Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 74 (2003)

Heft: 1

Artikel: Tagung des Fachverbandes Betagte 2002 "Gastfreundschaft im Heim" : "Mahlzeit ist Pflegezeit"

Autor: Mayer, Tamaris

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804660

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: 13.07.2025

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

TAGUNG DES FACHVERBANDES BETAGTE 2002 «GASTFREUNDSCHAFT IM HEIM»

«Mahlzeit ist Pflegezeit»

Lange Zeit wurde das Essen im Heim gar nicht wahrgenommen. Später versuchte man, mit der Nahrung die Grundbedürfnisse der Bewohner an Vitaminen und Proteinen zu decken. In den letzten Jahren wurde das Thema Ernährung im Alter immer wichtiger, sowohl in medizinischer als auch in psycho-sozialer Hinsicht.

Deshalb beschäftigten sich die Moderatoren Markus Biedermann, Küchenchef, und Marianne Gerber, Heimverband Schweiz, und die versammelten Heimköche und -köchinnen am dritten Tag der Berner Tagung ausgiebig mit dem Thema «Esskultur im Heim».
Am Morgen beleuchteten zwei Wissenschafterinnen das Thema «Ernährung im Alter» von ihrer Warte aus und lieferten Stoff für rege Diskussionen. Die anwesenden Heimköche und -köchinnen aus der ganzen Schweiz verfolgten die Vorträge über Mangelernährung im Alter und Functional Foods im Heim mit Spannung.

Das Essen als Gegenwartserfahrung

Die Ärztin *Daniela Schlettwein-Gsell* suchte in ihrem Vortrag nach den Gründen für Mangel- und Fehlernährung im Alter. Von den zuhause lebenden alten Menschen sind etwa fünfzehn Prozent fehlernährt, während in den Heimen bis zu sechzig Prozent der Bewohner betroffen sind. Diesen krassen Unterschied führte Daniela Schlettwein-Gsell einerseits auf die Einnahme von Medikamenten und die Prävalenz von Krankheiten im Heim zurück.

Doch entscheidender sei, dass beim Eintritt ins Heim der bestehende Lebensstil verloren geht und sich die Essgewohnheiten verändern. Weil Durst, Hunger und Geschmacksempfinden im Alter nachlassen, bilden gerade die Gewohnheiten rund ums Essen ein Gerüst für gesunde Ernährung, das beim Eintritt ins Heim häufig verschwindet. So kommt es vor, dass nur noch die Hälfte der gewohnten Menge getrunken wird, weil die Tasse zuhause doppelt so gross war. Um der Mangelernährung vorzubeugen, empfahl Schlettwein-Gsell die traditionelle Zubereitung von Gerichten. In den Heimen sollten eher Kompotte als Salate und eher Suppen als Gemüsesäfte aufgetischt werden, weil diese beiden Gerichte aus der Kindheit vertraute Erlebnisse seien. Die Essgewohnheiten seien ein wichtiger Teil der Biografie eines Menschen und sollten deshalb mit jedem Heimbewohner individuell abgesprochen werden. Auch die Angehörigen sollten miteinbezogen und nach den früheren Essgewohnheiten des Bewohners befragt werden. Daniela Schlettwein-Gsell betonte in ihrem Vortrag, dass das Essen für viele alte Menschen eine der wenigen verbliebenen Möglichkeiten sei, um bewusst zu geniessen, die Gegenwart zu erfahren und Entscheidungen selbst zu treffen.

Die Ärztin Daniela Schlettwein-Gsell informierte über Gefahr der Mangelernährung bei alten Menschen.

Functional Foods in Alters- und Pflegeheimen?

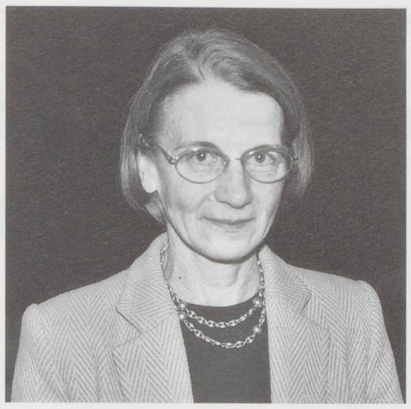
Ein ganz anderes, aber nicht minder interessantes Thema behandelte die Ernährungswissenschafterin *Elisabeth Bally*. Sie informierte die anwesenden Heimköche und -köchinnen über Vor- und Nachteile von sogenannten Functional Foods. Das sind Nahrungsmittel, die mit gesundheitsfördernden Stoffen angereichert oder denen gesundheitsschädigende Substanzen entnommen wurden. Diese sollen gewisse Körperfunktionen günstig beeinflussen. Functional Foods befinden sich also in der Grauzone zwischen Nahrungsmitteln und Medikamenten.

