

Selber kochen oder Essen auf Rädern?

Für die meisten Menschen ist die Antwort ganz leicht: Sie kochen am liebsten selbst. Vielleicht kommt jedoch irgendwann der Zeitpunkt, an dem sie nicht mehr jeden Tag kochen mögen oder denken: Es wäre einfach schön, wenn das Kochen jemand anderes übernimmt. Dann ist Essen auf Rädern eine praktische Option. Aber was genau ist Essen auf Rädern eigentlich?

Was ist Essen auf Rädern?

Beim Essen geht es um Zufriedenheit, um Bewährtes und feste Rituale. Ohne ordentliche Mahlzeiten ist ein geregelter Tagesablauf nur schwer denkbar. Schließlich ist eine ausgewogene Ernährung das beste Rezept für Gesundheit und Lebensqualität.

Viele Menschen sind heute bis ins hohe Alter fit und leben selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden. Manchmal reicht jedoch die Kraft nicht aus, um sich Tag für Tag selbst zu versorgen. Wenn Sie auch nur eine Kleinigkeit verändern, erleichtern Sie ganz schnell und einfach Ihren Alltag. Genau dazu trägt Essen auf Rädern bei.

Für wen eignet sich Essen auf Rädern?

Der Weg zum Supermarkt ist zu lang, die Einkaufstasche zu schwer. Und auch das lange Stehen in der Küche fällt nicht mehr so leicht, wie früher.

Es können Situationen in unserem Leben auftreten, in denen wir auf Hilfe angewiesen sind. Aber ab wann sollte ich Hilfe in Anspruch nehmen und wo finde ich die richtige Unterstützung?

Wir haben eine kurze Checkliste für Sie erstellt, die Ihnen bei der Entscheidung helfen kann.

Manche Fragen lassen sich nicht immer sofort beantworten. Situationen, in denen Hilfe benötigt wird, können teilweise auch vorübergehend sein. An dieser Stelle kann es helfen, wenn Sie Ihre Checkliste in Ihren Alltag mitnehmen und beantworten. So können Sie ganz einfach in der Situation entscheiden, ob und wo Sie Hilfe benötigen. Dies kann auch ein Angehöriger für Sie übernehmen. Welche Situationen fallen Ihnen schwer? Wo würden Sie sich über Unterstützung freuen? Versuchen Sie dabei unbedingt ehrlich zu sich selbst zu sein.

A Welche Hilfen werden im Haushalt benötigt?

- 1) Beim Zubereiten von Mahlzeiten benötige ich
 viel Hilfe ein wenig Hilfe keine Hilfe
- 2) Bei Arbeiten im Haushalt, z.B. der Reinigung benötige ich
 viel Hilfe ein wenig Hilfe keine Hilfe
- 3) Beim Einkaufen benötige ich
 viel Hilfe ein wenig Hilfe keine Hilfe
- 4) Bei Arztbesuchen außer Haus benötige ich
 viel Hilfe ein wenig Hilfe keine Hilfe

Sie wünschen sich teilweise Hilfe im Haushalt?
Dann kann ein Mahlzeitendienst oder eine Haushaltshilfe eine optimale Unterstützung sein.

B Welche Hilfe benötigen Sie im Verlauf des Tages?

- 5) Beim An- und Auskleiden (z.B. von Sonderkleidung) benötige ich
 viel Hilfe ein wenig Hilfe keine Hilfe
- 6) Beim Duschen/Baden benötige ich
 viel Hilfe ein wenig Hilfe keine Hilfe
- 7) Beim Gehen/Treppensteigen benötige ich
 viel Hilfe ein wenig Hilfe keine Hilfe
- 8) Beim regelmäßigen Essen benötige ich
 viel Hilfe ein wenig Hilfe keine Hilfe
- 9) Beim regelmäßigen Trinken
 viel Hilfe ein wenig Hilfe keine Hilfe
- 10) Bei der medizinischen Versorgung benötige ich
 viel Hilfe ein wenig Hilfe keine Hilfe

Ihr Tagesablauf ist mit einigen Hürden verbunden?
Dann kann ein ambulanter Pflegedienst tagesweise oder täglich eine optimale Unterstützung bieten.



Wie groß ist der Bedarf an sozialer Betreuung?

- 10) Ich wünsche mir mehr Abwechslung bei Freizeitaktivitäten
 ja eher ja nein
- 11) Ich wünsche mir jemanden, der gemeinsam mit mir isst
 ja eher ja nein
- 12) Ich wünsche mir jemanden, der mir bei der
Strukturierung meines Alltags hilft
 ja eher ja nein

Ehrenamtler in Ihrer Gemeinde oder sogenannte Alltagshelfer können Ihnen behilflich sein.

Diese werden meist auch über die Gemeinde vermittelt.
Fragen Sie im örtlichen Bürgerbüro nach.

Haben Sie in der Checkliste einen Bereich mehrheitlich mit "Ja" beantwortet, kann es sinnvoll sein, sich Unterstützung zu suchen.

Hilfe kann auch punktuell sein. Alltägliche Arbeiten im Haushalt können zum Beispiel durch eine regelmäßige Haushaltshilfe abgedeckt werden.

Essen auf Rädern kann gezielt bei der täglichen, zuverlässigen Versorgung mit einer warmen Mahlzeit unterstützen. Einen Mahlzeiten-Dienst in Ihrer Nähe finden Sie über www.essenaufraedern.de/mzd-finder.

Wie funktioniert Essen auf Rädern?



Mit dem Service Essen auf Rädern geben Sie das Kochen in professionelle Hände. Die Entscheidung, was Sie essen möchten, bleibt weiterhin bei Ihnen.

