

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 69 (1998)  
**Heft:** 4

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

#### **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:** 12.01.2026

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

Projektarbeit von Hans Bill, Küchenchef im Alters- und Pflegeheim Derendingen-Luterbach

# ESSENSZEITEN: NUR GEWOHNHEIT ODER MEHR?

**Die Essenszeiten im Heim unterscheiden sich stark von den früheren Essgewohnheiten der heutigen Heimbewohnerinnen und -bewohner. Zu kurze oder zu lange Abstände zwischen den Mahlzeiten belasten den Körper. Hans Bill, Küchenchef im Alters- und Pflegeheim Derendingen-Luterbach, möchte die Essenszeiten in seiner Institution den früheren Gepflogenheiten annähern. Seine Projektarbeit ist das «Drehbuch» für dieses Vorhaben.**

**A**ls Hans Bill, Küchenchef im Alters- und Pflegeheim Derendingen-Luterbach, seine Projektarbeit für den Weiterbildungskurs «Die Heimköchin/Der Heimkoch» 1997 des Heimverbandes Schweiz verfasste, bestand sein Projekt erst auf dem Papier. Weil in seiner Institution zu diesem Zeitpunkt verschiedene tiefgreifende Veränderungen im Gange waren, war es nicht sinnvoll, von Seiten der Küche auch noch ein Projekt zu lancieren. Hans Bill verstand sein Projekt deshalb vorerst als «Planungsstudie» und seine Projektdokumentation als «Umsetzungsdrehbuch». In diesem «Drehbuch» schreibt er\*:

Schon seit einiger Zeit mache ich mir Gedanken über die früheren Essgewohnheiten unserer Pensionäre. Ich bin selber teilweise auf dem Bauernhof aufgewachsen. Ich erinnere mich noch gut an die ausgeklügelten Essenszeiten von damals – wie ich feststellen konnte auch die Essenszeiten, die viele unserer Bewohner kannten. Die Menschen richteten ihre Essgewohnheiten früher vorwiegend nach ihrer Arbeit. Auch die Jahreszeit und, davon abhängig, die Länge des Tages beziehungsweise der Nacht spielten eine wesentliche Rolle. Die Essenszeiten wurden den jeweiligen Gegebenheiten angepasst. Der Kalorienbedarf – abhängig von der körperlichen Anstrengung bei der Arbeit und bei Kindern vom Wachstumsstadium –, das Lebensmittelangebot, und die Gesundheit der Familienmitglieder waren wichtige Faktoren, die dabei berücksichtigt wurden. Betagte Familienangehörige lebten damals oft im gemeinsamen Haushalt.

## Die Situation im Heim

Die Essenszeiten der Heimbewohner bei uns im Heim unterscheiden sich stark von den früheren Essenszeiten einer Ar-

beiterfamilie, an die sich viele von ihnen über Jahrzehnte gewöhnt hatten (siehe Kasten). Verglichen mit den gewohnten Essenszeiten der Menschen, die hier leben, und auch aus gesundheitlicher Sicht sind die Pausen zwischen den Mahlzeiten in unserem Heim zum Teil zu lang, zum Teil zu kurz: Zwischen dem Abendessen und dem Frühstück können 14 Stunden liegen, zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen liegen knapp zwei bis höchstens vier Stunden. Wenn man weiß, dass gewisse Speisen sechs Stunden, zum Teil sogar länger im Magen bleiben, bis sie die erste Stufe der Verdauung durchlaufen haben, wird klar, dass zu kurze Abstände zwischen den Mahlzeiten den Körper belasten. Eine Verschiebung der Essenszeiten um eine halbe Stunde könnte hier eine wesentliche Verbesserung bringen. Konkret kann sie:

- «Essens-Stress», «Verdauungs-Stress» und Übersättigung verhindern.
- Hunger, «Glüscht» und die Freude am Essen fördern: Man soll essen dürfen, weil man dies möchte und nicht weil man muss.
- den tief verankerten Gewohnheiten der Bewohnerinnen und Bewohner eher gerecht werden.

Die Zeitverschiebung soll so vorgenommen werden, dass an den flexiblen Frühstückszeiten nichts geändert werden muss: Ausschlafen soll weiterhin möglich sein.

## Ausgangslage

Weil in unserer Institution 1997 zahlreiche Veränderungen und Projekte im Gange sind, ist es nicht sinnvoll, die neuen Essenszeiten ebenfalls in diesem Jahr einzuführen. Ein solches Projekt bringt viele Neuerungen mit sich. Es sollte organisch wachsen und über Monate reifen können, damit die Basis das Endprodukt mitträgt.



Hans Bill ist Küchenchef im Alters- und Pflegeheim Derendingen-Luterbach.

