

Mit Pizza und Desserts zu mehr Selbstbewusstsein



Betreuerin **Karen Scheiffarth** (rechts) von der Busch-Stiftung und Kochkurs-Teilnehmerin **Anneliese Krings**.

FOTO: MARTIN KEMPNER

(mh) Als sie hört, dass es zum Nach-tisch Quarkspeise geben soll, freut sich Anneliese Krings – und greift in der Küche der Busch-Stiftung Seniorenhilfe sogleich zum Mixer. „Für meine Kinder habe ich immer Quarkspeise gemacht“, erinnert sie sich und lächelt kurz, während sie die Sahne mit kurzen, schnellen und geübten Handgriffen steif schlägt. Dabei behält sie die Konsistenz ganz genau im Auge. „Denn wenn es so heiß ist wie heute, gerinnt die Sahne sonst schnell.“ Doch alles klappt – und so zaubert die Hörscheiderin in der Kochgruppe für Frauen mit Demenz der Buschstiftung eine köstliche Quarkspeise, garniert mit frischen Erdbeeren – und das, obwohl sie gar nicht mehr gerne kocht.

Niemand wird überfordert

„Ich habe mein Leben lang für meine große Familie gekocht, gekocht, gekocht“, blickt die 80-Jährige zurück, heute lebe sie alleine – und habe einfach keine Lust mehr, sich in die Küche zu stellen. In der Kochgruppe mit anderen Frauen ein Mahl zuzubereiten und gemeinsam zu essen, das gefalle ihr gut. „Wir nennen die Gruppe Hausfrauennachmittag, damit die Teilnehmerinnen keine Angst haben, vielleicht überfordert zu sein“, er-

klärt Gabriele Baumbach von der Busch-Stiftung Seniorenhilfe. Ziel sei es, die alten Kernkompetenzen der Frauen zu aktivieren. „Sie können hier die Dinge machen, die sie über Jahre gelernt und in denen sie viel Routine entwickelt haben“, erklärt Baumbach. Diese seien im Langzeitgedächtnis gespeichert und deshalb auch für die demenzkranken Frauen gut zu leisten. „Außerdem möchten wir ihnen die Freude am Kochen und der Geselligkeit erhalten.“ Das gemeinsame Kochen stärke das Selbstbewusstsein und in der Gruppe entstünden tolle Gespräche, fügt Karen Scheiffarth hinzu, die sich seit drei Jahren ehrenamtlich für die Busch-Stiftung engagiert. Meistens kämen fünf bis sieben Teilnehmerinnen zur Gruppe. „Wir kochen jedes Mal ein anderes Gericht, meistens jahreszeitentypisch.“ In dieser Woche steht Pizza, belegt mit frischem Gemüse, Thunfisch und Schinken auf dem Speiseplan.

Kraftvoll rollt die Sitznachbarin von Anneliese Krings dafür den Teig mit einem schweren Nudelholz auf dem Backblech aus. „Ich mag gerne Pizza“, verrät die alte Dame, die ihren Namen lieber nicht nennen möchte und ebenfalls nicht mehr gerne kocht. „Aber hier in der Gruppe macht es mir wieder Spaß.“