

## Workshop: „Essen bei Krebs – Kann das Spaß machen?“

### Warum Essen keinen Spaß macht 😞

- kein oder schnell wechselnder Appetit
- keine Motivation: „Wozu überhaupt essen?“
- Frust: nicht mehr normal/wie früher essen können, Lieblingsgerichte nicht essen können, nicht viel essen können
- unangenehmer oder zu intensiver Essensgeruch: Übelkeit, Abneigung
- „Außenseiter“ sein, nicht das Gleiche essen können wie andere: durch besondere Bedürfnisse oder durch selbstgewählte Ernährungsumstellung
- langweilige, unangenehme Konsistenz
- unangenehmes oder gar kein Geschmacksempfinden
- Angst vor Beschwerden (Durchfall, Übelkeit)
- Konflikte mit Partner\*in oder Familie: Enttäuschung („Ich habe extra für dich gekocht und jetzt isst du nichts!“), unterschiedliche Regeln z.B. für Kinder
- Druck: „Du *musst* etwas essen!“ von anderen oder von sich selbst
- Probleme bei Kauen oder Schlucken -> Scham
- Trinknahrung / Anreicherung nötig: schmeckt nicht, fühlt sich ‚krank‘ an
- Verunsicherung: widersprüchliche Empfehlungen, Infragestellen der Richtigkeit bisheriger Ernährung („trotzdem krank geworden“)
- Beschwerden: Appetitlosigkeit, Übelkeit, Durchfall, Geschmacksveränderungen, Entzündungen, ...
- Kochen/Backen macht keinen Spaß mehr: keine Kraft zum Kochen, nicht abschmecken können
- Klinikessen: schmeckt nicht, sieht unappetitlich aus, ist langweilig, wiederholt sich oft, trifft nicht den persönlichen Geschmack

### Wie Essen trotzdem Spaß machen kann 😊

- **Das Auge isst mit:** schön anrichten
- neue Erfahrungen, neue Lebensmittel, Gerichte, Zubereitungsmöglichkeiten ausprobieren
- **Blickwinkel ändern:** „Was kann Essen und Trinken jetzt für mich tun?“ -> Kraft geben, Trösten, als Selbstfürsorge
- ermöglicht Normalität: gibt Tagesstruktur, ermöglicht Rituale, sich gebraucht und sinnvoll fühlen durch Mithelfen bei Kochen und Zubereitung
- auf Ambiente achten: frische Luft (Picknick, im Garten, auf Balkon...), Musik, schön gedeckter Tisch -> stressfreie Umgebung
- Essen als Event: auswärts essen (Restaurant, Wochenmarkt, Jahrmarkt, ...) -> Essen als und zur Ablenkung vom Alltag
- in verständnisvoller Gesellschaft essen, mit Freunden/Familie
- kleine, „schaffbare“ Portionen nehmen
- Essen = aktiv Anteil nehmen an Therapie
- Bewegung: regt Appetit an, macht den Kopf frei
- Essen als Ziel: Wieder Lieblingsgerichte oder zusammen mit Freunden essen können
- Vertrauen in gutes Essen haben: trägt auch in der schwierigen Zeit zur Gesundheit/Therapie bei
- bietet Möglichkeit zu kleinen Erfolgserlebnissen, z.B. ein ganzes Stück Kuchen essen zu können
- Zeichen, in die Zukunft zu schauen, sich selbst nicht aufzugeben
- langsam Essen, ohne Druck, Zeit nehmen
- bietet die Möglichkeit, mit anderen ins Gespräch zu kommen
- auswärts Appetit holen, z.B. über Wochenmarkt schlendern
- weckt Erinnerungen: an Urlaub, an den Kuchen der Oma, ...
- ermöglicht Pausen