

SWR2 Wissen

## **Gutes Essen für Kranke und Alte**

Ernährung in Kliniken und Pflegeheimen

Von Stephanie Eichler

Sendung: Montag, 1. Februar 2021, 08.30 Uhr

Erst-Sendung: Mittwoch, 5. Februar 2020, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2020

**Kliniken geben immer weniger Geld fürs Essen der Patienten aus, zeigt eine aktuelle Studie. Dabei könnte eine gesunde Ernährung die Genesung unterstützen. Pflegeheime sparen besonders stark.**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **MANUSKRIPT**

### ***Atmo 1: Geschirr klappert in Großküche***

#### **O-Ton 1 - (Annegret Körner, Leiterin der Universitätsklinik Dresden Service GmbH):**

Wir haben hier das Jägerschnitzel. Mit Kartoffeln, Mischgemüse und Soße. Ich messe als erstes die Temperatur vom Essen und alle Komponenten liegen bei 70 Grad.

#### **Autorin:**

Annegret Körner steckt ein bleistiftgroßes Thermometer in Schnitzel und Beilagen. Sie ist am Uniklinikum Dresden verantwortlich für den Küchenservice. Gerade prüft sie die Qualität des heutigen Mittagessens. Patienten und Patientinnen sollen schließlich gesund essen – und gern.

#### **Ansage:**

**„Gutes Essen für Kranke und Alte – Ernährung in Kliniken und Pflegeheimen“**  
– von Stephanie Eichler.

### ***Atmo 2: Geschirr klappert. Körner sagt: „Wir nehmen dann die Verkostungsschalen ab.“***

#### **Autorin:**

Sie schneidet ein Stück Schnitzel ab und gibt es zusammen mit ein wenig Kartoffel, Gemüse und Soße in ein Glasschälchen. Was kontrolliert sie jetzt?

#### **O-Ton 2 - (Annegret Körner):**

Dass die Panade in Ordnung ist, nicht zu weich ist, dass es durchgebraten ist. Kartoffeln müssen geschmacklich gut sein. Das Gemüse darf nicht zu weich sein, die Soße darf nicht zu dick sein und muss gut schmecken.

#### **Autorin:**

Mit diesem Anspruch liegt die Latte hoch. Rund 1500 Mittagessen bereitet das Küchenpersonal der Service-Gesellschaft jeden Tag zu. Annegret Körner kontrolliert täglich die vier angebotenen Krankenhausmenüs: schmeckt!

#### **O-Ton 3 - (Annegret Körner):**

Reis mit Königsberger Klops und einer Kapernsoße. Unsere Vorsuppe ist heute gut gewürzt. Die Kapernsoße ist fein, Reis ist fein, alles wunderbar.

#### **Sprecherin:**

Damit Mineralien und Vitamine erhalten bleiben und das Essen warm am Krankenbett ankommt, wird es zunächst auf drei Grad herunter gekühlt, portioniert und dann auf den Stationen durch „Kontaktwärme regeneriert“, wie es in der Fachsprache heißt. Jeden Tag dürfen die Patienten und Patientinnen der Dresdner Uniklinik wählen, was sie am nächsten Tag essen möchten.

**O-Ton 4 - (Maja Hoormann, Hostess und Beatrix Witt, Patientin):**

Zum Mittagessen habe ich morgen als leichte Vollkostvariante Königsberger Klopse mit Reis und dazu einen Eisberg-Pfirsich-Salat. Das ist, glaube ich, ein bisschen so das, was sie gerne essen, ne? Ja, wir kennen uns schon ein bisschen länger. Oder zwei Wickelklöße mit Crème-Fraîche-Soße und Pilzbohnen oder was Süßes, Quarkkeulchen mit Zimt und Zucker.

**Beatrix Witt:**

Ich nehme mal die Königsberger Klopse.

**Maja Hoormann:**

Dann machen wir das so.

**Beatrix Witt:**

Danke.

**Maja Hoormann:**

Vielen Dank, Frau Witt.

**Autorin:**

Maja Hoormann ist eine von 160 Hostessen am Uniklinikum Dresden, die den Patienten bei der Auswahl des Essens helfen und es ihnen ans Bett bringen – vergleichbar mit dem Servicepersonal in Restaurants und Cafés. Gerade nimmt sie die Bestellung von Beatrix Witt auf. Die 50-Jährige hat Knochenkrebs und liegt seit einem Jahr regelmäßig in der Klinik. Die Patientin setzt sich in ihrem Bett auf und blättert den Speiseplan durch, der in jedem Zimmer ausliegt.

