

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gutes für Leib und Seele  
**Autor:** Fischer, Monika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820856>

### 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:** 01.02.2026

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

# Gutes für Leib und Seele

Essen kann auch im Alter lustvoll sein und trägt zur Lebensqualität bei. Ausgehend von den alarmierend hohen Zahlen von mangelernährten betagten Menschen vermittelte die 13. Fachtagung von Pro Senectute Kanton Luzern in Nottwil dazu kreative und innovative Anregungen.

von MONIKA FISCHER

Die von Cristina Mitrache, Leitende Ärztin am Felix-Platter-Spital in Basel präsentierten Zahlen erschreckten: Bei Spitäleintritt sind in der Schweiz gegen 30 Prozent der Patienten über 65 Jahre unterernährt. Auch in den Heimen ist die Zahl der mangelernährten Bewohnerinnen und Bewohner in Langzeitabteilungen sehr hoch. Dies führt zu erheblichen medizinischen Folgekosten.

Gemäss der Gerontologin besteht eine Mangelernährung dann, wenn der Körper nicht ausreichend mit Energie, Eiweiss und/oder anderen lebenswichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurelementen versorgt ist. Die Referentin zeigte an der Fachtagung die komplexen Ursachen auf und erklärte, wie durch eine frühzeitige Erfassung und Einleitung von Massnahmen der gesundheitliche Zustand verbessert und die Lebensqualität erhöht werden kann.

«Eigentlich wissen wir, was gesund ist. Doch ist das entsprechende Handeln nicht ganz einfach», brachte es die dipl. Ernährungsberaterin FH Helena Kistler-Elmer auf den Punkt. Sie vermittelte viele praktische Tipps für eine ausgewogene, angemessene, abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung im Alter. Wasserhaltige Speisen wie Suppen oder Kompott tragen zum Beispiel zur Aufnahme von genügend Flüssigkeit bei. Eine kleine Portion Süßes und ein Glas Wein sollen ohne schlechtes Gewissen genossen werden. Denn neben einer optimalen Nährstoffzufuhr beim Essen und Trinken sei das damit verbundene Wohlbefinden für Körper und Seele entscheidend.

## Essen als Ausdruck der Wertschätzung

Was aber, wenn Menschen mit einer demenziellen Erkrankung oder anderen Einschränkungen das Essen vergessen? Ausgehend von seinen reichen Erfahrungen in verschiedenen Heimen plädierte der eidg. dipl. Küchenchef und Gerontologe Markus Biedermann für Botschaften der Wertschätzung auch beim Essen. Wie die Mahlzeiten mit den Bewohnern geplant, wie sie zubereitet, angerichtet und serviert werden, zeige diesen auch, was



Foto: Peter Lauth

Plädierten für eine gesunde und genussvolle Ernährung im Alter: (v.l.) Helena Kistler, Cristina Mitrache, Gesprächsleiterin Andrea Willmann und Markus Biedermann.

sie wert sind. Er riet dazu, Konzepte der Pflege wie Validation, basale Stimulation oder Palliative Care auch für die Küche als gemeinsames Aufgabenverständnis zu übernehmen. Dies könnte bedeuten, aufgrund einer Essbiografie die früheren Essgewohnheiten der Bewohner zu erkunden und einen persönlichen Warenkorb zu erstellen. Der Referent schlug weiter vor, am Bett oder in der Abteilung zu kochen und die Bewohnerinnen und Bewohner mit den Düften fürs Essen zu verführen oder auf einer spezialisierten Abteilung 24 Stunden Essen à la carte anzubieten.

Im Podiumsgespräch mit den Referenten und Referentinnen unter der Leitung von Andrea Willmann Misticoni stand die Frage im Zentrum, ob diese Anregungen in unserer ökonomisierten Gesellschaft und angesichts der Hygienevorschriften überhaupt realisierbar seien. Für Helena Kistler wird die Zeitfrage sekundär, wenn etwas mit Motivation, Lust und Freude gemacht wird. Auch für Markus Biedermann ist die Haltung entscheidend: «Vieles ist möglich, wenn man etwas wirklich will.» Cristina Mitrache möchte die betagten Menschen von Diäten und Einschränkungen befreien und Therapien an die Lebensqualität anpassen.

Engagierte Voten aus dem Publikum rundeten den bereichernden und unterhaltsamen Nachmittag ab.