

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 67 (1996)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Bouquet garni : Seite für die Küche : Haushalt

### **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:** 05.05.2026

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

Die Heimköchin / der Heimkoch

# KOMMUNIKATION UND GESUNDHEIT

Projektarbeit von *Therese Baumgartner, Wohnpflegeheim Häuptli, Dübendorf*

rr. **Therese Baumgartner** arbeitet als Alleinköchin im **Anna Häuptli Heim** in **Dübendorf**, wo **18 Pensionäre und Pensionärinnen Aufnahme** finden. Der Heimleitung ist dabei die **Erhaltung und Förderung der Selbständigkeit und Aktivität** sehr wichtig. Die Pensionäre können aber auch bei zunehmender Pflegebedürftigkeit im Heim wohnen bleiben. In ihrer Einleitung zur Projektarbeit **«Kommunikation und Gesundheit»** im Rahmen der Ausbildung **«Die Heimköchin/der Heimkoch»**, Kurs 1995, vermerkt sie dazu: **«Für mich ist es eine Herausforderung, in so einem kleinen Heim zu arbeiten. In dieser ‚Grossfamilie‘ ist das Hand-in-Hand-Arbeiten sehr wichtig. Die Pflege hilft mit beim Service und beim Abwaschen, und ich übernehme kleinere Betreuungsaufgaben. Dadurch habe ich sehr viel Kontakt zu den Heimbewohnern... Durch zunehmende Sicherheit bei der Arbeit, Diskussionen mit den Betreuern, Bemerkungen von Pensionären und durch die Ausbildung zur Heimköchin wurde der Wunsch nach Veränderung ausgelöst.»** **Nachstehend finden Sie eine Zusammenfassung ihrer Projektarbeit «Kommunikation und Gesundheit». (Zusammenfassung überarbeitet von Erika Ritter)**

Ich beobachte oft, dass unsere Heimbewohner das Gefühl haben, sie seien nun hier und müssten sich uns anpassen (alte Verhaltensmuster). Finde ich Wünsche oder Kritiken der Pensionäre heraus und spreche sie darauf an, weshalb sie mir das nicht direkt gesagt hätten, kommt das grosse Staunen: «Ja, dürfen wir das?» Ich möchte ihnen nun vermitteln, dass mir ihre Bedürfnisse wichtig sind und dass ich für sie da bin und nicht sie für mich. Einen Anfang dazu startete ich dieses Jahr mit den Geburtstagswuschmenüs.

In unserem Team bildeten fünf Diabetiker immer wieder einen Streitpunkt. Wir hatten keine richtige Diät für sie anzubieten. Sie erhielten künstlich gesüsste Desserts und Konfitüren, Grahambrot, Magermilch. Von den Sättigungsbeilagen wurde ihnen weniger geschöpft. Doch wenn sie mehr verlangten, wurde ihnen nachgeschöpft. Anlässlich einer Teamsitzung wurde beschlossen, allen Heimbewohnern nur noch einmal zu schöpfen. Um diesen Schritt nicht zu hart erscheinen zu lassen, stellten wir einen Früchtekorb auf. Mit der Zeit erwuchs bei der Mehrheit von uns ein Unbehagen, und wir wurden immer unzufriedener mit dieser Lösung. Wir suchten in der nächsten Teamsitzung nach einem neuen

Weg. Mehrheitlich wurde dabei der Wunsch nach einer Diabetesdiät geäussert. Wir beschlossen, dass ich mich entsprechend informiere und anhand meiner Projektarbeit die Diät einführe.

## Persönliche Gespräche

Um eine Vertrauensbasis zu schaffen, führte ich mit jedem Heimbewohner ein persönliches Gespräch. Dabei hatte ich auch Gelegenheit, die Diabetiker über die Diät zu informieren. Die Pensionäre konnten wählen, ob sie das Gespräch mit mir im Zimmer oder im nahe gelegenen Café führen wollten. Viele, die das Haus nicht mehr allein verlassen können, freuten sich über die gebotene Ausgeh-Gelegenheit.

