

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 54 (1983)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen  
**Autor:** Ryser, Margret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-811973>

#### **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:** 28.01.2026

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

## Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen

Letzter Rückblick auf die VSA-Herbsttagung für Altersheimleitung und Kaderpersonal im vorigen Jahr, die dem Thema «Der Mensch ist, was er isst – Essensformen, Lebensformen» unterstellt war: In Luzern sprachen Margret Ryser, Direktorin des Kantonalen Haushaltungslehrerinnen-Seminars Bern, und Maria Züblin-Waser, Leiterin des Altersheims Büel in Cham, über die «praktischen» Seiten des Essens und Trinkens im Heim. Ihnen folgte Josef Osterwalder, St. Gallen, welcher in seinem Vortrag zum Ausklang vor allem der Frage nachging, wann und wie die Essenszeit zur Mahlzeit werde. Teils wegen späterer Ablieferung kann der Abdruck der Vortragstexte mit Verzögerung erst in dieser Nummer des Fachblatts zum Abschluss gebracht werden. Die Redaktion darf die freundlichen Leser um verständnisvolle Nachsicht bitten und sie zugleich darauf aufmerksam machen, dass die diesjährige Herbsttagung am 9. und 10. November in Solothurn stattfindet, Thema: «Fördern durch Fordern».

Der Untertitel meines Referates – «Nötiger Ausgleich zwischen ernährungsphysiologischen Postulaten und Wünschen bzw. Vorlieben der Pensionäre» – weist auf ein Spannungsfeld hin, das alle, die in der Praxis der Verantwortung für die Verpflegung stehen, nur zu gut kennen. Gesund und gut scheinen im Widerspruch zu stehen – nicht etwa nur in Heimen, sondern auch in der Familienernährung. Gesunde Ernährung – ausgerichtet auf Fördern und Erhalten von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebenskraft, auf Vermeiden von Krankheiten – gerät in Konflikt mit der Tatsache, dass Essen und vor allem gemeinsames Essen noch andere Dimensionen aufweist. Haben wir uns beispielsweise beim heutigen gemeinsamen Mittagessen gefragt nach Nährstoffzusammensetzung und Bedarfsdeckung? Vielleicht am Rande, weil wir uns mit Ernährungsfragen befassen. Nicht einmal der Genusswert der Gerichte stand heute im Vordergrund, obschon unserem Bedürfnis nach «gut» entsprochen wurde. Wir haben vor allem das Zusammensein genossen, den Gedankenaustausch, der beim gemeinsamen Essen so viel selbstverständlicher wird. Wir fühlten uns wohl, und es war gut und schön. Essen ist mehr als einfach Ernährung, wenn es Leib und Seele zusammenhalten will.

Selbstverständlich darf dieses Betonen der Geselligkeit, der Freude am Beisammensein beim Essen, nicht als Ausrede missbraucht werden. Essen ist mehr als nur Nährstoffaufnahme, aber es ist auch Nährstoffaufnahme! Ausgangspunkt für das Planen jeder Verpflegung bleibt der Bedarf. Die ihn beeinflussenden Faktoren sind bekannt. Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr liegen vor und lassen sich als Durchschnittswerte objektiv festlegen. Eine gesunde Ernährung muss den energetischen und stofflichen Bedarf decken: genug, nicht zu viel und das Richtige!

Was heisst dies für die Gruppe der Betagten, der Pensionäre, mit denen wir uns heute befassen? Wie unterscheidet sich ihr Bedarf von demjenigen der Erwachsenen, den wir als Normalbedarf bezeichnen? Tabelle 1 zeigt den Vergleich in bewusster Vereinfachung. Eine davon ist die Verallgemeinerung «Betagte». Bereits an Altersjahren



ergeben sich wesentliche Unterschiede. Zu bedenken bleibt selbstverständlich ferner, dass auch bei Betagten die körperliche Aktivität ihren Einfluss behält. Verallgemeinerungen haben ihre Grenzen: so wenig alle Jungen und Mittelalterlichen gleich sind, so wenig sind alle Betagten gleich.

