

spitäler schaffhausen



Magazin für die  
Mitarbeitenden,  
Patientinnen  
und Patienten  
Mai 2014

# radius



Spezialausgabe  
Ernährung und  
Gesundheit

# Inhaltsverzeichnis



4

- 3 Für eine gesunde Bevölkerung in einer lebenswerten Region  
Die Lebensfreude geht durch den Magen



12

- 4 Das Essen baut Brücken zwischen den Kulturen  
Sieben Rezepte aus sieben Ländern – zum Nachkochen

- 10 Wenn das Essen anders riecht und schmeckt  
Medikamente können den Geschmackssinn beeinflussen

- 12 «Wir legen Gewicht auf Ihre Lebensfreude»  
Wie man krankhaftes Übergewicht bekämpft

- 14 Künstliche Ernährung verbessert das Operationsergebnis  
Plädoyer für eine oft verteuerte Massnahme

- 15 Die Schweiz ist definitiv kein Vitaminmangelland  
Ausgewogene Ernährung ist wichtiger als Vitamintabletten



16

- 16 Einblick in den Kochtopf  
Über 1800 Menüs pro Tag – wie geht das?

- 20 Kochen aus Leidenschaft  
Zwei Meister der kulinarischen Künste und des Organisierens

- 22 Spiritual Food statt Fast Food  
Es braucht mehr als Brot zum Leben

- 24 Der Wein als Heilmittel – am besten literweise  
Schaffhauser Weingeschichte aus besonderem Blickwinkel



24

- 26 Das französische Paradox  
Die ewige Streitfrage: Kann Alkohol gesund sein?

- 27 «Jäger sind optimale Fleischverwerter»  
Begegnung auf der Spitaldirektion

- 28 Achtest du auf gesunde Ernährung?  
Umfrage bei sechs Mitarbeitenden

## Für eine gesunde Bevölkerung in einer lebenswerten Region

«Die wichtigsten Dinge des Lebens spielen sich zwischen Anfang und Ende des Verdauungskanals ab», wusste schon Paracelsus (1493–1541), der wohl berühmteste Schweizer Arzt aller Zeiten. Das mag uns heute, je nach Situation, etwas übertrieben erscheinen, doch gewiss wird jedermann Hippokrates (460–370 v. Chr.) zustimmen, der feststellte, dass es Krankheiten gibt, zu deren Heilung eine richtige Ernährung wesentlich beiträgt.

Die Ernährung spielt auch im Alltag eines Spitals eine ganz zentrale Rolle. Sie ist ein wichtiges Element des Genesungsprozesses und damit des Wiedererlangens von Lebensqualität. Deshalb bestand in der Spitalleitung schon lange der Wunsch, einmal einen Blick hinter die Kulissen der Gastronomie werfen zu können; dies auch als Dankeschön an ein Team, das sich von frühmorgens bis spätabends für das Wohl der Patientinnen und Patienten und auch der Mitarbeitenden einsetzt, doch in der Regel nur ein Feedback erhält, wenn etwas nicht ganz den hohen Erwartungen entspricht.

Beim Planen des «radius» erwies sich das Thema Ernährung nicht unerwartet als so vielschichtig und interessant, dass wir beschlossen, die neue Nummer monothematisch zu gestalten und sie nicht nur den rund 1500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Spitäler Schaffhausen zukommen zu lassen, sondern auch möglichst vielen Patientinnen und Patienten sowie weiteren interessierten Kreisen.

Damit beschreiten wir insofern neue Wege, als diese erste Spezialnummer der Mitarbeitendenzeitschrift gleichzeitig auch als Patientenmagazin der Spitäler Schaffhausen genutzt wird.

Ich wünsche Ihnen allen eine vergnügliche und informative Lektüre und vor allem bei allen Mahlzeiten, die Sie in den Spitätern Schaffhausen zu sich nehmen, «en Guete».

*H. P. Meister*

Dr. Hanspeter Meister  
Spitaldirektor



Impressum  
Herausgeber: Spitaler Schaffhausen, Geissbergstrasse 81, 8208 Schaffhausen  
www.spitaeler-sh.ch  
Redaktionsleitung: Andreas Schiendorfer (Kommunikationsbeauftragter Direktion),  
Monica Moser (Stv.).  
Redaktionskommission: Sandra Styner (HRM), Cornelia Wunderli (Personalvertretung);  
Ingo Bäcker, Martin Bär, Blaženka Bandur, Walter De Ventura (Fotograf), Sabine Kirsch,  
Reto Savoca (Fotograf) und Daniela Strebler.  
Redaktionelle Mitarbeit: Kurt Pfister (Pfister Com), Daniela Ghisletti, Carl Koch (historische  
Aufnahmen), Team Ernährungsberatung der Spitäler Schaffhausen.  
Layout: BieriDesign, Zürich, Druck und Korrektorat: Kuhn-Druck AG, Neuhausen am Rheinfall  
Auflage: 4000 Exemplare, Gedruckt auf REFUTURA, 100 % Altpapier, CO2-neutral



### Titelseite

Das Küchenteam der Spitäler Schaffhausen lässt herzlich grüssen. Es umfasst insgesamt 50 Personen, die sich in 38 Stellen teilen. Auf unserem Bild erkennen wir ziemlich genau die Hälfte davon. Die anderen sind wohl an der Arbeit, damit in den Spitätern Schaffhausen niemand hungern muss. Danke.



Kroatien: Sendi Peyer präsentiert

## Hausgemachte Pasta mit Trüffeln aus Istrien



### Zutaten:

- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 50 g Butter
- 1 Prise Salz
- 20 g geriebener Parmesan schwarze oder weisse Trüffel

### Zubereitung

Mehl und Eier zu einem Teig zusammenfügen. Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen, zu Nudeln schneiden, auf einem Küchentuch auslegen. Nudeln im Salzwasser al dente kochen, abschütten, dabei ca. 3 EL vom Kochwasser auffangen, in eine Schüssel geben. Nudeln und Butter begeben, alles gut vermischen, abschmecken. Parmesan begeben, Trüffel darüber reiben, sofort servieren.

### Schneller geht's

Fertige Pasta in einem Feinkostladen kaufen, besonders eignen sich dafür auch Tagliatelle oder Strozzapreti.

### Tipp

Statt frischen Trüffel Trüffelpaste oder Trüffelöl verwenden.

«1990 wollte ich in der Schweiz Geld für mein Studium verdienen», blickt Sendi Peyer zurück. «Der Krieg in der Heimat wendete jedoch das Blatt. Zusammen mit meinen Eltern blieb ich definitiv hier. Und statt Juristin zu werden, bin ich seither in der Gastronomie tätig, seit drei Jahren nun in den Spitälern Schaffhausen.»

Die perfekt Deutsch sprechende, in Beringen lebende Kroatian hat hier ihr privates Glück gefunden. Doch es gibt keine schönere Feriendestination als ihre Heimat, als die Plitvicer Seen, welche die ganze Welt von den Winnetoufilmen her kennt.

Die kroatische Küche ist historisch bedingt regional sehr verschieden; man findet italienische, österreichische, ungarische sowie osmanische Einflüsse. In der Schweiz wiederum haben Sendi die sorgfältig zubereiteten Salate als Vorspeise angenehm überrascht, doch ihre Lieblingspeise ist eindeutig die Rösti. «Obwohl die Kartoffel in Kroatien zu den Hauptnahrungsmitteln gehört, ist diese Zubereitungsform bei uns völlig unbekannt», erklärt Sendi, die auch Fondue und Raclette schätzt. Hingegen ist ihr die Kombination von süss und salzig in den Älplermagronen bis heute fremd geblieben.



Jamaica: Amanda Campbell präsentiert

## Pepperpot und Ital Stew



### Zutaten Pepperpot:

- 750 g geräuchertes Rippli (smoked Pork)
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 500 g Süsskartoffeln
- 1 grosse grüne Peperoni
- 2 EL Öl
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Pimentkörner
- 500 g Calaloo (oder Spinat)
- 150 g Okras
- 200 g geschälte rohe Crevettenschwänze
- Salz, weisser Pfeffer, nach Bedarf
- 3-4 EL Kokosmilch
- wenig Limettensaft
- 1 roter Chili

### Zubereitung

Rippli in 1½ Liter siedendem Wasser knapp unter dem Siedepunkt ca. 1 Std. ziehen lassen. Rippli herausnehmen, mit dem Fleischsud beiseitestellen.

Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Süsskartoffeln schälen, in Stücke, Peperoni in Würfel schneiden. Öl in einem Bratpf erhitzten, Knoblauch und Zwiebel andünsten, Kartoffeln, Peperoni, Lorbeer und Pimentkörner begeben. Mit dem beiseitegestellten Sud auffüllen, aufkochen, ca. 15 Min. köcheln. Calaloo (Spinat) waschen, gut abtropfen. Okras mit Küchenpapier abreiben. Gemüse begeben, 10 Min. weiterköcheln. Rippli in Würfel schneiden, Crevetten abspülen, 5 Min. vor Ende der Garzeit begeben. Mit Salz, Pfeffer, Kokosmilch und Limettensaft abschmecken. Chili in Ringe schneiden, wenn es nicht allzu scharf sein soll, die Kerne entfernen, darüberstreuen, servieren.

### Zutaten Ital Stew:

- 250 g rote Kidney-Bohnen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Tasse Kokosmilch
- 1 kleines Rüeblin, in Scheiben
- 1 Peperoni, in Würfeln
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Thymianzweiglein
- 1 roter Chili, halbiert (evtl. entkernt), gehackt
- Salz, nach Bedarf

### Zubereitung

Bohnen in ca. 4 Tassen Wasser über Nacht einlegen, abtropfen. Bohnen und Knoblauch in ca. 1½ Liter Wasser rund 10 Min. kochen, Hitze reduzieren, bei kleiner Hitze weiterköcheln, bis die Bohnen weich sind. Kokosmilch und alle Zutaten bis und mit Chili begeben, mit Salz abschmecken. Weiterköcheln, bis die Masse eingedickt ist.

Dazu passt Reis.

### Schneller geht's

Statt rohe Kidney-Bohnen solche aus der Dose verwenden.

Ihre Heirat brachte Amanda Campbell 2005 nach Schaffhausen, wo sie zwei Jahre später im Kantonsspital ein Praktikum und hierauf die Ausbildung zur Pflegeassistentin begann. Heute arbeitet sie im Pflegezentrum in der Übergangspflege. Ihr dreijähriger Sohn wird während dieser Zeit in der Kinderkrippe der Spitäler Schaffhausen betreut. Amanda kocht gerne, vor allem die ihr vertrauten Gerichte aus der Heimat. Als Vegetarierin betont sie: «Die meisten jamaikanischen Rezepte können problemlos auch ohne Fleisch gekocht werden, da die Eintopfgerichte aus einer reichen Auswahl an Zutaten bestehen.»

In Jamaika wird gut und scharf gewürzt. Dazu dient beispielsweise der «Scotch Bonnet Pfeffer», eine frische Pfefferschote, doppelt so scharf wie Chili. Rohkost gibt es in Jamaika selten, das Fleisch wird immer gut gebraten. Auf die schlanke Linie oder speziell gesundheitsbewusste Zubereitung wird kaum geachtet. Amanda lachend: «Die Leute sind ständig in Bewegung, nach der Arbeit wird am Strand musiziert, getanzt und gespielt.»

Einmalig sind die jamaikanischen Früchte, die in der Schweiz allerdings einiges von ihrem Geschmack verloren haben. Dafür liebt Amanda die Schweizer Äpfel.



Ganz offensichtlich lieben die bei den Spitälern Schaffhausen arbeitenden Ausländerinnen und Ausländer unsere Rösti. Umgekehrt freuen wir uns, einen Blick in ganz unterschiedliche Rezeptbücher werfen zu dürfen.

Monica Moser

In den Spitälern Schaffhausen sind neben beinahe 1000 Mitarbeitenden aus der Schweiz über 500 Ausländerinnen und Ausländer aus 33 verschiedenen Nationen tätig. Ein spannender Mikrokosmos, der sich Tag für Tag für das Wohl der Patienten einsetzt. Wenn viele der hier arbeitenden Ausländer sagen, sie würden sich in der Schweiz sehr wohlfühlen, so hat das auch mit dem Essen zu tun: Die Liebe zur neuen Heimat geht durch den Magen, heisst es sinngemäss, und der fremdländische Magen scheint zumindest Rösti und Raclette zu schätzen. Ausländische Spezialitäten wiederum sind wohl die erfolgreichsten Integrationsmittel überhaupt. Wie gut kann man über Rezepte plaudern und dabei die andere Kultur und ihre Menschen kennenlernen! Und wenn man Glück hat, entsteht daraus eine Einladung zu einem Abendessen. Man kann übrigens dem Glück auch ein bisschen nachhelfen – mit einer Gegeneinladung. Die Schweiz hat ja neben Kartoffeln und Käse auch noch anderes zu bieten. Zur Einstimmung laden wir Sie ein auf eine vergnügliche, informative und vor allem nachkochenswerte Reise durch sieben Länder auf vier Kontinenten.



