Schnell und gesund kochen

Ein Ernährungsratgeber für Senioren und deren Angehörige

Mit tollen Rezepten der Schweizer
Starköchin Annemarie Wildeisen

Inhaltsverzeichnis

Schnell und gesund kochen – Vorwort 4

Gesunde Ernährung im Alter 5

Weniger Stress 7
Gesund kochen unter Zeitdruck –
Eine Herausforderung für unterstützende Angehörige

Warnzeichen für mangelhafte Ernährung 9
10 Indizien dafür, dass ältere Menschen sich falsch ernähren

Sicher einkaufen 11
Listen, Ratschläge und andere Einkaufstipps

Was Senioren brauchen 12
12 Grundnahrungsmittel, auf die ältere Menschen
nicht verzichten sollten

Rezepte für ältere Menschen 14
Schnell, gesund und abwechslungsreich

Die Expertin 33

Über Home Instead Seniorenbetreuung 35

Diese Broschüre wird Ihnen von der Home Instead Seniorenbetreuung zur Verfügung gestellt.
Sie soll Ihnen als Informationsgrundlage dienen und nicht eine bestimmte Handlungsweise empfehlen.
Jede Home Instead Geschäftsstelle ist unabhängig und selbstständig.

Schnell und gesund kochen

«Du bist, was Du isst.»

Eine Weisheit, die, so banal sie klingt, die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung in lediglich fünf Worten auf den Punkt bringt.

Nirgendwo auf der Welt findet man so viele aktive Hundertjährige wie in Japan. Ein untrügliches Zeichen dafür, dass eine gesunde Ernährung ausschlaggebend für Wohlbefinden und Gesundheit im Alter ist.
Aus diesem Grund hat die Home Instead Seniorenbetreuung einen für Senioren und deren Angehörige zugeschnittenen Ratgeber entwickelt, der den speziellen Bedürfnissen einer altersgerechten Ernährung Rechnung trägt. Sie finden darin Ernährungs- und Einkaufstipps, die zehn wichtigsten Indizien für Mangelernährung und schmackhafte, auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmte Rezeptideen der bekannten Schweizer Starköchin Annemarie Wildeisen.

Ein besonderes Augenmerk legte Annemarie Wildeisen bei der Zusammenstellung der Rezepte auf frische Zutaten, die sich leicht und ohne grossen Zeitaufwand in kleine Gaumenfreuden verwandeln lassen und zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.
Gleichgültig, ob Sie alleine, mit Ihren Angehörigen oder unterstützt von Ihrer Home Instead Seniorenbetreuerin den Kochlöffel schwingen, ein Erlebnis für die Sinne wird es auf jeden Fall werden.
Wir danken Annemarie Wildeisen herzlich für die wertvolle Unterstützung und freuen uns, mit dem Ratgeber einen Beitrag an altersgerechte Ernährung und damit zur Gesundheitsprävention unserer Senioren leisten zu können.

Lassen Sie sich inspirieren, wir wünschen einen guten Appetit und viel Gesundheit!

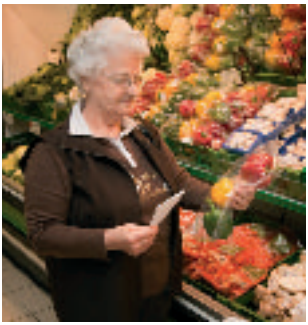
Gesunde Ernährung im Alter

Eine gesunde Ernährung ist für jeden Menschen von Bedeutung, gleich welchen Alters. Trotzdem ist sie gerade für ältere Menschen besonders wichtig. Ernährungsexperten zufolge ist die richtige Ernährung die wichtigste Massnahme, um gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen. Umfragen von Home Instead bestätigen dies.

Nicht immer ist es für die Seniorinnen und Senioren einfach, sich so zu ernähren, wie sie es eigentlich tun sollten. Medikamente und Krankheiten beeinflussen die Ernährungsgewohnheiten älterer Menschen ebenso wie Gedächtnisschwierigkeiten, körperliche Beeinträchtigungen oder ähnliche Faktoren.

Senioren tun sich manchmal schwer, allein einzukaufen oder sind überfordert mit der Vielzahl der Produkte. Sie können die Angaben auf der Packung schlecht lesen oder wissen nicht, was es für eine gesunde Ernährung braucht. Manche fühlen sich in der Küche unsicher oder empfinden das Zubereiten der Mahlzeiten als beschwerlich. Viele Angehörige wollen helfen, sind aber durch eigene berufliche, familiäre oder andere Verpflichtungen oft stark beansprucht. Kein Wunder, dass das Bewerkstelligen einer gesunden Ernährung für Senioren wie auch für deren Angehörige in purem Stress ausarten kann.

Dieses Handbuch soll Ihnen die Wichtigkeit der Ernährung insbesondere für ältere Menschen aufzeigen. Darüber hinaus möchten wir Ihnen einige Ideen an die Hand geben, wie Sie gesunde Mahlzeiten einfach und schnell zubereiten können. Damit diese auch noch toll schmecken, haben wir die Expertin auf dem Gebiet des genussvollen Kochens hinzugezogen – Frau Annemarie Wildeisen, bekannte Fernsehköchin und Buchautorin. Sie hat uns speziell für die gesunde Ernährung älterer Menschen einige einfache, aber leckere Rezepte zusammengestellt... – Lassen Sie sich überraschen!



Über den Ratgeber

Seniorinnen und Senioren, die sich nicht ausgewogen ernähren, sind dem erhöhten Risiko einer Reihe von Gesundheitsproblemen ausgesetzt. Aus diesem Grund hat Home Instead den Ratgeber «Schnell und gesund kochen» entwickelt, der nicht nur an die Senioren selbst, sondern insbesondere auch an unterstützende Angehörige gerichtet ist.

Hier erhalten Sie wertvolle Hinweise und Anregungen sowie einige nahrhafte und gesunde Gerichte für ältere Menschen, die einfach zu kochen sind und trotzdem sehr gut schmecken - dank der hervorragenden Rezepte von Starköchin Annemarie Wildeisen.