Die sich bei diesem Vergleich der Soll-Werte zeigenden Unterschiede sind wesentlich kleiner, als die Diskrepanz zwischen Soll- und Ist-Zustand, ungeachtet der Altersunterschiede! Die Probleme der Altersernährung entsprechen denn auch weitgehend denjenigen der heutigen Ernährungssituation ganz allgemein: Wir essen zu viel, wir essen zuviel Fett, wir essen zuviel Zucker! Der Rückgang

**Tabelle 1 Vergleich des Normalbedarfs Erwachsener (leichte Arbeit) mit demjenigen von Betagten**

	Normalbedarf leichte Arbeit	Betagte leichte Arbeit	Betagte brauchen
Gesamtmenge Joules (Kalorien)	m 10 000 kJ (2 400) w 8 400 kJ (2 000)	m 9 200 kJ (2 200) w 7 500 kJ (1 800)	weniger
Eiweiss	60–80 g (12 % der kJ)	60–80 g (15 % der kJ)	gleichviel, d. h. im Verhältnis mehr
Fett	60–90 g (25–35 %)	60–80 g (25–30 %)	gleich wenig
Kohlenhydrate (Stärke/Zucker)	Rest der kJ	Rest der kJ	weniger
Schutzstoffe: Mineralstoffe Vitamine	reichlich! pro kJ möglichst viele Schutzstoffe	reichlich! pro kJ möglichst viele Schutzstoffe	gleichviel d. h. im Verhältnis mehr
Wasser	1–1,5 l	1–2 l	mehr

der körperlichen Tätigkeit (wenn auch teilweise durch sportliche Aktivitäten wieder etwas ausgeglichen) und der Überfluss führen zu einem Ungleichgewicht von Ausgaben und Einnahmen. Das zwangsläufige Ergebnis dieser «positiven» Energiebilanz ist «negativ», ist Übergewicht mit den sattsam bekannten Folgen.

Eine kleinere Gesamtmenge – und hier sind wir bei einem Problem, das sich bei der Betagternährung verstärkt – verlangt eine gezielte Auswahl der Nahrungsmittel. Nicht überall steht: Betagte brauchen weniger! Der Eiweissbedarf bleibt mindestens gleich – einzelne Autoren empfehlen sogar eine grösse Menge und nicht nur im Verhältnis zum Ganzen mehr. Besonders deutlich wird die Notwendigkeit einer gezielten Auswahl der Lebensmittel bei der Schutzstoffversorgung: «pro Kilojoule möglichst viele Schutzstoffe» ist eine Forderung, deren Erfüllung um so wichtiger wird, je kleiner die Gesamtmenge der Nahrung ist. Besondere Beachtung ist dem erhöhten Flüssigkeitsbedarf zu schenken, da das Durstgefühl von Betagten häufig weniger empfunden und geäusserzt wird.

Eine weitere, sich bei der Verpflegung von Betagten verstärkende Forderung der Normalernährung bezieht sich auf die Verteilung der Nahrungsmenge auf den Tag und damit auf die Anzahl der Mahlzeiten. Die Empfehlung «drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten» erhält zusätzliches Gewicht, besonders bei Altersdiabetikern, aber auch ganz allgemein. Dadurch können Blutzuckerschwankungen in Grenzen gehalten werden, werden die Verdauungsorgane weniger belastet, weil die einzelnen Mahlzeiten kleiner gehalten werden können. Man hat auch festgestellt, dass es leichter ist, das Körpergewicht zu halten, wenn dieselbe Nahrungsmenge auf mehrere Mahlzeiten verteilt ist. Würde nicht die Gefahr bestehen, dass dabei die Kontrolle über die Gesamtmenge verloren geht, wäre es sogar günstig, dauernd etwas zu essen! Sicher ist,

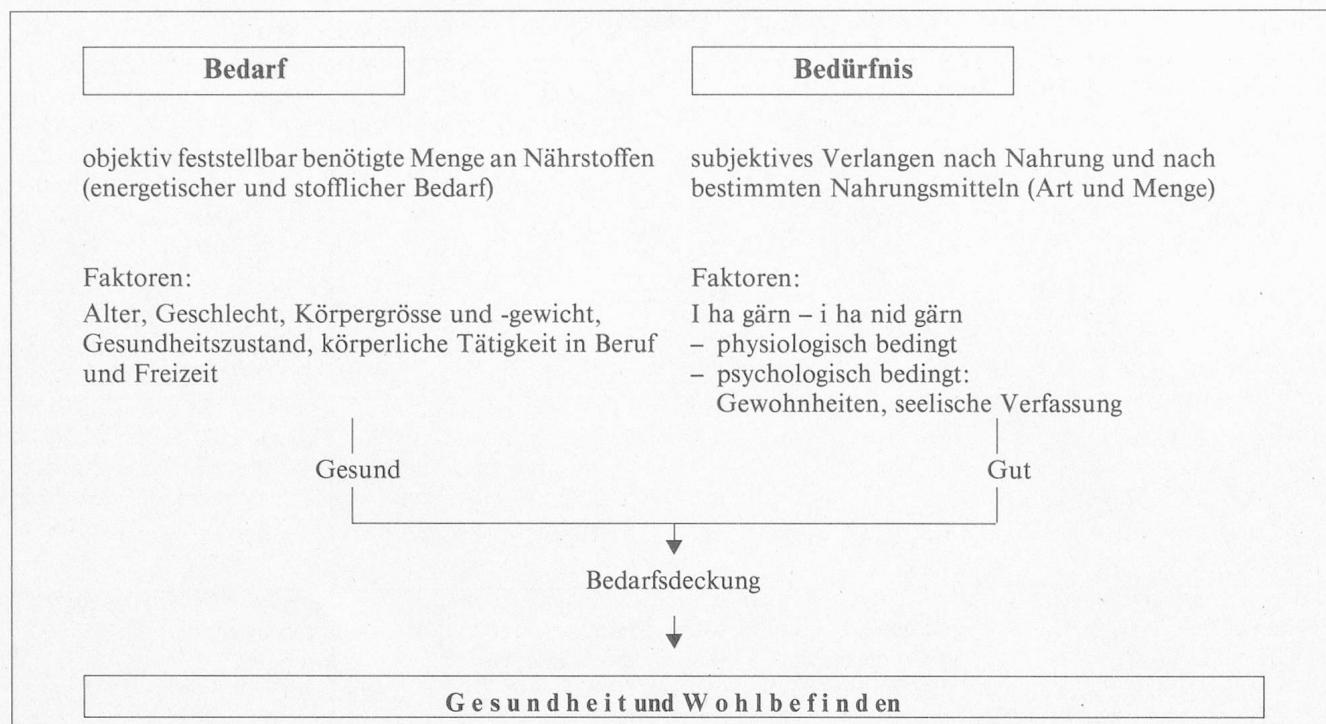
dass das Weglassen einzelner Mahlzeiten keinesfalls das A und O der Gewichtskontrolle darstellt.

Wie steht es mit der Erfüllung dieser Postulate in den Heimbetrieben heute? Ich gehe davon aus, dass das Wissen um eine gesunde, ausgeglichene Ernährung in den Bettenheimen und andern Betrieben der Gemeinschaftsverpflegung vorhanden und gut ist. Von der Angebotsseite her ist man sich der ernährungsphysiologischen Forderungen bewusst. Das Risiko von Lücken besonders in der Schutzstoffversorgung, wie sie in seinerzeitigen Untersuchungen (Schlettwein-Gsell 1972) deutlich zum Ausdruck kamen, ist erkannt und die Grundsätze einer schonenden Zubereitung auch in grossen Mengen ebenfalls. Allerdings gilt hier wie überall – bei der Zubereitung des Essens wie beim Ernährungsverhalten:

*«Gedacht ist nicht schon gesagt,  
gesagt ist nicht schon gehört,  
gehört ist nicht schon verstanden,  
verstanden ist nicht schon überzeugt,  
überzeugt ist nicht schon gehandelt.»*

Das beste Angebot nützt wenig, wenn es nicht gegessen wird. Zur Seite «Bedarf» gesellt sich die Seite «Bedürfnis» (Tabelle 2). Kein Esser, wir nicht und nicht die Betagten, haben Lust und Appetit auf Eiweiss oder auf Vitamine. Wir haben Lust nach bestimmten Nahrungsmitteln, wünschen uns bestimmte Gerichte. Ein Angebot, das den für den Esser entscheidenden Gesichtspunkt gut ausser Betracht liesse, stünde auf verlorenem Posten. Nur gesund und gut zusammen führen zu einer Bedarfsdeckung, die Gesundheit und Wohlbefinden zu gewährleisten vermag.

Tabelle 2



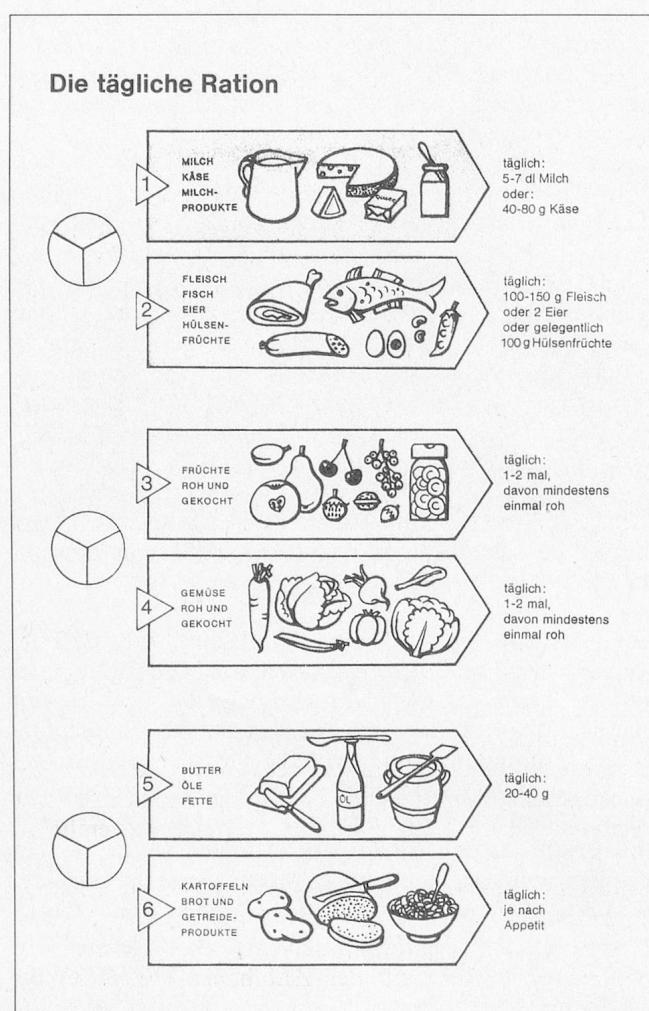
«I ha gärn – I ha nid gärn» kann physiologisch bedingt sein. Bei Betagten steht hier sicher der Zustand des Gebisses im Vordergrund. Wie sollte eine Speise Freude bereiten und als gut empfunden werden, wenn das Beissen und Kauen Mühe oder gar Schmerzen bereitet? Weich wird fast zur Hauptforderung. Auch die Frage nach scharf oder mild, rassig oder eher zahm im Geschmack ist nicht nur eine Frage der Gewohnheit, obschon die «richtige» Chuscht eine grosse Rolle spielt. Mit zunehmendem Alter nimmt die Intensität der Geschmacksempfindungen ab. Wir essen zuviel Kochsalz, dies ist richtig. Auch bei Betagten muss aus gesundheitlichen Gründen die übliche Kochsalzzufuhr gedrosselt werden, und dies wird ja glücklicherweise von den meisten Pensionären sogar gewünscht. Weniger Salzen mit weniger Würzen zu verwechseln wäre jedoch verfehlt. Der Geschmack der Speisen spielt eine wichtige Rolle, «chüschtig» ist fast gleichbedeutend mit gut.