## Äthiopien: Muzey Kiros präsentiert Poulet in Sauce



### Zutaten:

- 5 EL Rapsöl
- 500 g Zwiebeln, fein gehackt
- 5 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 ganzes Poulet (ca. 1,2 kg)
- 2 EL Paprikapulver
- 1 grosse Dose Pelati (ca. 800 g)
- 10 gekochte Eier, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Gewürze, nach Bedarf

### Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dünsten, bis sie glasig sind. Paprika begeben, ca. 15 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen. Pelati daruntermischen. Poulet in gleichmässige Stücke schneiden, unter fliessendem Wasser abspülen, trocken tupfen. Pouletstücke in die Pfanne geben, zugedeckt ca. 1 Std. bei mittlerer Hitze köcheln. Die gehackten Eier daruntermischen, nach Belieben abschmecken.

Mitten in der christlich-orthodoxen Fastenzeit ein Pouletrezept zu liefern, ist für Muzey Kiros schon etwas speziell. Während sechs Wochen isst sie nämlich keinerlei tierische Produkte. Dafür gibt es dann beim abschliessenden Gemeinschaftsfest gebratenes Lamm.

«Auf dem Emmersberg, wo ich seit zehn Jahren lebe, fühle ich mich wohl. Die Nachbarn haben mir die Integration leicht gemacht», berichtet sie. «Mittlerweile bin ich schon eine halbe Schweizerin.» Weil die Leihoma das Mittagessen für die beiden Kinder zubereitet, wenn sie in der Hauswirtschaft der Psychiatrischen Klinik arbeitet, liebt Muzey es, am Wochenende für Familie und Gäste zu kochen. «Meistens Rezepte aus Äthiopien», verrät sie. «Typisch sind die scharfen Gewürze.»

Das frische Gemüse und die Früchte des Wochenmarktes haben es ihr ebenfalls angetan. Und die Schweizer Küche? «Rösti und Raclette», antwortet sie postwendend. «Fondue wegen des Alkohols eher weniger.» Und abschliessend gesteht sie, dass sie zunächst der Schokolade nicht widerstehen konnte. «Meine Unbeherrschtheit musste ich mit Übelkeit büssen», erzählt Muzey lachend. «Mittlerweile habe ich gelernt, Mass zu halten ...»



## Finnland: Seija Garzia-Damsten präsentiert Karelische Piroggen



### Zutaten:

- 2 dl Wasser
- 200 g Rundkornreis (z. B. Camolino)
- 8 dl Milch
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle

- Piroggenteig
- 2 dl kaltes Wasser
- 1 TL Salz
- 150 g Weizenmehl
- 250 g Roggenmehl

- Piroggenanstrich
- 1 dl Wasser
- 50 g Butter oder Margarine

### Füllung

Wasser aufkochen, Reis beigegeben, nochmals aufkochen. Den Reis zugedeckt bei kleiner Hitze so lange köcheln, bis die Flüssigkeit vollkommen aufgesogen ist. Die Milch darunterrühren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 40–50 Min. weich köcheln. Den fertigen Milchreis mit Salz und evtl. wenig Pfeffer würzen.

### Teig

Alle Zutaten vermischen, so lange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr an den Händen klebt. Den Teig in 20–25 gleich grosse Stücke teilen, zu runden, sehr dünnen Fladen auswallen. Auf jeden Fladen einen gehäuften Esslöffel Milchreisfüllung geben. Den Rand nach innen falten und mit einer Gabel fest andrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 300 Grad ca. 15 Min. backen.

### Anstrich

Für den Anstrich, kurz vor Ende der Backzeit, Butter und Wasser aufkochen. Piroggen herausnehmen, sofort mit dem Anstrich bestreichen, besonders den Teigrand, damit er nicht austrocknet.

### Dazu passt

Eibutter: 1 hart gekochtes Ei fein hacken, 50 g weiche Butter daruntermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

### Varianten

Für die Füllung statt Reis Kartoffelpüree verwenden. Für vegane Piroggen statt Milch Sojamilch und statt Butter Margarine verwenden.

«Als Kind liebte ich die Piroggen meiner Mutter», führt Seija Garzia-Damsten aus. «Heute sind sie als Apérohäppchen in ganz Finnland geschätzt.» Beim Kochen tauchen Erinnerungen an ihre Kindheit im heute zweigeteilten Karelilien bei ihr auf. Mittlerweile aber lebt Seija, von Lappeenranta herkommend, bereits seit 35 Jahren in Schaffhausen. Nach langen Jahren in der chirurgischen Station im 6. Stock ist die Pflegefachfrau nun in der interdisziplinären Station C2 tätig.

«Ich habe schon immer gerne gekocht», betont die Mutter zweier erwachsener Kinder. «Da mein Mann aus Sizilien stammt und ich generell offen für Gerichte aus anderen Kulturen bin, ist meine Küche ziemlich international. Dabei achte ich aber auf fettarme Zubereitung und vermeide Fertiggerichte. Wichtig sind zudem frische Zutaten und viel Salat.»

Eine weitere finnische Köstlichkeit? «Muikko, die geräucherten Zwergmaränen.» Zuerst vermisste Seija denn auch in Schaffhausen das gewohnte Fischangebot, doch mittlerweile hat Oceanis Comestibles diese Lücke weitgehend geschlossen. Als neue Liebe entdeckte Seija warmen Käse und nennt dementsprechend Raclette und Fondue als Schweizer Lieblingsgerichte.



## Italien: Loris Montini präsentiert Ossobuco alla milanese



### Zutaten:

- 4 Kalbshaxen (je ca. 260 g)
- 1 EL getrockneter Majoran
- 1 TL gemahlener Kümmel
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, wenig Mehl
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Rübli
- 1 Sellerie
- 2 Petersilienwurzeln oder Pastinaken
- Olivöl zum Braten
- 3–4 EL Tomatenpüree
- 5 dl Rotwein
- 1 Dose Pelati (ca. 400 g)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Stängel Basilikum
- 1 Bio-Zitrone (2 EL abgeriebene Schale)
- 50 g Kräuter, gemischt (Basilikum, Oregano, Schnittlauch, Thymian)
- Pfeffer aus der Mühle
- Olivöl zum Braten

### Zubereitung

Kalbshaxen unter fliessendem Wasser abspülen, trocken tupfen. Gewürze, Salz und Pfeffer mischen, Fleisch kräftig würzen. Knoblauch, Zwiebeln, Rübli, Sellerie und Petersilienwurzeln in kleine Würfel schneiden. Fleisch im Mehl wenden. Wenig Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Fleisch beidseitig kräftig anbraten. Gemüse beigegeben und mitbraten. Tomatenpüree beigegeben, kurz anrösten, mit Wein ablöschen, aufkochen, Pelati beigegeben. Lorbeer, Basilikumstängel und geriebene Zitronenschale beigegeben. Kalbshaxen zugedeckt im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 1½ bis 2 Std. weich schmoren. Am Schluss die Kräuter fein schneiden, unter die Sauce mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Dazu passt

Risotto und Gremolata (Paste aus Petersilie, Zitronenzeste und Knoblauch, passt auch zu Fisch).

### Tipp

Ossobuco einmal anders: Die gegarten Kalbshaxen in Würfel schneiden, mit der Sauce vermischen und als feine Spaghettisauce servieren.

Kochen hat in der Familie Montini Tradition: Bereits der Grossvater war ein begnadeter Koch, und der Vater arbeitete während 30 Jahren als Küchenchef im Pflegezentrum und zuletzt für kurze Zeit in der Küche des Kantonsspitals. Der in Neuhausen am Rheinfall aufgewachsene Secondo sammelte als gelernter Koch in der ganzen Schweiz Berufserfahrung in allen Kategorien von Hotels und Restaurants. «Dabei lernte ich die qualitativ hochstehende, vielseitige Schweizer Restaurantkultur schätzen», blickt Loris Montini zurück. Seit drei Jahren leitet er nun das Bistro Olive und das Personalrestaurant Taverne.

«In der Freizeit koche ich oft und gerne», erzählt Loris. «Jeden Abend zu Hause für mich und meine Freundin zu kochen, ist Ehrensache. Meistens natürlich italienische Küche. Eine ausgewogene Kost ist mir zwar wichtig, aber dies darf die Spontaneität meiner Küche nicht einschränken. Das Auge ist beim Einkaufen der beste Ratgeber.»

Von den typischen Schweizer Gerichten mag Loris besonders Zürcher Geschnetzeltes oder «Leberli» (geschnetzelte Kalbsleber) mit Rösti. Diese kennt man in Italien nicht, doch italienische Köche sind lernfähig.



Sri Lanka: Antony Toni George Anthonippillai präsentiert

## Lammcurry mit Fried Rice



Obwohl in Sri Lanka, seinem Heimatland, meistens die Frauen für die Zubereitung der Mahlzeiten zuständig sind, ist Kochen für Toni eine echte Berufung. Seit sieben Jahren arbeitet er in der Küche des Kantonsspitals, zuvor stand er acht Jahre im Pflegezentrum am Herd. Und auch in der Freizeit kocht Toni gerne; die Gruppen, beispielsweise im Quartiertreff seiner Landsleute, können nicht gross genug sein. Mit dem Erlös eines Spezialitätenstandes am City-Markt unterstützt er regelmässig tamilische Flüchtlinge.

Toni kam vor 29 Jahren selbst als politischer Flüchtling in die Schweiz. «Leider war ich seither nie mehr in meinem Heimatland, die Gefahr einer Verhaftung ist nach wie vor zu gross», stellt Toni, der mit Frau und zwei Söhnen in Schaffhausen lebt, nachdenklich fest.

War ihm anfänglich der Käse fremd, so mag er heute Raclette sehr gerne. Und Pizza, das sei doch auch fast schon eine schweizerische Spezialität, meint er mit einem Augenzwinkern.

### Zutaten Lammcurry:

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Ingwer, fein gerieben
- 1 TL Knoblauch, fein gehackt
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL Korianderpulver
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1/2 TL ganzer Kreuzkümmel
- 1 Msp. Kardamompulver
- 1 roter Chili, halbiert, entkernt, fein gehackt
- 2 Stängel Zitronengras, Inneres fein gehackt
- 500 g Lammvokessen
- 4 EL Olivenöl
- 1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)
- 1,6 dl heisses Wasser
- 1 Zimtstange
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, nach Bedarf
- 5 festkochende Kartoffeln in Würfeln

### Zubereitung

Zwiebeln und alle Zutaten bis und mit Zitronengras in einer grossen Schüssel gut vermischen. Fleisch begeben, gut untermischen. Öl in einem grossen Bratpfanne erhitzen, Fleisch begeben, bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. anbraten. Tomaten, Wasser und Zimt begeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. schmoren, Kartoffeln begeben, ca. 20 Min. offen fertig schmoren, bis das Fleisch und die Kartoffeln weich sind.

Dazu passt  
Naan-Brot und Naturjoghurt.

### Zutaten Fried Rice:

- 4 Tassen Basmati- oder Langkornreis
- 1 grosse Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Bundzwiebeln mit dem Grün
- 1 rote Peperoni
- 2 Tomaten
- 3 EL Öl zum Braten
- 2 frische Eier
- 2 EL Wasser
- evtl. 2 EL Fischsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker

### Zubereitung

Reis nach Verpackungsangabe (Grundrezept) zubereiten, zugedeckt beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Bundzwiebeln in Ringe, Peperoni in Streifen, Tomaten in Würfel schneiden. Öl in einer weiten Bratpfanne erhitzen, Reis, Zwiebeln, Knoblauch, Bundzwiebeln und Peperoni ca. 3 Min. rührbraten. Eier verklopfen, begeben, weiterbraten, bis die Eimasse fest ist. Tomaten und alle restlichen Zutaten begeben, gut verrühren, alles nochmals heiss werden lassen, sofort servieren.



Ungarn: Kata Papp präsentiert

## Lángos



Als Teenager genoss Kata Papp in Basel Klavier- und Deutschunterricht, und da sie in Schaffhausen bereits eine Gastfamilie kannte, war es für sie naheliegend, nach dem Medizinstudium in Budapest ihre Assistenzstätigkeit in der Chirurgischen Klinik des Kantonsspitals zu beginnen. Später möchte sie als Spezialistin für Orthopädie auch noch Erfahrungen in einer grossen Klinik sammeln.

Wenn Kata für ihre Freunde Lángos kocht, geht sie kein Risiko ein. «Alle mögen Lángos, die Zubereitung ist einfach, und sie sind auch für Vegetarier geeignet.» Demgegenüber ist die traditionelle ungarische Küche eher fett und kalorienreich, oft angereichert mit Knoblauch und scharfen Gewürzen wie Paprika.

Die Frage nach ihren bevorzugten Schweizer Gerichten bringt zunächst keine Überraschung: Fondue, Raclette, Äplermagronen sowie Bratwurst mit Röstli. «Ganz besonders aber schätze ich die Rieslingsuppe», erklärt Kata. «Salat als Vorspeise ist man in Ungarn nicht gewohnt. Wir bevorzugen eindeutig Suppe.»

### Zutaten:

- 3 mittelgrosse Kartoffeln
- 1 kg Mehl
- 2 TL Salz
- 1 Würfel Hefe (ca. 42 g)
- 1 TL Zucker
- Beiseitegestellte Kochflüssigkeit
- 3,5 dl Milch
- Erdnussöl zum Frittieren
- Sauerrahm
- Knoblauchzehen
- Reibkäse

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, in Salzwasser weich köcheln, abschütten, 1 1/2 dl Kochflüssigkeit auffangen, beiseitestellen. Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken oder durch das Passevite treiben. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, Kartoffelpüree daruntermischen. Hefe und Zucker mit etwas beiseite gestellter Kochflüssigkeit anrühren, restliche Flüssigkeit mit Milch begeben, zum Kartoffel-Mehl-Gemisch geben und zu einem Teig kneten. Evtl. so lange Mehl begeben, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt und sich gut verarbeiten lässt. Teig mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. aufgehen lassen. Teig auf wenig Mehl ca. 2 cm dick auswallen, grosse Rondellen ausstechen, zu dünnen Fladen ausziehen. Die Ränder sollten etwas dicker sein.

Eine tiefe Bratpfanne ca. 2 cm hoch mit Öl füllen, gut erhitzen. Fladen beidseitig schwimmend backen, bis sie Farbe bekommen. Die Fladen sollten in der Pfanne nebeneinander Platz haben. Fladen auf Küchenpapier abtropfen. Die noch heissen Fladen mit Knoblauch bestreuen, wenig Sauerrahm und Reibkäse darauf verteilen, sofort servieren.

Unter die Lupe genommen

**Ein pflanzlicher Eiweisslieferant** (Rezept Ital Stew)  
Hülsenfrüchte sind Lieferanten von pflanzlichem Eiweiss und Nahrungsfasern. Die Kidney-Bohne liefert auf 100 g ca. 22 g pflanzliches Eiweiss und weist damit einen ähnlichen Gehalt wie Fleisch auf. Für die optimale Verwertung im Körper – die biologische Wertigkeit – ist die richtige Kombination entscheidend. Zwar kann der Mensch die tierischen Eiweisse besser als die pflanzlichen aufnehmen, doch bei diesem Rezept ermöglicht die Kombination von Kidney-Bohne und Reis ebenfalls eine gute Verwertung. Vergleichbare Kombinationen sind Erbsensuppe mit Brot (Hülsenfrüchte und Getreide), Nussbrot (Nüsse und Getreide), Schweizer Birchermüesli (Getreide und Milch), spanische Tortilla (Kartoffeln und Ei) sowie Raclette (Käse und Kartoffel). Ein Gericht wie Ital Stew ist also auch ohne Fleisch wertvoll.

### Zur Abwechslung Lamm

(Rezept Lammcurry)  
Nur zwei Prozent des in der Schweiz gegessenen Fleisches stammen vom Lamm, deutlich weniger als vom Rind (18%) oder Schwein (40%). Die steigende Tendenz ist aus ernährungsphysiologischer Sicht zu begrüssen. Lamm liefert nämlich neben dem Eiweiss (20 g) auch Vitamin B12 (3.6 µg), Vitamin D (6 µg) und ca. 1,9 g Eisen, jeweils auf 100 g. Damit lassen sich der B12-Bedarf und fast die Hälfte des Vitamin-D-Bedarfs decken. Um zum nötigen tierischen Eiweiss zu kommen, wird fünfmal in der Woche ca. 100–120 g Fleisch empfohlen. Dabei bietet das milde und doch würzige Lamm eine tolle geschmackliche Abwechslung zu den anderen Fleischsorten.

### Bombe an sekundären Pflanzenstoffen

(Rezept: Ossobucco alla milanese)  
Sekundäre Pflanzenstoffe kommen – im Gegensatz zu den primären Bestandteilen von Pflanzen wie Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten – nur in sehr geringen Mengen in der Pflanze vor. Dennoch nehmen wir sie mit unseren Sinnesorganen wahr, da sie für Farbe, Geschmack und Geruch der Pflanzen zuständig sind. Sie färben also Karotten orange, Kräuter grün und Tomaten rot, sie machen den Pfeffer scharf und die Zitrone sauer. Insgesamt sind etwa 30 000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe bekannt. Als natürliche Schutzstoffe können sie unter anderem das Immunsystem stärken, den Körper vor freien Radikalen schützen oder Krankheitserreger abtöten. Sekundäre Pflanzenstoffe, die wir nirgendwo sonst finden, haben einen nachgewiesenen positiven Effekt auf die Gesundheit.

### Piment – das karibische Gewürz

(Rezept: Jamaikanischer Peppert)  
Piment, auch Nelken- oder Jamaikapfeffer genannt, wird als unreife Frucht geerntet und getrocknet und ist als braun-graue Beere oder gemahlen erhältlich. Im Geschmack erinnert Piment an eine Mischung aus Nelken, Pfeffer, Muskat und Zimt. Verwendet wird er für Eintöpfe, Saucen, Wurstwaren und Suppen, aber auch in Lebkuchen. Die im Piment enthaltenen ätherischen Öle, insbesondere Eugenol, wirken verdauungsfördernd, appetitanregend und entzündungshemmend, bei Nervosität und Stress auch sanft beruhigend.

### Trüffel – das andere Gold der Welt

(Rezept: Hausgemachte Pasta mit Trüffeln)  
Wegen ihrer Seltenheit sind Trüffel (Schlauchpilze) die edelsten, kostbarsten und teuersten Speise- und Gewürzpilze. Ihr kartoffelähnlicher, weissgrauer, brauner oder schwarzer Fruchtkörper wächst unterirdisch, häufig unter Eichen und anderen Laubbäumen. Bei Trüffeln denken viele an ein teures und seltenes Lebensmittel, das nur in kleinen Mengen konsumiert wird. Doch die Trüffel liefern uns auch wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine des B-Komplexes, Kalium, Eisen, Kupfer und Jod.

# Wenn das Essen anders riecht und schmeckt

Wenn jemandem das Spitalessen nicht optimal mundet, dann kann dies mit einer Beeinträchtigung des Geschmackssinns zu tun haben. Können Medikamente daran schuld sein? Prof. Dr. Karin Fattinger, Chefärztin der Medizinischen Klinik, und Dr. Cora Hartmeier, Spitalapothekerin, geben Auskunft.

Andreas Schiendorfer

Der deutsche Schriftsteller David Wagner, der im Rahmen der «Erzählzeit ohne Grenzen» im Kantonsspital eine Lesung hielt, schildert in seinem Roman das «Leben» vor und nach einer Lebertransplantation; mehrmals schreibt er auch über das Spitalessen: «Und schon wieder kommt ein Tablett mit Essen. Entweder warte ich ungeduldig und viel zu lange, oder es kommt zu früh. Sich über das Essen zu beklagen, gehört zur Krankenhausfolklore, zu sagen, das hat aber gut geschmeckt, ist für die Schwester eine solche Sensation, dass sie es gleich in die Küche hinuntertelefonieren möchte. Sie sagt: Da freut sich der Koch, so was hört der nicht alle Tage.»

Wie aber soll man mit Reklamationen über das Essen umgehen? «Darauf gibt es nur eine Antwort: ernst nehmen», sagt Prof. Dr. Karin Fattinger, Chefärztin der Medizinischen Klinik, mit Bestimmtheit. «Wenn jemandem das Essen nicht schmeckt, dann kann dies ein Indiz dafür sein, dass irgendetwas nicht stimmt. Es ist durchaus möglich, dass durch ein bestimmtes Medikament der Geschmackssinn, die gustatorische Wahrnehmung, verändert wird. In einem solchen Falle versuchen wir, ein anderes Medikament mit ähnlicher Wirkung einzusetzen, das nicht zu dieser Nebenwirkung führt. Nach Absetzen des Medikaments kann es allerdings Wochen dauern bis zur vollständigen Erholung des Geschmackssinns.»

## Geschmackssinn beeinträchtigt

«Wenn wir uns ein Essen vergegenwärtigen, dann entscheiden meist verschiedene Faktoren darüber, wie gut einem etwas mundet. Wird es optisch ansprechend präsentiert? Wird es uns mit einem Lächeln serviert? Das beeinflusst doch unseren Appetit genauso wie unsere momentane persönliche Befindlichkeit», ergänzt und relativiert Spitalapothekerin Dr. Cora Hartmeier. «Dass Medikamente für die Kritik am Essen ausschlaggebend sind, ist sicher nicht der Normalfall. Aber es kann beispielsweise doch vorkommen, dass jemand einen trockenen Mund aufgrund von Medikamenten hat. Speichelmangel oder eine veränderte Zusammensetzung des Speichels können den Geschmackssinn beeinträchtigen. In einem



Prof. Dr. Karin Fattinger (links), Chefärztin Medizinische Klinik, und Dr. Cora Hartmeier, Spitalapothekerin: «Wenn das Essen anders als gewohnt riecht und schmeckt, dann kann das an den eingenommenen Medikamenten liegen.»

solchen Falle empfindet diese Person meist auch das Essen als trocken.»

«Viele gängige Medikamente verursachen Mundtrockenheit<sup>1</sup>, bestätigt Karin Fattinger. «87 Prozent aller auf der Inneren Medizin hospitalisierten Patienten erhalten mindestens ein solches Medikament. Bei über 65-jährigen Patienten steigt dieser Wert sogar auf 94 Prozent. Viele verschiedene Medikamente können einen negativen Einfluss ausüben. Deshalb ist es unbedingt nötig, eine

## Geruchssinn eingeschränkt

«Medikamente können übrigens nicht nur den Geschmackssinn beeinflussen, sondern auch den Geruchssinn, die sogenannte olfaktorische Wahrnehmung», fügt Cora Hartmeier hinzu. «Das kann beispielsweise bei Kalzium-Antagonisten, Antibiotika, Chemotherapeutika oder auch Nasentropfen eintreten.» Solche medikamentöse Beeinträchtigungen sind aber selten im Vergleich zur Tatsache, dass das Riechvermögen mit dem Alter generell abnimmt und rund die Hälfte der Erwachsenen über 60 Jahre einen eingeschränkten Geruchssinn haben.

Und die Moral von der Geschichte? Wenn das Essen nicht gut schmeckt oder riecht, ist nicht immer der Koch schuld. Und es lohnt sich unbedingt, die Pflegenden oder die behandelnden Ärzte darauf anzusprechen.

### Indikator für Krankheiten

Ein beeinträchtigter Geschmackssinn kann auch von einer Krankheit herrühren beziehungsweise auf eine solche hinweisen. Beispiele dafür sind Diabetes mellitus bzw. Zuckerkrankheit, eine Zungenentzündung, eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose), Nierenerkrankungen oder auch eine Grippe. Auch Riechstörungen können im Zusammenhang mit Krankheiten auftreten, so etwa mit Parkinson oder der Alzheimer-Demenz.

vollständige Medikamentenanamnese inklusive nicht rezeptpflichtiger Präparate zu erheben, damit wir – in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt – dem schlecht verträglichen Medikament auf die Spur kommen können.»

Daneben kann es laut Karin Fattinger natürlich auch direkt durch ein Medikament zu Geschmacksstörungen kommen, zum Beispiel bei circa einem Prozent der Patienten mit ACE-Hemmern, welche bei erhöhtem Blutdruck (Hypertonie) und Herzkrankheiten häufig eingesetzt werden.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Zum Beispiel Antihistaminika, Antidepressiva, Neuroleptika, Opioide, Betablocker, Betamimetika, Kalzium-Antagonisten, Diuretika sowie alle anticholinerg wirkenden Medikamente.

<sup>2</sup> Verursacher sind neben den ACE-Hemmern auch Acetazolamid, Chinolon-Antibiotika, Metronidazol, Antidepressiva, Parkinsonmedikamente, Goldsalze, Penicillamin und lokal angewendetes Chlorhexidin.

# «Wir legen Gewicht auf Ihre Lebensfreude»

*Von heute auf morgen 30 kg abnehmen – das wünschen sich viele stark übergewichtige Menschen. Was ist machbar und was nicht? Und warum ist es so schwer abzunehmen? Ein Gespräch mit Ruth Hoch, dipl. Ernährungsberaterin HF, und Dr. med. Katrin Vogt, Fachärztin für Innere Medizin.*

Daniela Ghisletti



Im Normalfall findet die erste Besprechung mit der Ernährungsberaterin Ruth Hoch (links) oder mit der Allgemeininternistin Dr. Katrin Vogt statt.

Immer mehr Menschen, vor allem in den Industrienationen, leiden an krankhaftem Übergewicht. Weltweit sind etwa 300 Millionen Menschen adipös und haben einen Body-Mass-Index von 30 oder mehr. «Adipositas hat sich zur Pandemie entwickelt», sagt Dr. Katrin Vogt. Zwar sind viele ältere Menschen betroffen, doch neuste Zahlen aus der Schweiz sind alarmierend: Jedes fünfte Kind ist übergewichtig oder sogar schon adipös.

Die Leidensgeschichte der Betroffenen ist oft lang und geprägt von Diäten, Misserfolgen, Jojo-Effekt und Frustration. Hinzu kommen schwere Begleiterkrankungen wie die Arteriosklerose (Gefässverkalkung), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall), Diabetes mellitus (Blutzuckerkrankheit) und das Schlafapnoesyndrom (Atempausen in der Nacht). Nicht nur der Körper, auch die Seele leidet.

## Stärken statt belehren

«Mit begleitender Unterstützung ist es viel eher zu schaffen als im Alleingang», sagt Ernährungsberaterin Ruth Hoch.

Viele Betroffene würden sich zu hohe Ziele stecken. «Es ist schon ein Riesenerfolg, wenn es jemandem gelingt, in einem Jahr 10 bis 15 Prozent seines Ausgangsgewichts zu verlieren und das Gewicht dann zu halten.»

Will die Ernährungstherapie Erfolg haben, muss ganz am Anfang die Vertrauensbasis stehen. «Die meisten übergewichtigen Menschen schämen sich für ihr Gewicht. Umso wichtiger ist es, Ihnen Verständnis entgegenzubringen und sie in ihrem Vorhaben zu stärken, zu motivieren und bei der Stange zu halten.»

In der Regel werden die Patienten durch ihren Hausarzt an die Ernährungsberatung überwiesen. In einem ersten Kennenlerngespräch wird geklärt, welche Erwartungen die Patientin oder der Patient hat, was die Ernährungsberatung bieten kann und was eine realistische Gewichtsabnahme darstellt. Der erste Schritt zur Kalorieneinsparung ist die Ernährungsanalyse. Sie liefert wichtige Anhaltspunkte für das weitere Vorgehen. Danach kommen auch Themen wie das Einkaufs- oder das Essverhalten zur Sprache.

## «Von Kindesbeinen an antrainiert»

Grundvoraussetzung für das Abnehmen ist eine negative Energiebilanz. Das heisst, man führt dem Körper weniger Kalorien zu, als er verbraucht. In der Therapie geht es darum, Mittel und Wege zu finden, wie die tägliche Kalorienzufuhr gedrosselt werden kann – und zwar ohne Verbote. «Meistens wissen adipöse Menschen, wo die Fehler liegen, tun sich aber schwer mit der Umsetzung.» Wir alle kennen das: Wir essen den Teller leer, obschon wir satt sind, oder beloh-

nen uns mit Schoggi. «Vieles wurde uns von Kindesbeinen an antrainiert», erklärt Ruth Hoch. Hartnäckig hält sich das Vorurteil, die Betroffenen seien selber schuld an ihrem Problem. Katrin Vogt relativiert dies: «Einerseits ist unser Körper genetisch so programmiert, dass er für die Not hortet. Andererseits spielen kulturelle Veränderungen eine wichtige Rolle: Wir üben immer mehr sitzende Tätigkeiten aus, was zu Bewegungsmangel führt. Auch Schlafmangel und die Tatsache, dass wir vermehrt auswärts essen, haben einen Einfluss. Stichwort Fast Food und Take-away.»

## «Jetzt habe ich extra für dich gekocht»

In der Ernährungsberatung reicht das Themenspektrum von der optimalen Zusammenstellung der Mahlzeiten (siehe Box rechts) über die richtige Lebensmittelauswahl (Wo hat es versteckte Kalorien drin?) bis hin zum Einkaufsverhalten (Gehe ich hungrig oder gesättigt einkaufen?). Auch praktische Tipps für den Alltag fehlen nicht: Was mache ich, wenn ich keine Zeit habe zum Kochen? Wenn ich eingeladen bin? Wenn jemand sagt «Jetzt habe ich extra für dich gekocht!»? «Jeder Patient entscheidet selbst, welche Themen er besprochen haben möchte. Jede Massnahme wird gemeinsam festgelegt», betont Ruth Hoch. Das aktive Miteinbeziehen ist Teil des Konzepts und wichtig für den Therapieerfolg.

## Bewegung als billiges Erfolgsrezept

Kommen wir nochmals zurück auf die Energiebilanz. Der tägliche Energiebedarf lässt sich grob gesagt in Grundumsatz und Leistungsumsatz gliedern. Der Grundumsatz ist individuell und beschreibt diejenige Energiemenge, die der Körper benötigt, um bei völliger Ruhe alle Körperfunktionen während 24 Stunden aufrechtzuerhalten. Der Leistungsumsatz ist diejenige Energiemenge, die wir zusätzlich verbrauchen, wenn wir körperlich aktiv sind; er ist also eine beeinflussbare Grösse und kann durch Bewegung und Sport gesteigert werden. «Wie viel es tatsächlich braucht, ist aber den wenigsten bewusst», sagt Katrin Vogt und liefert gleich ein Beispiel. «Wer innerhalb einer Woche ein halbes Kilo abnehmen möchte, muss täglich fünf bis sieben Kilometer gehen. Das ist viel – besonders für Menschen mit Übergewicht.»

## Lösung Magenbypass?

Und wie sieht es mit einem chirurgischen Eingriff aus? Primär versuche man auf konservativem Weg eine Gewichtsreduktion anzustreben, so Katrin Vogt. Aber nicht selten werden von den Hausärzten auch Patienten überwiesen, bei denen nach verschiedenen erfolglosen Anstrengungen die bariatrische Operation als einzige realistische Massnahme übrig bleibt. Ob eine laparoskopische, das heisst minimalinvasive Operation wirklich die beste Lösung darstellt, hängt von verschiedenen Faktoren ab und wird im Adipositaszentrum der Spitäler Schaffhausen interdisziplinär abgeklärt. «Ein Magenbypass

oder auch eine Schlauchmagenbildung können in bestimmten Fällen eine unentbehrliche Starthilfe sein. Doch auch nach einer Operation müssen die Patienten ihre Ernährungsgewohnheiten drastisch umstellen und sich viel bewegen – und zwar ein Leben lang», macht die erfahrene Ärztin unmissverständlich klar.

Bei diesem viel Disziplin erfordernden Prozess werden die Patienten nicht alleingelassen. Die Erfolgschancen sowohl der Ernährungstherapie als auch der bariatrischen Operation steigen bei einer (ärztlich verordneten) Nachbetreuung deutlich an.

### So verbessern Sie Ihre Energiebilanz

#### 1. En Guete! Füllen Sie einen grossen Teller wie folgt:

- Nehmen Sie viel Volumen in Form von Gemüse oder Salat zu sich (½ Mahlzeitenanteil oder mehr). Volumen dehnt den Magen und gibt ein gutes Sättigungsgefühl.
- Eiweiss (ca. ¼ Anteil): Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte oder Tofu sind unverzichtbar. Eiweiss hält die Muskelmasse aufrecht, stärkt das Immunsystem und wird für den Aufbau von Hormonen und Enzymen benötigt.
- Stärkebeilage (ca. ¼ Anteil): Seien Sie zurückhaltend mit Reis, Pasta, Kartoffeln, Brot etc. In der Regel essen wir zu viel davon, da wir uns zu wenig bewegen.

#### 2. Zum Wohl!

- Trinken Sie circa anderthalb Liter Flüssigkeit, vorzugsweise in Form von ungesüßerten Getränken.
- Geniessen Sie Alkohol mit Zurückhaltung. Alkohol hat vergleichsweise viele Kalorien, hemmt die Fettverbrennung und fördert den Appetit.

#### 3. Das Mass macht's!

- Grundsätzlich gilt: Nichts ist verboten.
- Gönnen Sie sich ab und zu Genussmittel wie Süßes oder salzige Snacks – aber sparsam.
- Zwei bis drei Hauptmahlzeiten genügen. Zwischenmahlzeiten braucht es – im Gegensatz zur früheren Lehrmeinung – nicht unbedingt.

#### 4. Spass an der Bewegung

- Halten Sie sich fit – 30 Minuten Bewegung am Tag sind bereits gut; ein ideales Richtmass sind 10 000 Schritte.

### Das Adipositaszentrum der Spitäler Schaffhausen

#### 1. Anmeldung

Wenden Sie sich immer zuerst an Ihren Haus- oder Spezialarzt, der Sie dann an die Ernährungsberatung oder ans Adipositaszentrum überweist.

#### 2. Erstgespräch

Das Erstgespräch im Kantonsspital erfolgt entweder durch Ruth Hoch, dipl. Ernährungsberaterin HF, oder Dr. Katrin Vogt, Fachärztin für Innere Medizin. Sie tauschen sich regelmässig aus und stellen so eine optimale Betreuung der Patienten sicher.

#### 4. Interdisziplinäres Angebot

Das Adipositaszentrum arbeitet interdisziplinär. Ziel ist die ganzheitliche individuelle Betreuung der Patienten. Das fachlich breit und kompetent abgestützte Spezialistenteam besteht derzeit aus Dr. Beat Schmid, Endokrinologie (Stoffwechsel und Hormone), PD Dr. Eliane Angst, bariatrische Chirurgie, Dr. Katrin Vogt, Fachärztin Innere Medizin, Ruth Hoch, Ernährungsberatung, Marianne Lanz, Physiotherapie, und Jan Ungar, Psychiatrie. Alle zwei Wochen trifft sich das Adipositassteam zum Patientenrapport.

Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.adipositaszentrum-sh.ch](http://www.adipositaszentrum-sh.ch)



PD Dr. med. Eliane Angst, Leitende Ärztin Viszeralchirurgie

## Künstliche Ernährung verbessert oftmals das Operationsergebnis

*Wenn von künstlicher Ernährung gesprochen wird, sehen die meisten eine aussichtslose Situation vor ihrem geistigen Auge. Dass künstliche Ernährung häufig vorübergehend angewandt wird und zu guten Operationsergebnissen beiträgt, ist wenig bekannt.*

PD Dr. med. Eliane Angst

Künstliche Ernährung wird in Patientenverfügungen häufig abgelehnt, da damit eine aussichtslose Situation impliziert wird. Die Verfügung soll in diesem Fall vermeiden, dass der Patient mit künstlicher Ernährung unnötig am Leben erhalten bleibt. Dieses Bild ist jedoch verzerrt, da künstliche Ernährung für viele Erkrankungen eine Verbesserung bringt und auf verschiedenen Wegen appliziert werden kann.

Gründe, um künstlich zu ernähren, sind mannigfaltig:

- Unterernährung aufgrund von Krebsleiden, einer Störung im Magendarmtrakt (entzündliche Darmerkrankungen oder Engstellen) oder einer Essstörung (Anorexie)
- Vorbereitung auf eine Operation mit flüssiger Zusatznahrung, um das Immunsystem und den Körper optimal für eine Operation zu stärken
- Postoperative Unmöglichkeit zu essen oder Behandlung mit künstlicher Beatmung über mehrere Tage

Die einfachste Art der künstlichen Ernährung sind Trinklösungen wie Ovomaltine, welche neben den normalen Mahlzeiten zu sich genommen werden. Die Mahlzeiten können in den Spitälern Schaffhausen auch angereichert werden. Dies kann einerseits die Kalorienzufuhr verbessern oder andererseits gezielt Eiweisse oder bestimmte Fettsäuren zuführen. Vor grossen Operationen im Bauchraum wird diese Art der Ernährung verwendet, da es sich in Studien gezeigt hat, dass auf diese Weise weniger postoperative Komplikationen wie Wundinfekte oder Lungenentzündungen auftreten. In diesen Situationen werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

Falls schlucken nicht möglich ist, können feine Sonden über die Nase oder über die Bauchdecke in den Magendarmtrakt eingebracht werden. Durch diese kann ergänzend oder vollständig ernährt werden. Bei kurzfristigem Einsatz wird eher eine Sonde über die Nase bevorzugt, bei langfristigem Einsatz eine solche über die Bauchdecke. Die einzelnen Produkte, welche zur Ernährung verwendet

werden, können genau auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt werden.

