

Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft (dgh)  
 Referate auf der Altenpflegemesse 2018  
 Hannover, 06. - 08. März 2018



## VERPFLEGUNG UND HAUSWIRTSCHAFT

### - WER GEBRAUCHT WIRD, FÜHLT SICH WOHLER -

Bewohner von Senioreneinrichtungen oder Senioren-WGs in hauswirtschaftliche Tätigkeiten einzubeziehen, steigert bei Vielen das Wohlbefinden. Wer dies nicht schon bei der hauswirtschaftlichen Planung berücksichtigt, „verbaut“ sich viele Möglichkeiten, um mit den Bewohnern z. B. gemeinsam Lebensmittel vorzubereiten, zu kochen oder Wäschepflege und andere hauswirtschaftliche Tätigkeiten zu betreiben. Zahlreichen Aspekten, die dabei zu beachten sind, widmeten sich die Expertinnen der ALTENPFLEGE 2018 auf der Connect-Fläche „Verpflegung und Hauswirtschaft“.

Die nachfolgende Dokumentation zeigt die Präsentationen von Referentinnen, die dankenswerter Weise ihre Genehmigung zur Veröffentlichung erteilt haben. Die Urheberrechte an allen Texten, Abbildungen, Diagrammen und Fotos liegen jeweils bei den angegebenen Autoren/innen bzw. bei deren Institutionen.

#### Inhalt

Martina Schäfer (BAG HW/dgh)	Kochen am Bett für Bewohner im Karl Flor Altenzentrum	2
Ricarda Holtorf (DGE GV)	Mangelernährung vermeiden: Vormittags und Mittags	7
Angelika Sennlaub (HS Niederrhein)	Mahlzeiten wertschätzend gestalten: Ernährungsstatus durch den richtigen Tisch verbessern	28
Ricarda Holtorf (DGE GV)	Mangelernährung vermeiden: Vielfalt erhalten bei den Mahlzeiten am Nachmittag und Abend	37
Martina Schäfer (BAG HW/dgh)	Sicherheit, Wirtschaftlichkeit und Qualität bei der textilen Versorgung	56
Susanne Hoppe (Clinotest GmbH)	Farbenfrohe Seniorenheime trotz industrieller Wäsche	64

#### Zitation

Schlich E (Hrsg.): Verpflegung und Hauswirtschaft - Wer gebraucht wird, fühlt sich wohler. Dokumentation ausgewählter Referate auf der Altenpflegemesse Hannover 2018. Hauswirtschaft und Wissenschaft <https://haushalt-wissenschaft.de> (2018).

DOI: [http://doi.org/10.23782/HUW\\_09\\_2018](http://doi.org/10.23782/HUW_09_2018)

# Kochen am Bett für und mit Bewohnern im Karl Flor Altenzentrum



**EIN GELINGENDES KONZEPT**

**MARTINA SCHÄFER**

**BAG HAUSWIRTSCHAFT  
DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR HAUSWIRTSCHAFT**

Alle Bildrechte: © M. Schäfer

Martina Schäfer - BAG HW - Altenpflegemesse 2018

## Karl Flor Altenzentrum in Hannover



Martina Schäfer - BAG HW - Altenpflegemesse 2018

## Karl Flor Altenzentrum in Hannover

- 70 Plätze im Pflegebereich
- 12 Plätze in der Tagespflege
- 40 Appartements im Betreuten Wohnen

Martina Schäfer - BAG HW - Altenpflegemesse 2018

## Sozialer Anlaufpunkt im Quartier

### Türöffner zu den Menschen im Stadtteil

- Frühstücksangebot für Bewohner und Gäste
- Mittagessen für Bewohner, Gäste aus dem betreuten Wohnen und aus dem Stadtteil
- Vermietung der Räume für private Feiern
- Partyservice

Martina Schäfer - BAG HW - Altenpflegemesse 2018

## Mobiles Kochen mit den Bewohnern

- **Regelmäßige Aktionen/Kochevents im Wohnbereich oder im Innenhof**
- **Kochen direkt am Bewohnerbett**
- **Aktionen in der Tagespflege**

Martina Schäfer - BAG HW - Altenpflegemesse 2018

### Mobiler Kochwagen

+ Geplant von HWL  
Petra Wilhelm

+ gebaut vom Tischler,  
Elektriker und  
Hausmeister der  
Einrichtung

+ Kochplatten,  
Arbeitsflächen,  
Bluetooth-Schnittstelle



Martina Schäfer - BAG HW - Altenpflegemesse 2018

## Personalstruktur

- **Derzeit gibt es drei Auszubildende zur Hauswirtschafterin**
- **Aktionen werden zusammen mit der Sozialen Betreuung durchgeführt**
- **Rotierender Einsatz der hauswirtschaftlichen Fachkräfte in den Bereichen Küche, Service, Wohnbereich**
  - **Dadurch guter Kontakt mit den Bewohnern**
  - **Keine Schnittstellenprobleme mit anderen Professionen der Einrichtung**

Martina Schäfer - BAG HW - Altenpflegemesse 2018

## Ein gelingendes Konzept

- **Durch ein professionell eingespieltes Team**
- **Wertschätzung aller in der Einrichtung tätigen Professionen**
- **Gute Ausbildung und intakte Teamstrukturen beugen Fachkräftemangel vor**
- **....., „Mit der Speisenversorgung steht und fällt das Angebot in der Wahrnehmung vieler älterer Menschen“ .....** (Zitat Koch S. Kunath)
- **... Wir sind hier nicht mehr wegzudenken“ ....**  
(Zitat HWL P. Wilhelm)

Martina Schäfer - BAG HW - Altenpflegemesse 2018

## Das Team



Martina Schäfer - BAG HW - Altenpflegemesse 2018

## Mangelernährung vermeiden – Vielfalt erhalten am Vormittag & Mittag



Ricarda Holtorf,  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
© DGE



ALTENPFLEGE Connect Verpflegung und Hauswirtschaft

### Übersicht



1. **IN FORM** in der **Gemeinschaftsverpflegung**
2. Mangelernährung
3. Vielfalt erhalten bei Frühstück und Mittagessen



## Vorstellung Fit im Alter



Gesund essen, besser leben.

Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.

Start: September 2003

Ziel: Optimierung der Verpflegungsqualität in stationären  
Senioreneinrichtungen und bei „Essen auf Rädern“

Zielgruppe: Fachkräfte der Seniorenverpflegung

## Vorstellung Fit im Alter



**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

- im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ [www.in-form.de](http://www.in-form.de)
- gefördert durch Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)
- Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bevölkerung dauerhaft zu verbessern



## Vorstellung Fit im Alter



### Inhalte:

- Unterstützung bei der Umsetzung der DGE-Qualitätsstandards
- Fachmedien für Multiplikatoren
- Seminarangebot
- Homepage: [www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)
- Veranstaltungen, Messen, Fachanfragen
- Kooperation mit der BAGSO



## Vorstellung Fit im Alter



DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen



DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern



## Vorstellung Fit im Alter



- Essen und Trinken im Alter
- Trinken im Alter
- Essen und Trinken bei Demenz
- Mangelernährung im Alter
- Kau- und Schluckstörungen im Alter
- Essen und Trinken bei Diabetes mellitus im Alter
- Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen



## Seminarangebot der DGE



Das gesamte Seminarangebot der DGE für die GV

- Fachkräfte und angelernte Mitarbeitende
- bundesweit an Akademien oder als Inhouse-Schulung

Weitere Informationen unter:

**[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)**



## Übersicht



1. IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung
2. **Mangelernährung**
3. Vielfalt erhalten bei Frühstück und Mittagessen



## Mangelernährung



Die Mangelernährung ist definiert als ein Zustand des **Mangels an Energie, Protein und anderen Nährstoffen**, der mit **messbaren Veränderungen der Körperfunktionen** verbunden ist. Mangelernährung hat einen **ungünstigen Krankheitsverlauf** zur Folge und **erschwert die Rekonvaleszenz**. Sie ist jedoch durch eine **Ernährungstherapie reversibel**.



## Mangelernährung



### Qualitative Mangelernährung/Fehlernährung

➔ Mangel an einzelnen Nährstoffen  
(kann bei Über- und Untergewicht auftreten)

### Quantitative Mangelernährung/Unterernährung

➔ zu geringe Energiezufuhr



## Mangelernährung



### Ernährungssituation älterer Menschen – **Mangelernährung**

- zu Hause lebend: Risiko bei 11 %
- zu Hause **mit Pflegebedarf**: 13 % mangelernährt, weitere 57 % wiesen ein Risiko auf
- in **stationären Senioreneinrichtungen**:  
9 % – 38 % mangelernährt,  
42 % – 71 % hatten ein Risiko für Mangelernährung

Quelle: Kiesswetter, E., Sieber C.C., Volkert, D, Ernährungssituation älterer Menschen im deutschsprachigen Raum. Aktuelle Ernährungsmedizin 2016; 41:362-369

## Altersassoziierte Veränderungen



Ältere Menschen sind im Hinblick auf körperliche Aktivität, Körperzusammensetzung, Ernährungszustand, Grad der Gebrechlichkeit, Gesundheitszustand und damit bezüglich des Energieverbrauchs und -bedarfs sehr heterogen.

