



TIPPS

- Vollkorn-Produkte machen länger satt als andere Getreideprodukte und fördern zudem die Verdauung.
- Obst kann den kleinen Hunger auf „Süßes“ stillen und enthält weniger Kalorien.
- Statt zu Fleisch auch mal zu Fisch greifen.
- Kräuter sind geschmacksintensive und gesunde Alternativen zu Salz.
- Milch und Milchprodukte wirken verdauungsfördernd und enthalten wichtige Nährstoffe.
- Achten Sie auf eine Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern pro Tag.



Pflege- und Betreuungseinrichtungen am Klinikum Mittelbaden

**Haus der Jungen Pflege –
Stiftung Friedrich Ganz**
Erwin-Roos-Straße 10
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 40689 100

**Kurzzeitpflege
Kuppenheim**
Erwin-Roos-Straße 10
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 40689 201

Haus Fichtental
Friedrichstraße 111
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 9443 10

Martha-Jäger-Haus
Kapellenstraße 21/3
76437 Rastatt
Telefon 07222 40616 10

Lichtental Schafberg
Schafberg 12
76534 Baden-Baden
Telefon 07221 7005 0

Lichtental Theresienheim
Geroldsauer Straße 7
76534 Baden-Baden
Telefon 07221 91 2860

Erich-Burger-Heim
Herrmannstraße 8
77815 Bühl
Telefon 07223 94089 30

**Klinikum Mittelbaden Hub
Pflegezentrum**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3101

**Klinikum Mittelbaden Hub
Eingliederungshilfe**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3101

**Tagespflege am
Erich-Burger-Heim**
Herrmannstraße 8
77815 Bühl
Telefon 07223 94089 58

Hospiz Kafarnaum
Dr.-Rumpf-Weg 7
76530 Baden-Baden
Telefon 07221 213 325

**Ambulanter Pflegedienst
Baden-Baden / Bühl / Rastatt**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3434

Fotos: iStock/feafotodigital, Albert Fritz/Baden-Baden, iStock/Eva-Katalin

**Holen Sie sich
pflegefachliche Beratung,
Anleitung und
Unterstützung!**

Mat.-Nr. 349267 / Stand 03/2026

EXPERTENSTANDARD

01

ERNÄHRUNG

Hinweise zur Förderung
einer gesunden und
ausgewogenen Ernährung



WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Voraussetzungen für die Gesunderhaltung eines Organismus sind eine ausgewogene Ernährung sowie eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Alle Organe des Körpers sind auf Nährstoffe angewiesen, die ihm zugeführt werden müssen. Fehlen bestimmte Nährstoffe, so drohen zum Beispiel Schwächezustände oder auch Störungen im Stoffwechsel. Schwindel, Stürze, schlechte Wundheilung und Infekte können die Folgen sein. Man spricht dann von einer Mangelernährung.

MÖGLICHE URSACHEN FÜR MANGELERNÄHRUNG

- Erkrankungen (zum Beispiel Demenz, Tumore, Schlaganfall, Parkinson, Suchterkrankungen)
- belastende Schmerzsituationen
- einseitige Ernährung
- Appetitlosigkeit
- Schluck- und Kaustörungen
- starke Beeinträchtigung der Mundgesundheit (Zahnstatus)
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- frühzeitiges oder fehlendes Sättigungsgefühl
- eingeschränkte Mobilität
- Vereinsamung
- psychische Beeinträchtigungen (zum Beispiel Trauerbewältigung, Depression, Psychose)
- finanzielle Not
- fehlende Einkaufsmöglichkeit
- Umwelteinflüsse

WIE ERKENNEN SIE MANGELERNÄHRUNG

- unbeabsichtigte deutliche Gewichtsveränderung
- deutlich geringere Nahrungsaufnahme
- Veränderte Essgewohnheiten
- Zu weit oder zu eng gewordene Kleidung
- Abneigung gegen Lebensmittel
- Müdigkeit/Kraftlosigkeit
- Krankheitsanfälligkeit
- Veränderung des Erscheinungsbildes (Blässe, vermehrte Faltenbildung, Haarausfall)



WAS SIE TUN KÖNNEN

Lassen Sie die Ursachen der Mangelernährung ärztlich abklären und passen Sie die Ernährung an.

- Einnahme von mehreren kleinen Mahlzeiten am Tag
- ausreichend Zeit zum Essen nehmen
- auf eine ausgewogene Ernährung achten
- das Umfeld während der Mahlzeiten individuell gestalten (Gesellschaft, Optik der Speisen, Gerüche)
- Unterstützung im persönlichen Umfeld (Einkauf, Haushalt, externe Mahlzeitenversorgung)