Im Rahmen des Heimkoch-Kurses kann ich das Projekt deshalb lediglich vorbereiten. Es soll 1998 realisiert werden. Zuerst werde ich dem Küchenteam und dem Pflegepersonal einen Fragebogen verteilen. Darin werde ich sie nach ihrer Meinung zu den heutigen Essenszeiten und zu den vorgeschlagenen neuen Essenszeiten fragen, und ich werde sie fragen, ob sie bereit sind, ihre Arbeitszeiten den neuen Essenszeiten anzupassen.

Damit die neuen Essenszeiten realisiert werden können, wird jeder und jede Mitarbeitende Verschiebungen der Einsatzzeiten in Kauf nehmen müssen. Dabei wird es auch zu – hoffentlich nur geringfügigem – Widerstand kommen. Diejenigen Mitarbeitenden, die an ein Fortbestehen unserer Institution glau-

## Wie wird das Essen morgen sein?

(Anekdote aus «Essenszeiten: Nur Gewohnheit oder mehr» von Hans Bill)

Ich hörte einmal, wie einer unserer täglichen Gäste einen Heimbewohner fragte, wie das Essen morgen wohl sein werde. Der Heimbewohner antwortete: «Morgen wird das Essen sein, wie ich es gerne mag.» Der Gast fragte ihn, woher er das so sicher wisse. Der weiße Alte antwortete: «Ich habe gelernt, dass ich es nicht immer so haben kann, wie ich es gerne mag. So habe ich gelernt, es so zu mögen, wie es ist.»

\* Gekürzt und überarbeitet von Rita Schnetzler.

## Essenszeiten der Heimbewohner damals und heute

|                | Essenszeiten einer Arbeiterfamilie damals | heutige Essenszeiten im Heim                                    | mögliche neue Essenszeiten |
|----------------|---|---|----------------------------|
| Frühstück      | 06.00 – 06.30 Uhr                         | 07.00 – 09.30 Uhr möglich                                       | unverändert                |
| Znuni          | 08.45 – 09.10 Uhr                         | –   |                            |
| Mittagessen    | 12.00 – 12.30 Uhr                         | 11.00 – 11.45 Uhr (Stationen)<br>11.30 – 12.15 Uhr (Speisesaal) | 11.30 Uhr<br>12.00 Uhr     |
| Zvieri         | 15.45 – 16.10 Uhr                         | –   |                            |
| Abendessen     | 19.00 – 19.30 Uhr                         | 17.00 Uhr (Stationen)<br>17.20 Uhr (Speisesaal)                 | 17.30 Uhr<br>18.00 Uhr     |
| Kleiner Imbiss | 21.00 Uhr (je nach Arbeit)                |   |                            |

ben, die den Heimbewohnern und ihrer Arbeit mit einer innovativen und flexiblen Einstellung begegnen und die ihrer Arbeit mit Stolz und mit sozialem Engagement nachgehen, werden, so denke ich, das Projekt unterstützen. Bis-her habe ich vorwiegend positive Feed-backs erhalten. Die meisten erachten das Projekt als dringlich. Man ist sich bewusst, dass die heutigen Essenszei-ten nicht optimal sind und dass sie als-bald möglich geändert werden müssen.

### Geplantes Vorgehen

Einer der Leitgedanken unserer Küche lautet: «Unser Heimleitbild verlangt die Ausrichtung auf die Heimbewohner. Sie sind unsere Auftraggeber, und wir ha- ben ihre Bedürfnisse bezüglich Ernäh- rung zu respektieren.» Weiter heisst es in den «Leitgedanken für das Küchen- team»: «Wir sind uns bewusst, dass die intensive Teamarbeit in der Küche nicht ohne Auseinandersetzungen verlaufen kann. Konfliktlösungsbereitschaft kann und muss gefördert werden, damit sich das Team entwickeln kann.» – Wenn wir das Projekt erfolgreich umsetzen möchten, müssen wir uns an solchen Leitgedanken orientieren.

Beim Festlegen der neuen Arbeitszei-ten des Küchen- und des Pflegeper-sonals muss darauf geachtet werden, dass bei ferien-, krankheits- oder unfall-bedingten Ausfällen kurzfristige Ände-rungen des Einsatzplanes möglich sind. Flexibilität ist in solchen Situationen beson-ders wichtig. Der Ablauf der Sams-tage und der Sonntage muss speziell geprüft werden, weil an diesen Tagen in allen Bereichen nur ein Teil des Per-sonals im Einsatz ist.

Der Pflegedienst wird den neuen Ar-betsplan und allenfalls weitere pro-jektbedingte Anpassungen selber ges-talten. Dies soll in Arbeitsgruppen gesche-hen. Für den Hausdienst ergeben sich ausser der Verschiebung der Küchen-bodenreinigung um eine halbe Stunde keine wesentlichen Änderungen durch das Projekt. Auch in den Bereichen Lin-gerie, Verwaltung und Heimleitung sind voraussichtlich keine Anpassungen nötig.