Allen gemeinsam ist: **Energiebedarf ↓**

Grund: Abnahme der fettfreien Körpermasse (Muskeln, Knochen, Bindegewebe, Wasser)

→ abhängig von individueller Bewegung

## Altersassoziierte Veränderungen



Energiebedarf sinkt, **Bedarf an Nährstoffen bleibt gleich oder steigt.**

→ Es müssen Lebensmittel mit einer hohen **Nährstoffdichte** ausgewählt werden, also energiearme/-reiche nährstoffreiche Lebensmittel, wie:  
Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte und hochwertige pflanzliche Fette.

## Ursachen



Altersassoziierte Veränderungen  
(physiologisch, krankheitsbedingt)

## Altersassoziierte Veränderungen



physiologische Veränderungen:

- nachlassendes Durstempfinden
- Kaustörungen
- nachlassende Sinnesleistung
- verringerte Magendehnung
- höhere Aktivität der Sättigungshormone

Krankheiten (akut oder chronisch):

- Gicht (nachlassende Fingerfertigkeit)
- Allergien, Unverträglichkeiten
- Demenz
- Depression
- Schluckstörungen
- Stoffwechselerkrankungen

Folge: Multimedikation

- soziale/sozioökonomische Faktoren

## Ursachen



Altersassoziierte Veränderungen  
(physiologisch, krankheitsbedingt)



Einfluss auf das Ess- und Trinkverhalten

## Altersassoziierte Veränderungen




Kritische Nährstoffe im Alter:

- Vitamin B<sub>12</sub>, C, E, Folat, D
- Calcium, Magnesium
- Ballaststoffe

© DGE

## Ursachen




Altersassoziierte Veränderungen  
(physiologisch, krankheitsbedingt)

↓

Einfluss auf das Ess- und Trinkverhalten

↓


Auswirkungen auf  
den Ernährungs- und Gesundheitszustand



## Folgen der Mangelernährung

Für ältere Menschen:

- erhöhte Infektanfälligkeit
- funktioneller Status und Fähigkeit zur unabhängigen Lebensführung beeinträchtigt
- beeinträchtigte Wundheilung, erhöhtes Dekubitusrisiko
- längere und häufigere Krankenhausaufenthalte
- erhöhte Mortalität





## Mangelernährung



Ideale Vorgehensweise:

- Ernährungs-Screening regelmäßig
- Ernährungs-Assessment bei Bewohnern mit einem Risiko
- Erstellung und Umsetzung eines individuellen Ernährungsplans
- regelmäßige Überwachung des Ernährungszustandes und gegebenenfalls Anpassung des Ernährungsplans (Dokumentation)
- Weitergabe von Informationen zu Ernährungszustand und Ernährungstherapie an den behandelnden Arzt (Überleitung)

## Unterstützung bei Beeinträchtigungen



Physiologische Veränderung: nachlassende Sinnesleistung

Sehbeeinträchtigung:

- gute Beleuchtung, gleichmäßig helles angenehmes Licht
- Blendung durch große Helligkeitsunterschiede vermeiden
- klare Farben und gute Kontraste (Tisch/Teller, Teller/Speisenkomponenten, Speisenkomponenten untereinander)

## Unterstützung bei Beeinträchtigungen



### Das Anreichen von Essen:

- ruhige Atmosphäre, Ankündigung des Essens und nennen der Speisekomponenten, Zeit für die Mahlzeit
- auf richtige Körperhaltung achten: aufrechte Sitzposition und leicht nach vorne gebeugter Kopf
- je nach Einschränkung geeignetes Besteck z. B. Löffel bei Dysphagie verwenden sowie geeignete Trinkhilfen

## Unterstützung bei Beeinträchtigungen



- geeignete Hilfsmittel einsetzen
- auf Kontraste achten
- Menükomponenten benennen



Erbsensuppe mit Ricotta



## Übersicht



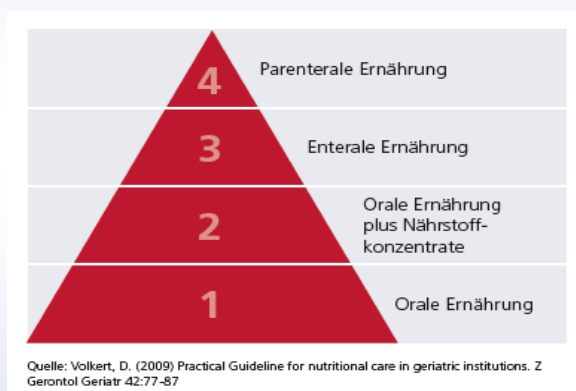
1. IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung
2. Mangelernährung
3. Vielfalt erhalten bei Frühstück und Mittagessen



## Ausgewogene Verpflegung



### Stufenplan zur Behandlung einer Mangelernährung



# Ausgewogene Verpflegung



## Ausgewogene Verpflegung nach DGE-Qualitätsstandard



Kapitel 1: Hintergründe und Ziele

Kapitel 2: Gestaltung der Verpflegung

Speisenangebot bei besonderen Anforderungen

Verpflegung bei Mangelernährung

Kapitel 3: Rahmenbedingungen in stationären Senioreneinrichtungen

Kapitel 4: Rahmenbedingungen für die Verpflegung

Kapitel 5: Nachhaltigkeit

Kapitel 6: Zertifizierung

Kapitel 7: Weiterführende Informationen

Tabelle 1: Optimale Lebensmittelauswahl für die Vollverpflegung

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Müsli* ohne Zuckerzusatz Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln <sup>9</sup> , als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten
Gemüse und Salat <sup>10</sup>	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Gurke, Weiß-/Rotkohl, Wirsing, Gemüsepüree, Gemüsesaft Linsen, Erbsen, Bohnen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst <sup>10</sup>	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckersüßholz	Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, Obstsaft
Milch und Milchprodukte	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter, Frischkäse
Fleisch <sup>11</sup> , Wurst, Fisch, Ei	mageres Muskelfleisch Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett Seefisch aus nicht überfischten Beständen <sup>12</sup>	Braten, Schnitzel, Roulade, Gulasch, Geschnetzeltes Putenbrust (Aufschnitt), Truthahn-Mortadella, Kochschinken, Bierschinken Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele
Fette <sup>13</sup> und Öle <sup>14</sup>	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke <sup>15</sup>	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee

### Kritische Nährstoffe im Alter:

- Vitamin B<sub>12</sub>, C, E, Folat, D
- Calcium, Magnesium
- Ballaststoffe

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen. 3. Auflage, Bonn (2014) S.13

# Gestaltung der Verpflegung



Tabelle 3: Anforderungen an einen Ein-Wochen-Speisenplan (sieben Verpflegungstage)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	<p>mind. 21 x</p> <p>davon:</p> <p>- mind. 14 x Vollkornprodukte</p> <p>- max. 2 x Kartoffelerzeugnisse</p>	<p>Brot, Brötchen, Getreideflocken, Grieß, Dinkel, Weizen oder Bulgur, gekocht als Beilage, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polenta-schnitten, Gebäck</p> <p>Pellkartoffeln<sup>9</sup>, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf</p> <p>Reispfanne, Reis als Beilage</p> <p>Weizen- oder Dinkelnudeln, Lasagne, Tortellini, Ravioli</p> <p>Vollkornbrot/-brötchen, Vollkorntoast, Vollkorn-teigwaren, Vollkornpizza, Naturreis</p> <p>Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße</p>
Gemüse und Salat	<p>21 x</p> <p>davon mind. 7 x Rohkost oder Salat</p>	<p>gearbete Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Ratatouille, Wokgemüse, Antipasti, Gemüsepüree, Gemüsesaft</p> <p>zerkleinerte Möhren, Gurke, Paprika, Tomatensalat, Gürkensalat, gemischter Salat, Krautsalat</p>
Obst	<p>14 x</p> <p>davon mind. 7 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz</p>	<p>Obstkompott oder -püree, Milchreis mit Kirschen, süßer Aprikosenauflauf, Fruchtsuppe mit Grieß-klößchen, Fruchtsoße zum Dessert, Obstkuchen</p> <p>Obst im Ganzen, Müsli mit Obst, Obstsalat, Quark/Joghurt mit frischem Obst, Obsttörtchen, Waffeln mit Obstbeilage, Crêpes mit Obstquarkfüllung, Obstsaft</p>

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen. 3. Auflage, Bonn (2014) S.16

