

Zeitschrift:	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
Herausgeber:	Spitex Verband Kanton Zürich
Band:	- (2004)
Heft:	4
Artikel:	Ein Spitz-Präventionsprojekt gegen mangelhafte Ernährung im Alter
Autor:	Spring, Kathrin
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-822596

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>

Ein Spitex-Präventionsprojekt gegen mangelhafte Ernährung im Alter

In der Spitex Endingen-Unterendingen-Tegerfelden läuft zurzeit ein Präventionsprojekt mit dem Titel «Vollwerternährung im Alter». Sorgfältig wird zusammen mit Klientinnen und Klienten versucht, ungünstige Essgewohnheiten zu verändern.

(ks) Akute und chronische Krankheiten, Vergesslichkeit, Verlust des Zeitgefühls, depressive Stimmungen, fehlendes Appetit- und Durstgefühl, Nebenwirkungen von Medikamenten, Schluckstörungen, Zahnparome, Vereinsamung, finanzielle Probleme und fehlende Einkaufsmöglichkeiten – das sind einige der Gründe für mangelhafte oder falsche Ernährung im Alter. Die Folgen machen sich jeweils schleichend bemerkbar: Gicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Wundheilungsstörungen, arterielle Verschlusskrankheiten, Arteriosklerose, Infektionskrankheiten, Osteoporose, Rheuma. Ein grosses Problem gerade bei alten Menschen ist die zu geringe Flüssigkeitszufuhr mit schwerwiegenden Folgen wie Thrombosen, Kreislauf- und Nierenfunktionsstörungen und Stürzen, was zu langen Spitalaufenthalten führen kann.

Mit dem Projekt «Vollwerternährung im Alter» will die Spitex Endingen-Unterendingen-Tegerfelden alten Menschen solches Leid ersparen und gleichzeitig einen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten leisten. Initiantin ist Brigitte Wong, Gesundheitsschwester und Teamleiterin dieser Spitex-Organisation im Kanton Aargau. Das Projekt entstand im Rahmen ihrer Ausbildung zum



Alte Menschen sanft dazu bewegen, die Ernährungsgewohnheiten umzustellen – mit guter Zusammenarbeit bleibt das Leben auch im hohen Alter noch im Fluss.

Höheren Fachdiplom Spitexpflege am WE'G in Zürich.

An sechs Kursabenden setzte sich das Personal der Spitex Endingen mit dem Thema auseinander. Drei Abende waren der Erarbeitung der theoretischen Grundlagen gewidmet, drei Abende der praktischen Umsetzung. Die Teilnehmenden lernten, woran eine Mangelernährung zu erkennen ist, was es für eine vollwertige Ernährung speziell im Alter braucht und wie sich dies in der Küche praktisch umsetzen lässt. Der Kurs war ausgerichtet auf eine abwechslungsreiche, fantasievolle, leichte, schnell und schön zubereitete Vollwerternährung.

Langsame Umstellung

Um festzustellen, ob jemand von Mangelernährung betroffen ist, befragen die Spitex-Mitarbeiterinnen ihre Klientinnen und Klienten nach Essgewohnheiten, kontrollieren den Gewichtsverlauf und führen ein Ernährungsprotokoll. Wird ein Mangel festgestellt, schalten sie bei Bedarf eine Ernährungsberaterin oder einen Arzt resp. eine Ärztin ein. Ansonsten

greifen sie, basierend auf dem im Kurs angeeigneten Wissen, selber korrigierend ein. Dabei gehen sie nicht mit der Brechstangenmethode vor, sondern versuchen, die Essgewohnheiten allmählich und in Zusammenarbeit mit dem Klienten oder der Klientin in einer günstigen Weise zu verändern.

Das Projekt läuft nach dem Motto: Von allem etwas, aber mit Mass, sorgfältig zubereitet und zur richtigen Zeit (z.B. Saisongemüse). Auch Fleisch, Fisch und ein Glas Wein gehören zuweilen dazu, sofern Letzteres nicht wegen der Einnahme von Medikamenten untersagt ist. Bei zehn ihrer Klientinnen und Klienten hat die Spitex Endingen-Unterendingen-Tegerfelden das neue Konzept eingeführt. Nicht alle sehen den Sinn einer Umstellung sofort ein, und da oder dort sind auch ein paar Tricks nötig. Es gilt, die Eigenheiten der betroffenen Menschen herauszufinden und ihre Ressourcen zu nutzen. Wer sich zum Beispiel schwer tut, ausreichend zu trinken, dem empfiehlt Brigitte

Wong, in verschiedenen Räumen ein Trinkglas zu deponieren. Das erinnert automatisch daran, Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Verdünnte Fruchtsäfte oder eine Gemüsesuppe bringen Abwechslung ins Getränkeangebot, und wem früher der Bierhumpen lieb war, kann jetzt zum Beispiel den Tee daraus trinken.

Bessere Gesundheit

Eine Frau, die von diesem Spitex-Pilotprojekt profitiert, ist Margrit Hauenstein aus Tegerfelden. Die 87-Jährige leidet seit längerem an Typ-2-Diabetes. Seit sie vor ein paar Monaten begonnen hat, ihre Ernährung etwas umzustellen, geht es ihr deutlich besser. Sie hat fünf Kilogramm abgenommen, konnte die täglich benötigten Insulineinheiten und den Bedarf an blutdrucksenkenden Mittel reduzieren. «Mir ist ganz allgemein wohler, auch mein Gedächtnis funktioniert wieder besser», sagt sie. Sie hat unter anderem die tägliche Trinkmenge erhöht, obwohl sie eigentlich nie gross Durst hat: «Ich habe immer Tee in der Nähe, der mich daran erinnert, dass ich trinken muss.» Die Umstellung von Ernährungsgewohnheiten habe ihr anfänglich etwas Mühe gemacht, aber sie habe sich dann schnell einmal daran gewöhnt, weil sie gemerkt habe, dass es ihr damit besser gehe. Und heute sagt sie: «Ich kann das allen nur empfehlen.»

Quelle: Die Botschaft/Zurzacher Volksblatt, 10.7.04. Für weitere Informationen: Spitex Endingen-Unterendingen-Tegerfelden, Hirschengasse 19, 5304 Endingen, Brigitte Wong, 079 611 91 12. □

Fortsetzung

In einer nächsten Schauplatz-Ausgabe werden wir das Thema «Prävention und Gesundheitsförderung im Betrieb» aufnehmen.