

Wie ein alter Baum

Pflege / Gegen aussen zeigt sich die Demenzerkrankung von Walter nicht immer. Das macht es für seine Frau zusätzlich schwer.

SCHLEITHEIM Als wir um neun Uhr an der Tür klingeln, spricht Walter uns mit Namen an, nimmt unsere Jacken und führt in das Wohnzimmer. Wir sprechen über das schöne Wetter. «Nehmt Platz», fordert er uns auf. Und dieser Mann soll wirklich unfähig sein, schon nur einen Kaffee zu machen? Und würde verhungern alleine, wie er es selbst beschreibt?

«Ich sollte einen Strich machen für jedes Mal, das er heute Morgen gefragt hat, wer komme und warum», erzählt uns Vreni*. Sie sagte Walter unsere Namen nochmals, als wir vor der Tür standen. Das ist einer von den vielen kleinen Tricks, um die abnehmenden kognitiven Fähigkeiten von Walter zu verbergen. Während unseres Gesprächs bringt er immer wieder einen seiner typischen Sprüche.

Dass er nicht mehr so aktiv teilnimmt am Gespräch, fällt uns erst später auf. Das fehlt Vreni – dass sie nicht mehr wirklich etwas mit ihm diskutieren kann. Schaut sie mit ihm ein Fernsehprogramm, sagt er jeweils bald einmal, dass die ja nur dummes Zeug reden würden. Walter nimmt manchmal noch das Telefon ab. «Es war ein Mann, oder vielleicht eine Frau... es war nichts Wichtiges», informiert er jeweils. Und später steht dann jemand an der Tür.

Etwas stimmt nicht mehr

Vor acht Jahren hat Walter während dreier Tage die Hausfassade gestrichen. Zwei Tage später meinte er, «ich sollte endlich mal das Haus streichen!» Da wusste Vreni, jetzt stimmt etwas nicht mehr. Walters Eltern hatten beide Demenz, sowie eine bereits verstorbene Schwester. «Wir haben den Vorteil, dass wir sehr früh Bescheid wussten», erzählt Vreni. Eine frühe Diagnose ermöglicht es, mit Medikamenten den Verlauf der Krankheit zu verlangsamen.

Für Vreni und Walter war die Diagnose eine Entlastung. Vreni konnte jetzt Walters Benehmen der Krankheit zuschreiben. «Es ist ja nicht, dass er nicht will.» Walter spricht offen darüber. Er kann sogar einem fremden Menschen sagen, «wissen Sie, ich habe halt Alzheimers». Einmal habe ihn daraufhin eine Frau angefahren: «Über Alzheimers ist nicht zu spassen!»

Froh um jede Entlastung

Das Ehepaar lebt auf einem Bauernhof, der von ihrem Sohn und seiner Familie bewirtschaftet wird. Schon vor zehn Jahre fiel dem Sohn auf, dass der Vater nicht mehr rapportierte über ein krankes Tier. Bald getrauten sich die Jungen nicht mehr, in die Ferien zu fahren. «Wir merkten, dass der Vater nicht mehr zuverlässig und gewissenhaft war.» Erst als Walter selbst dies auch klar geworden war, konnte ein Nachbar angestellt und wieder Ferien gemacht werden.

Walter putzt täglich den Auslauf im Maststall, was dem Sohn eine Hilfe ist. Manchmal hat er eine weitere Arbeit, die der Vater ausführen kann. «Da bin ich aber jeweils froh, wenn deshalb nicht noch zusätzlich Arbeit anfällt.» Manchmal wird der Sohn schon etwas ungeduldig, wenn es der Vater nach der dritten Erklärung noch nicht richtig versteht. «Er weiss dann während dreier Tage, dass ich mit ihm böse war, aber nicht mehr, warum.» Der Sohn

Gesundheits-Tipps

Eine Demenzerkrankung lässt sich nicht immer vermeiden. Bewiesen ist aber, dass ein gesundes Gehirn das Risiko vermindern oder zumindest eine Erkrankung hinauszögern kann. Die Webseite der Schweizerischen Alzheimervereinigung empfiehlt deshalb folgendes:

Gesund essen: Abwechslungsreich, viel Früchte, Gemüse und Kräuter, pflanzliche Öle wie Raps- und Olivenöl, Fisch, Nüsse, Kohlenhydrate aus Teigwaren, Reis und Brot, weniger rotes Fleisch, tierisches Fett, Zucker und Salz.

Die Hirnzellen trainieren: Täglich die Zeitung oder Bücher lesen, Denksportaufgaben lösen, Jassen oder Schach spielen, Musizieren und Tanzen, immer wieder etwas Neues lernen, z.B. eine Sprache.

Regelmässige Bewegung: Täglich eine halbe Stunde zügiges Gehen, Gartenarbeit, Fensterputzen, wöchentlich mal Sport, wie Schwimmen, Velofahren, Tanzen, Treppe benutzen statt den Lift.

