

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 61 (1990)
Heft: 8

Artikel: Tagung Ernährung und Herz-Kreislaufkrankheiten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-810088>

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>

Ein eigener Speisesaal für die Leichtpflege-Abteilung



Umbauten: Das Rapperswiler Länzerthus hat nun mehr Wohnqualität zu bieten. Unser Bild zeigt die neue Cafeteria. (Bild E. Ritter)

Im abgelaufenen Berichtsjahr 1989 sowie im ersten Quartal 1990 wurden im Rapperswiler Alters- und Leichtpflegeheim Länzerthus für rund eine Million Franken Umbau- und Anpassungsarbeiten getätigt. So entstanden im ersten Obergeschoss, in der Leichtpflegeabteilung, ein Speisesaal sowie ein neuer Dienstraum. Das Erdgeschoss wurde um den bisherigen gedeckten Sitzplatz erweitert und erhielt so eine ansprechende Cafeteria, neue Bodenbeläge lassen die Räume heller und freundlicher erscheinen.

Die Erweiterungsbauten und besonders das etappenweise Vorgehen brachten viele heikle Situationen in den Tagesablauf. Aus diesem Grund dankt Präsident *Max Ott* in seinem Jahresbericht 1989 den Pensionären und dem Personal für das Verständnis und die Mithilfe während den Umbauarbeiten.

Das Länzerthus, seit 1976 in Betrieb, wurde ursprünglich als Altersheim für die Gemeinden Rapperswil, Auenstein, Schafisheim, Hunzenschwil und Rohr mit 68 Plätzen konzipiert und gebaut. Wie überall in den Altersheimen zu beobachten ist, führte die höhere Lebenserwartung und die zunehmende körperliche Gebrechlichkeit im hohen Alter auch im Länzerthus mit steigender Zahl der pflegebedürftigen Pensionäre zur Umstrukturierung mit der Eröffnung einer Leichtpflegeabteilung. Diese wurde mit 17 Zimmern im ersten Obergeschoss untergebracht. Die übrigen Stockwerke dienen weiterhin als Altersheim, beherbergen jedoch heute weitere pflegebedürftige Pensionäre. Der zusätzliche Arbeitsaufwand im Pflegebereich machte auch eine Aufstockung des Personalbestandes nötig, so dass derzeit im Länzerthus der Personaletat 26 volle Stellen mit zum Teil Vollzeit-, Teilzeit- oder stundenweise Beschäftigung aufweist. Um beim heutigen Betrieb das finanzielle Gleichgewicht zu gewährleisten, laufen Gespräche über Beiträge der Gemeinden pro pflegebedürftiger Pensionär. Im Länzerthus

wohnen derzeit 76 Pensionäre, wovon rund 30 zusätzliche Pflege benötigen.

Die Einrichtung der Pflegeabteilung brachte für den Heimbetrieb auch Probleme im räumlichen Bereich, stand doch für die Leichtpflegebedürftigen nur eine kleine Nische als Eßsaal zur Verfügung. Und doch entspricht es dem Konzept des Hauses, die pflegebedürftigen Pensionäre nicht einfach auf ihre Zimmer zu «verbannen», sondern soweit wie möglich tagsüber aus den Betten zu holen und Gemeinschaft zu schaffen.

pd. An der vom Schweiz. Verband dipl. Ernährungsberaterinnen (SVERB) und der Schweiz. Vereinigung für Ernährung am 18. Mai gemeinsam in Lausanne durchgeführten Fachtagung haben über 400 Personen teilgenommen. Einmal mehr hat sich bestätigt, dass das Thema der Herz-Kreislauferkrankungen eine breite Bevölkerungsschicht betrifft und damit nach wie vor von brennender Aktualität ist.