**O-Ton 5 - (Beatrix Witt):**

Da kann man schauen, was es zum Abendbrot gibt, welche Brotarten, da kann man jetzt aussuchen, ob jetzt Vollkornbrot, Roggenmischbrot. Da sind die Wurstarten. Ich hatte schon mal Leberkäse, Leberwurst, Truthahn-Lyoner. Dann gibt es verschiedene Käsesorten, Babybel hab ich jetzt hier zum Beispiel, Frischkäse.

**Autorin:**

Im Speiseplan findet Beatrix Witt genaue Angaben zu den Menüs, darunter immer ein vegetarisches Essen, das mittlerweile zur Standardleistung zählt. Sie studiert die genauen Beschreibungen im Speisplan. Wenn sie weiß, was es gibt, kann sie sich darauf freuen.

**O-Ton 6 - (Beatrix Witt):**

Ich stehe auf Spinat. Hier gibts auch öfters mal Spinat. Man hat reichlich Obst, Gemüse, Joghurt, Quark. Es schmeckt auch sehr gut, es ist reichlich. Es ist abwechslungsreich, von Fleisch bis Vegetarisch, Kindergericht, kann man alles aussuchen.

**Autorin:**

Auf einem kleinen Schränkchen neben dem Bett der Patientin stehen eine Literflasche mit grünem Smoothie und eine Packung Haferflocken. Freunde und Familie haben diese Sonderwünsche erfüllt. Den täglichen Kaffee bringt die Hostess:

**O-Ton 7 – (Maja Hoormann und Beatrix Witt):**

**Hoormann:** Ich hätte jetzt noch `ne Tasse Kaffee für Sie.

**Witt:**

Ja, wie immer. Mit dreimal Zucker.

**Hoormann:**

... und bissle Sahne. (Lachen)

***Atmo 3: Zucker in Kaffee***

**Autorin:**

Hoormann geht auf den Flur, reißt dort drei Zuckertütchen auf, schüttet sie in eine Tasse, gießt Kaffee drüber. Auch wenn die Ernährung der Kranken gesund sein soll, sieht Hoormann großzügig über zu viel Zucker im Kaffee hinweg. Immer mehr Krankenhäuser in Deutschland entlasten das eigene Pflegepersonal, indem sie Hostessen wie Maja Hoormann einstellen. Das hat eine Studie des Deutschen Krankenhausinstituts ergeben. Der Service rund ums Essen ist damit besser geworden.

**O-Ton 8 - (Maja Hoormann):**

Wir haben auch mal das liebe Wort, die fünf Minuten Zeit, ein nettes Gespräch zu führen. Die Menschen sind da sehr dankbar. Ich gehe jeden Tag gerne auf Arbeit. Ich freue mich auf bestimmte Leute, die kenne ich dann schon, ...

**Autorin:**

Beatrix Witt wiederum ist begeistert von der Fürsorge der Hostessen:

**O-Ton 9 - (Beatrix Witt):**

Was ich auch gut finde, dass die dann auch für jemanden, der nicht schmieren kann selber, die das dann schmieren und zerkleinern, und dann fragen sie: Soll ich´s machen? Und dann schneiden sie das Schnitzel, die Wurst, das Fleisch, was auch immer, und kümmern sich.

***Atmo 4: Hoormann bringt der Patientin die Tasse Kaffee***

**Autorin:**

Service gut – Essen gut? Fest steht, dass Krankenhäuser immer weniger Geld fürs Essen ausgeben: 2005 waren es noch 4,45 Euro pro Tag und Patient. 2018 nur noch 3,84 Euro – also 61 Cent weniger. Die Mahlzeiten spielen im Vergleich zu anderen Kosten keine Hauptrolle, wie aus einer im Januar veröffentlichten Studie des deutschen Krankenhausinstituts hervorgeht.

***Atmo 4a: Klappern in der Küche***

**Autorin:**

Am Dresdner Uniklinikum wird noch selbst gekocht. In der Küche von Service-Chefin Annegret Körner schälen die Mitarbeiter die Kartoffeln selbst und schneiden Obst

und Gemüse klein. Warum legen viele andere Kliniken nicht mehr Wert auf gute Küche?