Tabelle 5: Optimale Lebensmittelauswahl bei unzureichender Energieaufnahme

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	<p>Vollkornprodukte</p> <p>Müsli<sup>1</sup> ohne Zuckerzusatz</p> <p>Parboiled Reis oder Naturreis</p> <p>Speisekartoffeln<sup>9</sup>, als Rohware ungeschält oder geschält</p>	<p>Brot, Brötchen, Teigwaren</p> <p>Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten</p>
Gemüse und Salat <sup>10</sup>	<p>Gemüse, frisch oder tiefgekühlt</p> <p>Hülsenfrüchte</p> <p>Salat</p>	<p>Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Gurke, Weiß-/Rotkohl, Wirsing, Gemüsepüree, Gemüsecremesuppe, Gemüsesaft</p> <p>Linsen, Erbsen, Bohnen</p> <p>Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat</p>
Obst <sup>10</sup>	<p>Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz</p> <p>Trockenfrüchte</p> <p>Nüsse, Samen</p>	<p>Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, Fruchtpüree, Obstsaft</p> <p>Aprikosen, Datteln, Pflaumen</p> <p>Nussmus, Sesammus, Leinsamen</p>
Milch und Milchprodukte	<p>Milch, bis zu 3,8 % Fett</p> <p>Naturjoghurt: bis zu 10 % Fett</p> <p>Käse (ohne Begrenzung des Fettgehalts)</p> <p>Speisequark (ohne Begrenzung des Fettgehalts)</p>	<p>Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter, Frischkäse</p>
Fleisch <sup>11</sup> , Wurst, Fisch, Ei	<p>mageres Muskelfleisch</p> <p>Fleisch- und Wurstwaren als Belag: ohne Begrenzung des Fettgehalts</p> <p>Seefisch aus nicht überfischten Beständen<sup>12</sup></p>	<p>Braten, Schnitzel, Roulade, Gulasch, Geschnetzeltes</p> <p>Leberwurst</p> <p>Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele</p>
Fette und Öle <sup>14</sup>	<p>Rapsöl, Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl</p>	
Getränke	<p>Trink-, Mineralwasser</p> <p>Früchte-, Kräutertee</p> <p>Rotbuschtee</p>	<p>Hagebutten-, Kamillen- Pfefferminztee</p>

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen. 3. Auflage, Bonn (2014) S.22

## Vielfalt bei Frühstück & Zwischenmahlzeit



Wie sieht das Frühstück üblicherweise aus?



## Vielfalt bei Frühstück & Zwischenmahlzeit



Wie kann es optimiert werden?

➔ Vollkorn(produkte) anbieten:

- Schmelzflocken, feine Haferflocken als Müsli oder Porridge
- Vollkornbrot aus fein ausgemahlenem Mehl, Vollkorntoast oder Schwarzbrot, Knäckebrot
- Vollkorngrieß, geschrotetes gekochtes Getreide



## Vielfalt bei Frühstück & Zwischenmahlzeit



- ➔ Obst oder Gemüse anbieten:
- als geschnittenes Obst,
  - Gemüse als Rohkost oder als Brotbelag
  - frisches Obst oder Obstkompott zum Müsli, Getreidebrei oder Joghurt



## Vielfalt bei Frühstück & Zwischenmahlzeit



### Mehr Energie zum Frühstück:

- fettreiche Milch und Milchprodukte einsetzen,
- Pflanzenöle, wie Rapsöl zu Müsli, Joghurt oder Milchsuppe geben,
- Nussmuß als Brotbelag oder als Zutat zu Müsli oder Grießspeise
- Trockenfrüchte (bei Bedarf püriert einsetzen)



## Vielfalt bei Frühstück & Zwischenmahlzeit



Wie kann die Zwischenmahlzeit optimiert werden?

- Naturjoghurt mit frischem Obst
- geschnittenes Obst anbieten
- Smoothies aus frischem Gemüse und Obst
- Vollkornzwieback
- Gemüsesticks mit Dip anbieten
- kleiner Frischkornbrei mit frischem Obst



## Vielfalt erhalten bei der Mittagsmahlzeit



Liebblingsgericht Süßspeise optimieren:

- kleine Gemüsesuppe oder Salat als Vorspeise
- Vollkorn und Variation durch verschiedene Getreide oder Scheingetreide (auch herzhaft)





## Vielfalt erhalten bei der Mittagsmahlzeit



Liebblingsgerichte optimieren:

- ein kleiner Salat als Vorspeise
- Fleischgerichte z. B. mit gedünstetem Gemüse und Kartoffeln
- fruchtiges Dessert



## Vielfalt erhalten bei der Mittagsmahlzeit



Liebblingsgerichte optimieren:

- bei vegetarischen Gerichten nicht einfach nur das Fleisch weglassen



## Vielfalt erhalten bei der Mittagsmahlzeit



Mehr Energie zum Mittagessen (quantitative Mangelernährung)

- Anreicherung der Speisen mit **energiedichten Lebensmitteln**  
...wie Pflanzenölen, Nüssen (Nussmuß), Avocado, Ei, Sahne, Butter, Trockenfrüchten
- ausreichende Zufuhr von **Protein**  
...z. B. aus Milch, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern, Getreide und Hülsenfrüchten



## Fazit



Ziele:

- vielfältige energie- und nährstoffreiche Speisen  
(bei Bedarf hochkalorische Zusatzkost ergänzend)
- Genuss, Sicherheit und Wohlbefinden ➡ **bedürfnisgerecht**
- Erhaltung von Gesundheit und geistiger Leistungsfähigkeit ➡ **bedarfsgerecht**
- Kompetenzen erhalten, Wertschätzung vermitteln



## Fazit



Chancen in Senioreneinrichtungen mit eigener Küchen nutzen, indem alle Ebenen miteinander kommunizieren

- Küche
- Pflegekräfte
- Hauswirtschaft
- Ernährungsberatung (Diätassistenz)



➔ und mit einheitlichem Gesamtkonzept eine optimale Verpflegung bieten.

Weitere Informationen:  
**Halle 19 Stand E 42**

[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

Ricarda Holtorf  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
Tel: 0228/3776 - 652  
holtorf@dge.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

6.-8. März 2018  
Altenpflegemesse 2018, Hannover

## Mahlzeiten wertschätzend gestalten: Tisch eindecken

Prof. Dr. Angelika Sennlaub  
Fachgebiet Hospitality Management, Hochschule Niederrhein  
Vorsitzende Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V.



|Prof. Dr. A. Sennlaub|



|Mahlzeiten|



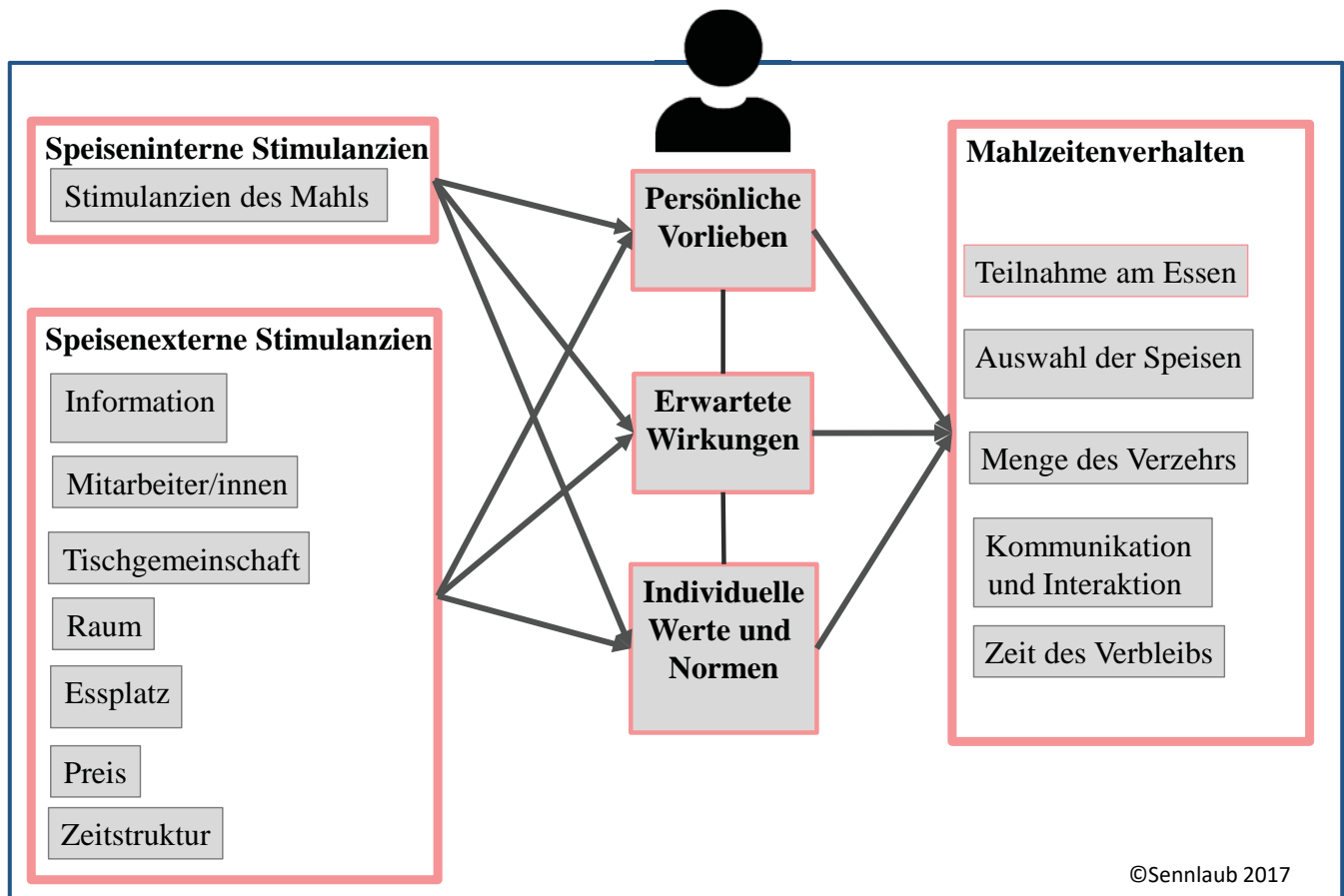
|Altenpflegemesse 2018|

## Mahlzeiten in Vielfalt : Blicke über den Tellerrand

1. Essen
2. So normal wie möglich
3. Umsetzung: Tisch eindecken



# 1. Essen



©Sennlaub 2017



## 2. Mahlzeiten in Wohnküchen: wie zuhause



## **Studie: Verbesserung des Ernährungsstatus durch Mahlzeiten wie zuhause**

**Eine Studie von Kristel A. N. D. Nijs, Cees de Graaf, Els Siebelink,<sup>1</sup> Ybel H. Blauw, Vincent Vanneste, Frans J. Kok, and Wija A. van Staveren  
Holland 2006**



