

# Das Thema Allergien im Alter gehört auf den Tisch

Alles andere als tabu: Im Alterszentrum Alenia in Gümligen wird das Thema Allergien von Anfang an und überall eingebunden – vor allem auch in Form von aktiver Kommunikation.

## Ohne Parfum. Die optimale Pflege für sensible Haut.

HOCHWIRKSAM UND SEHR GUT VERTRÄGLICH

Remederm – die Intensivpflege-Linie speziell für trockene bis sehr trockene Haut. Die Remederm Präparate spenden intensive Feuchtigkeit, nähren und stärken die Barrierefunktion und schützen wirksam vor äusseren Einflüssen.

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

MADE IN SWITZERLAND.





Text: Denis Jeitziner  
Fotos: Oliver Menge

Gümligen bei Bern. Inmitten der beschaulich-harmonischen Nussbaumallee hat sich das Alterszentrum Alenia einen Namen als fortschrittliches Heim gemacht – insbesondere Demenzkranke finden hier an drei Standorten ein neues Zuhause. Zurzeit wird ein vierter Standort teilsaniert; geplant ist ein neues Gebäude für knapp 62 Bewohner. Alenia beschäftigt insgesamt zirka 220 Mitarbeitende, davon 35 Lernende und zusätzlich etwa 45 freiwillige Helfer: alleinerziehende Mütter, pensionierte Ingenieure, die Essenstransporte erledigen, Geschichtenerzähler, Hobbyfotografen, freiwillige Rikschafahrer.

Nahrungsmittelintoleranzen und Allergien werden im Alenia bereits beim Eintritt thematisiert. Das weiss niemand besser als Wohngruppenleiterin Sabrina Blaser: «Wir registrieren beim ersten Gespräch mit den Angehörigen, auf was ein Bewohner allergisch ist. Welche Medikamente nimmt er zu sich? Welches Essen verträgt er nicht? Wie steht es um Pollen oder Hausstaubmilben?» Oder reagiert seine Haut auf Waschmittel, Latex, Desinfektionsmittel, braucht er spezielle Produkte (s. Kasten)? Die Liste ist lang. Alle Details müssen geprüft und sorgfältig aufgezeichnet werden.

Mit dem Eintrittsgespräch fangen die Aufgaben erst an, denen sich das Alenia-Team stellen muss. «Kommunikation ist das Allerwichtigste. Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen sind

allgegenwärtig. Das Wichtigste ist, dass die Schnittstellen funktionieren.» Vom täglichen Brot über die Kontrolle der vorgekochten und vorproduzierten Mahlzeiten bis zum Service – die Betreuung der Heimbewohner mit Allergien ist von grosser Bedeutung. Das Schwierigste ist, alle involvierten Mitarbeitenden zu sensibilisieren. «Sie müssen bei ihren Handlungen an alles denken und sich mit jeder einzelnen Bewohnerin und jedem einzelnen Bewohner auseinandersetzen. Zum Glück wurde in letzter Zeit viel Aufklärungsarbeit geleistet. Alles ist besser nachvollziehbar und greifbarer geworden», rühmt Blaser die Voraussetzungen im Betrieb. Ausserdem werden die Mahlzeiten für Allergiebetreffende rot markiert. Auch persönliche Abneigungen mit nicht erwünschten Nahrungsmitteln werden gelistet.

Für Alenia-Direktor Peter Bieri sind Allergien und Nahrungsmittelintoleranzen eine besondere Herausforderung. «Wir tragen letztlich in jedem Fall für alle unseren Handlungen die Verantwortung und sind der fachlichen Sorgfalt verpflichtet. Niemand soll beispielsweise das falsche Essen bekommen. Ausserdem haben wir es zu unserer Aufgabe gemacht, das Fachwissen und die notwendigen Ressourcen für unsere Mitarbeitende zur Verfügung zu stellen.» Besonders

bei Demenzkranken kommen weiter erschwerende Faktoren hinzu: «Es kann durchaus vorkommen, dass ein demenzkranker Bewohner plötzlich von sich aus Nahrungsmittel zu sich nimmt, auf die er hochallergisch reagiert», weiss Bieri. Oder auch anderes: «Einmal hat ein Allergiebetreffender Blumen verzehrt – darauf muss man nicht nur rasch, sondern auch richtig reagieren», erzählt Wohngruppenleiterin Sabrina Blaser.

**«Wir müssen dafür sorgen, dass die Bewohner genügend und das Richtige zu sich nehmen.»**

Stefan Rytz

Fünf bis zehn Prozent aller Bewohnerinnen und Bewohner im Alterszentrum Alenia sind von Nahrungsmittelallergien oder Intoleranzen betroffen – der Zusatzaufwand für deren Betreuung

ist gross. Peter Bieri: «Mit Stefan Rytz haben wir zusätzlich einen Diätkoch verpflichtet. Zudem arbeiten wir mit einem externen Ernährungsberater zusammen. Und wir organisieren Qualitätsfachzirkel, in denen die einzelnen Themen behandelt werden.» Wichtig ist auch hier eine gute Kommunikation. Die Alenia-Mitarbeitenden wissen, dass sie lieber einmal mehr nachfragen sollen, bevor sie etwas anwenden. Das predigt auch Diätkoch Stefan Rytz, der als stellvertretender Leiter Gastronomie für das tägliche kulinarische Wohl verantwortlich zeichnet. «Wir müssen dafür sorgen, dass die Bewohner genügend und das Richtige zu sich nehmen.» Weil der Appetit im Alter eher

#### Gut zu wissen

- Darauf sind viele ältere Heimbewohner allergisch: Meeresfrüchte, Nüsse, Erdbeeren, Fisch.
- Alle Heimbewohner können sich einem Allergietest unterziehen.
- Der Mehraufwand beim Kochen ist beträchtlich (bis zu 70 Prozent pro Menü).
- Spezielle Themen werden in einem Fachzirkel behandelt.