In dieser Broschüre erfahren Sie etwas über:

- Warnzeichen für eine notwendige Ernährungsumstellung
- Einkaufstipps
- Die wichtigsten Nahrungsmittel für ältere Menschen
- Nahrhafte und zugleich leckere Rezepte speziell für Seniorinnen und Senioren

In der heutigen, schnelllebigen Zeit haben viele ältere Menschen nur unzureichenden Zugang zu gesundem Essen, was katastrophale Auswirkungen nach sich ziehen kann.

Eine gesunde Ernährung setzt Wissen und Planung voraus, und oftmals müssen erwachsene Kinder oder andere Familienmitglieder hier unterstützen. Nutzen Sie die in dieser Broschüre vorgestellten Tipps und Vorschläge als Anregung!

Und wer weiss? Vielleicht finden Sie hierbei auch ein oder zwei neue Rezepte für Ihre eigene Küche...

Dieser Ratgeber basiert auf ausführlichen Recherchen der Home Instead Seniorenbetreuung in Zusammenarbeit mit Fernsehköchin und Autorin Annemarie Wildeisen sowie Ernährungsexpertin Sylvia Sommer.

Weniger Stress

Gesund kochen unter Zeitdruck

Eine Herausforderung für unterstützende Angehörige

Die Unterstützung älterer Angehöriger kann eine enorme Belastung für erwachsene Kinder darstellen. Beruf, Familie und Haushalt dürfen ebenso wenig vernachlässigt werden wie finanzielle oder gesellschaftliche Verpflichtungen.

Bei Angehörigen, die durch ihren eigenen Alltag bereits stark gefordert sind, kann die zusätzliche Belastung, sich um einen älteren Menschen zu kümmern, das Fass zum Überlaufen bringen. Bei all den täglichen Aufgaben und Verpflichtungen wird das Bewerkstelligen einer gesunden Ernährung zur Herausforderung.

Wer hat noch die Zeit, ausgewogene Mahlzeiten für einen Haushalt zuzubereiten, geschweige denn für zwei? Recherchen von Home Instead haben ergeben, dass die Mehrzahl pflegender Angehöriger dies als belastend empfindet.

Kommen dann noch zusätzliche Komponenten hinzu wie eine Krankheit, vielfältige Medikamente oder unerklärliche Gewichtszu- oder -abnahme der älteren Person, erhöht das den Druck noch mehr. Je mehr Dinge zu beachten sind, desto höher der Stress, unter dem die Angehörigen stehen.

Einzuhaltende Diäten machen Angehörigen und Senioren gleichermassen zu schaffen. Ohne die richtige Ernährung kann sich aber die Gesundheit der Seniorinnen oder Senioren rapide verschlechtern, weil sie anfälliger werden für Krankheiten und Infekte.

Umfragen zufolge kocht etwa die Hälfte der Senioren nur selten etwas für sich. Wenn Ihre Mutter oder Ihr Vater sich beim Füllen der Vorratsschränke auf Sie verlässt, bringen Sie Abwechslung hinein, damit das Essen Spass macht. Machen Sie die Mahlzeiten zum Erlebnis!

Essen spielt eine zentrale Rolle in unserem Leben – der Geruch, die Farbe, die Konsistenz, wie es sich im Mund anfühlt und der soziale Kontext: all das macht eine Mahlzeit zum Genuss. Sie können ein Gericht z.B. auch dadurch veredeln, indem Sie es mit einer Vielzahl farbiger Früchte oder Gemüse anrichten.

Von grosser Bedeutung ist zudem die Gesellschaft beim Essen – niemand sollte darauf verzichten müssen, wenn die Möglichkeit besteht. Zusammen zu essen ist das Schönste für ältere Menschen, die bei vielen Mahlzeiten allein am Tisch sitzen.

Warnzeichen für mangelhafte Ernährung

10 Indizien dafür, dass ältere Menschen sich falsch ernähren

Woran erkennen Sie, ob ein Senior sich richtig ernährt?
Diese 10 Alarmzeichen sollten Sie ernst nehmen:

1. Appetitverlust
   Wenn eine ältere Person immer gern gegessen hat, aber auf einmal den Appetit verliert, sollte man nach dem Grund suchen. Eine Krankheit könnte die Ursache sein.

2. Wenig oder kein Interesse mehr, woanders zu essen
   Ebenso sollten Sie nachhaken, wenn Ihr Angehöriger immer gern auswärts gegessen hat, jetzt aber kein Interesse mehr dafür zeigt.

3. Depression
   Appetitveränderungen sind ein klassisches Zeichen für eine Depression. Besuchen Sie unbedingt einen Arzt, wenn Sie eine Depressionserkrankung vermuten.

4. Plötzliche Gewichtsschwankungen
   Grössere Gewichtsveränderungen (Gewichtszu- oder -abnahme von ca. 5 kg in 6 Monaten) sind ein weiteres Zeichen dafür, dass etwas nicht in Ordnung sein könnte.

5. Abgelaufene oder verdorbene Lebensmittel
   Prüfen Sie den Kühlschrank regelmässig auf abgelaufene oder verdorbene Nahrungsmittel. Senioren könnten ihre Gesundheit schädigen, wenn sie etwas essen, das zu lange aufbewahrt wurde. Sorgen Sie überall für ein gut lesbares Haltbarkeitsdatum.

6. Erscheinungsbild der Haut
   Auch an der Haut können Sie eine mögliche Fehlernährung erkennen. Wenn Ihr Angehöriger sich angemessen ernährt, sieht die Haut gesund aus und behält ihre Feuchtigkeit.

7. Plötzliche Lethargie
War der geliebte ältere Mensch früher sehr aktiv und hat z.B. gern Spaziergänge unternommen, ist jetzt aber plötzlich passiv und antriebslos? Dann sollten Sie dafür sorgen, dass ein Arzt sie oder ihn untersucht. Auch hierfür kann eine unzureichende Ernährung die Ursache sein.

8. Kognitive Probleme
Bei allein lebenden Senioren ist es möglich, dass Mahlzeiten gelegentlich vergessen werden, manchmal auch häufiger. Insbesondere Demenz und Gedächtnisprobleme können so Ernährungsdefizite verursachen. Schnelles Handeln ist hier entscheidend.