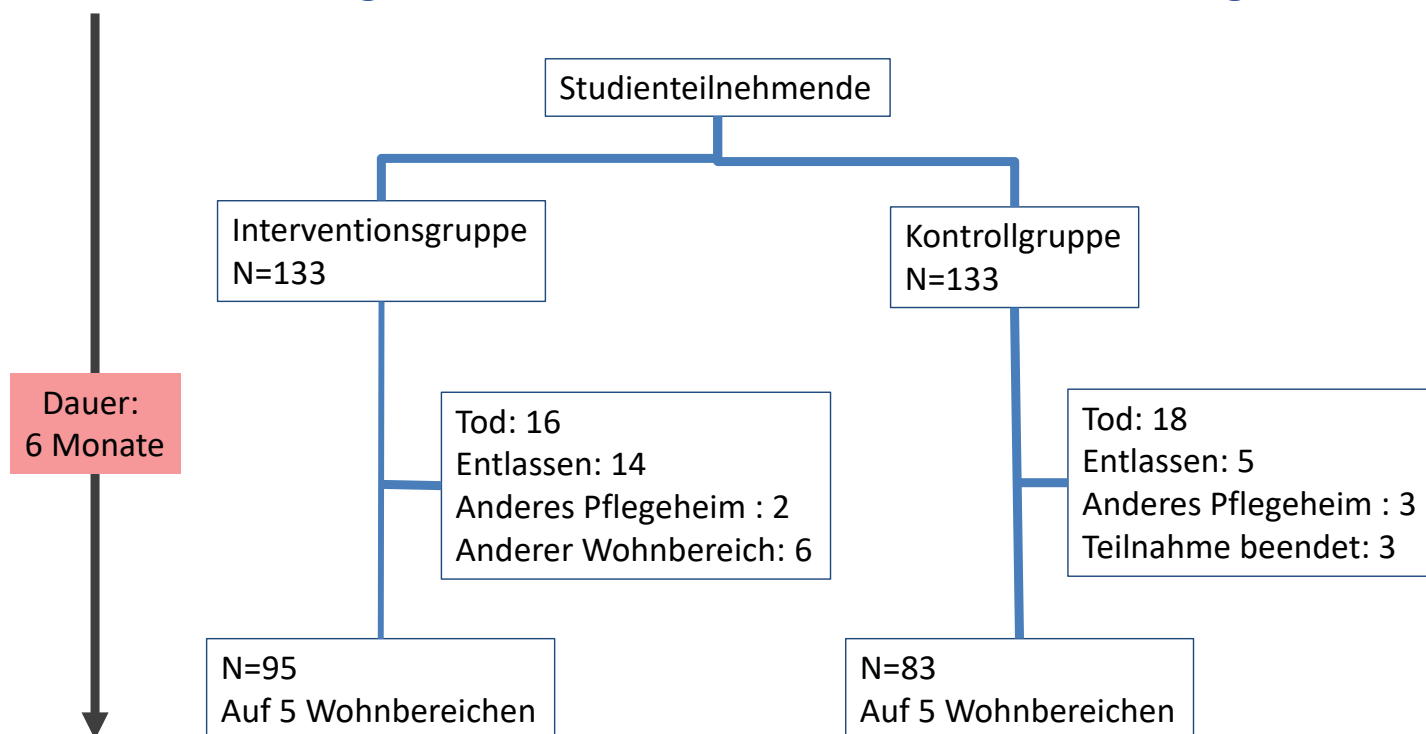
## **Studie in Holland: Effekte von Mahlzeiten in “Family-Style” auf die Energiezufuhr und das Risiko von Unterernährung**

### **Ausgangssituation:**

- 2 Wochen im Voraus Menü wählen
- Tablettservice mit Suppe, Hauptgang, Dessert
- Auf Wunsch Speisen im Zimmer möglich
- Keine Tischwäsche, Blumen o.ä.
- Personal sitzt nicht mit am Tisch, hat die Bewohner/innen aber im Blick
- Personal nutzt die Zeit für Verteilung der Medikamente oder private Gespräche



## Studie in Holland: Effekte von Mahlzeiten in "Family-Style" auf die Energiezufuhr und das Risiko von Unterernährung



Nijs, de Graaf, Siebelink, Blauw,  
Vanneste, Kok, van Staveren 2006



### Interventionsgruppe – konkrete Umsetzung „Family-Style“

Was	Wie
Gestaltung des Essplatzes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tischwäsche</li> <li>• Trinkgläser (kein Kunststoff)</li> <li>• Normale Teller (nicht in drei Bereiche geteilt)</li> <li>• Stoffservietten</li> <li>• Blumen</li> </ul>
Speisenservice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Platten/Schüsseln auf dem Tisch</li> <li>• Zwei Sorten Gemüse, zwei Sorten Fleisch, Kartoffeln</li> <li>• Frühstück und Abendessen: keine verzehrfertigen Brote</li> </ul>
Personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal sitzt mit am Tisch</li> <li>• Personal unterhält sich mit Bewohner/innen</li> <li>• Minimum an Pflegekräften, essenanreichende Personen usw. am Tisch</li> <li>• Personal fragt nach Wünschen (gibt nicht automatisch das „Übliche“)</li> <li>• Personal wechselt nicht während der Mahlzeiten</li> <li>• Medikamentenausgabe vor dem Essen</li> <li>• Speiseraum direkt nach dem Essen gereinigt</li> </ul>

Nijs, de Graaf, Siebelink, Blauw,  
Vanneste, Kok, van Staveren 2006





## Alltag – konkrete Umsetzung

Was	Wie
Bewohner/innen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahlzeit beginnt, wenn alle sitzen</li> <li>• Ritual zu Beginn (Gebet o.ä.)</li> </ul>
Mahlzeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine anderen Aktivitäten während des Essens (Zeitdiebe: Arztbesuche, Reinigung o.ä.)</li> <li>• Während der Mahlzeiten geschlossen für Besuch</li> </ul>

### Kontrollgruppe unverändert:

- 2 Wochen im Voraus Menü wählen
- Tablettservice mit Suppe, Hauptgang, Dessert
- Auf Wunsch Speisen im Zimmer möglich
- Keine Tischwäsche, Blumen o.ä.
- Personal sitzt nicht mit am Tisch, hat die Bewohner/innen aber im Blick
- Personal nutzt die Zeit für Verteilung der Medikamente oder private Gespräche

### Dauer: 6 Monate

Nijs, de Graaf, Siebelink, Blauw,  
Vanneste, Kok, van Staveren 2006



## Alltag – konkrete Umsetzung

### → Positiver Effekt auf Energiezufuhr, Gewicht und Körperzusammensetzung

- Ernährungsstatus hat sich bei mehr als der Hälfte der Bewohner/innen verbessert (bei 51% gegenüber 17% der Bewohner/innen bei Kontrollgruppe)
- 115 Kcal mehr bei einer Mahlzeit gegessen
- Kohlenhydrat-, Protein- und Fettzufuhr steigerte sich jeweils signifikant (Kontrollgruppe: Kohlenhydrat- und Proteinzufuhr nahm ab, Fettzufuhr unverändert)



# 3. Umsetzung: Tisch eindecken



## Normalität gestalten

Was	Wie
Gestaltung des Essplatzes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tischwäsche</li> <li>• Trinkgläser (kein Kunststoff)</li> <li>• Normale Teller (nicht in drei Bereiche geteilt)</li> <li>• Stoffservietten</li> <li>• Blumen</li> </ul>

Nijs, de Graaf, Siebelink, Blauw, Vanneste, Kok, van Staveren 2006

## Altersgerecht eindecken

Was	Wie
Gestaltung des Essplatzes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontraste nutzen: alte Menschen sehen schlechter</li> <li>• Reize reduzieren: zu viele Reize verwirren</li> <li>• Gezielt Reize setzen: was wahrgenommen werden soll, hervorheben</li> </ul>

BAG HW (o.J.): Hauswirtschaft schafft Lebensqualität: Geschirr und Besteck

## Geschirr



WGP-Produktdesign, mit freundlicher Genehmigung vom 26.02.2018

## Geschirr



WGP-Produktdesign, mit freundlicher Genehmigung vom 26.02.2018

## Geschirr



WGP-Produktdesign, mit freundlicher Genehmigung vom 26.02.2018

6.-8. März 2018  
Altenpflegemesse 2018, Hannover

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

Prof. Dr. Angelika Sennlaub  
Fachgebiet Hospitality Management, Hochschule Niederrhein  
Vorsitzende Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V.  
[angelika.sennlaub@hs-niederrhein.de](mailto:angelika.sennlaub@hs-niederrhein.de)

## Mangelernährung vermeiden – Vielfalt erhalten am Nachmittag & Abend



Ricarda Holtorf,  
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

© DGE



ALTENPFLEGE Connect Verpflegung und Hauswirtschaft

### Übersicht



1. **IN FORM** in der **Gemeinschaftsverpflegung**
2. Mangelernährung
3. Vielfalt erhalten am Nachmittag und Abend



## Vorstellung Fit im Alter



Fit im Alter – Gesund essen, besser leben.

