

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 65 (1994)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Der Mensch lebt (wirklich) nicht vom Brot allein... : essen hat auch mit Geborgenheit zu tun  
**Autor:** Johner, Eva  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-812181>

#### **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:** 26.01.2026

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

Der Mensch lebt (wirklich) nicht vom Brot allein...

# ESSEN HAT AUCH MIT GEBORGENHEIT ZU TUN

Von Eva Johner

Oberaargauisches Pflegeheim Wiedlisbach, 2. März 1994.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Weiterbildungskurses zur Heimköchin/zum Heimkoch des Heimverbandes Schweiz berichten von den ersten Erfahrungen in ihren eigenen Projektarbeiten. Einige sind noch im Planungs- und Konzeptstadium, andere haben erstaunlich viel schon einführen und umsetzen können.

**D**abei konnte es zu echten Aha-Erlebnissen kommen. So berichtet ein Teilnehmer, der mit den Bewohnern seines Altersheimes einen Wochenmenüplan zu gestalten begann, von seiner Erfahrung mit einer völlig verwirrten alten Frau, die selbst ihren Namen nicht mehr wusste, geschweige den ihrer Kinder oder Enkel. Bei der Frage nach einem Wunschmenu habe sie aber spontan aufgezählt: «Gerstensuppe, Geschnetzeltes, Eierteigknöpfli, gedämpfte Rüebli und Obst». Oder bei der Diskussion über Birchermüesli oder Brotsuppe hätten einige der Betagten gebeten: «Bitte nicht zu fein raffeln oder pürrieren. So alt sind wir noch nicht!» An diesem Punkt hackt *Markus Biedermann*, Kursleiter, Küchenchef, Diätkoch und Leiter der Küche im

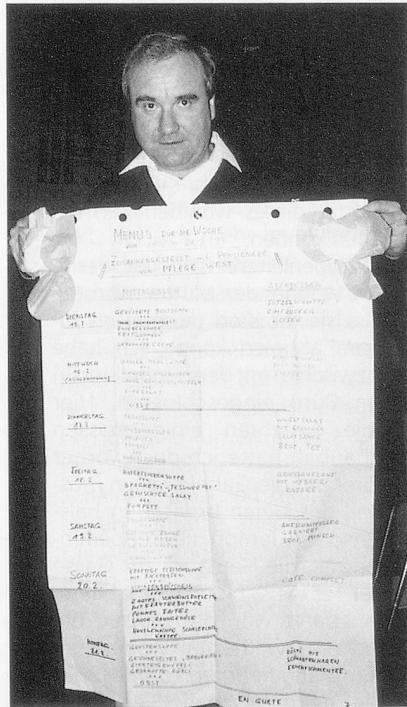
Pflegeheim Wiedlisbach ein. Den Bewohnern Auswahlmöglichkeiten in der Ernährung anzubieten, konkret beispielsweise in Form eines Salat-, Frühstücks- oder Bircher müeslibuffets, ist ein wichtiger Punkt in seiner Ernährungsphilosophie. Es heißt für ihn, den Betagten ernst zu nehmen, ihn nicht zu bevormunden; es ist auch eine Möglichkeit, den alten Menschen beim und durch das Essen zu aktivieren und ihm Vertrauen und Sicherheit zu vermitteln.

**Animation heisst:  
den Entscheidungsspielraum  
erweitern**

Andere Teilnehmer sind schon bei der Abklärung ihres Projektes auf Schwierigkeiten gestossen. Die Bedenken allerdings, die ein Heimleiter bezüglich der Eröffnung einer Cafeteria mit Hilfe von Freiwilligen äusserte – wie ein Teilnehmer berichtete –, können von den Mitgliedern des Kurses entkräftet werden: sie haben in dieser Hinsicht gute Erfahrungen gemacht. Auch die Frage der Mitarbeit von Pensionären in der Küche steht zur Diskussion. Ganz verschiedene Erfahrungen werden zusammengetragen. Auf der einen Seite steht die Haltung eines Vorgesetzten, der die Mithilfe von Pensionären in der Küche ablehnt, weil er zuviel Umtriebe befürchtet. Andererseits berichtet ein Koch von der zunächst begrüssten Möglichkeit zur Mitarbeit in der Küche, die dann aber, weil sie mit anderen Aktivitäten kollidierte, bei einigen Pensionären zu Unlustgefühlen führte. Wiederum etliche andere Teilnehmer des Kurses haben die Erfahrung gemacht, dass in Notfallsituationen die Heimbewohner ohne Problem einsprangen und bei der Arbeit anpackten. Auch hier hakt Markus Biedermann ein. Die Tatsache, dass eine Krisensituation Anregung gibt zum Tätigsein, weist darauf hin, dass sich hier der Handlungsspielraum für die Pensionäre erweiterte. Des-

