



Schneider (4)

Der Speisesaal der Klinik Hohenfreudenstadt: Mittags bringen Servicekräfte das Essen direkt an den Tisch, morgens und abends können sich die Patienten an einem gut gefüllten Buffet selbst bedienen.

Klinik Hohenfreudenstadt

Salzarm mit vollem Geschmack

Eine salzarme Ernährung ist Gewöhnungssache. Doch die Umstellung der Geschmacksnerven klappt relativ schnell, ist die Erfahrung des Küchen- und Ernährungsteams unter Leitung des Ernährungsmediziners Bertil Kluthe in der Lehrklinik für Ernährungsmedizin Hohenfreudenstadt.

Die Klinik Hohenfreudenstadt ist eine traditionsreiche Rehabilitationsklinik im Schwarzwald, idyllisch am Rand des bekannten Kurorts Freudenstadt gelegen. Gemeinsam mit dem Hotel Teuchelwald bildet sie den Gesundheitspark Hohenfreudenstadt. Träger der über 100 Betten verfügenden Einrichtung ist das Diakoniewerk Martha-Maria. Dieses betreibt neben drei weiteren Krankenhäusern in Halle, Nürnberg und München mehrere Seniorenzentren in Bayern und Baden-Württemberg.

Klinik für Ernährungsmedizin

Die Klinik Hohenfreudenstadt ist Lehrklinik für Ernährungsmedizin. Angeboten werden hier täglich drei Mittagmenüs, jeweils mit Suppe und Dessert. Menü 1 und Menü 2 sind immer nach den Ernährungsmaßgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zubereitet. Dies bedeute zum Beispiel, dass die dafür festgelegten Rezepturen nur wenig Salz enthalten und auf Fette möglichst verzichtet werde, erläutert Karina Gebele, Diätassistentin und Diabetesberaterin DDG in der Klinik. Am

Beispiel Salz macht sie deutlich, was dies genau bedeutet: „Die DGE empfiehlt beim Salz eine Höchstmenge von sechs Gramm pro Tag, also ungefähr einen Kaffeelöffel voll. Tatsächlich liegt der Verbrauch pro Person und Tag in Deutschland aber bei zirka zwölf bis 15 Gramm. Natürlich braucht der menschliche Körper auch Salz. Aber dabei handelt es sich nur um 1,4 Gramm am Tag.“ Eine hohe Diskrepanz also zwischen der ernährungswissenschaftlich akzeptablen und der tatsächlichen Aufnahmemenge. Daran ist unter anderem auch das Brot schuld, da bei dessen Herstellung nicht unbedingt mit Salz gespart wird, wie Karina Gebele weiß. Ein weiterer Faktor sind oftmals die Fertigprodukte.

Etwas Gewöhnungszeit ist nötig

Hinsichtlich dieser Ernährungsgewohnheiten ist es kein Wunder, dass die Umstellung auf die gesundheitlich vertretbare Menge an Salz die Geschmacksnerven der neuen Patienten zunächst einmal nicht unbedingt erfreut. Das weiß Küchenleiter Marco Flach aus eigener Erfahrung: „Es dauert ein paar Tage, und dann hat man sich daran

gewöhnt.“ Wer laut ärztlicher Verordnung nicht auf die Menüs 1 und 2 festgelegt ist, kann auch Menü 3 wählen, daß aus guter Hausmannskost besteht. Bei diesem kann dann durchaus auch etwas mehr Fett oder Salz dabei sein. Karina Gebele und ihre Kollegin achten darauf, dass dies bei den ersten beiden Menüs nicht vorkommt. Dafür gibt es Rezepturen und Tagespläne, innerhalb derer diese Maßgaben auf jeden Fall einzuhalten sind. Zum Einsatz kommen in der Küche statt übermäßiger Salz-mengen zahlreiche frische und schmackhafte Kräuter, die im Sommer auch schon mal im eigenen Kräutergarten gewachsen sind. Wer mit all dem partout nicht zurechtkommt und meint, auf seine überhöhte Salzportion nicht verzichten zu können, der findet auf seinem Mittagstisch auch einen Salz- sowie einen Pfefferstreuer. Auch kann er sich nach Rücksprache mit dem Ernährungsteam Menü 3 freischalten lassen. Da sich die Salzreduzierung allerdings innerhalb kurzer Zeit deutlich positiv auswirkt, etwa im frappanten Rückgang hoher Blutdruckwerte, spricht doch viel für eine salzärmere Ernährung.



