

Zeitschrift: Fachblatt für schweizerisches Heimwesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen

Band: 51 (1980)

Heft: 5

Artikel: Ernährung im Alter

Autor: Stehle, Max

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-809798>

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: 06.02.2026

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

Menschen mit hohem und solche mit niedrigem Intelligenz-Quotient, solange üben wir Gewalt gegen Kinder, gegen uns selbst. Gewiss braucht unsere hochtechnisierte Gesellschaft auch Spezialisten, aber vor allem braucht sie Menschen und Spezialisten, die neben ihrem Spezialwissen und -können auch noch Menschen sind, die Zusammenhänge entdecken können und sich dann und wann die Frage stellen, wohin denn ihr Spezialwesen, wohin unser Technik-Götzendifst am Ende führt.

Pestalozzi hat vor bald zweihundert Jahren die gleichwertige Bildung von Kopf, Herz und Hand postuliert und in seinen Erziehungsanstalten verwirklicht. Sie war unserer auf materiellen Wohlstand ausgerichteten Industriegesellschaft zu wenig «effizient», so dass wir sie nur sehr rudimentär übernahmen. In der modernen Industriegesellschaft mit ihren «Sachzwängen», dem Stress, den Betonstädten, in denen Kinder und Erwachsene «eingemauert» leben und kaum noch einen natürlichen «Auslauf» für ihre Aggressionen haben, ist das Bildungskonzept Pestalozzis noch dringlicher, als es zu seiner Zeit war. Damals gab es noch Natur um uns herum, und die Lebensdauer betrug weniger als 50 Jahre. Heute leben grosse Teile der Bevölkerung von geistigen Surrogaten und künstlicher Konserven-Kultur. Die durchschnittliche Lebensdauer aber hat siebzig und mehr Jahre erreicht. Sie könnten erfüllter, reicher, gewaltfreier werden, wenn wir uns entschliessen würden, an den Anfang etwas mehr an wirklicher Bildung statt lediglich «Ausbildung» zum fast ausschliesslichen Zwecke materieller Existenzsicherung

— was immer wir darunter verstehen — investieren zu wollen.

Mensch ist man nicht, Mensch wird man, sagt Pestalozzi. Und damit meint er, dass wir durch echte Bildung alle unsere schöpferischen Kräfte kennenlernen und manche davon entfalten sollen. Echte Bildung im Sinne Pestalozzis und aller grossen Pädagogen meint die musischen, die intellektuellen, die körperlichen, die sozialen, die Begabungen mit der Hand. Die menschliche Bildung meint, dass die ungleich Begabten nicht getrennt, sondern in der sozialen Gruppe und Gemeinschaft sich gegenseitig ergänzen und fördern sollen. Wo das geschieht — und es geschieht, aber leider nur vereinzelt, in manchen Privatschulen und dort, wo Lehrerinnen und Lehrer und Eltern sich nicht von falschen und törichtem Ehrgeiz, sondern von den Möglichkeiten ihrer Kinder leiten lassen —, wo also solche Bildung geschieht, wachsen freie, verantwortungsbewusste, mündige, selbstbewusste und doch auch Menschen heran, denen Demut kein lächerlicher Begriff ist, weil sie wissen, dass unser Leben begrenzt ist, dass all unser Wissen immer Stückwerk bleiben wird, dass auch dem Tüchtigsten und Klügsten Grenzen gesetzt sind, die er nicht überschreiten kann.

Wenn wir auf eine solche menschliche Gesellschaft zustrebten, wenn auch nur in kleinen Schritten, dann brauchten wir kein Jahr des Kindes mehr. Dann hätte das Jahrhundert, vielleicht das Jahrtausend des menschlichen Menschen begonnen. Das müssten wir dann nicht mehr feiern, weil wir es lebten!

Ernährung im Alter

Ueber dieses Thema fand Ende März in der Universität Zürich eine zweitägige öffentliche Tagung statt. Es kamen ernährungpsychologische, medizinische und soziale Aspekte zur Sprache. Veranstaltet wurde die Tagung von der Schweiz. Vereinigung für Ernährung gemeinsam mit folgenden Institutionen: Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Eidg. Ernährungskommission, Schweiz. Gesellschaft für Gerontologie und Schweiz. Gesellschaft für Sozial- und Präventivmedizin. Der grosse Kreis dieser Veranstanter zeigt, welch grossen Stellenwert heute eine gesunde Ernährung einnimmt. Das Ziel ist, die Bevölkerung über aktuelle Fragen einer gesunden Ernährung aufzuklären und die Zusammenarbeit zwischen den Ernährungswissenschaftlern und den praktisch auf dem Gebiet der Ernährung tätigen Personen zu fördern durch Verbreitung wissenschaftlicher Erkenntnisse der Ernährungsforschung.

Unter den 500 Tagungsteilnehmern waren sehr viele Heimleiter und Köche von Altersheimen. Wurden

wohl ihre Erwartungen erfüllt? Sicher, die Vorträge waren von grossem Wert. Vielen dürfte aber klar geworden sein, dass eine gesunde Ernährung nicht erst im Alter und schon gar nicht erst im Altersheim beginnen darf. Der Vertreter des Rektors der Universität Zürich, Prof. Dr. M. Wehrli, sprach sicher manchem Tagungsteilnehmer aus dem Herzen, als er den Wunsch aussprach, dass die Ernährungswissenschaft eher eine humane als eine Human-Wissenschaft sein soll.

Etwas Unmut unter den Besuchern aus den Altersheimen löste die Bemerkung von Prof. Dr. G. Brubacher, Basel, aus. Er war in seinem Vortrag der Meinung, dass die Bewohner von Altersheimen als besonders exponiert angesehen werden müssen, da die Nährstoffversorgung je nach Ernährungswissen und finanziellen Möglichkeiten der Anstaltsleitung schwanken. Er wurde dann in der Diskussion gefragt, woher er die Information habe, dass in vielen Altersheimen beim Essen gespart werden müsse oder die

Heimleitungen in Sachen Ernährung nicht drauskommen. Ob dies wissenschaftliche Untersuchungen seien oder Erkenntnisse aus der Sensationspresse oder ob sie aus einer Zeit stammten, wo man noch, wie er, von «Insassen» und «Anstalten» sprach.

In seiner Antwort musste er zugeben, dass darüber keine neueren Untersuchungen in der Schweiz vorliegen. Er meine auch eher Heime auf dem Lande. Nun, auch diese Bemerkung ist für einen Wissenschaftler sicher zumindest vage und unexakt. Oder hat er wohl doch recht? Muss wirklich in vielen Altersheimen beim Essen gespart werden, und fehlt es den Heimleitern am Fachwissen? So hätte ja jener höhere Beamte der Zürcher Fürsorgedirektion doch recht, als er vor einiger Zeit sagte, unter den Zürcher Altersheimleitern gebe es 160 Nieten.

Zur Weiterbildung seien deshalb die Vorträge der Tagung zum Studium empfohlen. Sie erscheinen in der Reihe der Schriften der Schweiz. Vereinigung für Ernährung, 3000 Bern 9. Die Themen lauten:

- «Ernährung des älteren Menschen»
Prof. Dr. J. C. Somogyi
- «Störungen des Calcium-Phosphat-Stoffwechsels im Alter»
Prof. Dr. J. P. Bonjour
- «Deckung des Vitaminbedarfes des älteren Menschen»

- «Körperliche Betätigung im Alter»
Prof. Dr. K. Biener
- «Altersveränderungen als Risikofaktoren»
Prof. Dr. B. Steinmann
Prof. Dr. G. Brubacher
- «Psychologie des Alters»
PD Dr. H. D. Schneider
- «Besteht ein Eiweissdefizit im Alter?»
Prof. Dr. R. Knuthe und H. Quirin
- «Fetternährung im Alter»
Prof. Dr. G. Hartmann
- «Der Stellenwert des Essens im Alter»
Dr. F. Huber
- «Soziale Aspekte der Verpflegung im Alter»
Ständerätin Dr. E. Lieberherr
- «Erfahrungen über die Verpflegung älterer Menschen»
Frau A. Zimmermann
- «Soziale Aspekte der geriatrischen Praxis»
Prof. Dr. J.-P. Junod

Kräftig unterstrichen hat sich der Berichterstatter den Satz eines Referenten: «Gut essen bedeutet für den Betagten, gut zu leben» und die Ermahnung von Ständerätin Emilie Lieberherr: «Das Essen wird als wichtiges kontaktstiftendes Moment gesehen». Darüber sollten wir Heimleiter uns noch mehr Gedanken machen.

Max Stehle, Zürich

Heinz Bollinger:

Notizen im Mai

«Eine österliche Standortbestimmung» erschien unter dem ungewöhnlichen und ungewöhnlich wirksam treffenden Titel «Der Feind heisst Resignation» in der «NZZ» vom 5./6. April. Die Resignation ein Feind — und wessen Feind? Ist mit ihr «der alt böse Feind» gemeint, der in Luthers Lied genannt wird? «Die ersten Monate des Jahres 1980», schreibt Reinhard Kuster, «sind gekennzeichnet von einem dramatisch anwachsenden Defizit an Hoffnung. Dieses Hoffnungsdefizit hat viele Gesichter: Der Zusammenbruch auch der minimalsten rechtsstaatlichen Verhältnisse in einigen Teilen der Welt; die durch den Einmarsch der Sowjetunion in Afghanistan noch zerbrechlicher gewordene Entspannungs-politik; das Wettrüsten; die Nürd—Süd-Spannung. So ist man in Gefahr, nur noch defensiv zu denken. Hinter vielen Ecken lauert die Resignation».

Die Beispiele, mit denen das wachsende Hoffnungsdefizit belegt werden kann, lassen sich über Kusters Liste hinaus beliebig vermehren. Nicht nur in der Weltpolitik gibt es viele Ecken, hinter welchen die

Resignation lauert. Defensives Denken ist nicht Friedfertigkeit, ganz im Gegenteil; defensives und aggressives Denken sind verwandt und entsprechen sich. Ueberall, um mit Dietrich Bonhoeffer zu reden, fehlt es am Willen zur Zukunft, wenigstens überall im Abendland — und wo ist das Abendland heute nicht? Das Hoffnungsdefizit nimmt zu, unaufhörlich, die Sinnleere wächst.

Resignation, Mangel an Zuversicht — auch im Heim. Auch dort ist man in Gefahr, nur noch defensiv zu denken, ja, dort vor allem. Gegen die Heim-Kritik von aussen, die jederzeit und immer wieder neu aufbrechen kann, gilt es auf der Hut zu sein. Aber auch nach innen sichert man sich, ein Gebot der Klugheit, ab, jeder vor jedem. Beim Organisieren der Abwehr sind wir schlau und erfinderisch. Nur: Alle unsere Schläue ist defensiv; sie stiftet nichts Neues.

Die Sinnleere ist ein unheimlicher Gast. Wo er sich einstellt, kommt er unerwünscht, aber keineswegs un-