9. Mehr als drei Medikamente
Medikamente können sowohl den Appetit, als auch das Gewicht beeinflussen. Fragen Sie den Hausarzt der Seniorin oder des Seniors, ob hier die Ursache liegen kann.

10. Krankheit
Auch Krankheiten oder ein Spitalaufenthalt können dazu führen, dass ein älterer Mensch nicht mehr richtig isst. Behalten Sie die Genesung von Vater oder Mutter im Auge und stellen Sie sicher, dass er oder sie zuhause die nötige Unterstützung erhält.

Sicher einkaufen

Bevor es ans Zubereiten geht, müssen ältere Menschen oder deren Familien zunächst den Einkauf der Lebensmittel bewerkstelligen. Hier einige Tipps, wie der nächste Gang zum Supermarkt ein Erfolg wird.

- Einkaufliste machen – Setzen Sie sich mit der älteren Person zusammen und machen Sie eine Liste, was sie oder er diese Woche essen möchte. So sparen Sie beim Einkauf Zeit und Geld.
- Nicht hungrig einkaufen – Wer Hunger hat, neigt zu unnötigen Spontaneinkäufen. Also besser eine Kleinigkeit essen, bevor es los geht!
- Angebote nutzen – Gehen Sie bereits vorab Angebote oder Rabattaktionen durch. So sparen Sie Geld, Zeit und Ärger an der Kasse.
- Payback oder andere Rabattkarten – Auch eine Variante, Geld zu sparen!
- Eigene Marken – Die teuersten Produkte befinden sich im Laden meist auf Augenhöhe. Eigene Marken des Supermarkts sind bei gleicher Qualität oft günstiger, aber höher oder niedriger platziert.
- Neues probieren – Gewohntes muss nicht immer die beste Wahl sein. Ermutigen Sie Vater oder Mutter, auch neue Produkte auszuprobieren, der Gesundheit, der Abwechslung oder auch der Umwelt zuliebe!
- Orientierung im Geschäft – Gehen Sie auch die aussen gelegenen Bereiche im Laden ab. So finden Sie meist die frischen und gesünderen Produkte.
- Kauf auf Vorrat – Nehmen Sie nur soviel, wie die Seniorin oder der Senior in angemessener Zeit auch verbrauchen kann. Qualität und Nährwert sollen gross sein, die Portionen aber gesund.
- Das Budget richtig einsetzen – Statt in Pralinen, Chips und Kekse sollten Sie Ihr Geld lieber in Äpfel, Bananen, Karotten, Kartoffeln, Paprika oder andere gesunde Leckereien investieren.

Nähere Informationen, auch zur Hilfe beim Einkaufen, erhalten Sie bei Ihrer Home Instead Geschäftsstelle.

Was Senioren brauchen

12 Grundnahrungsmittel, auf die ältere Menschen nicht verzichten sollten

Wenn es sich auch um allgemein gesunde Nahrungsmittel handelt, so haben die folgenden 12 Lebensmittel für ältere Menschen eine ganz besondere Bedeutung. Zudem sind sie so vielseitig, dass sie in einer Reihe von Rezepten Verwendung finden können.

1. Haferflocken – Zu ihrer Funktion als Ballaststoff haben Haferflocken auch eine sehr positive Auswirkung auf den Cholesterinspiegel. Ausserdem können sie das Risiko von Herzkrankheiten und Schlaganfällen vermindern.

2. Eier – Mit nur 75 Kalorien pro Portion enthalten Eier 13 wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Dazu gehört z.B. das Vitamin D, was wichtig ist für die Kalziumaufnahme, um die Knochen zu stärken.
   Im Eigelb befinden sich ausserdem Lutein und Zeaxanthin, welche das Risiko von Augenerkrankungen (grauer Star, Makuladegeneration) reduzieren.

3. Joghurt – Durch seinen hohen Kalziumgehalt hilft Joghurt, den täglichen Bedarf zu decken, um Osteoporose entgegen zu wirken. In einigen Joghurts befinden sich zudem nützliche Bakterien, die bei Verdauungsproblemen helfen, worunter auch hierzulande viele ältere Menschen leiden. Mixt man Joghurt mit angereichertem Getreide, erhält man zusätzliche Vitamine wie das Vitamin B12, welches Senioren aus anderen Lebensmitteln oft nur schwer gewinnen können.

4. Blaubeeren – Diese leckeren blauen Beeren gehören zu den besten Lieferanten von Antioxidanten. Wissenschaftliche Untersuchungen zum Alter und zur Alzheimererkrankung haben ergeben, dass Blaubeeren Gedächtnis und Koordinationsvermögen verbessern können.

5. Äpfel – Bei Äpfeln sind nicht nur die vielen Vitamine wertvoll, sie haben eine ganze Reihe von Vorzügen. Ihr Pektin z.B. liefert dem Körper Galakturonsäure, was den Bedarf an Insulin senkt und bei Diabetes helfen kann.

6. Fisch – Blaubarsch, Makrele, Lachs, Sardine, Forelle und Thunfisch haben wenig Fett, aber viele Proteine. Etwas fetterer Fisch zweimal die Woche kann die Herzgesundheit verbessern.

7. Poulet – Geflügel ist ein exzellenter Proteinlieferant, der weniger Fett enthält als die meisten anderen Fleischsorten. Insbesondere die Hühnerbrust enthält halb soviel Fett wie ein Steak. Hühnerfleisch enthält ebenso Vitamin B3 und Selen, was krebsbekämpfende Eigenschaften hat.

8. Broccoli – Broccoli enthält ebenfalls eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe wie Vitamin K, C, E, B, Kalzium und Eisen. Broccoli schützt gegen Krebs, Herzerkrankungen, Schlaganfälle und Augenerkrankungen (Makuladegeneration).

9. Soja – Ernährungswissenschaftler empfehlen, einmal täglich eine Mahlzeit mit Soja zuzubereiten anstelle von Nahrungsmitteln mit hohem gesättigten Fettsäureanteil. Studien haben ergeben, dass Soja die Knochengesundheit verbessert. Fragen Sie aber bitte zuerst den Arzt, bevor Sie Soja auf den Speisezettel eines Senioren aufnehmen.