Folgende Fragen dienten mir als Leitfaden:

1. *Lebensgewohnheiten früher*  
Wie kochten Sie und was? Spezialität?
2. *Empfiehlt Ihnen der Arzt eine Diät oder rät er von bestimmten Speisen ab?*
3. *Kaufähigkeit, Mobilität*

## 4. Frühstück

Wie frühstückten Sie zu Hause? Würde es Ihnen zusagen, wenn wir aus ökologischen Gründen offene Konfitüre einsetzen würden? Wünschen Sie mehr Abwechslung? Würden Sie es begrüssen, wenn es ab und zu ein Gipfeli gäbe?

## 5. Mittag- und Abendessen

Welche Gerichte mögen Sie besonders gern? Was mögen Sie überhaupt nicht? Gibt es Gerichte, die ich zu selten oder gar nie koche? Möchten Sie, dass ich Ihre Spezialität unter Ihrer Anleitung oder mit Ihnen zusammen zubereite?

## 6. In welchen Bereichen könnten oder möchten Sie mitarbeiten?

Die Autorin fasst in ihrer Projektarbeit eine Reihe dieser Gespräche zusammen und erstellte so Lebensbilder, die jedoch für eine Publikation in der Fachzeitschrift zu persönliche Daten enthalten.

Somit folgt in unserem Auszug die Auswertung der Gespräche, welche sie in der Arbeit zusätzlich fotografisch dokumentierte.

### Zu Punkt 1

Die Mehrheit der Heimbewohner kochte zu Hause so, wie sie jetzt das Essen im Heim vorgesetzt erhalten. Spezialitäten wurden nicht viele genannt und ausser Roastbeef war nichts dabei, das ich nicht koche.

### Zu Punkt 2

Ausser den Diabetikern benötigt niemand eine spezielle Diät.

### Zu Punkt 3

Alle Pensionäre schätzen es, wenn das Essen weich gekocht ist. Zwei von ihnen können den Blattsalat nicht zerbeißen. Sie erhalten gekochte Gemüsesalate oder fein geraffelten Rübelsalat. Bei der Mobilität gibt es sehr grosse Unterschiede. Doch ich habe diesbezüglich nichts Neues erfahren. Momentan hat es auch keinen Einfluss auf meine Arbeit. Aktuell wird dieser Umstand erst, wenn ich ein Salat-

oder Frühstücksbuffett einführen möchte.

#### Zu Punkt 4

Alle Heimbewohner genossen zu Hause dasselbe Frühstück wie hier im Heim.

Der Einsatz von offener Konfitüre wurde von fast allen abgelehnt. Begründet wurde dies mit «unhygienisch» und dass es dann zu lange immer von derselben Konfitüre zu essen gäbe.

7 Heimbewohner wünschten Käse zum Frühstück.

Vereinzelte Wunsche geäussert, dass sie beim Brot gerne mehr Abwechslung hätten.

Über ein gelegentliches Gipfeli würden sich fast alle freuen.

#### Zu Punkt 5

Ausser Raclette befinden sich fast alle der genannten Lieblingsgerichte in meiner Menüplanung.

Unter der Rubrik «nicht gerne» kam sehr wenig und auch nichts, das ein Drittel oder mehr nicht mag. Bei Kutteln oder Fisch gibt es jetzt bereits etwas Anderes für diejenigen, die das Angebot nicht schätzen.

Unter «zu selten» fand ich vor allem Rösti, Pommes frites, Poulet und Kotelettes.

Ihre Spezialität mit mir zusammen zubereiten möchten 6 Pensionäre.

#### Zu Punkt 6

Viele Heimbewohner signalisierten mir ihre Hilfsbereitschaft. Einige müssten jedoch dabei betreut werden. Wieder andere wollten sich zu nichts verpflichten.