halb ist es, so Markus Biedermann, wichtig, Freiräume zu schaffen, damit freiwillige Mitarbeit möglich (und gewünscht) wird. Zugleich vermittelt dies den Pensionären die ganz existentielle Erfahrung, gebraucht zu werden, etwas Sinnvolles und Notwendiges tun zu können. Aus eigenem Erleben hat Markus Biedermann einige Tips bereit, wie sich Betagte zur Mitarbeit animieren lassen: beispielsweise das Rüstzeug in den Speisesaal hinausstellen und die Bewältigung und Regelung der Arbeit den Heimbewohnern selber überlassen. Eine andere Möglichkeit wäre die Abgabe eines Bons, der bei Mithilfe zur Einladung eines Gastes für ein Mittag- oder Abendessen berechtigt.

Animation ist für Markus Biedermann ein wichtiger Begriff in der modernen Heimküche. Kreativ sein, animieren – anregen, ermuntern, erheitern, beseelen – gehört zu den Aufgaben des heutigen und zukünftigen Heimkochs. Animation heisst: den Handlungsspielraum erweitern. Markus Biedermann formuliert es so: «Ziel der Animation ist es, Wege zu suchen, um Lebenszufriedenheit zu finden, atmen zu können, Lebensqualität auch im Heim zu erfahren.» Zu Lebensqualität gehört die Selbstverantwortung, das Wissen, als Person ernst genommen zu werden. Konkret heisst das beispielsweise der geschützte Privatraum, der es dem Heimbewohner jederzeit ermöglicht, sich zurückzuziehen. Es gehört dazu die Sicherheit, Hilfe zu erhalten, wenn sie gewünscht wird, aber auch die Freiheit, über das Mass der Beanspruchung dieser Hilfe selber zu entscheiden. So ist sich Markus Biedermann bewusst, dass bei der Einführung eines Frühstücksbuffets beispielsweise eine, wie er es nennt, «zurückhaltende Hilfestellung» angeboten werden muss. Zur Lebensqualität gehört aber auch das Gefühl der Dazugehörigkeit – verstehen und verstanden sein. Dazu braucht es Gemeinschaftsräume, gemeinsame Treffen, bei denen Mitsprache, beispielsweise bei der Menugestaltung und Weitergabe von Information möglich ist. Transparenz in den Institutionen erleichtert es dem Bewohner, «aktiv zu sein und bleiben zu können»: ebenso gehört es zur Lebensqualität, trotz aller Behinderung soviel Selbständigkeit wie möglich realisieren zu können.



Der Menüplan:  
Damit können Brücken geschlagen werden  
zwischen Vergangenheit und Gegenwart.

## Essen allein stellt den Hunger nicht

Erstmals 1994 bietet der Heimverband Schweiz eine Weiterbildung zur Heimköchin/zum Heimkoch an. An 16 Kurs- tagen von Januar bis November 1994 (im nächsten Jahr wird derselbe Kurs stattfinden, aber etwas früher aufhören) sollen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern neue Aspekte eröffnet und damit zugleich ein weiterer Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von Heimbewohnern und Heimmitarbeitern geleistet werden. Die Kursleitung liegt in den Händen von Frau Dr. Annemarie Erdmenger, Bildungsbeauftragte des Heimverbandes Schweiz, und von Herrn Markus Biedermann, Eidg. dipl. Küchenchef und Diätkoch. Zusätzlich werden periodisch weitere Fachreferenten eingeladen. Kursziele sind unter anderem Kompetenz in Führung und Anleitung von Mitarbeitern, vertieftes Verständnis für die jetzigen und zukünftigen Heimbewohner, deren spezielle Problematik und deren veränderte Ansprüche an die Heimküche. Natürlich werden auch vertiefte Kenntnisse über Ernährung und Diäten und Strategien zur selbständigen Planung und Durchführung von Veränderungen angeboten.