Setzen auf eine salzarme Küche (v. l.): Diätkoch Ivo Niehoff, die stellvertretende Küchenleiterin Karin Kugler, Küchenleiter Marco Flach und die leitende Ernährungsfachkraft Karina Gebele.

Abgestimmte Kalorienmenge

Die normale Tageskost in der Klinik Hohenfreudenstadt hat 2.000 Kalorien, das ist laut Karina Gebele der Wert für eine übliche Tagesverpflegung in der Gemeinschaftsverpflegung. Dann gibt es noch die sogenannte halbe Portion mit 1.600 Kalorien sowie die Reduktionskost mit 1.200 Kalorien. Diese wird aber nur ausnahmsweise verordnet. Welche Kalorienmenge die richtige für einen Patienten ist, bestimmt in erster Linie der Arzt. Wer eine kleine Portionsgröße haben möchte, bekommt diese natürlich auch, das Problem liegt normalerweise eher in der anderen Richtung.

Das Ernährungsteam der Klinik empfiehlt seinen Patienten und Gästen, zweimal in der Woche Fisch zu wählen und zweimal in der Woche vegetarisch zu essen. Das vegetarische Angebot deckt die Menülinie 2 ab. Fleisch sollte pro Woche höchstens dreimal verzehrt werden. Abgesehen vom vegetarischen Menü bestehen die beiden anderen Tagesangebote in der Regel aus einer großen Gemüseportion mit zirka 100 Gramm Fleisch. Wenn Fisch serviert wird, dann ebenfalls in 100-Gramm-Portionen, möglichst aus Aquakultur oder aus MSC-zertifizierten Fängen, wie etwa der Seelachs. Als Lehrklinik für Ernährungs-

medizin orientiert man sich auch bei der Zusammenstellung der Speisen stets an den Ernährungsempfehlungen der DGE. Die Qualität der Ernährung und die Einhaltung der Vorgaben werden durch lebensmittelchemische Analysen regelmäßig überprüft.

Eigenproduktion wird großgeschrieben

Die besonderen Vorgaben an das Essen in Bezug auf Salz und Fett bringen es mit sich, dass die Küche des Hauses fast alle angebotenen Speisen selbst produziert. Dadurch lassen sich die Gerichte genau in der gewünschten Zusammensetzung produzieren. Da ist es ganz klar, dass auch die leckeren Suppen und Soßen, die zum Einsatz kommen, komplett aus eigener Herstellung stammen. Produziert wird in Cook & Serve. Dabei werden die fertigen Menüs nicht am Band portioniert, sondern über einen Pass ausgegeben. Dort holen die Servicekräfte der Klinik das Essen ab, das sie dann direkt dem jeweiligen Patienten an seinem Esstisch im großen Speisesaal servieren. Begleitet wird das Essen immer von einer Karte, dem sogenannten Essensbegleitbon, auf dem alle wichtigen Daten zum Menü aufgeführt sind. Küchenleiter Marco Flach erklärt den Hintergrund dazu: „Bei uns läuft alles PC-gestützt. Wenn jemand nun sein Essen beispielsweise laktosefrei, fructosefrei oder vegetarisch haben muss oder möchte, so ist dies alles auf einer Karte festgehalten, die das Essen bis hin zum Gast begleitet. Die Karte wird praktisch immer mitserviert. Dadurch sind wir auf der sicheren Seite und es ist ge-



Ein Blick in die blank geputzte Küche: Hier steht vor allem salz- und fettarme Kost nach DGE-Richtlinien auf dem Speiseplan.



Fast alles wird in der Klinikküche selbst produziert. Convenience-Produkte kommen so gut wie gar nicht zum Einsatz.



Die Speisen werden über den Küchenpass an die Servicekräfte im Speisesaal ausgegeben.



Rund 30 Essen werden täglich mit Thermoporten an eine sechs Kilometer entfernte Suchtklinik warm ausgeliefert.

Schneider (5)

währleistet, dass immer das Richtige auf dem Teller ist.“

Sollte ein Patient veganes Essen verlangen, wird dies ebenfalls ermöglicht. Das geschieht durch eine Abwandlung des normalen Tagesmenüs. Ebenso wird verfahren, wenn spezielle Sonderkostformen oder eine Allergiekost gefragt sind. Davon betroffene Patienten kommen in der Regel mit einem entsprechenden Befund in die Klinik. Donnerstags erhalten die Patienten den Speiseplan der folgenden Woche, aus dem sie ihre Wunschmenüs auswählen. Da die Klinik aber tägliche Patientenreisen hat, gibt es immer wieder neue Menüs, die eingegeben werden müssen.

Der Verweildauer angepasst

Der Speiseplan ist auf vier Wochen ausgelegt. Dadurch wird gewährleistet, dass den Patienten, die sich durchschnittlich drei Wochen in der Klinik Hohenfreudenstadt aufhalten, ausreichend Abwechslung geboten wird. Schließlich verlassen die Patienten nicht, wie in Akutkrankenhäusern inzwischen üblich, schon nach rund fünf Tagen die Klinik. Darauf hat man sich eingestellt.

Zum Mittagsmenü gehört auch das Dessert, das zum Großteil ebenfalls aus eigener Produktion stammt. „Dadurch kann auch hier sichergestellt werden, dass richtiger Zucker bei den Zutaten zum Einsatz kommt und nicht, wie ansonsten oftmals, Glucose oder Fructose“, sagt Marco Flach. Zum Küchenpersonal gehören neben dem

Küchenchef zwei weitere Köche in Vollzeit sowie drei weitere volle Stellen für Küchenhelfer, die in Teilzeit besetzt sind. Außerdem gibt es 1,8 Stellen im Bereich Diätassistentinnen/Ernährungsberatung. Die leitende Ernährungsfachkraft ist Karina Gebele. Die Ernährungsfachkräfte sind in Hohenfreudenstadt nicht der Küchenleitung zugeordnet, sondern unterstehen in der Lehrklinik für Ernährungsmedizin dem ärztlichen Direktor der Klinik und Chefarzt für Innere Medizin und Psychosomatik Bertil Kluthe.

Neben der Versorgung der Patienten im eigenen Haus sowie dem Mittagsangebot für die eigenen Mitarbeiter liefert die Küche zusätzlich täglich zirka 30 Essen für eine etwa sechs Kilometer entfernte liegende Suchtklinik. Dabei wird das Essen von de-

ren Personal in Thermoporten von Rieber mit großen GN-Behältern abgeholt und vor Ort direkt von Mitarbeitern der Suchtklinik ausgegeben. Es fällt hier also nur die Speisenzubereitung für Marco Flach und seine Mitarbeiter an.

Eine Top-Bewertung

Dass das Essen in Hohenfreudenstadt rundum überzeugt, bekommt die Klinikküche immer wieder eindrucksvoll bestätigt. Die Bewertung der Küche bei den laufend stattfindenden Patientenbefragungen liegt regelmäßig zwischen 1,6 und 1,8. Ein Traumwert, auch vor dem Hintergrund, dass sich die Patienten anfangs erst einmal an die salzärmere und fettreduzierte Kost gewöhnen müssen. Und ein großes Kompliment für Marco Flach und sein Team, zu

Marco Flach und Karina Gebele

Seine Ausbildung zum Koch absolvierte Marco Flach (36) im Restaurant Hasen in Stuttgart-Weilimdorf. Ein halbes Jahr nach Ende seiner Ausbildung wechselte der junge Koch in einen gehobenen gastronomischen Betrieb in Leipzig. Daran schloss sich eine weitere Ausbildung zum Diätassistenten an. Nach seiner zweiten Ausbildung zog es ihn in den Schwarzwald, wo er zwei Jahre im Hotel Teuchelwald arbeitete, das wie die Klinik Hohenfreudenstadt Teil des Gesundheitsparks Hohenfreudenstadt ist. 2008 wechselte er in die Klinik Hohenfreudenstadt, zunächst als stellvertretender Küchenleiter und seit 2014 als Küchenchef. Seine Weiterbildung zum Küchenmeister hat er im vergangenen Jahr in Bad Überkingen erfolgreich abgeschlossen.

Karina Gebele (35) absolvierte eine Ausbildung zur Diätassistentin. Dazu kam eine Weiterbildung zur Diabetesberaterin. Seit 2006 ist sie in der Klinik Hohenfreudenstadt tätig, heute als leitende Ernährungsfachkraft.



In der Spülküche steht unter anderem eine Haubenspülmaschine von Hobart.



Die Gerätespülmaschine von Winterhalter wurde 2015 in Betrieb genommen.

dem auch eine Auszubildende im Kochberuf zählt – eine Ausnahme in der Gemeinschaftsverpflegung, die nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Ein Vorteil für den weiblichen Kochlehrling ist es dabei auch, dass in Sachen Ausbildung der Gesundheitspark Hohenfreudenstadt durch eine Kooperation gleich den Einblick in zwei verschiedene Spielarten der Gastronomie bietet. So besteht die Möglichkeit, im Hotel Teuchelwald auch in eine Hotelküche hineinzuschnuppern.

Morgens und abends Buffet

Nicht nur das Mittagessen überzeugt in der Klinik Hohenfreudenstadt rundum. Auch das Frühstücks- und das Abendangebot in Buffetform können sich sehen lassen. So wird morgens zwischen 7 und 9.30 Uhr ein umfangreiches und qualitativ überzeugendes Speisen- und Getränkesortiment offeriert, das sich durchaus mit einem Hotelangebot messen kann. Statt eines warmen Angebots wie etwa Rühreier, gibt es zweimal in der Woche frisch gekochte Eier aus der Region. Brot und Brötchen vom Bäcker aus der Nähe, der speziell salzärmere Backwaren liefert, finden sich hier ebenso wie verschiedene Wurstsorten und Käse. Dabei wird darauf geachtet, dass der Käse höchstens einen Fettgehalt von 30 Prozent in der Trockenmasse aufweist und die Wurst ebenfalls keinen zu hohen Fettanteil hat. Dienstags und freitags gibt es ein selbst gemachtes Müsli und sonntags einen Hefezopf. Auch Quark und Joghurt

sind vorhanden. Zwei verschiedene Säfterunden das Frühstücksangebot gesund und appetitlich ab.

Damit sich die Patienten auch beim Buffetangebot nur das nehmen, was sie wirklich dürfen, erhalten sie in der ersten Woche ihres Reha-Aufenthalts von den Ernährungsfachkräften eine Buffeteinweisung mit allen notwendigen Instruktionen. Zusätzlich befinden sich bei aufgestellten Produkten Kärtchen, die mit allen für die Patienten notwendigen Informationen versehen sind. Darüber hinaus sind Bilder mit Frühstücksbeispielen aufgehängt, an denen man sich

für eine richtige Speisenzusammenstellung orientieren kann. Dort sehen die Patienten auch, was für eine gesunde Ernährung wichtig ist und wie man sich kalorienreduziert am Buffet bedient.

Auch das Abendessen braucht sich nicht zu verstecken. Wurst, Käse und Salate mit selbst gemachtem Dressing werden hier angeboten, zweimal in der Woche gibt es etwas Warmes und ebenfalls zweimal in der Woche einen selbstgemachten Brotaufstrich. Zur Orientierung für die Gäste beim Abendbrot sind Musterteller aufgestellt ▶

Martin Schneider



Auch wenn die Küchenausstattung in Hohenfreudenstadt zum größten Teil schon einige Jahre in Betrieb ist, funktioniert sie noch einwandfrei.