Im Grunde verwundert es nicht, dass bei einer Erhebung in deutschen Altersheimen 86 Prozent von 360 befragten Personen die Würzstoffe (nicht das Kochsalz!) als das beliebteste Nahrungsmittel bezeichnen.

Ausschlaggebend jedoch sind die Gewohnheiten, wenn es um «I ha gärn – I ha nid gärn» geht. «Wir essen nicht, was wir lieben, sondern lieben, was wir essen.» Ernährungserziehung kann nur zum Erfolg führen, wenn es gelingt, das Gesunde zur Gewohnheit werden zu lassen, das heisst, wenn gesunde Kost als gut empfunden und deshalb bevorzugt wird.

Bei der Verpflegung von Betagten rückt das Schaffen von guten Gewohnheiten etwas in den Hintergrund. Nicht dass Änderungen unmöglich wären – aber die Gewohnheiten sind geprägt, und gerade Essgewohnheiten sind zudem mit derart vielen andern Erinnerungen gekoppelt, dass sich ihre Bedeutung noch verstärkt. Ändern von Gewohnheiten verunsichert.

Es versteht sich aber wohl von selbst, dass dies keine Aufforderung zur Resignation ist! Gesund *und* gut lassen sich auch bei geprägten Gewohnheiten in Einklang



bringen. Den sechs Nahrungsmittelgruppen (Abbildung) folgend soll versucht werden, einige Probleme bewusster zu machen und zu eigenen Lösungen anzuregen.

In den Gruppen 1 und 2 finden sich jene Nahrungsmittel, die für eine ausreichende Eiweissversorgung von Bedeutung sind. In der täglichen Nahrungsmenge decken sie mindestens die Hälfte der Eiweisszufuhr ab. Im Blick auf die Gewohnheiten und auf den Prestige-Wert ist ihre Einstufung sehr unterschiedlich. Der ausserordentlich hohe Prestigewert von Fleisch macht der ersten Gruppe, die auch angesichts ihres Beitrags an die wichtige Calciumversorgung bedeutungsvoll ist, oft den Rang streitig.

Prestigewert . . . Das grösste Stück Fleisch bekommt das Familienoberhaupt. Derjenige, der das Fleisch zubereitet, ist der Ranghöchste in der Küchenbrigade. Hobbyköche befriedigen ihren Ehrgeiz zuerst beim Fleisch. In der Menüfolge steht zuerst das Fleisch, das übrige sind Beilagen. Der Volksmund unterscheidet zwischen rechtem Essen und fleischlos . . . die Beispiele liessen sich vermehren. «Rechtes Essen» erhalten, bedeutet ernst und voll genommen werden. Es gilt diesen Prestigewert zu beachten, ohne ihn zu überbewerten. Die Mengen brauchen nicht gross zu sein und sicher ist zweimal Fleisch am Tag unnötig, um so mehr als süsse Nachtessen gefragt sind. Vielleicht muss sogar die Küche gelegentlich über den Schatten des Prestigewertes springen, und dies nicht nur bezüglich der Zubereitung. Wichtig ist, dass die Fleischspeisen weich sind – zu weich bis fast verkocht nach üblichen Maßstäben. Schmorgerichte sind günstiger als Kurzbraten. Leider liefern viele der beliebtesten Fleischgerichte, auch Brät und Wurstwaren, sehr viel Fett: eine Herausforderung der Phantasie zum Erfinden fettärmer Saucen! Eine gute Sauce ist für viele Betagte nahe beim Inbegriff von gut.

