

# VERPFLEGEN

Das Ernährungs-Magazin für Pflegende in Heim und Geriatrie

51 | August 2024 | Eine Fachzeitschrift vom Behr's Verlag – Qualität seit über 180 Jahren



TRADITION SEIT 1525

## Guter Geist im Heiligen Geist

**ERNÄHRUNG BEI PANKREATITIS**

**Die richtige Kost bei Entzündungen**

**WEITERBILDUNG FÜR PFLEGEKRÄFTE**

**Viele Chancen für Interessierte**

**WIE ERFAHREN, WAS BEWOHNER WOLLEN?**

**Ehrliches Feedback für die Küche**

**VERPFLEGEN-Spezial:**

**Die Angehörige eines Demenz-Patienten erzählt, was ihr und ihrer Familie in der Profi-Pflege geholfen hat**

**WERKSTATT**

**16** Seiten

Die grundlegende Schulung für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, wenn es um die Erkennung von Mangelernährung bei den Bewohnern der Seniorenpflege geht. Mit vielen wertvollen Informationen für die praktische Arbeit im Alltag Ihrer Einrichtung



Seniorenzentrum Laupheim

# Guter Geist im Heiligen Geist

Seit dem Jahr 1585 gibt es das „Hospital zum Heiligen Geist“ in Laupheim – Keimzelle des heutigen Seniorenzentrums. Wie das Team vor Ort Tradition und Aufbruch in Küche und Pflege vereint, schildern Einrichtungsleiterin *Bettina Michelis* und Küchenchefin *Bernadette Walter*

**S**chon 439 Jahre am selben Standort: Das macht uns so leicht kein anderes Seniorenzentrum nach! Seit 1585 dient das „Hospital zum Heiligen Geist“ am immer gleichen Standort der Kranken- und Seniorenpflege. Die Geschichte des Seni-

orenzentrums Laupheim geht also bis ins 16. Jahrhundert zurück. Die Stiftung des Spitals erfolgte durch Anna von Freyberg. Mit unserer Geschichte und unserem Tun sind wir fest in der Laupheimer Gesellschaft und Geschichte verankert.



Nicht zuletzt deshalb sind wir stolz auf unsere Traditionen. Das alte Hospital liegt gerade einmal 100 Meter von unserm Neubau entfernt. Im alten Hospital sind mittlerweile die Sozialstation und die Demenzbetreuung untergebracht, im Neubau unsere Wohngruppen. Das neue Seniorenheim verfügt über 92 stationäre Plätze, in der Tagespflege sind es 10. 173 Mitarbeiter kümmern sich täglich im Hospital, in der Sozialstation, in der Tagespflege, in der Betreuungsgruppe und beim „Essen auf Rädern“ um das Wohl der uns anvertrauten Menschen. Wir kümmern uns mit unserem Team jeden Tag um mehr als 370 Personen. Niemand ist hier nur eine Zahl. Nein: Wir kennen alle unsere Kundinnen und Kunden beim Namen. Unser Seniorenzentrum Laupheim besteht aus sieben Abteilungen: Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft, Reinigung, Haustechnik, Küche und Verwaltung. Die Stationäre Pflege im Hospital verfügt über drei Wohnbereiche.

### **Tradition ja – aber am Puls der Zeit**

Wir sind also eine traditionelle Einrichtung – doch möchten wir uns zukunftsfähig gestalten. Unsere Aufgabe ist es, dieses Haus zukunftsfähig zu führen und zu entwickeln. Dabei unterstützt uns der Träger unserer Einrichtung, die Katholische Kirchengemeinde Laupheim. Denn Altenheime haben ja quasi jedes Jahr neue Herausforderungen zu bewältigen. Denken wir zum Beispiel nur an die Corona-Zeit, die besonders anstrengend war.

Aber auch heute noch ist es nicht immer einfach, allen Menschen gerecht zu werden. Dabei helfen uns die acht Eckpunkte unserer Pflegearbeit, die wir für unsere Einrichtung festgelegt haben. Im Zentrum unserer Arbeit steht die Achtung der Würde des kranken und hilfebedürftigen Menschen. Und die Befriedigung seiner elementaren Bedürfnisse. Dies gilt gerade auch in der letzten Lebensphase.

