

Rezepte für mehr Lebensqualität

Essen und Trinken für Krebspatienten

Die Idee, eine Broschüre zum Thema Essen und Trinken für Palliativpatienten zu verfassen, wurde aus unserer täglichen Arbeit mit den betroffenen Familien heraus geboren. Das Essen ist häufig Anlass, emotionale Konflikte, Missverständnisse oder auch Trauerreaktionen herauf zu beschwören. Denn Essen ist für viele Menschen gleichbedeutend mit Leben, Kommunikation und Fürsorge.

Es war uns wichtig, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten. Über das Verständnis der physischen und psychischen Abläufe, mit denen Patienten konfrontiert werden. Und über die Rezepte von VIP-Koch Mirko Reeh sowie die gesammelten Lieblingsrezepte unserer Patienten. Sie sind ein Ausbund an Inspiration und wir hoffen, damit einiges zur Gestaltung des nicht immer leichten Alltages während einer Erkrankung beitragen zu können.

DE/EEF/19/0001 317 988

Rezepte für mehr Lebensqualität



Rezepte für mehr Lebensqualität

Essen und Trinken für Krebspatienten

Für Patienten, Angehörige und Pflegende

Margarete Ruppert, Heide-Marie Jungbluth, Ingeborg Rötzer, Mirko Reeh, Bertl Seebacher, Bettina Nordmann

Inhalt

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Vorwort | 2 |
| Essen – Ausdruck menschlicher Gefühlswelten | 6 |
| Der Mund – ein sensibles Organ | 10 |
| Rezepte für eine symptomorientierte Ernährung | 15 |
| ■ Rezepte für einen ruhigen Magen (bei Übelkeit und Erbrechen) | 16 |
| ■ Rezepte für eine ausgeglichene Mitte (Beruhigung bei Durchfall) | 24 |
| ■ Rezepte für einen entspannten Darm (Abhilfe bei Verstopfung) | 28 |
| ■ Rezepte für einen guten Appetit (bei Appetitlosigkeit) | 42 |
| ■ Rezepte für ein besseres Gefühl im Mund (bei Mukositis und Mundtrockenheit) | 52 |
| ■ Rezepte für einen gelassenen Magen-Darm-Bereich (bei Völlegefühl und Blähungen) | 68 |
| ■ Nützliche Rezepte bei Wassereinlagerung und Luftnot | 72 |
| Rezepte und Tipps erarbeitet mit Mirko Reeh | 82 |
| Rezepte von Angehörigen für Angehörige und Patienten | 111 |
| Weitere Tipps | 120 |
| Autoren | 138 |

Vorwort

Schon länger schätze ich die heilende Kraft von natürlich zubereiteter Nahrung. Bereits beim Erstellen der ersten Ernährungsbroschüre ist mir bewusst geworden, wie gut wir Nahrungsmittel auch als Heilmittel einsetzen können. Gerade zur Linderung von Symptomen und für die Versorgung mit Nährstoffen und Energie eignen sich Kräuter, Gewürze und viele Gemüse- und Obstsorten. Darüber hinaus erleben wir das Zusammensein beim Kochen und die gemeinsamen Mahlzeiten als wohltuend. Gerade für Patienten wirkt sich dies positiv auf ihr seelisches Wohlbefinden aus.

Wer kennt aus seiner Kindheit nicht die wärmende Hühnersuppe bei Erkältung oder den Zwieback mit Schwarztee bei einem Magen-Darm-Infekt. Speisen zur Linderung von bestimmten Symptomen sind jedem von uns bekannt. Mein Interesse galt der Wirkung verschiedener Kräuter und Gewürze und so bin ich auf die Suche nach den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten gegangen. Ich habe das Kloster von Hildegard von Bingen besucht und mir Tipps aus anderen Kulturen geholt, wie etwa in einem türkischen Supermarkt.

Doch bald wurde mir klar, dass ich all dieses Wissen nicht ohne einen Koch umsetzen kann. So lernte ich schließlich Bertl Seebacher vom Restaurant Kraftwerk in Oberursel kennen. Schnell konnte ich den Spitzenkoch für meine Idee begeistern und so haben wir gemeinsam viele Rezepte erarbeitet, die zur Linderung von Symptomen beitragen können.

Gemeinsam mit Patienten und Angehörigen haben wir in der Kochschule von Bertl Seebacher die Rezepte ausprobiert, die bei Blähungen und Völlegefühl helfen. Es hat nicht nur unglaublich viel Spaß gemacht, sondern tatsächlich auch für Angehörige und Patienten eine neue Tür geöffnet. Die Rezeptsammlung wurde letztlich von Bertl Seebacher zusammengestellt, sie enthält einfache, gut umsetzbare Rezepte, die der ganzen Familie schmecken.

Neben der Arbeit mit Bertl Seebacher waren die Begegnung und der Austausch mit Bettina Nordmann sehr hilfreich für mich. Bettina Nordmann beschäftigt sich als Heilpraktikerin mit supportiven Krebstherapien und konnte mir viele Tipps für mehr Wohlbefinden im Alltag geben.

Margarete Ruppert



Lasst Eure Heilmittel
Nahrungsmittel,
Eure Nahrungsmittel
Heilmittel sein.

Hippokrates
von Kos

Lasst Eure Heilmittel Nahrungsmittel, Eure Nahrungsmittel Heilmittel sein.

Neben der medikamentösen Behandlung gegen all diese Symptome, die infolge der Tumorkrankheit und/oder der Behandlung (z.B. Chemotherapie, Bestrahlung) auftreten können, gibt es eine Bonustherapie.

Mit gesunder Ernährung geben Sie Ihrem Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Wer ausreichend essen kann, hat Energie, fühlt sich meist besser und stärkt damit auch das Immunsystem. Während einer Tumorbehandlung ist es von großer Bedeutung, mit ausreichender Zufuhr von Kalorien und Nährstoffen normales, gesundes Gewebe aufzubauen, Kraft zurückzugewinnen und einem Gewichtsverlust entgegenzuwirken.

Sowohl die Krankheit als auch die Therapie erhöhen den Bedarf an Kalorien. Oft fällt es schwer, sich während einer Tumorbehandlung bzw. einer Strahlen- oder Chemotherapie ausreichend zu ernähren. Häufig fehlt der Appetit, und Nebenwirkungen der Behandlung, wie Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsprobleme, können die Nahrungsaufnahme erschweren. Das Geschmacksempfinden kann in einigen Fällen ebenfalls gestört sein. Grundsätzlich sollte man essen, was schmeckt und worauf man Lust hat.

Leckeres Essen bedeutet Lebensqualität!

Essen – Ausdruck menschlicher Gefühlswelten

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – diese Volksweisheit kennt man in unseren Breitengraden sehr gut. Aber ist sie auch eine Binsenweisheit?

Vor dem Hintergrund einer palliativen Erkrankung und deren medizinischer Versorgung sollte diese Volksweisheit angemessen kritisch betrachtet werden. Ein verantwortungsvolles Palliativ-Care-Team überprüft in jeder Krankheitsphase aufs Neue die für den Patienten bestmögliche Versorgung. An dieser Stelle geht es jedoch mehr um ein Verständnis der psychologischen Funktion des Essens, die sich auf eindringliche Weise in der o. g. Metapher ausdrückt. Denn zwischen Essen und Psyche des Menschen gibt es zahlreiche Wechselwirkungen. Wenn Menschen essen, dann eben nicht nur aus Hunger, sondern oft aus Freude, Langeweile oder Trauer. Manchmal belohnt man sich auch mit bestimmten Speisen oder man möchte nach einem anstrengenden Tag Stress abbauen. Im Grunde hilft die Nahrungsaufnahme beim Umgang mit Emotionen. Empfindungen werden durch Essen reguliert, um das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. So wirkt Essen bei angenehmen Gefühlen stabilisierend, hält den positiven Gemütszustand aufrecht oder verstärkt ihn sogar. Bei unangenehmen Emotionen dient Essen eher der Linderung oder Verbesserung des akuten Empfindens.

Entscheidend für die emotionsregulierenden Funktionen sind die persönlichen Bedeutungen, die mit dem Verzehr bestimmter Speisen verbunden sind. Jeder Mensch wählt in einer bestimmten Gefühlslage jene Lebensmittel oder Gerichte, deren besondere

Eignung er als Trost- oder Genussspender bereits erlebt hat. Mit verschiedenen Speisen verbindet man das Gefühl der Geborgenheit, Belohnung oder auch die Erinnerung an eine geliebte Person. Wenn uns ein naher Angehöriger, wie beispielsweise die Großmutter, bei Kummer oder Krankheit mit ihrem liebevoll angerichteten Grießbrei zur Seite stand, dann hat dieser Grießbrei lebenslang einen besonderen Stellenwert für uns. Diese psychische Konditionierung lässt uns in anstrengenden oder bedrohlichen Situationen die Sehnsucht nach eben diesem „Alles-wird-gut“-Teller Grießbrei fühlen. Dies alles sind emotionale Erfahrungen, die Teil eines normalen Essverhaltens sind.

Doch mit dem Essen ist es wie mit jeder anderen Tätigkeit auch: Alles, was wir tun, wirkt sich auch auf unser psychisches Wohlbefinden aus. Kein Wunder also, dass Nahrungsaufnahme nicht nur der Sättigung dient, sondern auch der Befriedigung emotionaler Bedürfnisse.

Bereits 1948 untersuchte die Psychoanalytikerin Charlotte Babcock vier Arten von Esserfahrungen eines Kindes, die seine Einstellung zu Essen und seine Verhaltensreaktionen auf emotionale Belastungen lebenslang beeinflussen. Menschen wachsen in einer Kulturgemeinschaft auf, die ihnen Werte und Normen für das Alltagsverhalten vermittelt. Die Essgewohnheiten sind eng verknüpft mit soziokulturellen und auf das Essen bezogenen Symbolen – man denke bitte an die selbst gekochte Hühnersuppe, die auch heute noch als „Geheimrezept“ bei grippalen Infekten eingesetzt wird. Darüber hinaus nimmt Essen einen zentralen Punkt im gesamtgesellschaftlichen Miteinander ein.

Zugehörigkeit – Speisen oder Lebensmittel dienen der sozialen Identifikation und Solidarität. Sie können ein Ausdruck soziokultureller Zugehörigkeit (z. B. bei Döner, Pizza oder Currywurst gegeben) darstellen.

Lust – Bestimmte Gerichte werden zum Lustgewinn verzehrt – vor allem wegen ihres Geschmacks, ihres Geruchs oder ihres Aussehens (z. B. das individuelle Lieblingsessen oder Leibgericht).

Sicherheit – Bestimmte Lebensmittel werden zur Erreichung des emotionalen Gleichgewichts verzehrt, dienen der Abwehr von unangenehmen Gefühlszuständen wie Angst oder Frust (z. B. Schokolade macht glücklich).

Geltung – Bestimmte Lebensmittel werden als Attribute der eigenen Persönlichkeit gesehen und sollen eine gesellschaftliche Position unterstreichen (z. B. Bioprodukte, veganer Lebensstil oder Luxusessen wie Austern). Ergo: Im kulinarischen Geschmack verknüpfen sich sinnliche, emotionale, soziale und kulturelle Dimensionen miteinander. Nahrung löst vor allem über die Geruchs- und Geschmacksempfindungen eine Stimmungsänderung aus. Untersuchungen mit Säuglingen zeigen, dass diese Reaktionen angeboren sind. Neugeborene reagieren auf Zuckerlösung mit einer positiven Mimik, dem so genannten „Lip Suck“ und vermindern ihr Schreiverhalten. Ein außergewöhnliches Projekt zum Thema Essen und Emotionen starteten 24 Psychologiestudenten der Universität Hildesheim und ebenso viele Köche in Ausbildung der Walter-Gropius-Berufsschule in 2011.



