

teschaft, die „Werbung und Marketing mit Information und Aufklärung verwechseln“.

Dieses Buch spart nicht mit Literaturverweisen, hat ein Schlagwortregister und ist reich an übersichtlichen Tabellen und nützlichen Illustrationen. Auffällig auch die QR-Codes, die auf zitierte Websites leiten. Aktuelle Informationen zum Thema finden sich im Übrigen auf der Website [www.aktemedizin.com](http://www.aktemedizin.com), wo auch die Möglichkeit besteht, mit dem Autor in Kontakt zu treten.

- 1 Grill M, Hackenbroich V (2014) Unsinn in bester Qualität. Der Spiegel Nr. 30, S. 100
- 2 Zum Zeichen der Solidarität mit brustkrebskranken Frauen wurde die rosa Schleife (pink ribbon) erfunden. Sie schmückt diverse Alltagsprodukte. Wie es dazu kam, steht in diesem Buch.
- 3 Siehe GPSP 5/2009, S. 9 Überdiagnosen bei Brustkrebs
- 4 Ein Gespräch über die Problematik von Screening-Programmen siehe GPSP 5/2009, S. 10, Falsche Diagnose riskieren?



## Essen & Trinken im Alter

### Broschüre gibt Tipps für Pflegende

Ältere Menschen haben beim Essen andere Bedürfnisse als jüngere, aber schmecken soll es auch. Der aid infodienst hat hierzu eine Broschüre herausgegeben. Sie richtet sich an Pflegekräfte – und nicht nur an diejenigen, die in einer Pflegeeinrichtung arbeiten. Auch wer sich zu Hause um pflegebedürftige Angehörige kümmert, erhält wertvolle Hinweise.

Gleich zu Beginn wird klar umrissen, was Altern für die Ernährung bedeutet: Wie verändert sich der Körper, und was bedeutet es, wenn das individuelle „Bedürfnis“ bei Essen und Trinken nicht mehr mit medizinischen Empfehlungen zusammenpasst. Es folgt eine Übersicht, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen kann. Der größte Teil der Broschüre widmet sich praktischen Fragen. Die Leserinnen und Leser finden Tipps, wie man eine anregende Atmosphä-

re schafft, die Lust aufs Essen macht, welche Hilfsmittel es für die eigentliche Nahrungsaufnahme gibt und was beim Essen auf Rädern zu beachten ist. Detailliert wird auf spezielle Schwierigkeiten im Alter eingegangen: Demenz, Kauprobleme, zu wenig Trinken, die Einnahme von Medikamenten und Verstopfung.

Auch die letzte Phase des Lebens wird angesprochen: So haben Sterbende meist keinen Hunger und keinen Durst mehr – und das

ist natürlich. Für Angehörige ist das oft nur schwer auszuhalten.

Die Broschüre ist eine gute Zusammenstellung von Ratschlägen für den Alltag. Und sie bringt den Helfenden die Situation der Pflegebedürftigen nahe.

aid infodienst (2014) Essen & Trinken im Alter. 68 S., 7,50 € (zzgl. 3,00 € Versand) gegen Rechnung. Bezug aid infodienst e.V., Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn. Tel.: 038204/66544 oder <http://shop.aid.de/>