

Spätschicht



Der Wert guten Essens



4

So bleibt die Freude am Genuss auch im Alter erhalten

Als Bernd Haubold seinen letzten Arbeitstag als Fräser bei Eickhoff hatte, bewies seine Frau eine gute Intuition. Sie wusste, dass ihr Mann trotz Rente noch voller Tatendrang steckt, neugierig und experimentierfreudig ist. Als der Ruheständler nach dem Abschied in der Firma nach Hause kam, erwarteten ihn ein Kochbuch und eine Schürze mit der klaren Aussage „Heute koche ich!“ Das war natürlich erst einmal gelogen, denn am Herd hatte sich Haubold

bislang nicht ausgezeichnet. Aber der Bochumer nahm die Herausforderung an.

„Früher war mein Motto: Ich esse lieber als dass ich koche“, sagt der 67-Jährige lachend. Er trägt die Schürze mit der offensiven Aussage – und inzwischen stimmt sie. Seit 2014 ist Haubold fester Bestandteil des Kochclubs 60plus, den die Offene Altenarbeit der Inneren Mission – Diakonisches Werk Bochum e.V. organisiert.



**Streitthema
Speiseplan**



7



Thorsten Frerich

Dreimal Bratwurst in der Woche



Wie steht es eigentlich um die Diäten, die manche alten Menschen vermutlich benötigen? Die Wahrheit ist, es werden heute nur noch wenige Diäten ärztlich verordnet.

Die Mitarbeiter in den Küchen achten auf vieles, Gesundheitsapostel sind sie aber keineswegs. So kann ein 93-Jähriger natürlich ohne weiteres dreimal in der Woche seine geliebte Bratwurst essen, auch wenn das nicht wirklich gesund ist. Und das Glas Bier zum Abendbrot ist ebenfalls in Ordnung. Es zählen die Wünsche der Bewohner. Sie wollen Puffer, Milchreis und Grießbrei, verlangen nach Schnitzel, Kartoffeln und Königsberger Klopsen. Deutsche Küche, die Speisen aus der Kindheit.

Ein Aspekt des Kochens in einer Senioreneinrichtung wird in den nächsten Jahren bei der Mitbestimmung rund um das Essen sicher noch weiter an Bedeutung gewinnen: Die zunehmende Vielfalt von Kulturen und die damit verbundene Veränderung bei den Essenswünschen der älteren Mitmenschen. Ein Aspekt, der sich sicher auch auf die stationären Pflegeeinrichtungen auswirken wird.

Es leben in den Heimen schon jetzt auch alte Menschen, die zugewandert sind, und deren Zahl wird weiter konstant zunehmen.

Wie geht man um mit ihren kulturellen Eigenheiten? Nimmt man Rücksicht auf deren Essensgewohnheiten? Separiert man diese oder integriert? Sie sehen, es bleibt immer spannend um das Thema Essen. Auch im Alter.

Ihr Thorsten Frerich

Leitung Küchen Senioreneinrichtungen

► Fortsetzung von Seite 1

Einmal im Monat kommt hier ein knappes Dutzend Menschen zusammen, die gerne kochen und dabei Wert auf Gemeinschaft und Austausch legen.

Inzwischen kocht Haubold immer für seine Frau, die noch berufstätig ist. Über sein erstes Kochbuch hat er sich längst hinaus entwickelt. „Die Fischsuppe, die wir hier einmal im Kochclub gemacht haben, die war wirklich ungewöhnlich und sehr hochwertig“, erinnert sich Haubold. Der Kochclub macht selbstbewusst. „Ich traue mich jetzt zuhause auch an kompliziertere Gerichte ran.“

Ein einschneidendes Lebensereignis machte auch Karl-Heinz Steinkamp im fortgeschrittenen Alter zum Koch. Seine Frau erkrankte schwer und starb schließlich. „Vorher hatte ich mit Kochen nichts am Hut, aber als sie es nicht mehr konnte, habe ich es für uns beide übernommen“, erinnert sich Steinkamp. „Ich bin dabei geblieben und habe Freude daran bekommen.“

Während Haubold sich für Ungewöhnliches, Exotisches, nicht Alltägliches auf dem Teller begeistert, mag Steinkamp lieber Hausmannskost, westfälische Gerichte, gerne auch neu interpretiert. „Ich bin ein bodenständiger Typ“, sagt Steinkamp über sich selbst.

