

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 60 (1989)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Heimküche - mehr als nur Verpflegung? : (Ideale, Wünsche und Realitäten) : die wichtigsten Gedanken zu den beiden Kursen vom 8. und 22. September 1988 in Schaffhausen

**Autor:** Binz, F.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-811062>

#### 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:** 29.01.2026

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

# Die Heimküche – mehr als nur Verpflegung? (Ideale, Wünsche und Realitäten)

*Die wichtigsten Gedanken zu den beiden Kursen vom 8. und 22. September 1988 in Schaffhausen*

Eine gesunde Ernährung ist die beste Prophylaxe vor Krankheiten in jedem Lebensabschnitt. In diesem Grundsatz steckt ein tieferer Sinn und es entsteht eine eigene Bewandtnis mit Verantwortung. Eine Verantwortung, der wir entsprechen können, wenn wir den Benutzer unserer Küche im Zentrum sehen und uns im klaren sind, dass wir eben nicht leben, um zu essen, sondern vielmehr essen um zu leben. Die Aufgabe der Ernährung ist es also in erster Linie, die energetischen und stofflichen Bedürfnisse des Organismus zu decken. Daneben sollten wir aber nicht vergessen, dass das Essen eben mehr ist als Nährstoffzufuhr. Es hat eine wesentliche Funktion für unser psychisches Wohlbefinden und fördert unsere sozialen Kontakte. Gut essen gehört somit zu unseren ureigenen Lebensfreuden. Lebensfreuden, die aber längerfristig nur dann gewährleistet sind, wenn wir uns von der Küche aus unserer Verantwortung für eine gesunde Ernährung bewusst sind und es uns zur Aufgabe machen, den Erfordernissen für eine gesunde Ernährung vermehrt Rechnung zu tragen sowie bestimmte Gebote ernst nehmen.

## Ausgeglichen und vollwertig

Eine gesunde Ernährung soll ausgeglichen und vollwertig sein, damit sie die Energie für die Lebensvorgänge und die Baustoffe für den Auf- und Umbau des Organismus liefern kann. Die richtige Zusammensetzung der Nahrung ist also entscheidend für die Funktion und das Zusammenspiel der Lebensvorgänge. Unser täglicher Menuplan sollte darauf ausgerichtet sein, dass darin alle Stoffe in genügender Menge und im richtigen Verhältnis zueinander enthalten sind. Obwohl verschiedene Altersgruppen verschiedene Ernährungsbedürfnisse haben, die von den biologischen Erfordernissen abhängen und ein bestimmtes Alter charakterisieren, gilt es als sicher, dass sich die Qualität einer ausgewogenen Ernährung im Alter um nichts von einer ausgewogenen Ernährung in jüngeren Erwachsenenjahren unterscheidet. Zu berücksichtigen gilt es jedoch vor allem den veränderten Bedarf an Energie, bedingt durch einerseits die Veränderungen im Stoffwechsel und andererseits durch die Abnahme der körperlichen Aktivitäten. Über- sowie Unterversorgung machen sich gerade im Alter stärker bemerkbar, da der Organismus des alten Menschen Überbelastung oder Mangel weniger gut ausgleichen kann. Unsere Aufgabe ist es, durch vollwertige und eben dem Alter angepasste Ernährung, den wirklichen Bedürfnissen so nahe wie möglich zu kommen.

