

Energie im Essen - hochkalorische Kost



Selvir Mehinagic,
Küchenchef im Wohnstift
Auf der Kronenburg

Als Küchenchef habe ich auch mit Menschen zu tun, die an Untergewicht leiden. Bei einer auszehrenden Erkrankung oder einer Demenz z.B. benötigt der Körper so viel Energie, dass dafür eine ausgewogene

Ernährung alleine oft nicht ausreicht, um den Ernährungszustand zu halten oder zu verbessern. Manchmal kann nach Absprache mit dem Arzt eine Anreicherung des Essens mit Vitaminen, Spurenelementen, Eiweißkonzentrat und Mikronährstoffen sinnvoll sein. Der Erfolg sollte durch eine regelmäßige Gewichtskontrolle überprüft und falls nötig angepasst werden.

Werden sehr schnell Nährstoffe in konzentrierter Form benötigt, ist es am einfachsten die Energie z.B. mit einem Getränk als Zwischenmahlzeit aufzunehmen. Mittlerweile gibt es sogenannte „Trinknahrung“ in verschiedenen Geschmacksrichtungen und mit individuell abgestimmter Nährstoffzusammenstellung. Trinknahrung ist verordnungsfähig und kann vom behandelnden Arzt verschrieben werden.

Wir haben für Sie eine Karte erstellt, in der die Orte verzeichnet sind, an denen Sie in Ihrer Umgebung Mittagessen gehen bzw. den Mittagstisch besuchen können. Bitte erfragen Sie **vorher** telefonisch die genauen Öffnungszeiten!

Gerne erhalten Sie diese im Seniorenbüro unter Tel. 50 - 2 96 90 oder per Mail unter seniorenbuero.ost@dortmund.de.

Wichtige Rufnummern

 **Notfalldienst** niedergelassener Ärzte in Westfalen-Lippe
116-117
(bundesweit gebührenfrei)

 **112** Krankenwagen/Feuerwehr/
Schlaganfallhilfe

 **110** Polizei Notruf

 **POLIZEI**
Nordrhein-Westfalen
Dortmund
Vermittlung der Polizei
z.B. bei Verdachtsfällen
Tel. 02 31 / 13 2 - 0

 **Senioren
büro**
Innenstadt-Ost
Märkische Straße 21
Tel. 50 - 2 96 90

 Innenstadt-Ost
Frau Hartmann, **Tel. 92 73 331**
info@sb-hartmann.de
Herr Wesnigk, **Tel. 137 03 15**
horst.wesnigk@unitybox.de

 TelefonSeelsorge
0800 - 111 0 111
0800 - 111 0 222

 COMPASS
Private Pflegeberatung
Pflegeberatung für privat
Versicherte **0800 - 101 88 00**
(bundesweit gebührenfrei)

 EC-Kartensperrzentrale
(bundesweit gebührenfrei)

Herausgeber: Ein Kooperationsprojekt des Netzwerks für Senioren und der Bezirksvertretung Innenstadt-Ost
Verantwortlich: Bezirksbürgermeister Udo Dammer
Gest. u. Druck: Druckerei Kleff, 03/2017
Fotos: Gustel Gawlik

Seniorenbrief

für den Stadtbezirk Innenstadt-Ost



**Körne, Kaiserstraßenviertel,
Saarlandstraßenviertel, Gartenstadt**

Ausgabe 15
April-Sept.
2017

 **Senioren
büro**

 Stadtmarketing
Dortmund
Innenstadt-Ost

Wir stellen uns vor

An dieser Stelle lassen wir diesmal die Küchenchefs dreier Altenheime zu Wort kommen, die neben den Bewohnerinnen und Bewohnern der Heime auch für Gäste des Mittagstisches kochen.

Ausgewogene Ernährung statt Einheitsbrei



Annette Feiler, Küchenleitung im Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthalof.

Im Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthalof leben neben jüngeren Pflegebedürftigen und hochbetagten Senioren auch dementiell Erkrankte. Um auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche einzugehen, muss das Speisenangebot sehr vielfältig sein. Hierzu gehören z.B. verschiedenste Diäten bezogen auf das jeweilige Krankheitsbild und oftmals kulinarische Ausflüge in die italienische, asiatische oder spanische Küche. Auch Angebote aus der vegetarischen und veganen Küche gehören dazu.

