



VORWORTE

Essen und Trinken bedeutet für die meisten Menschen Lust und Genuss. Es ist ein sinnliches Erlebnis und ein wichtiger Teil unseres sozialen Lebens. Die richtige Ernährung ist bedeutsam für Gesundheit und Wohlbefinden und damit auch für die Lebensqualität im Alter.

Für Angehörige und Betreuende von Demenzkranken bringt die Versorgung der Betroffenen jedoch oft viele Probleme mit sich. Menschen mit Demenz vergessen zu essen oder sitzen am Tisch und wissen nicht, was sie dort tun sollen. Die Einsicht in die Notwendigkeit von Essen und Trinken fehlt ihnen häufig und Signale wie Hunger oder Durst können nicht gedeutet werden. Hinzu kommen Probleme wie Schluckstörungen oder der schwierig werdende Umgang mit Besteck.

Dieses Buch soll dazu beitragen, Ess- und Trinkprobleme von Menschen mit Demenz besser zu verstehen und damit umgehen zu können.

Zu Beginn gehen wir auf die durch Demenz bedingten Veränderungen und Verluste an Fähigkeiten ein. Wir zeigen Ihnen, was Sie tun können, um eine entspannte Esssituation zu schaffen, die dem Betroffenen die größtmögliche Selbstständigkeit bewahrt. Im Rezeptteil haben wir Speisen und Getränke zusammengestellt, die nach unseren Erfahrungen gut geeignet sind und gerne gegessen und getrunken werden.

Wir freuen uns über Rückmeldungen und Anregungen zu diesem Buch. Unsere Adresse finden Sie im Impressum.

Und nun viel Vergnügen beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte!

Im Dezember 2007

Claudia Menebröcker, Jörn Rebbe

INHALTSVERZEICHNIS

■ Essen und Trinken bei Demenz

8 Ess- und Trinkprobleme

- 8 ... und wie es dazu kommt
- 8 Keine Zeit zum Essen durch die veränderte Lebenswelt
- 9 Erhöhter Energiebedarf durch Unruhe und Bewegungsdrang
- 9 Gestörtes Hunger- und Sättigungsgefühl
- 9 Verlust erlernter Fertigkeiten und Handlungskompetenzen
- 10 Veränderte Wahrnehmung
- 10 Schluckstörungen

12 Diskret unterstützen ...

- 12 ... und wirksam helfen
- 12 Die persönliche Ess-Geschichte beachten
- 12 Gesunden Genuss bieten – angemessen aufbereitet
- 13 Hochkalorische Ernährung sicherstellen
- 14 Essen ohne Besteck ermöglichen
- 14 Sinne gezielt anregen – Aufmerksamkeit wecken
- 16 So bereiten Sie das Essen für Menschen mit Schluckstörungen zu
- 18 Ess- und Trinkhilfen
- 20 Tischkultur

23 Hinweise zu den Rezepten

■ Zwischendurch und unterwegs

Kuchen, Snacks & Mixgetränke

- 28 Pfirsichschnitte
- 28 Grießschnitten
- 30 Müsli-Snack mit Marzipan
- 30 Pikante Grünkernschnitten
- 31 Möhren-Orangen-Ecken
- 31 Gemüsesticks
- 32 Muffins mit Möhren
- 32 Käsekuchen ohne Boden
- 35 Waffeln
- 36 Gurken-Shake
- 36 Kirsch-Mandel-Milch
- 37 Tee-Drink mit Erdbeeren
- 37 Kirsch-Bananen-Cocktail
- 38 Gemüsecocktail
- 38 Pfirsichmilch mit Schmelzflocken

■ Alles aus einem Topf

Suppen und Eintöpfe

- 42 Möhrensuppe mit Orangen
- 42 Tomatensuppe mit Sahne
- 44 Lauchcremesuppe
- 44 Geröstete Grießsuppe
- 45 Zwiebelsuppe
- 45 Geflügelcremesuppe mit Curry
- 46 Erbseneintopf
- 48 Linseneintopf
- 49 Kartoffelsuppe mit Würstchen

■ Pikante Klassiker

Fisch, Fleisch und Beilagen

- 52 Heringsstipp-Mousse
- 54 Seelachsklößchen
- 56 Fischfilet in Bierteig
- 58 Hähnchen-Timbale
- 60 Leberkäse
- 62 Kasseler mousse-Nocken
- 63 Entenmousse-Nocken
- 64 Sauerbratenmousse
- 66 Königsberger Klopse mit Kapern
- 67 Himmel und Erde mit Blutwurst
- 67 Omelett
- 68 Gemüse-Timbale
- 70 Blumenkohlschnitte
- 71 Karottenpüree
- 71 Erbsenpüree
- 72 Linsengemüse
- 72 Zwiebelmus
- 73 Lauchmus
- 73 Kartoffelplätzchen
- 74 Kartoffelpüree
- 74 Feine Semmelknödel
- 75 Speckpfannkuchen

■ Süße Sattmacher

- 78 Apfelpfannkuchen
- 78 Reibekuchen mit Apfelmus
- 80 Quarkkälchen
- 81 Pickert
- 82 Struwen
- 84 Buchweizen-Blinis
- 85 Arme Ritter

■ Feine Desserts

- 88 Gebratenes Obst
- 88 Bratapfel
- 90 Fruchtgelee
- 90 Honigmelonen-Sorbet
- 91 Eispralinen
- 91 Schokoladen-Flammeri
- 92 Erdbeermousse

■ Zum Schluss

- 95 Über die Autoren
- 96 Impressum
- 96 Bezugsadressen