Bei funktionsunfähigem Magendarmtrakt kann auch über das Blut ernährt werden. Diese Art von künstlicher Ernährung wird allerdings nur extrem selten langfristig durchgeführt. Meist handelt es sich dabei also um eine kurzfristige Massnahme. Als Zugang für die Infusion zu den grossen Gefässen wird ein sogenannter zentralvenöser Katheter benötigt. Wiederum können verschiedene ganz auf die Bedürfnisse des Patienten angepasste Nährlösungen verwendet werden.

Damit alle Patientinnen und Patienten optimal ernährt werden können, setzten die Spitäler Schaffhausen bereits im Jahr 2000 eine interdisziplinäre Ernährungskommission ein. Darin vertreten sind alle Fachbereiche, welche sich mit Ernährung befassen: Geriatrie, Ernährungsberatung, Chirurgie, Medizin/Endokrinologie, Pflegefach, Hotellerie und Apotheke. Die Ernährungskommission trifft sich regelmässig, um die Behandlungen zu optimieren und die neuesten Entwicklungen auf dem Markt zu evaluieren. Deshalb profitieren die Patientinnen und Patienten der Spitäler Schaffhausen bei der künstlichen Ernährung immer von den modernsten Produkten und Verabreichungswegen. Dank der besseren Ernährung können auch schwer kranke Menschen mit einem weniger grossen Risiko operiert werden.



Dr. med. Beat Schmid, Leitender Arzt Medizinische Klinik, Endokrinologie/Diabetologie

## Die Schweiz ist kein Vitaminmangelland

*Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung reicht aus, um unseren Körper mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Wir baten Dr. med. Beat Schmid, Leitender Arzt Medizinische Klinik, Endokrinologie, um Auskunft.*

Andreas Schiendorfer

**Herr Schmid, wie stufen Sie in der Schweiz die Situation bezüglich Vitaminen und anderer essentieller Mineralstoffe ein?**  
Dr. Beat Schmid: Die Vitaminversorgung hat hierzulande ein hohes Niveau erreicht. Denken wir nur an das saisonal weitgehend unabhängige Angebot nährstoffreicher Obst- und Gemüsesorten sowie an die eiweissreichen und gleichzeitig relativ preiswerten Milch- und Fleischprodukte. Die Schweiz ist definitiv kein Vitaminmangelland.

**Wenn man die Werbung verfolgt, kann man das fast nicht glauben...**

Manchmal wird der Begriff «Vitaminmangel» allzu grosszügig verwendet. Wenn wir beim Stichwort Vitaminmangel beispielsweise an die skorbutkranken Seeleute von früher denken, dann dürfen wir beruhigt festhalten: Etwas Vergleichbares ist heute in der Schweiz nur bei einer extrem einseitigen und über lange Zeit durchgeführten Diät möglich.

**Es braucht also keine teuren Vitaminpräparate?**

Es ist weder wissenschaftlich erwiesen noch plausibel, dass die Einnahme von Multivitamin-Präparaten zusätzlich zu einer eingemessenen ausgewogenen Ernährung einen gesundheitlichen Nutzen bringt. Gleichzeitig muss auch gesagt werden, dass eine einseitige Ernährung durch die Einnahme eines Vitamin-Präparates zwar komplettiert werden kann, doch in der Nahrung hat es deutlich mehr essentielle Nährstoffe als in einer Vitamin-Tablette. Dennoch gibt es Situationen, wo die Einnahme von zusätzlichen Vitaminen Sinn machen könnte.

**Können Sie uns Beispiele liefern?**

Wenn die Nahrungsaufnahme generell stark zurückgeht wie zum Beispiel bei betagten Menschen, die wegen eines kleineren Grundumsatzes und geringerer körperlicher Aktivität einen verminderten Energiebedarf aufweisen. Aufgrund der reduzierten Nahrungsaufnahme ist es dann nicht ausgeschlossen, dass eine Vitamin-Mangelversorgung auftritt.

Zu erwähnen wären auch Veganer, denen es in der Regel an Vitamin B12, das nur in tierischen Produkten vorkommt, mangelt.

Eine Risikogruppe stellen Personen mit hohem Genussmittelkonsum dar. Bei Rauchern kann es zu einer Unterversorgung mit Vitamin C und von Carotinoiden kommen, bei Alkoholikern ist mit einem Mangel an Vitamin B zu rechnen. Nochmals ein ganz anderes Problem stellt eine zu geringe Sonnenexposition dar, weil das Vitamin D unter Einfluss von UV-Strahlen in der Haut gebildet wird. Insbesondere Menschen mit reduzierter Mobilität (zum Beispiel Bewohner von Pflegeheimen) sind davon betroffen.

**Ein abschliessender Tipp?**

Wenn jemand unsicher ist, soll er oder sie sich an den Hausarzt oder an eine Ernährungsberatung wenden, vor allem dann, wenn man einer der genannten Risikogruppen angehört.



# Einblick in den Kochtopf

*Sie sind die Herrscher über Pfannen, Küchenmesser und Schöpfkelle. Sie kochen jeden Tag über 1800 Menüs und stehen dauernd unter Strom. Wie das alles gut geht, wollten wir selber sehen und haben den Küchenprofis auf die Finger geschaut.*

Kurt Pfister

Beim Betreten der Küche im Kantonsspital fällt dem neutralen Besucher sofort auf, wie weiträumig, sauber und hell es dort ist. Schnell werden diese Eindrücke ergänzt durch die unterschiedlichsten Gerüche, die die Nase kitzeln und trotz der frühen Morgenstunde den Magen zum Knurren anregen. Überall wird emsig gearbeitet, gebraten, gerührt, geschnitten, gewaschen und gewogen. Jeder scheint genau zu wissen, was er zu tun hat. «Das scheint nicht nur so», lacht Walter Schmid, einer der beiden Köpfe des Führungsteams der Küche. Sein Co-Leiter, René Stutz, pflichtet ihm bei: «Die Aufgaben sind klar verteilt, und zwar auf die fünf Posten einer klassischen Küche.» Diese sind laut den beiden Chefköchen die sogenannte Kaffeeküche, die Patisserie, die Diätküche sowie die kalte und die warme Küche. «Hinzu kommen die Zubereitung im «Olive» sowie die Abwaschküche», fügt Walter Schmid an.

## Rotation nach Bedarf

Bei jedem der genannten Posten ist ein fester Gruppenleiter für die optimale Abwicklung der anfallenden Arbeiten verantwortlich. Die anderen der durchschnittlich rund 30 anwesenden Mitarbeitenden werden im Rotationsbetrieb und je nach anfallenden Arbeiten diesen Posten zugewiesen. Zu

den täglichen Arbeiten gehören beispielsweise die Zubereitung der frischen Sandwiches oder die Salatproduktion. Zudem müssen alle für die Tagesmenüs und Snacks definierten Zutaten in der angegebenen Menge gekocht werden. Hinzu kommen die Wunschkost à la carte sowie täglich gegen 25 verschiedene Desserts und Patisseries, die in den internen Restaurants verkauft werden. Die Gruppenleiter bilden momentan ein reines Männerteam, was gemäss den beiden Chefs eher Zufall ist. «Voraussetzung für diesen Posten sind eine absolvierte Kochlehre und einige Jahre Berufserfahrung», meint René Stutz. Für ein erfolgreiches Mitarbeiten im ehrgeizigen Team gelten zudem vor allem Offenheit, Teamgeist und vernetztes Denken als gute Voraussetzungen. «Wir arbeiten zwar auf unterschiedlichen Posten, aber auf die gleichen Ziele hin», betont Schmid.

## Das Band läuft und läuft und ...

Eines der Ziele sind die beiden Fixtermine, wenn das Anrichteband für die Essenszusammenstellung angestellt wird beziehungsweise werden muss, damit alle Menüs zeitgerecht an ihrem jeweiligen Standort eintreffen. Dies passiert täglich um 10.15 und 16.15 Uhr. Geöffnet ist die Küche natürlich jeden Tag, das ganze Jahr über, und gearbeitet wird ab 5.00



Trotz Einschränkungen gehört Jonas mit zum Küchenteam, wo er sich sichtlich wohlfühlt.

Rachid Amersid kontrolliert die Konsistenz des Schlagrahms für die heutige Schokoladenmousse.

Im Team geht jede Arbeit leichter.

Perfekt bis ins Detail, auch wenn es schnell gehen muss.

In der Küche ist immer viel Betrieb, vor allem kurz vor 10 Uhr, wenn die Auslieferungen bevorstehen.

Zahlen und Fakten · 86 500 Liter Milch · 3920 Liter frischer Orangensaft · 1700 frische Ananas · 7300 kg Äpfel · 3900 kg Bananen · 7180 kg Rüeblen · 4400 kg Zucchini · 16200 kg Kartoffeln · 3260 kg Kalbfleisch

## Vom Rüstbrett zur Patientin

*Die Aufzucht und die Ernte der Zucchini beziehungsweise Zucchini in Italien konnte nicht im Bild festgehalten werden, immerhin aber ihr Weg von der Anlieferung bis zum Mittagstisch auf der Station C1.*

Kurt Pfister

radius Mai 2014

Nach der Anlieferung um zirka 6.30 Uhr werden die Zutaten bis zur Verwendung im Gemüsekühlraum aufbewahrt. Hier kontrolliert Küchenchef Walter Schmid persönlich die Qualität der gelieferten Zutaten für das heute auf dem Menüplan stehende Ratatouille.



Jetzt kommen die Zucchini wortwörtlich unter Messer. Sauberste Hygiene auf den Arbeitsflächen ist dabei Standard.



Fein gewürzt, eingekocht und sanft gegart wird das Ratatouille rechtzeitig für die Feinverteilung von Petar Abjanic, Gruppenleiter warme Küche, aus den Kochbehältern in handlichere Schalen umgefüllt.



Das Anrichteband läuft, und gemäss den Informationen auf den Begleitzetteln füllt Andreas Frei, Praktikant, eine vorher definierte Menge des Ratatouilles auf die gewärmten Teller.





Wenn das nicht lecker aussieht: Petar Abjanic sorgt für feine Gemüsebeilagen.



Yasemin Türkmen: «Die Arbeit in der Küche ist sehr vielseitig, spannend und begeistert mich jeden Tag aufs Neue.»



Nadine Schalcher kümmert sich ums Verladen der Desserts.

Täglich um 10.15 Uhr erfolgt die Feinverteilung auf dem Laufband. Bis dann müssen alle Zutaten für das Mittagessen fertig sein.



bis 20.00 Uhr. Wenn das Band läuft, dann steht ein Grossteil der Küchenbrigade links und rechts davon und bestückt jeden Teller individuell mit den auf einem Zettel notierten Zutaten. «Der Zeitdruck ist schon gross, aber wir sind gut aufgestellt und organisiert. Engpässe gibt es eigentlich nur, wenn jemand kurzfristig ausfällt, beispielsweise durch Krankheit», informiert Walter Schmid. Wie zwei Felsen in der Brandung wachen die beiden Küchenprofis während des Beginns der Verteilung, dass auch alles reibungslos abläuft. Qualitätskontrollen durch die Chefs und durch die Gruppenleiter gehören denn auch zum Alltag. «Wir sind stets bestrebt, unsere Rezepturen zu optimieren», begründet Stutz.

### Grosses Repertoire

Nach der Zusammenlegung der beiden Küchen des Psychiatriezentrums Breitenau und des Kantonsspitals im Juli – siehe separate Box – werden täglich rund 1800 Menüs produziert. «Etwa 140 Essen sind für externe Kunden wie das Gefängnis Schaffhausen, Altra oder die Pro Senectute», zählt Walter Schmid auf. Er und sein Co-Leiter sind sehr zufrieden mit ihrem Team: «Es herrschen eine offene und angenehme Atmosphäre, gutes Teamwork und eine hohe Einsatzbereitschaft.» Insgesamt besteht die Küchenbrigade aus knapp 40 Mitarbeitenden und verfügt über ein Repertoire von rund 600 Rezepten. Stutz: «Saisonale Spezialitäten werden berücksichtigt bei den Menüs von Patienten und Mitarbeitern.» Beim Tagesmenü für Patienten und Personal stehen gesunde Zutaten mit frischen Produkten im Vordergrund. Die Diätküche bereitet für alle Krankheitsbilder die verschiedensten Kostformen wie beispielsweise eiweissreiche Kost oder Aufbaukost zu. Rücksicht genommen wird auch auf Patientinnen und Patienten mit Schluckbeschwerden.

Dass diese Menüs nicht immer jedermanns Favorit sind, damit können die beiden umgehen. «Wenn sich ein Patient über das Essen beklagt, gehe ich persönlich vorbei und kläre ab, was ihm warum nicht geschmeckt hat», erläutert Walter Schmid. Auch René Stutz nimmt die Reaktionen der Patientinnen und Patienten zwar sehr ernst, aber gleichzeitig bringt ihn dies nicht aus der Ruhe, denn er weiss: «Wir tun alles, um unseren Kunden ein qualitativ hervorragendes Essen mit Leidenschaft zubereiten zu können.»