Auf die Gesundheit achten: Regelmässige Kontrolle beim Arzt, auf das Körpergewicht achten, Alkohol mit Zurückhaltung geniessen, nicht rauchen, Kopf vor Verletzungen schützen, Helm tragen beim Velofahren, Stress vermeiden.

Das Sozialleben pflegen: Kontakt pflegen zur Familie und Freunden, regelmässig andere Menschen treffen, einer interessanten Freiwilligenarbeit nachgehen. *mst*

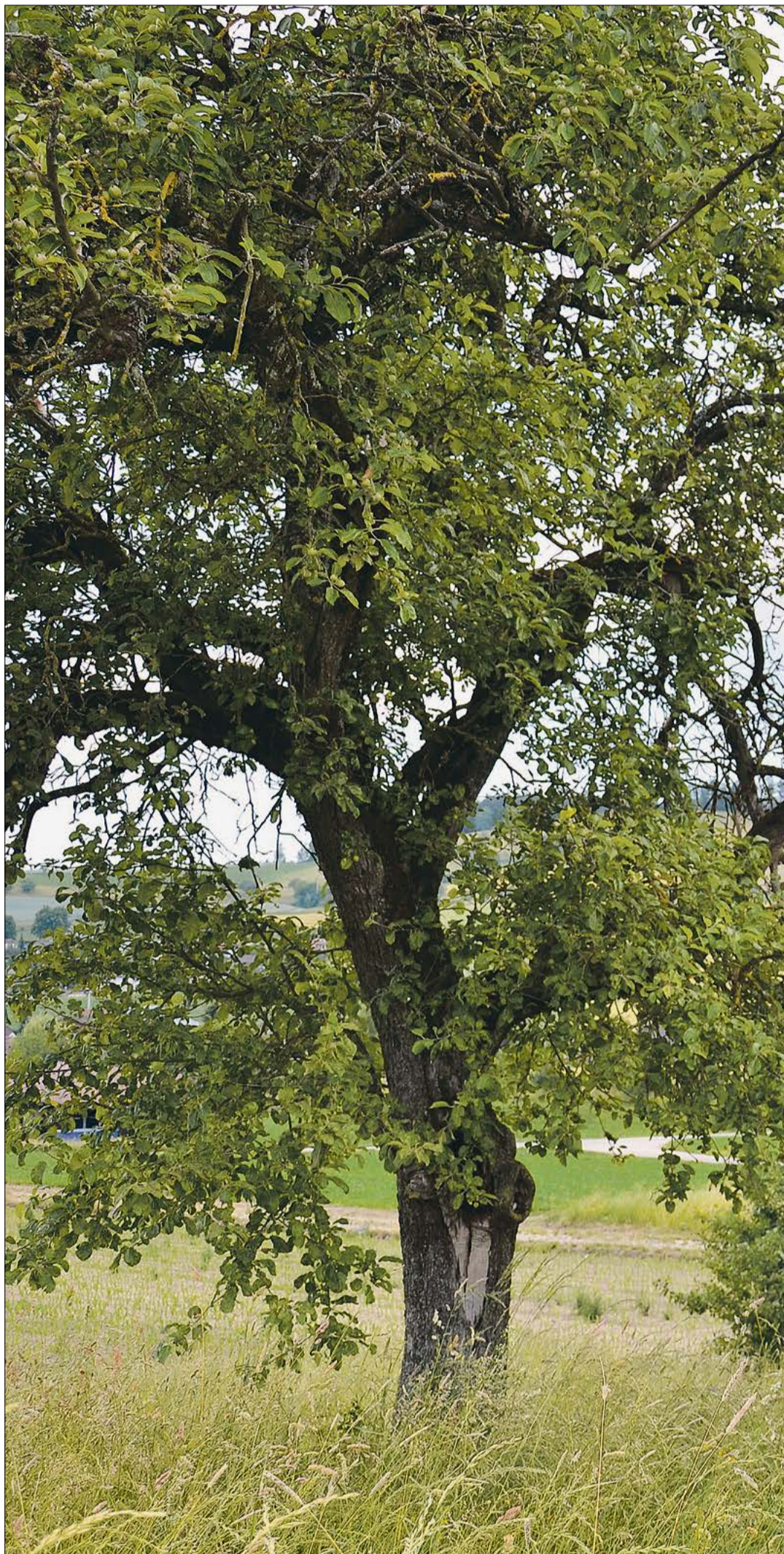
Weitere Informationen: www.alz.ch

möchte den Vater achten und ehren als den, der ihm einen gesunden Betrieb übergeben hat.