- richtet sich an Fachkräfte der Verpflegung älterer Menschen
- bietet seit 15 Jahren Unterstützung bei der Optimierung der Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen und beim Angebot von „Essen auf Rädern“

## Vorstellung Fit im Alter



- im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ [www.in-form.de](http://www.in-form.de)
- gefördert durch Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)
- Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Bevölkerung dauerhaft zu verbessern

## Vorstellung Fit im Alter



DGE-Qualitätsstandard für  
die Verpflegung in  
stationären Senioreneinrichtungen



DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern



## Vorstellung Fit im Alter



- Essen und Trinken im Alter
- Trinken im Alter
- Essen und Trinken bei Demenz
- Mangelernährung im Alter
- Kau- und Schluckstörungen im Alter
- Essen und Trinken bei Diabetes mellitus im Alter
- Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen



## Seminarangebot der DGE



Das gesamte Seminarangebot der DGE für die GV

- Fachkräfte und angelernte Mitarbeitende
- bundesweit an Akademien oder als Inhouse-Schulung

Weitere Informationen unter:

**[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)**



## Übersicht



1. IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung
2. **Mangelernährung**
3. Vielfalt erhalten am Nachmittag und Abend





## Mangelernährung



Die Mangelernährung ist definiert als ein Zustand des **Mangels an Energie, Protein und anderen Nährstoffen**, der mit **messbaren Veränderungen der Körperfunktionen** verbunden ist. Mangelernährung hat einen **ungünstigen Krankheitsverlauf** zur Folge und **erschwert die Rekonvaleszenz**. Sie ist jedoch durch eine **Ernährungstherapie reversibel**.



## Mangelernährung



**Qualitative** Mangelernährung/Fehlernährung

➔ Mangel an einzelnen Nährstoffen  
(kann bei Über- und Untergewicht auftreten)

**Quantitative** Mangelernährung/Unterernährung

➔ zu geringe Energiezufuhr



## Mangelernährung



### Mangelernährung bei älteren Menschen

- **stationäre Senioreneinrichtungen:**
  - mangelernährt: 9 % – 38 %
  - Risiko für Mangelernährung: 42 % – 71 %
- **zu Hause mit Pflegebedarf:**
  - mangelernährt: 13 %
  - Risiko für Mangelernährung: weitere 57 %
- **zu Hause ohne Pflegebedarf:**
  - Risiko für Mangelernährung: 11 %

Quelle: Kiesswetter, E., Sieber C.C., Volkert, D. Ernährungssituation älterer Menschen im deutschsprachigen Raum. Aktuelle Ernährungsmedizin 2016; 41:362-369

## Altersassoziierte Veränderungen



Ältere Menschen sind im Hinblick auf körperliche Aktivität, Körperzusammensetzung, Ernährungszustand, Grad der Gebrechlichkeit, Gesundheitszustand und damit bezüglich des Energieverbrauchs und -bedarfs sehr heterogen.

Allen gemeinsam ist: **Energiebedarf ↓**

Grund: Abnahme der fettfreien Körpermasse (Muskeln, Knochen, Bindegewebe, Wasser)

→ abhängig von individueller Bewegung

## Ursachen



Altersassoziierte Veränderungen  
(physiologisch, krankheitsbedingt)



Einfluss auf das Ess- und Trinkverhalten



Auswirkungen auf  
den Ernährungs- und Gesundheitszustand

## Altersassoziierte Veränderungen



physiologische Veränderungen, wie: Krankheiten (akut oder chronisch), wie:

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| • nachlassendes Durstempfinden           | • Allergien, Unverträglichkeiten |
| • Kaustörungen                           | • Demenz                         |
| • Sinnesleistung nimmt ab                | • Depression                     |
| • verringerte Magendehnung               | • Schluckstörungen               |
| • höhere Aktivität der Sättigungshormone | • Stoffwechselerkrankungen       |

Folge: Multimedikation

- soziale/sozioökonomische Faktoren

## Einschränkung der Lebensmittelauswahl



© DGE

Kritische Nährstoffe im Alter:

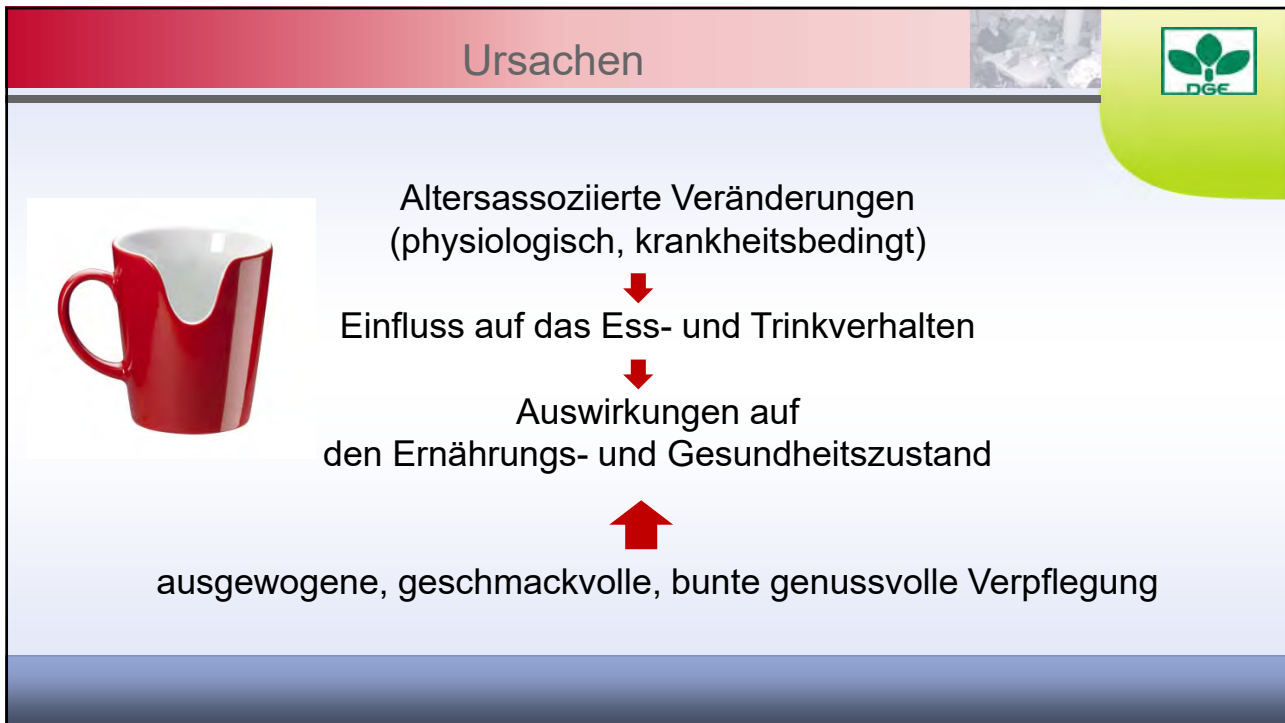
- Vitamin B<sub>12</sub>, C, E, Folat, D
- Calcium, Magnesium
- Ballaststoffe

## Folgen der Mangelernährung



Folgen:

- erhöhte Infektanfälligkeit
- funktioneller Status und Fähigkeit zur unabhängigen Lebensführung beeinträchtigt
- beeinträchtigte Wundheilung, erhöhtes Dekubitusrisiko
- längere und häufigere Krankenhausaufenthalte
- erhöhte Mortalität



## Unterstützung bei Beeinträchtigungen



Fähigkeiten/Eigenständigkeit erhalten

nachlassende Fingerfertigkeit (Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Tremor):

- geeignete Hilfsmittel verwenden (Griffverdickung, gebogenes extra leichtes oder schweres Besteck...)
- Teller mit speziellem Rand, rutschfeste Brettchen mit Zubereitungshilfe...
- Trinkhilfen

## Unterstützung bei Beeinträchtigungen



- individuell geeignete Hilfsmittel einsetzen
- auf Kontraste achten
- Menükomponenten benennen



Erbssuppe mit Ricotta



## Unterstützung bei Beeinträchtigungen



### Fingerfood

- vielfältiges Angebot
- für alle Mahlzeiten und alle Bewohner möglich
- Stücke sind nicht größer als 1-2 Bissen
- leicht zu greifen
- einfach zu kauen und zu schlucken