**O-Ton 10 - (Annegret Körner):**

Weil viele Krankenhäuser gar nicht mehr das Personal haben, die das überhaupt wuppen können. Nicht ohne Grund gehen viele Krankenhäuser auf High-Convenience-Produkte, wo sie natürlich eingeschränkt sind. Weil es kocht ja keiner mehr vor Ort, ne. Es wird nur noch ein minimalistischer Anteil des Essens vor Ort zubereitet und alles andere wird über die Industrie eingekauft.

**Autorin:**

Annegret Körner glaubt nicht, dass es am Geld liegt. Obwohl die Etats sinken.

**O-Ton 11 - (Annegret Körner):**

Mit denen kommt man aus, wenn man Personal hat.

**Autorin:**

Annegret Körner, die täglich alle Mittagsmahlzeiten probiert, leitet die Uniklinikum Dresden Service GmbH, eine Tochtergesellschaft der Uniklinik. Rund die Hälfte aller deutschen Kliniken beschäftigt solche Service-GmbHs, in denen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen oft schlechter bezahlt werden als Klinikpersonal. Nur in Süddeutschland leisten sich die meisten Krankenhäuser noch eigene Servicemitarbeiter. Aus der Studie des Krankenhausinstituts geht außerdem hervor, dass Kliniken ihren Patienten und Patientinnen zunehmend À-la-carte-Menüs anbieten, die sie allerdings selbst bezahlen müssen. Während die Krankenhäuser für die Standardmenüs preisbereinigt immer weniger Geld ausgeben. Kann es trotz schrumpfender Budgets wirklich gelingen, den Patienten ein gesundes Essen anzubieten?

**O-Ton 12 - (Lorenz Hofbauer, Arzt):**

Wir versuchen das natürlich. Die Speisepläne der Krankenhäuser werden von Ernährungsmedizinern mit überwacht. Alle Patientenessen werden von der Zusammensetzung überprüft.

**Autorin:**

Lorenz Hofbauer ist Professor für Endokrinologie und Altersmedizin am Universitätsklinikum Dresden. Er persönlich isst gern und viel Fisch. Und wenn er krank ist, am liebsten Grießbrei. An der Uniklinik erforscht der Mediziner den Zusammenhang zwischen Diabetes mellitus und dem Stoffwechsel der Knochen. Warum brechen sich Menschen mit Diabetes leichter den Arm oder das Bein? Hofbauer sucht nach den Ursachen. Er behandelt Diabetes-Patienten aber auch. Und nicht selten schreibt er vor, was sie essen sollen.

**O-Ton 13 a - (Lorenz Hofbauer, geteilt):**

Wir haben relativ häufig Patienten mit Typ 2 Diabetes mit sehr hohen Blutzuckerwerten, sehr hohen Fettwerten und einer Insulinresistenz, die teilweise sehr hohe Dosierungen Insulin benötigen und stoffwechselfähig sehr schlecht hier ankommen, da hat sich eine spezielle Diät bewährt, die sogenannte Reis-Obst-Diät.

Wir geben an drei aufeinanderfolgenden Tagen Reis mit Obst, also mit Apfelkompott. Relativ gut geeignet, um diese Stoffwechsellage zu durchbrechen.

**Autorin:**

Mit dem richtigen Essen am Krankenbett erzielt der Diabetes-Forscher medizinische Erfolge:

**O-Ton 13 b - (Lorenz Hofbauer):**

Die Blutzuckerwerte und auch die Stoffwechsellage bessert sich in einigen Fällen dadurch dramatisch. Wir brauchen relativ wenig Insulin, um dann die weitere Therapie zu gestalten. Es ist sicherlich so eine Rosskur für die Patienten. Nicht immer sehr beliebt, aber in manchen Fällen sehr, sehr effektiv. Das zeigt die Kraft einer guten, durchdachten Ernährung.

**Autorin:**

Eine durchdachte Ernährung schlägt nicht nur bei Diabetes-Patienten an. Welche Nahrungsmittel fördern die Genesung allgemein? Die DGE, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, gibt zur Verpflegung in Krankenhäusern einen umfangreichen Leitfaden heraus, nachzulesen im Internet. Damit alle Patienten genügend Eiweiße, gesunde Fette, Mineralstoffe und Vitamine zu sich nehmen, rät die DGE zum Beispiel, zweimal täglich Milchprodukte anzubieten, pro Woche mindestens zweimal Fisch und einmal täglich Rohkost oder Salat.

**O-Ton 14 - (Lorenz Hofbauer):**

Die Nahrung, die den Genesungsprozess fördert, ist nicht unterschiedlich von der gesunden Nahrung, die wir als gesunde Erwachsene haben.