10. Süsskartoffeln & Kürbis – Süsskartoffeln verfügen über Betacarotine sowie Vitamin C und E, allesamt gut für Haut, Haare und Augen. Kürbis ist ebenfalls eine gute Quelle für Betacarotin und Vitamin C.

11. Reis – Im Gegensatz zu beispielsweise Kartoffeln oder Nudeln geht der Abbau der im Reis enthaltenen komplexen Kohlenhydrate langsamer vonstatten. Der Vorteil besteht darin, dass die Energie aus dem Reis über einen längeren Zeitraum hinweg freigesetzt wird, was für den Körper effizienter ist und er damit die Energie besser verwerten kann. Reis hat einen geringen Natriumgehalt und enthält Kalium und Vitamine wie B1 und B3. Ebenfalls enthält er nur eine Spur von Fett, kein Cholesterin und ist glutenfrei, so dass er auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit hervorragend geeignet ist.

12. Dunkle Schokolade – Massvoll verzehrt kann die kalorien- und fettreiche Leckerei auch gesund sein, weil sie das HDL (bekannt als «gutes» Cholesterin) in die Höhe treibt und eine blutdruck-senkende Wirkung hat.

Rezepte für ältere Menschen

Abwechslungsreiche Mahlzeiten sind gesund und machen Spass. Bringen Sie Schwung in den Speiseplan! Viele Senioren lieben eine phantasievolle Zusammenstellung der täglichen Mahlzeiten und eine Variation innerhalb jeder Nahrungsmittelgruppe macht die gesunde Ernährung besonders reizvoll.

Was tun, damit die Ernährung eines älteren Menschen verbessert werden kann?

Forschungen zeigen, dass Änderungen am besten allmählich eingeführt werden sollten. Ermutigen Sie Ihre Angehörigen, darauf zu achten, wie es ihnen geht, wenn Sie gemeinsam Änderungen im Speiseplan einführen.

Das Variieren von Gemüse beispielsweise sorgt nicht nur für Abwechslung, sondern ist auch der beste Weg zu einer gesunden Ernährung. Essen Sie mehr dunkelgrüne Gemüse wie Broccoli, Grünkohl oder andere dunkelgrüne Blattgemüse; orange Gemüse wie Karotten, Süsskartoffeln und Kürbis; ausserdem Bohnen und Erbsen, so wie weisse Bohnen, Kidneybohnen, grüne Erbsen oder Linsen.

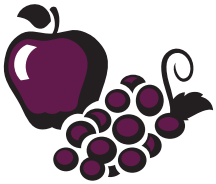
Die folgenden Rezepte zeigen interessante und abwechslungsreiche Mahlzeiten, die Starköchin Annemarie Wildeisen speziell für die ausgewogene Ernährung älterer Menschen für Home Instead zusammengestellt hat.

Wichtig für die Auswahl waren hierbei für uns:

- *Eine auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren zugeschnittene, gesunde Ernährung*
- *Frische Zutaten , die über das ganze Jahr hinweg erhältlich sind*
- *Eine einfache und schnelle Zubereitung*
- *Gerichte, die den älteren Menschen sicher hervorragend schmecken werden*

Wenn Sie Bedenken bzgl. einiger Lebensmittel oder Zutaten haben oder Ihr Angehöriger eine spezielle Diät halten muss (z.B. aufgrund von chronischen Verdauungsproblemen, Diabetes oder zu hohem Blutdruck), fragen Sie bitte Ihren Hausarzt.

Bitte vor einer Diät oder Ernährungsumstellung immer zuerst einen Arzt konsultieren!



Blitz-Paella, S. 16

Rindshuftstreifen, S. 17

Blitz-Paella

für 2 Personen

1 rote Peperoni
1 grosses Rüebli
1 Knoblauchzehe
1 dl Weisswein
1 Briefchen Safran
150 g Parboiled-Reis
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 Kalbs- oder Schweinscipollata, evtl. auch gemischt
4 Zweige Stangensellerie
2 Frühlingszwiebeln
200 g Pouletbrüstchen
2 dl Hühnerbouillon
4 Esslöffel Olivenöl
1–2 Teelöffel Zitronensaft

1. Die Peperoni halbieren, entkernen, dann in breite Streifen und diese in Vierecke schneiden. Vom Stangensellerie wenn nötig grobe Fäden abziehen (A) und die Zweige schräg in knapp 1 cm breite Stücke schneiden. Das Rüebli schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten, dabei schönes Grün an den Zwiebeln belassen. Die weissen Zwiebelknollen abschneiden und halbieren, das Zwiebelgrün in Ringe schneiden (B). Die Knoblauchzehe schälen und in Scheibchen schneiden.
2. Die Pouletbrüstchen zuerst in Scheiben, dann diese in kleine Vierecke schneiden (C).
3. In einem kleinen Pfännchen Weisswein und Bouillon aufkochen. Den Safran darin auflösen. Beiseitestellen.
4. In einer weiten Pfanne oder in einem Wok die Hälfte des Olivenöls (2 Esslöffel) rauchheiss erhitzen. Die Pouletstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Auf der ersten Seite 1 Minute kräftig braten, dann kurz mit dem Bratspachtel wenden (D) und auf der zweiten Seite nicht länger als 20 Sekunden braten. Sofort auf einen Teller geben.
5. Im Bratensatz bei mittlerer Hitze die Cipollata-Würstchen beidseitig 3 bis 4 Minuten goldbraun anbraten (E). Zum Fleisch auf den Teller geben.
6. Das restliche Öl (2 Esslöffel) zum Bratensatz geben und erhitzen. Alle vorbereiteten Gemüse, Frühlingszwiebeln und Knoblauch beifügen und unter Wenden etwa 2 Minuten andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitrösten. Die Safran-Bouillon dazugiessen (F) und aufkochen. Dann die Pouletstücke untermischen. Die Cipollata-Würstchen auf den Reis legen. Alles zugedeckt auf kleinem Feuer 10 bis 12 Minuten garen. Am Schluss, wenn der Reis körnig weich ist, die Paella mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Pro Portion 38 g Eiweiss, 34 g Fett, 71 g Kohlenhydrate; 790 kKalorien oder 3307 kJoule

