

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	80 (2009)
<b>Heft:</b>	11: Ernährung : Hintergründe, Trends und Tipps
<b>Artikel:</b>	Geschichtliche Prägungen des Essverhaltens : wenn Kartoffeln die einzige Orientierung auf dem Teller sind
<b>Autor:</b>	Leuenberger, Beat
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-804964">https://doi.org/10.5169/seals-804964</a>

### 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:** 16.01.2026

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

## Geschichtliche Prägungen des Essverhaltens

# Wenn Kartoffeln die einzige Orientierung auf dem Teller sind

Als unsere Grosseltern Kinder waren, richtete sich die Lebensführung nach den Geboten äusserster Sparsamkeit und nach dem Grundsatz, dass die Menschen ihr Essen mit Arbeit verdienen mussten. Diese Prägungen kommen bei alten Menschen im Lauf des geistigen Abbaus wieder zum Vorschein – und werden zu Konflikten, wenn Pflegende sie nicht verstehen.

**Beat Leuenberger**

Ein wenig zusammengesunken sitzt der Mann am Tisch beim Mittagessen. Vor ihm steht sein Teller, gefüllt mit Speisen, die den zeitgemässen Regeln der Ernährung genügen: abwechslungsreich, farbenfroh, ausgewogen, vitaminreich. So, wie es in Alters- und Pflegeheimen üblich ist. Wunderbar!

Doch der Mann hat die Mahlzeit noch nicht angetastet. Ratlos suchen seine Augen nach einem kleinen bisschen Orientierung auf dem Teller. Vergeblich. Sie finden nichts, was ihn an ein Werktagessen erinnert, wie er es von früher kennt. Doch! Die Kartoffelstückchen am rechten Tellerrand. Ein Anflug von Erleichterung huscht über sein bestürztes Gesicht. Behutsam gabelt er sie auf, führt sie zum Mund, kaut sie bedächtig. Den ganzen schönen, gesunden Rest lässt er stehen.

Was er vorgesetzt bekommt, gleicht einem Festtagsschmaus: üppig Fleisch, Gemüse, Salat. Und auch ein Dessert steht später noch auf dem Menüplan. Doch schon die schiere Menge auf dem Teller bringt den Mann, der seit mehreren Jahren hier lebt, seit einiger Zeit in Verwirrung. Beim letzten Besuch vor ein paar Tagen kam ihm zum ersten Mal der Name seiner Tochter nicht mehr auf Anhieb in den Sinn. «Ist denn heute Sonntag?», studiert der Mann. «Salat, Fleisch, Gemüse, Dessert, Blumen

auf dem Tisch: Es muss Sonntag sein. Doch warum fehlt das festliche, weisse Tischtuch? Und warum sind die Mitbewohner, warum bin ich nicht im Sonntagsgewand? Nein, es kann nicht Sonntag sein.»

### Einfach und karg

Tatsächlich: Es ist nicht Sonntag, sondern ein ganz normaler Werktag. Dienstag, wenn nicht alles täuscht. Dieses feudale Mahl gibt also für den 89-Jährigen keinen Sinn. Er kann sich einfach keinen Reim machen auf das, was um ihn herum passiert. Wie aber kommt bei ihm diese Verwirrung plötzlich zu stande? Der wackere Mann hat doch im Verlauf seines langen Lebens den ganzen Fortschritt problemlos mitgemacht: von der grossen Not zum noch grösseren Überfluss. Und bis vor Kurzem sogar noch sichtlich genossen. «Im Lauf des geistigen Abbaus werden bei alten Menschen die Prägungen der Kindheit wieder mächtig», erklärt die Historikerin Heidi Witzig, die sich mit Frauen- und Alltagsgeschichte beschäftigt.

«Als unsere Grosseltern Kinder waren, in den 1920-er und 30-er Jahren, war die Lebensführung für die meisten Menschen sehr einfach und karg.» Wohnen, Schlafen, Kochen, Essen, Kleidung, Freizeitvergnügen – all diese Alltagsprägungen richteten sich nach den Rhythmen von Werktagen, Sonn- und Feiertagen, nach den Geboten äusserster Sparsamkeit, und – vor allem – nach dem Grundsatz, dass sich die Menschen das Essen mit Arbeit verdienen mussten.

Die Ernährung war für heutige Vorstellungen ungemein kümmerlich und eintönig. Die Basis der Werktagsmahlzeiten bestand in den Städten wie auf dem Land aus Brot, Kartoffeln, Suppen, Kaffee. «Aber nicht etwa teurer Bohnenkaffee pur dampfte auf den Tischen», ergänzt Heidi Witzig, «sondern mit Zichorie gestreckter.» Am Sonntag dagegen gab es besonderes Essen: wenn möglich mit fettem Fleisch, oft mit Kartoffelstock – und die Desserts hatten so süß wie möglich zu sein.