**Autorin:**

Doch ein Viertel der Patienten sind bei der Einlieferung ins Krankenhaus mangelernährt. Bei diesen Menschen kann eine spezielle Ernährung Komplikationen und sogar Todesfälle verhindern, wie eine Studie aus dem Jahr 2019 in der renommierten Fachzeitschrift Lancet ergeben hat: Die beteiligten Klinikküchen berücksichtigten folgende Informationen: den individuellen Nährstoffbedarf – insbesondere für Energie und Eiweiß –, und die Essens-Vorlieben des Patienten. Am Ende des Krankenhausaufenthalts, der bei allen Studienteilnehmern mindestens fünf Tage lang dauerte, erhielten die Patienten eine ausführliche Ernährungsberatung. Nach dreißig Tagen zogen die Forscher Bilanz: Das maßgeschneiderte Essen trug dazu bei, schwere gesundheitliche Komplikationen zu verhindern. Im Krankenhausalltag bedeutet das, ganz genau hinzuschauen, insbesondere bei alten Menschen:

**O-Ton 15 - (Lorenz Hofbauer):**

Es gibt viele ältere Menschen, die tatsächlich mangelernährt sind. Häufiger haben wir jemanden, bei dem die Hose locker hängt, der Gewicht verloren hat. Es kann auch etwas ganz anderes sein, Depression sein, Trauerreaktion, weil der Partner gestorben ist, dann haben die Leute weniger Appetit, essen weniger.

**Autorin:**

Am Uniklinikum Dresden leitet Hofbauer das Zentrum für gesundes Altern. Dort hat die Klinik eine Frühstücksguppe für ältere Patienten eingerichtet. In Gemeinschaft zu essen fördert den Appetit. Außerdem üben die Senioren dabei gewisse Fertigkeiten: Sie schmieren ihre Brote und trinken Kaffee in kleinen Schlucken. Weil die unterschiedlichsten Aspekte zur Genesung der Kranken führen, ist dem Altersmediziner die enge Zusammenarbeit mit Therapeuten, dem Pflegepersonal und anderen Ärzten und Ärztinnen wichtig.

**O-Ton 16 - (Lorenz Hofbauer):**

Für mich als Arzt ist es kritisch, wenn jemand unter 50 Kilo wiegt. Das ist ein kritisches Untergewicht. Da sind Folgen, dass die Muskeln verloren gehen, die Leute auch häufig stürzen, insgesamt Schwäche haben, nicht mehr aufstehen können, Probleme haben, Treppen zu steigen. Das ist so ein Kreislauf, eine Spirale nach unten, die man auch durch Ernährung, nicht nur durch Ernährung, sondern natürlich auch durch Ergotherapie, Physiotherapie, teilweise, wenn das Schlucken betroffen ist, durch Logopädie beheben kann.

**Autorin:**

Für Patienten, die schlecht schlucken können, werden in der Küche angedickte Speisen bestellt: Pudding und Götterspeise. Auch dieses Essen kann die Gesundung fördern. Weiß der Experte für die Gesundheit älterer Menschen, welche Nahrungsmittel den Alterungsprozess verlangsamen?

**O-Ton 17 - (Lorenz Hofbauer):**

Es wird viel geforscht daran und es ist ein sehr großer Hype um das Superfood. Ich muss jetzt nicht die Goji-Beere, das Himalaya Salz essen, das ist übersteuert. Die meisten Studien gehen davon aus, dass es eine mediterrane Diät sein soll, Fisch, Olivenöl, Gemüse. Wenig prozessierte, also verarbeitete Produkte, wenig Fleisch, Wurst, ausreichend Trinken, das sind die Dinge, Vitamin D ausreichend, fetter Fisch, die viele Funktionen, Kreislaufsystem, Gehirn, Augen, gleichermaßen positiv begünstigen. Die Geheimformel gibt es noch nicht. Das sind nur große Daten, die gewisse Effekte zeigen.

**Autorin:**

Wer gesund altern möchte, sollte täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich nehmen, empfiehlt der Mediziner und hält sich damit an die Vorgaben der DGE.

***Atmo 5: Telefone klingeln / Kempchen und ihr Kollege führen Beratungsgespräche am Telefon***

**Autorin:**

In der Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e.V. – kurz: BIVA – in Bonn klingeln die Telefonapparate. Die Rechtsanwältin Ulrike Kempchen und ihre drei Kollegen bearbeiten jährlich 3500 Beschwerden. Um das Essen in Krankenhäusern geht es dabei nicht. Die Anrufer beschwerten sich aber häufig über minderwertige Mahlzeiten in Pflegeheimen.