Wesentlich mehr Möglichkeiten liegen in der ersten Gruppe. Der Zubereitungsmöglichkeiten für Milchprodukte sind viele. Dazu kommt, dass sich hier das Bedürfnis nach süß auf gesunde Art mitbefriedigen lässt. Es muss ja nicht immer mit Zucker gesüßt werden, und Honig ist als Ersatz natürlich auch keine Lösung – mindestens teilweise lassen sich auch künstliche Süßstoffe einsetzen. Es gibt auch hier Ungewohntes. Die Skepsis gegen Joghurt lässt sich aber vielleicht doch überwinden, und Quarkgegner merken es nicht immer, wenn der Quark in einer Crème versteckt ist, die aussieht, als ob sie Schlagrahm enthalten würde. Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung der Milchprodukte für die Zwischenmahlzeiten.

Die Gruppen 3 und 4 stellen das Hauptproblem dar. Sie sind die hauptsächlichen Lieferanten von Vitamin A und C, und eine ausgeglichene Ernährung ist auf Gemüse und Früchte angewiesen. Gerade hier sind aber die Rückweisungsquoten hoch – vor allem bei rohen Salaten und bei ungewohnten Gemüsearten. Wenn man bedenkt, wie relativ jung das Salatessen ist, und wie begrenzt, verglichen mit heute, die Gemüseauswahl noch vor vierzig Jahren war, erstaunt dies vielleicht etwas weniger. In der Kindheit der älteren Pensionäre bestand die gewohnte Beilage zu Kartoffeln oder Teigwaren nicht aus Salat, sondern aus Apfelkompott. Im Lauf der Zeit haben sich wohl die Gewohnheiten verändert. Wenn sich aber im Alter die Erinnerungen an die Kindheit verstärken, verstärkt sich auch die Erinnerung an das Apfelkompott. Was tun?

Ungewohnte Gerichte gar nicht erst anbieten? Versuchen, das Beliebte gesundheitlich aufzuwerten? Vielleicht ist tatsächlich die Beigabe von wenig Orangensaft in das Apfelkompott besser als ein nicht gegessener Salat. Dass aber die Gewöhnung an Neues gerade bei Gemüsen und Früchten möglich ist, zeigen die Erfahrungen mit den Altersdiabetikern. Umgekehrt lässt sich auch ein anderer Schluss ziehen: wenn bei der Normalkost für die Gemüse- und Salatzubereitung gleich viel Zeit, Sorgfalt und vielleicht auch Nahrungsmittelqualität investiert würde, wie bei der Diabetikerkost . . . Ist es wirklich das Ungewohnte, das abgelehnt wird oder ist die Form, in der es angeboten wird, ausschlaggebend?

Bei den Früchten ist es ähnlich: rohe ganze Früchte wären die gesündeste Art. Aber sie müssen weich sein. Günstige Vertreter sind die Beeren, die schon in kleinen Mengen reichlich Schutzstoffe liefern.

Bei Gemüsen und Früchten zeigt sich ein Grundsatz besonders deutlich: Es sollte nie alles gleichzeitig neu sein. Gewohnte Nahrungsmittel in neuer Zubereitung oder gewohnte Gerichte mit neuen Zutaten versprechen mehr Erfolg.

Gruppe 5, das sichtbare Fett, stellt die Betagtenverpflegung vor genau dieselben Probleme, wie die Normalernährung. Wir verwenden zu viel! Hier spielen oft weniger die Essgewohnheiten, als die Zubereitungsgewohnheiten die entscheidende Rolle.

Bei den Nahrungsmitteln aus Gruppe 6 ergeben sich auf den ersten Blick weniger Probleme. Sie kommen dem Bedürfnis nach weich entgegen, sind bequemer zu essen als Salat, sind verhältnismässig billig und vermögen dadurch ein allenfalls etwas strapaziertes Budget auszugleichen. Gerade diese Beliebtheit bei Pensionären (und Verwaltung) kann das Problem sein. Gezielte Auswahl bedingt, dass sich die kleinere Gesamtmenge hier auswirkt. Hier sind die Mengen zu reduzieren und nicht in den Gruppen 1 – 4!