**Der Bau von Luftschlössern  
kostet nichts,  
aber ihre Zerstörung ist sehr teuer.**

FRANÇOIS MAURIAC

## Eine altersgerechte Verpflegung

Wenn wir also eine altersgerechte Verpflegung anstreben, so werden wir nicht umhinkommen uns Gedanken zu machen, was denn Alter eigentlich ist, wie altsein erlebt wird. Bei unseren Überlegungen zum Altwerden müssen wir sicher erkennen und zu Grunde legen, dass das Alter nicht eine in sich geschlossene Einheit bildet, sondern im ganzen Leben vorbereitet wurde. Es besteht also ein enger Zusammenhang von Veränderungen im Leben und den daraus resultierenden veränderten Ernährungsgewohnheiten. Im weiteren ist es unsere Aufgabe, bei der Gestaltung des Küchenangebotes die historischen und kulturellen Einflüsse, die die Einstellung zur Ernährung und die Ernährungsgewohnheiten unserer Heimbewohner vorgängig geprägt haben, zu berücksichtigen. Vernünftig und altersgerecht zu kochen heisst, nicht nur gesund und gemäss Ernährungslehre richtig zu kochen, es heisst auch, den Erwartungen des Heimbewohners Rechnung zu tragen und bestmöglich zu erfüllen, auch wenn sich daraus ein Widerspruch ergibt. Die Diskrepanz von Zufriedenheit (etwas essen, das man eigentlich nicht dürfte) und Gesundheit gehört ein wenig zum Alltag der Gemeinschaftsverpflegung im Heim. Es liegt an uns, eine Harmonie zu finden und abzuwägen zwischen kompromissloser Intervention und gewähren lassen. Gerade bei der Verfechtung von kompromisslosen Interventionen bleibt zu diskutieren, inwieweit solche Massnahmen bei Betagten im hohen Alter notwendig beziehungsweise sinnvoll sind. Falsch verstandene oder übertriebene Fürsorge führen da nicht selten zu Gefühlen des Bestraftseins, der Bevormundung. Vorenhaltungen werden als diktatorisch empfunden. Trotz oder Depression sind meist die Antwort darauf. Letztlich sollten wir stets bedenken, dass Veränderungen, Verbesserungen des Ernährungszustandes unserer Pensionäre in prophylaktischer Hinsicht nur in kleinen Schritten erfolgen kann.

Wir können unsere Heimbewohner nichts Neues lehren, wir können ihnen nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

Wir sollten es also unbedingt vermeiden, auf eine plumpe Art und Weise in den Lebensstil unserer Betagten einzudringen, auch wenn uns unsere Intervention noch so logisch und vernünftig (nach unserem Verständnis der Fürsorge) erscheint. Viel wichtiger ist es, einen Mittelweg zwischen Intervention und Gewährenlassen zu finden.

Das Erkennen der sozialen Funktion des gemeinsamen Essens im Heim kann uns helfen, diesen Mittelweg zu finden. Die soziale Funktion des gemeinsamen Essens zeigt sich auch darin, dass jede Art von Gruppentätigkeit es den Betroffenen erleichtert, den notwendigen Anpassungsprozess in die Gemeinschaft von gleichermaßen Betroffenen vollziehen zu können.

## Gefühle der Geborgenheit und Sicherheit

während des Essens sind ebenso wichtig wie die optimale Versorgung mit Nährstoffen. Alle Vorkehrungen zu einer vernünftigen und gesunden Ernährung nützen wenig, wenn nicht eine gedie-

ne Atmosphäre die Mahlzeiten umrahmt. Wenn wir uns dennoch fragen, was für Voraussetzungen eine gesunde Ernährung beinhaltet, so liegt die Antwort sicher darin, mit einem *vernünftigen und abwechslungsreichen Menuplan eine Grundlage zu schaffen*. Darin sollten alle Stoffe in genügender Menge und im richtigen Verhältnis zueinander enthalten sein. Unabdingbar ist dabei, dass wir uns eben die Mühe machen, die ernährungsphysiologischen Zusammenhänge zu erkennen und uns mit ihnen beschäftigen.

