

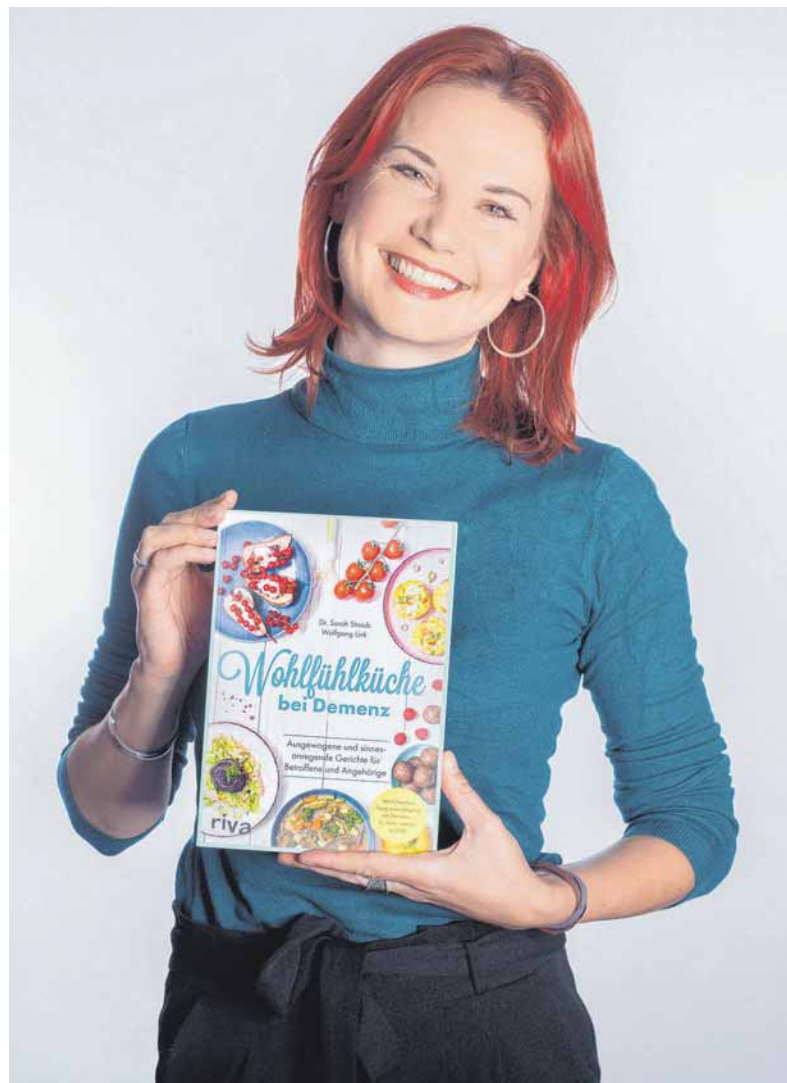
Psychologin veröffentlicht Buch „Wohlfühlküche bei Demenz“

Sängerin und Autorin Sarah Straub aus Ulm weiß, was Betroffene, aber auch Angehörige brauchen

Von Selina Ehrenfeld

ULM - Wenn die Eltern oder Großeltern an Demenz erkranken, ist meist nichts mehr so, wie es einmal war. Angehörige fühlen sich schnell überfordert, wenn sich die betroffene Person und ihre Bedürfnisse auf einmal ändern. Zudem fehlt es meist an nötigem Wissen. Was ändert sich mit der Demenz, wo finde ich Hilfe, wie kann ich den Betroffenen weiter am Familienleben teilhaben lassen? Angehörigen dabei eine Stütze sein, hilfreiche Tipps mit auf den Weg geben, das möchte die Ulmer Psychologin Sarah Straub, die jetzt ein besonderes Buch dazu geschrieben hat. Mit der „Wohlfühlküche bei Demenz“ soll Betroffenen eine Wohlfühlloase geschaffen werden, denn „Essen ist das Leichteste, einem Menschen Lebensqualität zu geben“, sagt die Autorin.

Die 36-Jährige ist Expertin auf dem Gebiet. Sie arbeitet an der Klinik für Neurologie des Universitätsklinikums Ulm. Dort hat sie täglich mit Demenzkranken und deren Angehörigen zu tun, hat zudem mit einer Arbeit über Demenzerkrankung promoviert. Die Idee zu einem Kochbuch, dass sich den besonderen Bedürfnissen und Problemen von Demenzkranken beim Thema Ernährung widmet, kam auf, als die Autorin bei einem Auftritt im Fernsehen dann den Koch Wolfgang Link kennenlernte. „Ich habe für das Projekt mein Wissen beige-steuert, Wolfgang Link hat sich die Rezepte dazu überlegt. Diese Zusammenarbeit hat super funktioniert“, so Sarah Straub. Dabei sei sie selbst die beste Testköchin gewesen, denn „eigentlich kann ich gar nicht gut kochen. Da ich aber alles ohne Probleme nachkochen



Sarah Straub hat ein Buch mit Rezepten für Menschen mit Demenz veröffentlicht.