*Verpflegung mit Herz und Verstand: Die Einrichtungsküche bietet Schmackhaftes und Gesundes zugleich*



*Viel Holz, viel Gemütlichkeit:  
Unser Restaurant lädt unsere  
Kunden genauso wie ihre  
Verwandten zum Verweilen ein*

Denn Sterbebegleitung ist für uns Lebensbegleitung, genauso wie die Seelsorge und das religiöse Leben. Selbstverständlich steht bei unserer Arbeit die Beteiligung der Angehörigen besonders im Fokus. Und natürlich auch die Kommunikation mit allen anderen Gruppen, die für unser Seniorenzentrum wichtig sind – wie etwa unseren Nachbarn oder unseren Lieferanten. Und schließlich fördern wir die Teilhabe unserer Bewohner am gesellschaftlichen Leben, soweit das ihren Wünschen und Fähigkeiten entspricht. Diese Eckpfeiler helfen den Pflegenden, viele Einblicke in unterschiedliche Schicksale und Lebenssituationen zu gewinnen. In ihren Funktionen und als Menschen ist es ihnen eine Herzensangelegenheit, auch die demenziell erkrankten Menschen besser zu verstehen und ihnen damit ein gutes Leben unabhängig von Alter oder Beeinträchtigung zu ermöglichen.

### **Das Herzstück: Die Küche**

Essen ist oftmals der einzige Genuss, der alten Menschen noch bleibt. Zudem ist Essen der Treibstoff für den menschlichen Körper und nur wenn dieser hochwertig

ist, tut das Essen den Menschen auch gut. Daher kochen wir jeden Tag aus frischen und regionalen Produkten, um täglich Allen hochwertige Speisen zu servieren. Durch die Nähe zu unseren Bewohnern können wir auch auf die speziellen Essenswünsche zeitnah reagieren und individuelle Ernährungskonzepte umsetzen. Unser Bestreben ist es, für die uns anvertrauten Menschen die bestmögliche Versorgung zu finden. Durch die enge Verzahnung aller Angebote ist das in unserem Seniorenzentrum möglich.

Wenn die Menschen sich entscheiden, zu uns in die stationäre Versorgung zu kommen, ist unser vorrangiges Ziel, aus einem Pflegeheim ein Zuhause für die letzte Lebenszeit zu gestalten. Das funktioniert nur im reibungslosen Zusammenspiel der unterschiedlichen Professionen hier im Haus.

Wir sind, salopp gesagt, der Meinung: Essen ist der Sex des Alters. Einer der wenigen Genüsse, die der alte und pflegebedürftige Mensch noch hat. Denn die Mahlzeiten bieten Genuss und Geschmack, strukturieren den Alltag,



geben Kraft und Lebensfreude.

Wir haben eine eigene Küche. Das ist ein Pfund, mit dem wir wuchern können. Die Grundüberlegung, die uns antreibt, lautet: Unserer Küche muss konsequent auf die Bedürfnisse der Senioren ausgerichtet sein. Deshalb haben wir in den letzten Jahren gezielt unser Angebot weiterentwickelt. Das beginnt bei der permanenten Qualifikation unseres Küchenteams. So hat etwa unsere stellvertretende Küchenleitung eine Fortbildung zur Heimköchin absolviert, was neue Impulse mit sich bringt.

Auf das Projekt „Gesunde Ernährung in Senioreneinrichtungen – Bio, Regional, wenig Zucker“ sind wir durch eine Ausschreibung gestoßen. Küchenleitung und Einrichtungsleitung haben sich zusammengesetzt und die Möglichkeiten besprochen, mitzumachen.

Dabei gab es besondere Anforderungen: So galt es unter anderem, Workshops und Schulungen zu machen, und etwa Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Allein um diesen Punkt zu bearbeiten, wurden eine Woche lang Rückläufer und Abfälle minutiös protokolliert. Hinzu kamen eine

DGE-Zertifizierung und eine Teilzertifizierung in Bio. Das hat natürlich nochmals extra Aufwand an Arbeit gebracht. Doch alle unsere Leute haben fröhlich mitgemacht. Im Zuge unserer Entwicklung haben wir viele Rezepte auf Vollkornprodukte umgestellt. Das hat nicht sofort jeden Bewohner überzeugt. Ein Bewohner hat uns mal gesagt: „Mit unserer Küche stimmt etwas nicht mehr!“ Aber die Rückmeldungen auf den veränderten Speiseplan sind insgesamt sehr positiv.

