

# Balsam für die Seele

Über die Bedeutung der Essbiografie für Menschen in der letzten Lebensphase

*Dr. oec. troph. Maike Groeneveld, Bonn; Dr. Maria Bullermann-Bennend, Cappel; beide Mitbegründerinnen und Sprecherinnen der Sektion Ernährung DGP*

„Als mir der frisch gemixte Erdbeershake gebracht wurde, stieg mir der Duft von frischen Erdbeeren in die Nase. Plötzlich

tauchten die Bilder wieder auf, wie ich als Kind mit meiner Mutter im Erdbeerfeld stand. - Ein Gefühl von Geborgenheit und Ruhe.“

Nur ein Hauch eines Duftes oder Geschmacks ist nötig, um in uns in Sekundenbruchteilen Erinnerungen aus der Vergangenheit wach zu rufen und so lebendig erscheinen zu lassen, als wäre es erst gestern gewesen. Solche Erinnerungen – gepaart aus Sinnesreizen und Emotionen – sind in unserem Gedächtnis gespeichert. Ermöglicht wird dies durch eine direkte Verbindung zwischen Geruchs- und dem limbischen System, einem entwicklungs- geschichtlich sehr alten Bereich des Zwischenhirns. Das limbische System speichert diese Ereignisse nicht nur ab, es sorgt auch für die Ausschüttung von Endorphinen, also körpereigenen Glückshormonen.

Berühmt wurde dieser Effekt durch den Schriftsteller Marcel Proust (1871-1922). In seinem Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ beschreibt er eine Szene, in der der Ich-Erzähler einen Löffel Tee mit einem aufgeweichten Stück Madeleine an die Lippen führt. „Im selben Moment, da der mit Gebäckkrümeln vermischte Schluck Tee meinen Gaumen berührte, zuckte ich zusammen und merkte auf, was da Ungewöhnliches in mir geschah. Ein berückendes Wohlgefühl (....) das mir die Zumutungen des Lebens auf der Stelle gleichgültig werden ließ.“ In dem Augenblick sind „alle Blumen unseres Gartens und die des Parks von Swann und die Seerosen der Vivonne, desgleichen die guten Leute aus dem Dorf und ihre kleinen Häuschen und die Kirche und ganz Combray und seine Umgebung, all das Form und Festigkeit annehmend, Stadt wie Gärten, aus meiner Tasse Tee erstanden“.



Der Volkskundler Andreas Hartmann (\*1952 in Freiburg) verfasste 1993 einen Aufruf und bat die Bevölkerung, persönliche „Schmeckgeschichten“ und Gaumenerlebnisse zu Papier zu bringen und sie ihm zuzusenden. In seiner Sammlung „Zungenglück und Gaumenqualen“ dokumentiert er einen Großteil dieser vielfach sehr berührenden Geschichten (s. Kasten). Sein Resümee: „Sinnlichkeit von Mund und Nase setzen unsere Gegenwart mit verschiedenen Phasen der Vergangenheit in Beziehung und stiftet ein Band der Kontinuität zwischen den Zeitebenen.“

„Es war ein Gefühl der Geborgenheit, wenn die Mutti Pfannkuchen gebacken hat. Immer wenn ich traurig bin, backe ich Pfannkuchen.“

„Milchreis mit Zimt und Zucker ist für mich Sommer, Hitze und Heu.“

„Ich bin Jahrgang 1933, wir mussten essen, was auf den Tisch kam. Leider mochte ich keinen Milchreis und den gab es sehr oft.“

aus Hartmann A: Zungenglück und Gaumenqualen. Geschmackserinnerungen. C. H. Beck, München, 1994



Solche Erinnerungen beeinflussen jeden von uns, besonders auch Menschen in der letzten Lebensphase. Geruchs- und Geschmacksreize können wohltuend, beruhigend und belebend sein, aber auch belastend. Mit Hilfe von essbiografischen Fragen ist es möglich, sich diesen Erinnerungen zu nähern. Individuelle Genussmomente und vertraute Essgewohnheiten können leichter realisiert werden. Werden diese berücksichtigt, kann beim Betroffenen ein höheres Einverständnis beim Essen und Trinken, beim Anreichen der Nahrung und bei der Mundsorge erreicht werden. Abwehrreaktionen lassen sich besser vermeiden. Essbiografische Fragen können einen Weg aus Konfliktsituationen oder Sprachlosigkeit weisen hin zu wohlthuender Fürsorge rund um Schmecken, Riechen und Fühlen. Die Betroffenen erleben eine Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit und ihrer Autonomie.

## Essbiografie

Die Sektion Ernährung in der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) hat für diesen Zweck einen Gesprächsleitfaden zur Essbiografie und eine Genussampel erstellt. Beide Dokumente sowie eine Handreichung zum Gesprächsleitfaden sind als kostenloser Download auf den Internetseiten der DGP verfügbar (s. Kasten).



Seelenvitrinen von Heiner Koch, Sammlung Kraft, Köln. Foto: Maike Groeneve

Was befindet sich in Ihrem Seelenvitrinchen? Was befindet sich im Seelenvitrinchen Ihrer Angehörigen und Ihrer Patienten?

Mit Hilfe dieser Instrumente erfahren Pflegefachkräfte, An- und Zugehörige sowie andere Betreuungspersonen, welche Bedeutung Essen und Trinken für die anvertraute Person hat. Fragen zur Essbiografie in der palliativen Lebensphase umfassen

- die Bedeutung von Essen und Trinken, z.B. eher Genussmensch oder Asket
- Essgewohnheiten, z.B. Mahlzeitenrhythmus und Tagesgestaltung
- Geruchs- und Geschmacksvorlieben und Abneigungen, z.B. zitronig, würzig, scharf
- bevorzugte Esstemperatur und Konsistenzen, z.B. kalt oder warm, zartschmelzend, weich oder frisch und knackig
- gewohntes Essen und Trinken an Festtagen und Rituale, z.B. an Geburtstagen, Weihnachten
- persönliche Essgeschichten und Geschmackserinnerungen
- konkrete aktuelle Wünsche.