Die auf eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels zurückzuführenden, sogenannten «ischaemischen» Herzkrankheiten (Koronarsklerose, Angina pectoris, Herzinfarkt und plötzliches Herzversagen) haben in diesem Jahrhundert besonders nach dem 2. Weltkrieg in unserem Land stark zugenommen. In jüngster Zeit kann jedoch mit Genugtuung festgestellt werden, dass die Zahl der Todesfälle durch ischaemische Herzkrankheiten deutlich abnimmt. 1985 waren in der Schweiz unter den 25-64-jährigen Männern 1322 entsprechende Todesfälle zu verzeichnen, 1988 noch 1190 (10 Prozent weniger). Bei den Frauen lauteten die Zah-

Auch erwies sich der eigentliche Speisesaal im Erdgeschoss mit steigender Zahl von Rollstuhl-Pensionären als zu klein. Bauliche Abhilfe war nötig. 1987 fasste der Altersheimverein Rapperswil und Umgebung den Beschluss zum Umbau. Mit dem Aufwand von rund einer Million Franken wurde nun im abgelaufenen Berichtsjahr 1989 sowie in den ersten Monaten 1990 der erste Stock umgebaut und in der Nordost-Ecke ein heimeliger Speisesaal realisiert. Der Raum kann zwischen den Essenszeiten auch als Aufenthaltsraum benutzt werden. Gleichzeitig wurde ein neues Dienstzimmer geschaffen, die bestehende Etagedusche und der Baderaum vergrößert.

Die meisten Pensionäre genießen es jedoch, den Nachmittag im Erdgeschoss zu verbringen. Hier wurde der gedeckte Sitzplatz des Hauses in das Gebäude integriert, ausgebaut und in einen grossen Cafeteria-Raum umfunktioniert. Eine freundliche Möblierung lädt zum Verweilen, die Einbauküche erlaubt einen Cafeteria-Betrieb, welcher täglich von freiwilligen Helferinnen nachmittags von 15 Uhr bis zirka 16.30 Uhr gewährleistet wird. Im bisherigen, bedeutend kleineren Aufenthaltsraum, musste der Kaffee per Servierwagen von der Küche her geholt werden. Gleichzeitig erhielt das Erdgeschoss einen hellen, pflegeleichten, keramischen Bodenbelag, welcher ein freundliches, heimeliges Cachet vermittelt. Auf der Westseite wurde ein Sitzplatz mit Sonnenstoren realisiert. Bereits sind im Garten die Spuren der Bautätigkeit getilgt und bunte Blumenrabatten sorgen für ein farbenfrohes Bild.

Das Heimleiter-Ehepaar, *Kurt und Elisabeth Lüthi-Buck*, sowie die Verantwortlichen des Trägervereins sind glücklich, mit den Umbauten den Pensionären eine bessere Wohnatmosphäre anbieten zu können. Vor allem der Ess- und Aufenthaltsraum im ersten Stock für die Pflegebedürftigen bedeutet eine grosse Verbesserung der Wohnqualität.

Um das «neue» Innenleben im Länzerthus der Bevölkerung bekannt zu machen, soll am Samstag, dem 22. September, gleichzeitig mit dem traditionellen Husmärt ein Tag der offenen Tür durchgeführt werden.

Erika Ritter

Tagung Ernährung und Herz-Kreislaufkrankheiten

len 1985 271 Todesfälle, 1988 noch 219 (20 Prozent weniger). Bei der Entstehung ischaemischer Herzkrankheiten spielen nebst ungesunden Lebensweisen (beispielsweise Bewegungsmangel, Tabak- und/oder Alkoholkonsum) und negativen Umwelteinflüssen (zum Beispiel Stress) in erster Linie Fehl- und Überernährung eine im wahrsten Sinne des Wortes gewichtige Rolle. Ziel der Fachtagung war es denn auch, den Teilnehmern die Zusammenhänge zwischen ungünstigem Ernährungsverhalten und Ursachen und Auswirkungen der Herz-Kreislaufkrankheiten aufzuzeigen und namentlich Empfehlungen für eine wirksame Prävention zu übermitteln.

