

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 73 (2002)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme : Esskultur im Heim  
**Autor:** Gruber, Simone  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-813070>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme

# ESSKULTUR IM HEIM

Von Simone Gruber

**In der Gastronomie entscheidet der Gast, wo und was er isst. In Heimen ist dies nicht so. Hier trägt die Küche bezüglich Auswahl, Abwechslung, Ausgewogenheit, Zubereitung und Planung eine grosse Verantwortung. Trotzdem sind die Bewohner die eigentlichen Auftraggeber der Küche. Ihre Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse haben einen hohen Stellenwert. Die Speiserepräsentation vermittelt den Bewohnern ein Gefühl, wie sie vom Heim und den Mitarbeitenden gesehen werden. Eine Wertschätzung gegenüber ihrer Person.**

**D**as Heim und damit auch die Küche im Heim steht vor der Herausforderung, sich zu einer attraktiven Wohn- und Dienstleistungsalternative für all diejenigen zu entwickeln, die selbst nicht mehr in der Lage sind, ihr Leben selbständig zu führen. Die Küche als dritte Dienstleistungssäule neben Wohnen und Pflege ist gefordert, sich neuen Erkenntnissen und Entwicklungen zu öffnen. Vorgegebene Mahlzeiten, Essenszeiten, Sitzordnungen – solche Traditionen in Heimen entsprechen nicht mehr den Anforderungen und Erwartungen der heutigen Zeit! Die Heimküche hat eine grosse Chance, zu einem Motor für Lebensqualität im Heim zu werden, denn sie hat die einzigartige Möglichkeit, ihre Leistungen mit Erlebnis, Lust und Genuss verknüpfen zu können. Sie muss sich zwar an der körperlichen, geistigen und seelischen Situation der Heimbewohner/innen orientieren, muss diese aber nicht in den Mittelpunkt ihres Handelns stellen.

*«Mit den Bewohnern ist der Dialog auf allen möglichen Ebenen zu suchen. So sind die Bewohner in die Menüplanung direkt einzubeziehen. Beim Servieren lernen der Küchenchef und seine Mitarbeiter die Zubereitungswünsche und Leibgerichte der Bewohner kennen. Sie erfahren hier direkt und unmittelbar, welche Gerichte wieder einmal in den Speiseplan aufgenommen werden sollten und vieles andere mehr. Der Küchenchef kann seinerseits auch die Bewohner auffordern, ihre Wünsche zu äussern. Im Dialog kann der Küchenchef zeigen, dass er die Wünsche, die Kritik und die Anregungen der Bewohner wirklich ernst nimmt.»*

Das Ziel ist Lebens- und Erlebnisqualität für die Heimbewohner! Auf dem Weg dorthin ist Esskultur ein richtungsweisendes Element. Ob als Heimleitung, Hauswirtschaftsleitung, Küchenleitung oder als Pflege- und Kontaktperson der Heimbewohner: wer die langweilige, funktionalisierte Nahrungsversorgung

aufgeben will, muss die Bewohner beteiligen, Erkenntnisse von Ernährungs- und Alterswissenschaften kombinieren und vor allem kreativ neue Ideen umsetzen können.

*«Die Bewohner sind die eigentlichen Auftraggeber der Küche. Ihre Wünsche und Erwartungen und Bedürfnisse geniessen in der Heimküche einen hohen Stellenwert. Den Bewohnern ist mit Achtung, Respekt und Wertschätzung gegenüber ihrer Person, ihrem bisherigen Leben und ihrer derzeitigen Lebenssituation zu begegnen.»*

## Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme

Im Alter und besonders im hohen Alter kann das Essen und vor allem deren Zubereitung zu einer Last werden. Auch Lust auf ein gutes Essen lassen nach, wenn die Kinder aus dem Haus sind, der Ehepartner verstorben ist und man sich zurückgelassen fühlt. Mahlzeiten tragen wesentlich zum Zusammengehörigkeitsgefühl bei. In vielen Familien ist das Essen nicht nur ein Anlass zusammen zu kommen, sondern gleichzeitig auch eine Gelegenheit, sich auszutauschen und das Wichtigste vom Tage zu besprechen. Verliert das Essen die soziale Komponente – gerade im Alter –, führt die Witwenschaft zu einem krassen Wechsel in den Ernährungsgewohnheiten. Esssituationen werden gemieden, um nicht die Erinnerungen an den Verlust des Partners wieder zu beleben.

Mahlzeiten strukturieren auch die Zeit und geben einen bestimmten Rhythmus für die Ernährung. In diesem Sinne haben Mahlzeiten eine Uhr-Funktion. Der Wochenrhythmus war häufig durch die Arbeit oder Haushaltsgaben geprägt. Montag war Waschtage, deshalb gab es meist nur Resten vom Sonntag. Obwohl der Anlass verloren gegangen ist, blieb die Gewohnheit erhalten. Mit Essen verbinden sich auch Traditionen und religiös geprägte Regeln, wie beispielsweise freitags fleischfrei zu essen oder der Sonntagsbraten. Essen und Trinken hat sich über seinen Ernährungswert hinaus zu einem vielseitigen Kulturgut entwickelt. Das Essen erfüllt vielfältige soziale und psychische Funktionen. Die Themen, die sich um das Essen herum gesellen, wie Atmosphäre,



Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme.

Fotos Erika Ritter

Ambiance oder Service, gewinnen an Bedeutung. Essen und Trinken sind auch Ausdruck von Erlebnis- und Lebensqualität.

«Nicht nur das Heim, sondern auch die Küche im Heim braucht eine Philosophie. Diese muss transparent sein. Die Heimbewohner, die Mitarbeiter der Küche und das Pflegepersonal müssen über die Vorstellungen, das Konzept und die Ziele des Heimes und der Küche informiert sein. Eine gute Beziehung zwischen Küche, Pflegepersonal und Bewohner ist der wichtigste Pfeiler, um die gesetzten Ziele zu verwirklichen. Ein gutes Verständnis zwischen Pflege und Küche kann durch ein Praktikum der Küchenmitarbeiter in der Pflege und der Pflegekräfte in der Küche gefördert werden.»

Die sechs wichtigsten körperlichen Veränderungen im Alter, die die Ernährung und Verdauung betreffen, sind kurz zusammengefasst:

- Aufgrund der verringerten körperlichen Anpassungsfähigkeit im Alter treten Mangelerkrankungen rascher auf.
- Mit zunehmendem Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, an mehreren Krankheiten gleichzeitig zu leiden.
- Der Energiebedarf nimmt in der Regel mit zunehmendem Alter ab.
- Mit dem Alter einher geht eine zum Teil erhebliche Veränderung der Sinnesorgane im Sinne einer nachlassenden Intensität der Wahrnehmung.
- Aufgrund von Mangel- bzw. Fehlernährung und unzureichender Zahnpflege haben viele alte Menschen ihre Zähne verloren.
- Im Verdauungstrakt treten – entgegen einem allgemeinen Vorurteil – keine altersspezifischen Veränderungen auf!

Eine Vielzahl körperlicher Veränderungen steht in einem unmittelbaren Zusammenhang zur Ernährung. Alterungsprozesse und zahlreiche Erkrankungen im Alter lassen sich durch eine bewusste und gesunde Ernährung positiv beeinflussen. Der Zusammenhang von Ernährung und Lebensqualität zeigt sich hier in besonderer Weise. Viele Arzneimittel haben einen direkten Einfluss auf den Appetit. Manche Medikament beeinflussen die Geruchs- und Geschmackswahrnehmung und oft führen Medikamente zu Unwohlsein und Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Ein enger Zusammenhang zwischen Medikation und Ernährung ist erwiesen. Um unerwünschte Nebenwirkungen und für den Betroffenen belastende Situationen zu meiden, muss die Heimküche gut über diese Wechselwirkung informiert sein.

«Für die Einnahme der Mahlzeiten sollte genügend Zeit zur Verfügung stehen. Das Essen sollte dem Bewohner in einer harmonischen, gemütlichen und persönlichen Atmosphäre angeboten werden. Die Essenszeit sollte mit natürlichen Mitteln, zum Beispiel mit einem Salatbuffet oder mehreren Menüs, verlängert werden. Die Essenszeit darf nicht durch voreiliges Abräumen der Tische und Säubern des Speiseraumes verkürzt werden.»

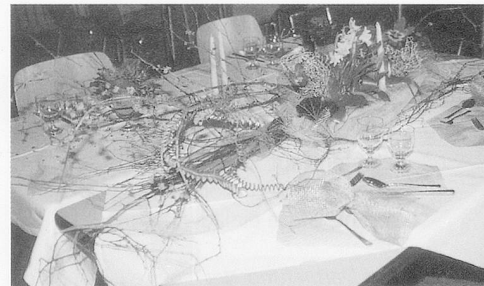
Die Einstellung zur Ernährung geht zurück auf Ernährungserfahrungen in der Kindheit, in der Ursprungsfamilie. Darüber hinaus wird das Ernährungsverhalten durch vielfältige kulturelle und regionale Einflüsse mitgeprägt. Eine wesentliche Bedeutung ist auch, dass das Ernährungsverhalten von sozio-demographischen Bedingungen, wie Schul- und Berufsausbildung, Schichtzugehörigkeit, wirtschaftlichen Möglichkeiten usw., geprägt ist. Die Tatsache, dass die Gastronomie in den letzten Jahrzehnten durch ausländische Küchen sehr bereichert wurde, deutet darauf hin, dass sich neue Essgewohnheiten und neue Speisevorlieben herausgebildet haben.

Es zeigt sich, dass im Alter das Ernährungsverhalten in vielschichtige soziale und psychische Zusammenhänge eingebunden ist. Wie alte Menschen sich ernähren scheint weniger eine Frage der körperlichen Notwendigkeit als vielmehr eine Frage der sozialen Lebenssituation, der eigenen Lebensinterpretation und früherer Esserfahrungen und -erlebnisse zu sein. Heime bilden das letzte Glied der sozialen und gesundheitlichen Versorgungskette. Nur eine Minderheit aller alten, hilfe- und pflegeabhängigen Menschen lebt im Heim. Es sind überwiegend hochbetagte Frauen, Witwen. In einem Heim zu wohnen, stellt an sie vielfältige Herausforderungen. Diesen unterstützend zu begegnen, ist eine der zentralen Aufgaben des Heimes.

### Die besonderen Anforderungen an die Heimküche

Die Haupternährungsinstanz im Leben vieler Menschen ist die Familienküche. Die individuellen Essgewohnheiten und Vorlieben sind bekannt und so kann jedes Familienmitglied eigene Wünsche anbringen. In jeder Familie werden eigene Rituale in Bezug auf Essenszeiten, -formen oder -verteilung gepflegt. Trotz Emanzipation liegt die Aufgabenverteilung hinsichtlich der Verpflegung auch heute noch mehrheitlich in Frauenhand.

In Vollverpflegung im Heim zu sein, bedeutet alle Mahlzeiten, alle Speisen und fast alle Getränke über 24 Stunden



Eine ansprechende Präsentation mit Fantasie und Liebe zur Sache.

am Tag, über sieben Tage in der Woche und über 365 Tage im Jahr aus einer Küche zu beziehen. Bei den Heimbewohnern führt die Situation, alle Mahlzeiten in recht regelmässigen Abständen zu bekommen, oftmals dazu, dass sie eigentlich keinen Hunger mehr haben. Sie gehen deshalb eigentlich gar nicht mehr zum Essen weil sie Hunger haben, sondern weil es auf dem Zeitplan steht, weil es erwartet wird, weil es eine Abwechslung bietet oder weil man dort anderen Menschen begegnet. Die Essenszeiten stellen oftmals einen wichtigen Einschnitt in die Monotonie des Tages dar. Die Heimbewohner leben den ganzen Tag im Heim und es wäre leicht, sie in das Ernährungsgeschehen mit einzubeziehen. Den Mitwirkungsmöglichkeiten – wenn sie dies selbst wollen – sind kaum Grenzen gesetzt.

«Traditionen sind zu pflegen. Verschiedene Gerichte haben Tradition, insbesondere dann, wenn sie an bestimmte Tage geknüpft sind, zum Beispiel die Martinsgans. Traditionen sind meistens mit Ritualen und Bräuchen verbunden, die man von den Bewohnern erfahren kann. Es stellt einen besonderen Höhepunkt dar, wenn die Bewohner an dem Wiederaufleben von Traditionen beteiligt werden. Aber darüber hinaus kann die Küche auch eigene Heimtraditionen schaffen.»

Das Essen ist eines der wichtigsten Gesprächsthemen im Heim. Dies insbesondere dann, wenn etwas mal nicht so gelingt wie es sollte. Die Mahlzeiten haben für die Bewohner eine existenzielle Bedeutung – als soziales Ereignis, als Sache, von der sie etwas verstehen, als Thema, bei dem sie mitreden können.

Für die Heimküche heisst das zum Beispiel:

- sich der Bedeutung bewusst werden und das «Expertenwissen» der meist weiblichen Bewohner zu nutzen, die auf jahrzehntelange Küchenverantwortung zurückblicken;
- kreativ und fantasievoll Mitwirkungsmöglichkeiten zu schaffen;
- Abwechslung durch kulinarische Höhepunkte für den Tag, die Woche, den Monat oder das Jahr in den monotonen Heimaltag zu bringen;

- die Gewohnheiten und Vorlieben der Bewohner herauszufinden und diese im Verpflegungskonzept einfließen zu lassen;
- den Heimbewohnern die Möglichkeit bieten, auf ihre Weise wieder Gastgeber sein zu können, indem sie eigene Gäste einladen können.

*«Die Darbietung der Speisen ist als Beziehungsangebot zu verstehen. Die Speiserepräsentation vermittelt dem Bewohner ein Gefühl, wie er vom Heim und seinen Mitarbeitern gesehen wird. Hier gilt es, Formen und Systeme einzusetzen, die nicht starr und schematisch, sondern persönlich und abwechslungsreich sind.»*

### **Esskultur – praktisch umgesetzt**

Esskultur im Heim heisst, mit den Mitteln der Ernährung und Verpflegung einen Beitrag zur Gesunderhaltung und zur Verbesserung der Lebensqualität der Heimbewohner zu leisten. Die Heimküche verfügt über eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Lebensqualität durch mit dem Essen positiv verbundene Erinnerungen und Genusserfahrungen zu beeinflussen. Wenn die Küche ihr Selbstverständnis gerontologisch, psychologisch und sozial weiterentwickelt und ihre Ressourcen entsprechend zu nutzen lernt, kann sie im Heim zum Motor von Lebensqualität werden.

*«Jedes Heim verfügt über einen Speiseraum. Dieser soll für die Bewohner stets zugänglich sein. In der Raumgestaltung soll die Jahreszeit, das Menü, das Fest usw. zum Tragen kommen. Der Speiseraum soll darüber hinaus auch als Raum für kulturelle Veranstaltungen und als Raum der Begegnung genutzt werden. Dies erhöht die Identifizierung der Heimbewohner mit ihrem Esskulturraum.»*

Zur Umsetzung des Konzeptes Esskultur im Heim bedarf es einer *Küchen-Philosophie*. Diese ist wenn möglich in die Heimphilosophie eingebunden und drückt eine übergreifende Haltung oder Leitvorstellung aus. Sie ist verbindlich und Alltagsentscheidungen werden an ihr gemessen. Sie ist jedoch umfassend und lässt genügend Spielraum für kreative Einzelentscheidungen. Die Küchenphilosophie gewinnt nur dann einen praktischen Wert, wenn diese nicht nur allen bekannt ist, sondern wenn sie vor allem durch entsprechende *Zielsetzungen* untermauert ist. Ziele sind unmittelbar umsetzbar und sind in ihrer Umsetzung überprüfbar. Ohne klare und eindeutige Zielvorgaben lässt sich keine Esskultur entwickeln. Bei der Festlegung von Zielen ist darauf zu achten, dass ihre Umsetzung realistisch ist. Dies setzt voraus, dass die eigene Situation genau analysiert wird. Daraus sind dann kon-

krete Perspektiven (Ziele) der Weiterentwicklung abzuleiten. Durch die Verschiedenartigkeit der Heime und Heimküchen gibt es keine allgemeingültigen Zielvorgaben. Die Zielfindung muss jede Heimküche selbst finden.

Grundsatzziele können sein:

- gut und frisch zu kochen
- die speziellen Bedürfnisse aller Bewohner zu kennen
- intensiven Kontakt zu Bewohnern aufbauen
- das Essen als Instrument der Aktivierung von Bewohnern zu nutzen
- usw.

