

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 47 (1969)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Alterspflege

### **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:** 02.04.2026

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

Frl. R. Hauri, Zentralleiterin des Haushilfedienstes des Kantonalkomitees Zürich der Stiftung «Für das Alter», berichtet über die Erfahrungen des neu bestehenden Mahlzeitendienstes. Es hat sich erwiesen, dass dieser soziale Dienst, zumindestens in den Städten, einem Bedürfnis entspricht. Erfreulich ist dabei die Tatsache, wie gut die Volksküche als Teil einer öffentlichen Instanz und der auf privater Ebene geführte Mahlzeitendienst zusammenarbeiten. Im übrigen werden heute neben dem Mahlzeitendienst in Zürich solche in Genf, Montreux und Basel geführt.

Der Beitrag von Dr. F. Imboden, Sekretär beim stadtzürcherischen Fürsorgeamt und u. a. Begründer des Altersklubs in Urdorf ZH, vermittelt in seinem Beitrag einige interessante Gedanken über die Aufgaben der Altersklubs. Es ist zweifellos richtig, dass — wenn immer möglich — die Altersklubs den Betagten aktivieren sollen, dass in denselben nicht nur *für* sondern *mit* den Betagten gestaltet wird.

Die Redaktion

### **Erfahrungen mit dem Mahlzeitendienst in der Stadt Zürich**

Vier Hauptursachen bewirkten, dass in sehr kurzer Zeit in der Stadt Zürich der Versuch eines Mahlzeitendienstes verwirklicht werden konnte:

1. Die Stiftung «Für das Alter» hatte auf Anregung von Herrn Dr. U. Braun, Sekretär der «Schweizerischen Stiftung Für das Alter», schon vor eineinhalb Jahren im Rahmen des Haushilfedienstes in zwei Stadtkreisen eine Abklärung über das Bedürfnis eines Mahlzeitendienstes vorgenommen und eine Anzahl Interessenten ermittelt.
  2. Im Gemeinderat Zürich war — unabhängig von der erwähnten Abklärung — eine Anregung zur Schaffung eines Mahlzeitendienstes von Gemeinderat R. Bürgisser eingereicht worden.
  3. Die Städtische Volksküche, die eine Umstellung auf das sogenannte «Nackasystem» plante, erklärte sich bereit, schon vor ihrer Umgestaltung versuchsweise eine bestimmte Anzahl Mahlzeiten nach dem genannten System (fertiggekochte, in Plastikbeutel vakuumverpackte Portionen) bereitzustellen.
  4. Im Haushilfedienst der Stiftung «Für das Alter» stand eine Organisation zur Verfügung, die für die Abklärung der Bedürfnisfrage und zur Verteilung des Essens benützt werden konnte, ohne dass ein neuer Apparat geschaffen werden musste.
- So ergab es sich von selbst, dass sich das im Haushilfedienst bereits bewährte Zusammenwirken öffentlicher und privater Hilfe

auch im Mahlzeitendienst bewähren konnte — im ersten Fall mit dem Gesundheitsamt und im zweiten mit dem Wohlfahrtsamt der Stadt Zürich.

Es steht ausser Zweifel, dass das Nackasystem eine wesentliche Vereinfachung für die Durchführung eines Mahlzeitendienstes bildet:

- Das Essen ist hygienisch verpackt.
- Für die Verteilung ist man nicht auf die verkehrsreiche Mittagszeit angewiesen.
- Die Transportkosten können niedrig gehalten werden, weil die Auslagen für Essenträger und Warmhaltetruhen wegfallen.
- Für den Transport genügt ein kleines, im Ankauf und Betrieb entsprechend billiges Auto, da die Portionen wenig Platz beanspruchen.

Das Essen wird — im Gegensatz zur gebräuchlichen Zustellung mit Esskantinen — kalt überbracht. Die Aufwärmung ist jedoch denkbar einfach: Alle vier Beutel pro Mahlzeit (Suppe, Fleisch, Gemüse, Kartoffeln/Teigwaren/Reis oder Mais) werden gleichzeitig in einer Pfanne Wasser 5 bis 10 Minuten aufgekocht und direkt in den Teller angerichtet. Die Pfanne bleibt dabei sauber und das heisse Wasser kann hernach noch als Abwaschwasser für das Essgeschirr verwendet werden.

Die Volksküche — dem Wohlfahrtsamt der Stadt Zürich angegliedert — bedient ihre öffentlichen Speiselokale, die Schülerhorte und die Kantinen für das städtische Personal. Aus diesen verschiedenen Menuplänen werden die passenden Gerichte für die Betagten monatlich zusammengestellt. Da das Essen bei einer Abkühlung auf  $+ 4^{\circ}$  (keine Tiefkühlung!) längere Zeit haltbar bleibt, sind auch Menukombinationen aus den Speisezetteln verschiedener Tage möglich.

Die Stadt überlässt der Stiftung «Für das Alter» diese Mahlzeiten zu einem Preis von Fr. 2.30, obwohl ihre eigenen Unkosten (Auslieferung in dezentralisiert liegende Lokale, Aufwärmung u. a. m.) je Fr. 4.— betragen. Beim Mahlzeitendienst allerdings werden die Zustellkosten von der Stiftung «Für das Alter» übernommen. Die noch ungedeckten Kosten für die Abfüllung in Einerportionen und die Auslagen von 5 Rp. je Plastikbeutel werden während der Versuchsperiode einem städtischen Spezialfonds belastet.

Als sich das Wohlfahrtsamt im Zusammenhang mit der Beantwortung der Anregung Bürgisser im Gemeinderat mit der Stiftung «Für das Alter» in Verbindung setzte, konnte diese bereits mit den Resultaten ihrer früheren Umfrage aufwarten. Mit der Aussicht auf eine Lieferung von Nackamahlzeiten zeichnete sich die praktische Durchführung schnell ab: Der Haushilfedienst der Stiftung «Für das Alter» verfügt über eine Zentrale (Hottingerstrasse 18, 8032 Zürich), welche die Verteilung des Essens organisieren kann. Seine dezentralisiert arbeitenden Quartierleiterinnen mit ihrer Erfahrung in der Gesundheitsfürsorge sind befähigt, die Anmeldungen abzuklären. Und schliesslich verfügt er über Helferinnen, welche für die Austragung des Essens eingesetzt werden können.

Zunächst musste man sich allerdings auf einen längeren Versuch beschränken, da die Volksküche wegen ihres Umbaus auf das Nackasystem bis Ende 1968 noch nicht voll leistungsfähig war. Der Versuch wurde deshalb auf einige Stadtkreise begrenzt (1/3 teilweise 4/5/6/7/8/10) und die Interessenten aus den durch den Haushilfedienst betreuten Betagten ausgewählt. Die Umfragen ergaben fast einheitlich, dass die Betagten keine tägliche Lieferung des Essens erwarteten, sondern ein dreimalige Zustellung vorzogen (Montag, Mittwoch, Freitag). Mit dem Nackasystem wäre es zwar möglich, das Essen für zwei Tage zu überbringen, da nach unserer Abklärung ein grosser Teil der Betagten über Kühlschränke verfügt. Die Zentralkasse der Schweizerischen Stiftung «Für das Alter» übernahm die Anschaffungskosten des Autos (Renault 4), das über einen genügend grossen Laderaum verfügt. Ausserdem kommt sie für die Garage, Betriebskosten und Versicherungen auf. Ein älterer, geübter und erfahrener Autofahrer und eine jüngere Helferin, die durch freiwillige Mitarbeit in Pflegeheimen Erfahrung im Umgang mit Betagten hatte, stellten sich als Chauffeur und Verträgerin zur Verfügung. Bald mussten wir allerdings noch eine zweite Verträgerin einstellen, weil das viele Treppensteigen allzusehr ermüdete! Die Entschädigung erfolgt aus den Mitteln des Haushilfedienstes.

Nach Anmeldeschluss lagen die Adressen von 72 Altershaushaltungen und für 84 Portionen vor. Es schien uns von Anfang an ausgeschlossen, alle 72 Haushaltungen in einem halben Tag zu beliefern. Deshalb veranlassten wir die Verteilung in den Kreisen 5 und 1 von «Depots» aus — im ersteren Falle direkt von

der Volksküche, im letzteren vom Hauptbüro der Stiftung «Für das Alter» durch Helferinnen des Haushilfedienstes. Aber auch nach Abtrennung von 22 Haushaltungen verblieben für die Belieferung durch das Auto noch 50 Haushaltungen = knapp 5 Minuten je Haushaltung, wenn man für die Verteilung 4 Stunden vorsah! Daher musste vorher die Route genau festgelegt und einige Male befahren werden. Aber nicht nur das: Es schien uns nötig, dass unsere Verträgerin die Betagten vorher noch besuchte, sich vorstellte, das neuartige Essen präsentierte und die Zubereitung genau erklärte. Wir hatten überdies ein Merkblatt mit allen nötigen Anweisungen vorbereitet, das abgegeben wurde. Und dann musste auch die Frage der Bezahlung besprochen werden: Unsere Bitte, das Geld jeweils abgezählt bereitzulegen, wird peinlich genau befolgt. Das «Inkasso» geht in den weitaus meisten Fällen mühelos vor sich und erspart uns viele administrative Umtriebe. Von den anfänglich ausgehändigten Quittungen konnten wir bald wieder absehen, weil die Betagten sie unnötig fanden.

Nach gründlicher Vorbereitung konnte der Versuch am Montag, dem 1. April 1968, beginnen. Neben dem freudigen Empfang unserer Verträgerin und den Komplimenten über das gute Essen folgten aber auch schon vereinzelt Abmeldungen: das Essen passe nicht, es tue nicht gut oder sei zu wenig weich gekocht, es sei halt nicht so, wie man sich eben gewöhnt sei . . . Anfänglich waren wir über jede Abmeldung froh, welche die Tour etwas verkürzte und Chauffeur und Verträgerin entlastete. Denn unsere Equipe war von 7.45 Uhr (für einige Betagte viel zu früh!) bis 12.45 Uhr unterwegs.

Neue Anmeldungen konnten wir erst berücksichtigen, nachdem wir eine zweite Verträgerin gefunden hatten. Durch das beschriftete Auto (beim Anhalten muss unser Chauffeur öfters Red und Antwort stehen, wobei die Gespräche meistens mit Komplimenten über diese sinnvolle Einrichtung enden), durch «Mund-zu-Mund-Propaganda» zufriedener Empfänger, aber auch durch Presseartikel wurde die neue Institution bekannt. Die Abklärung neuer Anmeldungen durch unsere Quartierleiterinnen bewährte sich; in erster Linie sind gesundheitliche Umstände für die Berücksichtigung massgebend. Bei «Wartelisten» ermöglicht die Beurteilung der Situation durch unsere Leiterinnen eine gerechte Reihenfolge. Oft werden bei den Besuchen Zustände angetroffen, die noch nach weiterer Hilfe rufen. Unsere ursprüng-

liche Hoffnung, der Haushilfedienst werde durch den Mahlzeitendienst entlastet, realisierte sich allerdings nicht — im Gegenteil: Er führte uns neue Betreuungsbedürftige zu! Aber die Kombination Mahlzeitendienst/Haushilfedienst versetzte uns in die Lage, einer Reihe von Leuten besser dienen zu können, als es früher der Fall war.

Nun liegt bereits eine neunmonatige Erfahrungsperiode hinter uns, in der wir 218 Altershaushaltungen mit total 9111 Mahlzeiten bedienen konnten. In 113 Haushaltungen wurde im Laufe der Zeit wieder auf das Essen verzichtet, davon rund zwei Drittel aus berechtigten Gründen (Spital- oder Heimeintritt, Erholungsaufenthalt, Einsatz einer Hauspflegerin, gesundheitliche Gründe usw.) und ein Drittel, weil das Essen nicht zusagte.

Viele Abmeldungen erfolgen schon während der ersten zwei Wochen — andererseits beziehen 25 Betagte, die uns im April angemeldet wurden, das Essen auch heute noch. Wir sind überzeugt, dass die Abmeldungen zurückgehen werden, sobald Diätmahlzeiten zur Verfügung stehen, was in allernächster Zeit der Fall sein wird. Dadurch, dass die städtische Volksküche in ein erbautes städtisches Alterswohnheim das Essen liefert, wird unser Mahlzeitendienst Nutzniesser von einer absolut altersgemässen Kost und von Magenschon- und Zuckerdiät werden. Heute schon darf jedenfalls festgestellt werden, dass der Mahlzeitendienst eine echte soziale Hilfe bedeutet, die eine bessere Ernährung und dadurch auch eine Hebung des Gesundheitszustandes der Betagten ermöglicht. Durch die verständnisvollen Ueberbringerinnen wird zugleich auch eine unauffällige Kontrolle über sie ausgeübt.

Eine «Blütenlese aus unserem Bordbuch» mag diesen Aufsatz beschliessen.

