

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Band:** 80 (2009)  
**Heft:** 11: Ernährung : Hintergründe, Trends und Tipps

**Artikel:** Zu Tisch mit den Heimbewohnerinnen Brigitte Gerber und Maria Gross :  
"Wir haben wirklich nichts zu klagen"

**Autor:** Wenger, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804963>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.11.2024

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

Zu Tisch mit den Heimbewohnerinnen Brigitte Gerber und Maria Gross

## «Wir haben wirklich nichts zu klagen»

Jahrelang haben sie selber für ihre Familien gekocht, nun leben Brigitte Gerber und Maria Gross (beide 81) im Alters- und Pflegeheim Seegarten in Hünibach am Thunersee. Mit dem Essensangebot im Heim sind sie zufrieden – und wenn nicht, können sie es den Verantwortlichen sagen. Eine Gastrokritik aus Seniorinnen-Sicht.

Susanne Wenger

Seit drei Jahren lebt die 81-jährige Brigitte Gerber im Alters- und Pflegeheim Seegarten in Hünibach am Thunersee. «Ein paar Jahre mehr» sind es bei der gleichaltrigen Maria Gross. Die Mahlzeiten nehmen beide Bewohnerinnen als willkommene Fixpunkte im Tagesablauf des Heims hin. Wenn möglich begeben sie sich dazu in den Speisesaal – trotz eingeschränkter Mobilität: Maria Gross ist auf den Rollstuhl angewiesen, Brigitte Gerber geht am Rollator. Beide geben an, deutlich weniger zu essen als früher. «Ich nehme nur noch die halbe Portion», sagt Brigitte Gerber. «Manchmal habe ich nicht recht Appetit», fügt Maria Gross an. Gefragt nach ihrem Lieblingsessen, müssen die Frauen jedoch nicht lange überlegen: «Lachen Sie nicht: Pastetli!», sagt Brigitte Gerber. Sie ist im Emmental aufgewachsen, hat auch in Zürich gelebt und spricht dank Aufenthalten im Welschland, in England und in Italien mehrere Sprachen. Maria Gross wiederum – eine gebürtige Österreicherin, die nach dem Zweiten Weltkrieg in die Schweiz gekommen ist – mag am liebsten Wiener Schnitzel.

Mit dem kulinarischen Angebot im Heim zeigen sich beide Frauen grundsätzlich zufrieden. Zwar gebe es manchmal Menüs, die sie weniger möge oder die sie anders zubereiten würde, sagt Brigitte Gerber: «Aber man kann nicht immer nur reklamieren. Mich dünkt das Essen hier gut.» Auch Maria Gross vermisst

nichts: «Ich bin nicht anspruchsvoll.» Besonders schätzen die beiden Bewohnerinnen die Auswahlmöglichkeiten, welche die Heimküche bietet. An diesem Herbsttag zum Beispiel steht zum Mittagessen Rösti mit Spiegelei auf dem Menüplan. Wers etwas deftiger und ausgefallener liebt, kann sich auch für den Tageshit entscheiden: Kutteln an Tomatensauce mit Kartoffelstock und Apfelmus. Suppe und Salat sind stets inbegriffen. Maria Gross und Brigitte Gerber ziehen die Rösti vor. Sie begrüssen es jedoch, dass auch einmal gekocht werde, «was die Leute früher gerne hatten»: Kutteln eben. Oder auch Blut- und Leberwurst, Militärkäseschnitten.

### Salatwunsch und Desserttraum

Solche individuellen Menüwünsche und Anregungen, aber durchaus auch Kritik können interessierte Heimbewohnende wöchentlich an einer Sitzung mit dem Küchenchef vorbringen. Maria Gross nimmt die Gelegenheit häufig wahr. Kürzlich hat sie das Thema Salat angeschnitten: Dieser dürfte ihres Erachtens etwas schöner angerichtet werden. Beat Meyer, stellvertretender Küchenchef im Alters- und Pflegeheim Seegarten (siehe auch Kasten), hat den Wunsch zur Kenntnis genommen. Er will sehen, ob sich vielleicht durch die Auswechslung des Salatgeschirrs etwas verbessern lässt. Brigitte Gerber wiederum würde sich über ein tägliches Dessert freuen – auf dem Programm steht die Süssspeise nur sonntags – und findet, das Brot sei früher besser gewesen. «Aber wir haben wirklich nichts zu klagen», relativiert die Heimbewohnerin sofort und erzählt, dass sie in ihrem Zimmer einen kleinen Schokoladenvorrat halte. Sie nasche täglich davon, «jedoch nur sehr wenig».

