

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Das Kühlschrank-Orakel  
**Autor:** Akademische Fachgruppe Spdex  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-823074>

### 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:** 04.02.2026

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

# Das Kühlschrank-Orakel



Kann eine Fehlernährung vorliegen?  
Der Blick in den Kühlschrank sagt mehr  
als 1000 Worte. Bild: iStock

Im hohen Alter ist ausgewogene Ernährung besonders wichtig – das Spite Magazin hat darüber berichtet. Hinweise auf eine Fehlernährung geben Abklärungen mit RAI-HC. Gezielt evaluiert wird dann mit einem Ernährungs-Assessment.

Eine freundliche Dame öffnet die Türe, sie bittet am Küchentisch Platz zu nehmen. Ihre Kleidung wirkt schmuddelig. In der Ecke liegt Staub, hinter dem Tisch steht ein Müllsack mit leeren Joghurtbechern, das Brotfach quillt über. Der Kühlschrank ist praktisch leer, abgesehen von ein paar Joghurts und etwas Aufschnitt. Die Spite-Pflegefachperson vermutet, dass die Mitarbeiterin der Hauswirtschaft – sie besucht die Frau seit Jahren wöchentlich – mit ihren Beobachtungen richtig liegt: Die Klientin scheint mit Fehlernährung und möglicherweise einer Demenz zu leben. Ein sogenanntes Ernährungs-Assessment soll weitere Aufschlüsse geben.

Der Blick in den Kühlschrank ist Bestandteil dieser umfassenden Abklärung. Er verrät viel über die Ernährung eines Menschen. Ist der Kühlschrank leer, oder platzt das Gerät aus allen Nähten? Wie vielseitig sind die darin gelagerten Lebensmittel? Enthält er verschimmelte Ware? Vie-

le Fragen können nach dieser Sichtkontrolle beantwortet werden – auch im hier angeführten Beispiel. Die Klientin hat fast ausschließlich Milchprodukte und Fleisch im Kühlschrank. Das deutet auf eine Fehlernährung hin. Zudem bestätigt die RAI-HC-Abklärung, dass ein Risiko für Fehlernährung besteht.

## Kühlschrankkontrollen haben vorbeugenden Charakter.

**Vorbeugender Charakter**  
Eine der schwerwiegendsten Folgen einer Mangel-

ernährung im Alter ist der Muskelabbau durch Eiweißmangel. Das führt zu Gangunsicherheit, Stürzen, unzureichendem Trainingseffekt. Nur zu oft ist es der Beginn einer Abbauspirale. Eine Studie aus Genf zeigt, dass für Menschen, deren Kühlschrank weniger als drei verschiedene Lebensmittel enthält, das Risiko eines Spiteleintrittes klar erhöht ist (Boumendjel et al., 2000). Weiter sind die Ursachen von Magen- und Darmbeschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall bei der unbeabsichtigten Konsumation verdorbener Nahrungsmittel zu finden.

Kühlschrankkontrollen im Rahmen eines Ernährungs-Assessments haben damit vorbeugenden Charakter. Mangelernährung kann rechtzeitig erkannt und korrekt behandelt werden. Fazit: Die Klientinnen und Klienten erfahren in ihrem Alltag mehr Lebensqualität, einem frühzeitigen Heim- oder ungeplanten Spitaleintritt kann konkret entgegengewirkt werden.

#### **Prinzipien richtig umsetzen**

Die vielfältigen Ursachen einer Fehlernährung werden gezielt und in Zusammenarbeit mit anderen Fachpersonen im Verlauf einiger Wochen evaluiert. Auf dieser Abklärung basieren die dann folgenden Behandlungsmassnahmen.

Problematischer wird es, wenn die Klientin eine Kühlschrankkontrolle ablehnt. Im Vordergrund stehen in einem solchen Fall eher ethische als rechtliche Fragen. Das Prinzip «Autonomie» muss gegen die Prinzipien «Gutes tun» und «Schaden vermeiden» abgewogen werden.

Im Zentrum steht in jedem Fall die Überlegung, wie die pflegerischen Möglichkeiten der Kommunikation (Validation) und Caring-Prinzipien umgesetzt werden:

- Die Mitarbeiterin mit der vertrauensvollsten Beziehung kontrolliert den Kühlschrank – gemeinsam mit der

Klientin. Diese wird über die Bedeutung der Kontrolle in Kenntnis gesetzt.

- Gemeinsam wird ein Kontrolltag bestimmt. Am Vortag wird die Klientin nochmals an den Termin erinnert.
- Die Pflegeperson hält die Ziele der Kontrolle schriftlich fest.
- Unterstützung bei der Besorgung von Nahrungsmitteln und Essenszubereitung.
- Der Hausarzt wird über die Beobachtungen und Ziele informiert und um Unterstützung gebeten.
- Ergänzend oder als Ersatz werden wöchentlich die Gewebeelastizität und das Körpergewicht der Klientin kontrolliert.

Ist ein Kunde aufgrund seines kognitiven Zustandes (beispielsweise Depression oder Demenz) nicht mehr in der Lage, für eine ausreichende Ernährung zu sorgen, und wird – auch nach einem Gespräch mit Angehörigen und Hausarzt – keine entsprechende Unterstützung akzeptiert, ist als letzter Schritt bei der jeweiligen Kind- und Erwachsenenschutzbörde (KESB) eine Gefährdungsmeldung einzureichen.

Akademische Fachgruppe Spitez

► [www.mna-elderly.com/forms/MNA\\_german.pdf](http://www.mna-elderly.com/forms/MNA_german.pdf)

## **Wir helfen Ihnen helfen**

mit Produkten für die:  
 - Infusionstherapie  
 - Chemotherapie  
 - Infusionspumpen  
 - Spritzen und Kanülen



Unsere Artikel finden Sie unter:  
**www.codanshop.ch**

CODAN Medical AG; Oberneuhofstrasse 10; 6340 Baar  
 Tel.: 041 747 00 77 Mail: codan@codan.ch