8. *Mai* 1968: Heisser Draht in unserer Zentrale: Ein Nagel in einem unserer Autoreifen bewirkte eine halbstündige Verspätung, was grosse Aufregung bei den Betagten verursacht!

20. *Mai* 1968: Wiederum heisser Draht: Infolge eines Defektes funktionierte die Verschlussmaschine für die Plastikbeutel nicht recht. Zahlreiche Essbeutel liefen beim Aufkochen aus.

27. *Mai* 1968: Fräulein J. öffnete nicht, als ihr das Essen gebracht wurde. Nachher vernehmen wir, dass Fräulein J. einen Schlaganfall erlitten hatte und bewusstlos in ihrer Wohnung lag. (Dieses Ereignis führte dazu, dass wir unbedingt Telefonnummern von Hausbewohnern, Angehörigen oder Nachbarn ver-

langen, um sofortige Nachforschungen anstellen zu können, wenn wir etwas Aussergewöhnliches feststellen.)

29. *Mai* 1968: Telefon von Frau Sch.: «Wissen Sie, ich muss Ihnen einmal sagen, wie sehr ich der Stiftung ‚Für das Alter‘ dankbar sein muss: Ich zähle die Wochentage nach dem Mahlzeitendienst. Wenn die nette Ueberbringerin mit ihrer frischen Stimme ‚Guten Tag‘ wünscht, so gibt das dem Tag einen verheissungsvollen, fröhlich gestimmten Anfang. Und das gute Essen reicht — ergänzt noch mit einem Salat, den ich selbst zubereiten kann — sogar für zwei Tage!»

17. *Juli* 1968: Vor der Türe von Herrn F. steht noch das Essen von der letzten Austragung. Niemand weiss etwas von ihm, und die Hausbewohner sind beunruhigt. Nach vielen Umfragen muss die Polizei die Wohnung aufbrechen — umsonst. Schliesslich stellt sich heraus, dass Herr F. schon seit fünf Tagen als Opfer eines Verkehrsunfalles im Spital liegt, ohne dass eine Mitteilung an seinen Wohnort gelangt wäre.

29. *Juli* 1968: Frau N. bestellt das Essen sofort wieder ab: «Nicht einmal meine Katze frisst es . . .»

3. *Juli* 1968: Da Frau R. auf das Läuten unserer Verträgerin nicht öffnet, stellt sie das Essen vor die Wohnungstüre und telefoniert ihr eine halbe Stunde später. Frau R. hat das Läuten nicht gehört. Frau R.: «Ist das möglich, dass jemand nach mir fragt?»

13. *September* 1968: Frau Z.: «Das Essen wäre schon recht — aber wenn nur das Auto nicht angeschrieben wäre! So sehen die Leute, dass ich nicht mehr selber kochen kann!»

12. *Oktober* 1968: Brief von Herrn J.: Er bedankt sich schriftlich für den Haushilfe- und den Mahlzeitendienst. «Auch der liebenswürdigen Ueberbringerin bin ich sehr dankbar. Sie hat zu den guten, reichlichen Mahlzeiten immer noch ein freundliches, appetitanregendes Wort.»

### **Altersklubs und Aktivierung der Betagten**

Eine unerfreuliche Erscheinung der modernen Gesellschaft ist die zunehmende Vereinsamung und Isolierung gewisser Mitbürger. Diese Tendenz lässt sich ganz besonders ausgeprägt bei den Betagten feststellen. In wievielen Fällen verfügen die alten Menschen über ungenügenden mitmenschlichen Kontakt und

über unzureichende Aussprachemöglichkeiten! Da der Gesunde für sein Glück ein Minimum an mitmenschlichen Beziehungen dringend braucht, hat die Gesellschaft Wege und Mittel für intensivere Kontakt- und Aussprachemöglichkeiten aufzuzeigen. Natürlich gibt es ältere Menschen, die keinen Kontakt mit andern wünschen. Solche Leute lassen sich kaum in die Gesellschaft integrieren. Daneben leben aber viele vereinsamte Betagte, die Zusammenkünfte mit ihresgleichen von Herzen begrüßen. Diesen Bedürfnissen ist grösste Beachtung zu schenken.

Bei den Altersveranstaltungen können zwei Formen unterschieden werden, je nachdem, ob diese von Drittpersonen oder den Betagten selbst organisiert werden. Die «organisierten Drittpersonen» können u. a. politische Gemeinden, Kirchgemeinden oder Frauenvereine sein. Die Betagten selbst können Veranstaltungen durch Pensioniertenvereinigungen oder Altersklubs durchführen. Zwischen diesen beiden Arten der Organisation von Altersveranstaltungen besteht ein wesentlicher Unterschied. Im einen Fall nehmen die Betagten «passiv» entgegen, was ihnen von anderer Seite geboten wird. Im andern Fall gestalten und organisieren sie ihre obligatorischen und fakultativen Zusammenkünfte nach eigenem Willen und Gutdünken. Gewisse ältere Menschen (selbstverständlich nicht alle!) können hier ihre Kräfte angemessen aktivieren und ihre Fähigkeiten für die Allgemeinheit einsetzen.

Die Altersklubs als eigentliche Selbsthilfeorganisationen der Betagten können viel zum seelischen Wohlbefinden ihrer Mitglieder beitragen. Der Mensch, der oft allein steht oder einsam ist, braucht von einer Gemeinschaft Anregungen zur Lebensgestaltung und Zerstreungen, damit seine Zeit ausgefüllt ist; er braucht auch eine Atmosphäre voller Verständnis und Sympathie. Der Mensch, der keine Kontakte pflegt, erhält sich weniger frisch als derjenige, der in der Gemeinschaft lebt und in ihr Freundschaft findet und geben kann. Altersklubs wollen also eine lebendige Gemeinschaft von betagten Menschen sein.

Altersklubs wurden zuerst in den angelsächsischen Ländern ins Leben gerufen. Von Amerika und England wurden in dieser Beziehung wesentliche Impulse auf den europäischen Kontinent getragen. Die Erfahrungen in den angelsächsischen Ländern zeigen, dass für die Gründung und Tätigkeit der Altersklubs keine generellen Rezepte gegeben werden können. Bei jedem Klub sind die Voraussetzungen und Bedingungen wieder anders,

so dass individuelle Lösungen angestrebt werden müssen. Die einzelnen Aktionsprogramme müssen nach den Wünschen und Erwartungen der Mitglieder zusammengestellt werden.

Die Mitglieder der Altersklubs suchen den Anschluss an die menschliche Gesellschaft, und zwar nicht nur mit Menschen ihrer Generation, sondern auch mit der Jugend. Sehr beliebt sind in den Altersgruppen Reisen und Ausflüge sowie auch die Organisation von Ferien für Betagte. Gemütliche Stunden mit Spiel, Gesang und Produktionen werden sehr geschätzt. Das Wirken dieser Vereinigungen soll sich aber nicht in der Geselligkeit erschöpfen. Belehrung wird durch Vorträge, Lichtbilder, Filme und eigentliche Kurse vermittelt. Solche Kurse können der Einführung in bestimmte Interessen- und Tätigkeitsgebiete sowie auch der Weiterbildung (wirtschaftliche Probleme, psychosomatische Fragen, Verkehrserziehung, Erbrecht usw.) dienen, wobei den Gruppengesprächen und den Aussprachemöglichkeiten grosser Wert beigelegt wird.

Durch eine zielbewusste Gruppenarbeit kann das Schöpferische der einzelnen Mitglieder, wie z. B. Malen, Basteln, Theater spielen in Soziodramen, Gedicht-Aufsagen, Gesangsdarbietungen, Dienstleistungen für andere Klubmitglieder und die Öffentlichkeit (gegenseitige Besuche, freiwillige Helfer), geweckt werden. Aus den Altersklubs können aus gesundheitlichen Ueberlegungen Turngruppen entstehen, die sich regelmässig auch gemeinschaftsfördernd auswirken. Die Mitglieder der Altersklubs sind sehr glücklich, wenn sie sich auch inoffiziell zu gewissen Zeiten in ihnen zur Verfügung gestellten Aufenthaltsräumen frei und ungezwungen treffen und begegnen können. Dadurch wird der Gruppengeist und das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt.

Es ist von Vorteil, wenn die Altersklubs nicht zu gross gehalten werden. Erfahrungsgemäss muss die Mitgliederzahl zwischen 30 und 40 als ideal angesehen werden. Die Altersgruppen sollten beiden Geschlechtern und allen Bevölkerungskreisen offenstehen. Hinsichtlich der Teilnahmeberechtigung ist nicht stur auf das AHV-Alter zu achten. In der Schweiz sollten noch bedeutend mehr Altersklubs im Interesse der Betagten gegründet werden. Gehen wir mit Begeisterung an die grosse Aufgabe heran!