Bei aller Bescheidenheit der Damen – im Kochen und Ernähren sind sie Expertinnen mit viel Erfahrung. Als Mutter und Hausfrau haben beide jahrelang grosse Familien versorgt. Maria Gross hat zwei Söhne und eine Tochter sowie zwei Enkel-



Foto: Susanne Wenger

Brigitte Gerber (links) und Maria Gross haben Zeiten erlebt, in denen das Essen «weniger üppig» gewesen sei als heute: «Man musste sehr sparsam kochen.»

kinder. In die Schweiz gekommen war sie eigentlich, um Liebeskummer zu entfliehen. Doch nach zwei, drei Jahren nahm es ihr auch hierzulande «den Ärmel rein», wie sie sagt – Heirat und Familiengründung folgten alsbald. Als junge Frau hat Maria Gross zudem eine Haushaltungsschule absolviert. Dort lernte sie kochen, nähen, waschen – «viel Nützliches, das ich später gut gebrauchen konnte». Gekocht hat sie zeitlebens gern und dabei auch einiges ausprobiert. Doch das sei ihr ein wenig zum Verhängnis geworden, stellt Maria Gross fest: «Ich bekam mit dem Gewicht Probleme, obwohl ich mich mit den Kalorien auskannte.» Ihre Kinder hat sie beim Kochen zu Selbständigkeit erzogen. Mit Erfolg: Der älteste Sohn koche heute für seine Familie, erzählt die stolze Mutter.

#### «Ziemlich modern, würde ich sagen»

Brigitte Gerber ist ebenfalls Mutter von zwei Söhnen und einer Tochter, und sie hat «vier reizende Grosskinder». Zu ihren Kochkünsten sei sie eher «forcément» gekommen, räumt sie ein. So gerne wie ihr Bruder, der fünf Stunden lang an einem Menü habe «herumchlüttern» können, habe sie nie gekocht. Auch sei sie immer sehr beschäftigt gewesen, habe zwischendurch im Büro gearbeitet. Auf den Tisch kam bei Gerbers viel Gemüse und Salat: «Wir haben uns gesund ernährt – ziemlich modern, würde ich sagen.» Dies jedoch ohne das Aufheben, das heutzutage um die Gesundheit gemacht werde. Den Grundsatz, auf gesunde Ernährung zu achten, hat Brigitte Gerber auch ihren

Kindern mitzugeben versucht. «Sie haben ihn nicht immer befolgt», lacht sie. Heute ist sie froh, dass sie nicht mehr selber hinter den Herd stehen muss: «Ich habe ein Leben lang gekocht. Ich mag nicht mehr.»

In all den Jahrzehnten habe sich die Ernährung verändert, stellen die beiden Frauen im Rückblick fest. Heute sei Essen oft Luxus, «übertrieben», sagt Brigitte Gerber. In ihrer Kindheit hingegen sei das Essen «weniger üppig» gewesen. In der Zeit des Zweiten Weltkriegs sei vieles rationiert gewesen, anderes habe man gar nicht kaufen können. «Wir waren nicht verwöhnt.» Brigitte Gerbers Eltern hatten nicht viel Zeit für die Kinder, führten sie doch gleich drei Geschäfte: ein Fotoatelier, ein Radio- und Fernsehgeschäft sowie ein Kino. Dort half Tochter Brigitte oft aus, verkaufte Billette an der Kasse oder wies Plätze zu. Anfangs schrieben die Bauern der Region böse Briefe, befürchteten «Unsittliches» im Landkino. Doch wenn «Ueli der Knecht» lief, habe man zusätzliche Stühle aus dem Wohnzimmer holen und Kissen verteilen müssen, damit die Leute auch auf der Treppe sitzen konnten, erinnert sich Brigitte Gerber: So gross sei der Andrang jeweils gewesen.

#### Erinnerung ans Kriegsende

Maria Gross, deren Heimatland Österreich 1938 von Nazi-Deutschland annektiert wurde, hat es punkto Ernährung im Krieg ähnlich erlebt: «Man musste sehr sparsam kochen.» Mit >>

Aus- und Weiterbildungen in Aktivierung



**Nehmen Sie den Ball auf.**

## Aktivierung aus erster Hand.

**Höhere Fachausbildung in Aktivierung HF**  
(3-jährige Ausbildung mit Diplom)

**Fachperson in aktivierender Betreuung FAB**  
25 Tage modulare Weiterbildung mit Zertifikat

**Fachverantwortliche oder Fachverantwortlicher in Alltagsgestaltung und Aktivierung FAA**  
17 Tage modulare Weiterbildung mit Zertifikat

**Fachkurse zur beruflichen Fortbildung**

**Infoveranstaltungen**

28. November 2009, 20. Januar und 17. März 2010  
Bitte unbedingt anmelden: [www.medi.ch](http://www.medi.ch)

**;medi**

medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung  
Max-Daetwyler-Platz 2 | 3014 Bern | Tel. 031 537 31 10 | [at@medi.ch](mailto:at@medi.ch)

## Einfach komfortabel ..

Der Clematis erfüllt alle Anforderungen an einen Pflegerollstuhl und noch mehr...

**Nur beim Preis ist er knauserig!**



Beachten Sie auch unsere Aktionen unter [www.gloorrehab.ch](http://www.gloorrehab.ch)

Verlangen Sie ein Exemplar **kostenlos und unverbindlich** zur Probe!

Neu ist der Clematis mit Arbeitstisch, Seitenpelotten und winkelverstellbaren Fussplatten ausgerüstet.

**Natürlich zum gleichen Preis!**

## Gloor Rehabilitation & Co AG

Mattenweg 5 CH - 4458 Eptingen  
Tel. 062 299 00 50 Fax 062 299 00 53  
[www.gloorrehab.ch](http://www.gloorrehab.ch) [mail@gloorrehab.ch](mailto:mail@gloorrehab.ch)

Besuchen Sie uns an der **Igeho** vom 21. – 25. November 2009 Halle 1 / Stand A30



**PROCHEMA BAAR AG**

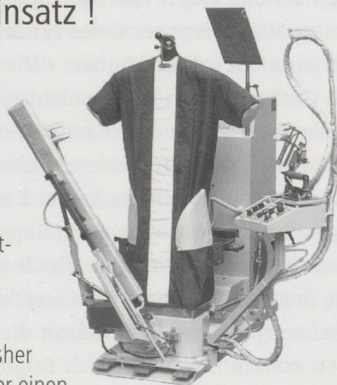
Wasch- und Bügeltechnik · Ladeneinrichtungen

Bügeltechnik in Perfektion!

## Finisher NTR.890

Viel Energie für einen feinfüh-  
ligen Einsatz !

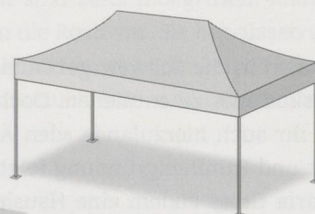
Bearbeitet  
Hemden,  
Blusen,  
Schürzen,  
Mäntel,  
Arbeits-  
und Freizeit-  
bekleidung



Dieser Finisher verfügt über einen frequenzgesteuerten Gebläsemotor, der es erlaubt, die für jedes Teil und jedes Material optimale Gebläseenergie zu entfalten !

Falkenweg 11b, CH-6340 Baar  
Tel. 041 768 00 50, Fax 041 768 00 53  
[www.prochema.ch](http://www.prochema.ch), [info@prochema.ch](mailto:info@prochema.ch)

**QUALYtent** \*\*\*\*\*  
Verkauf + Vermietung



Faltzelte  
Festbankgarnituren  
für professionelle  
Anwender

**Schöni**  
PartyWare

Schöni PartyWare AG Tel. 044 984 44 05  
Isenrietstrasse 9a Fax 044 984 44 60  
8617 Mönchaltorf [www.zeltshop.ch](http://www.zeltshop.ch)



Beste Rohmaterialien, Gerätschaften und Zubehör für Hobby, Schulen, Kirchen und Werkstätten bietet:

**EXAGON** Bernerstrasse Nord 210, 8064 Zürich, Tel. 044/430 36 76/86  
Fax 044/430 36 66, E-Mail: [info@exagon.ch](mailto:info@exagon.ch), Internet-Shop: [www.exagon.ch](http://www.exagon.ch)

der Befreiung durch die Alliierten verbindet Maria Gross heute noch eine Teenager-Erinnerung: «Die Amerikaner verteilten uns Schokolade und Zigaretten.» Seither ist Maria Gross «an vielen Orten» gewesen, überall habe man ein wenig anders gekocht und gegessen. Schweizer hätten manchmal die typisch österreichischen Knödel belächelt. Völlig zu Unrecht, wie Maria Gross findet. Aus Weissbrotwürfeln, Ei und Milch gute Knödel herzustellen, sei nicht einfach.

#### Auf dem Balkon

Beim Eintritt ins Alters- und Pflegeheim haben sich weder Maria Gross noch Brigitte Gerber in der Ernährung umgewöhnen müssen, wie sie sagen. Beide schätzen sich glücklich, dass sie mehr oder weniger alles essen können, also nicht Diät oder eine bestimmte Kostform einhalten müssen. Wegen diverser Beschwerden kommen die Frauen zwar nicht mehr so oft aus dem Haus. Trotzdem werde ihr die Zeit im Heim nicht lang, versichert Maria Gross. Sie hört oft Radio und liest gerne. Wenn sie müde wird, legt sie sich ins Bett. «So lange ich noch mit einem Auge lesen kann, bin ich froh», sagt auch Brigitte Gerber. Sie sitzt gerne auf dem kleinen Balkon ihres Zimmers zuoberst im Heim, raucht eine Zigarette. Diese kleine Freude lässt sich Brigitte Gerber nicht mehr nehmen. •

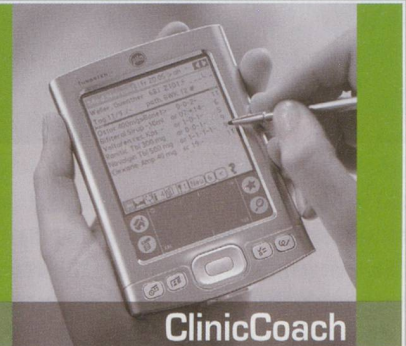
## Abwechslung und Ausgewogenheit

Das Alters- und Pflegeheim Seegarten in Hünibach bei Thun wird von der Stiftung für Betagte Hilterfingen-Hünibach im Auftrag der beiden Gemeinden Hilterfingen und Heiligenschwendi geführt. Es bietet 47 Betten und zwei Ferienzimmer an. Angeschlossen sind elf altersgerechte Wohnungen. Das Essen hat im «Seegarten» einen hohen Stellenwert, wie der stellvertretende Küchenchef Beat Meyer sagt. Wie früher am Familientisch kämen die Bewohnerinnen und Bewohner im Speisesaal zusammen und unterhielten sich. Beim Menüplan wird auf Abwechslung und Ausgewogenheit geachtet. Es gelte vor allem auch, Unterernährung zu vermeiden, sagt Meyer. Jeden Montag können Heimbewohnende an einer Sitzung bei der Menüplanung mitreden. Die Rückmeldungen seien positiv, freut sich Meyer, bemängelt würden meist nur Kleinigkeiten. Um Vereinigung entgegenzuwirken, bietet das Alters- und Pflegeheim Seegarten auch einen offenen Mittagstisch für betagte Menschen aus der näheren Umgebung an. Zudem betreibt es einen Frischmahlzeitendienst und einen Partyservice. (swe)

Anzeigen

## Die mobile Pflegedokumentation

- Für Heime und Spitex entwickelt
- Anpassbar an Ihre Pflegeprozesse für mehr Effizienz
- einfache Bedienung, pflegeorientiert, umfassend
- Pflegeplanung nach ATL, AEDL oder NANDA
- Workflow-Unterstützung: z. Bsp. Aufgabenverteilung nach Dienstplan
- Schnittstellen zu Stammdaten, BESA, RAI etc.
- Kompetente Schulung und Betreuung aus einer Hand

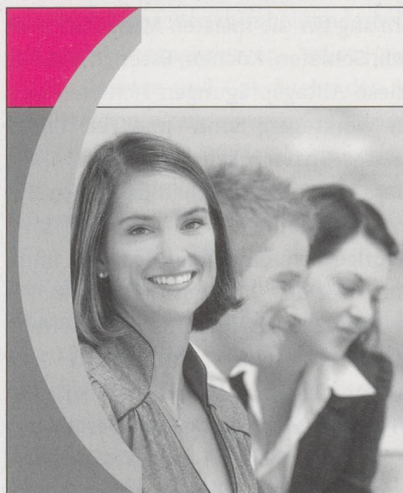


Widmen Sie die eingesparte Zeit wieder der Pflege!

ClinicCoach

Tel 044 360 44 24

www.cliniccoach.ch



### Fortbildung mobil

**Inhouse ist mobil.** – Wir kommen zu Ihnen! Wir arbeiten ziel- und auftragsorientiert.

**Inhouse ist effektiv.** – Inhalt und Umfang der internen Fortbildung orientieren sich an Ihren spezifischen Bedürfnissen.

**Inhouse ist strategisch.** – Sie vermeiden den Know-how-Verlust beim Transfer in Ihre Einrichtung und können gleichzeitig einheitliche Botschaften zum Strategie- und Geschäftsverständnis des eigenen Hauses vermitteln.

*Tertianum*  
BILDUNGSINSTITUT

TERTIANUM AG Seestrasse 110 Tel. 052 762 57 57 zfp@tertianum.ch  
ZFP 8267 Berlingen Fax 052 762 57 70 www.zfp.tertianum.ch



DAS BILDUNGSINSTITUT DER TERTIANUM-GRUPPE