Besonders haben es ihm alte Rezepte angetan, die teilweise gar nicht in Büchern stehen, sondern nur im Gedächtnis erfahrener Hausfrauen existieren. Im Kochclub hat er begonnen,

eine Sammlung anzulegen. Wildschweinbraten, Entenbrust und Lachs mit Pesto finden sich ebenso darin wie Irish Stew und



Bernd Haubold (links) und Karl-Heinz Steinkamp schauen schon mal in die Töpfe.

die von Haubold so geschätzte Fischsuppe. Alles ist auch penibel mit Fotos dokumentiert.

Steinkamp trägt eine weiße Kochjacke, die als Symbol dafür steht, wie sehr er mittlerweile in seinem Hobby aufgeht. Die zubereiteten Mengen werden immer größer, die ganze Familie profitiert inzwischen von der Freude am Braten, Rösten, Abschmecken. „Tante und Onkel sind über 80, denen bringe ich immer etwas vorbei“, sagt der 69-Jährige. Und wenn die Kinder kommen, ist es Ehrensache, dass der Papa am Herd steht.

Der Kochclub ist inzwischen auf vier Gruppen angewachsen. Weitere sind in Planung – die Nachfrage ist groß.

■ Felix Ehlert, Redaktion

Senioren tanzen in der
Bochumer City.



Wenn der Herd bis ans Bett rollt



Am Rosenberg kommen ein mobiler Herd und Küchenwagen zum Einsatz.

Wer liebt nicht den Duft und Geschmack von selbst gebackenem Kuchen? Von Pfannkuchen, die direkt aus der Pfanne auf den Teller kommen? Oder von Zwiebelkuchen, der zur Federweißer-Saison zubereitet und serviert wird?

Besonders gut schmeckt es natürlich, wenn man bei der Herstellung dieser Leckereien selber mitgeholfen hat. Darum gibt es auf jedem Wohnbereich des Altenzentrums Rosenberg feste Tage, an denen die Bewohner kochen oder backen. Zwei mobile Herde sind dafür im Einsatz. Die Zutaten kommen aus der Zentralküche und werden vor Ort verarbeitet.

Aber immer wieder kam es vor, dass ein Rezept kurzfristig auf Anregung einer Bewohnerin verändert wurde, doch noch ein bisschen Mehl fehlte, damit der Teig nicht zu flüssig war oder weil man spontan noch einen zweiten Kuchen backen wollte. Klar konnte man dann in die Küche gehen und sich die benötigten Zutaten holen.

Aber wie hat man es zuhause gemacht? Küchenschrank auf – und alles lag parat. So ist es jetzt auch im Altenzentrum Rosenberg, allerdings gibt es statt der Küchenschränke den mobilen Küchenwagen, der die wichtigsten Zutaten und natürlich auch die notwendigen Geräte enthält. Am Backtag schieben die Mitarbeiter nun Herd und Wagen ins Esszimmer des Wohnbereichs und los geht's: Wiegen, rühren, kneten, Äpfel schälen, schneiden und in den Teig stecken. Ist der Teig noch nicht süß genug? Dann schnell zum Wagen und ein Päckchen Vanillinzucker holen. Der Zwiebelkuchen-Belag ist noch nicht pfeffrig genug? Auch kein Problem. Im mobilen Küchenwagen sind auch Gewürze zu finden.

Nach getaner Arbeit gehen Herd und Küchenwagen wieder zurück, bereit für den nächsten mobilen Einsatz. Und auf dem Wohnbereich genießen die Bewohner selbst gebackenen Kuchen zum Kaffee.

■ Uta Funk, Sozialer Dienst
Altenzentrum Rosenberg

AUF EINEN BLICK

Hier glüht der Funke des Lebens

Bochumer Senioren stecken voller Leben und Energie. Das demonstrierten über 100 Teilnehmer eines Flashmobs zum Weltseniorentag in der Innenstadt. Die Offene Altenarbeit der Inneren Mission – Diakonisches Werk Bochum e.V. und das Ev. Frauenreferat hatten alle älteren Menschen dazu aufgerufen, an der Pauluskirche zu tanzen und damit zu zeigen, dass der „Spark of Life“, der Funke des Lebens, in ihnen glüht. Mit dem gleichnamigen Lied und einer einheitlichen Choreografie mit viel Hand- und Fußarbeit beteiligten sich zeitgleich auch Senioren in anderen deutschen Städten und sogar in Taiwan an der Aktion.

