

## Wie finde ich den richtigen Mahlzeiten-Dienst?

Mit Essen auf Rädern bleibt zu Hause alles ein Stück weit wie gewohnt. Doch Mahlzeiten-Dienste gibt es viele. So finden Sie den Essen auf Rädern-Anbieter, der zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt:



### 1. Probeessen

Bestellen Sie ein Probeessen bei Ihrem favorisierten Mahlzeiten-Dienst. Dann können Sie in Ruhe testen, ob es Ihnen schmeckt und ob Ihnen der Service gefällt.

### 2. Beratung

Bitten Sie um eine Beratung, falls Sie unsicher sind. Seriöse Mahlzeiten-Dienste geben Ihnen alle Informationen, die Sie für eine gute Entscheidung brauchen!

### 3. Abwechslung

Ein Mahlzeiten-Dienst sollte für Abwechslung auf dem Mittagstisch sorgen können. Gibt es auch Ihre Lieblings-Menüs zur Auswahl?

### 4. Kosten

Der Preis für die Mahlzeiten ist nicht alles. Prüfen Sie auch, ob weitere Kosten auf Sie zukommen, beispielsweise für die Lieferung.

### 5. Qualität

Gute Essen auf Rädern-Anbieter sind ausgezeichnet. Beispielsweise mit dem DIN ISO-Zertifikat, das dem Anbieter ein gutes Qualitäts-Management bescheinigt.

### 6. Lieferung

Überlegen Sie, ob Ihnen das Essen lieber warm und verzehrfertig oder tiefgekühlt gebracht werden soll. Kann der Mahlzeiten-Dienst Ihrem Wunsch entsprechen?

### 7. Service

Die Service-Qualität eines Mahlzeiten-Dienstes zeigt sich nicht selten im Detail. Zum Beispiel, ob Sie während der üblichen Geschäftszeiten jemanden ans Telefon bekommen, der Ihnen Fragen beantwortet und weiterhilft. Oder ob der Mahlzeiten-Dienst zusätzliche Services rund um die Lieferung anbietet.

### 8. Vertrag

Selbst wenn Sie einen täglichen Bezug von Essen auf Rädern wünschen: Eine verpflichtende tägliche Lieferung über einen längeren Zeitraum ist absolut unüblich.

### Probe-Essen: Essen muss schmecken

Das Wichtigste zuerst: Essen auf Rädern Muss schmecken! Auch dann, wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen keine Vollkost zu sich nehmen. Vielleicht können es Schonkost oder Gerichte mit weniger Salz, Fett oder Zucker geschmacklich nicht immer mit deftiger Hausmannskost oder süßen Speisen aufnehmen. Ob ein Koch oder eine Köchin gute Arbeit leistet, schmecken wir dennoch.



**Unser Tipp:** Probieren geht über Studieren! Vergleichen Sie die Mahlzeiten-Dienste gewissenhaft, die Sie ins Auge gefasst haben. Und bestellen Sie anschließend ein Probe-Essen bei Ihren Favoriten!

### Beratung: Das sollte ein Mahlzeiten-Dienst vorab mit Ihnen klären

Einen guten Mahlzeiten-Dienst erkennen Sie an drei Dingen: Qualität, Transparenz und Fachwissen. Verdeckte Kosten, langfristige Verträge und schlechtes Essen kommen für einen seriösen Anbieter nicht infrage!

Eine kostenlose Beratung rund um Ihre Ernährung bietet Sicherheit. Gerade im Alter oder bei bestimmten Krankheiten müssen wir beim Essen auf bestimmte Dinge achten. Manche Mahlzeiten-Dienste beschäftigen geschultes Personal: Bitten Sie um eine Beratung, falls Sie unsicher sind!