Wir haben vieles ausprobiert. Mittwochs zum Beispiel sind beide Menüs am Mittag vegetarisch. Grundsätzlich bieten wir jeden Tag zwei Menüs zur Auswahl, eines stets vegetarisch. Das süße vegetarische Essen ist übrigens der Renner!

Das ist nun ungefähr eineinhalb Jahre her. Seither hat sich einiges geändert in der Großküche des Seniorenzentrums, in der nicht nur für die 90 Seniorinnen und Senioren des Pflegeheims gekocht wird, sondern auch für die rund 140 Kunden, die „Essen auf Rädern“ von der Einrichtung erhalten. So verwendet unser Küchenteam nur noch Kartoffeln, Nudeln und Reis in Bio-Qualität und setzt weitgehend auf regionale Lebens-

*Unser offener Mittagstisch trägt dazu bei, dass unser Seniorenzentrum in der ganzen Stadt bekannt und beliebt ist*



*Auch das Essen auf Rädern wird jeden Tag frisch produziert und noch warm ausgeliefert*

mittel im Einkauf. Außerdem achten wir noch mehr auf die Zusammensetzung der einzelnen Mahlzeiten. So brauchen ältere Menschen etwa besonders viel Eiweiß.

### **Weniger Zucker und weniger Fertigprodukte**

Haushaltszucker versuchen wir weitestgehend zu vermeiden – das ist ein weiterer Eckpfeiler unseres neuen Essenskonzepts. Zwar müssen viele ältere Menschen darauf achten, kein Gewicht zu verlieren. Das machen wir aber lieber über Fette. Zucker tut dem Körper einfach nicht gut. Vermieden wird der Zucker vor allem dadurch, dass nun weniger Fertigprodukte zum Einsatz kommen. So wird Fruchtquark etwa selbst angerührt. Ähnlich sieht es bei Fruchtmus aus. Beides sind Produkte, denen sonst häufig Zucker beigemischt wird. Die Wünsche unserer Bewohner bestimmen unsere Speiseplanung. Wir stellen immer wieder fest: Es sind die einfachen Speisen aus der Nachkriegszeit, die heute die Wünsche unserer Essensgäste bestimmen

– etwa ein Grießbrei, ein Haferschleim, ein Quarkauflauf mit Erdbeeren. Das sind Kindheitserinnerungen. Sie sind für den Geschmackssinn wichtig – genauso wie für die Aktivierung von Erinnerungen. Viele unserer Gäste leben sozusagen von einem Essen zum anderen. Zum Abendessen gibt es deshalb bei uns gerne solche Klassiker wie das „Schwarze Mus“ aus Musmehl, eine Jahrhunderte alte Speise von der Schwäbischen Alb. Überhaupt die Klassiker als Mittagessen: Linsen, Spätzle, Saitenwurst, Sauerbraten, Gulasch – wenn es das gibt, rennen uns die Leute die Bude ein. So etwas wird geliebt. Nicht hingegen das, was als so genanntes „neumodisches Zeugs“ die Speisekarten der heutigen Restaurants erobert: Polenta mögen unsere Gäste zum Beispiel nicht.

### **Biographiearbeit wird groß geschrieben**

Wir erkunden bei jedem neuen Bewohner ausführlich die Wünsche. Deshalb gibt es bei jedem Neueinzug eine ausführliche

Biographiearbeit. Wenn ein Mensch 80 Jahre lang jeden Morgen zwei Toastbrote mit Marmelade zum Frühstück gegessen hat, kriegt er das eben auch bei uns. Wir haben ein Kochgruppe mit Bewohnern, da ist im lockeren Gespräch die Abfrage möglich: Was möchtet ihr denn mal wieder gerne essen? Und natürlich gibt es regelmäßige Treffen unseres Heimbeirats mit der Einrichtungs- und der Küchenleitung. Bei diesen Anlässen tauschen wir uns ebenfalls über die Wünsche der Bewohner aus. Unser Einkauf für die Küche ist sehr stark regional und saisonal. Wir kaufen kaum Convenience, das nutzen wir so wenig wie möglich. Wir kochen alles frisch, das ist uns wichtig. Auch unser Essen auf Rädern produzieren wir jeden Tag frisch und liefern es noch warm aus.