Rindshuftstreifen an Marsalasauce mit Frühlingszwiebel-Bulgur

für 2 Personen

300 g Rindshuft am Stück
1/2 Esslöffel Dijonsenf
1 Bund Frühlingszwiebeln
1/3 Teelöffel edelsüsses Paprikapulver
6 Umdrehungen schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Esslöffel Tomatenketchup
1 Esslöffel Olivenöl
1/2 Bund Oregano

Zum Fertigstellen:

4 Esslöffel Olivenöl
2 1/2 dl Gemüsebouillon
1 dl Marsala
1 dl Rahm
150 g Bulgur
Salz
1 dl Weisswein
1 Prise Cayennepfeffer

1. Das Fleisch in gut 1 cm dicke Scheiben und diese in Streifen schneiden.
2. In einer mittelgrossen Schüssel Ketchup, Senf, Olivenöl, Paprika und Pfeffer verrühren. Die Rindshuftstreifen beifügen und alles gut mischen.
3. Die Frühlingszwiebeln rüsten, dabei schönes Grün stehen lassen. Das Grün in feine Ringe schneiden, das Weisse hacken.
4. Die Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und hacken.
5. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine kleine Gratinform sowie 2 (evtl. tiefe) Teller mitwärmen.
6. Zum Fertigstellen in einer kleinen Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin unter Wenden 2 Minuten andünsten. Den Bulgur und die Bouillon beifügen, aufkochen, dann die Herdplatte ausschalten (Induktion/ Glaskeramik: Warmhaltestufe wählen) und den Bulgur zugedeckt etwa 20 Minuten ausquellen lassen.
7. In einer Bratpfanne das restliche Olivenöl kräftig erhitzen. Die Fleischstreifen mit Salz würzen. Im sehr heissen Öl auf der ersten Seite 1 Minute ohne Wenden anbraten. Nun noch 30 Sekunden unter Wenden weiter braten, dann sofort in die vorgewärmte Gratinform geben und im 80 Grad heissen Ofen nachziehen lassen; auf keinen Fall decken!

8. Inzwischen den Bratensatz mit dem Marsala und dem Weisswein ablöschen und auf etwa 1/2 dl einkochen lassen. Dann den Rahm und den Oregano beifügen und die Sauce noch so lange reduzieren, bis sie leicht bindet. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
9. Unmittelbar vor dem Servieren die Rindshuftstreifen in die leicht kochende Sauce geben und nur noch 20 Sekunden ziehen lassen.
10. Den Frühlingszwiebel-Bulgur auf den vorgewärmten Tellern anrichten und die Rindshuftstreifen mit der Sauce darauf geben. Sofort servieren.

Pro Portion 35 g Eiweiss, 53 g Fett, 55 g Kohlenhydrate; 962 kKalorien oder 4026 kJoule

Portwein-Makkaroni mit Gemüse, S. 19

Portwein-Makkaroni mit Gemüse

für 2 Personen

10 g gedörrte Steinpilze
1 grosses Rüebli
1 mittlere Zwiebel
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 gehäufter Esslöffel Butter
Salz
1 dl Rahm
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
wenig Butter zum Braten des Rohschinkens

4 in Öl eingelegte Dörrtomaten
2 mittlere Zweige Stangensellerie
1 Knoblauchzehe
50 g dünn geschnittener Rohschinken
2 dl trockener weisser Portwein
200–250 g Makkaroni
einige Tropfen Zitronensaft

1. Die Steinpilze in eine kleine Schüssel geben, mit heissem Wasser bedecken und etwa 15 Minuten einweichen lassen.
2. Inzwischen die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann in kleine Würfelchen schneiden.
3. Das Rüebli schälen, den Stangensellerie rüsten und beides in kleinste Würfelchen schneiden.
4. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, in Scheibchen schneiden, dann mit dem Wiegemesser oder einem grossen Gemüsemesser fein hacken. Die Petersilieblätter von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken.
5. Die einzelnen Rohschinkenscheiben in kleine Vierecke schneiden.
6. Die Steinpilze aus dem Einweichwasser nehmen und leicht ausdrücken. Dann grob hacken.
7. In einer Pfanne etwa 4 Liter Wasser aufkochen.
8. In einer zweiten Pfanne die Butter schmelzen. Zwiebel, Knoblauch, Dörrtomaten, Rüebli, Stangensellerie und Steinpilze darin unter Wenden 2 bis 3 Minuten andünsten. Den Portwein dazugiessen und auf eher grossem Feuer etwa 5 Minuten lebhaft einkochen lassen.
9. Wenn das Teigwarenkochwasser sprudelt, 2 Esslöffel Salz sowie die Makkaroni hineingeben und bissfest garen (für die ungefähre Kochzeit Packungsangabe beachten).
10. Jetzt den Rahm und die Petersilie zur Sauce geben und alles nochmals lebhaft 5 Minuten weiter kochen lassen. Am Schluss die Gemüsesauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

11. In einer kleinen Bratpfanne in wenig Butter den vorbereiteten Rohschinken gut 1 Minute anbraten.
12. Die Makkaroni in ein Sieb abschütten, gut abtropfen lassen, dann sofort zur Portwein-Gemüse-Sauce geben, alles gut mischen, in tiefen Tellern anrichten und mit dem gebratenen Rohschinken garnieren.