Betreuungsgruppe für Demenzkranke

Sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen – für viele Angehörige von Demenzkranken ist das nicht einfach. Oft bedeutet die Pflege eine umfassende Aufgabe. Um Zeit zu schaffen, bietet die Innere Mission in Kooperation mit den Diakonischen Diensten und dem Demenz-Servicezentrum NRW eine Betreuungsgruppe an. Im Albert-Schmidt-Haus kommen mittwochs von 10 bis 15 Uhr demenzkranke Menschen im kleinen Kreis zusammen. In schützender Atmosphäre geben die Mitarbeiter ihren Gästen Anregungen und ermöglichen ihnen Ruhe, wenn sie sie brauchen. Kontakt: 0234/594782.

Plauderei beim Frühstücksei

Großstädte können anonym sein: Keiner kennt so richtig den Mann im Hinterhaus oder die Frau aus dem ersten Stock. Das Seniorenbüro Bochum-Mitte bringt deshalb jetzt Generationen und Nachbarschaften an einen Tisch – mit der „Plauderei beim Frühstücksei“. Wer Gastgeber sein und neue Leute aus seiner Umgebung kennenlernen möchte, meldet sich unter 0234 / 97619268.

Heiß und fettig:
Reibekuchen im
Elsa-Brändström-Haus



Gemeinsam Kochen ist gesellig und das Ergebnis schmeckt vor allem besser, wenn es von Hand und nach eigenen Rezepten zubereitet wird. Im Wohnen mit Service des Elsa-Brändström-Hauses stehen deshalb häufiger Reibekuchentage auf dem Programm. Schon gegen 9.30 Uhr versammeln sich die Köche im Gemeinschaftsraum, wo Pittermesser, Brettchen und alle Zutaten bereit liegen. Sie kochen wie früher zuhause.

Das fängt an mit dem Schälen der Kartoffeln und hört mit dem richtigen Würzen auf. Nur das Kartoffelreiben übernimmt verlässlich die Küchenmaschine. Das spart Arbeit und Schmerzen, weil die Fingerkuppen garantiert heil bleiben.

Dann wird gebrutzelt! Jeder darf mal ran an die Pfanne. Bis genügend Reibekuchen für das anschließende Essen fertig sind, dauert es schon ein Weilchen, denn zwischendurch kostet die Gruppe die „verunglückten“ Exemplare, um die Qualität zu prüfen.

Für sich allein machen die meisten Mieter keine Reibekuchen. Viel zu viel Aufwand, ist die einhellige Meinung. „Wenn der Appetit zu groß wird, kaufe ich ein paar fertige aus dem Kühlregal.“



Lecker!

Wie unsere Einrichtung
Freude an Essen und Trinken
erhalten und fördern

Doch zu vergleichen mit den selbstgemachten sind die nicht. Das liegt wohl nicht nur am Geschmack, sondern auch an der Gesellschaft beim Kochen und daran, dass zwischendurch der Tisch nicht nur einfach gedeckt

sondern schön dekoriert wird. Wie bei einem kleinen Fest.

■ Bettina Hahne-Amt, Sozialer Dienst
Elsa-Brändström-Haus

Frisch gekocht ist halb gewonnen! So lautet das Motto jeden Freitagmorgen während der Schnibbelgruppe im Katharina-von-Bora-Haus. Gemeinsam schneiden einige Bewohnerinnen frisches Gemüse, damit Küchenleiter Lars Grönheit später einen frischen Gemüseeeintopf daraus kocht.

Am schönsten ist es, wenn frisches, jahreszeitliches Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten verarbeitet werden kann, wenn Pflaumen entsteint werden, ein leckeres Pflaumenmus daraus entsteht. Während des gemeinsamen Pflückens aus dem



Schnibbelgruppe im Garten des Katharina-von-Bora-Hauses

Koch-Unterstützung ist auch ambulant möglich.



gen
rinken



unsere Patienten in der Regel „Essen auf Rädern“. Aber es kann auch mal etwas Besonderes sein. Was wollen wir kochen? Was schmeckt lecker? Oder soll es doch ein Kuchen sein? Hier stehen die Vorlieben und die Wünsche der Betreuten im Vordergrund.

Im Rahmen von Betreuungsleistungen und Anleitungen gibt es die Möglichkeit zum Beispiel einmal pro Woche Unterstützung beim Kochen in Anspruch zu nehmen, sowohl über Pflegesachleistung als auch über Betreuungsleistungen oder Verhinderungspflege.