Gezielte Auswahl bezieht sich auch auf das Brot, das immer wieder zu Diskussionen Anlass gibt. Der gesundheitliche Wert des dunklen Brotes bedarf keiner weiteren Erläuterungen. Aber auch hier kann der Prestigewert mitspielen: das Sonntagsbrot ist weiss . . . Eine vollständige Umstellung auf Vollkornbrot dürfte schwierig sein und Ruchbrot ist eben nur «gewöhnliches Brot». Lösungsmöglichkeiten liegen in der Abwechslung, auch die Formen können helfen. Wie wäre es mit Tübeli aus Ruchmehl als Heimtradition? Wichtig ist aber, dass die Kruste nicht zu hart ist. Eine bedeutungsvolle Rolle kommt den Kartoffeln zu. Nicht nur weil sie der Forderung «pro Kilojoule möglichst viele Schutzstoffe» entsprechen. Sie helfen auch beim Erfüllen eines weiteren Anliegens: Bei den Kartoffelgerichten unterscheidet sich die Familienküche wohl am deutlichsten von der Hotelkost. Daheim gibt es eine wesentlich grössere Vielfalt an Kartoffelspeisen, als man sich dies auswärts gewohnt ist. Der Pensionär im Altersheim möchte sich daheim fühlen und nicht das Gefühl von auswärts essen haben. Kartoffelgerichte wie daheim können einen Beitrag dazu leisten.

«I ha gärn – I ha nid gärn» steht auch in engem Zusammenhang mit der seelischen Verfassung. Unglückliche Menschen essen anders. Sie essen mehr – rund ein Drittel

reagiert auf diese Art und neigt daher zu Kummerspeck. Die andern essen weniger und vertragen das Wenige erst noch schlechter. Vorlieben verstärken sich: Süßes bei Heimweh und Kummer ist allgemein bekannt. Abneigungen gegen Ungewohntes verstärken sich.

Umgekehrt ist es erstaunlich, mit welchen, nach allen Regeln der Ernährungslehre unbekömmlichen, Speisen glückliche und zufriedene Menschen fertig werden und sich wohl fühlen!

Heisst dies nicht, dass eine gute Atmosphäre am Tisch und im Heim ganz allgemein fast ebenso wichtig ist, wie das Essen selbst?

Heimatosphäre und Essen stehen noch in einem weiteren Zusammenhang. Wahrscheinlich wird über wenig anderes im Heim so viel und so häufig geredet, wie über das Essen. Es wird zum Brennpunkt von Lob und Kritik. Dadurch wird das Essen aber auch zu einem wesentlichen Element der Gestaltung des Zusammenlebens im Heim. Durch die Wahl der Gerichte, durch die Gestaltung der Mahlzeiten lässt sich das Gefühl von Daheim sein und damit auch von Geborgenheit vermitteln und stärken. Die Möglichkeiten wahrnehmen und nutzen, heisst die Devise.

Die glücklicherweise in der Schweiz hochgehaltene Idee der regionalen Lösungen erleichtert das Verwirklichen dieses Anliegens. Die regionalen Unterschiede gerade bei den Essgewohnheiten – früher noch viel ausgeprägter und dadurch den Betagten bekannter – sind eine Chance! Schon alltägliche Kleinigkeiten, wie Kartoffelsuppe mit oder ohne Majoran, können wichtig sein! Je mehr solche Kleinigkeiten sich herausfinden und berücksichtigen lassen, desto mehr wird das Gefühl von verpflanzt sein, von auswärts essen und nicht mehr selber entscheiden können, verdrängt durch jenes des Daheimseins, des Zusammengehörens.