## Übersicht



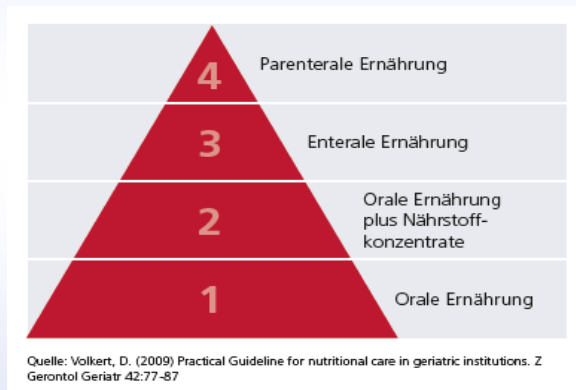
1. IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung
2. Mangelernährung
3. Vielfalt erhalten am Nachmittag und Abend



## Ausgewogene Verpflegung



### Stufenplan zur Behandlung einer Mangelernährung



## Ausgewogene Verpflegung



### Ausgewogene Verpflegung nach DGE-Qualitätsstandard



Kapitel 1: Hintergründe und Ziele

**Kapitel 2: Gestaltung der Verpflegung**

**Speisenangebot bei besonderen Anforderungen**

**Verpflegung bei Mangelernährung**

Kapitel 3: Rahmenbedingungen in stationären Senioreneinrichtungen

Kapitel 4: Rahmenbedingungen für die Verpflegung

Kapitel 5: Nachhaltigkeit

Kapitel 6: Zertifizierung

Kapitel 7: Weiterführende Informationen



Tabelle 1: Optimale Lebensmittelauswahl für die Vollverpflegung

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Müslis <sup>8</sup> ohne Zuckerzusatz Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln <sup>9</sup> , als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten
Gemüse und Salat <sup>10</sup>	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zucchini, Tomaten, Gurke, Weiß-/Rotkohl, Wirsing, Gemüsepüree, Gemüsesaft Linsen, Erbsen, Bohnen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst <sup>10</sup>	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, Obstsaft
Milch und Milchprodukte	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % bis 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % Fett i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter, Frischkäse
Fleisch <sup>11</sup> , Wurst, Fisch, Ei	mageres Muskelfleisch Fleisch- und Wurstwaren als Belag: max. 20 % Fett Seefisch aus nicht überfischten Beständen <sup>12</sup>	Braten, Schnitzel, Roulade, Gulasch, Geschnetzeltes Putenbrust (Aufschnitt), Truthahn-Mortadella, Kochschinken, Bierschinken Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele
Fette <sup>13</sup> und Öle <sup>14</sup>	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke <sup>15</sup>	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen-, Pfefferminztee



Kritische Nährstoffe im Alter:

- Vitamin B<sub>12</sub>, C, E, Folat, D
- Calcium, Magnesium
- Ballaststoffe

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen. 3. Auflage, Bonn (2014) S.13

## Gestaltung der Verpflegung

Tabelle 3: Anforderungen an einen Ein-Wochen-Speisenplan (sieben Verpflegungstage)

Lebensmittelgruppe	Häufigkeit	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	mind. 21 x  davon: - mind. 14 x Vollkornprodukte - max. 2 x Kartoffelerzeugnisse	Brot, Brötchen, Getreideflocken, Grieß, Dinkel, Weizen oder Bulgur, gekocht als Beilage, Couscous-Salat, Hirseauflauf, Grünkern-Bratlinge, Polenta-schnitten, Gebäck Pelkkartoffeln <sup>9</sup> , Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf Reispfanne, Reis als Beilage Weizen- oder Dinkelnudeln, Lasagne, Tortellini, Ravioli Vollkornbrot/-brötchen, Vollkorntoast, Vollkorn-teigwaren, Vollkornpizza, Naturreis Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße
Gemüse und Salat	21 x  davon mind. 7 x Rohkost oder Salat	garte Möhren, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüselasagne, gefüllte Paprika (oder Zucchini, Auberginen), Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Ratatouille, Wokgemüse, Antipasti, Gemüsepüree, Gemüsesaft zerkleinerte Möhren, Gurke, Paprika, Tomatensalat, Gurkensalat, gemischter Salat, Krautsalat
Obst	14 x  davon mind. 7 x frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Obstkompott oder -püree, Milchreis mit Kirschen, süßer Aprikosenauflauf, Fruchtsuppe mit Grieß-klößchen, Fruchtsoße zum Dessert, Obstkuchen Obst im Ganzen, Müsli mit Obst, Obstsalat, Quark/Joghurt mit frischem Obst, Obsttörtchen, Waffeln mit Obstbeilage, Crêpes mit Obstquarkfüllung, Obstsaft



Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen. 3. Auflage, Bonn (2014) S.16

Tabelle 5: Optimale Lebensmittelauswahl bei unzureichender Energieaufnahme

Lebensmittelgruppe	optimale Auswahl	Beispiele für Lebensmittel
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkomprodukte Müsl <sup>1</sup> ohne Zuckerzusatz  Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln <sup>2</sup> , als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Teigwaren Mischung aus verschiedenen Getreideflocken, Leinsamen und Trockenfrüchten
Gemüse und Salat <sup>10</sup>	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt  Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Erbsen, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Gurke, Weiß-/Rotkohl, Wirsing, Gemüsepüree, Gemüsecremesuppe, Gemüsesaft Linsen, Erbsen, Bohnen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst <sup>10</sup>	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz Trockenfrüchte Nüsse, Samen	Apfel, Birne, Pflaumen, Kirschen, Banane, Mandarine, Fruchtpüree, Obstsaft Aprikosen, Datteln, Pflaumen Nussmus, Sesammus, Leinsamen
Milch und Milchprodukte	Milch: bis zu 3,8 % Fett Naturjoghurt: bis zu 10 % Fett Käse (ohne Begrenzung des Fettgehalts) Speisequark (ohne Begrenzung des Fettgehalts)	Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter, Frischkäse
Fleisch <sup>11</sup> , Wurst, Fisch, Ei	mageres Muskelfleisch Fleisch- und Wurstwaren als Belag: ohne Begrenzung des Fettgehalts See Fisch aus nicht überfischten Beständen <sup>12</sup>	Braten, Schnitzel, Roulade, Gulasch, Geschnetzeltes Leberwurst Kabeljau, Seelachs, Hering, Makrele
Fette und Öle <sup>14</sup>	Rapsöl, Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee Rotbuschtee	Hagebutten-, Kamillen- Pfefferminztee

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.), DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen. 3. Auflage, Bonn (2014) S.22

## Vielfalt bei der Nachmittags- & Abendmahlzeit

### 1. Basis: Wünsche der Bewohner



### 2. Optimierung:

- Obst anbieten
- Vollkornmehl (anteilig) verwenden
- Nüsse (Achtung bei Allergien!)

## Vielfalt bei der Nachmittags- & Abendmahlzeit



### Obst in unterschiedlicher Form



## Vielfalt bei der Nachmittags- & Abendmahlzeit



### Vielfältige Rezepte für Obst am Nachmittag:



## Vielfalt bei der Nachmittags- & Abendmahlzeit



Vielfältige Rezepte auch bei Kau- und Schluckstörungen:



## Vielfalt bei der Nachmittags- & Abendmahlzeit



Optimierung der Nachmittagsmahlzeit:

- frisches Obst anbieten
- Vollkorngebäck
- süße Aufläufe mit Obst



## Vielfalt bei der Nachmittags- & Abendmahlzeit



### Mehr Energie am Nachmittag:

- fettreiche Milchprodukte, wie Sahne, Schmand, Sahnejoghurt als Zutat oder zusätzlich zum Kuchen anbieten,
- gemahlene Nüsse oder Nussmus als Kuchenzutat
- Smoothies aus frischem Obst, Eis und Sahne
- Trockenfrüchte (bei Bedarf püriert einsetzen) als Zutat

## Vielfalt bei der Nachmittags- & Abendmahlzeit



### Vollkorn in der Abendmahlzeit:

- Vollkornbrot aus fein ausgemahlenem Mehl, Vollkorntoast oder Schwarzbrot, Knäckebrot
- Getreide-Gemüsesuppe
- Gemüsekuchen oder Pizzatecke mit einem Anteil Vollkornmehl
- Getreide-Gemüsekuchen

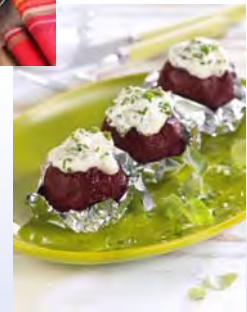


## Vielfalt bei der Nachmittags- & Abendmahlzeit



Gemüse als Teil der Abendmahlzeit:

- Gemüse als Rohkost oder als Brotbelag
- Salat als Beilage
- Gemüsecremesuppe
- warmes Ofengemüse mit Kräuterquark



## Vielfalt bei der Nachmittags- & Abendmahlzeit



Mehr Energie zum Abendessen über **energiedichte Lebensmittel**:

- Avocado, Ei, Schinken als Salatzutut
- Pflanzenöle als Salatsoße oder Zutat für die Suppe
- Nussmus als Aufstrich
- Hülsenfrüchte
- Gemüsecremesuppen
- Fisch



## Fazit



Chancen in Senioreneinrichtungen mit eigener Küchen nutzen, indem alle Ebenen miteinander kommunizieren

- Küche
- Pflegekräfte
- Hauswirtschaft
- Ernährungsberatung (Diätassistenz)



➔ und mit einheitlichem Gesamtkonzept eine optimale Verpflegung bieten.