So freut sich Walter Münster immer, wenn Marlies Weigel vom Besuchsdienst kommt und mit ihm zusammen den Kuchenteig anrührt. Natürlich probiert Münster zwischendurch auch, ob der Teig gut schmeckt und wie dieser sich anfühlt. Dann füllen beide zusammen den Teig in die Backform und ab in den Ofen. Bald riecht es ziemlich lecker. Münster kostet den selbstgebackenen noch warmen Kuchen – er schmeckt einfach köstlich.

Wer zuhause Hilfe beim Kochen haben möchte, kann sich an die Diakonischen Dienste Bochum oder an unseren Besuchsdienst „Entgegenkommen“ wenden.

■ Monika Rieckert, Leiterin
Diakonische Dienste Bochum

Im Projekt Glückskäfer unterstützen Bochumer Senioren Grundschüler aus Migrantenfamilien beim Spracherwerb. Beide Seiten lernen wöchentlich voneinander, überwinden kulturelle Unterschiede und haben vor allem: Freude.

Einmal im Jahr zur Weihnachtszeit backen die Glückskäfer-Patenkinder mit ihren Paten Plätzchen. Die Familienbildungsstätte der Stadt Bochum



Die Glückskäfer-Kinder und ihre Paten backen gemeinsam Weihnachtsplätzchen.

stellt ihre Lehrküche zur Verfügung und schon rollen und verarbeiten kleine und große Hände 20 Kilo gespendeten Plätzchenteig.

Bevor es in den Ofen geht, erhält jeder Keks einen Glückskäferabdruck. Flink und eifrig übernehmen die Kinder das Stempeln. Die Senioren unterstützen bei Bedarf, geben Tipps und sorgen dafür, dass sich keiner an den heißen Blechen verletzt. Das Ergebnis ist rund, lecker und kann sich sehen lassen. Selbstverständlich wird zwischendurch genascht und probiert. Die Leckereien landen in dekorativen Tüten mit bunten Schleifen. Das Team vom Seniorenbüro Bochum-Mitte, das das Projekt Glückskäfer in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum betreut, knetet, backt und unterstützt mit. Am Ende freuen sich alle Teilnehmer über selbst geschaffene Leckereien zum Fest.

■ Ilka Genser, Seniorenbüro
Bochum-Mitte

seniorenrechten Hochbeet kommen auch schon mal Erinnerungen an alte Zeiten in den Sinn. So berichtet eine Bewohnerin, wie sie als Kind den Rhabarber samt Blättern immer als Sonnenhut oder frisch gepflückte Kirschen als Ohrringe getragen hat.

Am Samstag wird die Gemüsesuppe dann verspeist und alle sind sich einig: Frisch gekocht schmeckt es einfach am besten.

■ Bärbel Abrolat, Sozialer Dienst
Katharina-von-Bora-Haus

Zu Hause gepflegt zu werden, heißt nicht nur gewaschen und mit Medikamenten versorgt zu sein – es können viele verschiedene Hilfen in Anspruch genommen werden.

Für das leibliche Wohl bestellen



Austausch im Café International

AUF EINEN BLICK

Syrer treffen Senioren

Von weitem wirkt das Café International wie ein normaler Kaffeeklatsch unter Senioren, wie er im Albert-Schmidt-Haus täglich zelebriert wird: Tassen klirren, Gelächter füllt den Raum, es riecht nach Kaffee und Kuchen. Doch wer den Saal betritt, sieht neben Senioren auch jüngere Menschen und hört, dass nicht nur deutsche Dialoge über den Tischen hin und her fliegen. Arabisch erklingt, wenn einer der syrischen Flüchtlinge einem Landsmann etwas übersetzt und erklärt. Ansonsten bemühen sich hier alle, mit der neuen Sprache zurecht zu kommen. „Wir wollen den Menschen die Gelegenheit geben, Barrieren abzubauen“, sagt Angelika Dieckmann vom Seniorenbüro Bochum-Mitte, die das Café International um 15 Uhr an jedem ersten Freitag im Monat organisiert.

Neue Autos für die ambulante Pflege

Die Diakonischen Dienste Bochum sind jetzt mit 16 neuen Autos im Einsatz. Obwohl der ambulante Pflegedienst der Diakonie Ruhr mit vier Teams strategisch über die Stadt verteilt ist und nur wenige Wege über Land führen, sammeln sich pro Jahr und Fahrzeug etwa 17.000 Kilometer an. Deshalb müssen die vielen Fahrten zu den Patienten möglichst angenehm und schnell funktionieren, künftig neben diversen VW auch im Opel „Karl“.