#### Diese persönlichen Gespräche brachten mir sehr viel

Zum Teil lernte ich die Pensionäre anders kennen. Bei den langen Gesprächen merkte ich auch, wie stark vergesslich einige von ihnen sind. Im Alltag spüre ich das nicht immer und neigte dann dazu, jemanden zu überfordern. Eigentliche Informationen bezüglich das Essen bekam ich weniger als erwartet. Doch wurde mit den Gesprächen eine Grundlage gelegt, auf welcher ich nun aufbauen kann. Die Wünsche der Pensionäre sind mir wichtig und ich werde mich bemühen, sie zu verwirklichen. Bei den Salaten habe ich mehr Abwechslung eingebracht. Um dies noch besser zu verwirklichen, arbeite ich auf ein Salatbuffet hin. Die Heimbewohner, welche sich Käse zum Frühstück wünschten, erhielten dies sofort. Um mehr Abwechslung beim Brot zu bieten, werde ich anfangs November einen Korb mit verschiedenen Brotsorten aufstellen, an dem sich die Pensionäre selber bedienen können. Ab und zu werde ich zudem eine Käse-

oder Aufschnittplatte hinstellen. Gipfeli für alle gibt es an den Geburtstagen. Gemeinsam mit den einzelnen Heimbewohnern koche oder backe ich an den Tagen, an denen ich nicht so ein arbeitsintensives Menü geplant habe.

#### Die Diabetesdiät

Ich habe die Diabetiker über die Diät informiert. Ich erklärte ihnen, dass es keine grosse Veränderung bringt, ausser dass das Brot und die Sättigungsbeilagen abgewogen werden, die Milch abgemessen wird und dass es unter der Woche vorwiegend Früchtedessert gibt. Ich wies sie auch auf die Wichtigkeit der Zwischenmahlzeiten hin. Anfangs Juni führte ich die Diabetesdiät ein. Dazu gehörte auch, dass es nun täglich Gemüse und Salat gibt. Bisher galt entweder oder. Das dünner geschnittene Brot und die abgemessene Milch begeisterte die Pensionäre allerdings nicht. Aber nachdem ich ihnen nochmals erklärt hatte, warum dem so sei, beruhigten sie sich. Beim Mittag- und Abendessen stellt das Abwägen der Sättigungsbeilagen kein Problem dar, da die Heimbewohner genügend Salat und Gemüse erhalten. Damit die Diabetiker nicht auf Kuchen verzichten müssen, kochte ich mindestens alle 14 Tage ein Menü ohne Sättigungsbeilagen. Stattdessen gibt es zum Dessert ein Stück Kuchen.

## ELEKTROGERÄTE ALS BRANDURSACHE!

**BfB. Elektrogeräte führen in der Schweiz jährlich zu über 3000 Brandfällen. Die Schadensumme liegt bei rund 60 Millionen Franken. Sowohl Mängel an Geräten wie auch die unsachgemässe Verwendung führen zu den grossen Schäden.**

Überall wo Wärme erzeugt wird, lauert auch die Brandgefahr. Deshalb führen Elektrogeräte immer wieder zu bedeutenden Schäden. Brände werden durch mangelhafte oder defekte Geräte verursacht. Ebenso bedeutend sind aber die falsche Verwendung und unbeaufsichtigte Geräte. Ein beachtlicher Anteil ist auf vergessene Elektroplatten auf

dem Kochherd zurückzuführen.

Die Beratungsstelle für Brandverhütung BfB gibt folgende Empfehlungen:

- Beachten Sie bei der Verwendung von Elektrogeräten die Gebrauchsanweisung.
- Kontrollieren Sie die Geräte periodisch und verzichten Sie auf den Gebrauch, wenn ungewöhnliche Geräusche oder Brandgeruch auftreten.
- Übergeben Sie defekte Geräte einem Fachmann für die Reparatur.
- Verzichten Sie im Zusammenhang mit Elektroinstallationen und -geräten auf gefährliche Basteleien.
- Verlassen Sie die Küche nicht, wenn Sie auf einer

Herdplatte Fett oder Öl erhitzen.