# Gut vorbereitet in den **Frühling.**



Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Angaben auf den Packungen.

Lassen Sie sich in Ihrer  
**Apotheke  
oder  
Drogerie**  
beraten.

[www.omida.ch](http://www.omida.ch)  
Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi



## Besondere Pflege für ältere Haut

Die Haut, das Schutzorgan des menschlichen Körpers, ist dem Prozess des Alterns am sichtbarsten unterworfen. Bereits ab dem 20. Lebensjahr regenerieren sich die Hautzellen nicht mehr so schnell und die Dicke der obersten Hautschicht nimmt stetig ab. Etwa ab dem 30. Lebensjahr reduzieren die Talgdrüsen ihre Aktivität deutlich, die Haut wird trockener und erste Fältchen können auftreten. Aufgrund der verringerten Elastizität des Bindegewebes wird die reifere Haut auch immer verletzlicher. Deswegen braucht die Haut im Alter mehr Aufmerksamkeit:

- Reife Haut braucht Unterstützung durch eine natürliche Pflege mit rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Substanzen.
- Häufigeres Eincremen ist empfehlenswert.
- Pflegeprodukte für Babyhaut eignen sich gut zur Pflege der Haut im Alter.
- Starke Hauttrockenheit im Alter führt häufig zu Juckreiz. Es empfiehlt sich, eine kühlende Lotion aufzutragen, statt zu kratzen.
- Bei auffälligen Hautveränderungen sollte man unbedingt eine Hautärztin oder einen Hautarzt zu Rate ziehen.

abnimmt, greifen die Köche des Alenia ab und zu in ihre eigene Trickkiste – und mischen beim einen oder anderen Menü auch mal ein bisschen Honig bei ... Denn Rytz weiss: «Wenn etwas leicht gesüsst ist, geht der Mund automatisch auf.»

Gerade in der Küche ist grosses Fingerspitzengefühl gefragt. Stefan Rytz: «Wenn sich ein Bewohner regelmässig über Bauchbeschwerden beklagt, versuchen wir – in enger Zusammenarbeit mit unserem Ernährungsberater Daniel Messerli und dem zuständigen Hausarzt – die Symptome zu orten. Manchmal finden wir heraus, dass jemand etwa eine Laktoseintoleranz hat und können erste Schritte einleiten.» Bedeutet, dass die Angehörigen informiert und involviert werden müssen. Vor allem auch, weil die meisten (demenzkranken) Heimbewohner nicht mehr selbst Auskunft geben können.

Wenn es um Mangelernährung geht, sind Schwierigkeiten vorprogrammiert. Viele ältere Menschen nehmen

zu wenig Proteine zu sich – daher werden diese am besten als Zutat in die Mahlzeiten integriert: «Es ist wichtig, dass wir in der Küche wissen, ob ein Bewohner eine totale Laktoseintoleranz hat oder nur auf bestimmte Milchprodukte reagiert, so Rytz. «So können wir je nachdem Rahm, Butter oder Quark beim Kochen einsetzen, und der Mangelernährung entgegengetreten.» Bei den allergie betroffenen demenzkranken Bewohnern allerdings nehmen die Verantwortlichen immer zuerst Kontakt mit den Angehörigen auf. «So haben wir schon sehr viel über die Heimbewohner und deren ernährungstechnische Probleme erfahren», erläutert Rytz und fährt fort: «Die Mahlzeiten sind ein wichtiger Faktor für alle Heimbewohnerinnen und Heimbewohner. Sie geben ihnen Struktur.» Und allen Beteiligten das Gefühl, mit ein bisschen Fantasie und Liebe zum Detail den älteren und pflegebedürftigen Menschen eine kleine oder auch mal eine grosse Freude bereitet zu haben.

## Lebensqualität schenken mit aha! Allergiezentrum Schweiz

Über drei Millionen Menschen leiden in der Schweiz an Allergien, Asthma, Neurodermitis und Intoleranzen.

Mit umfassender Information und Beratung, mit Schulungen und Ferienlagern hilft die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz Betroffenen, ihren Alltag gut zu bewältigen und die Lebensqualität zu verbessern.

Mit Ihrem Beitrag unterstützen Sie unsere Arbeit. Danke!



Online spenden auf [www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Spenden per Einzahlungsschein:

Postkonto 30-11220-0

aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, 3014 Bern  
Einzahlungsscheine können auch telefonisch oder per E-Mail bestellt werden (Tel. 031 359 90 00, [info@aha.ch](mailto:info@aha.ch)).

Spenden per E-Banking:

IBAN CH07 0900 0000 3001 1220 0

BIC POFICHBEXXX

Spenden per SMS:

Geben Sie den Text ein, z.B. «aha 40» für CHF 40.–, und senden eine SMS an die Nummer 488.



Herzlichen Dank für  
Ihre Unterstützung!