Von den drei Teilnehmerinnen und den zwölf Teilnehmern des Kurses arbeiten die meisten in Alters- und Pflegeheimen. Zwei kommen aus Behinderteninstitutionen, einer aus einem Kinderheim. Die Berufsleute aus verschiedenen Sparten, mehrheitlich aus der Gastronomie, daneben auch aus dem Spital, schätzen auch die Möglichkeit des Gedankenaustausches in ganz praktisch-technischen Fragen. Vorrangig geht es aber im Kurs darum, Möglichkeiten und Ressourcen des Heimkochs, der Heimköchin zu erkennen und im Hinblick auf die Verbesserung der Lebensqualität der Heimbewohner und -bewohnerinnen auszuschöpfen.

**“ Essen ist mehr als Nahrungs- nachschub. ”**

Essen bedeutet nicht nur Einverleibung einer ausgewogenen, gesunden, vollwertigen Mahlzeit, sondern Essen ist in allen Lebensaltern mit Empfindungen der Lust und der Nähe aufs Engste verbunden. Dieser Aspekt ist im Heim, wo die pflegerische Versorgung im Vordergrund stand, oft vernachlässigt worden. Um die Lust und Freude am Essen erhalten zu können, ist es wichtig, dass der Heimkoch/die Heimköchin die Bewohner und ihre Bedürfnisse kennt und darauf

Engagierte Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer: Begeistert vom Kurs.

Die drei Teilnehmerinnen zeigen sich nach dem Kurs mit dem Ergebnis zufrieden. Sie freuen sich auf die nächsten Kurse. Die Teilnehmer sind begeistert und danken der Organisatoren für die gute Arbeit.

Fotos Eva Johner



reagieren kann. Dies bedeutet auch, Distanz und Befangenheit zwischen Heimbewohnern und Mitarbeitern abzubauen.

Auch die sozialen Komponenten rund um die Verpflegung sind bisher häufig übersehen worden. Durch die Art, wie ein Heimkoch/eine Heimköchin die Menuplanung, die Vorbereitungen, die Anrichte, den Service konzipiert, schafft er/sie ein Beziehungsangebot, das von betagten Bewohnern im Sinne eines erweiterten Handlungsspielraumes benutzt werden kann. Essen kann als soziales Ereignis gestaltet werden, kann zu einem Ort der Begegnung werden. Es kann alte Menschen aktivieren zu eigener Tätigkeit: bei der Menubesprechung beispielsweise können Brücken zwischen Vergangenheit und Gegenwart geschlagen, die Erinnerungsfähigkeit des betagten Menschen gestärkt werden.

Heute kann sich die Sichtweise des Heimkochs/der Heimköchin nicht mehr nur auf die ernährungsphysiologischen Aspekte der Nahrungszubereitung beschränken. Der Heimbewohner muss biologisch und menschlich satt werden, so wird das Ziel in der Kursbeschreibung formuliert. Das Essen wird zum Erlebnis – zum kulturellen und sozialen Erlebnis!

### Engagement und Interesse

In den Projektarbeiten versuchen die Teilnehmer nun im Laufe dieses Jahres, eigene Ideen zu einer ganzheitlichen Arbeitsweise in der Heimküche umzusetzen. Die

Palette reicht von gemeinschaftlicher Speiseplangestaltung über Einführung von Wunschtagen, Spezialitätenwochen, Festen, Backkursen (auch für die Öffentlichkeit), Mitarbeit in der Küche, Einrichtung eines Salat- oder Frühstücksbuffets, Eröffnung einer Cafeteria, «z'Morgengrund» mit Bewohnern und Gästen, verlängerten Essenszeiten bis zum Projekt «Gast-Koch»: eine Einladung für die Kursteilnehmer zum «Schnuppern» (resp. eine Mittagsmahlzeit zubereiten) in einem anderen Heim.

Natürlich bleiben bei so viel Veränderungswillen auch Enttäuschungen nicht aus. So berichtet ein Teilnehmer von seinem «Frust», als er engagiert und voller Ideen vom Kurs zurückkam und die Bewohner auf seine Vorschläge nicht eingehen wollten.

**“ Neue Ideen brauchen ihre Zeit – auch in der Altersheimküche. ”**

Natürlich ist die Definition der Lebensqualität immer auch ein Stück weit subjektiv. «Ich bin begeistert vom Kurs», so lautete eine Rückmeldung, «auch wenn ich nicht mit allem einverstanden bin.» Und ein älterer Teilnehmer kam gar zur Feststellung: «Ich hab' ja schon viele Kurse und Veranstaltungen besucht, aber das ist das erstmal, dass ich nach dem Mittagessen nicht eingeschlafen bin.» ■