### Zusammen stark

Der hohe Kostendruck, dem die Spitäler Schaffhausen unterliegen, macht auch vor der Küche nicht halt. «Unsere Aufgabe war und ist klar – einsparen ohne Qualitätsverlust», meint Walter Schmid. Nach diversen Analysen kamen die Verantwortlichen zum Schluss, dass unter diesen Vorgaben nur die Konzentration der Produktion auf eine Küche Sinn machen würde. Die Küche im Psychiatriezentrum Breitenau wird deshalb per 1. Juli 2014 in eine sogenannte Satellitenküche umgewandelt. «Konkret bedeutet dies, dass künftig sämtliche Essen in der Küche des Kantonsspitals zubereitet und dann in speziellen Behältern zur Satellitenküche transportiert werden. Dort werden die Essen zuerst fein verteilt und dann mit modernster Technologie regeneriert, also ohne jegliche Geschmackseinbussen erhitzt», erklärt René Stutz den neuen Ablauf. «Den Patienten und Mitarbeitenden können wir so die gleiche Qualität garantieren. Sie werden von der Umstellung nichts bemerken», ist sich Walter Schmid sicher. Anders sieht dies natürlich bei den direkt betroffenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus. «Es brauchte viel Überzeugungskraft, um zu vermitteln, dass dies den richtigen Weg und eine ideale Lösung für alle bedeutet», erinnert sich Stutz. Glücklicherweise konnte durch Verschiebungen innerhalb des Hotellerie-Teams für sämtliche Beteiligten eine geeignete Lösung gefunden werden. Zudem sorgte die natürliche Fluktuation dafür, dass niemand entlassen werden musste.

Die Zusammenführung der Teams wird ausserdem von einer externen, also neutralen Person begleitet. Dabei werden Ängste und Unsicherheiten offen thematisiert und ernst genommen. Mit grossem Erfolg, wie Walter Schmid meint: «Die anfängliche Skepsis gegenüber dem Projekt hat sich in Interesse und Motivation gewandelt. Die Stimmung ist durchwegs positiv, und alle arbeiten gemeinsam in die gleiche Richtung. Auch wir als neues Führungsduo mussten uns zuerst finden. Jetzt aber sind wir zusammen stark und freuen uns auf eine erfolgreiche Zukunft.» Das Projekt befindet sich im Zeitplan. «Wir kommen jeden Tag einen Schritt weiter und werden im Juli bereit sein», ist auch René Stutz überzeugt.

Marcel Olbrecht, Gruppenleiter Diät, kontrolliert, ob die Zutaten der Bestellung entsprechen und deckt die Speisen mit einem Deckel aus hygienischen Gründen und zum Warmhalten zu.

Die Teller kommen gestaffelt nach Abteilung oder externen Kunden in speziell dafür geeignete Transportwagen.

«Unser» Wagen ist fertig konfektioniert und wird von einem Mitarbeiter der Abwaschküche, in diesem Fall Tharmarajah Nagarajah, auf die Station C gebracht. Dort werden die Wagen sofort am Strom angeschlossen; die Speisen werden im Induktionsgeschirr warm gehalten.

Edina Vavassori, Praktikantin FAGE Station C1, serviert der hungrigen Patientin ihr Mittagsmenü mit dem feinen Ratatouille als Gemüsebeilage.

En Guete!



radikal Mai 2014



Spitäler Schaffhausen

# Kochen aus Leidenschaft

*Wenn man mit René Stutz und Walter Schmid spricht, merkt man, dass sie ihren Traumberuf gefunden haben – als Chefköche der Spitäler Schaffhausen.*

Kurt Pfister

## Wie kamen Sie zu Ihrem Beruf als Koch?

**René Stutz:** Erste Einblicke in eine professionelle Küche erhielt ich in meiner Kindheit in Beggingen, wo ich in einem Restaurant aufwuchs. Ich war von Beginn weg begeistert von der dort herrschenden Atmosphäre und wollte unbedingt Koch lernen. Dies tat ich denn auch, und zwar in verschiedenen Saisonbetrieben im Tessin und in Graubünden.

**Walter Schmid:** Bei mir stammt die Inspiration ebenfalls aus dem familiären Umfeld, und zwar vom Grossvater. Jeweils während der Sommerferien verbrachte ich viel Zeit mit ihm in seiner Küche und war fasziniert von seinem Können am Herd. Der Schritt zur Kochlehre im Hotel Schweizerhof in Glarus war für mich als gebürtigen Glarner der nächste logische Schritt.

## Haben Sie ein Vorbild, dem Sie nach-eifern oder, besser gesagt, nachkochen?

**Stutz:** Nein, ich versuche viel eher, meinen eigenen Stil zu entwickeln.

**Schmid:** Auch ich eifere nicht wirklich einem Vorbild nach. Spannend finde ich allerdings Jamie Oliver, den berühmten Koch aus London. Nicht wegen seines Könnens, eher wegen seiner Lässigkeit ...

## Was ist Ihre persönliche Lieblingspeise?

**Schmid:** Ganz klar die mediterrane Küche. Sie ist extrem vielseitig, und ich liebe den Geschmack von Olivenöl, dem ich übrigens verfallen bin und es als Hobby sammle.

**Stutz:** Sämtliche Arten von Curry-Gerichten. Mal feurig scharf, mal süss und immer genial im Geschmack.

## Und was würden Sie niemals essen?

**Stutz:** Es gibt da bestimmte Spezialitäten aus dem Fernen Osten mit noch halb lebenden Tieren, die würde und könnte ich niemals verspeisen.

**Schmid:** Innereien sind definitiv nicht mein Ding. Ich kann sie zwar zubereiten, aber essen geht gar nicht.

## Wie hat sich Ihr Beruf in den letzten Jahren verändert?

**Schmid:** Die entscheidende Veränderung in meinen Augen ist die gestiegene Anerkennung, die unser Beruf in der Gesellschaft erlebt hat.

**Stutz:** Dem kann ich beistimmen. Allerdings sind aus meiner Sicht im Gegenzug auch die Erwartungen der Kunden stark gestiegen. Durch das Internet oder die grosse optische Präsenz in den Medien haben die Leute ein ganz bestimmtes Bild von einem Menü im Kopf. Entspricht der Teller nicht diesem Bild, sind Enttäuschungen oft die Folge davon, unabhängig vom Geschmack.

## Wie sieht Ihr Beruf in zehn Jahren aus?

**Stutz:** Der administrative Aufwand hat beispielsweise durch unsere Auskunftspflicht über die Produktedeklaration stark zugenommen. Dieser Trend wird sich weiter fortsetzen.

**Schmid:** ... Abgesehen davon erwarten uns kulinarisch sicherlich spannende Jahre. Bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln wurde inzwischen fast alles ausprobiert, Stichwort Molekularküche. Jetzt verbindet man neuste Techniken mit alten Rezepten und geht tendenziell wieder zurück zu den Wurzeln. Im Zentrum steht eine gesunde Ernährung.



Unsere beiden Küchenchefs Walter Schmid (links) und René Stutz haben die Lage jederzeit fest im Griff.

## Ein unschlagbares Team

Mit René Stutz und Walter Schmid verfügt die Küche der Spitäler Schaffhausen über ein schlagkräftiges Führungsteam, das sich die anfallenden Aufgaben in groben Zügen wie folgt aufteilt:

### Walter Schmid

- Zuständig für die operative Führung
- Ansprechperson für Kunden wie Patientinnen und Patienten, «Taverne» und «Olive» (Kantonsspital), «Mint» (Psychiatriezentrum) und Cafeteria (Pflegezentrum)
- Ansprechperson für Mitarbeitende der Produktionsküche
- Verantwortlich für das tägliche Training on the Job, Lagerbewirtschaftung, Hygienekonzept inklusive Umsetzung, Abfallmanagement, Bereichsleitermeeting, Lehrlinge, Diätküche, Anlässe und Catering.

### Kurz und bündig

- Wie starten Sie in den Tag?  
«Mit guten und positiven Gedanken.»
- Worüber haben Sie sich heute am meisten gefreut?  
«Über das positive Team.»
- Was bedeutet für Sie Lebensqualität?  
«So leben zu können, wie ich möchte und kann.»
- Wo können Sie sich am besten erholen?  
«Bei Ferien, gutem Freundeskreis, Sport.»
- Ihre berufliche Laufbahn in Kürze:  
• Lehre Hotel Schweizerhof in Glarus  
• Verschiedene Mövenpick-Gaststätten in der Schweiz und in Österreich  
• Tibits in Zürich, Bern, Basel und London  
• UBS in Key West  
• ab 2011 in den Spitälern Schaffhausen (Kantonsspital Schaffhausen)

### René Stutz

- Zuständig für die organisatorische und strategische Führung
- Ansprechperson für externe Kunden wie Gefängnis, Altra, Pro Senectute und Kinderhort
- Ansprechperson für Mitarbeitende der Abwaschküche
- Verantwortlich für Einkauf, Lieferantenverhandlungen, Küchenrapporte, Budgetierung, Fakturierung, Statistiken und Speisekarten.

### Kurz und bündig

- Wie starten Sie in den Tag?  
«Mit einem Glas Milch.»
- Worüber haben Sie sich heute am meisten gefreut?  
«Das alles rund gelaufen ist.»
- Was bedeutet für Sie Lebensqualität?  
«Gesund und fit zu sein.»
- Wo können Sie sich am besten erholen?  
«Zu Hause.»
- Ihre berufliche Laufbahn in Kürze:  
• Kochlehre im Ristorante La Piodella in Muzzano im Sommer und im Winter  
• Restaurant Confin in San Bernardino  
• Hotel La Perla in Agno  
• Schloss Böttstein in Kleindöttingen  
• Wirteschule in Schaffhausen  
• Goldener Kopf in Bülach  
• fünf Jahre selbstständig im Gasthof Löwen in Schleithelm  
• ab 1989 in den Spitälern Schaffhausen (Psychiatriezentrum Schaffhausen)

## Was halten Sie von den Koch-Shows, die inzwischen auf vielen TV-Sendern ihren festen Platz haben?

**Schmid:** Sie haben unbedingt ihre Berechtigung. Erstens sind sie sehr erfolgreich, und zweitens zeigen sie den Zuschauern, wie anspruchsvoll unser Beruf ist. Viele meiner Freunde sehen sich die Sendungen regelmässig an. Ich persönlich zappe ab und zu rein, nicht zuletzt um mir neue Inspirationen von anderen Kochprofis zu holen.

**Stutz:** Genau, speziell gerne schaue ich mir die Sendung «Lafer! Lichter! Lecker!» im ZDF an. Sie ist spontan, lustig und begeistert trotzdem durch eine anspruchsvolle Küche.

## Apropos anspruchsvoll – was macht für Sie ein perfektes Essen aus?

**Schmid:** Das Essen muss zum Moment passen. Höhere Priorität als die Gaumenfreuden haben für mich die richtige Person und das stimmige Ambiente. So kann ich ein Cordon bleu in einem feinen Restaurant genauso geniessen wie ein einfaches Fondue in einer urchigen Skihütte.

**Stutz:** Ein perfektes Essen ist schwer zu definieren. Für mich muss neben dem Umfeld vor allem die Harmonie stimmen, sprich: Gut abgeschmeckt und gewürzt muss es sein.

## Auf welche Eigenkreation oder welches Spezialmenü sind Sie besonders stolz?

**Stutz:** Als ich noch im eigenen Restaurant kochte, kreierte ich jeweils ganz spezielle Wild-Menüs, die nicht nur mir, sondern auch der Kundschaft hervorragend schmeckten.

**Schmid:** Ich bin glücklich und stolz darauf, dass ich zusammen mit vier Kochkollegen ein eigenes Kochbuch herausgeben durfte.

## Wo holen Sie überhaupt die Ideen für neue Kreationen?

**Schmid:** Wie bereits erwähnt, eignen sich dafür die Koch-Shows am Fernsehen hervorragend. Hinzu kommen als Inspirationsquellen natürlich Recher-

chen im Internet, Kochbücher und Besuche auf Kochmessen.

**Stutz:** Dem möchte ich noch die Fachzeitschriften beifügen und eigene Restaurantbesuche, bei denen ich natürlich immer wieder auf neue Ideen treffe.

## Was bereitet Ihnen an Ihrem Beruf am meisten Freude?

**Stutz:** Anderen mit einem feinen Essen eine Freude bereiten zu können.

**Schmid:** Koch zu sein, ist kreativ, spannend und sehr vielseitig.

## Stehen Sie zu Hause auch in der Küche, oder überlassen Sie dort das Zepter jemand anderem?

**Schmid:** Dort gibt es nur Platz für mich. Scherz beiseite. Ich koche sehr gerne und freiwillig auch zu Hause.

**Stutz:** Meine Frau ist eine hervorragende Köchin und stellt dies im Alltag zu Hause immer wieder unter Beweis. Wenn wir allerdings Gäste erwarten, dann werden die Aufgaben klar verteilt. Sie kümmert sich als gelernte Konditorin-Confiseurin um die Desserts, ich mich um den Rest.