Weitere Informationen:  
**Halle 19 Stand E 42**

[www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

Ricarda Holtorf  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
Tel: 0228/3776 - 652  
holtorf@dge.de



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

# SICHERHEIT, WIRTSCHAFTLICHKEIT UND QUALITÄT BEI DER TEXTILEN VERSORGUNG

Martina Schäfer – BAG Hauswirtschaft/dgh

## Inhalt

2

- Wäschearten/Wäschemengen
- Individuelle Bedürfnisse der Bewohner am Beispiel „Demenz“
- Wäschekreislauf
- Störfaktoren im Wäschekreislauf
- Hygienische Sicherheit
- In- oder Outsourcing von Wäsche
- Maschinenteknik

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflagemesse 2018



# Wäschearten

3

- Objektwäsche
  - ▣ Tischwäsche
  - ▣ Küchenwäsche
  - ▣ Reinigungstextilien
- Bewohnerwäsche
  - ▣ Leibwäsche
  - ▣ Oberbekleidung
- Bettwäsche
- Frottierwäsche
- Infektionsverdächtige Wäsche

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflegemesse 2018

# Wäschemengen

4

- Wäschebestand abhängig von der zeitlichen Länge des Wäschekreislaufs
- Bewohnerwäsche: 130-150 Teile/Bewohner
- Bettwäsche: ca. 20 Teile/Bewohner
- Frotteewäsche: ca. 20 Teile/Bewohner
- Erhebung der Mengen:
  - ▣ Wiegen
  - ▣ Abhängig vom Wäschewechsel
  - ▣ Kapazitätsberechnung für Maschinengröße

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflegemesse 2018

# Anforderungen an die Wäsche

5

- Physiologische Bedürfnisse
- Privatheit
- Identität, Status
- Wäsche als Element der Alltagsgestaltung
- Spezifische Bedürfnisse bei Demenz, etc.

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflegemesse 2018

# Individuelle Bewohnerbedürfnisse

6

- Wäschegestaltung für Menschen mit Demenz
  - ▣ Als Teil der Milieugestaltung-sich zu hause fühlen
  - ▣ Orientierung durch Kontraste- satte Farben
  - ▣ Biografieorientierung der Faserart (Leinen)
  - ▣ Natürliche Gerüche (Lavendelsäckchen)
  - ▣ Klare ruhige Muster für die Bettwäsche
  - ▣ Hohlsaumkanten an Tischdecken
  - ▣ Knöpfe an der Bettwäsche
  - ▣ „würdiger“ Kleiderschutz
  - ▣ Mithilfe beim Zusammenlegen kleiner Wäschestücke

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflegemesse 2018

# Wäschekreislauf

7

- ▣ Beschreibt den Weg der Wäsche in einer Einrichtung
- ▣ Vom Nutzer über
  - Das Sammeln auf der Station,
  - einzelne Prozessschritte auf dem Weg in die Wäscherei,
  - Wird dort bearbeitet,
  - Wird schrankfertig aufbereitet und sortiert
  - Erreicht wieder den Nutzer

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflagemesse 2018

# Faktoren im Wäschekreislauf

8

- ▣ Kennzeichnung der Wäsche
- ▣ Sammeln der Schmutzwäsche
- ▣ Sortieren
- ▣ Waschen
- ▣ Trocknen, Glätten, Legen
- ▣ Sortieren nach Nutzer
- ▣ Transport in den Schrank

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflagemesse 2018

# Störfaktoren im Wäschekreislauf

9

- Mangelhafte Kennzeichnung
  - Geeignetes System, das die Tragefreundlichkeit und die lückenlose Verfolgung bzw. Zuordnung der Wäsche gewährleistet
  - Für alle Bereiche denken, Tagespflege und stationär
- Nicht waschmaschinengeeignete Materialien
  - Hinweis im Heimvertrag
  - Gespräch mit den Angehörigen und den Bewohnern
- Falscher Abwurf
  - Schnittstellenklärung mit dem Pflegepersonal
- Infektiöse und infektionsverdächtige Wäsche
  - Klare Handlungsanweisungen entwickeln
  - Entsprechende Desinfektionsprogramme
  - Arbeitsabläufe von rein nach unrein
- Fremdkörper in der Wäsche
  - Regelmäßige Wäschekonferenzen
  - Geeignete Abwurfbehältnisse

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflagemesse 2018

# Hygienische Sicherheit

10

- **Einteilung der Wäsche nach Infektionsrisiko**
  - Unterschiedliche hygienische Anforderungen der einzelnen Wäschearten gemäß VO
- **Zuverlässigkeit der thermischen oder chemischen Desinfektion** durch geeignete Maschinenteknik
- **Risikominimierung** durch entsprechende Organisation
  - Baulich (rein/unrein)
  - Technik (Frontlader/Trennwandmaschinen)
  - Reine und unreine Arbeitsbereiche- Berücksichtigung der Arbeitsabläufe
- **Hygieneplan**
  - In Absprache mit den kontrollierenden Behörden
  - Personalhygiene
  - Innerbetriebliche Handlungsanweisungen

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflagemesse 2018

## In- oder Outsourcing von Wäsche

11

- Wäscheversorgung als logistische und kommunikative Herausforderung
- Jedes fünfte Altenheim wäscht die komplette Wäsche selbst
- Dienstleister:
  - ▣ oft ein hoher Aufwand an Kontrollinventuren
  - ▣ Beschwerdemanagement
- Einrichtungsinterne Wäscherei
  - ▣ Technische Ausstattung
  - ▣ Raumbedarf
- Teilvergabe

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflegemesse 2018

## In- oder Outsourcing von Wäsche

12

- Entscheidungsfindung
  - ▣ Festlegung von Kriterien:
    - Qualität
    - Soziale/ethische Aspekte
    - Prozessorganisation
    - Fixe/Variable Kosten
    - Marketing
  - ▣ Bewertung mit einem Punktesystem
    - Stellenwert für das Pflegeheim
    - Erfüllung im eigenen Haus
    - Erfüllung bei Vergabe

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflegemesse 2018

# Maschinentechnik

13

- Im Vergleich zu Vorgängermodellen
  - ▣ 46% weniger Wasser
  - ▣ Bis zu 10% weniger Waschmittel durch automatische Dosiersysteme
  - ▣ 14% weniger Energie
  - ▣ Informationstechnologie zu Beladung und Verschmutzungsgrad
  - ▣ Sog. „Flügelsysteme“ zur Auflockerung der Wäsche

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflegemesse 2018

# Literatur /Quellen

14

- In- oder Outsourcing von Wäsche
  - ▣ (von Prof. Dr. A. Sennlaub und M. Schäfer)
- Wäschegestaltung für Menschen mit Demenz
  - ▣ (von Prof. Dr. A. Sennlaub)
- Wäschepflege in sozialen Einrichtungen
  - ▣ Lambertusverlag
- Haushalt und Wissenschaft 1/2017
  - ▣ Fachzeitschrift der dgh – Autorin: Dipl.-Ing. Antoinette Stritzke

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflegemesse 2018

# Herzlichen Dank

M. Schäfer - BAG Hauswirtschaft/dgh Altenpflagemesse 2018

## Farbenfrohe Seniorenheime trotz industrieller Wäsche

**Susanne Hoppe (Fa. Clinotest GmbH)**

Nicht nur in Bett-, Tisch- und Frotteewäsche sind Seniorenheime heute farbenfroher als noch vor 10 Jahren, auch die Berufsbekleidung wird farbiger. Innovative Gewebe wie Tencel - weich, atmungsaktiv und zunächst nur im Krankenhaus verkauft - haben die Seniorenheime erreicht. Industrielle Wäsche ist die Vorgabe für Textilien aus hygienischer Sicht.

Der Vielfalt der Textilien schadet das nicht. Individualität nimmt zu.

Das Bewohnerbett besteht heute aus weit weniger Wäscheteilen als noch vor 10 Jahren, denn Aspekte wie Wäschegewicht, aber auch überflüssige Wäsche im Bett sind heute von entscheidender Bedeutung. Es wird hinterfragt, was braucht man wirklich.

Die Einziehdecken sind leicht, weich und trotzdem wärmend zumeist aus Mikrofaser, die Kissen abgesteppt oder nicht abgesteppt mit Schutzhüllen aus Polyurethan (PU), um Waschkosten zu sparen. PU ist heute extrem atmungsaktiv und wird auch von Hohenstein als positiv bewertet. Für den Bewohner sind Kissen und Decken aus Mikrofaser weicher und anschmiegsamer.

Dann aber wird es immer bunter, Zusatzdecken für Bewohnerzimmer und Knieplais für Rollstuhlfahrer, waschbar bei 95 °C.



*Fluffy blankie for tough people*



Passend zu jeder Bettwäsche, jedem Zimmer und jedem Haus. Ob eleganter in Eierschale, gediegen in grau oder farbenfroh in Türkis. Die Bettwäsche muss heute in die jeweiligen Hauskonzepte passen, ob weiß für das „Seniorenhotel“ oder bunt für jedes Haus:

Die Bettwäsche muss einerseits industriewäschetauglich sein, um in der Einrichtung oder in der gewerblichen Wäscherei problemlos bearbeitet zu werden. Andererseits stellt man erhöhte Ansprüche an die Haltbarkeit und möchte ein leichteres Gewicht. So sollen die Farben gehalten werden und optisch soll die Bettwäsche noch nach Jahren wirken wie gerade gekauft. Sie soll kostengünstig erworben werden können, aber teuer wirken. Ein nicht einfacher Spagat.