Entstanden ist das „Kochbuch der Gefühle“, das im Februar 2013 publiziert wurde. Untersuchungshintergrund war die Frage, in welchem Umfang Emotionen bestimmen, was wir essen und umgekehrt. Außerdem wollte man wissen, ob und wie man durch Essen positive Emotionen hervorrufen oder negative abschwächen kann. Das Projektteam fand heraus, dass Eintöpfe in uns Wärme hervor rufen, Speisen aus unserer Kindheit ein Gefühl der Nostalgie fördern und dass uns sogar die Textur des Essens Linderung verschaffen kann: Sind wir traurig, tun uns weiche, milde und cremige Speisen gut.

Die Konsequenzen aus diesen Erkenntnissen für Palliativpatienten und ihre engsten Angehörigen

Die emotionale Bedeutung des Essens erhält eine zutiefst existentielle Dimension. Denn Essen steht symbolhaft für das Leben! Um einen Menschen, der die Nahrung verweigert, macht man sich große Sorgen. Die ausbleibende oder reduzierte Nahrungsaufnahme hat sichtbare und spürbare Folgen für das körperliche Erscheinungsbild und die Organfunktionen. Angehörigen macht der ausgezehrt Anblick Angst und die häufigste Aussage, die man hört: „Vor meinen Augen wird sie/er immer weniger, sie/er muss doch etwas essen, sonst werde ich sie/ihn bald verlieren.“

Während des palliativen Krankheitsverlaufs verändern sich die Geschmackswahrnehmung, die Essgewohnheiten und der Appetit oft sehr stark. Dies kann einerseits psychische und soziale Ursachen (z.B. Angst,

Depression oder Einsamkeit) haben, andererseits können aber auch physische Probleme (z.B. Mundtrockenheit, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Übelkeit/Erbrechen und Störungen im Stoffwechsel) die Gründe sein. Beide Problembereiche sollten über das betreuende Palliativ-Care-Team möglichst genau analysiert werden, um hier adäquat therapeutisch helfen zu können.

Für Patienten und Angehörige können folgende Erfahrungen wertvoll sein, die sich aus der praktischen Begleitung anderer Betroffener heraus kristallisiert haben:

Erwartungen

Essen hat immer auch mit Gefühlen zu tun. Man hat folgende Volksweisheit abgespeichert: „Liebe geht durch den Magen“. Für die Liebsten gibt man sich besondere Mühe, kocht mit großem Engagement das Leibgericht und drückt damit Fürsorge und Zuneigung aus. Aber: Beide Seiten können an ihren Erwartungen scheitern. Denn die Enttäuschung schmerzt den Angehörigen, wenn der erkrankte Partner nichts oder nur wenig von dem Lieblingsessen zu sich nehmen möchte oder kann. Den Patienten schmerzen das eigene Versagen und die plötzliche Appetitlosigkeit, wo er sich doch so auf das Gericht gefreut hat. Hinzu kommt die Enttäuschung des Angehörigen, die er natürlich spürt.

Deshalb ist es wichtig, die Messlatte der Begeisterung nicht so hoch zu legen, sondern die positive Absicht und das Miteinander in den Vordergrund

zu stellen. Machen Sie sich klar, dass beide Parteien dabei sind, eine enorme Trauerarbeit zu leisten! Stück für Stück Abschied zu nehmen vom Leben – das macht sich speziell beim Essen bemerkbar, weil es eine sinnlich-sensorische und psychosoziale Angelegenheit ist.

Qualität zählt, nicht Quantität

Damit ist nicht das Niveau der Kochkünste gemeint, sondern das Bewusstsein für die Inszenierung des gemeinsamen Essens. Es geht nicht um Mengen, sondern um den kleinen Genuss. Versuchen Sie das gemeinsame Essenserlebnis zu zelebrieren. Achten Sie auf kleine Details, wie das Anrichten des Tellers oder das Herrichten des Tisches. Haben Sie vor der Krankheit Wert auf die farblich passende Serviette gelegt? Dann tun Sie es auch jetzt. Bewahren Sie sich den Moment des Essens als Kommunikationspunkt – teilen Sie Ihre Gedanken und Gefühle bei einem gemeinsamen Mahl. Manchmal ist es leichter, über die großen Themen des Lebens zu sprechen, wenn man Messer und Gabel in der Hand hält.

Es ist wichtig, **Normalität** zu wahren. Die Konfrontation mit der palliativen Situation und der begrenzten Lebenszeit ist das Schwerste, das Menschen miteinander durchzustehen haben. Unweigerlich stößt man dabei an die emotionalen Grenzen und physischen Kräfte.

Soweit es möglich ist, sollten die Mahlzeiten in das normale Familienleben integriert werden. Viele fühlen sich im Innersten isoliert, leiden in der Stille, weil sie ihre Liebsten nicht belasten wollen – und das gilt für Patienten und Angehörige. Bei der Darstellung der psychologischen Bedeutung des Essens wurde gezeigt, dass es Speisen gibt, die besänftigen und trösten. Nutzen Sie dieses Wissen für sich in dieser Zeit und schaffen Sie mit Hilfe des Essens Gelegenheiten, Ihre Sorgen und Nöte zu teilen.

Aber, **erwarten** Sie nicht zu viel, setzen Sie auf **Qualität, nicht Quantität** und versuchen Sie **Normalität** in den Alltag zu bringen. Gelingen kann das mit **Flexibilität und Individualität**. Die Ernährung bei einer palliativen Erkrankung, deren unterschiedliche Symptome tagtäglich eine Herausforderung darstellen, folgt einem eigenen Rhythmus. Gehen Sie jenseits fest gezurrter Essenszeiten auf die individuellen Wünsche sowie Gelüste des Patienten ein und reagieren dementsprechend.

Oft ist es hilfreich, mehrere kleine Mahlzeiten in den Tagesablauf einzubauen, die ein Gefühl der Einheit und Gemeinsamkeit entstehen lassen. Sorgen Sie außerdem für geschmackliche Varianz mit Aromen, die allen Familienmitgliedern Freude bereiten. In den Rezeptseiten, die sorgsam für Sie zusammengestellt wurden, finden Sie Gerichte, die von Betroffenen bereits erprobt wurden.

Der Mund – ein sensibles Organ

Die Mundregion gehört mit zu den sensibelsten Bereichen des Körpers. Dies erfordert von den Pflegenden ein hohes Maß an Sensibilität bei der täglichen Durchführung der Mundpflege und ermöglicht zugleich eine angenehme Berührung des Patienten.

Tipp: Probieren Sie die Mundpflege an sich oder einem Angehörigen aus und besprechen Sie, was Sie empfinden. Auf diese Weise können Sie herausfinden, wie es sich für den Patienten anfühlt.

Die Zunge ist ein Sinnesorgan für das Schmecken und der empfindlichste Ort für die Tastempfindung. Sie wird benötigt beim Essen und Trinken, Saugen, Beißen, Mahlen, Pressen, Speicheln, Schlucken, Sprechen, zur Abwehr und zum Küssen.

Tipp: Benutzen Sie als Angehöriger in der Pflege keine Gummihandschuhe, Klemmen oder andere medizinische Instrumente. Idealerweise sollten Sie regelmäßig eine Mundbefeuchtung und den Speichelfluss anregende Maßnahmen durchführen.

Mundpflege in der palliativen Symptombehandlung

Die Mundpflege gehört zur täglichen Hygiene und dient einer intakten, sauberen und feuchten Mundschleimhaut sowie der Erhaltung der physiologischen Mundflora, des Zahnbestandes und weicher intakter Haut im Lippenbereich. Bereits dadurch ist es möglich, unterschiedliche Beschwerden des Patienten zu lindern.

Tipps:

1. Den Speichelfluss durch kleine, gefrorene Fruchtstücke z.B. Ananas, saure Bonbons, Brause, saurer Tee, Pfefferminzkaugummi, Wassereis z.B. aus Fruchtsaft herstellen oder auch aus Cola, Bier oder Sekt anregen. Aromatücher mit Zitronenöl im Zimmer auslegen.
2. Zur Mundbefeuchtung kann der Mund alle zwei Stunden ausgespült oder ausgewischt werden. Flüssigkeiten in kleinen Zerstäubern können versprüht werden (Orientierung an den Vorlieben/dem Geschmack des Patienten).
3. Hilfen bei Geschmacksverlust: Bieten Sie dem Patienten Nahrung mit viel Sauce und Geschmacksträgern z.B. Sahne an, häufige kleine Mahlzeiten hübsch angerichtet.

Eine sorgfältige Mundpflege sollte die Reinigung der Zähne, die Befeuchtung und Reinigung der Mundschleimhaut sowie die Reinigung herausnehmbarer Zähne umfassen.

Die Aufnahme von Medikamenten über die Mundschleimhaut - buccal (in die Wangentasche) oder sublingual (unter die Zunge) - bleibt somit als Verabreichungsmöglichkeit erhalten. Somit können bei Bedarf schmerzstillende Maßnahmen erfolgreich eingesetzt werden.

Mundtrockenheit, Borken und Beläge

Häufige Ursachen einer Mundtrockenheit können Medikamente, Stoffwechselveränderungen, Bestrahlungen, Infekte der Mundschleimhaut oder eine verringerte Speichelbildung sein.

Können ursächliche Schädigungen nicht behoben werden, sollten Maßnahmen, die den Speichelfluss anregen, durchgeführt werden.

Tipp: Borken und Beläge können mit Hilfe einer 1/4 Brausetablette gelöst werden oder mit einem kleinen Stück Butter oder etwas Sahne.

Tipp: Das Öffnen des Mundes lässt sich durch geduldiges, sanftes Streichen der Lippen oder das Betupfen mit wohlschmeckenden Pflegelösungen erreichen.

Mundschleimhautentzündung/painful mouth

Ein schmerzhafter Mund ist meist eine massive Beeinträchtigung der Lebensqualität. Sprechen und jegliche Berührung der Schleimhaut sind mit starken Schmerzen verbunden, so dass es zu einer Appetitlosigkeit und Nahrungsablehnung kommt.

Infolgedessen kann eine adäquate Mundpflege nicht durchgeführt werden, so dass sich die Beschwerden oft verstärken. Symptome können Rötung, Schwellungen, brennende Schmerzen, Erosionen, Bläschen, Ulzerationen und Mundgeruch sein. Häufige Ursachen sind eine vorangegangene Bestrahlung, Chemotherapie, Infektionen oder mangelnde Mundhygiene.



Tipp: Lokale Betäubungsmittel z.B. als Gel, Lutschtablette, Lösung oder als Eis können die Mundpflege oder Nahrungsaufnahme ermöglichen, indem sie kurzfristig die Schmerzen lindern.

Spezielle Mundpflegelösungen, ätherische Öle, Antibiotika, Tees, Kamille, Salbei, Thymian, Ringelblume sowie Myrrhentinktur zur lokalen Anwendung können Linderung bringen. Diese Maßnahmen sollten ärztlich betreut werden.

Mundsoor

Ein geschwächtes Immunsystem, Mangelzustände, Mundtrockenheit können Ursachen für die Entstehung eines Soors sein. Beschwerden sind: Geschmacksstörung, Pelzigkeitsgefühl, Schmerzen, Erosionen, Mundgeruch, weißliche Beläge und blutende Wunden. Mundpflege und eine unterstützende Therapie gegen Pilze mit Nystatin oder Amphomronalsuspension können rasche Besserung bringen. Salbeitee wirkt ebenfalls pilzabtötend. Zahnprothesen können nach gründlicher Reinigung über Nacht in oben genannte Lösungen eingelegt werden.

Flüssigkeit und Nahrungszufuhr

Hunger und Durst lassen bei schwerkranken und sterbenden Menschen stark nach. Das löst häufig die Sorge um Verhungern und Verdursten aus. Meist reichen jedoch nur sehr wenig Nahrung und sehr geringe Mengen an Flüssigkeit aus, um ein Sättigungsgefühl zu erreichen. Symptome wie Müdigkeit, Schmerzen

und Luftnot können jedoch durch Nahrungsaufnahme und Flüssigkeitszufuhr verstärkt werden. Allein die Wünsche der Kranken oder Sterbenden sind von Bedeutung.

