

Für wen ist Essen auf Rädern sinnvoll?

Erinnern Sie sich an das Lieblingsessen in Ihrer Kindheit? Schnuppern Sie noch den Duft, der durch Ihre Küche wehte? Für die meisten Menschen ist das Thema Essen mit positiven Erlebnissen verbunden. Und selbst zubereitetes Essen ist nicht nur lecker, sondern hat viele soziale und gesellschaftliche Aspekte. Es bedeutet Zuwendung und Fürsorge und stellt einen wichtigen Teil des familiären Lebens dar. Darum ist es nicht erstaunlich, dass das Thema bis in hohe Lebensalter eine große Rolle spielt. Aber was, wenn man sich nicht mehr selbst darum kümmern kann und auf Unterstützung angewiesen ist?

Essen auf Rädern kann hier eine Brücke schaffen, um so viel Selbstbestimmtheit wie möglich und so viel Fürsorge wie nötig in das tägliche Leben zu bringen. Es ist eine Form der Unterstützung, die man ohne Verpflichtung annehmen kann. Denn nicht jeder möchte auf die Hilfe anderer angewiesen sein - seien es Angehörige, Freunde oder Nachbarn.

7 gute Gründe für Essen auf Rädern

- Sie sind vorübergehend auf Unterstützung angewiesen, beispielsweise nach einem Unfall oder einem Krankenhausaufenthalt
- Kochen geht nicht mehr so leicht von der Hand wie früher
- Sie möchten Abwechslung auf den Tisch
- Sie haben keine Lust mehr, Sonntags oder an Feiertagen aufwändig zu kochen
- Sie benötigen Spezialkost, weil Sie Allergien, Unverträglichkeiten oder eine Krankheit haben
- Der tägliche Einkauf ist mühsam
- Sie essen zu Zweit und haben unterschiedliche Vorlieben beim Essen

Essen auf Rädern ist für viele eine gute Idee

Generell kann jeder Essen auf Rädern bestellen. Es ist eine private Entscheidung, ob man einen Mahlzeiten-Dienst beauftragen möchte. Im Leben kann es Veränderungen geben, die es zunehmend schwer machen, täglich das Essen zuzubereiten. Oder es kommt nicht mehr so viel Abwechslung wie sonst auf den Tisch. Viele Gründe sprechen dafür sich ein warmes Mittagessen nach Hause liefern zu lassen. Oder Sie entscheiden sich für die Lieferung von Tiefkühl-Gerichten. Diese bereiten Sie einfach in Backofen oder Mikrowelle selbst fertig zu.

Essen auf Rädern bringt auf einfache Art Abwechslung auf den Mittagstisch. Die meisten Mahlzeiten-Dienste bieten verschiedene Menüs zur Auswahl an. So entscheiden Sie immer ganz nach Ihrem Geschmack! Wenn Sie zusammen mit Ehepartner oder Nachbar essen, können Sie verschiedene Menüs für einen Tag bestellen: der eine mag vielleicht eher Hausmannskost, der andere lieber ein vegetarisches Menü.

Auch vorübergehend möglich

Essen auf Rädern bietet sich nicht nur für ältere Menschen an. Die mobilen Menüdienste erleichtern den Alltag ebenso, wenn jemand nur vorübergehend auf Hilfe angewiesen ist - etwa nach einem Unfall. Auch im Krankheitsfall unterstützt Essen auf Rädern im täglichen Leben. Beispielsweise wenn die Zubereitung von Spezialkost erforderlich wird. Dies kann für einen Privathaushalt schnell zu einer Herausforderung werden. Bei Kau- und Schluckbeschwerden zum Beispiel wird pürierte Kost empfohlen. Diese und andere Spezialkost kann bei einigen Mahlzeiten-Diensten - auch zeitweise - bestellt werden.

Hilfe darf sich gut anfühlen

Vielleicht haben Sie bisher bei der Essenzubereitung die Hilfe Ihrer Angehörigen in Anspruch genommen. Dazu gehört ja nicht nur das Kochen, sondern auch der Einkauf und das richtige lagern. Aber Sie möchten Ihre Familie nicht ständig um Hilfe bitten. Essen auf Rädern ist hier eine gute Alternative.

Wer Hilfestellung gibt, macht das meist sehr gern. Aber Hilfe anzunehmen, ist für viele Menschen gar nicht so leicht. Denn das Thema Ernährung kann auch zu Diskussionen in der Familie führen. Angehörige machen sich vielleicht Sorgen, dass Sie nicht ausreichend essen oder sich zu einseitig ernähren. Und Sie möchten selbst entscheiden, wie sie sich verpflegen.

Dank Essen auf Rädern wird ein Teil der täglichen Ernährungsverantwortung von einem Mahlzeiten-Dienst mitgetragen. Das kann das familiäre Miteinander deutlich entspannter gestalten. Kinder wissen, dass ihre Eltern gut versorgt sind und täglich jemand Kontakt mit ihnen hat. Sprechen Sie die Situation offen an. So finden Sie gemeinsam die beste Lösung.