Alte Menschen in Heimen sind laut Bally eine Zielgruppe dieser Produkte, weil sie oft zu wenig essen, auf das Cholesterin achten, den Blutzuckerspiegel kontrollieren oder mit anderen Intoleranzen leben müssen. Dabei können gesundheitsunterstützende Produkte helfen. Probiotischen Joghurts zum Beispiel wurde eine Steigerung der Immunreaktion, die Verkürzung von Durchfall oder die Verminderung von Milchzucker-Allergien nachgewiesen.
Jedoch betonte Bally, dass die Functional Foods nur parallel zu einer vernünftigen Ernährung aufgetischt werden sollen und auf keinen Fall Fehler in der Ernährung ausgleichen können. Weiter sei die gesundheitsfördernde Wirkung erst bei wenigen Produkten nachgewiesen. Elisabeth Bally forderte deshalb eine unabhängige wissenschaftliche Kontrollstelle, die nichts mit der Vermarktung der Produkte zu tun habe. Nur so sei ein sinnvoller Umgang mit Functional Foods möglich.

Ein Plädoyer für die kreative Heimküche

Nach dem Mittagessen eröffnete *Markus Biedermann* den praktischen Teil der Tagung. Er berichtete zuerst über seine eigenen Erfahrungen als Heimkoch. Vor allem kritisierte er den fantasielosen, vitaminarmen «Einheitsbrei», der in vielen Heimen aufgetischt werde. Biedermann sagte, dass die Betagten im Heim ebenso ein Recht auf hochwertige Nahrung hätten wie Gäste in einem Restaurant. Dazu brauche es natürlich kreative Köche.

Biedermann schlug vor, dass in den Heimen zuerst eine Bestandesaufnahme der Kostformen, das heisst der unterschiedlichen Zubereitungsarten, gemacht werden müsse. Danach müsse das Küchenteam gemeinsam mit dem Pflegepersonal und den



Elisabeth Bally, diplomierte Ernährungswissenschafterin, berichtete von neuen Trends in der Lebensmittelindustrie und wie diese von den Heimen genutzt werden können.

Heimbewohnern erarbeiten, welche neuen Kostformen für die jeweiligen Betagten geeignet seien. Ideal wäre es, wenn man die Kostformen dem Bewohner je nach Tagesform anpassen würde, damit dieser möglichst aktiv in die Nahrungsaufnahme integriert werden könne.

Ob gewürfelte, pürierte, passierte oder flüssige Kost: Sie muss auf jeden Fall schonend, vitaminreich und geschmackvoll zubereitet werden. Biedermann plädierte dafür, dass es Aufgabe des Küchteams sei, den betagten Menschen den Genuss am Essen zu ermöglichen und die Esskultur zu pflegen. In der anschliessenden Fragerunde fielen einige Fragen zur Finanzierung und zur technischen Umsetzung dieser hohen Ziele in den Heimküchen. Auch hier riet Biedermann zur Kreativität. Es sei nicht nötig, den Betagten eine unbegrenzte Auswahl an Essen zu servieren, sondern man solle saison-gerecht kochen. Damit könne man Geld sparen und zusätzlich die Erinnerungen der Betagten aktivieren, die sich oft an traditionelle Nahrungs- und Erntekreisläufe erinnerten.

Kommunikation zwischen BewohnerInnen, Küche und Pflege

Anschliessend an diesen optimistischen Aufruf zur Kreativität in der Heimküche begann die offene Diskussion, die ebenfalls von Markus Biedermann moderiert wurde. Verschiedene Küchenchefs und Köchinnen aus der ganzen Schweiz erzählten vom Arbeitsalltag in ihren Heimen und tauschten Erfahrungen aus. Einen Hauptpunkt der Diskussion bildete die Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen den BewohnerInnen, der Küchenmannschaft und den PflegerInnen. Aus den verschiedenen Stellungnahmen war herauszuhören, dass es nur mittels Kommunikation möglich sei, die Wünsche und Fähigkeiten der Heimbewohner aufzunehmen und in der Küche umzusetzen. Nur durch Kommunikation und Zusammenarbeit sei Bewohner-orientiertes Arbeiten im Heim möglich. Die Heimköche und -köchinnen müssten versuchen, auf die einzelnen Bewohner zu reagieren.

Weiter berichteten verschiedene Küchenchefs von ihren sogenannten Erfahrungsgruppen. Dort treffen sich die engagierten Heimköche und -köchinnen eines bestimmten Kantons und tauschen Erkenntnisse aus. Einige der Gruppen organisieren sogar eigenfinanzierte Weiterbildungskurse.
Am Ende der Diskussionsrunde sprachen viele Anwesende ihre Begeisterung für die Tagung aus. Es war das erste Mal, das Heimköchinnen und -köche an eine Tagung des Heimverbands Schweiz eingeladen wurden. Dies stiess auf ein durchwegs positives Echo. Zum Schluss der Tagung betonte *Marianne Gerber* vom Heimverband Schweiz noch einmal die soziale Dimension des Essens. «Mahlzeit ist Pflegezeit» – so fasste sie die Wichtigkeit der Nahrungsaufnahme im Heim zusammen.

Text und Foto: Tamaris Mayer