***Atmo 6: Kempchen am Telefon, verabschiedet sich, legt auf***

**O-Ton 18 - (Ulrike Kempchen, Rechtsanwältin):**

Bemängelt wird die Quantität, aber auch die Qualität des Essens. Häufig wird uns genau geschildert, was am Essen auszusetzen ist bis zu Fotos von verbrannten Bratkartoffeln oder nicht durchgebratenem Fleisch. Wir hatten auch schon Pudding mit Glasscherben drin. Es wird sich beschwert über eintöniges Essen, über Fertigprodukte und es gibt tatsächlich in Einzelfällen Einrichtungen, die den Bewohnern scheinbar sehr wenig an Menge anbieten. Dann gibt es eben nur eine Schnitte am Abend und auf Nachfrage keine weitere. Und das soll man sich in einem Land wie Deutschland kaum vorstellen können.

**Autorin:**

Elf Bewohner eines Altenheims in Bad Soden im Taunus haben im Jahr 1974 die BIVA gegründet.

**O-Ton 19 a - (Ulrike Kempchen, geteilt):**

Und so haben sie sich tatsächlich an einem Wohnzimmertisch – in einer der kleinen Appartements – zusammengesetzt und haben einen Verein gegründet, der die Rechte der Altenheimbewohner vertreten sollte. Daraus ist die BIVA gewachsen.

**Autorin:**

Damals wurden Bewohner von Pflegeheimen offiziell noch „Insassen“ genannt, das Heim hieß „Anstalt“. Tatsächlich hatten Menschen in Pflegeheimen keine auf ihre besondere Lage gerichtete Rechtssicherheit. Es war noch schwieriger als heute, etwas gegen schlechtes Essen zu tun. Die Bewohner waren vom guten Willen der Betreiber abhängig. Durch das deutsche Heimgesetz, das 1975 erlassen wurde, verbesserte sich ihr Status.

**O-Ton 19 b – (Ulrike Kempchen):**

Und dieser Verein hat sich schon sehr früh in die erste Heimgesetzgebung eingemischt, als Stimme der Betroffenen. Und das sind wir auch noch heute. Also eine echte Betroffenenvertretung.

**Autorin:**

Damals Wohnzimmer – heute modernisierte Fabriketage mit hohen Decken: Geht eine Beschwerde ein, sammeln die Rechtsanwälte hier zunächst Zeugenaussagen oder Fotos. Sie schreiben den Einrichtungen und bitten um Aufklärung. Häufig besuchen sie die Pflegebedürftigen und ihre Familien in den Heimen und beraten sie dort.

**O-Ton 20 - (Ulrike Kempchen):**

Ich höre ganz oft den Satz: Das ist die Generation, die unser Land aufgebaut haben und jetzt werden sie so behandelt. Das ist eine gewisse Enttäuschung, die von Angehörigen kommuniziert wird. Man sollte die Pflege nicht schlecht reden. Wir haben keine Vierbettzimmer und wir haben keine fehlende Unterhaltung oder Betreuung mehr. Aber es gibt noch viele Stellschrauben, wie man es noch besser machen könnte und daran sollten wir uns ausrichten.

**Autorin:**

Wenn Gespräche nichts bringen und weiterhin angebrannte Kartoffeln auf den Tellern landen oder es jeden zweiten Tag Eintopf zum Mittagessen gibt, rät Kempchen ihren Mandanten, weniger zu zahlen.

**O-Ton 21 - (Ulrike Kempchen):**

Grundsätzlich ist es so, dass die Verpflegung eine geschuldete Leistung ist gegenüber dem Vertragspartner und das ist der einzelne Bewohner und wenn diese Leistung schlecht von der Qualität her ist oder gar nicht geleistet wurde, eben wenn es zu wenig Essen geben sollte, dann haben wir juristisch betrachtet eine Nicht- oder Schlecht-Leistung und der einzelne Bewohner hat das Recht, das Entgelt zu mindern.

**Autorin:**

Doch aus Furcht vor Repressalien schlucken manche Senioren und Seniorinnen ausgekühlte Suppen und trockenen Reis lieber herunter. Wer in einem Heim lebt, ist trotz aller Rechte vom Personal abhängig. Und wer abhängig ist, beklagt sich weniger.

