zu.

Wie machen sich Schluckbeschwerden zuerst bemerkbar?

Zu den frühen Anzeichen gehören häufiges Verschlucken, vermehrter Husten, ein Fremdkörpergefühl im Hals nach dem Schlucken, manchmal auch ein Würgen. Angehörige können feststellen, dass jemand weniger isst oder faserige oder trockene Nahrungsmittel wie Trockenreis

meidet. Auch die Stimme verändert sich. Und Parkinsonbetroffene können die Freude am Essen verlieren, was längerfristig zu Gewichtsverlust führt.

Warum werden diese Beschwerden häufig nicht erkannt?

Viele denken gar nicht daran, dass das Schlucken auch betroffen sein kann. Meist werden bei einer Lungenentzündung, die infolge einer Schluckstörung auftreten kann, andere Auslöser wie Atemprobleme oder ein Infekt vermutet.

Worauf kommt es an, damit Schluckstörungen frühzeitig erkannt werden können?

Sobald sich beim Schlucken etwas verändert, sollte das der behandelnden Ärztin oder dem Arzt mitgeteilt werden. Es ist wichtig, das anzugehen, um Aspiration zu vermeiden, das heisst, dass Speichel, Nahrung oder Flüssigkeit in die Luftröhre gelangen. Die kann häufig zu einer Lungenentzündung führen. Und es geht immer auch um Lebensqualität. Hier spielt die Nahrungsaufnahme eine ganz wichtige Rolle, wegen der Zufuhr von Energie und Nährstoffen, aber auch um die Freude am Genuss und um soziale Aspekte.

Was können Betroffene gegen Schluckstörungen tun?

Das sind zum einen Anpassungen beim Essen. Besser als Trockenreis ist zum Beispiel Risotto. Saucen helfen, und beim Trinken sollte ein Glas mit weiter Öffnung verwendet werden. Die Körperhaltung ist wichtig, und es ist auch hilfreich, mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen.

Und was noch?

Hilfreich sind auch Übungen. Die Swiss Parkinson App enthält ein spezifisches Übungsprogramm bei Schluckbeschwerden. Durch tägliche kurze Übungen lässt sich die Situation häufig verbessern, bei

fortgeschrittener Krankheit kann der Abbau des Schluckvermögens verzögert werden. Eine Beratung oder Therapie bei einer Schlucktherapeutin oder einem -therapeuten ist empfehlenswert, sie können auch Hinweise zu möglichen Anpassungen geben.

Welche Rolle spielt die Nahrungskonsistenz?

Bei einer leichten Schluckstörung muss nicht darauf geachtet werden. Bei zunehmenden Beschwerden ist weiche Kost zu empfehlen. Dabei sollten die Nahrungsmittel jedoch eine gewisse Textur haben. Auf Mischkonsistenz wie Suppen mit Einlagen sollte verzichtet werden. Empfehlenswert sind zum Beispiel Sorbets, da diese durch die Kälte stimulierend wirken. Bei ausgeprägten Schluckstörungen sollte auf pürierte Kost umgestellt werden.



Weitere Tipps bei Schluckbeschwerden

Die **Swiss Parkinson App** enthält Übungsprogramme, um das Schluckvermögen zu verbessern. Beim Essen selbst lassen sich Beschwerden mit zahlreichen Massnahmen lindern:

- in ruhiger Umgebung essen
- keine Gespräche und keine Ablenkung während des Essens
- guter Zahnstatus, um Kaufunktion zu unterstützen
- Essen und Trinken trennen
- nach jedem Schlucken kräftig räuspern, husten und nachschlucken
- Pausen einlegen, bei Ermüdung Mahlzeit beenden
- Kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen