



Ade fade Krankenhauskost

Wer hat nicht schon über das Essen in Krankenhäusern gestöhnt? Damit soll es jetzt ein Ende haben – zumindest in dem Klinikum der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt am Main:

Herzgesund kochen à la Kreta steht ab sofort auf dem Speiseplan. Patienten und Mitarbeiter des Klinikums können jetzt schmackhafte und herzgesunde Gerichte aus der mediterranen Küche wählen, wie zum Beispiel eine griechische Salatschüssel oder den Geflügelspieß auf Ratatouille-Gemüse mit Lauchrisotto. Die Mittelmeerküche ist in den täglichen Speiseplan der Universitätsklinik integriert – und sie fällt ins Auge, denn die Mittelmeurgerichte sind mit einem Olivenzweig gekennzeichnet.

Rund 1 100 Patienten nehmen täglich am Mittagessen in der Klinik teil, weitere 1 500 warme Mahlzeiten werden für Mitarbeiter, Studenten und Gäste zubereitet, die zum Essen die Kantine aufsuchen. Für sie ist die Mittelmeerküche eine Bereicherung und sie sollen die Mittelmeerküche den Patienten nahe bringen.

Mediziner wünschen herzgesunde Kost

Prof. Dr. Anton Moritz, Herzchirurg am Universitätsklinikum, ist von den Vorteilen der Mittelmeerküche überzeugt. Deshalb wünschte er sich, dass auch seine Patienten davon profitieren. Er bat die

Deutsche Herzstiftung, deren Wissenschaftlichem Beirat er angehört, um Unterstützung bei der Einführung der Mittelmeerküche. Naheliegend,



dass über den Kollegen Dr. Ulrich Hildebrandt, Chefarzt an der Klinik St. Irmingard in Prien am Chiemsee, wo bereits seit längerem Erfahrungen mit herzgesunder Kost bestehen, der Kontakt zu Gerald Wüchner zustande kam. Als einer der ersten Klinikköche in Deutschland hatte dieser bereits vor sechs Jahren die Mittelmeerküche in den Speiseplan der Klinik in Rothenburg ob der Tauber aufgenommen und mittlerweile in weiteren Krankenhäusern und auch in Betrieben etabliert. Die gute Zusammenarbeit und die Erfahrungen von Dr. Hildebrandt und Gerald Wüchner münden inzwischen in dem regelmäßigen Urlaubsangebot *Herzwochen auf Kreta* (s. S. 41).



Mehr Gemüse, weniger Fleisch

Seit Anfang des Jahres erprobt das Küchenteam der Universitätsklinik unter der Leitung von Manfred Mrašek und der Diätküchenleiterin Annemarie Houda viele neue Rezepte. „Wir möchten dem Patienten Anregungen geben, wie er nach seinem Krankenhausaufenthalt gesund leben kann“, sagt Annemarie Houda und verweist dabei auf die Vorbildfunktion, die das Essen in einer Klinik haben sollte. In der mediterranen Küche sieht das Team dazu eine hervorragende Möglichkeit.

Damit alle Beteiligten eingebunden sind und an einem Strang ziehen können, wurden in zwei Veranstaltungen zunächst die Mitarbeiter der Küche, als nächstes die Pflegekräfte und interessierte Mediziner von Gerald Wüchner über die mediterrane Küche informiert. Die heute propagierte Mittelmeerkost basiert auf Studien,





die bereits in den 50er und 60er-Jahren belegten, dass auf der griechischen Insel Kreta besonders wenige Menschen einen Herzinfarkt erlitten. Wissenschaftler, die sich daraufhin die Ernährungsweise anschauten, stellten fest, dass die Kreter fast 300 Kilogramm Gemüse im Jahr verzehrten. „Die Deutschen essen dagegen im Durchschnitt nur 94 Kilogramm“, sagt Gerald Wüchner. Der Unterschied ist erheblich, wenn man diese Mengen in Tagesportionen auf Tellern anrichtet. Auf dem Speiseplan der Menschen am Mittelmeer steht viel frisches Obst, fast ein Pfund davon essen die Menschen auf Kreta am Tag, dagegen nur 35 Gramm Fleisch. Gemüse sowie Reis, Nudeln, Kartoffeln, Polenta etc. sind Hauptkomponenten der mediterranen Menüs, Fleisch ist dagegen nur Beilage. Gerald Wüchner hat ein Buch mit großküchenerprobten Rezepten entwickelt, damit auch andere seine Erfahrungen nutzen können. Außerdem bietet er den Köchen für weitere drei Monate eine Beratung am Telefon an.



Den Start erleichtern

Die Einführung der mediterranen Küche in Kliniken und Betrieben hat sich die Deutsche Herzstiftung zum Ziel gesetzt. Mit der Frankfurter Universitätsklinik ist das Projekt gestartet, ihrem Beispiel sollen weitere folgen.

Vom gesundheitlichen Nutzen der Mittelmeerkost überzeugt, finanziert die Deutsche Herzstiftung den Aufwand, der für die Einführung notwendig ist. Dafür hat Gerald Wüchner ein sogenanntes „Starter-Kit“ entwickelt, das die Herzstiftung interessierten Kliniken und Betrieben kostenlos zur Verfügung stellt. Das Schulungspaket enthält Rezepte, Musterspeisepläne und praktische Tipps für die Umsetzung in einer Großküche. Das praxisbezogene Material informiert die Mitarbeiter der Küche und der Pflege und natürlich auch die Patienten über die herzgesunde Mittelmeerkost.

Um eine erfolgreiche Umsetzung sicherzustellen, wird das Schulungsma-

terial nur in Verbindung mit Einführungskursen und der individuellen Beratung durch Gerald Wüchner angeboten. Krankenhäuser, Kliniken und Betriebe, die sich für die mediterrane Küche interessieren, können sich an die Deutsche Herzstiftung wenden (Regina Moors, Telefon 069 955128-121).
(dhs.)

Sie wollen mehr über die Mittelmeerküche wissen? Weitere Informationen finden Sie in den Sonderdrucken der Deutschen Herzstiftung:

- *Länger leben durch Mittelmeerkost. Traum oder Wirklichkeit?* (Prof. Dr. med. Helmut Gohlke)
- *Gesundheit aus dem Süden. Was ist Mittelmeerkost?* (Prof. Dr. troph. Michael Hamm)

Im Herbst dieses Jahres bringt die Deutsche Herzstiftung einen Kalender 2006 heraus, mit mehr als 50 Rezepten aus der Mittelmeerküche, vor allem aus der kretischen Küche, die u. a. Gerald Wüchner zusammengestellt hat.