**O-Ton 22 - (Ulrike Kempchen):**

Hinzu kommt, dass wir eine Generation in den Einrichtungen haben, die sich einfach nicht beschwert. Wir haben viele Menschen in den Einrichtungen, die einfach dankbar sind für Versorgung und die nicht gelernt haben, für ihre Rechte zu kämpfen. Das mag sich künftig ändern, wenn so die, man sagt so schön die Alt-Achtundsechziger in die Einrichtung kommen, aber im Augenblick kommt von den Bewohnern weniger.

**Autorin:**

Die Rechtsanwältin kritisiert, dass es bundesweit keine Vorschriften gibt, die festhalten, woraus die Mahlzeiten im Pflegeheim bestehen sollen. Laut einer Mitarbeiterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren sich die meisten Heime an den DGE-Standards, doch oft gebe es zu wenig Fisch und zu viel Fleisch. Es spricht für sich, dass nur ein Prozent der Pflegeeinrichtungen für alte Menschen DGE-zertifiziert sind.

**O-Ton 23 - (Ulrike Kempchen):**

Wenn Sie immobil sind, wenn Sie keiner individuellen oder persönlichen Lebensführung mehr nachgehen können, ist ja eben gerade die Verpflegung etwas ganz Wichtiges. Das ist ein Sinneserlebnis, ein Highlight des Tages und das sollte tatsächlich ein solches dann auch sein.

**Autorin:**

Viele Senioren und Seniorinnen leiden unter Kau- oder Schluckbeschwerden. Wenn sie nicht nur Suppe oder Brei löffeln müssen, sondern eine Nahrung bekommen, die zwar weich ist, aber trotzdem wie Hühnchen mit Kartoffeln und Möhren aussieht und schmeckt, bedeutet das mehr Lebensqualität. Ein derartiges Essen zuzubereiten, kostet aber Zeit und Geld.

**O-Ton 24 - (Ulrike Kempchen):**

Und davon haben wir leider zu wenig in der Pflege. Trotzdem müsste man Optimierungen finden, wie man das Pflegesystem generell menschenfreundlicher machen kann. Und das kann nicht nur an dem reinen Geld liegen, sondern das hat auch ein bisschen was mit einer Gesellschaft zu tun, wie sie zur Pflege und zu ihren älteren Menschen steht.

***Atmo 7: In einem Restaurant, Markus Biedermann sagt: „Ich nehme ein Bier.“  
Im Hintergrund redet die Bedienung*****Autorin:**

Gutes, gesundheitsförderndes Essen anzubieten bedeutet, alte Menschen wertzuschätzen. Einer, der sich viel mit diesem Zusammenhang beschäftigt, ist Markus Biedermann, eidgenössisch geprüfter Küchenchef aus der Schweiz. Seit ein paar Tagen ist er in Pflegeheimen in Deutschland unterwegs, probiert dort die Mittagsmahlzeiten und isst abends im Hotelrestaurant.

***Atmo 8: Im Restaurant*****Autorin:**

Er kennt die Branche gut: Die ersten zwei Jahrzehnte seines Berufslebens hat Biedermann als Heimkoch gearbeitet, dann hat er begonnen, Heimköche auszubilden und Mitarbeiter in Seniorenheimen zu beraten, die den Bewohnern und Bewohnerinnen mehr Esskultur bieten möchten. Das macht er auch schon seit 20 Jahren.

**O-Ton 25 - (Markus Biedermann):**

Wenn ich denke, was in diesen 40 Jahren eigentlich verändert wurde, ist das schrecklich wenig. Man kann schreien und machen. Dann entsteht da ein Projekt, und es resigniert wieder. Irgendwo bleiben die Leute nicht am Ball. Und sehen nicht, dass wir das, was wir jetzt bewegen können und machen, dass das uns mal zugutekommen würde.

**Autorin:**

Biedermann stellt sich vor, dass er mit 90 selbst in einem Heim wohnt. Der Schweizer wünscht sich, dass er dann gefragt wird, was er essen möchte. Immer wieder trichtert er Heimleitern, Pflegepersonal und Köchen ein, dass sie sich mehr auf die Bedürfnisse alter Menschen einstellen müssen, damit eine schmackhafte und gesunde Verpflegung gelingt.

**O-Ton 26 - (Markus Biedermann):**

Ja, was heißt gesund? Ganz sicher ist nicht das einzige Gesunde das, was die Ernährungsberater sagen, weil die waren noch nie 90 Jahre alt. Aber die 90-Jährigen, die haben belegt, dass sie mit ihrer Ernährung so alt werden.