Zudem bereitet die Küche besondere Speisen und Getränke für Bewohner mit Schluckstörungen zu, wie z.B.: Smoothies, Milch- und Eishakes und andere Appetithäppchen.

Die ausgewogene Ernährung und das schöne Ambiente im restaurantähnlichen Saal im WBZ tragen zu einem verbesserten Wohlbefinden der Bewohner und der Gäste bei.

Frau Feiler, die Küchenleitung und Ökotrophologin freut sich über jeden neuen Gast zum Mittagstisch und berät Sie gerne individuell.

Termine

31. Mai „Eiscreationen“

Zwischen **14.00 - 17.00 Uhr** wird der Sommer gelockt. Im Altenbegegnungszentrum Bruder-Jordan-Haus, Melanchthonstr. 17, stehen verschiedene Eisbecher zur Auswahl. Infos unter 56 46 - 0.

10. Juni „Körne blüht auf“

Ab 13.00 Uhr freuen sich Unternehmen und Organisationen rund um den Körner Platz bei einem bunten Programm und leckeren Spezialitäten über Ihren Besuch. Infos bei Hr. Düdder, Tel. 59 88 17

22. Juni „Heute wird gegrillt!“

Mittagstisch mal anders: ab **11.30 Uhr** grillt das Küchenteam aus dem Altenbegegnungszentrum im Bruder-Jordan-Haus, Melanchthonstr. 17, Würstchen und Steaks. Dazu gibt es Kartoffelsalat. Infos und Anmeldung unter 56 46 - 0.

5. Juli „Seniorennährung - aktuelle Empfehlungen“

Um 19.00 Uhr informiert Sie Frau Wenger-Klein in der Landgrafen-Apotheke, Saarlandstraße 90, in einem Kurvvortrag über aktuelle Empfehlungen für Seniorennährung. Infos und Anmeldungen unter Tel. 12 32 03 oder landgrafen-apotheke@t-online.de

7. Juli Wartezimmervortrag

„Worauf kommt es bei der Ernährung an?“ **Um 11.00 Uhr** erläutert Ihnen Hr. Dr. Stripp im Wartezimmer seiner Praxis, Heiliger Weg 2, wie sich beim Älterwerden die Verwertung des Essens im Körper ändert. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 58 44 99 210 oder info@praxis-kaiserviertel.de

15. Sept „Nahrungsergänzungsmittel“

In einem Kurvvortrag informiert Sie Fr. Bockermann in der Zehnthalof-Apotheke, Am Zehnthalof 1, **um 15.00 Uhr**, was Nahrungsergänzungsmittel sind und wann sie sinnvoll sind. Infos und Anmeldungen unter Tel. 59 53 44 oder zehnthalof-apotheke-do@t-online.de

Essen und Trinken im Alter



Mein Name ist **Anja Vieregge**, ich bin Küchenleitung im Caritas Altenzentrum Bruder-Jordan-Haus. Jeden Tag werden in unserer Großküche ca. 470 Essen produziert. Neben unseren Bewohnern, den Gästen des Hospizes und den Gästen des stationären Mittagstisches in unserer Altenbe-

gegnungsstätte beliefern wir verschiedene Kunden außerhalb des Bruder-Jordan-Hauses, wie z.B. Kindertagesstätten oder Behindertenwohnhäuser.

Bei der Herstellung unseres Mittagessens legen wir größten Wert auf eine frische und saisonale Küche, wie z.B. Sommer- oder Wintergemüsesorten. Auch Obst der Saison, wie z.B. Erdbeeren stehen regelmäßig auf dem Speiseplan. Besondere Kochevents wie z.B. Grillen oder frische Reibekuchen ergänzen das Angebot. Die Wünsche und Bedürfnisse unserer Bewohner und Kunden liegen uns sehr am Herzen und wir bemühen uns, auf diese einzugehen und sie umzusetzen.

Essen und Trinken im Alter sind mit die wichtigsten Dinge des täglichen Lebens. Eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung steigert das Wohlbefinden unserer Bewohner und Kunden und lässt das ein oder andere Gebrechen, welches das Alter mit sich bringt, für einen Augenblick in den Hintergrund treten. Wer ausreichend trinkt und mehrere Mahlzeiten zu sich nimmt, fördert die Konzentrationsfähigkeit und den Stoffwechsel.

Nicht umsonst heißt es so schön in dem Sprichwort: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“ Schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei und probieren unser Angebot.