- Stellen Sie den Herd zurück, wenn das Telefon klingelt, das Gespräch könnte Sie ablenken.
- Stellen Sie elektrische Heizgeräte in ausreichendem Abstand zu brennbaren Materialien auf (auch zu Wäsche) und verwenden Sie bei Heizlüftern möglichst eine nicht-brennbare Unterlage.
- Sorgen Sie bei der Verwendung von Elektrogeräten, insbesondere auch bei TV-Geräten, dass kein Hitzestau entstehen kann (genügender Abstand, ausreichende Luftzirkulation).
- Verwenden Sie Fehlerstromschutz-Schalter (FI-

Schalter), damit leisten Sie auch einen Beitrag an die Unfallverhütung.

- Instruieren und überwachen Sie Kinder auch bei der Verwendung von Elektrogeräten.
- Ziehen Sie im Brandfall den Stecker aus und handeln Sie nach dem Grundsatz «Alarmieren – Retten – Löschen».

Bei der Beratungsstelle für Brandverhütung können mehrere Checklisten gratis bezogen werden (Haushalt, Restaurant, Ferienlager oder für den Hauswart). Zudem bietet die BfB für 30 Franken das Video «Helft Brände verhüten» an. (BfB, Postfach 8576, 3001 Bern).

Für mich stellt die Einführung der Diabetesdiät eine gute Sache dar. Es ist nun eine klare Linie da, wieviel die Pensionäre essen dürfen, was auch von den betroffenen Heimbewohnern akzeptiert wird.

Meine Projektarbeit hat sich positiv ausgewirkt. Die Heimbewohner und ich haben uns besser kennengelernt. Wünsche werden zwar immer noch nur zögernd geäußert. Doch, was jahrelang unterdrückt wurde, kann ich nicht in einigen Wochen ändern. Ich signalisiere ihnen immer wieder, dass ich für Kritik und Anregungen offen bin. Eine meiner beiden Aushilfen hat gekündigt, da sie mit den Veränderungen nicht einverstanden ist. Da es nun täglich Salat und Gemüse gibt und die Diät, fühlte sie sich überfordert.

### Wie weiter?

Ich werde in Zukunft mit jedem Heimbewohner, der bei uns eintritt, ein persönliches Gespräch führen. Ich finde es wichtig, dass er von Anfang an weiss, dass er Wünsche äussern kann. Auch werde ich tischweise immer wieder den Dialog suchen, und wenn ich ein neues Gericht koche, frage ich nach, wie es geschmeckt hat. Die Menüplanung für die Festtage werde ich mit den Heimbewohnern gemeinsam machen. Nächstes Jahr werde ich während zwei Monaten in der Betreuung arbeiten. Diese Zeit werde ich nutzen, um in der Gruppe mit den Heimbewohnern über das Essen zu diskutieren und für die gemeinsame Menüplanung.