Zitat einer Ernährungsfachkraft: „Der Gesprächsleitfaden zur Essbiografie ist großartig. In der Praxis wird deutlich, wie viel mehr man über den Patienten, seine Wünsche, Bedürfnisse, weit über die Ernährung hinaus, erfährt und dies auch im gesamten Team besprechen und nutzen kann.“

## Downloadmaterial der Sektion Ernährung in der DGP

### Fragebogen, Gesprächsleitfaden zur palliativen Essbiografie:

[https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ\\_241211\\_Gespraechsleitfaden.pdf](https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ_241211_Gespraechsleitfaden.pdf)

### Handreichung: Essbiografische Fragen zur Begleitung in der palliativen Lebensphase

[https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ\\_241211\\_Handreichung.pdf](https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ_241211_Handreichung.pdf)

### Genussampel:

[https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ\\_241211\\_Genussampel\\_Ansicht.pdf](https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ_241211_Genussampel_Ansicht.pdf)

Essbiografische Fragen können in allen palliativen Settings von haupt- und ehrenamtlichen Fachkräften sowie von An- und Zugehörigen auch als „Türöffner“ und zum Beziehungsaufbau eingesetzt werden. Ein einfühlsames Erfragen der Essbiografie in 20-30 Minuten bietet die Chance, mit lebenslimitierend erkrankten oder hochbetagten Menschen in Kontakt zu kommen. Die Dauer richtet sich nach der Zielsetzung, dem Auftrag und der Gesprächskompetenz des Interviewers sowie der Belastbarkeit des Interviewten. Wenn sich Menschen nur noch eingeschränkt mitteilen können, sollten An- und Zugehörige am Gespräch beteiligt werden, sofern dies von allen Beteiligten gewünscht wird. Gesprächsergebnisse sollten für alle Begleitenden zugänglich dokumentiert und laufend aktualisiert werden.

Die interviewende Person braucht eine einfühlsame Haltung, denn es können auch unangenehme Erinnerungen wachgerufen werden. Bei vertiefendem Gesprächsbedarf sollten Unterstützungsangebote (z.B. Seelsorge, Psychotherapie) bekannt sein. Hilfreich kann es sein, wenn sich die interviewende Person im Vorfeld mit der eigenen Essbiografie auseinandergesetzt hat.

**Settings:** Palliativstationen, Hospize, SAPV, stationäre und ambulante Pflegeeinrichtungen, betreutes Wohnen, ambulante Hospiz- und Pflegedienste

**Anwendung:** im Rahmen von Aufnahmegesprächen in allen palliativen Lebensphasen und Settings sowie im Rahmen von Advanced Care Planning, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

**Nutzen für die Betroffenen:** Förderung von Wohlbefinden, Autonomie und Selbstwirksamkeit

**Nutzen für Einrichtungen, Betreuende, An- und Zugehörige:** niederschwellige Möglichkeit des Beziehungsaufbaus, Würdigung der Lebensgeschichte des Betroffenen, Steigerung der Handlungskompetenz der Betreuenden.



Wie in Kindertagen noch einmal eine Brezel mit Orangengetränk. Der während des essbiografischen Gesprächs auf der Palliativstation entstandene Wunsch ließ sich einfach erfüllen und bewirkte tiefe Freude.

© Sektion Ernährung der DGP

## Die Genussampel

Die Genussampel ist so konzipiert, dass Betroffene nach dem Ampel-farbenprinzip aufschreiben können, welche Gerichte, Getränke, Kräuter oder Düfte sie als wohltuend empfinden bzw. ablehnen. Die Genussampel kann in der Brieftasche oder auf dem Handy mitgeführt oder in den Vorsorgeunterlagen abgelegt werden, so

dass sie jederzeit für Angehörige, betreuende oder pflegende Personen griffbereit ist. Sie kann auch auf Karton ausgedruckt und als Klappkarte auf dem Nachttisch im Patientenzimmer aufgestellt werden, so dass sich Pflegefachkräfte und Besucher\*innen schnell einen Überblick verschaffen können.

## Zusammenfassung

Die Essbiografie eines Menschen spiegelt seine individuelle Lebensgeschichte wider. In unserem Gedächtnis sind Sinnes-Erlebnisse gespeichert, die angenehme Gefühle und wohltuende Erinnerungen hervorrufen können und so dazu beitragen, für einen Moment dem Alltag zu entfliehen. Genuss-erlebnisse mit „geliebten“ Lebensmitteln und ihren Düften können auch noch in der Finalphase, wenn Sprache und Bewusstsein bereits stark eingeschränkt sind, wohltuend sein. Sie können eine beruhigende oder belebende Wirkung ausüben, evtl. sogar Schmerzen lindern. Frühzeitige Befragungen bieten die Chance, individuelle Genussmomente zu beschreiben, das Speisenangebot, die Gestaltung der Mahlzeiten sowie Mundpflege und Pflege entsprechend individuell anzupassen.

**MEINE PERSÖNLICHE GENUSSAMPEL**

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR PALLIATIVMEDIZIN  
Sektion Ernährung

Gerichte, Getränke, Kräuter, Düfte, die ich liebe.

---

---

---

---

Gerichte, Getränke, Kräuter, Düfte, die ich in kleinen Mengen mag.

---

---

---

---

Gerichte, Getränke, Kräuter, Düfte, die ich absolut nicht mag.

---

---

---

---