### Auswahl: So viel Abwechslung sollte ein Mahlzeiten-Dienst bieten

Ein Mahlzeiten-Dienst sollte für Abwechslung auf dem Mittagstisch sorgen können. Täglich ein anderes Gericht und das über sechs Wochen: Nach Ansicht der Verbraucherzentrale ist das ideal für einen Mahlzeiten-Dienst. Vier Wochen ohne Wiederholung sind es bei der DGE, der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Jeden Tag sollten Sie die Auswahl zwischen mindestens zwei Gerichten haben.

Lassen Sie sich die aktuellen Speisepläne zeigen! Manche Dinge sollten täglich verfügbar sein. Gemüse oder fleischlose Speisen zum Beispiel. Dass ein Mahlzeiten-Dienst auf Wunsch religiöse Regeln beachtet, ist ebenfalls selbstverständlich, z. B. Gerichte ohne Schwein.

Viele Menschen müssen aufgrund ihrer Gesundheit auf bestimmte Zutaten verzichten. Wenn Sie z. B. Unverträglichkeiten oder Allergien haben, Kau- und Schluckbeschwerden oder weniger Zucker, Fett, Fleisch oder Salz essen möchten: Prüfen Sie, ob ein Mahlzeiten-Dienst entsprechende Gerichte anbietet.

**Unser Tipp:** Im Zweifel einfach anrufen und nachfragen!

### Kosten: Das sollten Sie für Essen auf Rädern kalkulieren

Ein normales Mittagessen ohne Vorspeise oder Nachtisch kostet derzeit zwischen 7 und 12,50 Euro (Stand: Frühjahr 2025). Der Preis für die Mahlzeiten ist dabei manchmal nicht alles. Prüfen Sie in jedem Fall, ob weitere Kosten auf Sie zukommen. Das können Lieferkosten sein, wie beispielsweise Aufschläge an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen. Ein seriöser Mahlzeiten-Dienst listet seine Kosten und Gebühren stets transparent auf.

Um es klar zu sagen: Essen auf Rädern ist kein billiges Vergnügen. Viele Haushalte können sich einen Mahlzeiten-Dienst einfach nicht (mehr) leisten.

**Unser Tipp:** Erkundigen Sie sich beim Seniorenbüro oder einem Sozialamt vor Ort. Unter Umständen erhalten Sie einen Zuschuss zu Essen auf Rädern. Lesen Sie dazu auch unseren Artikel unter [www.essenaufraedern.de/essen-auf-raedern/zuschuesse](http://www.essenaufraedern.de/essen-auf-raedern/zuschuesse). Einen ausführlichen Artikel zum Thema Preise und Kosten von Essen auf Rädern finden Sie hier: [www.essenaufraedern.de/essen-auf-raedern/kosten](http://www.essenaufraedern.de/essen-auf-raedern/kosten).

### Qualität: Das zeichnet gutes Essen auf Rädern aus

Wir von EssenaufRädern.de prüfen die Qualität unserer Partner, soweit das möglich ist. Eine Qualitäts-Garantie können wir jedoch nicht geben. Aber Informationen darüber, worauf Sie in Sachen Qualität achten sollten:

Das Wichtigste ist der Geschmack. Fragen Sie nach einem Probierangebot. Um ungebunden zu sein und bei Veränderungen Ihrer Situation spontan entscheiden zu können, sollte der Anbieter ohne vertragliche Bindung arbeiten - unsere Partner tun das.

#### Zertifikate bieten Sicherheit

Gute Mahlzeiten-Dienste sind ausgezeichnet, und das im wahrsten Sinn. Zum Beispiel mit dem „ISO 9001“-Zertifikat, das dem jeweiligen Anbieter ein gutes Qualitäts-Management bescheinigt.

Eine Selbstverständlichkeit: Gängige Allergene sollten im Speiseplan deutlich aufgeführt sein! Das ist wichtig, wenn Sie auf bestimmte Zutaten allergisch reagieren.

Bei den Anbietern in unserer Mahlzeiten-Dienst-Suche können Sie sicher sein: Die Gerichte sind fachkundig zubereitet.