Insbesondere die Ergänzung so genannter künstlicher Nahrung, also Nahrung über Infusion oder Magensonde, können die Symptomlast wie Schmerzen und Luftnot verstärken. Somit wird die Lebensqualität stark reduziert, da unter anderem körpereigene Mechanismen, wie z.B. die Endorphinausschüttung (vom Körper hergestelltes Morphin), verringert bzw. verhindert werden.

Die körpereigenen Mechanismen

Der Körper reduziert den Stoffwechsel und baut ab. Stressbotenstoffe, die vom Gehirn ausgeschüttet werden, reduzieren den Hunger. Es kommt dann zu einer Dehydration (Austrocknung), da die Nierenfunktion eine der ersten reduzierten Organfunktionen ist. Dadurch wird eine Ausschüttung körpereigener Morphine ausgelöst, die Hunger und Schmerzen des Sterbenden positiv beeinflussen.

Sterben ist ein von der Natur vorgesehener Vorgang, der wie die Geburt eigene Prozesse vorsieht. Nach unserer Erfahrung ist gerade bei einer hohen Symptomlast wie Schmerzen, Angst, Luftnot, Schwellungen an Beinen und Rumpf ein Pausieren, Reduzieren bzw. Beenden der künstlichen Nahrung indiziert, um eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen. Oft kehrt sogar der natürliche Appetit zurück.



Rezepte für symptomorientierte Ernährung



Feldsalat mit Apfel und Kürbiskernen

4 Portionen

ZUTATEN:

Salat

1 Pck. Feldsalat, ca. 250 g
1 Apfel
100 g Kürbiskerne
Steirisches Kürbiskernöl

Salatdressing

1 Zitrone
4 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
4 EL Geflügel- oder Gemüsefond
Etwas frischer Thymian
Salz, Pfeffer, Prise Zucker

ZUBEREITUNG:

Kürbiskerne ca. 6-8 Minuten bei 200 °C im Backofen rösten. Apfel reiben. Aus dem Saft der Zitrone, Fond, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Salatdressing herstellen, den Salat damit vermischen und auf Tellern anrichten. Mit Kürbiskernen, Kürbiskernöl und Thymian dekorieren.



Asiatische Hühnersuppe mit Sojasauce, Ingwer, Zitronengras, Limette, Kaffirblättern etc.

6-8 Portionen

ZUTATEN:

| | |
|------------------------|--------------------------|
| 1 Huhn | Koriandergrün |
| 100 ml Sojasauce | 1 Chili (nach Geschmack) |
| 1 St. Ingwer, ca. 20 g | 2 Karotten |
| 4 St. Zitronengras | 1 Lauch |
| 5 Kaffirblätter | ¼ Knollensellerie |
| 1 Limette | Frühlingszwiebeln |

ZUBEREITUNG:

Lauch, Karotten, Knollensellerie säubern, schälen und in Streifen schneiden. (Die sauberen Schalen geben Sie zum Huhn in den Topf - das verleiht der Brühe noch mehr Kraft.)

Für die Brühe ca. 3 l Wasser mit dem Suppenhuhn aufsetzen und ca. 1 Stunde sanft köcheln lassen. Mit Sojasauce, dem fein geschnittenen Ingwer, Zitronengras und den Kaffirblättern würzen, ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen.

Das Huhn herausnehmen und beiseitestellen. Die Brühe absieben und wenn möglich vom Fett befreien.

In die gesiebte Brühe die Gemüsestreifen geben, kurz garen. Das gekochte Huhn etwas klein schneiden und in die Suppe geben. Mit Limettensaft und Schale abschmecken.

Anrichten und mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und frischem Koriander dekorieren.



Gedämpfter Steinbeißer mit Fenchel, Safran, Kurkuma und Reis

4 Portionen

ZUTATEN:

4 St. Steinbeißerfilet,
je ca. 150 bis 200 g
2 Fenchelknollen
2-3 Safranfäden
Messerspitze Kurkuma
50 ml Weißwein

300 ml Gemüse- oder Fischfond
Salz, Pfeffer
Butter
400 g Reis
1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Den Reis mit ca. 800 ml Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben und zum Kochen bringen, bei niedriger Hitze je nach Sorte ca. 15-20 Minuten garen.

Den Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün beiseitestellen.

½ EL Butter in eine Pfanne geben und leicht erhitzen. Den Fenchel beigeben, kurz anbraten. Den Kurkuma zugeben, kurz mitrösten und mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein etwas einkochen, dann den Gemüsefond und den Safran zugeben. Den Fenchel bei sanfter Hitze weich schmoren.

Den Steinbeißer mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Dicke ca. 15-30 Minuten dämpfen. Reis, Fenchelgemüse und Steinbeißerfilet anrichten mit dem Fenchelgrün dekorieren. Mit Zitrone servieren.



Grießbrei mit Zimt, Zucker und geriebenem Apfel

4 Portionen

ZUTATEN:

850 ml Milch
85 g Weichweizengrieß
3 EL Zucker
1 Vanilleschote (alternativ Vanillezucker)
Salz
1 EL Butter
4 Äpfel
Zimt

ZUBEREITUNG:

Die Milch mit Zucker, Butter, Vanille und einer Prise Salz in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Den Weizengrieß einrieseln lassen, dabei mit einem Schneebesen unterrühren.

Nochmals aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Grieß zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Mit etwas Zimt/Zimtzucker und dem frisch geriebenen Apfel servieren.



Kartoffelsuppe

4-6 Portionen

ZUTATEN:

100 g Suppengrün (Karotte, Lauch, Sellerie)
300 g Kartoffeln, mehligkochend
500 ml Brühe (Gemüse, Geflügel oder Rind) nach Geschmack
200 ml Sojamilch oder Gerstenmilch
1 Msp. Majoran
Salz, Pfeffer, Muskat
Speiseöl

ZUBEREITUNG:

Das Wurzelgemüse säubern, in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl leicht anbraten.

Die geschälten, geschnittenen Kartoffeln dazugeben und mit Brühe und Sojamilch aufgießen. Mit Majoran, Salz, Pfeffer würzen und weich kochen. Die Suppe leicht pürieren und mit Muskat abschmecken.



Tomaten-Mango-Suppe mit Ingwer

4-6 Portionen

ZUTATEN:

1 Zwiebel
500 g Schälto­maten
500 g Mangosaft
100 g kräftiger Gemüsefond
100 ml Kokosmilch
1 TL frischer Ingwer, fein gerieben
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel fein schneiden, mit etwas Öl anschwitzen, alle anderen Zutaten zugeben und weich kochen. Die Suppe fein mixen und passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gebratener Neuseelandhirsch mit Thymiankartoffeln und Beeren-Gewürzjus

4-6 Portionen

ZUTATEN:

800 g Neuseelandhirsch (Rücken)
 800 g Kartoffeln (festkochend)
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Schale frische Beeren (Heidelbeeren, Brombeeren etc.)
 50 ml Rotwein
 250 ml Wildfond
 ½ TL Wildgewürz (Lorbeer, Piment, Pfeffer, Kardamom etc.)
 etwas frischer Thymian
 Salz, Pfeffer
 evtl. etwas Speisestärke

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln kochen, pellen, in mundgerechte Stücke schneiden. In etwas Butter anbraten und mit Salz, Pfeffer und dem frischen Thymian abschmecken. Den Hirsch in etwa 2 cm dicke Medaillons schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten. Bei ca. 60 °C im Ofen 10-15 Minuten ruhen lassen.

Sauce

In die Pfanne mit dem Bratensatz (vom Hirsch) etwas Butter geben und darin die fein geschnittene Zwiebel und den gehackten Knoblauch anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und einkochen. Mit Wildfond aufgießen und nochmals ca. auf die Hälfte einkochen. Mit Wildgewürz, Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit etwas Speisestärke anbinden. Zum Schluss die frischen Beeren dazugeben und über die rosa Hirschmedaillons geben.



Frucht-Kleie-Smoothie

4-6 Portionen

ZUTATEN:

½ Ananas
1 Banane
1 Apfel
2 EL Weizenkleie
1-2 EL brauner Zucker
250 ml Milch
150 ml Sahne

ZUBEREITUNG:

Das Obst schälen/waschen, in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten mixen.



Mango-Kleie-Smoothie

2-3 Portionen

ZUTATEN:

1 Mango
2 EL Weizenkleie
150 ml Wasser (nach Bedarf)

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein mixen.



Karotten-Pflaumen-Salat mit gerösteten Pinienkernen und Gewürzen

4 Portionen

ZUTATEN:

800 g Karotten
120 g getrocknete Pflaumen
50 ml Orangensaft
1 EL Balsamessig
1 EL Sonnenblumenöl

1 EL Honig
2 EL Petersilie (gehackt)
2 EL Pinienkerne (geröstet)
Salz, Pfeffer
1 Prise Zimt, Kreuzkümmel

ZUBEREITUNG:

Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Pflaumen in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben. Die restlichen Zutaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken und etwas ziehen lassen.



Heimischer Stangenspargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise

4 Portionen

ZUTATEN:

Spargel

Ca. 2 kg Stangenspargel
Salz, Zucker
altbackenes Weißbrot

800 g Kartoffeln

Sauce Hollandaise

100 ml kräftiger (Spargel-)Fond
1 Limette oder Zitrone, davon Abrieb und Saft
100 g Eigelb
Salz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft
250 g braune Butter

ZUBEREITUNG:

Spargel

Den Spargel schälen, in ausreichend Wasser mit Salz, Zucker und altbackenem Weißbrot kochen. Aus dem Wasser heben und auf einen Teller/eine Platte legen.

Kartoffeln

Kartoffeln mit etwas Salz gar kochen. Mit oder ohne Schale servieren.

Sauce Hollandaise

Butter klären: auf dem Herd langsam schmelzen und erhitzen, bis sich die Molke trennt und sie ein feines Nussaroma bekommt, nach Bedarf absieben. Eigelb mit dem lauwarmen Spargelfond in einen hohen Behälter geben, die warme Butter langsam zufügen und mit dem Pürierstab hochziehen wie Mayonnaise. Abschmecken mit Abrieb und 1 Spritzer Zitronensaft.



Vollkornpasta mit Spargel, Kirschtomaten, Erbsen und gebratenen Rinderfiletstreifen

4 Portionen

ZUTATEN:

Spargel

500 g weißer Spargel
Salz, Zucker
altbackenes Weißbrot

Sauce

200 g Sahne
100 g Erbsen
10 Kirschtomaten
Salz, Pfeffer
Kerbel und Petersilie (frisch)
4 EL Parmesan

Fleisch

200 g Rinderfilet
(alternativ auch Geflügel
oder Fisch)

ZUBEREITUNG:

Spargel

Den Spargel schälen und in ausreichend Wasser mit Salz, Zucker und altbackenem Weißbrot kochen. Aus dem Wasser heben und in ca. 1-2 cm große Stücke schneiden.

Sauce

Ca. 300 ml des Spargelwassers mit der Sahne zum Kochen bringen. Den Spargel, die Erbsen und Tomaten in die Sauce geben und mit Salz, Pfeffer und den frisch gehackten Kräutern abschmecken. Die frisch (al dente) gekochte Pasta in die Sauce geben und gut vermischen. Etwas Parmesan untermischen und anrichten.

Fleisch

Das Rinderfilet in kleine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz, scharf (bei hoher Hitze) anbraten und über der Pasta verteilen. Zu diesem Gericht passen auch gebratener Fisch, Räucherlachs, Schinken oder Geflügel.



Erdbeer-Rhabarber-Ragout mit Honig, gerösteten Nüssen und Süßholz

4 Portionen

ZUTATEN:

1 Bund Rhabarber
1 Schale Erdbeeren
4 EL Walnüsse
1-2 EL brauner Zucker
1-2 EL Honig
1 Prise gemahlene Süßholzwurzel

ZUBEREITUNG:

Den Rhabarber schälen, in kleine Würfel schneiden und auf ein Backblech geben. Mit dem Zucker bestreuen und bei 150 °C ca. 25 Minuten backen (bis der Rhabarber weich ist).