## Wenn Sie einen kulinarischen Traum verwirklichen könnten, welcher wäre das?

**Schmid:** Ich habe kürzlich auf den Cayman-Inseln einen Koch kennengelernt, der an einem traumhaften Strand eine kleine Kneipe mit wenigen Tischen führte. Fing er einen grossen Fisch, war das Restaurant offen und voll, sonst halt nicht. Genau so etwas zu realisieren, wäre irgendwann auch mein Traum.

**Stutz (lacht):** Mein Traum wäre, zu essen, ohne zuzunehmen.

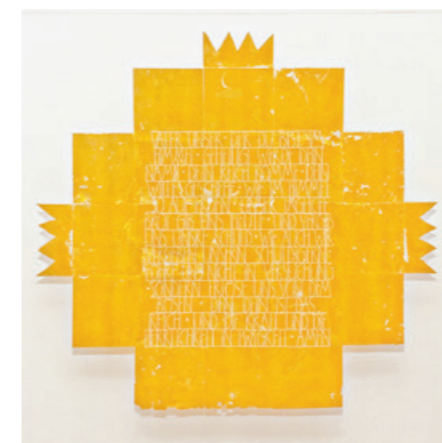
## Und zuletzt, können Sie unseren Lesern noch einen Tipp mit auf den Weg geben?

**Schmid:** Kocht mit Gefühl, Lust sowie Leidenschaft und seid immer offen für Neues!

**Stutz:** Habt den Mut, alte Pfade zu verlassen und neue Rezepte auszuprobieren!



Die Spitäler Schaffhausen sind ein offenes Haus bezüglich Nationalitäten, Kulturen und Religionen.



## Spiritual Food statt Fast Food

*Der Satz «Der Mensch lebt nicht vom Brot allein ...» ist keine Neuerung, sondern steht in der Bibel. Mehrfach sogar. Er bringt die Erfahrung zum Ausdruck, dass ein gesättigter Bauch möglicherweise zufrieden machen kann, aber nur für relativ kurze Zeit. Der Mensch braucht mehr.*

Ingo Bäcker

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein – dieser Satz enthält mindestens zwei Blickwinkel: erstens den Blickwinkel dessen, der sich um das tägliche Brot keine Sorgen zu machen braucht, weil er reichlich davon hat. So hat jemand gut reden. Und zweitens der andere Blickwinkel dessen, der am Morgen noch nicht weiss, was er am Abend essen soll. Diesem Menschen zu sagen, er lebe ja nicht vom Brot allein, ist zynisch. Es kommt also wie so oft auf den Kontext an.

### Nie wieder Durst?

Die Bibel erzählt noch eine andere Geschichte: Jesus trifft eine Frau beim Wasserholen an einem Brunnen an. Die beiden unterhalten sich über vieles, und schliesslich sagt Jesus zu ihr: «Wer vom Wasser aus diesem Brunnen trinkt, wird wieder Durst bekommen. Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm gebe, wird niemals mehr Durst bekommen.» Ehrlich gesagt: Ich weiss gar nicht, ob das wirklich eine attraktive Vorstellung ist, nie wieder Durst zu haben. Denn den Durst mit frischem Brunnenwasser oder auch etwas anderem zu löschen, kann ja eine durchaus genussvolle Angelegenheit sein. Nur setzt auch dies wiederum voraus, dass ich rechtzeitig Zugang zu frischem Wasser habe.

### Wovon hat er gelebt?

Vom Dichter Rainer Maria Rilke erzählt man die Geschichte, er sei während seiner Pariser Zeit täglich an einem Clochard vorbeigekommen, dem er jeweils etwas Geld geschenkt

habe. Eines Tages gab er ihm allerdings statt Geld eine Rose. Daraufhin tauchte der Bettler eine ganze Woche lang nicht mehr an seinem angestammten Platz auf. Freunde von Rilke fragten den Dichter: Wovon hat er denn wohl die ganze Woche gelebt? Und Rilke antwortete: Von der Rose.

### Braucht es mehr?

Es geht also ganz offensichtlich nicht ohne Brot und Wasser und Geld. Aber es geht genauso offensichtlich nicht nur mit Brot und Wasser und Geld. Menschen brauchen für ein nahrhaftes Leben mehr. Wenn es im «Vater unser» heisst: «Unser tägliches Brot gib uns heute», dann ist auch damit mehr gemeint: Gib uns das, was wir zum Überleben brauchen. Und gib uns das, was wir zum Leben brauchen. Und das besteht nicht allein aus Mehl und Wasser, sondern aus mehr. Zutaten können sein: Zeit, Anteilnahme, Menschlichkeit, Geliebtsein, Hoffnung, Zuversicht, Heimat ... Die Liste lässt sich fortsetzen.

### Glauben?

Die meisten Menschen glauben irgendetwas. Das ist meine Erfahrung aus 25 Jahren Seelsorge. Damit ist keineswegs ausschliesslich Glauben in einem religiösen Sinne gemeint und schon gar nicht im Sinne einer kirchlich definierten Glaubenslehre. Nicht zuletzt aufgrund solcher Engführungen stösst der Begriff «Glauben» heute ja auf zunehmende Skepsis. Ein anderes Wort hat ihm den Rang abgelauften:

Anteilnahme  
Menschlichkeit  
Zeit  
Zuversicht  
Geliebtsein  
Heimat  
Hoffnung

Spiritualität. Spiritualität meint genau das: die Überzeugung, dass der Mensch eben nicht vom Brot allein lebt, nicht vom Wasser, auch nicht vom Geld. Sondern dass es mehr gibt.

### Spiritual Food

Wenn Menschen also ganzheitlich und umfassend ernährt sein wollen, dann stellen sich ganz von allein Fragen rund

um ihre Spiritualität: Was ernährt nicht nur meinen Bauch, sondern auch mein Herz? Was ernährt nicht nur meinen Magen, sondern auch meine Seele? Welche Sättigung hält nicht nur bis zur nächsten Mahlzeit, sondern auf lange Sicht, weil sie Zukunft gibt?

Nennen wir es probeweise Spiritual Food. Und das ist etwas völlig anderes als Fast Food, weil es wesentlich länger vorhält.



Andreas Egli, evangelisch-reformierter Spitalseelsorger, unterhält sich mit Gabriela Gartrell über das von ihr geschaffene Kunstwerk.

Im Raum der Stille des Kantonsspitals finden Gläubige aller Religionen und Konfessionen die Ruhe für ihren Dialog mit Gott.

# Der Wein als Heilmittel – am besten literweise

*Der Wein erfreut sich seit Hunderten von Jahren grosser Beliebtheit als Heilmittel. Natürlich auch im Weinbaukanton Schaffhausen.*

Andreas Schiendorfer

Die Weinberge seien das Fundament des schaffhauserischen Reichtums, erklärt 1840 der Chronist Eduard Im-Thurn. Tatsächlich verzichtet ausser Barga und Hemmental keine einzige Schaffhauser Gemeinde im Laufe der Geschichte auf den Weinanbau. Die maximale Flächenausdehnung erreichen die Rebberge letztmals 1881 mit rund 1170 Hektaren (11,7 km<sup>2</sup>), ehe die Fläche auf bescheidene 320 Hektaren (1930) zurückgeht; nun sind es 480.<sup>1</sup>

Zwar trinken schon die Schaffhauser Römer in Juliomagus (Schleitheim) ihren Wein, den Anbau fördern aber erst die kirchlichen Grundbesitzer im Mittelalter. In einer allerheiligsten Mönchslatrine des letzten Viertels des 11. Jahrhunderts finden die Archäologen Traubenüberbleibsel, nun zum Glück nicht mehr stinkend. Der Güterbesreiber des Klosters Allerheiligen von 1100 erwähnt zwei städtische Weinschenken. Zudem verpflichtet der Abt seine Bauern, Mist in die Weinberge zu führen und die Reben mit «aichin oder tennin stegken zu bestigen». 1107 dann ein erster klarer schriftlicher Hinweis auf einen Schaffhauser Rebberg – in Rüdlingen. Der älteste Weinberg ist aber vermutlich der Heerenberg an der städtischen Rheinhalde. Nur wenig später gelingt es den Zisterziensermönchen 1150 im burgundischen Vougeot, erstmals karminroten Wein zu produzieren. Nun erkennen endlich alle das Blut Christi. Die Bibel nennt uns auch den ersten namentlich bekannten Winzer: «Noah wurde der erste Ackerbauer und pflanzte einen Weinberg.»



Blick über die Wilchinger Rebberge, 1894 aufgenommen von Carl Koch. Bilder oben: Wümmet in Hallau 1932.

## Ein Arzt in Mesopotamien

Drehen wir das Rad der Geschichte 9000 Jahre zurück, so liegen im chinesischen Henan Tonggefässe mit Resten eines vergorenen, Trauben enthaltenden Getränks. Fast ebenso alte Weine gibt es in Ägypten, Georgien, Babylon. Doch eigentlich interessiert nur der erste Wein als Heilmittel. Endlich, 2200 vor unserer Zeitrechnung, kritzelt ein sumerischer Arzt seine Rezeptur auf eine Tontafel. In Keilschrift, doch wenigstens leserlich – sie enthält Wein. Den Siegeszug als Heilmittel beginnt der Wein vor allem als Lösungsmittel für die in den Kräutern enthaltenen Wirkstoffe.

Im griechischen Kos setzt Hippokrates (um 460–370 v. u. Z.) Wein als Schlaf- und Beruhigungsmittel ein, aber auch als Schmerzmittel, bei Augenkrankheiten, Wundbehandlungen sowie bakteriell oder toxisch bedingten Darmerkrankungen. In der Antike ist Wein das einzige Antiseptikum für Wundinfektionen; wir erinnern uns an den barmherzigen Samariter. Zum Volksheilmittel wird der Wein spätestens 1753, als der «Der curieus- und offenhertzige Wein-Arzt» erscheint.

## Weineinkauf ist Chefsache

Der Weinkur zu Hause entspricht jene im Spital. Die Kranken bekommen den



Dem nämlichen Protokoll entnehmen wir, dass Sanitätsdirektor Christoph Moser-Ott mit den Kommissionsmitgliedern Stadtrat Johann Tanner und Polizeisekretär Heinrich Siegerist-Scheitlin höchstpersönlich den Weinkauf in Wilchingen vornimmt. «Die Trauben hatten einen höheren Reifegrad erreicht als alle Trauben, welche wir heute gesehen, so dass sich die Kommission entschloss, dem Herrn Präsidenten Hans Gysel seinen Wein abzukaufen mit dem Versprechen seinerseits, einen gut gesönderten Wein dem Kantonsspital zu liefern um den Preis von Fr. 50.– per Saum<sup>2</sup>, franko Schaffhausen. Geliefert wurden 1750 Liter.» Der verdiente Lohn nach harter Arbeit: «Nachdem wir den ganzen Nachmittag im Regen herumgewandert waren, nahmen wir im Falken in Unterhallau ein bescheidenes warmes Nachtessen zu uns.»

Im November kommt man auf den Einkauf zurück. «Der Wilchinger, der zu Haushaltswein verwendet werden soll, ist nach der Untersuchung auf Säuregehalt von Herrn Prof. Meister und dessen Vorschlag (...) mit 200 kg Zucker und 700 Liter Wasser verbessert worden. (...) Es wird nun zur Probe des Weins geschritten.»

1906 muss der Spitaldirektor auch hinsichtlich des medizinischen Nutzens der Spitalkommission Rede und Antwort stehen: «Herr Dr. von Mandach erwidert, dass wir unsern Patienten nur Wein geben müssen, weil sie in vielen Fällen sehr daran gewöhnt sind und man mit dem plötzlichen Abbruch nicht gut ankomme, weil sie dann alle Tage betteln, man möchte

ihnen Wein verordnen, damit sie's aushalten können, so müsse man oft nachgeben und Wein bewilligen, zur eigentlichen Kur brauche es keinen, Wein sei kein Arzneimittel. Nur in schweren Krankheitsfällen wird Veltliner zur Erhaltung verabreicht.»