Noch ist der Bauernhof für Walter ein sicherer Ort, wo er den Besen in die Hand nehmen und etwas unternehmen darf. Vreni ist froh um jede Entlastung. Alle 14 Tage darf der Vater mit auf den Kälberkauf. Seit einem Burnout von Vreni geht Walter jeden zweiten Freitag in eine Tagesstätte. «Es ist für mich entlastend zu wissen, wenn ich ausfallen würde, kann er dorthin wo er sich wohl fühlt.» Die Tochter kommt öfters zum Vater oder er geht zum anderen Sohn auf Besuch.

Dankbar für das Zuhause

«Es ist nicht die Schwere der Krankheit, sondern die Summe der kleinen Sachen», meint



Walter, dessen Demenz für ihn wahrnehmbar zunimmt, vergleicht sich mit einem Baum, der zwar noch Wurzeln, aber zunehmend kranke Äste hat.

(Bild mst)

Vreni. Dauernd muss sie Walter an etwas erinnern, ihn ermahnen, ihm helfen und im Auge behalten. Vreni getraut sich nicht mehr wegzugehen, wenn Walter alleine zu Hause ist. Meist irrt er dann nervös im Haus umher. Immer noch ist Walter ein aktiver Sängerkamerad und geht ins Seniorenturnen, wo er liebe Kollegen hat, die für ihn schauen.

Allen ist klar, dass Walter nur zu Hause sein kann, solange Vreni die Kraft dazu hat. Obwohl es ihr viel abverlangt sagt Vreni: «Schliesslich haben wir mal „Ja“ zueinander gesagt.» Walter selbst meint: «Wenn sie sagen würden, es gehe nicht mehr, dann würde ich lieber die Pistole nehmen, aber die hat sie versteckt.» Die Waffe ging weg, als Walter schon früh den Wunsch

äusserte, sich das Leben zu nehmen wenn es dann mal schlimmer werde mit ihm.

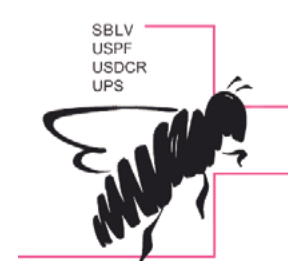
Schrittweiser Abschied

«Ich fühle mich wie ein alter Baum, der die Wurzeln noch hat aber dessen Äste nicht mehr alle gesund sind», sagt Walter. «Es stirbt immer etwas mehr ab.» Vreni dazu: «Es ist ein schrittweiser Abschied. Ich habe nicht mehr den Partner, den ich geheiratet habe, das fehlt mir am allermeisten.» Dafür versichert Walter Vreni mehrmals täglich, wie gern er sie habe und wie froh er ist, dass sie ihn geheiratet hat. «Das hättest du früher auch öfters sagen können», scheltet sie ihn liebevoll. «Wenn die Enkelkinder kommen, da vergessen wir alle Probleme und sind ein-

fach Grosseltern», freut sich Vreni. «Mit dem Glauben und Gottes Hilfe schaffen wir das», sagt Walter.

Marianne Stamm
Die Autorin ist Mitglied der Redaktionskommission des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands SBLV (www.landfrauen.ch)

*Namen geändert



BAUERNKÜCHE

Pastinaken-Rüebli-Mousse

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Kochen: ca. 25 Minuten
Kühl stellen: ca. 4 Stunden
Für 6 Personen

2 dl Gemüsebouillon
1 Schalotte, gehackt
200 g Pastinaken, gerüstet, in Stücke geschnitten
200 g Rüebli, gerüstet, in Stücke geschnitten
6 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
2 dl Vollrahm, steif geschlagen
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Curry
½ Zitrone, Saft
½ Orange, Saft
2 EL Rapsöl
Petersilie zum Garnieren



1. Bouillon aufkochen. Schalotte, Pastinaken und Rüebli dazugeben, zugedeckt 20-25 Minuten weichkochen. Mit der Flüssigkeit pürieren.

2. Gut ausgedrückte Gelatine unter Rühren zum heissen Püree geben und auflösen, auskühlen lassen. Im Kühlschrank leicht ansulzen lassen.

3. Rahm darunterziehen, würzen. Zugedeckt 3-4 Stunden kühl stellen.

4. Zitronen- und Orangensaft sowie Öl verrühren.

5. Sauce auf Tellern verteilen. Aus der Mousse mit 2 Esslöffeln Quenelles formen, darauf legen, garnieren.

Vorbereiten: Die Mousse kann ½ bis 1 Tag im Voraus zubereitet werden, die Sauce ½ Tag im Voraus. Beides zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

www.swissmilk.ch

FRISCH GEMACHT

Orangendrink mit Ei

Der ideale Auftakt nach einer durchzechten Nacht. Der Drink hilft garantiert wieder auf die Beine und macht einen klaren Kopf.

1 Ei
1 Tasse (frischer) Orangensaft
1 Tasse Mineralwasser
1 TL Zucker

Das Ei mit dem Zucker schaumig rühren, den Orangensaft langsam unterrühren, ins Glas füllen und mit dem Mineralwasser auffüllen. *zi*