Eine ausgeglichene Ernährung sollte sich aus *Baustoffen wie Eiweiß und Mineralstoffen zusammensetzen*. Wir finden sie in *Milch, Milchprodukten und Käse sowie Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchten*. Baustoffe ermöglichen uns vor allem Wachstum und Erneuerung. Gerade der Eiweißbedarf bleibt im Alter unverändert. Durch die *Kombination von tierischem Protein und pflanzlichem Eiweiß wird eine höhere biologische Wertigkeit erzielt*. Die empfohlene Tageszufuhr an Eiweiß liegt bei rund 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

*Mineralstoffe* sind die nicht «brennbaren» Bestandteile unseres Körpers wie: *Magnesium, Phosphor, Kalzium, Eisen, Fluor usw.* Sie dienen vor allem der *Steuerung unseres Organismus*. Sie können in den Nahrungsmitteln in fester Form, als salzartige Verbindungen oder Lösungen vorkommen. Viele Mineralstoffe sind wasserlöslich. Damit sie in unseren Mahlzeiten erhalten bleiben, ist eine sorgfältige Behandlung der Nahrungsmittel nötig.

Ein weiteres sind die *Schutzstoffe, Vitamine*, die unseren *Körper gesund und leistungsfähig erhalten*. Wir treffen sie in Früchten und Gemüse an. Sie sind lebensnotwendig. Die meisten Vitamine sind jedoch nicht stabil. *Erhöhte Temperatur, Sauerstoff, Belichtung und andere Faktoren können sie zum Teil oder ganz zerstören*. Nur in frischen Produkten ist ein optimaler Gehalt an Vitaminen garantiert. Es ist also wichtig für uns, dass wir bei unserer Menugestaltung *frischem Obst und Salaten den notwendigen Stellenwert verschaffen*. Frisch geraffeltes Obst und fein geschnittener Salat können uns helfen, die Rückweisungsquote niedrig zu halten.

Als letzte der grundsätzlichen Dreiteilung der Nährstoff-Funktionen in unserer Nahrung müssen die *Betriebsstoffe* erwähnt werden. Betriebsstoffe sind *Kohlenhydrate und Fette*. Sie sind enthalten in *Kartoffeln, Brot und Getreide sowie Butter, Mehl und Fette*. Die Betriebsstoffe liefern vor allem *Energie* und dabei gilt es besonders zu beachten, dass gerade im *Alter der Energiebedarf stark abnimmt*. Zugunsten der Schutz- und Baustoffe soll sich der Anteil vor allem an Fetten eher verringern. Dem Fettkonsum hinsichtlich der Gesamtkalorienzufuhr sollte mit Vorsicht und Zurückhaltung begegnet werden, es gilt vor allem auf verdeckte Fette zu achten. Kohlenhydrate sind der *Sammelbegriff* für alle in der Natur vorkommenden Zuckerarten. Sie bilden den Hauptbestandteil der Nahrung. Sie werden vorwiegend mit Pflanzennahrung aufgenommen. Tierische Lebensmittel enthalten in der Regel nur wenige Kohlenhydrate, außer der Milch in Form von Milchzucker. Neben der *Stärke* ist noch die *Zellulose* als weiterer Vertreter der Kohlenhydrate zu erwähnen. Sie ist zwar unverdaulich, erfüllt aber wichtige Funktionen hinsichtlich der Verdauungsvorgänge. Gerade Elemente aus der Vollwertküche können uns helfen einem Mangel an Ballaststoffen zu entgegnen. Es gilt dabei aber auf genügende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Da Milch und Milchprodukte hochwertige und billige Eiweisslieferanten sind, lassen sich mit ihnen bewährte und vollwertige Kombinationen mit Früchten und Vollkornflocken kreieren. Die Vollwertküche kann durchaus eine wertvolle Ergänzung in unserer Heimküche sein, doch sollten wir jedes Extrem vermeiden. Auch hier gilt es durch vernünftige Handhabung den Erfolg zu garantieren.