**Autorin:**

Mahlzeiten sind mit Gefühlen und Erinnerungen verknüpft. Deshalb sollte es möglichst viel von dem, was die Menschen früher zuhause aßen, auch im Pflegeheim

geben. Um die Vorlieben jeder einzelnen Person im Menüplan zu berücksichtigen, sollte das Personal nach Essgewohnheiten fragen, selbst wenn es schwer ist, mit den hochbetagten Bewohnern ins Gespräch zu kommen. Die meisten Menschen in Heimen leiden an Demenz und erinnern sich nicht mehr gut.

**O-Ton 27 - (Markus Biedermann):**

Es braucht dann viel Gespür und Ideen, um da etwas raus zu kitzeln. Diese Essbiografie eben, wenn man irgendwo aufwächst, hat es ja diese Produkte. Heute ist das ganz anders natürlich, aber damals gab es einfach diese Produkte aus dieser Region und die haben geprägt. Und diese Prägung verliere ich nicht, die nehme ich zeitlebens mit und das sind Sehnsüchte. In den ersten 25 Jahren habe ich meinen Warenkorb gefüllt. Das gilt aber nicht für die Jungen. Aber der alte Mensch, der 1930 geboren ist, der heute 90 Jahre alt ist, der hat einfach das gehabt, was in der Region war und ist davon geprägt worden.

**Autorin:**

Um alte Menschen besser zu verstehen, hat Biedermann ein Studium der Gerontologie, der Wissenschaft des Alterns, oben draufgesattelt. Im Rahmen eines Praktikums hat er am Bett von Menschen gekocht, die so gut wie keine Reaktionen mehr zeigten: Er brät Zwiebeln und Speck an und mischte sie in eine Röstli. Eine Pflegeheimbewohnerin, die nicht mehr selber aß und sich kaum füttern lassen wollte, bekam plötzlich Appetit und schaffte eine große Portion. Sie war kein Einzelfall. Essensdüfte wirken stimulierend. Unterstützend ist sicherlich auch die Fürsorge, die Menschen empfinden, wenn direkt in den Wohnbereichen Kuchen gebacken und Kaffee gekocht wird. Außerdem betont Biedermann, dass es Pflegeheimbewohnern besser geht, wenn sie selbstständig essen dürfen.

**O-Ton 28 - (Markus Biedermann):**

Dem demenziell-veränderten Menschen entfallen die Möglichkeiten, mit Messer und Gabel zu essen, weil er nicht mehr weiß, was das sein soll. Und man sieht, dass er alles von der Hand in den Mund nimmt und sich alles so zuführt und wenn das der Fall ist, könnte ich ja, anstatt ihn zu füttern, das Essen als Fingerfood anbieten. Und das ist total lässig und spannend und natürlich auch mehr Arbeit, ohne Frage.

**Autorin:**

Biedermann hat lange als Küchenchef in Pflegeheimen in der Schweiz gearbeitet. Im Rahmen seiner Beratungsarbeit kocht er noch immer – manchmal ist er viele Monate lang in einem Pflegeheim engagiert, um einen neuen Speiseplan zu entwickeln. Er hat sich die Zeit genommen und passende Sonntagsmenüs und Alltagsgerichte entwickelt. Wer sie bekommt, kann trotz fortgeschrittener Demenz eigenständig essen. Zum Beispiel?

**O-Ton 29 - (Markus Biedermann):**

Spaghetti Bolognese – das kannst du doch nicht machen. Doch, das mache ich ganz wunderbar. Ich mache eine dicke Bechamel, ich mache die Hackfleischsauce, vermische sie mit der Bechamel, koche die Spaghetti al dente, dann kommt das alles zusammen in eine Terrineform rein, lasse das auskühlen, dann schneide ich so Zwei-Zentimeter-Stängelchen, kann die im Ofen oder der Bratpfanne backen und der Bewohner hat den vollen Geschmack von Spaghetti Bolognese im Mund.

**Autorin:**

Biedermann hat es ausgerechnet: Mit Lebensmitteln im Wert von fünf Euro fünfzig gelingt es, einen Heimbewohner einen Tag lang gut zu verpflegen. Eine Mitarbeiterin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfiehlt sogar sechs Euro. Doch in vielen Heimen werden nur zwischen drei Euro fünfzig und vier Euro fünfzig ausgegeben, kritisiert der Schweizer.