Dazu gehört eine weitere Besonderheit, auf die wir Wert legen: Wir liefern alle Speisen auf Porzellantellern aus. Bei uns gibt es kein Plastik-Zeug. Denn auch hier legen wir Wert auf umweltverträgliches Handeln. Plastikgeschirr oder Plastikbesteck – das geht nach unserer Auffassung gar nicht.

Wir versuchen in der Küche, möglichst alles selber zu machen. Wir würden sogar gerne noch mehr machen, wenn wir die Zeit dazu hätten.

Wir haben einen Kartoffelhof, der liefert uns die Kartoffeln so, wie wir sie brauchen. Im Rahmen unserer Bio-Zertifizierung haben wir verschiedene Kartoffelbetriebe angeschrieben, bis wir den passenden Lieferanten getroffen hatten. Wir verarbeiten jetzt also auch Bio-Kartoffeln, Bio-Nudeln und Bio-Reis.

Selbstverständlich ist das Ganze auch eine Kostenfrage. Da stehen wir alle im Team zusammen und überlegen uns Lösungen, wie wir unsere erstrebte hohe Qualität finanzieren können. Uns gelingt es vor allem deshalb, weil wir immer wieder eine gute Mischkalkulation für die unterschiedlichen Essensangebote hinkriegen.

### Das Team zählt!

Zurzeit liefern wir jeden Tag fast 400 Essen, auch für Schulen und Kindergärten. Wir haben gerade erst eine neue Grundschule als Essenskunden gewonnen. Um das alles

gut hin zu kriegen, braucht man eine gute Organisation. So machen wir unsere Speisepläne gerne ein paar Wochen im Voraus – denn Schulen und Kindergärten brauchen den kommenden Speiseplan stets schon vor den Ferien. Es sind viele einzelne Kundengruppen, bei denen wir schauen müssen, dass sie alle nach ihren Wünschen bedient werden. Es ist eine sehr vielschichtige Aufgabe. Aber sie macht dem Team viel Spaß! Bei uns arbeiten viele der insgesamt 13 Mitarbeiter in Teilzeit In Vollzeit gerechnet sind es acht Kräfte.

In unserer Küche wird Flexibilität großgeschrieben: Kinder mögen unsere Salatsoße mit Joghurt, die sie sogar mit dem Löffel essen. Es wurde auch schon des öfteren nach dem Rezept gefragt. Wir kochen sehr individuell. Das können wir ja, weil wir jeden Tag frisch kochen. Laktoseintoleranz, Diabetes, Ei-Allergie – auf jeden einzelnen Bewohner und Essenskunden wird Rücksicht genommen. Da sind wir auch schon stolz drauf.

Das Menü, das es am Tag gibt, servieren wir auch stets püriert, selbst den Kaiserschmarren. Und natürlich werden auch dem Bewohner, der im Sterben liegt, seine Spezialwünsche erfüllt.

Eines unserer Geheimnisse ist der Zusammenhalt im Team. Unsere Küchenleitung kocht mit und arbeitet auch in der Spülküche und putzt, wenn Not am Mann ist, selbstverständlich auch den Boden. Wir sind ein eingeschworenes Team mit einem eingeschworenen Gemeinschaftsgeist. Ohne ein solches Team geht es nicht. Es gehören alle dazu.

Kurzum: Was wir bei uns im Haus als so wichtig finden, das ist die eigene Küche. Es ist wirklich schade, wenn eine Senioren-Einrichtung keine eigene Küche mehr hat. Denn ohne diese Küche nimmt man sich alle Flexibilität für die Bewohner. Wir hingegen können auch auf spezielle Bedürfnisse eingehen. Bei uns kriegen die Gäste ihr individuelles Essen zusammengestellt. Das kann man jedoch nicht, wenn man Cook and chill macht. Deshalb lautet unsere Überzeugung: In der Seniorenverpflegung braucht das kein Mensch!