Pro Portion 25 g Eiweiss, 35 g Fett, 98 g Kohlenhydrate; 904 kKalorien oder 3784 kJoule

Orientalisches Lammfilet, S. 21

Orientalische Lammfilets auf Zucchetti-Tomaten-Bulgur

für 2 Personen

Lammfilets:
2 Esslöffel Olivenöl
1 Prise Zimt
4 Lamm-Minifilets
je 2 Messerspitzen gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Joghurtsauce:
1 Becher griechischer Joghurt nature (180 g)
gut 1/2 Teelöffel mittelscharfes Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer
Salz

Bulgur:
gut 2 dl Gemüsebouillon
2 mittlere Zucchetti
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 bis 3 Zweige Oregano
125 g Bulgur
200 g Cherrytomaten
1 Frühlingszwiebel
2 Esslöffel Pinienkerne

Zum Fertigstellen:
Olivenöl zum Braten

1. Für die Lammfilets in einer mittleren Schüssel Olivenöl und alle Gewürze verrühren. Dann das Fleisch hineingeben und gleichmässig mit Marinade überziehen (A).
2. Für die Sauce in einer kleinen Servierschüssel Joghurt, Paprika, Cayennepfeffer und etwas Salz verrühren.
3. In einer kleinen Pfanne die Bouillon aufkochen. Den Bulgur hineingeben (B), dann zugedeckt beiseitestellen und 20 Minuten ausquellen lassen.
4. Die Stielansätze der Zucchetti entfernen und die Früchte ungeschält in kleinfingergrosse Stängelchen schneiden (C). Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün hacken. Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken.
5. In einer beschichteten Bratpfanne die Pinienkerne trocken, d.h. ohne Fettzugabe hellbraun rösten (D). Herausnehmen und beiseitestellen.

6. In der Bratpfanne 1–2 Esslöffel Olivenöl kräftig erhitzen. Die Lammfilets salzen und ins heisse Öl geben. Die Hitze um 1/3 reduzieren und die Lammfilets rundum insgesamt 3 Minuten braten. Sofort auf ein doppelt gefaltetes Blatt Alufolie geben, satt einwickeln (E) und auf diese Weise kurz nachgaren lassen.
7. In die Pfanne nochmals 2–3 Esslöffel Olivenöl geben. Frühlingszwiebel und Zucchetti hineingeben, mit Oregano bestreuen (F), leicht salzen und pfeffern und alles unter häufigem Wenden etwa 5 Minuten goldgelb braten. Dann die Cherrytomaten beifügen und alles 1 weitere Minute braten. Nun die Pinienkerne und den gequollenen Bulgur beifügen und gut heiss werden lassen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Platte anrichten.
8. Jedes Lammfilet schräg in 4 Stücke schneiden und auf dem Bulgur anrichten. Die Joghurtsauce separat dazu servieren.

Pro Portion 33 g Eiweiss, 39 g Fett, 48 g Kohlenhydrate; 715 kKalorien oder 2991 kJoule

Gefüllte Trutenschnitzel mit Maispanade und Dörrtomaten

für 2 Personen

Sauce:
8 in Öl eingelegte Dörrtomaten
2 Esslöffel Öl von den Tomaten oder Olivenöl
1/3 Würfel oder 1/2 Teelöffel Gemüsebouillon
1 kleiner Knollensellerie (200 g)
2 dl Tomatensaft (Flasche)

Fleisch:
4 dünne Trutenschnitzel (je 60–70 g)
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Mehl
1 Ei
1 Kugel Mozzarella
2 Zweige Basilikum
4 Esslöffel feiner Maisgriess

Zum Fertigstellen:
3–4 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker

1. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
2. Den Sellerie rüsten. Zuerst in 1/2 cm dicke Scheiben, dann in kleine Würfelchen schneiden (A).
3. Für die Sauce in einer mittleren Pfanne das Tomaten- oder Olivenöl erhitzen. Dörrtomaten und Sellerie darin andünsten (B). Mit dem Tomatensaft ablöschen, dann alles aufkochen. Die Bouillonpaste in der Sauce auflösen. Die Sauce zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 15 Minuten kochen lassen. Beiseitestellen.
4. Die Trutenschnitzel auf der Arbeitsfläche auslegen und wenn nötig unter Klarsichtfolie mit einem Wallholz etwas flacher klopfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Vom Mozzarella 4 Scheiben abschneiden (den Rest am nächsten Tag zum Beispiel klein gewürfelt für einen Salat verwenden). Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und auf den Mozzarellascheiben verteilen. Je 1 Scheibe auf die vordere Hälfte eines Schnitzels legen (C). Die Schnitzelhälften über den Mozzarella klappen, sodass er vollständig bedeckt ist. Jedes Schnitzel mit Zahnstochern verschliessen (D).

6. Das Mehl und den Maisgriess je in einen tiefen Teller geben. Das Ei in einem weiteren Teller mit einer Gabel gut verquirlen (E).
7. Die Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Maisgriess wenden (F). Die Panade gut andrücken.
8. Kurz vor dem Essen in einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Die Schnitzel auf mittlerer Stufe auf beiden Seiten während insgesamt etwa 6 Minuten goldbraun braten.
9. Die Dörrtomatensauce nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.
10. Die Schnitzel auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Sauce umgiessen. Restliche Sauce separat dazu servieren.

Als Beilage passen feine Nudeln, Reis oder kleine, in Olivenöl gebratene Schalenkartoffeln.

Pro Portion 54 g Eiweiss, 47 g Fett, 31 g Kohlenhydrate; 781 kKalorien oder 3269 kJoule

Pouletwürfel an Knoblauch-Sherry-Sauce

für 2 Personen

4 grosse Knoblauchzehen
1 Teelöffel edelsüsser Paprika
300 bis 400 g Pouletbrüstchen
1 dl trockener Sherry
1 Lorbeerblatt
1 Bund glattblättrige Petersilie
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 bis 3 Esslöffel Olivenöl
1 dl Hühnerbouillon
einige Tropfen Zitronensaft zum Abschmecken

1. Die Knoblauchzehen schälen, jedoch ganz belassen. Die Petersilie fein hacken und in eine kleine Schüssel geben.
2. In einer mittleren Schüssel Paprika, etwa 1/2 Teelöffel Salz und 10 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle mischen.
3. Jedes Pouletbrüstchen je nach Grösse vierteln oder sechsteln (A).
4. Die Pouletwürfel in die Schüssel mit der Gewürzmischung geben und rundum darin wenden (B).
5. In einer mittleren, eher weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehen darin etwa 2 Minuten anbraten (C). Herausnehmen und beiseitelegen. Die Pouletwürfel hineingeben und rundum insgesamt etwa 3 Minuten anbraten (D). Dann den Sherry dazugiessen und alles kräftig aufkochen. Die Bouillon sowie das Lorbeerblatt beifügen und alles zugedeckt auf mittlerem, dann eher kleinem Feuer 10 Minuten kochen lassen.
6. Inzwischen die beiseitegelegten Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse direkt zur Petersilie drücken und gut mischen. Diese Mischung zur Sauce geben und alles nochmals 10 Minuten sanft kochen lassen. Am Schluss die Sauce mit einigen Tropfen Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage passen Reis oder in Olivenöl gebratene kleine Schalenkartoffeln sowie gedünstete Erbsen oder Spinat.