**O-Ton 30 - (Markus Biedermann):**

Ich habe letzte Woche einen Vortrag halten müssen. Ich habe über „Qualität für wenig Geld“ sprechen müssen. Und habe mich internetmäßig schlau gemacht: Wie viele Heime stellen ihren Menüplan online? Niemand. Ich habe das gar nicht gefunden. Vielleicht schämen sie sich auch. Das kann auch sein. In der Schweiz findest du, hat jedes Heim den Menüplan online. Man guckt den auch an unter Kollegen.

**Autorin:**

Biedermann hat den Eindruck, dass sich Heimköche in Deutschland eher verstecken. Dabei sollten sie sich zusammenschließen und nach dem Vorbild ihrer Schweizer Kollegen Fachgruppen bilden, um Rezepte auszutauschen. Wenn Köche und Köchinnen untereinander Kontakte pflegen, stärken sie einander den Rücken. Es fällt dann leichter, gegenüber der Heimleitung Forderungen durchzusetzen. Wie zum Beispiel nach mehr Personal. Biedermann schätzt, dass in der Schweiz für 17 Heimbewohner durchschnittlich eine Küchenkraft zuständig ist. In Deutschland kommen doppelt so viele Bewohner auf einen Mitarbeiter. Doch nur mit ausreichend Personal gelingen Biedermanns Rezepte.

**O-Ton 31 - (Markus Biedermann):**

Ich arbeite mit Paten. Also jeder Mitarbeiter ist Pate von einem Wohnbereich. Und er hat jeden Tag fünfzehn Minuten Zeit, um seinen Wohnbereich zu besuchen. Ich will direkt die Rückmeldung. Der Reiniger und wie sie alle heißen, jeder ist für seinen Wohnbereich verantwortlich, und hat auch die Möglichkeit, innerhalb von diesen sechs Wochen in seinem Wohnbereich zu kochen. Spiegelei, eine Rösti zu machen, eine Suppe zu machen, ohne therapeutischen Zweck, einfach nur, dass die Leute sehen, he, der Kerl macht etwas für mich.

**Autorin:**

Für seine Ideen und Rezepte hat der Schweizer viele Auszeichnungen erhalten. Dabei wollte er zu Beginn seiner Laufbahn immer mal wieder raus aus der Pflegeheimküche – um in renommierten Restaurants zu kochen.

**O-Ton 32 - (Markus Biedermann):**

Aber ich habe hier alte Menschen, und alte Menschen, die geben dir so viel zurück. Also für mich war das nachher auf einmal gar keine Frage mehr. Auch wenn ich vorhin gesagt habe, am Anfang habe ich immer geguckt, ob ich nicht doch noch in die Gastronomie will. Wenn ich die acht Stunden, die ich dem Heimbewohner verkaufe, mit meiner vollen Lust und Freude meine Kocherei da mache, dann bin ich doch ein Esskümmerer, ein Entertainer. Ich habe doch viel mehr Erfolg und Freude, wenn die Heimbewohner zufrieden sind und wenn ich einen verführen kann, der nicht mehr essen will und der auf einmal wieder isst.

## ***Atmo 9: In der Küche des Uniklinikums Dresden***

### **O-Ton 33 - (Annegret Körner):**

Jetzt kommt mein Lieblingsessen die Wickelklöße. Hama? Steigt. Das ist die Crème-Fraîche Soße dazu.

### **Autorin:**

Kontroll-Essen in der Küche des Uniklinikums Dresden. Annegret Körner, verantwortlich für die Qualität der Mahlzeiten, misst die Temperatur der Mittagsmenüs.

### **O-Ton 34 - (Annegret Körner):**

Dazu haben wir noch Rohkost. 12 Grad. So wer jetzt kosten möchte, der koste, eh ich das Tablett wegräume.

### **Autorin:**

Europaweite Erhebungen zur Ernährungssituation in Krankenhäusern haben gezeigt, dass eine adäquate Versorgung mit Nährstoffen den Ernährungs- und Gesundheitszustand von Patienten positiv beeinflusst und sie in bestimmten Fällen früher aus dem Krankenhaus entlassen werden können. Gerade in der gegenwärtig angespannten Situation in der Corona-Pandemie kann gesundes und schmackhaftes Essen zum Wohlbefinden der Senior\*innen und der Patient\*innen in Krankenhäusern beitragen. Die Mahlzeiten sind ja häufig eine der wenigen Abwechslungen im Alltag.

\* \* \* \* \*