Das MONICA-Projekt

Nach einer synoptischen Darstellung der Problematik durch *Prof. D. Pometta, Genf*, stellte *Prof. F. Gutzwiller, Zürich*, aktuelle Resultate der erwähnten Studie vor. Im MONICA-Projekt werden in drei Schweizer Kantonen (VD, FR, TI)

erstmal systematisch und permanent bevölkerungsbezogene Informationen über *Risikofaktoren* und *Lebensweisen* gesammelt. Die bisherigen Auswertungen beweisen insbesondere bei Männern im Berufsalter (25–64 J.) signifikante *Zusammenhänge zwischen individuellen Ernährungsverhalten und koronaren Risikofaktoren*. Personen mit *ungünstigen Essgewohnheiten* wiesen gegenüber ihren Altersgenossen mit positivem Ernährungsverhalten durchschnittlich einen höheren Serumcholesterinspiegel, einen erhöhten Blutdruck und ein höheres Körpergewicht auf. Eindeutig waren ebenfalls die Zusammenhänge zwischen *fehlender körperlicher Aktivität, Alkohol- und Tabakkonsum* und dem Risiko kardiovaskulärer Erkrankung. Zwei interessante Befunde:

Die Risiken Rauchen, Alkoholkonsum und Bewegungsmangel treten bei den gleichen Personen oft gemeinsam auf und erhöhen durch ihr Zusammentreffen die Erkrankungsgefahr. Und Personen mit höherem Bildungsniveau ernähren sich im Durchschnitt gesünder, als Leute aus tieferen Bildungsschichten.

Präventive Aspekte

Prof. R. Darioli, Lausanne, sprach über genetische und erworbene Risikofaktoren. Es ist seit einiger Zeit erwiesen, dass Hypercholesterinämie und Dyslipidemie in bestimmten Familien gehäuft auftreten. Damit ist bei der Planung und Durchführung präventiver Massnahmen die Unterscheidung zwischen erworbenen (und damit grundsätzlich beeinflussbaren) und vererbten Risikofaktoren wichtig. Dr. B. Marti, Zürich, zeigte in seinem Referat über Ernährungsverhalten, Lebensstilfaktoren und Prävention kardiovaskulärer Krankheiten anhand verschiedener Studien u. a. auf, dass ein enger Zusammenhang zwischen der Menge und der Art der konsumierten Fette und der Gefahr, an koronarer Herzkrankheit zu erkranken, besteht. In diesem Zusammenhang ist zu erwähnen, dass besonders die in Fisch enthaltenen ungesättigten Fettsäuren bei 1–2maligem wöchentlichem Konsum einen gewissen Schutz bieten. Serumcholesterin- und Blutdruck-senkende Wirkung kommt vor allem den Nahrungsfasern

zu, welche in Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Früchten und Gemüse enthalten sind. Prof. H. B. Stähelin, Basel, stellte fest, dass trotz ähnlicher Risikofaktor-Konstellationen auffällige regionale Unterschiede in der Häufigkeit kardiovaskulärer Erkrankungen bestehen. Diese Differenzen sind gemäss epidemiologischer Studien offenbar auf das unterschiedlich häufige Vorkommen von Schutzfaktoren zurückzuführen. Von besonderer Bedeutung sind in diesem Zusammenhang die sogenannten «Antioxidantien», das heisst fettlösliche Vitamine, Beta-Carotin und das wasserlösliche Vitamin C, welche der Schädigung der Gefässwände durch hohe Lipidkonzentration entgegenwirken können. Präventive Strategien sollten daher einerseits Risikofaktoren reduzieren, andererseits Schutzfaktoren durch die gezielte Zusammensetzung und Zubereitung der Nahrung erhöhen. Dr. H. Noack und Dr. Ch. Junker stellten das Berner «Härz-As-Projekt» zur Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt vor. In dieser Studie werden u. a. verschiedene Gesundheits- und Verhaltensindikatoren erfasst und bewertet, welche einen Bezug zur Ernährung aufweisen und Strategien für die betriebliche Gesundheitsförderung (zum Beispiel vermittelt durch Beratungs- und Informationsangeboten sowie Gesundheitskursen) abgeleitet. Die dipl. Ernährungsberaterin F. Marc, Genf, berichtete abschliessend über ihre

Erfahrungen in der Ernährungsberatung von Gefährdeten.

Empfehlungen

In der an der Tagung vorgestellten Broschüre «Herzhaft leben» gibt die Schweiz. Vereinigung für Ernährung folgende Empfehlungen zur Reduktion des Risikos einer kardiovaskulären Erkrankung:

Ernährung:

Weniger essen, Energiezufuhr reduzieren;
Fünfmal täglich eine leichte Mahlzeit einnehmen;
Täglich frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte konsumieren;
Mit Fett und Zucker sparsam umgehen;
Würzen statt salzen.