### Das Leitbild der Küche

- Die Küche erfüllt bei uns eine Zentrumsfunktion und bildet für viele Pensionäre und Besucher eine Anlaufstelle.
  - Den Heimbewohnern wird mit Achtung und Verständnis begegnet.
  - Wünsche der Pensionäre werden zur Kenntnis genommen und nach Möglichkeit erfüllt.
  - Es ist wichtig, mit den Heimbewohnern im Gespräch zu bleiben.
  - Unsere Pensionäre sollen spüren, dass es uns Freude bereitet, für sie zu kochen.
  - Die Mithilfe der Pensionäre in der Küche nehmen wir nie als Selbstverständlichkeit hin und schätzen sie.
  - Die Stellvertreterinnen werden gut informiert.
  - Bei Unklarheiten können sie sich jederzeit an die Küchenverantwortliche wenden.
  - Mindestens einmal monatlich findet eine Küchensitzung statt.
- Die Vorschläge der Stellvertreterinnen werden bei der Menüplanung berücksichtigt.
  - Die Richtlinien der Küchenverantwortlichen werden befolgt.
  - Beim Einkauf wird auf Qualität, Herkunft und Saison der Lebensmittel geachtet.
  - Bei Bestellungen wird darauf geachtet, dass die Ware frisch verarbeitet werden kann.
  - Wir bevorzugen ökologisch sinnvolle Verpackungen.
  - Auf richtige Lagerung wird Wert gelegt.
  - Die Verfalldaten werden regelmässig kontrolliert.
  - Auf Grund unserer beschränkten Lagerungsmöglichkeiten und der flexiblen Einkaufs- und Bestellmöglichkeiten, halten wir unser Lager klein.
  - Die Lebensmittel werden fachtechnisch richtig und den Bedürfnissen der Pensionäre entsprechend verarbeitet und zubereitet.
  - Wir verwenden die gleiche Sorgfalt bei der Zubereitung, als ob wir für gute Freunde oder Gäste eines 5-Stern-Hotels kochen würden.
  - Damit ein unnötig langes Warmhalten der Speisen vermieden werden kann, versuchen wir, möglichst auf die Essenszeiten hin zu kochen.
  - Das Angebot soll abwechslungsreich und saisongerecht sein.
  - Gesunde Ernährung und Wünsche der Pensionäre sollen sich miteinander vereinen.
  - Es ist auch wichtig, ab und zu neue, unbekanntere Gerichte in den Menüplan aufzunehmen.
  - Ausweich- und Wahlmöglichkeiten bieten zum Beispiel Wochenhit, Salat- und Brotbuffet.
  - Die Abfälle werden getrennt entsorgt.
  - Das Geschirr und Besteck wird sorgfältig und sauber abgewaschen und regelmässig eingelegt.
  - Die Geräte und die Küche werden sauber gereinigt. ■

## Eidgenössische Berufsprüfung für Hauswirtschaftliche Betriebsleiterinnen und Hauswirtschaftliche Betriebsleiter

### Ausschreibung

Berufsprüfung für Hauswirtschaftliche Betriebsleiterinnen und Betriebsleiter 1996 zur Erlangung des Eidgenössischen Fachausweises

Die Trägerverbände schreiben die Berufsprüfung zur Erlangung des eidg. Fachausweises 1996 in deutscher Sprache wie folgt aus:

### Zulassungsbedingungen

Zur Prüfung werden alle Personen zugelassen, die

- ein eidg. Fähigkeitszeugnis eines anerkannten Berufes oder einen gleichwertigen Ausweis besitzen oder bescheinigen können, dass nach der obligatorischen Schulpflicht eine mindestens zweijährige weiterführende Schule besucht wurde und eine dreijährige Tätigkeit im Sektor der Hauswirtschaft, wovon mindestens ein Jahr in Kaderfunktion;
- oder mindestens 5 Jahre im Sektor der Hauswirtschaft tätig sind und dies mit Zeugnissen belegen können.

### Prüfungsdaten

Schriftliche Prüfungen:

4. und 5. Juni 1996 in Baldegg

Mündliche und Praktische Prüfungen: 10. bis 19. Juni 1996 in Münsingen

### Dauer der Prüfung:

3 bis 4 Tage pro KandidatIn

### Anmeldeschluss:

31. Januar 1996

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt

### Prüfungsgebühr:

Fr. 1000.-

zuzüglich Fr. 70.- Fachausweis und Registereintrag, Fr. 20.- Prüfungsreglement und Prüfungsausführungen

### Anmeldung

Anmeldungen sind mit dem offiziellen Anmeldeformular und den vollständigen Unterlagen eingeschrieben einzureichen bei:

**für die deutsche Schweiz:** Prüfungssekretariat Hauswirtschaftliche BetriebsleiterIn, Postfach 212, 6343 Rotkreuz

**für die französische Schweiz:** Secrétariat de l'examen prof. des Indentantes, Ch. des Vignes d'Argent 2, 1004 Lausanne

Anmeldeformulare erhalten Sie bei den obengenannten Adressen.