Eine wichtige Rolle kommt dabei auch dem Brauchtum zu. Essensbräuche haben es zwar in sich, dass sie kaum jemals besonders gesund sind. Weder Weihnachtsgebäck noch Fasnachtschüechli und anderes im Fett Gebackenes entsprechen den gesundheitlichen Forderungen. Dies darf aber kein Grund sein, mit all diesen Traditionen zu brechen. Ich bin zwar eine vehemente Fürsprecherin für das dunkle Brot. Wer mir aber zumuten wollte, an Weihnachten Mailänderli und Spitzbuben aus Vollkornmehl zu essen, käme nicht gut an. Hier geht es um etwas anderes. Bräuche haben Symbolcharakter und setzen zudem Akzente im Jahreslauf. Bestimmte Gerichte zu bestimmten Zeiten und nur dann, gliedern das Jahr und erlauben die Vorfreude. Es können dies allgemeine oder regionale Bräuche sein, die man aus der Umgebung aufnimmt. Es können auch – und dies wäre besonders schön – Bräuche sein, die im Heim neu geschaffen werden und die nur für «unser» Heim gelten. Vielleicht gehört es zu den Sternstunden, wenn die Pensionäre stolz erzählen, «bei uns gibt es an diesem Tag immer dieses spezielle Essen und wir freuen uns jedesmal zum voraus darauf».

Noch viele andere Anliegen lassen sich über das Essen verwirklichen: Die Befriedigung des Bedürfnisses nach Selbständigkeit, indem man im Bereich Essen irgend etwas entscheiden kann, auch wenn es nur die Menge ist. Selber etwas kochen oder dabei mithelfen dürfen. Dem Koch ein

Lieblingsrezept geben und erleben, dass das Gericht von den Mitbewohnern bewundert und gelobt wird. Jemanden bewirten dürfen und damit Essen weitergeben ... Der Möglichkeiten sind viele. Sie alle brauchen «nur» Einfühlungsvermögen, Zeit, die Überzeugung, dass es sinnvoll ist, so zu handeln und die Umsetzung dieser Überzeugung in die Praxis.

Lassen Sie mich abschliessend nochmals betonen, dass erst das gleichzeitige Befriedigen von Bedarf und Bedürfnissen zu einer Ernährung führt, die als «wir essen gut» empfunden wird und damit zu Gesundheit und Wohlbefinden führt. Wenn Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhalten sollen, muss auch die Seele genährt werden, dass der Leib nicht zu kurz kommt. Gesund und gut darf kein Widerspruch sein und ist es nicht.

Sollte es nicht gelingen, die beiden Forderungen in Einklang zu bringen – bei allem Einfühlungsvermögen in die Situation der zu Betreuenden und bei aller Phantasie und bei allem Können beim Planen und Zubereiten der Verpflegung nicht –, dann ist meine Gewichtung klar. Wenn sich die Harmonisierung wirklich nicht erreichen lässt und nur dann, falle ich meinen Entscheid zugunsten von gut. Es ist das Wohlbefinden – im weitesten Sinn verstanden – der Pensionäre, der Menschen, die im Heim daheim sind, wofür ich mich entscheide. Diesem Ziel dient das Essen, das ist sein Sinn.

Zu vermieten in Dauermiete, evtl. zu verkaufen in  
**Schmitten** zwischen Lenzerheide und Davos

## **schönes Haus**

mit 11 Zimmern, 1 Küche und einer sep. 3½-Zimmerwohnung mit Garage und Parkplatz.

Geeignet für Ferienaufenthalt für kleinere Schulen oder gemeinnützige Gesellschaft.

Auf Wunsch Wirtepatent.

**Anfragen an Tel. 081 72 11 78**

## **Zu verkaufen**

**Schulthess-Waschautomat S** 12 kg, 10jährig, elektrische Beheizung, Fr. 1000.–

Anfragen bitte an:

Psychiatrische Klinik Schlössli  
8618 Oetwil am See  
Tel. 01 929 11 66, int. 242 Hr. Kühni  
oder int. 333 Hr. Fischer