

Erbsen-Nuggets als Fleischersatz

Überalterung und Landflucht zwingen viele Regionen, darüber nachzudenken, wie alte Menschen noch adäquat versorgt werden können. Helfen soll nicht nur der digitale Kontakt zum Hausarzt.

Von Heike Schmol

CHEMNITZ/POTSDAM/
DRESDEN, im August

In der Anonymität großstädtischer Wohnblocks wird der Tod eines alleinstehenden Menschen nicht selten erst dann bemerkt, wenn sich ein beißender Geruch im Treppenhaus ausbreitet. Selbst in den ländlichen Gebieten des Ostens, wo die Familienstrukturen noch engermaschiger sind, wächst die Anonymität. Kinder und Enkel haben ihr Glück in München oder Stuttgart gesucht, ältere Menschen sind auch in Sachsen mit dem Alleinsein überfordert. Die meisten wollen trotzdem so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden bleiben und auf keinen Fall in ein Altenheim ziehen.

Wie das gehen könnte, zeigt der Wohnpark „Am Bernsdorfer Bad“, der von der genossenschaftlich organisierten Chemnitzer Siedlungsgemeinschaft getragen wird. Auf dem Gelände begrüßt der „Soziale Hausmeister“, Thomas Feuerhark, die Ankommen. Ein gutgelaunter, in sich ruhender, gepflegter Herr im dunklen Anzug, mit zur Krawatte passendem Einstecktuch und mit dem Vierbeiner „Jean Paul“ im Arm, das ist sein Mops. Möpse haben in Chemnitz Tradition, es gibt dort regelmäßige Mops-Rennen, in diesem Jahr kamen knapp 3000 Zuschauer von überallher. Feuerhark geht täglich durch das Gelände, sucht das Gespräch mit den Bewohnern und genießt ihr Vertrauen. In seinem früheren Leben war er Verkäufer und Friseur, glücklich ist er erst jetzt. Er erfährt früh, wenn jemand den Eindruck gewinnt, sich immer weniger merken zu können, und befürchtet, dement zu werden. Aber er ist auch für die kleineren Sorgen zuständig, wenn die Katze zu versorgen ist, weil ein Klinikaufenthalt unumgänglich ist. Feuerhark findet dann immer eine Lösung, das berichten jedenfalls die Bewohnerinnen auf der Terrasse vor dem Bistro, die froh sind, in ihrer eigenen Umgebung leben zu können und trotzdem nicht allein zu sein. Inzwischen werden in Sachsen weitere „Kümmerer“ geschult, die in unterschiedlichen Regionen helfend zur Seite stehen.

An diesem Tag besucht Bundesbildungsministerin Johanna Wanka im Rahmen ihrer Sommerreise zum Thema „Zukunft des Lebens im Alter“ die Siedlung. Bis zum Jahr 2030 wird die Bevölkerung in Mittelsachsen noch mehr zurückgehen, schon jetzt weist Sachsen den höchsten Altersdurchschnitt aller Bundesländer auf. Das Verbundprojekt „Chemnitz Plus – Zukunftsregion lebenswert gestalten“, das seit November 2014 bis Oktober 2018 mit 3,8 Millionen Euro gefördert wird, versucht rechtzeitig entgegenzuwirken. Es solle geregelt sein, wer wen informiere, wenn „Oma Erna“ das zweite Mal im Bademantel einkaufen gehe, sagt einer der Verantwortlichen.

Das Wohnquartier, das aus barrierefreien Wohnungen mit schwellenfreien Durchgängen, einem altersgerechten Bad mit einer rutschfreien ebenerdigen Dusche oder Badewannenliften besteht, ist von Grün umgeben und bietet alles, was das Leben in den eigenen vier Wänden altersgerecht macht. So gibt es auch Lampen unterhalb der Bettkante, die durch einen Bewegungsmelder aktiviert werden und die Gefahr nächtlicher Stürze beim Aufstehen reduzieren sollen. Wie viele Dienstleistungen die Bewohner dazubuchen, hängt von ihren individuellen Fähigkeiten und Wünschen ab. Wer noch einkaufen kann, aber keine Sprudelkästen transportieren möchte, nimmt nur diesen Service in Anspruch. Mit steigendem Alter kommen für viele Wäschedienst und häusliche Pflege dazu. Ob man selbst kochen will oder im örtlichen Restaurant essen geht, lässt sich auch spontan entscheiden. Das Besteckende an diesem Projekt ist aber die Zusammenarbeit mit mehr als 30 Partnern aus unterschiedlichen Bereichen, mit Kammern,



Barrierefrei bis zur Bettkante: Ministerin Wanka besucht das Modellprojekt „Am Bernsdorfer Bad“.

