

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 59 (1988)
Heft: 8

Artikel: Kursbericht : moderne und gesunde Ernährung
Autor: Hauser, Heinrich
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-810731>

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>

Moderne und gesunde Ernährung

Anstoss zur Vermittlung dieses Seminars gab mir der VSA-Heimleiterkurs (= HK) in den Jahren 1983/84 in Zürich. Ich schimpfte, dass im HK überhaupt nichts über Ernährung (Normalkost, Diäten, Einkauf, Menüpläne usw.) doziert wurde, ja, diese Thematik nicht einmal im zu behandelnden Kursstoff existierte.

Nachdem im Frühjahr 1986 in der UH-Zeitung (Union Helvetia = offizielles Verbandsorgan der Hotel- und Restaurant-Angestellten) die Eröffnung des *Forum Gastronomique* in der Firma Hero in Lenzburg publiziert wurde, setzte ich mich mit dem Chef dieses Forum Gastronomique, Herrn Meier, in Verbindung zwecks Durchführung eines Seminars über Ernährung in Heimen. Herr Meier war für ein solches Seminar sehr positiv eingestellt, nahm seinerseits Kontakt mit Frau Dr. Abbt auf und stellte uns ein Konzept mit einem Grundkurs über *Moderne und gesunde Ernährung* vor. Dieses fand im Vorstand VSA seine Zustimmung und wurde von Frau Dr. Abbt für 1988 ins Kursprogramm aufgenommen. Im Februar wurde dieses 1. Seminar publiziert, für den 20. April 1988 sowie den 19. Oktober 1988.

Ernährungsrichtlinien für das Heim

Am 20. April war es dann soweit. Eine stattliche Anzahl Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer fand sich um 09.00 Uhr im Schulungszentrum Forum Gastronomique der Firma Hero in Lenzburg ein, um sich entsprechend weiterzubilden.

Nach einem Willkommenscafé mit Gipfeli konnte Frau Dr. Abbt 36 Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer begrüßen, welche sich aus Heimleitungen sowie Kaderpersonal rekrutierten. Nach ihren einleitenden Worten übergab Frau Dr. Abbt das Wort an Herrn Meier, welcher uns zwei Hauptreferentinnen vorstellte, nämlich von der Projektleitung Frau Zumstein von der Schweiz. Stiftung für Gesundheits-erziehung in Zürich sowie Frau Meier vom Institut für Diätetik und Ernährung in Bern.

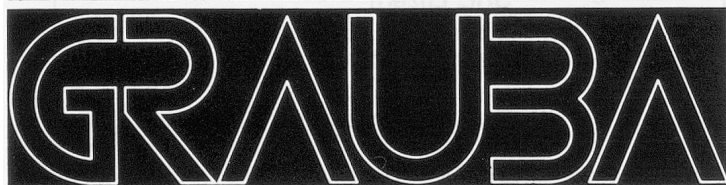
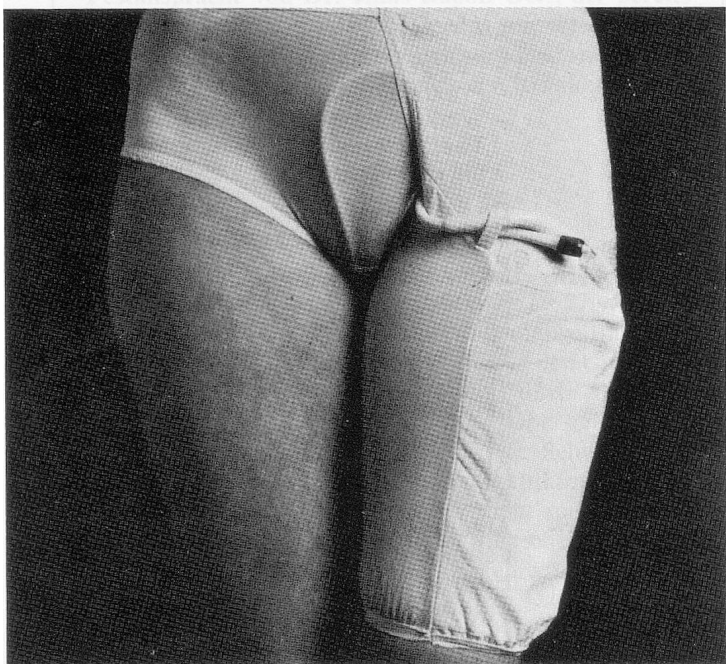
In der Folge wurden wir auf verschiedene Fehlverhalten in unserer Ernährung aufmerksam gemacht. Vor allem aber wurde darauf hingewiesen, was für uns speziell in Altersheimen wichtig ist, was und wieviel davon der betagte Mensch im normalen Durchschnitt benötigt. Dazu erhielt jeder(jede) Kursteilnehmer(in) eine umfassende Dokumentation über das Vorgetragene, so dass auch für ins Heim ein Grundstock von Richtlinien angelegt werden konnte.

Gut essen ohne sich zu überessen

Herr Meier, Chef vom Hero Forum Gastronomique, setzte die erhaltene Theorie in die Praxis um und servierte uns mit seinen Helferinnen ein sehr schmackhaftes 4-Gang-Mittagessen. Dabei konnte jede(r) Kursteilnehmer(in) selber feststellen, dass man gut und genug essen kann, ohne zuviel Kalorien zu sich genommen zu haben und ohne das Gefühl, man habe sich überessen.

Nach dem Dessert und Café wurde der «Endspurt» des sehr informativen und gut gelungenen Seminars in Angriff genommen. Als Unterstreichung der Zusammenfassung der Vormittagsthemen, sowie des gegessenen Menüs, erhielt jeder(r) Teilnehmer(in) entsprechende Rezepte, welche auf der Basis der neuen Richtlinien aufgebaut und ausgearbeitet wurden. Nach erfolgter Diskussion und entsprechender Fragenbeantwortung durch Frau Meier, Frau Zumstein und Herrn Meier konnte Frau Dr. Abbt um zirka 16.00 Uhr den beiden Damen sowie Herrn Meier den verdienten Dank aussprechen für die sehr gut organisierte Durchführung des Seminars, für das Gastrecht im Forum Gastronomique der Firma Hero, sowie den Teilnehmern(innen) für ihr zahlreiches Erscheinen und die positive, lebhaftige Mitarbeit.

Heinrich Hauser



NETTI

mit Tasche für Urinbeutel
avec poche pour l'urinal

Grauba AG
Sulthurnerstrasse 91
4008 Basel
Telefon
061 - 35 26 66