Einzelziele können sein:

- die Farbkomposition der Menüs zu beachten
- jeden Teller einzeln zu garnieren
- die Menüs wöchentlich mit den Bewohnern zu beraten
- täglich ein Frühstücksbuffet anzubieten
- Rezepte von Bewohnern zu erfragen
- usw.

Jahresziele können sein:

- regionale, religiöse und/oder heimatliche Traditionen zu pflegen
- Tischdekorationen entsprechend den Jahreszeiten auszuwählen
- usw.

Monatsziele können sein:

- monatliche kulinarische Höhepunkte schaffen
- mind. einmal pro Monat ein Gericht auf den Wohn- und Pflegeabteilungen zu kochen
- usw.

Wochenziele können sein:

- den Sonntag mit Hilfe des Essens als Sonntag erlebbar werden zu lassen
- ein Gericht anzubieten, das bisher noch nie im Heim angeboten wurde
- usw.

Tagesziele können sein:

- vom Frühstück bis zur Spätmahlzeit eine ausgewogene vollwertige und gesunde Kost anzubieten
- Abwechslung in der Grundzubereitungsarten zu berücksichtigen
- usw.

Konkrete Ziele, die eine Umsetzung des Konzeptes Esskultur im Heim ermöglichen, müssen bezogen auf die Bedingungen und Voraussetzungen des jeweiligen Heimes entwickelt werden. Es lässt sich aber nur erreichen, wenn die Ansprüche und Vorstellungen in erreichbare Ziele aufgeteilt werden.

Neben Planung, Kochen und Service ist die Information die vierte Säule des

Konzeptes Esskultur im Heim. Wenn Mitarbeiter in der Küche das Konzept, die Philosophie und die Ziele nicht kennen, können sie an ihrer Umsetzung auch nicht mitwirken. Es liegt an der Zuständigkeit der Küche, die anderen Arbeits- und Funktionsbereiche zu informieren und am Konzept Anteil zu nehmen. Möglichst vom ersten Tage an sollte der Bewohner darüber informiert sein, was die Heimküche anbieten kann, welche Erwartungen die Heimküche an die Bewohner hegt und welche Möglichkeiten er selbst hat, Einfluss auf die Küche zu nehmen. Die Küche muss die Bewohner kontinuierlich über Vorhaben, Entwicklungen, Grenzen und Möglichkeiten informieren. Die Heime sind keine geschlossene Gesellschaft. Auch wenn die Küche hauptsächlich nach innen arbeitet, ist das soziale Umfeld für die Bewohner sehr wichtig. Die Information auch an die Menschen in der näheren Umgebung ist eine weitere Aufgabe der Küche.

Die zukünftigen Heimbewohner/Innen sind weit gereist, kennen mehr als nur die regionale Küche, haben die Überflussesgesellschaft der 70er und 80er Jahre mit geprägt und sind hinsichtlich «gesundheitsbewusster Lebensweisen» aufgeklärter. Sie wissen mehr über Nährstoffe, Aufgaben der Vitamine, Ballaststoffe und schonendere Zubereitungsformen. Sie werden auch ökologisch bewusster sein. Die künftigen Bewohner/innen werden sich nicht mehr damit zufrieden geben, nicht gefragt zu werden ...

Der zukünftige Heimkoch wird seine Aufgabe diesen Erwartungen und Entwicklungen anpassen müssen. Er wird eine neue Ethik, ein neues Selbstverständnis der Heimküche zu entwickeln haben. Die Aufgaben des Heimkochen werden vielfältiger – aber auch interessanter. Er kann sich zukünftig nicht mehr darauf beschränken, Mahlzeiten zu zubereiten sondern er wird seine Aufgabe an einem auf Lebensqualität ausgerichteten Heimzusammenhang ausrichten haben. Er wird sich auch mit der Frage auseinandersetzen müssen, wie dieser Ansatz auf die wachsende Zahl schwerst-pflegeabhängiger und psychisch-beeinträchtigter Heimbewohner/innen zu übertragen ist. Denn auch hier gilt: Lebensqualität darf kein Privileg der «fitten» Heimbewohner/innen sein.

*Quelle: Esskultur im Heim  
Von Alfred Hoffmann und  
Markus Biedermann  
Vincentz Verlag, Hannover 1995* ■