Foto BMBF/Hans-Joachim Rickel

Verbänden, Forschungseinrichtungen und Krankenkassen.

Mit dem Chemnitzer Verkehrsverband wird regelmäßig das Bus- und Straßenbahnfahren mit dem Rollator geübt, berichtet der Vorstand der Chemnitzer Siedlungsgemeinschaft Ringo Lottig. Der Wunsch der Bewohner war so groß, dass es immer wieder angeboten werden muss. Viele Ältere bleiben zu Hause, weil sie Probleme mit ihrer Mobilität befürchten oder nicht wissen, wo sich die nächste Toilette unterwegs befindet. Dadurch steigt dann wieder die Einsamkeit. Unter den Chemnitzer Bewohnern ist auch eine Frau mit Anfang vierzig, die an multipler Sklerose leidet und an den Rollstuhl gefesselt ist. Für sie ist die behindertengerechte Wohnung in der Siedlung die Lösung für ein möglichst selbstbestimmtes Leben. Die Wohnsiedlungen stehen allen zur Verfügung, auch jungen Familien. Eine Gottlobbildung ist ausdrücklich unerwünscht.

Wie wichtig die Ernährung für ein einigermaßen gesundes Altern ist, zeigt sich am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke, wo das sogenannte Kompetenzcluster „Nutriact“ gemeinsam mit Universitäten, Forschungseinrichtungen und Wirtschaftsunternehmen in der Region Berlin/Potsdam gesundheitsförderndes Essen entwickelt und erprobt, das auf die besonderen Bedürfnisse Älterer ausgerichtet ist. Es wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) mit knapp vier Millionen Euro gefördert, die andere Hälfte wird vom Land Brandenburg getragen. So konnte in einer Pilotstudie mit 500 Probanden, die wegen leichter stoffwechselbedingter Störungen in ärztlicher Behandlung waren, gezeigt werden, dass Rapsöl gegenüber dem Olivenöl erhebliche Vorteile hat. Das gilt vor allem für die Cholesterin- und Leberwerte übergewichtiger Männer. In einer Pilotstudie mit jeweils 50 Gramm einheimischem Rapsöl oder Olivenöl in zwei unterschiedlichen Kontrollgruppen hat sich bei den Übergewichtigen im Alter von 39 bis 63 Jahren der Rapsölgruppe der LDL-Cholesterinspiegel nicht unerheblich gesenkt. Dazu verbesserten sich die Leberwerte. Außerdem produzierte das Unterhautfettgewebe dieser Männer deutlich weniger des entzündungsfördernden Interleukin-6, das im Verdacht steht, die Entwicklung von Typ2-Diabetes zu fördern. Diesen ernährungs- und lebensstilbedingten Erkrankungsvorzubeugen ist das Ziel des Clusters, das beispielhaft zeigt, wie Forschung unmittelbar in Produktion und Ernährungsweise transferiert werden kann.

W eil viele ältere Menschen aus bisher ungeklärten Gründen an einem Mangel an Proteinen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Spurenelementen leiden, hat das Institut für Lebensmittel- und Umweltforschung neue Lebensmittel entwickelt, die Brot, Joghurt und Müsli mit den Nährstoffen anreichern können, die Menschen in der

dritten Lebensphase besonders brauchen. Regionale Lebensmittelproduzenten wie das Institut für Getreideverarbeitung haben Proteinprodukte auf Erbsenbasis in Gestalt von Flakes, Crispiers und Nuggets entwickelt. Die Flakes sehen aus wie normale Cornflakes, sind jedoch getreidefrei. Die Nuggets dürften für echte Fleischesser eher gewöhnungsbedürftig sein. Sie sind ähnlich wie Trockensoja als Fleischersatz gedacht und kommen als krümelig-harte bräunliche Stückchen daher, die sich erst beim Kochen in eine essbare Konsistenz verwandeln. Außerdem wurden Protein-Nudeln entwickelt, die gluten- und lactosefrei sind und auf der Basis von Erbsen- oder Linsenmehl mit Hühnerweiß, Leinsaat und Salz oder Gewürzen angereichert werden. Sie sind in ähnlicher Form, aber anderer Zusammensetzung in kohlenhydratreduzierten Diäten bereits auf dem Markt. Der wissenschaftliche Vorstand des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Tilmann Grune, selbst Ernährungswissenschaftler, weiß, dass die neu entwickelten Nahrungsmittel auf jeden Fall gut schmecken müssen, weil die Probanden sonst aussteigen.