FOTO: NEHER

konnte, zeigt sich, dass es funktioniert.“ Entscheidend sei gewesen, dass die Rezepte einfach zuzubereiten sind und nicht lange dauern, dass auch die Betroffenen mit Demenz

hier und da einmal mithelfen können, um sie ins Familienleben zu integrieren. „Die Rezepte sind dabei für alle Familienangehörigen ansprechend. Auch etwa die, die unter der

Kategorie für Schluckbeschwerden zu finden sind“, betont Sarah Straub.

Schluckbeschwerden seien nur eines von vielen Dingen, die beim Kochen für Demenzkranke berücksichtigt werden müssen. Was der Körper eines Menschen mit Demenz genau braucht, erklärt die Autorin ausführlich zwischen den Rezepten: Das Geschmackempfinden ändert sich. Die Lust auf Süßes wird größer, auch die Gefahr einer Mangelernährung ist größer. Laut Sarah Straub verlieren Demenzkranke schneller an Gewicht - obwohl sie eigentlich dieselbe Menge essen wie sonst auch. Einen wichtigen Faktor stellt zudem die Atmosphäre beim Essen dar. „Menschen mit Demenz erleben oft eine innere Unruhe. Deshalb widmet sich ein Kapitel Rezepten für Fingerfood, die man also schnell zubereiten und essen kann. Außerdem sind sie schnell reizüberflutet, da sollte man schauen, dass kein Radio oder Fernseher läuft oder zu viel Dekoration ablenkt.“ Das Essen hingegen könne und solle umso farbenreicher sein.

Bücher zum Thema Demenz schreiben und darüber forschen - die Idee von Sarah Straub sah eigentlich einmal ganz anders aus. „Ich habe 2005 angefangen, Psychologie zu studieren, um zumindest einen Plan B zu haben. Denn eigentlich wollte ich gerne Sängerin werden“, erzählt die 36-Jährige. Dann, 2007, erkrankte ihre Großmutter plötzlich an Demenz und Sarah Straub übernahm die Pflege für sie. „Ich habe also studiert und gleichzeitig meine Oma zu Hause gepflegt. Das wollte ich auch. Ich wollte ihr damit etwas zurückgeben. Aber es war eine harte Zeit, denn ich wusste überhaupt nicht, an wen ich mich wenden kann und was ich tun sollte.

Ich war völlig verloren.“ Und als ihre Auftritte mit Beginn der Coronapandemie dann ausnahmslos abgesagt wurden, entschied sich Sarah Straub, ein Buch über ihre Erfahrungen zu schreiben. „Wie meine Großmutter ihr ICH verlor“, war ihr erstes Buch über Demenz.

Seit 2011 arbeitet sie nun an der Uniklinik Ulm und forscht zum Thema Demenz und berät Angehörige sowie Betroffene. Und auch das Singen hat sie trotz der Wendung in ihrem Leben nicht aufgegeben. Im Gegenteil. Inzwischen verbindet sie beide Berufe miteinander. „Früher habe ich meine Auftritte als Ausgleich gesehen. Die Arbeit in der Klinik ist durchaus auch mal frustrierend, weil wir die Krankheit am Ende ja nicht heilen können. Auf der Bühne hat mich der Applaus dann immer aufgeheitert. Heute thematisiere ich das Thema Demenz ganz offen auf der Bühne, ohne es schwer werden zu lassen. Und auch in der Klinik arbeite ich hin und wieder mit Musik.“

Durch ihre Bücher möchte sie das Thema aus der Tabuzone bringen und darüber aufklären, dass ein würdevolles Leben auch mit Demenz durchaus möglich ist. „Mein erstes Buch hat höhere Wellen geschlagen, als ich ursprünglich dachte. Das hat mich sehr gefreut. Mit dem Buch konnte ich wohl eine Lücke schließen, weil ich sowohl Expertin als auch Angehörige war und bin.“ Einen Ratschlag, den die Angehörigen geben kann: „Man muss den Mut und die Offenheit aufbringen, den betroffenen Menschen neu kennenzulernen. Auch wenn er anders ist durch die Krankheit, ist er liebenswert und hat eine lebenswertes Leben.“ Doch man müsse durchaus realistisch sein, eine demenzkranke Person zu pfle-

gen, sei eine sehr belastende Situation. „Angehörige werden meist selbst auf irgendeine Art und Weise krank, weil sie sich übernommen haben.“

Ein drittes Buch zum Thema kann sich Sarah Straub durchaus vorstellen. „Es gibt ganz viele Aspekte, über die man noch schreiben könnte.“ Etwa darüber, wie der Pflegeberuf attraktiver gestaltet werden könnte - oder die Herausforderungen und Probleme im Versorgungssystem in Deutschland. Und bis dahin möchte sie vor allem eines: Betroffenen eine Stütze bieten.



Krutwickel mit Sellerie und Möhren - eines der vielen Rezepte aus Sarah Straubs Buch „Wohlfühlküche bei Demenz“ . FOTO: ERDMANSKA-KOLANCZYK