Pro Portion 34 g Eiweiss, 12 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 323 kKalorien oder 1354 kJoule

Kräuter-Lachs aus dem Ofem mit Zucchetti und Kartoffeln

für 2 Personen

6 bis 8 kleine Kartoffeln
1/2 Bund Estragon
1/2 Bund glattblättrige Petersilie
1 Teelöffel scharfer Senf
1/2 Zitrone
500 g Zucchetti
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Kerbel
50 g weiche Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300–400 g rohes Lachsfilet, ohne Haut
1 Esslöffel Olivenöl

1. Die Kartoffeln unter kaltem Wasser gründlich bürsten, jedoch nicht schälen. In eine kleine Pfanne geben, etwa zu 2/3 mit Wasser bedecken und zugedeckt 20 bis 25 Minuten weich garen. Abschütten und gut abtropfen lassen.
2. Während die Kartoffeln kochen, die Blätter von Dill, Estragon, Kerbel und Petersilie von den Zweigen zupfen und hacken.
3. In einer kleinen Schüssel die Butter mit einer Kelle so lange durchrühren, bis sich Spitzchen bilden. Die gehackten Kräuter, den Senf, Salz und Pfeffer beifügen. Die Zitronenschale dünn dazu reiben und alles gut mischen. Den Saft der halben Zitrone auspressen.
4. Den Lachs mit den Fingern nach Gräten abtasten und diese wenn nötig mit einer Pinzette herausziehen. Braune, tranige Stellen herausschneiden. Den Lachs in eine Gratinform legen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Gut die Hälfte der Kräuterbutter mit Hilfe eines Löffels auf der Oberseite des Lachses ausstreichen.
5. Die Zucchetti waschen und die Stielansätze entfernen. Die Zucchetti in kleinfingergrosse Stängelchen schneiden.
6. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
7. Den Lachs im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 12 bis 15 Minuten backen; er soll innen noch ganz leicht glasig sein.

8. Gleichzeitig in einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zucchetti darin unter öfterem Wenden 5 Minuten braten; sie sollen dabei leicht Farbe annehmen. Dann die Kartoffeln beifügen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals 3 bis 4 Minuten braten. Am Schluss die restliche Kräuterbutter dazugeben, schmelzen lassen und gut untermischen.
9. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und das Gemüse rund um den Lachs herum anrichten. Sofort servieren.

Pro Portion 39 g Eiweiss, 47 g Fett, 48 g Kohlenhydrate; 786 kKalorien oder 3289 kJoule

Solefilets, S. 29

Weisse Bohnensuppe, S. 30

Solefilets an grüner Sauce

für 2 Personen

1/4 Knollensellerie	1 mittleres Rüebli
1 Schalotte	1/2 Bund glattblättrige Petersilie
1/2 Bund Estragon	1 dl Doppelrahm
300 bis 350 g Solefilets	1 dl Weisswein
1 dl Wasser	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Den Knollensellerie und das Rüebli schälen, in Scheiben und diese in Streifen schneiden (A). Die Schalotte schälen und in dünne Scheibchen schneiden.
2. Estragon- und Petersilienblätter von den Zweigen zupfen. Mit 2 Scheibchen Schalotte sowie dem Doppelrahm in einen kleinen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren.
3. Die Solefilets kurz unter kaltem Wasser spülen und auf Küchenpapier gut trockentupfen. Mit der Silber(haut)seite nach innen satt aufrollen (B).
4. In einer mittleren Pfanne Weisswein, Wasser, Sellerie, Rüebli und restliche Schalotte aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten lebhaft kochen lassen (D).
5. 3 bis 4 Esslöffel Sud in eine kleine Pfanne geben (E). Den Kräuterrahm beifügen, aufkochen und so lange einkochen lassen, bis die Sauce leicht sämig bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Gleichzeitig mit der Zubereitung der Sauce die Solefilets in den nur noch ganz leicht simmernden Sud legen (F) und zugedeckt je nach Dicke der Rollen 5 bis 7 Minuten gar ziehen lassen.
7. Etwas Sauce in die Mitte von 2 vorgewärmten Tellern geben. Die Solerollen mit Hilfe eines Spachtels aus dem Sud heben und in die Sauce setzen. Nach Belieben mit Petersilien- oder Estragonzweiglein garnieren.

Als Beilage passen Trockenreis oder in der Schale gebratene kleine neue Kartoffeln.

Pro Portion 29 g Eiweiss, 24 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 393 kKalorien oder 1644 kJoule

Weisse Bohnensuppe mit gebratenem Saibling

für 2 Personen

1 Dose weisse Bohnen nature (ca. 240 g, abgetropft gewogen)
4 dl Hühner- oder Gemüsebouillon
1 kleiner Rosmarinzweig
je 1/2 dl Rahm und Milch
1 Esslöffel Olivenöl für die Suppe
100–120 g Saiblingsfilet, enthäutet
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Olivenöl zum Braten

1. Die Bohnen in ein Sieb abschütten und gründlich warm spülen. Dann in eine Pfanne geben. Die Bouillon und den Rosmarinzweig beifügen (A) und alles zugedeckt 5 Minuten kochen lassen.
2. Den Rosmarinzweig mit Hilfe einer Gabel aus der Bouillon entfernen. Rahm und Milch dazugiessen, das Olivenöl beifügen und alles mit dem Stabmixer sehr fein pürieren (B). Muss nicht sein, aber besonders fein: Die Suppe nach dem Pürieren durch ein feines Sieb passieren (C). Bis zum Servieren beiseite stellen.
3. Kurz vor dem Servieren das Saiblingsfilet in Streifen schneiden (D) und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer kleinen Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fischstreifen darin auf jeder Seite 1 Minute kräftig braten. Sorgfältig herausheben und kreuzweise als kleines «Türmchen» in 2 vorgewärmte tiefe Teller geben (E).
5. Die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiss um die Fischfilets herum angiessen (F). Nach Belieben die Suppe mit wenig Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Pro Portion 24 g Eiweiss, 22 g Fett, 38 g Kohlenhydrate; 459 kKalorien oder 1923 kJoule