Durch Hofstede mit dem Rollator

Das Seniorenbüro Mitte und Quartiersmanagerin Heike Rößler bieten die beliebten Stadtteilspaziergänge in Bochum-Hofstede nun auch für Senioren mit Gehhilfen an. Wer zum Beispiel mit Rollator mehr Zeit benötigt oder gern mit mehr Muße sein Viertel erkundet, ist dabei richtig. Der Spaziergang startet immer donnerstags um 11 Uhr. Treffpunkt ist die Hordeler Straße 3 vor dem Johanneshaus. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Viel Liebe für die alten Rezepte

Jörg Reuter und Manuela Rehn betreiben eigentlich ein Lebensmittelgeschäft in Berlin mit dem Namen „Vom Einfachen das Gute“. Und weil für viele Menschen Essen mit Heimatgefühl und auch der Küche der Großeltern verbunden ist, wollten sie diese Erinnerungen festhalten.

„Wir haben uns auf eine Reise zu Seniorenheimen in ganz Deutschland gemacht, um mit den Menschen über kulinarische Erinnerungen zu sprechen, Lieblingsrezepte von früher aufzuschreiben und gemeinsam zu kochen.“

Herausgekommen ist ein wunderschönes Kochbuch, das neben Rezepten auch die dazu gehörenden Erinnerungen und einen Reisebericht der Autoren enthält. Besucht wurden zwölf Seniorenheime und so ist das Buch in zwölf Kapitel unterteilt. Jedes beginnt mit einer kurzen Vorstellung des Seniorenheimes, einem Tagebuchbericht über das gemeinsame Kochen mit den Menschen dort und den Porträts der Köche und Köchinnen.

Dann folgen ein Drei-Gänge-Menü und verschiedene Einzelrezepte. Insgesamt werden im Kochbuch hundert Rezepte vorgestellt, wobei neben den Klassikern Rouladen und Maultaschen auch Marmeladen, Torten und Brote sowie regionale Spezialitäten nicht fehlen.

Abgerundet wird das Buch durch tolle Fotos vom gemeinsamen Kochen und den Gerichten. Was mir an diesem Kochbuch so gefällt, ist einerseits die hochwertige, professionelle und liebevolle Aufmachung. Dann habe



ich neue und ungewöhnliche Rezepte gefunden, die ich bestimmt nachkoche. Und besonders schön finde ich die Idee der Einfachheit als Ernährungs- und Lebensstil, die auch die Erfahrung der alten Generation wertschätzt.

So schreiben die Autoren: „Auf unserer Reise haben wir festgestellt, dass die wertvollsten kulinarischen Ratgeber Menschen sind, die ihr Leben lang gekocht haben. (...) Denn die Senioren, die wir auf unserer Reise getroffen haben, sind in einer Zeit aufgewachsen, in der nicht alle Zutaten jederzeit und überall verfügbar waren. Man hat einfach gekocht. Einfach im Sinne einer unkomplizierten und weitgehend schnörkelfreien Küche, die sich aus dem bediente, was saisonal und regional zur Verfügung stand.“

→ Jörg Reuter: „Wir haben einfach gekocht. 100 Erinnerungen an Lieblingsrezepte“, 29,95 Euro

■ Doris Brandt, Offene Altenarbeit

Mitbestimmung im Jochen-Klepper-Haus: Pfeffer, Salz und Maggi

Liebe geht durch den Magen, am Essen scheiden sich aber auch die Geister, Paare streiten sich, Heimbewohner jauchzen, andere klagen. Um das emotionale Thema organisiert anzugehen und Mitbestimmung zu sichern, trifft sich im Jochen-Klepper-Haus alle zwei Monate die Speiseplan-Gruppe „Mahlzeit“ mit Küchenleitung Sabine Kliehn. Irma Radziewicz, Dieter Liwowski und Sigrid Olesch gehören dazu. Protokoll eines moderierten Streitgesprächs.

Wie schmeckt es denn so im Haus?

Radziewicz: Gut! Es sind immer alle am Meckern, aber letztlich merken alle, wie gut es ihnen geht.

Kliehn: Erstmal essen, dann meckern.