Foto: zvg

- Strikte Unterscheidung zwischen Werktagen und Feiertagen. Keine dreigängigen Menüs, kein Tischtuch, kein Schmuck auf den Tischen an Werktagen, sondern einfaches Essen, das auf den Grundnahrungsmitteln Brot, Kartoffeln, Suppen, Gemüse nach Saison basiert – ohne farbige, dekorative Elemente. An Sonn- und Festtagen hingegen darf der Schmaus kostbarer sein.
- Das belächelte Café complet ist den meisten alten Menschen bei Weitem das liebste Abendessen. Doch aufgepasst: Butter und Käse kam in ihrer Prägungszeit kaum zusammen auf den Tisch. Entweder nur Butter oder nur Käse sorgt auch heute für weniger Verwirrung.
- Nur Portionen auf den Teller schöpfen, die von den Bewohnerinnen und Bewohnern zu bewältigen sind. Die Periode der Prägungen liegt bei alten Menschen 70 Jahre und mehr zurück – in der Zeit der Weltwirtschaftskrise. Die Angst vor Armut und Hunger dominierte den Arbeits- und Familienalltag. Essen war kostbar und knapp. Auf den Tellern durfte also unter keinen Umständen etwas zurückbleiben. Es wäre eine Schande gewesen. Und es ist auch heute wieder eine Schande – zumindest für sie. Damals gab es sogar eine Art «geheime Botschaft», die lautete: Wer nicht arbeitet, soll nicht essen. Je nach Lebensumständen der Familien war diese Ansicht bittere Wirklichkeit für kranke und alte Leute.
- Am Tisch gab das Oberhaupt der Familie das Zeichen, mit dem Essen zu beginnen (in der Kindheit der heute Betagten war es in der Regel der Vater). Vorher anzufangen war undenkbar. Für verwirzte Menschen ist Hierarchie auch in Heimen wichtig: Ein Chef oder eine Chefin sollte den Zeitpunkt zum Zulangen signalisieren.
- Tischordnung, Tischsitten, Tischrituale waren beinahe heilig – und werden es für Menschen, die geistig abbauen, heute wieder. Besonders das Beten vor, möglicherweise auch nach dem Essen gehörte dazu. Pflegende, die derartige Tischsitten kennen und respektieren, können verwirzte Seniorinnen und Senioren eher zum Essen motivieren.
- Und zu guter Letzt: Pflegende sollten ein Bonbon, ein Chrömlili, ein Schoggistückli niemals ablehnen, die ihnen ihre betagten Schutzbefohlenen zustecken möchten. Oft sind es die einzigen Zeichen der Zuneigung, die ihnen ohne viele Worte noch möglich sind.

#### Elemente von früher einbauen

«Diese historischen Betrachtungen eignen sich gut zur Auseinandersetzung mit Fragen um eine angemessene Pflege», sagt Heidi Witzig: «Welche Elemente des früheren Alltags lassen sich im Pflegeheim noch nachbauen, welche Elemente werden Lebendigkeit und Wohlsein für die Bewohnerinnen und Bewohner bewirken, wo befinden sich tabuisierte Zonen von verborgenem Schmerz? Vielleicht regen diese Überlegungen auch an zur Auseinandersetzung mit den eigenen Prägungen.» •

#### Verwirrt vor dem Teller

Wichtige Rituale waren das Tischgebet vor, häufig auch nach dem Essen. Der Vater als Oberhaupt galt als wichtigster Ernährer, «was», so Heidi Witzig, «oft gar nicht der Fall war». Auf jeden Fall durfte er sich aber als Erster bedienen.

Wie dem auch sei: Unser Mann am Mittagstisch hatte es in den 1970-er Jahren der Hochkonjunktur zu etwas gebracht: Als einfacher Schneider stieg er ins obere Kader einer angesehenen Herrenbekleidungsfirma auf, ernährte eine Familie mit drei gut gerateten Kindern, baute ein Haus an bevorzugter Lage. Seine Frau brauchte kein Geld zu verdienen.

In diesen fetten Jahren hatte er gelernt, mit dem Essen im Überfluss umzugehen, Nein zu sagen, Diät zu halten, damit sein Bauch nicht stetig wuchs.

Jetzt sitzt er etwas vornübergelehnt vor seinem vollen Teller und ist zutiefst verwirrt. «Vielfältige Menüs und Desserts am Werktag, Portionen, die zu gross scheinen zum Aufessen, eine Tischordnung ohne festgelegten Anfang und Schluss – all dies kann alte Menschen durcheinanderbringen, sodass sie schliesslich gar nichts mehr essen», weiss Heidi Witzig.

Sitten, Gesetze und Gebräuche des Alltagslebens, wie sie die Kindheit von alten, verwirrten Menschen prägten: «Es ist enorm wichtig, dass Pflegende sie kennen», erklärt Heidi Witzig, «um die entsprechenden Einsichten und Erkenntnisse in den Pflegealltag einzubauen.»

#### Wer nicht arbeitet, soll nicht essen

Prägungen der Kindheit und Jugend kommen also bei verwirrten Menschen oft wieder zum Vorschein und spielen eine übermächtige Rolle. Die Historikerin Heidi Witzig erinnert daran, was für diese Männer und Frauen rund ums Essen enorm wichtig sein kann und womit Pflegende ihnen helfen können, sich im Alltag zurechtzufinden: