

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 82 (2004)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Essen als Lichtblick im Alltag  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724958>

#### 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:** 12.01.2026

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

# Essen als Lichtblick im Alltag

*Mobile Pro-Senectute-Mahlzeitendienste gibt es heute in allen Kantonen.*

*Die Mahlzeiten von Pro Senectute Region Bern werden von menschlich engagierten Fahrerinnen mit dem Kühlwagen zu den Kundinnen und Kunden gebracht.*

**VON ESTHER KIPPE**

**G**lück gehabt. Vor dem gesuchten Haus an der Schwabstrasse in Bern-Bümpliz ist ein Parkplatz frei. Das bedeutet gewonnene Zeit. Zeit, welche die Mahlzeitenfahrerin Barbara Gisler lieber ihren Kundinnen und Kunden widmet. Rasch stellt die lebhafte Frau den weissen Lieferwagen mit grünem Pro-Senectute-Schriftzug und eingebautem Kühlraum in das markierte Feld. Kaum ist sie ausgestiegen, verschwindet ihr Oberkörper durch eine seitliche Türöffnung und einen Plastikvorhang wieder im Inneren des Autos.

Einmal Normalkost, zweimal Schonkost, einmal fleischlos... Ein Menü nach dem andern, das die beiden Kundinnen in diesem Wohnblock bestellt haben, nimmt Barbara Gisler anhand einer Liste aus den entsprechenden Kühlshubladen, stapelt sie in einen Einkaufskorb und eilt zur Haustür. «Die Leute warten auf mich, und manche registrieren die kleinste Verspätung», sagt sie, während sie klingelt. «Und wenn ich einmal wirk-

lich verspätet bin, haben einige sogar Angst, ich komme gar nicht mehr.»

Das möchte Barbara Gisler vermeiden. Denn die Frauen und Männer, denen sie zweimal in der Woche die Menüs bringt, freuen sich auch auf einen Augenblick der Zuwendung, auf ein aufmunterndes Lachen, das sie vielleicht gerade brauchen. «Die Aufgabe eines blassen Pizzakuriers hätte ich nie angenommen», versichert die allein erziehende Mutter von drei Kindern. Vor einem Jahr, als sie sich nach einem Wiedereinstieg ins Berufsleben umsaß, habe sie von einer Bekannten erfahren, dass Pro Senectute eine Mahlzeitenfahrerin suche. Ihre Kundinnen und Kunden habe sie inzwischen richtig gern bekommen, kenne deren Gebräusen, Gewohnheiten und Geschichten.

## Auswahl auch für Feinschmecker

Gegen sechzig Kundinnen und Kunden muss Barbara Gisler an ihren beiden Einsatztagen Dienstag und Freitag jeweils beliefern. Bei einem achtstündigen Arbeitsstag bleiben ihr nur wenige Minuten, um von einer Adresse zur anderen zu fahren

und die einzelnen Personen zu besuchen. Am Freitag bringt sie zudem den Bestellzettel für die nächste Woche mit, den die Kundinnen und Kunden bis zum nächsten Mal oder sofort ausfüllen können. Sie ist auch behilflich, wenn jemand mit der Auswahl oder dem Formular nicht zureckkommt. An diesem Freitag scheint jedoch alles ohne Probleme zu laufen.

«Blumenkohl mit Käse habe ich noch nie gehabt, das probiere ich aus», beschliesst der 83-jährige Hansueli Rohrbach. Zügig geht er das Angebot der kommenden Woche durch, platziert die Kreuzlein gezielt bei Menüs, die keine Kauschwierigkeiten versprechen, und bei einigen, die ihm neu sind. Hackbraten, Kartoffelstock, Bohnen und Rahmspinat möge er besonders gern. Das könne er gut essen, lacht der ehemalige Käser verschmitzt und zeigt keinen einzigen Zahn. Er sei immer Feinschmecker gewesen, und die Menüs des Pro-Senectute-Mahlzeitendienstes seien wirklich gut. Hansueli Rohrbach ist ein langjähriger Kunde. Nach dem Tod seiner Frau vor über zwanzig Jahren habe die Schwiegertochter für



ihn mitgekocht. Sie lebt mit seinem Sohn und dem Enkel im gleichen Mehrfamilienhaus. Während der Ferien der Familie bezog der Witwer jeweils die Menüs vom Mahlzeitendienst. Dann sei er ganz auf das Pro-Senectute-Essen umgestiegen.

### Etwas für jeden Geschmack

Unter mehr als zwanzig verschiedenen Angeboten zu je 13 bis 14 Franken können sich die Kunden ihren Menüplan zusammenstellen. Personen, die Ergänzungsleistungen beziehen, erhalten eine Preisreduktion: Niemand soll aus finanziellen Gründen auf den Mahlzeitendienst verzichten müssen. Zur Auswahl stehen mehrere Normalkost-, Schonkost- und vegetarische Menüs und eine Diabetesmahlzeit. Ein Cateringunternehmen im Kanton Solothurn, das auf schonend zubereitete, gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten für ältere Menschen spezialisiert ist, bereitet die Menüs frisch zu, richtet sie in Kunststoffschalen an, verschweißt diese und liefert sie an ein Verteilzentrum in Bümpliz. Frühmorgens werden die Mahlzeiten dem Bestellplan entsprechend von den Verteilerinnen in die Pro-Senectute-Kühlautos geladen und ab acht Uhr zur Kundenschaft gebracht.

Die Kundinnen und Kunden in der Stadt Bern erhalten ihre Mahlzeiten in zwei Lieferungen wöchentlich und brauchen sie dann nur im Wasserbad, im Mikrowellenherd oder im Backofen aufzuwärmen. «Ich empfehle meinen Leuten jeweils, das Essen auf einen Teller anzurichten und nicht aus der Plastikschale zu

### AUCH WARMER MAHLZEITEN

Vielleicht haben Sie auch schon den Wunsch verspürt, nicht mehr selber kochen zu müssen und trotzdem jeden Tag eine warme Mahlzeit genießen zu können. Die Pro-Senectute-Mahlzeiten-dienste liefern zu erschwinglichen Preisen fertig gekochte Menüs, die Sie nur aufwärmen müssen. In vielen Gemeinden bringt Ihnen Pro Senectute jeden Tag auch eine warme Mahlzeit ins Haus. Eine Dienstleistung, von der vor allem pflegebedürftige Menschen profitieren, die nicht selber ein Menü aufwärmen können. Gesamtschweizerisch wurden im Jahr 2003 erstmals sogar mehr warme Mahlzeiten verteilt als Menüs zum Aufwärmen.

Gluschtig geworden? Wenden Sie sich an die Pro-Senectute-Beratungsstelle in Ihrer Region. Die Telefonnummern finden Sie vorne in diesem Heft.

essen», erzählt Barbara Gisler, «das Auge isst mit.» Die vorrätigen Mahlzeiten bleiben im Kühlschrank mehrere Tage lang frisch und verlieren nichts an Nährwert.

Rund 87000 Mahlzeiten werden jährlich durch den Mahlzeitendienst von Pro Senectute Region Bern an etwa 900 Kundinnen und Kunden verteilt. Vier Fahrrinnen mit Arbeitspenschen von je sechzig Prozent teilen sich in verschiedene Routen und in drei Kühl Fahrzeuge. Im Büro an der Muristrasse 12 in Bern sorgt ein dreiköpfiges Team dafür, dass der Dienst möglichst reibungslos funktioniert. Dort lau-

fen alle administrativen und organisatorischen Fäden zusammen, gehen die Bestellungen und gelegentlich auch Reklamationen ein. «Der Hauptteil der regelmässigen Kundenschaft sind Menschen über achtzig Jahre», berichtet Thomas Hofmann, der administrative Leiter des Mahlzeitendienstes. «Dann gibt es viele, oft jüngere, die den Mahlzeitendienst vorübergehend brauchen. Nach einer Krankheit etwa, bis sie wieder selber kochen können.» Jede Kundin, jeder Kunde hat spezielle Wünsche. Die einen beziehen Mahlzeiten für die ganze Woche, andere für einzelne Tage – und das bei einer sehr vielseitigen Auswahl. Das verlangt sorgfältige Planung und exakt geführte Listen, eine gute Koordination aller Beteiligten.

### Die Hektik behält sie für sich

Von der Hektik, unter der Barbara Gisler unterwegs leidet, möchte sie ihre Kundinnen und Kunden nichts spüren lassen. Ungern lehnt sie ab, wenn jemand einen Zusatzwunsch äussert, ihr aus seinem Leben erzählen, ein Gedicht hören will oder einfach hofft, dass sie etwas verweile. «Im Laufe der Zeit habe ich aber gelernt, Nein zu sagen, und die Kundenschaft respektiert das», sagt sie. Doch ein paar Worte müssen sein: Was sie am einen Ort vernimmt, hilft ihr vielleicht am anderen, die Situation besser zu verstehen und zu trösten. «Ich habe schon weinende Kunden angetroffen», erinnert sie sich. «Viele sind einsam, erhalten wenig Besuch, für sie ist der Mahlzeitendienst ein Lichtblick im Alltag.» ■

**Mehr als Menüs:** Barbara Gisler ist für ihre Kunden mehr als nur eine Essenslieferantin. Sie bringt Leben in die Wohnung, behält dabei den Überblick über die Bestellungen und hilft beim Auswählen für die nächste Woche.