Auskühlen lassen und dann mit den geputzten Erdbeeren, Honig und Süßholzwurzel vorsichtig vermischen. Danach die gerösteten Walnüsse darüberstreuen.



Aperitif: Sanbitter Orange

1 Portion

Rucolasalat mit Apfel, karamellisiertem Speck und Chilikürbiskernen

4 Portionen

ZUTATEN:

Aperitif

125 ml Sanbitter (alkoholfreie
Campari-Variante)
250 ml Orangensaft
1 Orangenscheibe

Salat

1 Pck. Rucolasalat, ca. 250 g
(alternativ Feldsalat)
1 Apfel
100 g Frühstücksspeck
100 g Kürbiskerne
1-2 EL Zucker
1 Chilischote (alternativ -pulver)
Steirisches Kürbiskernöl

Salatdressing

2 EL guten Apfelessig
4 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
4 EL Geflügel- oder Gemüsefond
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG:

Aperitif

Sanbitter in ein Longdrinkglas eingießen, mit Orangensaft auffüllen und mit einem Barlöffel umrühren. Mit einer Orangenscheibe und Trinkhalm garnieren und servieren.

Rucolasalat

Speck auslassen und mit Zucker karamellisieren, Chili zugeben. Kürbiskerne ca. 6-8 Minuten bei 200 °C im Backofen rösten und dann zum Speck geben. Apfel reiben. Aus Essig, Fond, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker ein Salatdressing herstellen, den Salat damit vermischen und auf Tellern anrichten. Die warme Speck-Kürbiskern-Mischung über den Salat geben.



Kürbis-Curry-Suppe

4 Portionen

ZUTATEN:

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 500 g Hokkaido-Kürbis
 2 Zweige Rosmarin
 1 Chilischote (mild)
 100 g Cashewkerne

Öl, Salz, Pfeffer, Currypulver
 150 g rote Linsen
 200 ml Apfelsaft
 1 l Gemüse-/Geflügelbrühe
 150 g Kokosmilch
 1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Öl in einem großen Topf erhitzen. Fein geschnittene Zwiebel, Knoblauch sowie den klein geschnittenen Kürbis leicht anschwitzen.

Mit Rosmarin, Salz, Pfeffer würzen und mit 1 TL Currypulver bestäuben und leicht rösten.

Die Linsen zugeben und mit Apfelsaft ablöschen. Die Brühe zugeben und aufkochen. Bei sanfter Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen. Die Kokosmilch zugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen.

Die Suppe pürieren, mit Zitronenschale, Apfelsaft, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und mit den gerösteten Cashewkernen servieren.



Kärntner Ritschert

6 Portionen

ZUTATEN:

250 g Rollgerste (fein)
 200 g weiße Bohnen (aus der Dose)
 350 g Kasseler oder Selchrippe (Menge ohne Knochen)
 150 g Sellerie
 150 g Karotte
 100 g Petersilienwurzel
 100 g breite Bohnen
 ½ Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 1,5 l Rindsuppe
 Majoran, Liebstöckel, Petersilie
 Sauerrahm

ZUBEREITUNG:

Kasseler in Scheiben schneiden und in der Rindsuppe langsam erhitzen. Zwiebel in einem Topf anschwitzen und den Knoblauch sowie das in kleine Würfel geschnittene Wurzelgemüse dazugeben, kurz mitrösten. Die Rollgerste dazugeben und mit der Rindsuppe nach und nach aufgießen. (Die sollte schon den rauchigen Geschmack des Kassellers angenommen haben.)

Die frischen breiten Bohnen in Stücke schneiden und ebenfalls dazugeben. Alles ca. 15 Minuten kochen lassen. Nun das Kasseler in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Kräutern unter das Ritschert geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 1 EL Sauerrahm servieren.



Griechischer Joghurt mit Honig, Minze, Ras el-Hanout, Beeren und Nüssen

6 Portionen

ZUTATEN:

1 kg griechischer Joghurt
2-6 EL Honig
1 TL Ras el-Hanout (Gewürzmischung)
250 g Beeren
1 Granatapfel
1 Pck. gemischte Nüsse (auch salzig und geröstet)
Minze
1 Zitrone/Limette

ZUBEREITUNG:

Den Joghurt mit Honig und Ras el-Hanout und etwas Minze abschmecken und auf einen Teller geben. Mit Beeren, Granatapfel und (gerösteten) Nüssen dekorativ anrichten. Nach Geschmack etwas Zitronen- oder Limettenschale darüberreiben.



Pellkartoffeln mit Kräuterquark (Snack)

6 Portionen

ZUTATEN:

1 kg festkochende Kartoffeln
250 g Quark
4 EL frische Kräuter
1 Zitrone (Schale)
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln

Kartoffeln für Pellkartoffeln mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Eventuell vorhandene Erdreste abspülen. Die Pellkartoffeln aufkochen und zugedeckt ca. 20-30 Minuten in kochendem Wasser garen.

Quark

Für den Quark alle Zutaten gut verrühren.



Smoothies

1 Portion

ZUTATEN:

Beeren-Wildkräuter-Smoothie

150 g Erdbeeren
60 g Kopfsalat
15 g Brennnessel (kleine Hand voll)
15 g Löwenzahn
140 ml Wasser

1 Portion

Erdbeer-Bananen-Smoothie

150 g Erdbeeren
1 Banane
25 g Giersch
120 g Blattspinat
140 ml Wasser

1 Portion

Brunnenkresse-Obst-Smoothie

150 g Brunnenkresse
125 g Spinat oder Feldsalat
½ Banane
1 Pfirsich
1 Apfel
½ Grapefruit
10 Heidelbeeren
1 kleines Stück Ingwer
evtl. etwas Wasser

4 Portionen

Mango-Lassi

1 Mango
250 ml Buttermilch
500 ml Joghurt
3 EL brauner Zucker (alternativ Honig)
Gewürze wie gemahlener Kardamom und Nelke - sehr dezent einsetzen!
50 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten gut säubern und in einem Mixer fein pürieren.



Kräuterrahmsuppe

4 Portionen

ZUTATEN:

100 g gemischte Kräuter, z. B. Kerbel, Dill, Petersilie, Thymian, Bärlauch
 200 g mehligkochende Kartoffeln
 1 kl. Zwiebel
 1 EL Butter
 750 ml Gemüsefond
 200 ml Schlagsahne
 1 Frühlingszwiebel
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln zugeben und mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne zufügen und je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig einköcheln lassen oder Brühe zufügen.

Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mit den Kräutern zur Suppe geben und fein pürieren. Durch ein Sieb streichen, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben noch mal mit dem Pürierstab aufschäumen, in Suppentellern anrichten und mit den restlichen Kräutern garniert servieren.



Pfannkuchen (Palatschinken) mit Spinat, Kräutern und Schafskäse

4 Portionen

ZUTATEN:

Pfannkuchen

150 g glattes Mehl T550

2 Eier

250 ml Milch

1 EL geschmolzene Buttermilch

1 EL gehackte Kräuter (Rosmarin, Thymian,
Majoran, Petersilie o. Ä.)

Salz, Pfeffer, Muskat

Füllung

1 kl. Zwiebel

15 g Champignons

200 g Spinat

150 g Schafskäse

50 ml Gemüsefond oder
Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

Pfannkuchen

Für den Teig: Die Eier aufschlagen und gut verquirlen. Die Milch mit dem Mehl rasch glatt rühren, die Eier unterrühren und eine Prise Salz, Pfeffer und etwas Muskat dazugeben. Die geschmolzene Butter langsam unterrühren. Sollten im Pfannkuchenteig Mehlklumpen sein, den Teig durch ein großes Sieb streichen. Eine flache Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Mit einem Schöpflöffel so viel Teigmasse einfüllen, dass der Boden gerade dünn bedeckt ist. In die Mitte eingießen und durch Herumschwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Die Pfannkuchen nun auf einer Seite goldbraun werden lassen. Dabei mit mittlerer Hitze arbeiten. Lässt sich der Pfannkuchen in der Pfanne gut rütteln, kann man ihn wenden.

Füllung

Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in etwas Butter andünsten. Die klein geschnittenen Champignons dazugeben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit etwas Fond oder Sahne ablöschen, den Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und den Käse unter die Füllung „bröckeln“. Die Pfannkuchen damit füllen und servieren.



Vollkornpasta mit mediterraner Kräuterrahm-„Bolognese“

4 Portionen

ZUTATEN:

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 500 g Vollkornpasta (ungekocht) | 200 ml Sahne |
| 500 g Hackfleisch | 1 EL Crème fraîche oder Käse (nach Geschmack) |
| 1 Zwiebel | 3 EL frische mediterrane Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum) |
| ½ Knoblauchzehe | Salz, Pfeffer |
| 250 ml Brühe oder Gemüsefond | |

ZUBEREITUNG:

Das Hackfleisch in heißem Öl anbraten. Dann die fein geschnittene Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten mit anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen und ein paar Minuten köcheln lassen.

Sahne zugeben und 5 Minuten weiter kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die frisch gehackten Kräuter dazugeben.

Geben Sie die gekochte Pasta zur Sauce und lassen diese kurz die Sauce aufnehmen. Nun können Sie etwas Crème fraîche und/oder etwas Käse unterheben.



Eispannkuchen mit Marille und Schlagsahne

4 Portionen

ZUTATEN:

150 g glattes Mehl T550
2 Eier
250 ml Milch
1 EL geschmolzene Butter
1 EL Zucker

Prise Salz
150 g eingelegte Marillen (Aprikosen) oder andere Obstsorten
Schlagsahne zum Garnieren
150 g Vanilleeis

ZUBEREITUNG:

Für den Teig: Die Eier aufschlagen und gut verquirlen. Die Milch mit Mehl und Zucker rasch glatt rühren, die Eier unterrühren und eine Prise Salz dazugeben. Die geschmolzene Butter langsam unterrühren. Sollten im Pfannkuchenteig Mehlklumpen sein, den Teig durch ein großes Sieb streichen.

Eine flache Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Mit einem Schöpflöffel so viel Teigmasse einfüllen, dass der Boden gerade dünn bedeckt ist. In die Mitte eingießen und durch Herumschwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen.

Die eingelegten Marillen (Aprikosen) leicht erwärmen und auf den frisch gebackenen Pfannkuchen verteilen. Eine Kugel Vanilleeis daraufsetzen und einschlagen. Mit Sahne garnieren.



Malvensirup und Eislutscher

ZUTATEN:

Malvensirup

1 kg frische Malvenblütenblätter
200 g Zucker
200 g abgekochtes Wasser

Malventee-Eislutscher

250 g Wasser
1 Beutel Malventee
1-2 EL Honig

ZUBEREITUNG:

Malvensirup

Malven in verschiedenen Farben können genommen werden. Besonders geeignet sind aber die dunklen Farben, denn sie geben einen tollen Farbsirup. Verwendung finden nur die Blütenblätter.

Den Zucker und das Wasser 5 Minuten kochen, d. h. es sollte unter Aufsicht 3 Minuten sprudeln. Vorsicht: sehr heiß! Dann das Ganze runterkühlen auf 70 °C, die Blütenblätter reingeben, mit dem Stabmixer alles gut durchmischen (geht schwer). Anschließend 1 Stunde ziehen lassen und nochmals durchmischen. Die farbige Masse in sterile Gläser abfüllen, gut verschließen, kühl und dunkel stellen. Der Sirup hält 3 Monate. Er ist toll, um Quark und Sahne zu färben, auch für Tee geeignet und schmeckt wunderbar sanft nach Blüten.

Malventee-Eislutscher

Stellen Sie zuerst einen ganz normalen Tee her. Geben sie den Honig dazu und füllen Sie alles in Stieleis- oder einfach in Eiswürfelformen und geben Sie diese für mindestens 6 Stunden in den Gefrierschrank.



Bunter Salat mit Fenchel, Melisse und Honig

4 Portionen

ZUTATEN:

600 g Blattsalat (gemischt) oder anderer Salat nach Geschmack
1 kleine Fenchelknolle
4 EL Balsamessig
8 EL Rapsöl oder natives Olivenöl
2-3 EL Honig
Salz, Pfeffer
1 EL Melisse

ZUBEREITUNG:

Den Salat waschen, den Fenchel in ganz feine Streifen schneiden (am besten mit einem Küchenhobel). Für das Dressing Essig, Honig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Melisse fein hacken und hinzugeben. Den Salat damit vermischen.



Geschnetzeltes vom Maishähnchen mit Ananas, Curry und Reis

4 Portionen

ZUTATEN:

400 g Maishähnchenbrust (alternativ Pute)
 1 kl. Zwiebel
 200 g Ananas/Papaya, frisch
 1 EL Currypulver
 25 ml Weißwein
 250 ml Geflügelfond/-brühe
 150 ml Sahne, alternativ Kokosmilch
 1 EL Butter
 evtl. etwas Speisestärke
 Salz, Pfeffer
 2-3 Blätter frische Minze
 Reis

ZUBEREITUNG:

Das Hähnchen klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne scharf anbraten und wieder herausnehmen und warm stellen.

Im Bratensatz die fein geschnittene Zwiebel mit etwas Butter anrösten. Das Currypulver dazugeben und auch kurz mitrösten, mit dem Weißwein ablöschen und komplett einkochen.

Mit Fond und Sahne/Kokosmilch aufgießen und etwas (5 Minuten) köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Speisestärke einrühren, um eine schöne, cremige Konsistenz zu erhalten. Ananas und Geflügel hinzugeben und garziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas frische Minze fein hacken und über das Geschnetzelte geben. Dazu Reis servieren.



Ananas-Carpaccio mit Papaya, Akazienhonig und Minze

4 Portionen

ZUTATEN:

1 frische Ananas
1 frische Papaya
frische Pfefferminze (und Melisse)
4-6 EL Akazienhonig

ZUBEREITUNG:

Die Ananas säubern, in feine Scheiben schneiden und auf einen Teller legen. Die Papaya in kleine Stücke schneiden und auf der Ananas verteilen. Die Pfefferminze/Melisse fein hacken, über das Obst streuen und mit dem Akazienhonig leicht beträufeln.



Anisplätzchen

30 Stück

ZUTATEN:

1 TL gemahlener Anis
3 Eier
250 g Mehl (alternativ 125 g Vollkornmehl)
250 g Puderzucker

ZUBEREITUNG:

Ei und Puderzucker schaumig schlagen. Anis und Mehl nach und nach untermischen und gut verrühren. Die Masse mit einem Löffel portionsweise auf einem Backblech verteilen und etwas antrocknen lassen (1-2 Stunden), anschließend bei 160 °C 20-25 Minuten backen.



Crème brûlée aus Ziegenkäse mit marinierten Kräutern und Nüssen

4 Portionen

ZUTATEN:

275 g Ziegenkäse
200 ml Milch
240 g Eigelb
800 ml Sahne
100 g Kräuterhonig
brauner Zucker

1 Pck. Wildkräutersalat
1 TL Honig
3 EL Himbeeressig
6 EL Rapsöl
gemischte Nüsse
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Ziegenkäse mit der Sahne kurz erwärmen und zu einer glatten Masse verrühren. Das Eigelb hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Förmchen abfüllen und im Ofen bei 95 °C ca. 70 Minuten stocken lassen. Wenn die Creme abgekühlt ist, mit etwas braunem Zucker bestreuen und einem Flämmer abbrennen/karamellisieren.

Den Salat waschen und aus Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing für den Salat herstellen. Die Nüsse kurz in einer Pfanne oder im Ofen rösten.



Marinierter Stangenspargel mit Sauerampfer, Kerbel und Kapuzinerkresse

4 Portionen

ZUTATEN:

Spargel

12 Stangen Spargel
Salz
Zucker
altbackenes Weißbrot

Dressing

200 ml warmer Spargelfond
3 EL Weißweinessig/heller Balsamico
2 EL gutes Olivenöl
Salz, Pfeffer, evtl. Zucker
Sauerampfer, Kerbel, Kapuzinerkresse

ZUBEREITUNG:

Spargel

Den Spargel schälen und in ausreichend Wasser mit Salz, Zucker und altbackenem Weißbrot kochen. Aus dem Wasser heben und auf einen Teller/eine Platte legen.

Dressing

Ca. 200 ml des Spargelfonds mit den restlichen Zutaten verrühren, abschmecken und den Spargel in das noch warme Dressing legen. Auskühlen lassen.



Kürbissuppe mit Honig, Chili und Ingwer

4-6 Portionen

ZUTATEN:

1 kleine Zwiebel
 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
 ½ l Hühner- oder Gemüsefond
 300 g Kokosmilch
 5 EL Honig
 1 TL frischer Ingwer oder Sushi-Ingwer (= eingelegter Ingwer)
 etwas Chili, je nach Geschmack (wenn man frischen Ingwer verwendet, dann weniger Chili dazutun)
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zuerst die Zwiebel klein schneiden und in etwas Butter oder Öl in einem Topf anschwitzen.

Beim Kürbis die Endstücke entfernen, das Kerngehäuse rausnehmen und mit der Schale in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Topf geben.

Den Kürbis mit dem Fond komplett bedecken und kochen, bei Bedarf etwas Fond nachgießen und mit den Gewürzen weichkochen. Vorsichtig würzen!

Dann kommen die Kokosmilch und der Honig dazu. Das Ganze noch einmal durchkochen lassen und mit etwas Chili, Salz und Pfeffer fertig abschmecken. Den weich gekochten Kürbis mit einem Stabmixer fein pürieren und anrichten. Evtl. mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.



Lachsfilet mit Gemüse und Kräutersauce

4 Portionen

ZUTATEN:

4 St. Lachsfilet
1 kl. Zwiebel
200 ml Gemüse- oder Fischfond
150 ml Sahne
4 EL gemischte Kräuter
1 Zitrone (Saft und Schale)
Salz, Pfeffer
800 g Gemüse (nach Wahl)

ZUBEREITUNG:

Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne auf der Hautseite kross anbraten. Bei ca. 60 °C im Backofen warm stellen.

In der Pfanne die fein geschnittene Zwiebel anschwitzen, mit dem Fond ablöschen und zur Hälfte einkochen. Die Sahne zugeben und weiterkochen (ca. 5 Minuten, bei Bedarf mit etwas Speisestärke anbinden).

Die frischen Kräuter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Das Gemüse in Salzwasser kochen und mit dem Lachs auf einem Teller anrichten. Die Kräutersauce dazugeben, mit Zitrone servieren.



Holunderblüten-Obstsalat mit Melisse und Salzkaramell- Pekannüssen

4 Portionen

ZUTATEN:

500 g gemischtes Obst und Beeren
 5 EL Holunderblütensirup
 3 EL Zitronenmelisse
 1 Orange (Schale und Saft)
 4 EL Pekannüsse
 1 EL Zucker
 1 TL Butter
 1 Prise Meersalz

ZUBEREITUNG:

Für den Obstsalat das Obst/die Früchte waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Orangensaft, der Orangenschale und dem Holunderblütensirup marinieren. Die klein geschnittene Melisse untermischen. Für die Nüsse: Zucker zu einem hellen Karamell erhitzen, Butter und Salz dazugeben und die Nüsse unterheben. Abkühlen lassen und über den Obstsalat geben.

Für die Nüsse: Zucker zu einem hellen Karamell erhitzen, Butter und Salz dazugeben und die Nüsse unterheben. Abkühlen lassen und über den Obstsalat geben.



Rezepte und Tipps – erarbeitet mit Mirko Reeh

Tipps

Tipps bei Appetitlosigkeit: „Alles was gut rutscht“

Bei Appetitlosigkeit entstehen häufig zwei gegenläufige Bedürfnisse. Zum einen wird die fehlende Lust am Essen oft als gravierender Einschnitt in die Lebensqualität empfunden. Zum anderen wird Essen in der bestehenden Situation eher als Anstrengung und Last wahrgenommen. Es entsteht ein Ungleichgewicht aus dem Wunsch nach Essen und dem nicht essen können. Hier ist es wichtig, die individuellen Wünsche und Möglichkeiten des Betroffenen zu berücksichtigen und zu akzeptieren. Oft werden flüssige und weiche Speisen von den Erkrankten bevorzugt, denn ein hoher Feuchtigkeitsanteil wird als angenehm empfunden.

Speisen und Zubereitungen, die oft gut toleriert werden:

- Suppen
- Joghurt, Quark, Pudding
- Brotbelag, mit einem hohen Anteil an Feuchtigkeit: Frischkäse, Quark, Humus
- Toast, Hefezopf, Croissant werden häufig besser toleriert als andere Brotsorten
- Milch mit Getreide (Hafer, Cornflakes etc.)
- Speisen mit viel Sauce: Kartoffelbrei, Grüne Sauce, etc.
- Rührei
- „Frische“ Speisen werden oft besser toleriert
 - Obstkompott, Obstpüree
 - Eis
 - Sorbet
- Essensgerüche vermeiden
 - Räume gut lüften
 - Speisen nicht heiß servieren
- Essen in kleine Portionen anrichten
- Aversionen akzeptieren



New Orleans Tomatensalat

ZUTATEN:

Salat

1 kg gemischte bunte Tomaten
 ½ Bund Basilikum
 300 g Ricotta oder Mozzarella
 300 g dünn geschnittenen
 Parmaschinken

Dressing

100 ml Olivenöl
 2 EL Kreolische Gewürzmischung
 3 EL Balsamico
 2 Knoblauchzehen
 1 Sardinenfilet
 1 EL Zucker
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Große Tomaten in Scheiben schneiden, kleine Tomaten nur halbieren, Basilikum zupfen und dazu geben, Ricotta unterheben, Parmaschinken in grobe Stücke schneiden und unterheben. Für das Dressing alles zusammen in einen Mixer geben und sehr gut pürieren, dann unter den Salat heben.

Tipp: Den Salat auf getoastetes Brot geben und ca. 10 Minuten bei 180 °C gratinieren.



Kreolische Gewürzmischung

4 Portionen

ZUTATEN:

2 EL Salz
1EL süßes Paprikapulver
1EL schwarzes Salz
1EL schwarzer Pfeffer
1EL Knoblauch
1EL gehackte Zwiebeln
1 TL Cayenne Pfeffer
½ TL getrocknete gemischte Kräuter
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Mörser geben und grob miteinander vermengen, bzw. mörsern.



Flanc Steak auf Curry Wirsing

4 Portionen

ZUTATEN:

Steak

600 g Flanc Steak
Salz, Pfeffer

Wirsing

500 g Wirsing
100 ml Sahne
1 Zwiebel
1 EL Curry
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Steak

Das Fleisch säubern, danach kurz in der Pfanne anbraten, im Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten garen.

Wirsing

Die einzelnen Blätter vom Wirsing erst blanchieren danach sehr fein schneiden. Die Zwiebeln mit etwas Öl oder Butter anbraten, danach den Wirsing hinzugeben. Das ganze leicht schmoren lassen, mit der Sahne ablöschen. Curry, Pfeffer und Salz hinzugeben.



Hessisches Tiramisu

ZUTATEN:

| | |
|---------------------|--------------------|
| 250 g Löffelbiskuit | ¼ TL Zimt |
| 50 ml Calvados | 4 EL Vanillezucker |
| 50 ml Espresso | 200 g Quark |
| 500 g saure Äpfel | 100 g Sahne |
| 2 EL Zucker | Kakaopulver |

ZUBEREITUNG:

Zunächst die Äpfel schälen und in sehr kleine Stücke schneiden, dann leicht ohne Öl anbraten, Zucker, Zimt und den Calvados dazu geben, leicht köcheln lassen bis die Äpfel weich sind. Danach auskühlen lassen. Quark mit dem Vanillezucker und der zuvor geschlagenen Sahne vermengen. Dann kalt stellen. In eine Form wird wie folgt geschichtet: Erst das Löffelbiskuit einlegen. Calvados und Espresso gut vermengen und den Löffelbiskuit beträufeln.

Nächster Schritt, die geschmorten Äpfelchen darauf verteilen, danach die Creme darauf geben und glatt streichen. Zu guter Letzt abpudern mit Kakaopulver.

Sollte das Gericht portionsweise angerichtet werden, wird wie folgt vorgegangen: Der Löffelbiskuit wird grob zerbröseln. Dann in eine Form oder Gläschen gegeben, danach mit Calvados beträufelt. Apfelmasse darauf geben. Mittels eines Spritzbeutels wird dann die Creme in die Form oder ins Glas gespritzt und ab gepudert mit Kakao.



Zitronenquark an Mango Sorbet auf Carpaccio von Äpfeln mit Gorgonzolaschaum

4 Portionen

ZUTATEN:

Mango Sorbet
2 Mangos
350 g Zucker
175 ml Wasser
10 g Zitronengras

Zitronenquark
750 g Quark
2 Zitronen
Zucker nach Belieben

Gorgonzolaschaum
200 g Gorgonzola
50 ml Sahne
Muskat
Sowie: 4 Äpfel
1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Sorbet

Mangos werden klein geschnitten. Zucker mit dem Wasser mischen, aufkochen. Zitronengras sehr fein hobeln oder hacken, dann mit der Mango in das Zuckerwasser Sirup geben, aufkochen lassen, dann in eine Eismaschine geben und ca. 1 Stunde gefrieren lassen.

Zitronenquark

Zitronen filetieren und sehr fein schneiden, den Quark cremig rühren, die Zitronenfilets unterheben und nach Belieben mit Zucker abschmecken. Dann kühl stellen.

Gorgonzolaschaum

Gorgonzola bei sehr geringer Temperatur schmelzen. Die Sahne steif schlagen, dann unterheben. Mit Muskat abschmecken.

Apfel-Carpaccio

Die Äpfel schälen, ausstechen, dann mit einem Trüffelhobel sehr feine Scheiben hobeln. Eine Schüssel mit kaltem Wasser vorbereiten. Zitrone in Scheiben schneiden und zum Wasser geben. Die gehobelten Äpfel einlegen, damit sie nicht braun werden. Das Carpaccio auf einen flachen Teller geben, Sorbet und Zitronenquark mittig anrichten, am besten mit einem auf den anderen Löffel streichen. Den Schaum in ganz kleinen Dosen auf dem Carpaccio anrichten.



Mirkos Frischkäse und Quark

ZUTATEN:

Basis Zutaten

200 g Frischkäse
50 g Joghurt
1 EL neutrales Öl
Salz, Pfeffer

Limone

Schale von 1 Limone
Saft von ½ Limone
½ TL Wasabi

Feige und Zimt

4 getrocknete Feigen
Prise Zimt

Pflaume und Koriander

6 getrocknete Pflaumen
1 TL fein gemahlene
Korianderkörner

Mojo

½ eingelegte Paprika fein püriert
1 Prise Chili
1 Knoblauchzehe, gerieben
Etwas Paniermehl

India

2 EL Honig
1 EL Garam Marsala
1 TL frisch gehackter Koriander

Gemüse

50 g fein geschnittenes und kurz
gebratenes Gemüse der Saison

Caprese

50 g getrocknete Tomaten
20 g Basilikum
50 g Mozzarella

Karamell

4 EL Zucker
50 ml Sahne

ZUBEREITUNG:

Basis

Frischkäse mit dem Joghurt und dem Öl cremig rühren. Dann je nach Aroma die Zutaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken (bei der Karamellvariante Salz und Pfeffer weglassen).

Karamellvariante

Den Zucker karamellisieren und mit der Sahne ablöschen. Alles gut verrühren und unter den Frischkäse heben. Tipp: Wenn alle Zutaten durch den Fleischwolf getrieben werden, wird die Masse sehr gleichmäßig und cremiger.



Eingelegter selbst gemachter Frischkäse

4 Portionen

ZUTATEN:

Frischkäse

1 Liter frische Vollmilch
Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Zutaten zum Aromatisieren

½ rote Paprika
1 kleine Chilischote
4 Blätter Salbei
2 Zweige Thymian
Ca. 200 ml Zitronenöl

ZUBEREITUNG:

Milch zum Kochen bringen, dann den Zitronensaft hinzu geben und nochmal zum Kochen bringen. Nun trennt sich das Fett von der Molke. Durch ein sehr feines Sieb geben und den Frischkäse auffangen. Auskühlen lassen und mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Aromatisieren Paprika und Chili sehr fein schneiden. Dann den Käse in ein Glas geben und die Kräuter und das Gemüse hinzu geben. Auffüllen mit dem Zitronenöl.



Rucola-Melonensalat

ZUTATEN:

Salat

250 g Rucola
 600 g Fruchtfleisch einer
 Wassermelone
 150 g Mozzarella
 50 g Pinienkerne

Dressing

Saft einer ½ Zitrone
 2 EL dunkler Balsamico
 6 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Salat

Rucola säubern, trocken tupfen und fein scheiden. Melone entkernen und das Fruchtfleisch in ca. 1,5 bis 2 cm große Würfel schneiden. Mozzarella ebenfalls in Würfel schneiden, Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten

Dressing

Zitronensaft, Balsamico und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gebackener Spargel mit Rinderfilet und Herzoginkartoffeln

4 Portionen

ZUTATEN:

Rind und Spargel

600 g Spargel
100 g Butter
4 Filets á 200 g
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Herzoginkartoffeln

1 kg Kartoffeln
1 Ei
2 Eigelb
100 g Parmesan
50 g Butter
Salz, Pfeffer und Muskat

Grüne Sauce Béarnaise

1 kleine Zwiebel
1/8 l Weißwein
3 EL Essig
3 Eigelb
125 g Butter
125 g Margarine
½ TL Pfeffer-frisch, Pfeffer, Salz
4 EL Kräuter der Frankfurter
grünen Sauce

ZUBEREITUNG:

Spargel

Je 150 g geschälten Spargel in ein Alufolie-Päckchen packen. Vorher den Spargel mit Salz würzen und geschmolzene Butter darüber laufen lassen. Das Päckchen dann bei 180 °C ca. 15 bis 20 Minuten im Backofen garen.

Rinderfilet

Die Filets säubern. Eine Edelstahlpfanne auf voller Stufe richtig heiß werden lassen. Danach die Temperatur um ein Drittel reduzieren. Dann erst Öl hineingeben. Danach erst die Filets. Dadurch, dass die Pfanne richtig heiß ist, brennt das Fleisch nicht an, die Struktur schließt sich sofort. Kurz braten, ca. 30 Sekunden von jeder Seite, danach das Filet in den Backofen geben und ca. 8 Minuten bei 180 °C fertig garen.

Herzoginkartoffel

Die Kartoffeln durchgaren, dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit den restlichen Zutaten sehr gut vermengen, wichtig ist dabei, dass der Parmesan sehr fein gerieben ist. Das ganze abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen, dann auf Backpapier kleine Rosetten aufspritzen. In den vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 8-10 Min backen, bis die Kartoffelmasse goldgelb ist.

Sauce Béarnaise

Zwiebel schälen, fein hacken. Mit Wein, Essig aufkochen und auf 2/3 reduzieren. Danach abseihen, Eigelb zugeben und das ganze cremig aufschlagen. Butter und Margarine zerlassen und tropfenweise zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die Kräuter, die zuvor gehackt wurden, hinzugeben.



Pasta mit Grüne Sauce Pesto und gebratenem Spargel

4 Portionen

ZUTATEN:

Pesto

80 g Grüne Sauce Kräuter
50 g Parmesan
30 g Walnüsse
80 ml Olivenöl
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer

Weitere Zutaten

500 g Spaghetti
500 g Spargel

ZUBEREITUNG:

Pesto

Die Zwiebel klein schneiden, dann anbraten, nicht mit pürieren, sondern erst am Schluss, wenn das Pesto fertig ist hinzu geben. Sonst alle Zutaten in einen hohen Pürierbecher geben, dann sehr fein pürieren und abschmecken mit Salz und Pfeffer. Zu guter Letzt die Zwiebeln unterheben.

Weitere Zubereitung

Nudeln al dente kochen. Spargel schälen und in Rauten schneiden, dann mit etwas Öl oder Butter knackig anbraten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Pesto unter die gekochten Nudeln heben, abschmecken mit Pfeffer und Salz würzen. Den gebratenen Spargel oben drauf legen.



Omas Kartoffelsalat mit Grüne-Sauce-Fischbällchen

4 Portionen

ZUTATEN:

Fischbällchen

200 g Zanderfilet
50 g Grüne Sauce Kräuter
2 Eier
80 g Paniermehl
Salz, Pfeffer

Kartoffelsalat

1 kg Kartoffeln, festkochend
2 Zwiebeln
200 g Speck
200 ml Gemüsefond
2 EL Stärke
250 ml ÖL
1 Ei

ZUBEREITUNG:

Fischbällchen

Das Fischfilet durch einen Fleischwolf geben, die Kräuter fein hacken, dann mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im siedenden Salzwasser gar ziehen lassen.

Kartoffeln

Kartoffeln schälen und am besten am Vortag garen. Ganz wichtig, die Kartoffeln müssen komplett ausgekühlt sein und dürfen noch nicht geschnitten werden, erst kurz vor dem Vermengen. Öl in ein hohes Gefäß geben danach das Ei hinzu geben. Mit einem Pürierstab das Ei mit dem Öl bei höchster Stufe am Boden pürieren, dass die Masse zur Mayonnaise wird, danach langsam hochziehen, das sich alles verbindet. Speck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, dann ohne Öl anbraten. Ablöschen mit dem Fond, danach abbinden mit der Stärke. Zunächst mit einem Löffel Stärke, sollte es nicht binden, den zweiten Löffel mit Wasser anrühren. Die Speck-Zwiebelmasse auskühlen lassen, danach mit der zuvor produzierten Mayonnaise vermengen. Abschmecken mit Pfeffer und Salz. Zu Guter Letzt die Sauce unter die Kartoffeln heben.



Frankfurter Grüne Sauce

4 Portionen

ZUTATEN:

4 gekochte Eier
 1 Eigelb
 1/4 l saure Sahne
 4 EL ÖL
 Saft einer Zitrone
 1 EL Senf
 Salz, Pfeffer

1 Bund (125 g) mit folgenden
 Kräutern:
 Schnittlauch, Petersilie, Kerbel,
 Borretsch, Pimpinelle,
 Sauerampfer, Kresse

Je nach Jahreszeit auch:
 Zitronenmelisse, Dill, Estragon,
 Liebstöckel

ZUBEREITUNG:

Die gekochten Eier klein hacken und mit dem Eigelb und der sauren Sahne verrühren. Öl hinzugeben und mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter fein hacken und unter die Sauce geben. „Grie Soß“ passt hervorragend zu Pellkartoffeln und Fisch aber auch zu frischer Pasta.

Rezepte von Angehörigen für Angehörige und Patienten



Pierogi z miesem (Piroggen mit Fleisch)

ZUTATEN:

400 g Mehl
 1 Glas warmes Wasser
 600 g gemischtes Hackfleisch
 1 Ei
 2 Zwiebeln
 3 Scheiben Speck
 Frische Petersilie
 Öl, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Hackfleisch, Salz und Pfeffer anbraten.

Danach wird der Teig für die Piroggen zubereitet: Mehl auf eine Arbeitsplatte geben und in der Mitte eine Kuhle formen. Das Ei hineinschlagen und das Wasser darüber gießen. Salz und Pfeffer hinzufügen und den Teig langsam aber gründlich durchkneten. Der Teig ist am Anfang sehr klebrig, aber je länger man ihn knetet, desto besser löst er sich.

Den Teig etwas ruhen lassen (ca. 15 Min.), danach dünn ausrollen und mit einem Glas oder Ausstecher runde Kreise mit einem Durchmesser ca. 5 cm ausstechen.

In die Mitte ca. 1 TL der Füllung geben und dann zusammenfalten. Die Ränder gut festdrücken – aber aufpassen, dass nichts von der Füllung dazwischen kommt, sonst fallen sie auseinander. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. Wenn sie nach oben schwimmen noch ca. 2 Minuten weiterkochen, dann aus dem Wasser holen und entweder sofort servieren oder abkühlen lassen.

Die Speckscheiben in Scheiben schneiden und in der Pfanne auslassen. Mit der frischen Petersilie vor dem servieren über die Piroggen geben.



Chicorée in der Pfanne

ZUTATEN:

Chicorée
Zwiebeln
Öl
Sahne
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Chicorée putzen und einige Zeit im warmen oder kalten Wasser belassen, so dass die Bitterstoffe entzogen werden. Öl in Pfanne erhitzen, den Chicorée in gedünsteten Zwiebelchen dämpfen; mehrmals durchrühren, dann mit Salz, Pfeffer und Sahne verfeinern. Dazu gewürzte Hähnchenteile, kurz in der Pfanne gegart dazu geben.



Kartoffelsuppe mit Räucherlachs

4 Portionen

ZUTATEN:

2 Frühlingszwiebeln
3 EL Butter
500 g mehlig Kartoffeln
1 kleine Möhre
50 g Sellerie

1 Glas Fischfond
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
1 Brise Muskat
100 g Lachs

ZUBEREITUNG:

Frühlingszwiebeln glasig dünsten, Kartoffelwürfel und Sellerie geraspelt dazu geben und alles andünsten. Mit Fond oder Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Nach der Garzeit alles pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Lachsstreifen vor dem Servieren dazu geben.



Gefüllter Blätterteig

ZUTATEN:

Tiefgefrorener Blätterteig
Lachs oder Schweinelende
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Lachs oder Schweinelende in kleine Stücke schneiden, kurz anbraten und würzen. Den Blätterteig in rechteckige Stücke teilen und leicht ausrollen. Lachs oder Schweinelende drauflegen und die Ränder mit Eiweiß bestreichen. Dann zu einer Tasche zusammen klappen. Mit Eigelb bestreichen und bei 200 bis 225 °C im Backofen auf mittlerer Schiene backen.

Übelkeit und Erbrechen

Falls der Behandelte unter Übelkeit und wiederholtem Erbrechen leidet, so ist es ratsam, dass beim Kochen entstehende Gerüche in der Küche bleiben. Um dies zu gewährleisten, schließen Sie die Küchentür und öffnen Sie vorhandene Fenster.

Nach dem Essen sollten die Lebensmittel schnell wieder weggeräumt werden. Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als wenige große Portionen. Verwenden Sie beim Kochen wenig Fett, wenig Würzmittel und süßen Sie nicht zu viel.

Meiden Sie also süße, scharfe, frittierte, fettige oder geruchsintensive Speisen. Das Essen riecht außerdem weniger stark, wenn es lauwarm oder kalt ist. Zu enge Kleidung um den Bauch sollten Sie vermeiden und lieber bequeme, locker sitzende Kleidung tragen.

Nach dem Essen und während der Ruhezeiten sollte der Oberkörper nicht zu flach liegen. Unterstützen Sie den Oberkörper für die Schräglage z. B. mit einem Kissen.

Linderung durch ...

Artischocke

Wirkt entzündungshemmend, krampflösend, ausscheidungsfördernd; dazu Artischocke kochen oder blanchieren

Dill

Wirkt beruhigend bei Erbrechen; dazu Dillsamen wie einen Teeaufguss aufkochen und trinken

Ingwer

Beruhigt den Magen (auch bei Reisekrankheit); dazu aus der Ingwerwurzel einen Tee zubereiten, bei akuter Übelkeit einzelne Scheiben abschneiden und im Mund kauen

Kamille

Wirkt beruhigend, krampflösend, blähungshemmend; als Tee zubereiten

Pfefferminze

Anregend auf Gallenfluss, krampflösend in Magen und Darm; als Tee sehr wohltuend (Achtung: Pfefferminze verstärkt Sodbrennen)

Weitere Tipps

Nelkenwurz aufkochen, geriebenen Apfel essen, an einer frisch geschnittenen Zitrone riechen, schwarzen Tee trinken

Spezielle Kräuter und Gewürze

(als Aufguss oder Tee)
Basilikumkraut, Wacholderbeeren, Enzian, Wermut, Melisse, Lavendel, Zimt

Abhilfe bei Durchfall

Die Trinkmenge sollte mindestens 2-3 l pro Tag (Wasser mit wenig Kohlensäure, Tee, verdünnte Saftgetränke) betragen. Langsam trinken. Die Getränke sollten Zimmertemperatur haben.

Indischer Flohsamen oder Pektin binden das Wasser im Darm und dicken den Stuhl ein (erhältlich in Reformhaus oder Apotheke). Stopfende Nahrungsmittel wie Kakao, Bitterschokolade, grüner oder schwarzer Tee (20 Minuten ziehen lassen) können ebenfalls eingesetzt werden.

Muskatnuss in passende Speisen gerieben verzögert den Transport der Nahrung im Darm. Hilfreich ist es, mehrmals am Tag kleine Portionen zu essen und auf die Zufuhr von Kalium (in Bananen, Aprikosen, Pfirsichen und Kartoffeln) zu achten. Außerdem helfen Wärmflasche oder ein warmer Leibwickel.

! Folgende Nahrungsmittel sollten vermieden werden: Milchzucker, Milch, Buttermilch, Molke, Milchprodukte, kalte Getränke, Alkohol, starker Kaffee, scharfe Speisen. Auch Cola und Salzstangen sind nicht empfehlenswert, da durch den hohen Zuckergehalt die Wasserausscheidung im Darm erhöht wird und das Koffein die Niere anregt. Zuckeraustauschstoffe (natürliche Zuckerersatzstoffe, Süßstoffe) sollten ebenfalls vermieden werden, diese können abführend wirken.

Linderung durch ...

Löwenzahn, Baldrian, Brombeere, Eibisch, Hafer, Koriander, Melisse, Nelkenwurz, Pfefferminze, Salbei, Spitzwegerich, Thymian, Wacholder, Weihrauch, Ampfer, Heidelbeere,

Blutwurzinktur

(fertig in der Apotheke zu kaufen)

Knoblauch und Zwiebeln

(wegen ihrer desinfizierenden Wirkung)

Heilerde

Weitere Tipps

Geriebenen Apfel essen, Johannisbeersaft, Tee aus Brombeerblättern, Minztee (wenn gleichzeitig viel Luft im Darm ist), schwarzer Tee, Kartoffelbrei ohne Milch, Weizenmehlbrei, Muskat (eine Messerspitze), Thymian, Holunderbeeren (alle 2 Stunden 10-15 Beeren), Nachtkerzenöl (3x2 Kapseln bei chronischem Durchfall)

Abhilfe bei Verstopfung

Reichlich trinken; 2-3 l warme Getränke helfen besonders gut. Ein Glas Wasser morgens auf nüchternen Magen, darin etwas Milchzucker aufgelöst, kann die Symptomatik lindern.

Ballaststoffe in den Speiseplan einbauen, z.B. Rohkost, frisches Obst, Gemüse, Salate, Vollkornprodukte, Nüsse, Kleieprodukte, Pflaumen. Bewegung regt die Darmperistaltik an, da Verstopfung auch durch zu wenig Bewegung entstehen kann. Deshalb ist es wichtig, sich im Alltag, soweit möglich, zu bewegen.

Physiotherapeutisch kann durch eine Kolonmassage (Darmmassage) die Situation verbessert werden.

! Verzichten Sie auf stopfende Nahrungsmittel wie Kakao, Bitterschokolade, schwarzen Tee, der lange gezogen hat, geriebenen Apfel oder pürierte Bananen.

Linderung durch ...

Basilikum, Feigen, Ringelblume, Rhabarber, Salbei, Spargel, Walnuss, Süßholz, roter Holunder, Sauerkrautsaft, getrocknete Pflaumen, Kümmel, Flohsamen, Zimt, Aloe

(etwa 5 h nach Einnahme durchfallartige Stühle)

Abhilfe bei Appetitlosigkeit

Vor dem Essen einen „Aperitif“ trinken: Bitterstoffe regen den Speichelfluss sowie die Verdauungssäfte an und sorgen somit auch für mehr Appetit und gleichzeitig für eine gesunde Verdauung. Bitter Lemon und Tonic Water wirken appetitanregend, auch Fleischbouillon regt den Appetit an.

! Vorsicht: Verschiedene Bitterstoffe (z.B. in Rucola, Löwenzahn, grünem Tee, Endiviensalat) werden auch zum Abnehmen eingesetzt. Ein alkoholischer Aperitif sollte nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt eingenommen werden.

Auch Bewegung regt den Appetit an, z.B. vor dem Essen ein kleiner Spaziergang.

Ein kleiner Vorrat an verschiedenen Snacks, tiefgefrorenen Nahrungsmitteln und Mahlzeiten ist sinnvoll, falls der Appetit plötzlich kommt. Ein Ernährungstagebuch hilft, sich an Speisen zu erinnern, die besonders

gut oder schlecht schmecken. Da unser Appetit auch von äußeren Eindrücken (z.B. durch Fragen wie „Noch Lust auf einen leckeren Nachtisch?“) beeinflusst wird, sind ein schön geschmückter Esstisch, appetitsteigernde Farben oder angenehme Düfte sowie Gesellschafter beim Essen äußerst appetitanregend.

Die natürlichste Weise, Appetit anzuregen, ist eine kalorienreiche Ernährung. Linseneintopf, Bohnensalat und Pellkartoffeln mit Quark können bei Abneigung gegen Fleisch eine Alternative sein. Gut gewürzte Speisen und auch das Riechen ätherischer Öle, etwa in einer Duftlampe, können ebenfalls den Appetit fördern.

! Gewürze: Chili, Curry, Ingwer, Kümmel, Paprika, Piment oder Pfeffer, aromatische und bittere Pflanzenauszüge wie Chinarinde, Wermut oder Enzian haben eine appetitanregende Wirkung.

Appetitanreger

Wermut

ist ein besonders hilfreicher Appetitanreger aus der Natur. Er ist z.B. in Aperitifs enthalten und auch als Tee zur Steigerung des Appetits sehr wirksam. Die enthaltenen Bitterstoffe und ätherischen Öle sorgen gleichzeitig für eine gesunde Verdauung.

Kräutermischung

10 g Pfefferminze, 10 g Wermut, 10 g Tausendgüldenkräuter: 1 TL der Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und eine halbe Stunde vor dem Essen trinken.

Hopfentee

1 TL Hopfenzapfen mit kochendem Wasser übergießen, 5 Stunden stehen lassen, dann absieben, ungesüßt vor jeder Mahlzeit trinken.

Smoothies Oder Cocktails

ohne Alkohol (z.B. Piña Colada, als Mix mit Milch und Ananassaft).

Besondere Mischung

für Erwachsene-Wein-Kräuter-Spezialität: 1 Flasche Weißwein (1 l), würzen mit 20 g Wermut, 20 g Tausendgüldenkräuter, 20 g Beifuß. Verschlössen 8 Tage stehen lassen. Absieben und täglich 1 Schnapsglas vor jeder Mahlzeit trinken.

Mukositis (Entzündung der Mundschleimhaut) und Mundtrockenheit

Geschmacksintensive Zutaten, z.B. Kräuter wie Rosmarin, Basilikum und Schnittlauch, verbessern den Geschmackssinn. Statt Kaffee und schwarzen Tee lieber Zitronentee oder grünen Tee trinken.

Eine Mukositis kann das Essen sehr unangenehm und schmerzhaft machen.

Meiden Sie trockenes Essen (Fleisch, Zwieback, Toast) sowie rohe und knusprige Speisen, frittierte Speisen, Popcorn oder Vollkornreis. Säfte, Suppen und Saucen hingegen erleichtern das Schlucken.

Meiden Sie alles, was die Schleimhaut reizt: scharfe oder säurehaltige Speisen (Zitrusfrüchte, Tomaten), Tabak, Alkohol, Essig und salzige Speisen sowie sehr heiße Speisen oder Getränke. Putzen Sie Ihre Zähne nach jedem Essen mit einer weichen Zahnbürste und benutzen Sie Zahnseide. Bevorzugen Sie Pfannkuchen, Nudeln, Bananen, Eier, Hackfleisch, Kartoffelbrei (Püriertes ist leichter zu schlucken), Milch und Milchshakes, die Sie mit einem Strohhalm trinken können oder eingemachtes Obst.

Linderung durch ...

Brunnenkresse

ist als Kräutersaft oder Kräutersuppe und als Quark mit Kräutern wohlschmeckend. Eine positive Wirkung ist auf Magen, Galle, Blase und die Mundschleimhaut festgestellt worden. Die leichte Schärfe regt auch den Appetit an.

Als Speise:

Kresse im Salat, als Kräuter im Quark oder als Kräutergetränk in Buttermilch fein gehackt vermischen.

Als Tee:

Kressesamen kochen, mit Honig vermischen und mehrmals am Tag trinken.

Eibischblätter (Malvengewächs)

Wirken einhüllend und reizmildernd, entzündungshemmend und auch immunstabilisierend.

Herstellung eines Eislutschers bzw. von Eiswürfeln zur Mukositisbehandlung:

Kräuterextrakte von Kamille, Pfefferminze, Melisse und/oder Salbei einfrieren.

Myrrhetinktur

Wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und analgetisch. Entweder unverdünnt auf die wunde Stelle auftragen oder verdünnt zunächst 5-10, dann 20-30 Tropfen in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen und spülen.

Mundtrockenheit

kann Symptom vieler Krankheiten sein, ist aber auch als Nebenwirkung von rund 400 Medikamenten bekannt. Die Folgen von Mundtrockenheit können wenig Geschmack, schlechtes Schlucken, Brennen der Zunge und Probleme beim Essen und Sprechen sein. Viel trinken (Wasser, Kräuter- oder Früchtetee), häufig den Mund ausspülen, Eiswürfel (z. B. aus Ananassaft oder tiefgefrorenen Himbeeren) im Mund zergehen lassen. Auch Bonbons oder Kaugummi können die Beschwerden lindern, da Kauen den Verdauungsvorgang stimuliert und die Speichelsekretion anregt. Salbei, Myrrhe und Kamillentinktur können Keime abtöten. Ein Stück Butter oder etwas Honig befeuchten und pflegen die Mundschleimhaut.

Völlegefühl und Blähungen

Die beiden Symptome werden oft nicht unterschieden, da sich der Bauchbereich voll und aufgebläht anfühlt. Das Gefühl eines überfüllten und meist schmerzhaft geblähten Bauches kann durch gestörte, verzögerte Magen-Darm-Bewegung entstehen. Die Nahrung verweilt länger im Magen-Darm-Trakt. Meist sind Bakterien, die unter Gasbildung Nahrung abbauen, die Ursache für ein Völle- und Blähgefühl.

Kurzfristig auftretende Blähungen können Ursache sein von:

stark blähenden Speisen (Zwiebeln, Kohl, Hülsenfrüchte, Weißbrot); zu hastigem und zu schnellem Essen; Luftschlucken (z.B. beim Kaugummikauen); Bewegungsmangel; ballaststoffreichem und zellulosereichem Essen; einer aus dem Gleichgewicht geratenen Darmflora, z. B. nach Antibiotikaeinnahme.

Folgende Nahrungsmittel sollten gemieden werden:

Hülsenfrüchte, Sauerkraut, Bohnen, Eier, Knäckebrot, Wassermelone, Kohl, Vollkorn, frisches Brot, Obst, zuckerfreie Kaugummis, Rohkost, kohlenstoffhaltige Getränke, Brause, Weintrauben und Rosinen.

Heilkräuter mit einer krampflösenden Wirkung

Kümmel

Wirkt krampflösend, antibakteriell, durchblutungsfördernd, regt die Magensaftsekretion an, appetitfördernd (3x täglich eine Tasse Kümmeltee).

Angelikawurzel (Engelwurz)

Wirkt krampflösend, entblähend. (Achtung: Angelikawurzel macht die Haut lichtempfindlich!)

Pfefferminze

Krampflösend und desinfizieren.

Melisse

Beruhigend, antibakteriell, krampflösend, vermindert Gasproduktion.

Kamille

Wirkt beruhigend, krampflösend, blähungshemmend.

Myrrhe

Senkt den Spannungszustand der glatten Muskulatur des Darmtraktes, wirkt krampflösend.

Anis

Krampflösend.

Fenchel

Die enthaltenen Phenole und Cumarine regen die Magen-Darm-Bewegung an, dadurch erfolgt ein schnellerer Abtransport der Nahrung. Als Tee oder Öl: gequetschte Fenchelfrüchte mit heißem Wasser aufgießen.

Zimtrinde

Wirkt antibakteriell und steigert die Bewegung im Magen-Darm-Trakt, bekämpft Pilzwuchs.

Weitere Tipps

Bitterkräuter vor dem Essen können die Verdauung unterstützen und Blähungen vorbeugen. 2 Teelöffel Apfelessig mit 1 Teelöffel Manuka-Honig in lauwarmem Wasser vermischen und 5 Minuten vor dem Essen trinken. Speisen mit Curcuma anreichern (z. B. Paella)

Zum Nachtisch:

frische Ananas, Papaya, Artischockensaft

Wassereinlagerung: Luftnot und Ödeme

Flüssigkeitsansammlung zwischen Haut und Gewebe führt meist zu Schwellungen am Fuß, zu schweren, angespannten, meist schmerzhaften Beinen sowie zu Bewegungseinschränkungen oder auch Luftnot.

Pflanzliche Wirkstoffe, innerlich und äußerlich angewandt, helfen, den Abtransport der Nahrung zu fördern und lindern somit die Beschwerden. Eine regelmäßige Laborkontrolle ist wegen möglicher Elektrolytverschiebung nötig. Auch auf eine ausreichende Trinkmenge sollte nicht verzichtet werden.

Wirkstoffe der Rosskastanie oder des Steinklees stärken die Gefäße und unterstützen den Lymphabfluss (innerliche und äußere Anwendung).

Bromelain, das Enzym aus der Ananas: Wirkt schmerzlindernd, abschwellend, Wassereinlagerungen werden resorbiert und schneller abtransportiert, fördert die Wundheilung (als Zusatzstoff empfehlenswert, da frische Ananas nicht ausreicht).

Pflanzen und Kräuter bei Luftnot und Ödemen

Birke, Brennnessel, Estragon, Holunder, Kerbel, Zwiebel, Schafgarbe, Spargel, Goldrutenkraut (in Nieren- und Blasentees), Korianderfrüchte, Grüner Hafertee, Ackerschachtelhalm, Rote Weinrebe, Borretsch, Brombeere, Kapuzinerkresse, Kürbis, Rhabarber, Sauerampfer

Weitere Tipps

Beine hochlegen, kalte Beingüsse, Fußgymnastikübungen, spezielle Massagen (bei Lymphstau Kompressionsstrümpfe tragen), nicht zu heißes Vollbad

Verzicht auf Kochsalz: Vermeiden Sie salzige Kost (Schinken, Dosenfisch, Wurst, Lakritze)!

Positive Nahrungsmittel: Obst, Gemüse, Reis, Kopfsalat, Zitronenmelisse

Bei gleichzeitiger Gewichtsabnahme und Appetitlosigkeit sollte auch auf eiweißreiche Kost geachtet werden: Milch, Käse, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen

Sodbrennen

Sodbrennen entsteht, wenn Magensäure aus dem Magen in die Speiseröhre gelangt. Typisch ist ein brennender Schmerz mit saurem Aufstoßen.

Das sollten Sie meiden:

Fettes Fleisch, süße Nachtische am Abend, Alkohol, Rauchen, starken Kaffee.

Sonstige Massnahmen:

Nach dem Essen nicht flach liegen, nicht so spät bzw. nicht kurz vor dem Schlafengehen essen.

Pflanzen und Kräuter gegen Sodbrennen

Sellerie

Auch als Tee vor dem Schlafengehen

Tausendgüldenkraut

Als Tee, auch bei Völlegefühl, Blähungen

Geriebener Apfel

Braun werden lassen, dann essen

Wacholderbeeren

Beeren gut kauen, aber nicht schlucken

Anis, Pfefferminze, Liebstöckel, Salbei, Zwiebeln, frisch gepresster Möhrensaft

Jeweils als Tee zubereiten und schluckweise trinken bzw. kurz im Mund lassen

Ein Stück rohe Kartoffel essen

Chiasamen

Kraftsamen der Maya: 1 Teelöffel Chiasamen in einer Tasse Wasser verrühren und trinken, bindet die Säure. Chiasamen haben zudem einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren

Autoren

Margarete Ruppert, Fachärztin für Innere Medizin und Palliativmedizin, arbeitet seit September 2015 für die Hoch-Taunus-Kliniken Bad Homburg. Als Oberärztin ist sie für die Palliativabteilung zuständig. Zuvor etablierte sie ein ambulantes Palliativteam in Frankfurt und leitete es für 6 Jahre.

Heide-Marie Jungbluth, Psycho- und Palliativ Care-Therapeutin sowie leitende Koordinatorin des haus-eigenen Palliativ- und Hospizdienstes „Patienten-Kontakt-Gruppe“ mit 40 ehrenamtlichen Begleitern, ist seit 2001 am Krankenhaus Nordwest aktiv und verantwortlich für die psychologische Beratung der Patienten und Angehörigen im PCT.

Bertl Seebacher, Spitzenkoch, betreibt seit 8 Jahren das Restaurant Kraftwerk in Oberursel, ist mehrfach ausgezeichnet und als Fernsehkoch sehr gefragt.

Ein besonderer Dank geht an **Ingeborg Rötzer** und **Bettina Nordmann** für ihre fachgerechte Unterstützung und an **Mirko Reeh**, der die gustatorische Untersuchung anlässlich seiner einzigartigen Kochkurse für Krebspatienten möglich gemacht hat. Ein Projekt, das von der Stiftung Leben mit Krebs e.V. gefördert wurde.

„Die Idee, eine Broschüre zum Thema Essen und Trinken für Palliativpatienten zu verfassen, wurde aus unserer täglichen Arbeit mit den betroffenen Familien heraus geboren. Das Essen ist häufig Anlass, emotionale Konflikte, Missverständnisse oder auch Trauerreaktionen herauf zu beschwören. Denn Essen



ist für viele Menschen gleichbedeutend mit Leben, Kommunikation und Fürsorge. Es war uns wichtig, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten. Über das Verständnis der physischen und psychischen Abläufe, mit denen Patienten konfrontiert werden. Und über die Rezepte von VIP-Koch Mirko Reeh sowie die gesammelten Lieblingsrezepte unserer Patienten. Sie sind ein Ausbund an Inspiration und wir hoffen, damit einiges zur Gestaltung des nicht immer leichten Alltages während einer Erkrankung beitragen zu können.“

Mit freundlicher Unterstützung von **TEVA Oncology**.



Margarete Ruppert
Fachärztin für Innere Medizin
und Palliativmedizin,
Psychoonkologin



Dr. med. Felix Tauchert
Prüfarzt
Klinik für Onkologie
und Hämatologie am
Krankenhaus Nordwest



Prof. Dr. med. Elke Jäger
Chefärztin
Klinik für Onkologie
und Hämatologie
Zentrum für Palliativmedizin



Bertl Seebacher
Betreiber und Chef de Cuisine
des Kraftwerks in Oberursel



Heide-Marie Jungbluth
Psycho- und Palliativ
Care-Therapeutin
Leitende Koordinatorin



Ingeborg Rötzer
Ökotrophologin



Mirko Reeh
TV-Koch



Bettina Nordmann
Heilpraktikerin

A close-up photograph of a chef in a kitchen. The chef is wearing a white apron over a dark blue shirt. They are pouring a golden-brown liquid from a large copper pot into a white plate. The plate contains a dish with pieces of meat, green beans, and a yellowish sauce. A silver spoon is visible in the foreground, resting on the plate. The background is slightly blurred, showing the kitchen environment.

Ein gutes Essen
ist Balsam
für die Seele

Sprichwort aus
Tadschikistan