Heute ist Bettwäsche fast nur noch aus Mischgewebe, Mischgewebe ist dauerhaft weicher und atmungsaktiv, glatt und ansehnlich noch nach Tagen.

Lassen Sie Ihrer Kreativität hier freien Lauf, die Textilanbieter können das heute, geringe Auflagen an Bettwäsche in Eigendessins.

Handtücher werden flauschiger und farbenfroher und sollen nicht mehr an die bekannten Krankenhausqualitäten erinnern. Die Farbe Rot beispielsweise und zu finden fast in jedem Logo von Seniorenheimen, ist heute indanthren gefärbt und ebenfalls industriewäschetauglich. Anthrazit, grau oder auch Terrakotta ist hier ein Muss.

Berufsbekleidung ist eines der wichtigsten Felder geworden in der textilen Ausstattung von Seniorenheimen.

Die Hosen bleiben noch zumeist weiß, sind aber heute aus elastischen Materialien, im Jeansschnitt 5 Pocket, mit Beintaschen, seitlichen Gummizügen und Reißverschluss – bequeme Hosen für einen auch körperlich sehr anstrengenden Beruf. Die Bekleidung soll nicht behindern, sondern ist ein wichtiger Wohlfühlfaktor, die man 8 und mehr Stunden am Tag trägt.

Die Farben blau und schwarz aus gleichem Material sind im Kommen. Wer kennt das nicht, dunkle Hosen machen schlanker.

Die Materialien der Oberteile haben sich verändert. Heute unterhalten wir uns nicht mehr über Mischgewebe in herkömmlichen Mischungen, sondern über Polo- Stoff Kombinationen aus Mischgewebe oder in Tencel-Qualitäten. Die Oberteile werden zunehmend als reine Damenmodelle konfektioniert, enger geschnitten mit Elasthanbeimischungen oder aus Tencel. Unisexmodelle in der Altenpflege, einem Beruf weitestgehend von Frauen geprägt, sind rückläufig.

Man möchte heute Oberteile im CI – Dessin der Häuser oder bunt in den Farben des Regenbogens.



Oberteile werden heute oft aus Tencel konfektioniert. Tencel ist eine Funktionsfaser aus der Natur, bekanntlich aus dem Rohstoff Holz gewonnen und umweltfreundlich. Oberteile aus Tencel sind saugfähiger als Baumwolle sanfter als Seide und kühler als Leinen. Zunächst aus der Sportbekleidung gekommen geht Tencel perfekt mit Feuchtigkeit um und geht auch im Vergleich zu Baumwolle als Sieger vom Platz. Die Haut ist das größte menschliche Organ, sanft zu der Haut verhindert Tencel Hautirritationen und ist mittlerweile in einer großen Farbvielfalt auf dem Markt. So verhindert Tencel weitestgehend die Bildung von Bakterien. Ihre Haut dankt es Ihnen.

Dazu ist die Lebensdauer enorm, trotz vieler Waschzyklen bleibt die Kleidung weich und schön, die Farbechtheiten liegen noch höher als bei herkömmlichen Mischgewebemischungen. In Ihrer eigenen Wäscherei in der Einrichtung werden Sie positiv merken, daß Tencel gegenüber Standardware um 25% schneller trocknet.

Und übrigens, Berufsbekleidung in herkömmlichen Mischungen oder Tencel kann heute in kleinsten Auflagen individuell gestaltet werden. Verschiedene Stärken an Geweben sind möglich für kühlere und wärmere Seniorenheime.

Kontakt: [s.hoppe@clinotest.de](mailto:s.hoppe@clinotest.de)

Clinotest®  
Die Textile Company



Fluffy blankie for  
tough people



## Microthermaldecke

Vlies, 100% Polyester, koch- und trocknerfest, Farben: creme, espresso, terracotta, grün, rot, blau, hellblau, türkis, weiß, grau, gelb und grün, 160 x 220 cm, Bandeinfassung, bestickbar mit Ihrem Logo.

Geeignet für ein großes Anwendungsgebiet, z.B.: OP-Wärmedecke, Zusatzdecke im Seniorenheim/ Krankenhaus, Decke im Spa/Therapieeinrichtung.



## Bettwäsche



Bettwäsche



Bettwäsche



Bettwäsche



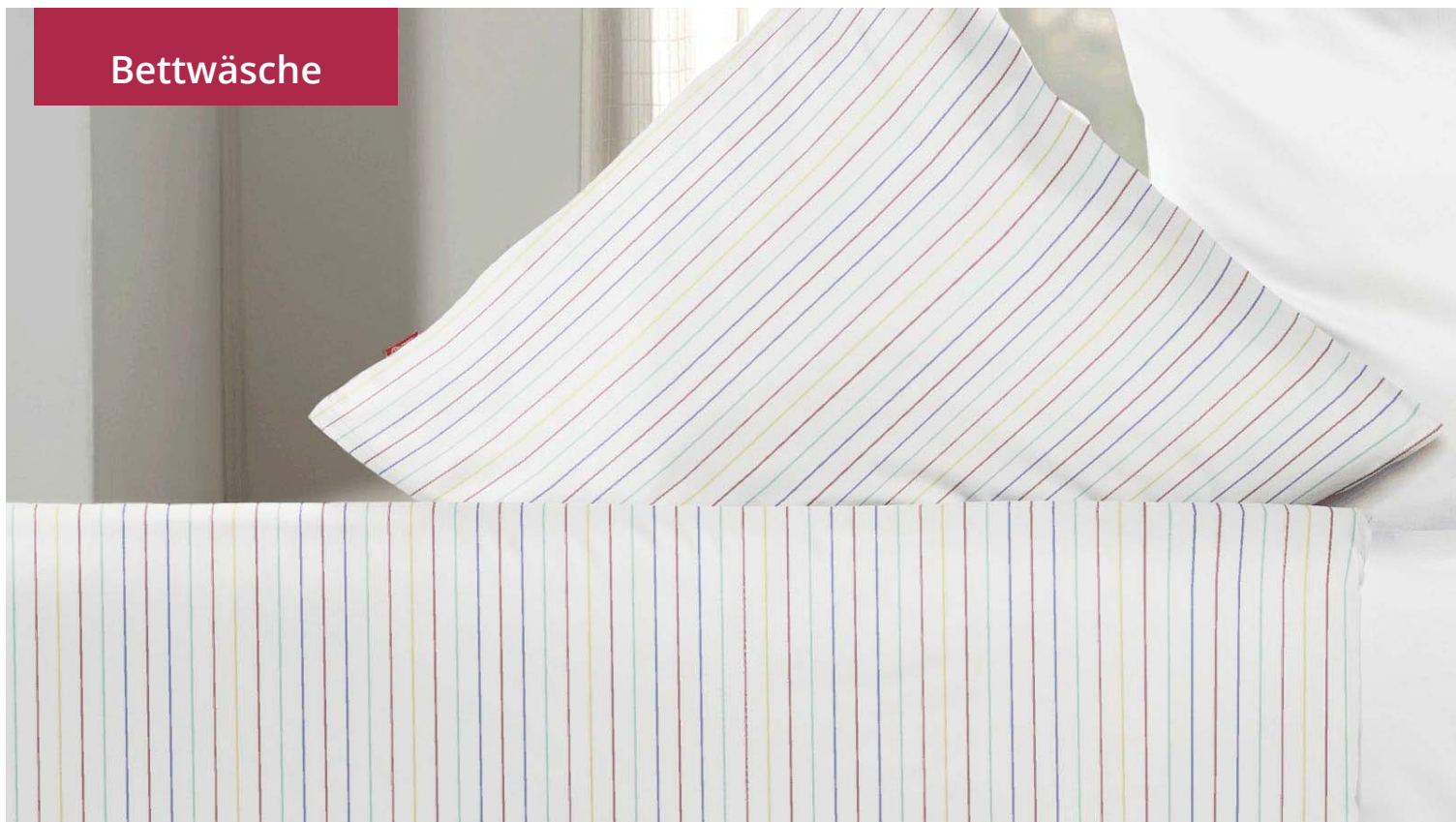
Bettwäsche



Bettwäsche



Bettwäsche



## Frottierwaren



## Frottierwaren





## Frottierwaren



## Personalwäsche



## Personalwäsche



## Personalwäsche



## Personalwäsche



## Personalwäsche



## Personalwäsche



## Personalwäsche



## Personalwäsche



textil  
trends

Stoff für neue Ideen

[www.textil-trends.de](http://www.textil-trends.de)

 [instagram.com/textil\\_trends](https://www.instagram.com/textil_trends)

 [twitter.com/textil\\_trends](https://twitter.com/textil_trends)

 [facebook.com/TextilTrends](https://www.facebook.com/TextilTrends)

Vielen Dank für Ihr  
Interesse!

[s.hoppe@clinotest.de](mailto:s.hoppe@clinotest.de)  
[www.clinotest.de](http://www.clinotest.de)  
[fb.com/clinotest](https://fb.com/clinotest)