Als ich im Heimkoch-Kurs den Auf-trag erhielt, ein Projekt zu realisieren, merkte ich, dass ich ein Projekt mit Aus-wirkungen auf den gesamten Heimbe-trieb unmöglich alleine durchführen kann. Von dieser Erfahrung habe ich profitiert: Ich werde in Zukunft ver-mehrt Aufträge und Verantwortung de-legieren.

Beim Verfassen der Projektdoku-mentation ist mir aufgefallen, dass es mir nicht leicht fällt, die Fülle der Gedanken, die mich beim Suchen nach Problemlösungen beschäftigen, zu Pa-pier zu bringen. Es besteht die Gefahr, dass ich nur die Resultate festhalte. Auch im Alltag muss ich darauf achten, meine Mitarbeitenden nicht dadurch zu überfordern, dass ich ihnen nur das Er-gesnus eines Prozesses mittele. Das Re-sultat ist für sie nicht durchschaubar, wenn sie vom Prozess kaum etwas mit-bekommen haben. ■

### Persönliche Erfahrungen

Ich betrachte mich selber als «Prakti-ker»: Ich pflege meine Ideen kurzfristig umzusetzen. Das habe ich mir im Laufe meiner 20-jährigen Tätigkeit im Gastge-werbe so angewöhnt. Hier wurde ich täg-lich mit Aufgaben konfrontiert, die innert kürzester Zeit gelöst werden müs-ten, ohne dass darüber eine Projekt-arbeit hätte verfasst werden können.

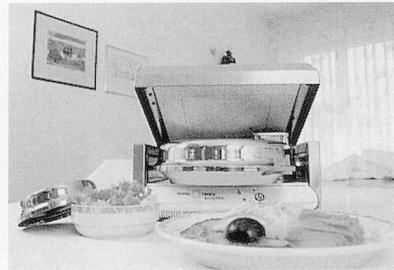
## Mahlzeitendienst mit Transgourmet-System

mitg./rr. In der Gemeinde Köniz gehörte der Mahlzeitendienst seit meh-reren Jahren zur Tradition. Vor etwas mehr als einem Jahr wurde das *Transgourmet-System* eingeführt, eine Neuheit auf dem Gebiet der Regeneriertechnik. Nun hat das Alters- und Pflegeheim Lilienweg, welches für die Verpflegung zuständig ist, einen Prospekt erarbeiten lassen, mit welchem das Transgourmet-System der interes-sierten Bevölkerung vorgestellt wird. Die Heimverantwortlichen teilen unter dem Titel «Mahlzeitendienst, Zuhause essen wie im Restaurant» mit:

Unsere Dienstleistung erfreut sich schon lange grosser Beliebtheit. Das bisherige Mahlzeiten-system wies den-noch gewisse Nachteile auf. Ausser der Tatsache, dass sich das Essen recht schnell abkühlte und daher schon kurz nach der Auslieferung gegessen werden musste, war auch die nicht ganz umweltfreundliche Herstellung und Entsorgung des Alugeschirrs aus-schlaggebend für die Suche nach ei-ner neuen Lösung.

### Das Transgourmet-System

Im November 1996 war es dann so weit. Mit der Einführung des neuen Transgourmet-Systems gelang es uns, den Anforderungen an ein qualitativ hochstehendes Verpflegungssystem gerecht zu werden. Ausser der Qua-litätssteigerung ist das Essen seither auch für das Auge appetitlicher anzusehen; statt auf dem früheren Alu-Ge-schirr wird es heute auf einem Porzel-lanteller angeboten.



Die Speisen werden einen Tag vor der Lieferung fertig gekocht, unmittelbar danach schnellgekühlt (nicht eingefro-ren!) und bei +2 Grad Celsius gelagert. Kalt wird das Essen auf speziel- len Tellern angerichtet und bis zur Auslieferung im Kühlschrank gelagert. Von Montag bis Freitag wird dann das abwechslungsreiche Mittagsmenü ins Haus gebracht, und zwar wird die Mahlzeit kalt zugestellt. Mit dem speziellen Transgourmet/Induktionsappa-rat (kein Mikrowellensystem), der sehr einfach zu bedienen ist, wärmen be-ziehungsweise regenerieren die Emp-fänger die Mahlzeit selbst. In nur 25 Minuten ist das Essen servierbereit. «Sie wählen die Essenszeit!» Die Kerntemperatur der regenerierten Speisen beträgt zirka 80 Grad C., das heisst allfällige Mikroorganismen wer-den gehemmt oder gar unschädlich gemacht. Die Qualität der regenerier-ten Speisen ist hochstehend, die Vita-minne, Spurenelemente und Mineral-stoffe bleiben weitgehend erhalten. Die Heimküche liefert auf Wunsch mit dem neuen System auch Diabetes- und Vegetariermenüs.