Das Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau hat gemeinsam mit dem Institut für Lebensmittel- und Umweltforschung mit Pak Choi, Lupinen oder Petersilie angereicherte Brote entwickelt, die sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe aufweisen, denen gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Die Probanden der Pilotstudie bekommen die neuen Lebensmittel gratis, damit sie diese in ihre Ernährung einbauen. Regelmäßig werden ihre Werte überprüft, um die Wirkung der Zusatzstoffe nachzuweisen. Wie weit sich die neuen „functional foods“ dann wirklich durchsetzen, ist noch ungewiss. Denn bekanntlich lässt sich nichts schwerer ändern als jahre- oder jahrzehntelang eingeübte Ernährungsgewohnheiten oder Unarten.

Die Folgen solcher Ernährungsfehler untersucht ein Forschungsverbund des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung und des Kompetenzclusters ebenfalls in Potsdam. In einem sogenannten BodPod, das ist eine Kapsel, in der ein Patient aufrecht sitzen kann, wird durch eine Luftverdrängung das Körpervolumen bestimmt und die Körperzusammensetzung (Fettmasse und fettfreie Masse) exakt berechnet. In diesem Gerät, das in Italien gefertigt wird, können auch Patienten mit massiver Klaustrophobie untersucht werden, weil die ganze Prozedur nur fünf Minuten dauert. Es liefert präzise Ergebnisse als die Bestimmung des Body-Mass-Index oder des Taillen-Hüftumfang-Quotienten. Ergibt sich bei einer Untersuchung im BodPod und bei einer Magnetresonanztomographie (MRT), dass das Körperfett vor allem im Bauchraum und in den Eingeweiden eingelagert ist, können die Patienten rechtzeitig vor Alterszucker und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gewarnt werden und mit ihrer Le-

bensweise gegensteuern. Entsprechende Ernährungskonzepte werden in Potsdam bald entwickelt.

Da schon heute 4,5 Millionen Menschen in Deutschland 80 Jahre und älter sind, steigt die Gefahr einer Mehrfacherkrankung. In ländlichen Gebieten ist der nächste Arzt oft weit weg, in einigen Landstrichen gibt es keine Ärzte mehr. Wenn Patienten trotzdem kontinuierlich kontrolliert werden sollen, ohne gleich in ein Krankenhaus oder eine Pflegeeinrichtung eingewiesen zu werden, können telemedizinische Verfahren weiterhelfen. „Allerdings können sie nie die persönliche Beziehung ersetzen“, sagt die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Vjera Holthoff-Detto am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus in Dresden, die zugleich als außerplanmäßige Professorin Gerontopsychiatrie mit dem Schwerpunkt kognitive Neuropsychiatrie an der Medizinischen Fakultät der TU lehrt. Auch die 50 Patienten des Modellversuchs „Atmosphäre“, der vom BMBF mit 3,2 Millionen Euro gefördert wird, stehen in regelmäßigem Kontakt mit ihrem Hausarzt. Die Voraussetzung ist, dass sie bereit sind, täglich einen Tablet-Computer zu bedienen, und einwilligen, dass ihre Daten mit dem „Tele Care Coordination Center“ des Deutschen Roten Kreuzes verknüpft werden, das alle medizinischen Leistungen, aber auch soziale Hilfeleistungen koordiniert. Sie fühlen sich sicherer und seien beruhigt, auch wenn sie in sehr ländlichen Gebieten wohnen, berichten die alleinstehenden Älteren. Langfristig soll die Technologie so verändert werden, dass auch ältere Menschen mit kognitiven Einschränkungen ohne weiteres mit den Tablet-Computern umgehen können.

D as alles ist jedoch Zukunftsmusik, die Studie soll auf 700 Probanden ausgeweitet werden. Erste positive Auswirkungen zeigen sich allerdings schon jetzt. So konnte bei einem Probanden eine Lungentzündung vermieden werden, weil sein Infekt mit erhöhter Temperatur rechtzeitig entdeckt und antibiotisch behandelt wurde. Als sinnvolle Ergänzung zur hausärztlichen Medizin sind solche telemedizinischen Verfahren durchaus denkbar. Ob die daran beteiligten älteren Menschen ihre Werte tatsächlich aktivieren, indem sie den Tablet-Computer bedienen, so dass der Hausarzt eine ständige Kontrolle etwa über Blutdruck und Blutzucker hat, wird sich erst nach einiger Laufzeit zeigen. Bis dahin sind auch alle Datenschutzfragen geklärt. Dazu müssen alle am Verbund Beteiligten immer wieder versuchen, eine gemeinsame Sprache zu finden, was ziemlich schwierig ist. Die Bundesbildungsministerin soll in einem Rollenspiel die Patientin spielen, was ihr sichtlich nicht behagt. Ihre Referentin springt ein. Wanka, die selbst von einem Zweihundert-Seelendorf im Osten kommt, weiß, wie dringend solche Unterstützung zur medizinischen Versorgung gebraucht wird.