Radziewicz: Wir bekommen eine gute Auswahl, niemand kann sich beklagen. Beim Kochen für 155 Leute, da muss man einfach akzeptieren, wenn mal eine Zwiebel brauner ist.

Was sind noch Streitpunkte?

Olesch: Das Fleisch! Den einen ist es zu hart, den anderen zu weich.

Und die Vielfalt?

Kliehn: Wir kochen jeden Tag zwei Menüs frisch und achten darauf, dass sie ausgewogen sind. Am meisten gewünscht werden aber Bratkartoffeln und Reibepfätzchen, die könnte ich jede Woche machen.

Liwowski: Aber nicht so dick, schön dünn!

Fleisch, Gemüse, Sättigungsbeilage – ist diese Denke immer noch zeitgemäß?

Kliehn: Wir denken flexibel und tischen auch mal eine Pizza auf. Wichtig ist uns, dass wir keinen starren Plan haben.

Gibt es zu Anlässen wie Weihnachten etwas Besonderes?



Diskutieren konstruktiv über den Speiseplan im Jochen-Klepper-Haus (v.l.): Küchenleitung Sabine Kliehn, Irma Radziewicz vom Bewohnerbeirat und die Bewohner Dieter Liwowski und Sigrid Olesch

Kliehn: Selbstverständlich. Vergangenes Jahr haben wir uns ins Zeug gelegt und Wildschweinbraten mit Schokoladensoße gemacht. Mit einer leichten Zartbitternote im Abgang. Lecker. Ist leider nicht besonders gut angekommen. Radziewicz: Da ging viel zurück in die Küche. Wenn etwas nicht Schweinebraten, Sauerkraut, Knödel ist, nörgeln einige schon.

Ist die Küche dann frustriert?

Kliehn: Ein bisschen enttäuscht vielleicht, aber Frust kommt nicht auf. Es ist unmöglich, dass 155 Bewohner jeden Tag zufrieden sind. Wenn mir durch so etwas der Spaß am Beruf genommen würde, wäre ich schon nicht mehr hier.

Radziewicz: Bloß nicht!

Kliehn: Dadurch, dass wir seit einem halben Jahr immer freitags die Menüwünsche für die nächste Woche abfragen, müssen wir inzwischen viel weniger Essen wegwerfen.

Wie reagieren Sie denn auf eine neue

Generation von Senioren, die schon Sushi in Tokio und Köfte in Istanbul gegessen hat. Wenn die im Heim wohnen, werden sie Ihren Schweinebraten verweigern.

Radziewicz: Die werden Hotdogs und Hamburger haben wollen.

Kliehn: Wir entwickeln uns ständig weiter. Fest im Repertoire haben wir inzwischen Currywurst, Cevapcici, Chili con Carne, Gyros mit Zaziki.

Wie würzt man Essen für 155 Menschen?

Kliehn: Lieber mit weniger Salz und am Tisch dann bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und Maggi nachwürzen lassen.

Radziewicz: Die meisten hier kennen nur Salz, Pfeffer, Maggi und Paprikapulver als Gewürze.

Liwowski: Peperoni fegen den Magen...

Kliehn: ...sind aber vielen zu scharf. Radziewicz: Ich vermisse Knoblauch im Zaziki.

Kliehn: Da kommt aber richtig viel rein.

Liwowski: Das ist gesund.

Radziewicz: Und man hat danach mehr Platz im Bus.



Kurt Roßmann

Die wichtigsten Vitamine im Winter

Besonders im Herbst und Winter wird immer wieder von Vitaminen und deren Mangel gesprochen. Nahrungsergänzungen und kleine oder größere Pillen, die eine normale Versorgung versprechen, bekommt man in jedem Supermarkt. Aber es gibt noch andere Möglichkeiten, um seinen Vitaminbedarf zu decken.

Unser Körper braucht bestimmte Vitamine regelmäßig, aber er kann einige von ihnen auch teilweise über einen längeren Zeitraum speichern. Besonders Vitamin B und C sollten wir dagegen öfter aufnehmen. Da diese besonders in Obst und Gemüse zu finden sind, gilt die Empfehlung, täglich fünf Portionen zu konsumieren. Man kann keine Vitamine auf Vorrat essen. Nur die Vitamine K und D kann der Mensch selber herstellen. Vitamin D entsteht im Körper mit Hilfe von Sonnenlicht. Vitamin K wird von Bakterien im Darm gebildet.

