



Rezepte für mehr **Lebensqualität**

Essen und Trinken für Krebspatienten
Für Patienten, Angehörige und Pflegende

Dr. med. Margarete Ruppert und Bertl Seebacher

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.



Ein gutes Essen ist Balsam für die Seele

Spruchwort aus Tadschikistan

Inhalt

Vorwort	4
Essen – Ausdruck menschlicher Gefühlswelten	8
Der Mund – ein sensibles Organ	12
Was tun bei...? Hilfreiche Tipps	16
Übelkeit und Erbrechen	18
Abhilfe bei Durchfall	20
Abhilfe bei Verstopfung	22
Abhilfe bei Appetitlosigkeit	24
Mukositis und Mundtrockenheit	26
Völlegefühl und Blähungen	28
Wassereinlagerung: Luftnot und Ödeme	30
Sodbrennen	32
Rezepte für eine symptomorientierte Ernährung	34
Rezepte für einen ruhigen Magen (bei Übelkeit und Erbrechen)	36
Rezepte für eine ausgeglichene Mitte (Beruhigung bei Durchfall)	44
Rezepte für einen entspannten Darm (Abhilfe bei Verstopfung)	48
Rezepte für einen guten Appetit (bei Appetitlosigkeit)	62
Rezepte für ein besseres Gefühl im Mund (bei Mukositis und Mundtrockenheit)	72
Rezepte für einen gelassenen Magen-Darm-Bereich (bei Völlegefühl und Blähungen)	88
Nützliche Rezepte bei Wassereinlagerung und Luftnot	92
Rezepte von Angehörigen für Angehörige und Patienten	100
Autoren	110

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 Rezeptesammlung 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.

Dr. med. 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 Geschmackempfinden kann in einigen Fällen ebenfalls gestört sein. Grundsätzlich sollte man essen, was schmeckt und worauf man Lust hat.

Leckerer 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?

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 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 ausgezeherte Anblick Angst und die häufigste Aussage, die man hört: „Vor meinen Augen wird sie/er immer weniger, sie/er muss doch etwas essen ...“

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.

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.

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**. 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

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 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 Amphomoronalsuspension 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 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 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.



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

Entzündungshemmend, krampflösend, ausscheidungsfördernd; dazu Artischocke kochen oder blanchieren

Dill

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

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).

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 Absprache mit dem behandelnden Arzt (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. Zuckeraustauschstoffe (natürliche Zuckerersatzstoffe) 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,

Blutwurztinktur
(fertig in der Apotheke zu kaufen)

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 (3 x 2 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



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, Endiviansalat) 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 Gesellschaft 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 Tausendgüldenkräut: 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 Tausendgüldenkräut, 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.

Salbei und Thymian (z.B. in Salviathymol)

Myrrhetinktur

Eine derartige Wirkung, wie antibakteriell, entzündungshemmend und analgetisch bekannt. Dies wird jedoch beim Einsatz der Pflanze als Gewürz nicht erreicht. 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

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

Angelikawurzel (Engelwurz)

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

Pfefferminze

Krampflösend und desinfizieren.

Melisse

Beruhigend, antibakteriell, krampflösend, vermindert Gasproduktion.

Kamille

Beruhigend, krampflösend, blähungshemmend.

Myrrhe

Senkt den Spannungszustand der glatten Muskulatur des Darmtraktes, 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

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 Inhaltsstoffe, 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.

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

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

Tausendgüldenkrout

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





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 Gemüwestreifen 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 begeben, 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 Hirschrücken mit Thymiankartoffeln und Beeren-Gewürzjus

4-6 Portionen

Zutaten:

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

1 EL Honig
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:

Vollkornpasta

Spargel

500 g weißer Spargel
Salz, Zucker
altbackenes Weißbrot

Sauce

200 g Sahne
100 g Erbsen
100 g Pilze
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, die Pilze 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 oder Haselnüsse
- 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 Nüsse darüberstreuen.





Aperitif: Sanbitter Orange

1 Portion

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

Rucolasalat mit Apfel, karamellisiertem Speck und Chilikürbiskernen

4 Portionen

Zutaten:

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:

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 Kürbiskerne

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 Kürbiskernen 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
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

Beeren-Wildkräuter- Smoothie

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

Zubereitung:

Alle Zutaten gut säubern und in einem Mixer fein pürieren.

1 Portion

Erdbeer-Bananen- Smoothie

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

1 Portion

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

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 und Schafskäse

4 Portionen

Zutaten:

Pfannkuchen

150 g glattes Mehl T550
2 Eier
250 ml Milch
1 EL geschmolzene Buttermilch
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-Sauce

4 Portionen

Zutaten:

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

Zubereitung:

Die Zwiebel und Knoblauch mit Öl 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
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.



Lachsfilet mit Gemüse und Kräutersauce

4 Portionen

Zutaten:

4 St. Lachsfilet
1 kl. Zwiebel
200 ml Gemüse- oder Fischfond
150 ml Sahne
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 Salz-karamell-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.

Pierogi z mięsem (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.



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.

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

Mit freundlicher Unterstützung von TEVA Oncology.



Dr. med. Margarete Ruppert
Fachärztin für Innere Medizin
und Palliativmedizin,
Psychoonkologin



Bertl Seebacher
Betreiber und Chef de
Cuisine des Kraftwerks
in Oberursel

Rezepte für mehr Lebensqualität

Essen und Trinken für Krebspatienten

Die Idee, eine Broschüre zum Thema Essen und Trinken für Krebspatienten 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 Bertl Seebacher 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.

Art.-Nr. 347682
ratiopharm GmbH, 89070 Ulm

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.