



## Judith Mühlemann, Köchin für Frauen mit Essstörungen

◁ Vor 122 Jahren startete die Heilstätte Wysshölzli ihren Betrieb. Heute werden in der Fachklinik etwa 40 Frauen mit Abhängigkeitserkrankungen und vor allem mit Essstörungen behandelt. Judith Mühlemann leitet die Küche und berät Betroffene, damit sie das Essen wieder neu erleben.

Hell, ruhig und sauber ist es in der praktisch eingerichteten Gastroküche in der Klinik Wysshölzli. Die grossen Fenster geben den Blick frei ins Grüne und auf den nahe gelegenen Waldrand. Judith Mühlemann, Leiterin der Küche, ist seit 6:30 Uhr an der Arbeit. Auf dem Menüplan stehen heute für das Mittagessen gefüllte Risottokugeln, Tomatensauce und Gemüse. Dazu ein Salatbuffet. Kaum etwas deutet darauf hin, dass hier für Frauen gekocht wird, die an Anorexie, Bulimie, «Binge Eating» (Essstörung mit periodischen Heisshungeranfällen) oder Suchtproblemen leiden.

Seit fünfeinhalb Jahren arbeitet Judith Mühlemann hier. Neben der Personalführung macht die gelernte Diätköchin die Menüpläne, berechnet die Kalorien, ist zuständig für Einkauf und Lagerbewirtschaftung und erstellt Listen: Angaben, wie viel pro Person zum Beispiel für Risotto als Beilage berechnet wird, eine Aufstellung mit allen Patientinnen, die in einem gerichteten, kontrollierten Programm sind, mit Unverträglichkeiten, Diabetes etc. «Organisiert ist halb gearbeitet», meint die 49-Jährige, die rund 16 Jahre in Gastrobetrieben und Betrieben für die Gemeinschaftsverpflegung Erfahrungen gesammelt hat.

Eben werden die Teller geschöpft, die für die Patientinnen in einem gerichteten, kontrollierten Programm vorgesehen sind. Auf der heutigen Liste stehen 16 Namen: Frauen mit einem BMI von 12 bis ca. 14. Für die drei Hauptmahlzeiten sind 2000 Kalorien berechnet. Die Portionengrössen müssen genau stimmen. «Das ist eine Herausforderung für jemanden, der bei uns neu anfängt», meint Judith Mühlemann. «Auch sonst braucht es einige Monate, bis eine Köchin die ganze Verantwortung übernehmen kann. Neue werden von den Patientinnen getestet. So zum Beispiel wenn eine Frau ihr Brötli gegen eine leichtere Brot-

scheibe austauschen will», fügt sie schmunzelnd an. Doch die Patientinnen mit Essstörungen sind in der Klinik, um das Essen zu lernen. Dazu müssen sie pro Woche 500 Gramm zunehmen. Erfüllen sie das nicht, sind die Massnahmen klar: kein Besuch, Einschränkung der Bewegung, kein Wochenendurlaub.

Im Speisesaal ist die Sitzordnung durch die Pflegefachmitarbeiterin vorgegeben. Im hinteren Teil sitzen die Patientinnen im gerichteten, kontrollierten Programm. Ihr Teller ist bereits am Platz, wenn sie um 12:00 Uhr in den Saal kommen. Zwei Pflegefachfrauen essen mit. Die anderen bedienen sich selber am Buffet. Für Fragen, vor allem bezüglich der Portionengrösse, steht die diensthabende Köchin zur Verfügung. Einmal pro Woche isst Judith Mühlemann mit, um die Bedürfnisse der Patientinnen besser zu spüren. Sie weiss, dass die Risottokugeln heute für manche eine Herausforderung sind: «Sie haben die Nahrungsmittelgruppen lieber getrennt auf dem Teller. So können sie das Essen besser kontrollieren.»

Im Wechsel mit einer Kollegin leitet Judith Mühlemann eine wöchentliche Kochgruppe. Dabei wird mit acht Patientinnen ein dreigängiges Menü gekocht, damit diese wieder einen besseren Bezug zur Nahrung und zu Portionengrössen erhalten. Sechs bis acht Stunden pro Woche berät Judith Mühlemann die Patientinnen im Einzelgespräch, übt mit ihnen Portionengrössen, bespricht den Wochenend-Menüplan und ihre Ängste vor den Lebensmitteln. Und was denkt sie von den Patientinnen mit Essstörungen? Judith Mühlemann wird ernst: «Abgebrüht bin ich nicht. Mich beeindruckt immer wieder, wie stark dieser Teufelskreis ist und wie auch die ganze Familie hineingezogen wird. Doch es nützt niemandem, wenn ich mitleide. Wichtig ist mir, dass ich jeder Frau mit Empathie begegne, ihre noch so kleinen Erfolge wertschätze und sie nicht auf die Sucht reduziere.»

Text

MONIKA NEIDHART

Porträt

THAI CHRISTEN