Reisteigwaren mit Broccoli und Cherrytomaten

für 2 Personen

100 g Reisteigwaren
Salz
150 g Cherrytomaten
1 Frühlingszwiebel
ca. 200 g Broccoli
1 Esslöffel Butter
1 dl Gemüsebouillon
1/4 Bund Basilikum
1/4 Bund Petersilie
1/2 dl Rahm
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Reisteigwaren in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Abschütten und gründlich kalt abschrecken, damit sie nicht zusammenkleben.
2. Während die Teigwaren garen, die Cherrytomaten halbieren und mit etwas Salz bestreuen. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün fein hacken. Den Broccoli in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und in dünne Scheibchen schneiden.
3. In einer weiten Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Den Broccoli beifügen und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugiessen und das Gemüse zugedeckt knackig garen.
4. Basilikum und Petersilie fein hacken.
5. Die Cherrytomaten zum Broccoli geben und alles nochmals 2 bis 3 Minuten garen. Dann die Reisteigwaren, den Rahm und die Kräuter beifügen, aufkochen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 16 g Fett, 43 g Kohlenhydrate; 370 kKalorien oder 1547 kJoule

Reisteigwaren, S. 31

Die Expertin

Annemarie Wildeisen, geboren 1946 in Baden/Aargau, ist gleichzeitig Journalistin, Kochlehrerin, Kochbuchautorin und Hausfrau. Sie ist Chefredaktorin der bekannten Kochzeitschrift KOCHEN und leitet eine Privatkochschule in Bern. Zudem ist sie – zusammen mit ihrer Tochter Florina Manz – in einer täglichen Kochsendung in verschiedenen Privatfernsehstationen der Schweiz zu sehen. Sie hat bisher über 20 Kochbücher geschrieben, viele davon sind Bestseller.

«Es braucht nicht viel» sagt Marie Louise Huber, «man muss sich einfach in den älteren Menschen einfühlen – schauen, wie geht's der Person». Marie Louise ist CAREGiverin der Home Instead Seniorenbetreuung. Sie sorgt dafür, dass es den Senioren, die sie betreut, rundum gut geht, dass sie sich gesund ernähren, ausreichend trinken, Freude haben. «Es ist so schön, helfen zu können, die Dankbarkeit zu spüren.»

«Herr Müller hat immer Freude, dass jemand kommt» sagt Marie Louise. Wenn die CAREGiverin zu ihm geht, bereitet sie ihm immer als erstes eine kleine Zwischenmahlzeit für den Nachmittag, z.B. Joghurt mit Banane und Trauben, damit es auch vitaminreich und gesund ist. «Er freut sich immer schon, die leckere Speise am Nachmittag einfach aus dem Kühlschrank nehmen zu können.» Überhaupt sind Herrn Müller appetitlich zubereitete Speisen und ein schönes Gedeck sehr wichtig. «Während ich koche, deckt er immer schon den Tisch, sehr liebevoll, so mit kleinen Läufern, Servietten, auch Kerzen – es gefällt ihm, wenn bei Tisch alles schön hergerichtet ist.» Bis sie ihn zum Essen holt, sitzt er gern in seinem Stuhl und hört etwas Musik oder döst ein bisschen. Dann essen sie gemeinsam, reden über den Besuch der Tochter, über den Garten, der schon erste Blüten zeigt oder scherzen miteinander. Herr Müller geniesst die Gesellschaft beim Essen und die liebevoll gedeckte Tafel sehr. Besonders liebt Herr Müller Reis und frischen Salat – was ihm Marie Louise natürlich immer wieder gern zubereitet. Der Senior ist ihr inzwischen sehr ans Herz gewachsen: «Er ist wirklich herzig!»

Über Home Instead

Home Instead ist der weltweit führende Anbieter nicht-medizinischer Seniorendienstleistungen. Die Leistungen sind vielfältig und werden stets den Bedürfnissen und Wünschen des jeweiligen Kunden angepasst.

Zu den Dienstleistungen gehören:

- Betreuung, Unterstützung und Gesellschaft zuhause
- Hilfe im Haushalt (Zubereitung von Mahlzeiten, bügeln, waschen, Bett richten etc.) und Begleitung ausser Haus
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger

Die Betreuungspersonen von Home Instead, unsere CAREGiver, sind einfühlsame, verantwortungsbewusste und zuverlässige Menschen, denen das Wohlergehen der Senioren persönlich am Herzen liegt. Sie werden mit höchster Sorgfalt ausgewählt und geprüft. Darüber hinaus werden sie fortlaufend geschult und weitergebildet.

Home Instead ist die ideale Anlaufstelle für Familien, die für ihre älteren Angehörigen da sind und von Zeit zu Zeit etwas Unterstützung gebrauchen können. Ob für ein paar Stunden, einzelne Tage, nachts oder in den Ferien: bei den CAREGivern von Home Instead sind Ihre Eltern oder Grosseltern sicher aufgehoben und auch alltägliche Aufgaben werden zuverlässig erledigt.

So können Sie die Ihnen zur Verfügung stehende Zeit mit ihren Lieben so nutzen, wie Sie es möchten - z.B. für schöne Unternehmungen oder gemütliches Beisammensein. Auch pflegende Angehörige finden durch die fürsorglichen CAREGiver von Home Instead die dringend benötigte Entlastung und können so wieder Kraft tanken für ihre anspruchsvolle und wertvolle Aufgabe.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter
www.homeinstead.at

Oder rufen Sie uns an unter:
01 8777 482 (Wien) oder 02262 64 800 (Niederösterreich)

Home Instead
Seniorenbetreuung®

www.homeinstead.at

Jede Home Instead Geschäftsstelle ist unabhängig und selbstständig.

©2010 Home Instead Schweiz AG