Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 58 (1987)
Heft: 11

Artikel: Ernährung im Heim : die Chance einer ganzheitlichen Ernährung
Autor: Binz, Franz
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-810630

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ernährung im Heim

Die Chance einer ganzheitlichen Ernährung

Von Franz Binz, Küchenchef, Schaffhausen

Am 19. Februar 1987 fand in der Gewerblich-Industriellen Berufsschule Schaffhausen ein VSA-Kochkurs zum Thema «Die Heimküche als Chance» statt. Dieses Thema stiess auf so grosses Interesse, dass der Kurs noch weitere drei Male wiederholt werden musste. Franz Binz, der Autor des vorliegenden Textes, ist Küchenchef im Altersheim «Künzle Heim» in Schaffhausen. Er war an allen vier Kursen dabei mit einem Referat über «Erwartungen und Möglichkeiten der Heimküche». Zum Schluss der Kurs-Serie hat er für die Fachblatt-Leser die wichtigsten Gedanken vom Kurs zusammengefasst und zum Abdruck im Fachblatt zur Verfügung gestellt. Sein Plädoyer für eine Ernährung, die sich am gesamten Lebenszusammenhang des Pensionärs im Heim orientiert, wird hier im Wortlaut wiedergegeben. Die Zwischentitel sind von der Redaktion gesetzt.

Da die Ernährung ganz allgemein zu den Grundbedürfnissen des Menschen zählt und somit einen festen Stellenwert im Ablauf unseres Alltages einnimmt, gilt es, gerade im Heim, der Ernährung ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Küche, die ja letztlich für die Ernährung besorgt ist, ist ein Glied in der Kette der verschiedenen Dienste im Heim. Sie kann nur dann zufriedenstellend funktionieren, wenn die Integration in die Ganzheit des Heimes richtig interpretiert wird, der Benützer im Zentrum steht und sich die verschiedenen Dienste als zusammenhängend verstehen.

Physiologische und soziale Funktion der Nahrung

Die Funktionstüchtigkeit der Heimküche darf sich nicht nur darauf beschränken, spezifisch und altersgerecht zu verpflegen. Sie darf ihre Aufgaben nicht nur darin erfüllt sehen, die physiologische Funktion der Nahrung sicherzustellen. Vielmehr gilt es die Ernährung im Heim in einem umfassenden Zusammenhang zu erkennen, dass gemeinsam eingenommene Mahlzeiten eine sozialisierende Funktion erfüllen, dass gemeinsames Essen kontaktstiftende Momente beinhalten kann, dass durch die Tischgemeinschaft Schicksale gemindert werden können, so dass es für Lebensfreude wieder Platz hat.

An all dem sollte die Küche Anteil haben in der Erkenntnis, dass Ernährung im Heim nicht nur das rein fachliche Wirken meint, sondern dass sie auch den Kontakt zum Heimbewohner fördert und dass es gerade dieses beziehungsstiftende Element ist, das uns die Chance gibt, unsere Aufgabe in einem erweiterten Rahmen zu erkennen. Jedes Gespräch mit unseren Pensionären vermittelt gegenseitig neue Informationen, neue Erkenntnisse (wo Gespräch ist, ist Leben). Letztlich sollte man ja nicht nur wissen, was man kocht, vielmehr stellt sich die Frage, für wen wir was kochen. Im «Was» fühlen wir uns meist sicher, doch zu wissen, für wen wir kochen, das verlangt von uns ein Engagement, das über den üblichen Küchenrahmen geht. Das verlangt von uns, spezifischen Erwartungen gerecht zu werden. Das können wir nur, wenn wir uns die Mühe machen, den Dialog zu suchen, einen Dialog zu beiderseitigem Nutzen. Wir müssen uns die Mühe machen, Ernährungsgewohnheiten und Ernährungsverhalten unserer Pensionäre zu kennen, was uns letztlich auch die Freiheit gibt, in bezug auf Sonderwünsche einmal nein zu sagen.

Spannung zwischen individuellen Wünschen und gemeinschaftlichem Auftrag

Zwischen Erwartungen und Möglichkeiten entsteht zweifellos eine gewisse Polarisierung. Es entsteht ein gewisses Spannungsfeld, begrenzt durch einerseits den Heimbewohner und andererseits die Heimküche. Es ergibt sich eine Polarisierung zwischen dem Heimbewohner mit seinen Erwartungen und der Heimküche mit ihren Möglichkeiten. Einerseits erwartet der Heimbewohner, sowie auch eine gewisse Öffentlichkeit, differenzierte und altersgerechte Ernährung und hegt den Wunsch nach Individualität für den einzelnen. Auf der andern Seite steht die Heimküche, die den Bedürfnissen, die alle gemeinsam haben, gerecht werden will und versucht ist, einen Spielraum für Sonderwünsche offen zu lassen.

Die Heimküche hat einen Auftrag in physiologischer, aber auch in sozialer und zum Teil auch in kultureller Hinsicht. Man kann es an folgendem Beispiel verdeutlichen:

So wie eine Mutter (synonym für Heimküche) mit ihrer Schaffenskraft versucht ist, den verschiedenen Bedürfnissen ihrer Familie am Tisch gerecht zu werden, so wie das Verständnis von Geben und Nehmen, Verlangen und Erfüllen spielt, genau so gross ist die Chance für eine intakte Tischgemeinschaft, ein intaktes Zusammenleben. Wenn sich der eine Teil versucht zu spezialisieren, wenn versucht wird, den Dialog der Spezialisierung unterzuordnen, so wird die Situation dahin führen, dass gegenseitig an den wirklichen Bedürfnissen vorbeigelebt (gekocht) wird.

Im grossen Kollektiv den einzelnen Menschen sehen

Wenn das Spannungsfeld zwischen Erwartungen und Möglichkeiten richtig *genutzt* und eben nicht *benutzt* wird, so kann eine Harmonie entstehen und das Optimierungsproblem zwischen Erwartungen und Möglichkeiten bestens gelöst werden. Die wirklichen Bedürfnisse hinsichtlich Ernährung des Pensionärs kennenzulernen, wahrzu-

nehmen, bedeutet aber grundsätzlich das Vermögen zu besitzen, auch im grossen Kollektiv den einzelnen Menschen zu sehen. Dies bedingt wiederum, dass der direkte Weg zum Pensionär gesucht wird. Wenn wir den Erwartungen des Pensionärs zur Ernährung möglichst nahe kommen wollen, setzt das eine häufige Präsenz unsererseits voraus. Das kann prakisch so gelöst werden, dass wir uns am Servieren der Speisen in irgendeiner Form beteiligen. Es setzt voraus, dass wir uns zeigen, dass wir bereit sind, Stellung zu beziehen. Gerade der regelmässige Besuch im Speisesaal gibt uns Gewähr, unsere Pensionäre zu verstehen, gibt uns auch die Chance, Fragen zum Essen direkt zu beantworten und unmittelbar Verständnis für die Küchenbelange zu fördern. Mit unserer Präsenz müssen wir aber auch bereit sein, Kritik zur Ernährungssituation entgegenzunehmen. Jedoch kann die berechtigte oder vermeintliche Kritik durch unsere Anwesenheit ins rechte Licht gerückt werden, weil wir den Menschen, der hinter dieser Kritik steht, kennengelernt haben und seine Aussagen dadurch werten können.

Sich zeigen und direkt auf die anstehenden Ernährungsprobleme eingehen, gibt uns die Sicherheit, auf dem rechten Weg zu sein. Gleichzeitig gibt es dem Pensionär das Gefühl, ernstgenommen zu werden und auch in der Küche Bezugspersonen zu haben. Oft hört man das Argument aus der Küche, dass es schon aus rein zeitlichen Gründen unmöglich sei, sich dem Pensionär direkt zu widmen. Dem muss entgegengehalten werden, dass die Kontaktnahme nicht in erster Linie von einem zeitlichen Aufwand abhängig gemacht werden soll, vielmehr von einer persönlichen Bereitschaft dazu. Kontakt herstellen bedeutet ja nicht zwangsläufig, immer auf alles und jeden einzugehen. Oft genügen ein paar persönliche Worte oder eine kleine Geste, um dem Pensionär die Anteilnahme zu zeigen.

Die Ernährungsgewohnheiten werden schon als Kind eingeübt

Wenn wir davon ausgehen, dass die Voraussetzungen zur Ernährung Hunger und Durst sind, Urbedürfnisse zur Erhaltung des Lebens, der Gesundheit, und mit ihrer Befriedigung ein Gefühl der Geborgenheit entsteht, so lässt sich daraus erkennen, dass zwischen Ernährung und Geborgenheit eine tiefe Verbindung besteht.

Am Anfang des Lebens ist der Zusammenhang klar ersichtlich: die Mutter stillt ihr Kind. Schon früh ist also das Essen mit Kontakten verbunden, mit Gesellschaft. Zuerst mit der Mutter, dann mit der ganzen Familie. Zusammen essen bedeutet Menschlichkeit, Gastlichkeit, Frieden. Aus dieser Erkenntnis heraus lässt sich ableiten, dass wir uns grundlegend Gedanken über die Ernährungsgewohnheiten, die Ernährungsbedürfnisse unserer Heimbewohner machen müssen, um den Gewohnheiten unserer Pensionäre möglichst nahe zu kommen. Die Einstellung zur Ernährung sowie das dadurch beeinflusste Ernährungsverhalten beginnt, wie beschrieben, nicht erst in einer fortgeschrittenen Lebensphase, sondern beim regelmässigen Stillen des Säuglings. Die Einstellung zur Ernährung wird demnach schon früh durch das Elternhaus beeinflusst. Beeinflusst bezüglich Auswahl und Bevorzugung, Brauchtum und Zubereitung, Anzahl der Mahlzeiten und Essenszeiten. Ernährungsgewohnheiten sind somit Ausdruck jahrelang gepflegter Erziehungseinflüsse. Auch wenn das Essensverhalten in späteren Lebensabschnitten noch Änderungen erfährt, ist das Grundverhalten im Elternhaus erlernt worden und somit auch ein wenig festgefahren. Daraus ist eine individuelle Vorstellung über Ernährung entstanden.

Orientierung am Durchschnitt, aber flexibel bleiben

Um nun bei dieser Vielzahl von Vorstellungen mit unserer Küche bestehen zu können, kann unser Bestreben nur dahin zielen, in jeder Hinsicht eine ausgewogene Palette der Mahlzeiten anzubieten. Jeder Versuch der Küche, sich nur selber zu dienen, ist über kurz oder lang zum Scheitern verurteilt. Es gilt, da wir in der Gemeinschaftsverpflegung gezwungen sind, das Essen mehr oder minder zu normieren, die *durchschnittlichen* Erwartungen zu erfüllen. Gleichzeitig kann man dabei den Beweis erbringen, dass die Heimküche, auch wenn da Vorurteile bestehen, die auf Unwissenheit beruhen, durchaus kreativ und flexibel sein kann. Mehrheitlich Gewünschtem Rechnung zu tragen, darf uns jedoch nicht dazu verleiten, auf Sonderwünsche nicht einzugehen. Doch darf die Erfüllung dieser Sonderwünsche nie zu ungunsten Dritter geschehen. Es gilt den Grundsatz zu vertreten, dass Sonderwünsche in bezug auf Essen für alle in der gleichen Erfüllungsweise offen stehen. Dadurch entziehen wir uns dem Vorwurf der Bevorzugung einzelner.