Pünktlich zur Mittagszeit kommt das Mittagessen bis an die Tür. In den meisten Regionen Deutschlands bieten private Mahlzeiten-Dienste und wohltätige Organisationen diesen Service an.

Schritt 1: Verschaffen Sie sich Klarheit

Selbstverständlich entscheiden Sie: Soll das Essen täglich geliefert werden oder nur an bestimmten Tagen? Soll das Essen heiß geliefert werden oder möchten Sie es zuhause auf dem Herd, im Ofen oder in der Mikrowelle fertig kochen?

Wir vermitteln Ihnen Anbieter, die das Essen als Tiefkühlkost oder bereits warm anliefern.

Schritt 2: Passenden Anbieter finden

Finden Sie heraus, welche Anbieter für Essen auf Rädern es in Ihrer Region gibt. Und welcher am besten zu Ihnen passt. Recherchieren Sie dazu im Internet und hören Sie sich in Ihrem Bekanntenkreis um. Oder nutzen Sie einfach unsere große Mahlzeiten-Dienst-Suche unter www.essenaufraedern.de/mzd-finder.

Schritt 3: Bestellen & liefern lassen

Bei den Anbietern aus unserer Mahlzeiten-Dienst-Suche gehen Sie bei der Bestellung weder Verpflichtungen noch Abonnements ein. Suchen Sie aus, was Ihnen schmeckt und bestellen Sie telefonisch oder schriftlich - was Ihnen lieber ist. Darüber hinaus haben viele Anbieter auch einen Online-Shop - manche sogar eine Bestell-App.

Das bestellte Essen liefert Ihnen zum vereinbarten Zeitpunkt ein Kurier des Anbieters.

Warme Speisen oder Tiefkühlkost?

Ob täglich warm oder als Vorrat für mehrere Tage: Beim Essen auf Rädern haben Sie die Wahl zwischen warmen Speisen und Tiefkühlkost. Beide Menüs werden aus natürlichen Zutaten gekocht, so wie in Ihrer eigenen Küche.



Werden die Mahlzeiten warm geliefert, sind sie direkt verzehrfertig. Bei der Lieferung von Tiefkühlkost lagern Sie die Mahlzeiten in Ihrem Tiefkühlschrank oder im Tiefkühlfach Ihres Kühlschranks. Zur gewünschten Zeit bereiten Sie das Essen einfach in der Mikrowelle oder im Backofen fertig zu: Egal ob mittags oder abends.

Teilzeit-Lieferung möglich

Bei den meisten Anbietern ist auch eine "Teilzeit-Lösung" bei der Lieferung von warmen Mahlzeiten möglich. So haben Sie bei den Mahlzeiten-Diensten in unserer Suche die Wahl, wie häufig Sie bestellen möchten. Sie können sich ganz regelmäßig beliefern lassen oder nur am Wochenende. Oder Sie nutzen einen Mahlzeiten-Dienst nur an einem Tag in der Woche, an dem Sie Termine haben und Ihnen das Kochen zu viel wird. An den anderen Tagen kochen Sie selbst oder sind vielleicht zum Essen eingeladen?

Laden Sie Gäste zum Essen ein!

Besuch hat sich angekündigt oder Sie möchten mal wieder Gäste einladen? Bestellen Sie einfach zwei oder mehr Menüs oder mehrere Stücke Nachmittagskuchen.

Haben Sie bei Ihren Speisen besondere Ansprüche?

Kräftige Eintöpfe, klassischer Sonntagsbraten, moderne Küche mit viel Gemüse oder ein internationales Gericht? Abwechslung macht Appetit! Die meisten Mahlzeiten-Dienste bieten jede Woche verschiedene Menüs zur Auswahl. So kommen auch unterschiedliche Nährstoffe und Mineralien auf Ihren Tisch.

Für besondere Ernährungsformen haben viele Anbieter Schonkost, laktosefreie Mahlzeiten oder Spezialernährung wie pürierte Kost im Programm. Auch vegetarische Speisen finden sich auf den Speiseplänen.

Essen auf Rädern ist Fürsorge der besonderen Art

Eine gute Ernährung spielt in jedem Lebensalter eine wichtige Rolle. Eltern achten bei ihren Kindern liebevoll darauf, dass diese sich gesund ernähren. Wenn wir erwachsen sind, müssen wir das selbst tun. Ein wichtiger Aspekt dabei ist ein täglich warmes und ausgewogenes Mittagessen. Ernährungsexperten sind sich sicher: Wenn wir täglich ein warmes Essen zu uns nehmen, ist das gesund und steigert zudem unser Wohlbefinden. Essen auf Rädern unterstützt Sie bei Ihrer täglichen Verpflegung.

Vielleicht entdecken Sie mit Essen auf Rädern ja, dass es lecker schmeckt und darüber hinaus einige Alltagsprobleme ein bisschen kleiner macht.

Essen auf Rädern bestellen

Jetzt wissen Sie, was Essen auf Rädern ist.

Der nächste Schritt: Rufen Sie den Anbieter Ihrer Wahl an. Dort klären Sie Ihre offenen Fragen und bestellen direkt. Gerne schicken Ihnen die Mahlzeiten-Dienste auch einen aktuellen Speiseplan zu. So haben Sie die Möglichkeit, sich in Ruhe zu Hause anzuschauen, welches Menü Sie anspricht.

Wenn Sie sich entschieden haben, liefern unsere Partner Ihre Speisen zu Ihnen. Bei vielen Anbietern finden Sie das Angebot auch im Internet und bestellen Essen auf Rädern gleich online.

Wichtig zu wissen:

Für die Mahlzeiten-Dienste in unserer Anbieter-Suche gilt: **Sie verpflichten sich nicht zu einem Vertrag oder Abonnement.**