### Zusammenhänge beachten

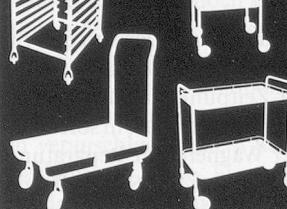
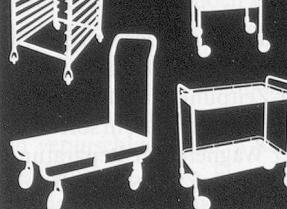
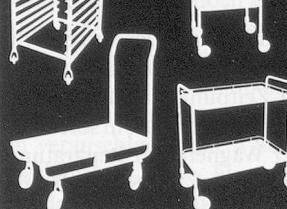
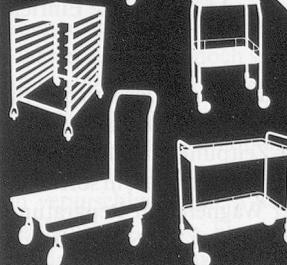
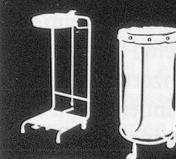
Abschliessend und zusammenfassend betrachtet können wir dieser kleinen Repetition der Grundlagen der Ernährungslehre entnehmen, dass es für das Praktizieren einer gesunden Küche nicht unweesentlich ist, *Zusammenhänge und Bedeutungen in ernährungsphysiologischer Hinsicht zu beachten*.

*Eine gesunde Küche ist vor allem vielseitig und abwechslungsreich*. Nur so haben wir die Gewähr, vollwertig und somit gesund zu kochen. Daneben sollten wir uns mit der Tatsache vertraut machen, dass das Durchschnittsalter unserer Pensionäre weiter ansteigen wird, eine Tatsache, auf die wir vorbereitet sein sollten. Die Verantwortung einer richtig zusammengesetzten Ernährung wird dadurch noch aktueller. *Qualität vor Quantität* wird vermehrt gefordert sein. Die erforderliche Differenzierung in der Auswahl der Lebensmittel wird uns dazu veranlassen, uns noch vermehrt mit Ernährungsfragen und Problemen auseinanderzusetzen, um altersgerecht zu kochen. Wir werden nicht umhin kommen, uns laufend an veränderte Bedürfnisse anzupassen und die Ernährung in grösseren Zusammenhängen zu erkennen. Wir werden uns im weiteren damit konfrontiert sehen, dass Altersveränderungen mit ihren Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten zunehmen werden. *Die Zeitspannen zwischen Wohlbefinden und Hinfälligkeit unserer Heimbewohner werden kürzer. Gerade deshalb sollten wir uns bemühen, das Kochen im Heim nicht als Erfüllung zum Selbstzweck zu sehen*. Wir sollten nicht vergessen, dass unsere Küche nur so gut und funktionstüchtig sein kann, wie die Ganzheit des Heimes. *Anstelle von spektakulären Aktionen ist Kontinuität gefragt*. Es ist mir durchaus bewusst, dass einzelne Appelle Ideale darstellen und wir halt damit leben müssen, dass Wünschbares nicht oder nicht immer die gewünschte Realisation erfährt. Doch dient es uns und unseren Heimbewohnern, wenn wir versuchen, bei Erreichten nicht stehen zu bleiben.

F. Binz

- Geschirrabräumwagen
- Plateauwagen,  
Gastronom
- Kannen-, Harassenrollis
- Schmutzwäschesammler
- Wäschetransportwagen
- fahrbare Kleiderständler
- Plattformwagen
- Putzdienstwagen
- Servierwagen
- Abfallsackrollis  
und -ständler
- Besuch,  
Fach-  
beratung

#### Beispiele aus unserer Fabrikation



# COSMOS

B. Schild & Co AG  
Fahrzeug-, Apparate-  
und Maschinenbau  
Aebistr. 71, Postfach  
2501 Biel  
Tel. 032/25 22 11



Mod.  
501

Bahren-  
wagen

Bitte senden  
Sie Gratis-

Unterlagen für

Name \_\_\_\_\_

Str. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_