Wir können gewiss sein, dass der Versuch von Änderungen der Ernährungsgewohnheiten unserer Pensionäre nur dann

Neuroca

Schmeckt köstlich und kräftig,

wie Kaffee, wird aber aus wertvollen Getreidekörnern und Früchten bereitet:

Ein richtiges Familiengetränk.

Wird einfach in heissem Wasser oder in heisser Milch aufgelöst.

PHAG

Fabrik neuzeitlicher Nahrungsmittel Gland VD

Aussicht auf Erfolg haben wird, wenn wir behutsam vorgehen und mit kleinen Schritten uns unserem Ziel nähern, was vor allem bei Diätformen wichtig ist. Wir müssen davon überzeugt sein, dass jede Diät, jede Intervention nur so gut ist, wie sie angenommen werden kann.

Immer wieder Anlass zu Reklamationen: die Diät

Allerdings müssen wir es uns zur Pflicht machen, gewünschte Diäten auch anzubieten, dem Pensionär die Möglichkeit zu geben, sich an seine Diät halten zu können und sie somit ernst zu nehmen. Es kann uns dabei hilfreich sein, wenn wir uns das Wort Diät in seiner griechischen Auslegung vor Augen halten: «Diät» = Essen, = Lebenskunst, = Lebensweise, = Lebensfreude. Diätformen sind immer wieder Anlass zu Reklamationen und ein endloses Thema. Was gut ist und was schlecht beziehungsweise gesund ist und was nicht, unterliegt letztlich auch immer Umdenkungsprozessen. Es gibt in der Bevölkerung unzählige tief verwurzelte Meinungen, Urteile und Vorurteile. Reklamationen über Diäten kann man sicher mit Diplomatie begegnen, man kann sie anhören und allfällige wirkliche Fehler korrigieren oder soweit wie möglich entgegenkommen. Im übrigen gilt es zu beschwichtigen. Nicht zuletzt sind Diäten im Heim sogenannte «Privat-Diäten»: «Was ich mag, das ist mir nützlich», oder: «Durch Leiden werde ich gesund.»

Die ausgewogene Ernährung im Altersheim

Für eine Alterskost eine bestimmte Anzahl Kalorien festlegen zu wollen, ist schwierig, da ein 65jähriger bereits pflegebedürftig sein kann und somit weniger Kalorien verbraucht, andererseits ein 80jähriger noch sehr aktiv sein kann. Das Mittel des Kalorienverbrauches wird so zwischen 1600 bis 2000 Kalorien liegen. Im Vergleich dazu benötigt ein Schwerarbeiter, zum Beispiel ein Geleisebauer, zirka 4500 bis 5000 Kalorien.

Eine ausgewogene Ernährung sollte sich aus Bau-, Schutz- und Betriebsstoffen nebst genügend Flüssigkeit zusammensetzen. Dies ist eine Anforderung an die Küche, dem Rechnung zu tragen und sich von Zeit zu Zeit wieder einmal Gedanken über die Ernährungslehre zu machen; den Menuplan auf die Zusammensetzung dieser verschiedenen Stoffe zu überprüfen. Gerade im Altersheim besteht häufig das Problem der *Übergewichtigkeit.* Es verlangt eine Einschränkung des Fett- und Zuckerkonsums, wobei es vor allem auf die versteckten Fette in den Nahrungsmitteln zu achten gilt. Dies ist sicher eine wirksame Massnahme zur Reduktion der Energiezufuhr. Auch sollte der Pensionär immer die Möglichkeit haben, eine halbe Portion zu konsumieren, das ist keineswegs eine Beleidigung für die Küche. Es sollte unser erklärtes Ziel sein, Möglichkeiten zu schaffen, dass der Pensionär sein Gewicht zumindest halten kann und nicht zunehmen muss. In Heimen, speziell Altersheimen, ist eine leichte Vollkost anzustreben, aus Gründen wie eben der verminderten Verträglichkeit und der Reduktion des Körpergewichtes.

Alleinsein führt oft zu falscher Ernährung

Der Vorteil der Heimernährung gegenüber dem Essen zu Hause liegt sicher in erster Linie darin, dass das Essen gemeinsam eingenommen wird, dass kein Mangel und keine Fehlernährung entsteht. Voraussetzung ist natürlich, dass die Verantwortlichen die Grundregeln einer gesunden Ernährung kennen und über die entsprechenden finanziellen Mittel verfügen können. Das Alleinsein kann bei jungen und alten Menschen zu einer einseitigen Ernährung führen. Bei Jungen stehen dann oft Pommes frites und Sandwiches aus der Schnellimbisskette im Vordergrund, und ältere Menschen neigen zu Café complet, Teigwaren und Suppen. Isolation, Depression oder finanzielle Enge sind oft Gründe bei älteren Menschen, die zu einer Mangel- und Fehlernährung führen. Bei Jungen ist das unregelmässige, einseitige Essen oft Ausdruck einer Entwurzelung. Das Essen wird in beiden Fällen zur alleinigen Nahrungsaufnahme degradiert. Echter Hunger fehlt oft, oder den Hunger stillen wird zu einer Ersatzhandlung und führt nicht selten zu Übergewicht.

Unzufriedenheit mit der Kost hat ganz unterschiedliche Ursachen

Im Heim sollte es nicht zu Mangel- oder Fehlernährung kommen. Ernährungsprobleme im Altersheim haben aber ihre Ursache oft gar nicht in der Kost selber:

- Schlecht sitzende Zahnprothesen führen zur Rückweisung von zum Beispiel rohen Salaten, vermeintlich hartem Schnitzel, frischem Obst usw.
- Eine Abnahme des Geschmacks-/Geruchssinnes führt häufig zu Klagen über zu viel oder zu wenig gewürzte Speisen und ist damit oft die Ursache für Lustlosigkeit/Appetitlosigkeit.
- Nicht selten bestehen Verdauungsprobleme. Im Alter werden weniger Magensaft und allgemeine Verdauungssäfte produziert. Das führt zu einer schlechten Aufnahme der Nährstoffe und Vitamine im Blut (zu einer schlechten Verwertung). Gewisse Formen von Durchfällen sind verursacht durch das Eintreten von schlecht verdauten Nährmitteln in den Dickdarm.
- Umgekehrt ist die Verstopfung eine häufige Erscheinung im Alter, bedingt durch Mobilitätsverlust des Darmes. Das optimale Mittel dagegen sind Faserstoffe in Obst und Gemüse.

Mit diesen alltäglichen Problemen werden wir fertig, wenn wir die Ursachen kennen und individuell zur Behebung einwirken – wenn wir, wie schon erwähnt, in der grossen Gemeinschaft den einzelnen mit seinen Problemen wahrnehmen.

Richtiges Essen erhöht die Lebensqualität

Mit dem zunehmenden Ansteigen des Durchschnittsalters unserer Pensionäre wird auch die Küche nicht umhin kommen, sich den dadurch veränderten Bedürfnissen anzupassen. Qualität wird vermehrt vor Quantität stehen. Der Energiebedarf wird weiter abnehmen, um so mehr wird die Verantwortlichkeit der richtig zusammengesetzten Ernährung steigen und um so differenzierter wird die Auswahl der Lebensmittel sein. Gute Grundkenntnisse über richtige Ernährung werden immer unerlässlicher. Dabei sei gesagt, dass jede Tätigkeit, die in einem grossen Zusammenhang gesehen wird, die Berufsmotivation hebt, die Chance zur persönlichen Befriedigung bietet und uns letztlich die Möglichkeit gibt, durch Essen Freude, Gesundheit und Lebensqualität zu vermitteln.