Lebensstil:

Nicht rauchen;
Kein oder mässiger Alkoholkonsum;
15 bis 20 Minuten tägliches Bewegungstraining;
Stresssituationen vermeiden oder reduzieren.

Die Broschüre kann beim Sekretariat der Schweiz. Vereinigung für Ernährung, Bernstrasse 135, 3052 Zollikofen, gegen das Rückporto (50 Rappen) in Briefmarken bestellt werden.

Schweizer Freunde der SOS-Kinderdörfer

Hilfe für Kinder in Not!

(kfs) Bereits über 25 Jahre hilft der Verein Schweizer Freunde der SOS-Kinderdörfer in Not geratenen Kindern. Jetzt darf die gemeinnützige Organisation auch auf die Unterstützung der BP (Schweiz) zählen. Ab sofort beginnt der Verkauf einer Benefiz-Musikkassette und -CD zugunsten der SOS-Kinderdörfer. Die BP (Schweiz) mit rund 600 Tankstellen in der gesamten Schweiz bietet in allen Tankstellen die Musikproduktion «The kids are on the move» zum Verkauf an. Zusätzlich ist die Produktion auch im Musikfachhandel erhältlich.

Veranstaltungen

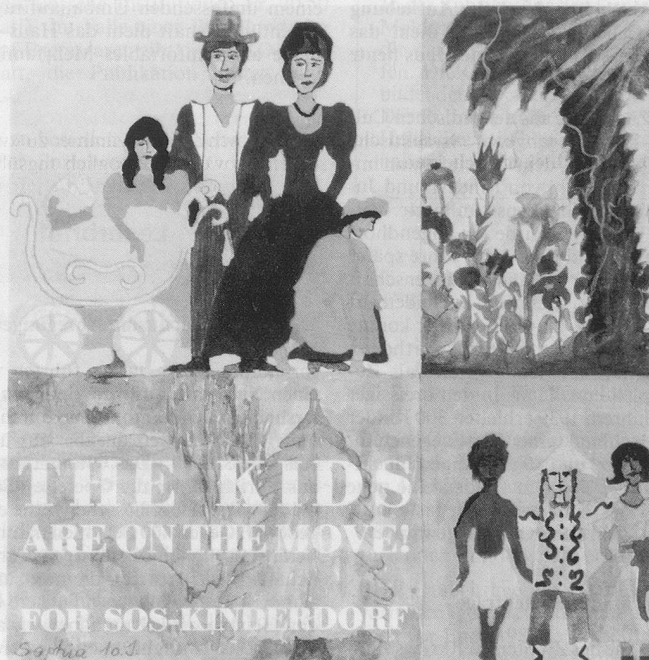
DRG-Fachtagung am 2. November 1990 in Zürich

Was wird in der Schweiz auf dem Gebiet der «Diagnosis Related Groups (DRG)» unternommen? Welche Erfahrungen wurden mit DRG-Anwendungen in Europa gemacht? Welche Möglichkeiten eröffnen sich dem schweizerischen Gesundheitswesen u. a. bei der Planung, Budgetierung, Kosten- und Qualitätskontrolle? Wie ist vorzugehen?

Diese und andere Fragen werden in- und ausländische Experten an einer Tagung beantworten, zu welcher das SKI und die SGGP am Freitag, 2. November 1990, in das Kongresshaus Zürich einladen werden.

Das Tagungsprogramm sowie der deutschsprachige Schlussbericht der interkantonalen DRG-Studie werden den Interessenten rechtzeitig zur Verfügung stehen.

Auskünfte erteilt schon jetzt das Tagungssekretariat (SKI, Pfundweg 14, 5001 Aarau, Tel. 064 24 71 61, Frau G. Strebel).



MICHAEL DEANE POTEAT

SPONSORED BY



Zum Start der Sammelaktion hat das Unternehmen bereits einen Betrag von Fr. 10 000.– à fonds perdu dem Verein Schweizer Freunde der SOS-Kinderdörfer gespendet. Mit jedem verkauften Tonträger gelangen weitere zwei Franken an die gemeinnützige Organisation.