## 2,5 Deziliter müssen genügen

Angesichts einer solch skeptischen Haltung der Direktion erstaunt es nicht, dass wenig später beschlossen wird, den Patienten künftig nur noch einen Viertelliter zu verabfolgen, weshalb der Jahresbedarf trotz steigender Patientenzahl bei 50 hl Rotwein und 25 hl Weisswein stagniert. Die Kritik lässt nicht lange auf sich warten. Im Folgejahr berichtet Stadtrat Tanner, «dass ihm von privater Seite mitgeteilt wurde, dass alles recht und gut sei im Spital, nur der Wein auf der chirurgischen Abteilung sei zu kurz bemessen und auf der medizinischen Abteilung werde gar keiner verabreicht.» Doch der Spitaldirektor Franz von Mandach bleibt hart und findet, dass 2,5 Deziliter für einen Patienten vollauf genügen und «dass das ja eine ganze Masse Wein sei». Während des Ersten Weltkrieges wird die Weinabgabe vorübergehend sogar ganz eingestellt, und ab den Dreissigerjahren wird der Wein zunehmend als Suchtmittel und nicht mehr als Heilmittel eingestuft.

<sup>1</sup> Eine Hektare entspricht 100 Aren oder 10 000 m<sup>2</sup>. Das lange Zeit übliche Flächenmass ist die Jucharte. Sie entspricht nach 1838 36 Aren/3600 m<sup>2</sup> (vorher 3217,53 m<sup>2</sup>).

<sup>2</sup> Saum ist das übliche Weinmass. Nach 1838 entspricht es 100 Mass beziehungsweise 150 Litern, vorher 128 Mass oder 167,78 Litern.



Dr. Jürg Peter, Leitender Arzt Medizinische Klinik, Kardiologie

## Das «französische Paradox» gilt auch im Schaffhauser Blauburgunderland

«Ein Glas Wein in Ehren, kann niemand verwehren.»  
Wir wollten wissen, was Dr. Jürg Peter, Leitender Arzt Medizinische Klinik, Kardiologie, dazu meint ...

Andreas Schiendorfer

**Der Wein als Heilmittel: Herr Peter, was sagen Sie als Kardiologe dazu?**  
Jürg Peter: Ich schätze ein gutes Glas Rotwein; aber ich würde einen Bordeaux dennoch nicht als Heilmittel bezeichnen und ihn mir von der Krankenkasse bezahlen lassen wollen. Für mich ist Wein ein Genussmittel, das, in rechten Massen getrunken, eine gesundheitsfördernde Wirkung besitzt. «Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist», hat schon Paracelsus gesagt.

**Warum musste der gesundheitsfördernde Aspekt des Weins erst wieder entdeckt werden?**

Jürg Peter: Im Zuge der Industrialisierung im 19. Jahrhundert traten die zerstörerischen Folgen der Alkoholsucht immer drastischer zutage, gleichzeitig machte die moderne Medizin enorme Fortschritte, sodass man beispielsweise bei Wunden auf geeignetere Desinfektionsmittel zurückgreifen konnte als auf Alkohol. Einen Wendepunkt stellten erst wieder 1992 publizierte Studien von Professor Serge Renaud von der Universität Bordeaux dar, der unter dem Begriff «französisches Paradox» wissenschaftlich nachwies, dass die Franzosen zwar schlemmen, was das Zeug hält, häufig rauchen und auch gerne Wein trinken, trotzdem aber im Vergleich zu Abstinenzlern eine hohe Lebenserwartung und eine auffallend niedrige Rate von Herz-Kreislauf-Krankheiten aufweisen.

**Hat man inzwischen den Grund für diese positive Wirkung herausgefunden?**

Jürg Peter: Wichtig ist vor allem die richtige Dosis: Als Faustregel gelten 1–2 Gläser Wein für Frauen sowie 2–3 Gläser für Männer. Weitere Studien belegen, dass nicht nur Rotwein, sondern auch Weisswein, Bier und Schnaps die gleiche Wirkung erzielen. Es muss demnach generell am Alkohol liegen, aber was genau es ist, hat man bis jetzt noch nicht herausgefunden, auch wenn einzelne Wirkstoffe wie etwa der Pilzhemmstoff Resveratrol in die Diskussion eingebracht werden. Eine positive Wirkung wird auch den Polyphenolen zugeschrieben, insbesondere im Zusammenhang mit der Alzheimerkrankheit oder mit Parkinson. In Schaffhausen hat sich übrigens unter der Federführung von Dr. Jürg Schäfli und Dr. Norbert Stettler eine Fortbildungsreihe etabliert, die traditionell den bekannten Zürcher Kardiologen Prof. Georg Noll zu Referaten zum Thema «Herz und Wein» einlädt, allerdings verstehen wir uns ebenso sehr als gesellschaftlichen wie als wissenschaftlichen Zusammenschluss.

**Der Schritt zum Weinmissbrauch ist klein. Wie schlimm ist ein alkoholbedingter «Totalabsturz»?**

Jürg Peter: Fast jedes Wochenende werden uns notfallmässig Leute eingeliefert, die zu viel Alkohol getrunken haben und unter ärztlicher Aufsicht ausnüttern müssen. Die Tatsache, dass man

die Kontrolle über sich verliert und in der Folge sich und anderen Schaden zufügen kann, ist dabei gravierender als die Zerstörung der Leberzellen, die sich regenerieren. Im Vergleich dazu ist ein ständiger übermässiger Alkoholgenuss wesentlich gesundheitsschädlicher.

**Stichwort Lebensgenuss: Gibt es weitere Genussmittel, die, mit Mass konsumiert, der Gesundheit förderlich sind?**

Jürg Peter: Tatsächlich ist erst kürzlich eine spanische Studie zur Verhütung kardiovaskulärer Krankheiten erschienen, welche den positiven Effekt von Olivenöl und Nüssen bestätigt.<sup>1</sup> Das Risiko eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls kann man auch durch schwarze, kakaoreiche Schokolade reduzieren. Mass halten sollte man hier wegen des hohen Kaloriengehalts ...

**Letzte Frage: Und wie erhöhen Sie selbst Ihren Lebensgenuss?**

Jürg Peter: Durch ein feines Essen bei André Jaeger in der «Fischerzunft». Spitzenköche wie er sind Künstler, die ich bewundere, weil sie in jeder Saison mehrmals täglich absolute Höchstleistungen erbringen. Ich kann dies beurteilen, weil ich, auf völlig anderem Niveau, selber sehr gerne koche – und mir zu einem Milchlammgigot mit Risotto auch ein Glas Rotwein genehmige.

<sup>1</sup> Primary Prevention of Cardiovascular Disease with Mediterranean Diet, Ramon Estruch u.a. in: «The New England Journal of Medicine», Vol. 368. No. 14, April 4, 2013, p. 1279 ff.



Im Zusammenhang mit Jägern ist das Wort Latein nicht abschreckend, sondern garantiert eine vergnügliche Unterhaltung (von links): Simon Studach, Leiter Departement Informatik, Dr. Sergio Stocker, Chefarzt Pädiatrie, Dr. Hanspeter Meister, Spitaldirektor.

## «Jäger sind optimale Fleischverwerter»

Zum Thema Ernährung kann man sich als Spitaldirektor mit Köchen, Ernährungsberatern und Gourmands unterhalten – oder mit den beiden Jägern Dr. Sergio Stocker und Simon Studach.

Andreas Schiendorfer

«Mein Lieblingsgericht? Vielleicht ein feiner Sika-Braten vom Grill», erklärt Dr. Sergio Stocker, Chefarzt der Pädiatrischen Klinik. «Leider gibt es in unserem Revier keine Sika.» Diese aus dem Fernen Osten stammende Hirschart lebt vor allem im Südranden. «Fleisch muss es schon sein. Ich kenne jedenfalls keinen Jäger, der Vegetarier ist», ergänzt Simon Studach, Leiter des Departements Informatik. «Ein gutes Stück eines selbst erlegten Rothirsches ist schon etwas Feines.» Doch als Spitaldirektor Dr. Hanspeter Meister gleichsam als Kontrapunkt von einem US-Beef schwärmt, räumt Studach ein, auch Risotto und Crevetten gernzuhaben, und Stocker weist darauf hin, dass Wildbret lediglich ein Prozent des in der Schweiz gegessenen Fleisches ausmache und von diesem wiederum vier Fünftel aus dem Ausland stammten – mit entsprechend weniger Kontrollmöglichkeiten. «Jäger», sind sich die beiden Jäger einig, «verwerten wirklich das ganze Tier und picken sich nicht nur die paar besten Stücke heraus.»

Schnell wird in der lebhaften Diskussion klar, dass nicht das Töten von Tieren und auch nicht das Essen der erlegten Beute den wahren Reiz des Jagens ausmacht, sondern das einmalige Naturerlebnis – frühmorgens an einem Schaffhauser Waldrand, wenn Nichtjäger noch schlafen, oder hoch oben in den Bündner Bergen, wo man stundenlang keine Menschenseele trifft. Das kann auch Hanspeter Meister als passionierter Ruderer nachvollziehen. Genauso, wie er sich auf dem Rhein vom Stress des Berufsalltags erholt und dabei in einer gewissen Einsamkeit seinen Gedanken nachhängt, können die Jäger in der freien Natur ihren Kopf lüften. Auf

unterschiedliche Weise allerdings, denn der Schaffhauser Revierjäger Stocker tut dies zweimal pro Woche, während der Bündner Volksjäger Studach warten muss, bis im Herbst endlich die Jagdsaison losgeht.

Sagt man den Bündnern nach, sie würden keine Jäger ausser sich selbst ernst nehmen, so muss man Simon Studach zugutehalten, dass er sich dies nicht anmerken lässt. «Ohne Jäger gerät die Natur aus dem Gleichgewicht», betont er. «Sie erfüllen eine wichtige Funktion. Überall. Wenn es sie nicht gäbe, müssten andere diese wichtige Aufgabe übernehmen. Im Kanton Genf, wo die Jagd per Volksabstimmung abgeschafft wurde, nehmen einfach Wildhüter ihre regulierende Rolle ein.»

Ob es ihm, dem gewissenhaften Arzt, eigentlich nichts ausmache, Tiere zu töten, möchte nun aber der Spitaldirektor doch noch wissen. Sergio Stocker scheint von dieser Frage fast ein wenig überrascht zu sein, ist aber um eine Antwort nicht verlegen: «Diese Frage stellt sich mir nicht. Diese beiden Tätigkeiten sind für mich völlig voneinander getrennt. Fleischjäger, die möglichst viele Tiere schießen, sind bei uns verpönt, aber als Revierjäger verpflichte ich mich zu einer gewissen Abschussquote, um das biologische Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Das Töten gehört dazu. Und es ist jedenfalls «ehrlicher», ein gesundes, glückliches Tier im Wald zu schießen und dann zu essen, als Fleisch von Zuchtieren zu kaufen. Mehr echtes Bio als beim einheimischen Wild gibt es nicht. Gleichzeitig liebe ich aber diese Tiere als wesentlichen Bestandteil unserer Natur.»

# Achtest du auf gesunde Ernährung, und wie wirkt sich das auf deinen Alltag aus?

Umfrage Walter De Ventura

«Ich achte auf eine ausgewogene Ernährung und nehme täglich Früchte, verschiedene Salate sowie Gemüse zu mir. Ab und zu brauche ich aber auch ein bisschen Schoggi, Paprikachips oder Gummibärli für mein Seelenheil.»

Veronika Karanfilyan, Stationsleiterin  
Kantonale Übergangspflege (KÜP)



«Ich koche für meine Familie gerne gesund. Ich achte darauf, dass in meinem Menüplan genügend Gemüse, Salat und Saisonfrüchte vorkommen. Zudem verwende ich zum Kochen möglichst wenig Fett. Als Ausgleich nasche ich dazwischen aber auch sehr gerne Süssigkeiten.»

Susanne Frei, Telefonistin



«Gerade weil ich um ein optimales Körpergewicht kämpfen muss, achte ich sehr auf eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Kost. Schokolade mag ich nicht, viel lieber nehme ich einen Apfel als Zwischenmahlzeit.»

Ingolf Koch, Haustechnik



«Mir ist gesundes Essen sehr wichtig. Ich versuche mich täglich dreimal zu verpflegen. In Sachen Gemüse bin ich Selbstversorgerin. In meinem Garten verwende ich natürlich keine Gifte oder Spritzmittel. Die Äpfel und die Birnen, die ich täglich mit Hochgenuss zu mir nehme, stammen hingegen aus dem Garten meines Nachbarn.»

Priska Waldvogel, Pflegefachfrau,  
StV, Stationsleitung Privatstation B4



«Ich genieße mein Essen mit Mass und achte dabei auf gute Qualität. Ich nehme mein Mittagessen immer selber mit. Mir ist wichtig, dass die Produkte frisch sind, möglichst nicht gespritzt worden sind und der Saison entsprechen.»

Hermann Stabel, Zivildienstleistender  
Zentrallager



«Ich esse nicht viel Fleisch, dafür viele verschiedene Früchte, und auch der tägliche Salat ist mir wichtig. Pro Tag beisse ich täglich gerne in einen bis zwei Äpfel. Aber nach 17 Uhr nehme keine Rohkost mehr, höchstens noch einen Apfel, wegen der Verdauung.»

Janine Stotz, Sozialarbeiterin