### Lieferung: So erhalten Sie Ihr Essen

Mahlzeiten-Dienste liefern die Speisen heiß und verzehrfertig oder tiefgefroren. Werden die Speisen heiß geliefert, werden sie in der Regel im Lieferwagen zu Ende gegart und in einer Isolierbox übergeben, die Ihr Mittagessen bis zum Verzehr warmhält.

Fragen Sie sich, welche Option die richtige für Sie ist. Und prüfen Sie, ob ein Mahlzeiten-Dienst Ihrem Wunsch entsprechen kann.

#### Tiefgekühlt Mahlzeiten: Vorteile und Nachteile

- Tiefgekühlte Gerichte können Sie im Gefrierschrank lagern, natürlich auch auf Vorrat.
- Sie können kurzfristig entscheiden, was Sie essen möchten.
- Tiefgekühlte Gerichte können günstiger sein, da sie für einen Essens-Lieferservice weniger Aufwand bedeuten.
- Das Aufwärmen der Speisen müssen Sie übernehmen.

#### Verzehrfertige Mahlzeiten: Vorteile und Nachteile

- Bei der „Heißanlieferung“ kommt warmes Essen auf den Tisch.
- Sie müssen sich nicht um das Aufwärmen oder die Lagerung kümmern.
- Sie bestellen Ihr Essen im Voraus und können nicht spontan entscheiden.
- Reste halten sich im Kühlschrank nur wenige Tage.

### Service: Das sollte bei einem Mahlzeiten-Dienst selbstverständlich sein

Die Service-Qualität eines Mahlzeiten-Dienstes zeigt sich nicht selten im Detail. Zum Beispiel, ob Sie während der üblichen Geschäftszeiten jemanden ans Telefon bekommen, der Ihnen Fragen beantwortet und weiterhilft.

Service bedeutet vor allem auch kleine Gefälligkeiten rund um die Lieferung. Auf Wunsch bringen gute Mahlzeiten-Dienste das Essen bis an den Tisch, öffnen die Verpackung und unterstützen auf diese Weise Menschen, die sich nur schwer bewegen können.

Ebenfalls hilfreich im Alltag: ein Schlüssel-Service. Erhält der Fahrer Ihren Haustür-Schlüssel, kann er die Tür eigenständig öffnen – und nach dem Rechten sehen, wenn Sie nach dem Klingeln mal nicht öffnen. Klingt das für Sie nach einer guten Idee? Fragen Sie nach, ob der Essen auf Rädern Anbieter Ihrer Wahl diesen Service anbietet!

Und zum Schluss: Für gewöhnlich haben die Fahrer einen vollen Terminkalender – ein paar Augenblicke für einen freundlichen Gruß und ein paar nette Worte sind allerdings ein Gebot der Höflichkeit und sollten selbstverständlich sein.

### Vertrag & Dauer: Was vertraglich üblich und unüblich ist

Seriöse Mahlzeiten-Dienste stellen keine Abo-Fallen! Bei allen seriösen Liefer-Services für Senioren können Sie absolut frei entscheiden, an welchen Tagen Sie Essen auf Rädern bestellen möchten. Viele Menschen bestellen hin und wieder ein Gericht, pausieren den Bezug oder gönnen sich ein leckeres Sonntags-Essen.

Selbst wenn Sie einen täglichen Bezug von Essen auf Rädern wünschen: Eine verpflichtende tägliche Lieferung über einen bestimmten Zeitraum oder längere Vertragslaufzeiten sind absolut unüblich. In solchen Fällen ist Vorsicht geboten!

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Mahlzeiten-Dienst nach den Möglichkeiten und Fristen einer Stornierung. Im Normalfall sind Stornierungen bis zu einem Tag vorher möglich. Ist die Mahlzeit am Tag der Lieferung jedoch bereits zubereitet oder schon unterwegs zu Ihnen, lässt sich meist nichts mehr ändern.