Obst und Gemüse sind die wichtigsten Quellen für den Vitaminhaushalt, aber auch Kräuter, Milch- und Getreideprodukte. Durch lange Lagerzeiten gehen Vitamine verloren, daher unsere Empfehlung, im Winter auf Obst aus der Region zurückzugreifen. Besonders die typischen Wintergemüse wie Kohlsorten mit ihren Ballaststoffen fördern unsere Gesundheit. Auch Wurzelgemüse kommen im Winter frisch vom Feld. Auch auf knackige Salate brauchen Sie nicht zu verzichten: Feldsalat, Chinakohl, Chicorée oder Radicchio haben Saison. Tiefkühlgemüse wird oft als vitaminarm abgetan, zu unrecht. Diese Gemüse wurden relativ

schnell nach der Ernte in den Winterschlaf versetzt und haben eine gute Vitaminbilanz.

Wichtig ist die Zubereitung, soweit wir unsere Speisen nicht roh verzehren. Langes Waschen oder Lagern in Wasser schwemmt Vitamine aus. Zu lange oder zu heiße Garverfahren können sie zerstören.

Zehn Küchentipps für volle Vitaminpower:

- Erntefrisches Obst und Gemüse verwenden oder auf Tiefkühlware ausweichen
- Obst und Gemüse dunkel, feucht und kühl lagern
- Obst und Gemüse nur kurz waschen, nicht wässern
- Schnittstellen eventuell mit Zitronensaft beträufeln
- Obst und Gemüse so oft wie möglich roh verzehren
- Gemüse am besten dämpfen oder dünsten
- Kartoffeln nicht in viel Salzwasser garen
- Wenn Wasser zum Garen eingesetzt wurde, dieses für Saucen und Suppen nutzen
- Lebensmittel zunächst bei starker Hitze schnell angaren und dann bei niedriger Leistung fertig garen.
- Speisen nicht lange warm halten, lieber schnell herunterkühlen und später erhitzen.

→ *Rezept süßer Smoothie zum Selbermixen:*
450 g Beeren (Tiefkühl)
2 Äpfel/Birnen
500 g Magerjoghurt 0,5% Fett
3 EL Honig

■ Kurt Roßmann,
Geschäftsführer Culina Ruhr

WEITERE INFORMATIONEN

Seniorenwohnungen

Bochum: Fenja Rothe, 0 23 02/175-5226
wohnenmitservice@diakonieruhr.de

Witten: Petra Neumann, 0 23 02/1 75-1750
fah@diakonieruhr.de

Ambulante Pflege

Monika Rieckert
Bochum: 02 34/50 70 20

Bochum-Wattenscheid: 0 23 27/994 72 70
ambulant@diakonieruhr.de

Heimplatzvermittlung und Beratung

Bochum: 02 34/91 33-283
heimplatzvermittlung@diakonieruhr.de

Witten: Margareta Menne, 0 23 02/175-17 82
menne@diakonieruhr.de

Kurzzeitpflege

Bochum: Alexandra Krol, 02 34/9 50 26-53
krol@diakonieruhr.de

Witten: Margareta Menne, 0 23 02/175-17 82
menne@diakonieruhr.de

Tagespflege

Bochum: Anke Fuhrmann, 02 34/9 50 26-61
fuhrmann@diakonieruhr.de

Witten: Heike Schoss, 0 23 02/175-1703
tagespflege-witten@diakonieruhr.de

Seniorenbüro Bochum-Mitte

Ilka Genser, Christine Drüke, 02 34/5883 6225
genser@diakonieruhr.de

Offene Altenarbeit Bochum

Doris Brandt, 0234 / 610 4791
brandt@diakonieruhr.de

Abonnement Spätschicht

Wollen Sie die Spätschicht regelmäßig lesen?
Wir schicken Ihnen gern ein Exemplar zu.

IMPRESSUM

Diakonie Ruhr Pflege gemeinnützige GmbH
Westring 26, 44787 Bochum

Telefon: 02 34/91 33-181
E-Mail: spaetschicht@diakonieruhr.de
Internet: www.diakonieruhr.de
 facebook.com/diakonieruhr

Geschäftsführer: Reinhard Quellmann
V.i.S.d.P.: Reinhard Quellmann
Fotos: Bärbel Abrolat, Felix Ehlert, Uta Funk, Ilka Genser,
Bettina Hahne-Amt, Peter Lutz, Neuer Umschau Buchverlag,
Bernd Röttgers