

Speiseplan für die Woche vom 20.11.23 bis 26.11.23

GVS Blankenburg e. V.
Sozialstation
Waldfriedenstr. 1b
38889 Blankenburg
Telefon: 12044 / 921 106



Name / Adresse:

Tag	Gericht I Normalkost	Gericht II Leichte Vollkost - Diät-geeignet	Gericht III
Montag 20.11.2023	Milchreis mit Zucker und Zimt Erdbeerkompott ^N (480 kcal) <input type="checkbox"/>	Milchreis mit Zucker und Zimt (zuckerreduziert) Erdbeerkompott ^N (420 kcal) <input type="checkbox"/>	Pfannendöner vom Hähnchen mit Gemüse Erdbeerkompott ^{1,4,10,H,I,N} (690 kcal) <input type="checkbox"/>
Dienstag 21.11.2023	Bolognese mit Nudeln, Fruchtjoghurt ^{A,N} (580 kcal) <input type="checkbox"/>	Gemüsebolognese mit Kartoffelbrei Fruchtjoghurt ^{14,16,A,N} (510 kcal) <input type="checkbox"/>	Harzer Sauerfleisch mit Remouladensoße und Bratkartoffeln Fruchtjoghurt ^{1,20,C,I,N} (570 kcal) <input type="checkbox"/>
Mittwoch 22.11.2023 <i>Buß- und Betttag</i>	Wirsingintopf mit Bockwurst Quarkspeise ^N (440 kcal) <input type="checkbox"/>	Broccolicremesuppe mit Fleischeinlage Quarkspeise ^N (390 kcal) <input type="checkbox"/>	Schlachteplatte Wellfleisch, lose Wurst, Sauerkohl und Majorankartoffeln Quarkspeise ^{9,A,H,N} (580 kcal) <input type="checkbox"/>
Donnerstag 23.11.2023	Putenleber, Apfel-Zwiebelsoße, Champignons Salzkartoffeln Wackelpudding ^{1,A,F,H,I,N} (410 kcal) <input type="checkbox"/>	Putenschnitzel mit Schwarzwurzelgemüse und Kartoffelbrei Wackelpudding ^{1,4,16,A,H,I,N} (450 kcal) <input type="checkbox"/>	Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Hausschlachte Leberwurst Wackelpudding ^{1,A,H,I,N} (490 kcal) <input type="checkbox"/>
Freitag 24.11.2023	Paniertes Seelachs mit Kartoffelsalat Eisbergsalat ^{1,2,14,A,D,H,I} (610 kcal) <input type="checkbox"/>	Blumenkohl-Käse-Medaillons in Käsesoße und Kartoffelpüree Eisbergsalat ^{4,16,A,H,I,N} (460 kcal) <input type="checkbox"/>	Schweinerippchen mit Wirsinggemüse und Petersilienkartoffeln Eisbergsalat ^{1,A,H,I,N} (620 kcal) <input type="checkbox"/>
Samstag 25.11.2023	Reiseintopf mit Geflügelfleisch Cremespeise ^{A,C,I,N} (590 kcal) <input type="checkbox"/>		Gökkelchen mit Romanescogemüse und Salzkartoffeln, Cremespeise ^{1,A,H,I,N} (430 kcal) <input type="checkbox"/>
Sonntag 26.11.2023 <i>Totensonntag</i>	Gefüllter Schweinebraten mit Rosenkohl und Petersilienkartoffeln Obstsalat ^{1,A,H,I,N} (500 kcal) <input type="checkbox"/>	Putengeschnetzeltes mit bunten Gemüse und Kartoffelbrei Obstsalat ^{1,A,H,I,N} (470 kcal) <input type="checkbox"/>	

- » Änderungen sind der Küche vorbehalten.
- » Konservierungsstoffe und Allergene: siehe Liste
- (A) = Weizen

Den Speiseplan mit Ihrer Bestellung bitte bis spätestens Mittwoch, den

dem Fahrer wieder mitgeben. Vielen Dank! **Das Küchenteam wünscht guten Appetit!**

[Expertentipps]

KW 47

Ein sicheres Gefühl - Was Sie wirklich vor Stürzen schützt

Eine Unsicherheit, ein Wackeln, eine Ablenkung – schnell kommt man aus dem Gleichgewicht. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, den Halt zu verlieren. Bei den über 80-jährigen sind es sogar mehr als die Hälfte, die pro Jahr einen Sturz erleiden. Und etwa zwei Drittel aller Stürze passieren zu Hause oder im häuslichen Umfeld. Ein Sturz bedeutet für ältere Menschen weit mehr als den möglichen Schmerz und körperliche Schäden. Er kann eine tiefgreifende Veränderung im Leben darstellen, weil plötzlich ein großes Stück Selbstvertrauen verschwunden oder man ab sofort auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Wie kann man sich also am besten vor Stürzen schützen?



Den Körper stärken und kontrollieren

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert Beweglichkeit, Reaktionsvermögen und den Gleichgewichtssinn. Erlaubt es Ihre Gesundheit, sollten Sie auch im Alter ein wenig Sport treiben. Leichte Gymnastik (zum Beispiel mit dem Thera-Band), Radfahren in niedrigen Gängen oder längere Spaziergänge unterstützen die Muskeln. Wenn Sie sich unsicher fühlen, können Sie sich mehr Selbstvertrauen holen, indem Sie z.B. Hüftprotektoren tragen. Unterstützend kann die Einnahme von Vitamin D und Kalzium wirken, um die Knochenstabilität zu erhöhen und sogar die Anzahl der Stürze zu verringern.

Was hilft, um die Sturzgefahr zu minimieren?

Selbst einfachste Maßnahmen können zur Verhinderung von Stürzen entscheidend sein und so für den Erhalt von Lebensqualität und Eigenständigkeit sorgen:

- Beleuchtung** - Sorgen Sie in Ihrem Wohnumfeld für ausreichend Licht. Nachts sind Lampen mit Bewegungsmelder hilfreich.
- Hausschuhe** - Schaffen Sie sich Hausschuhe mit rutschfester Sohle an. Tragen Sie geschlossenes Schuhwerk, wenn Sie unterwegs sind.
- Stolperfallen** - Halten Sie Laufwege frei und suchen Sie in Ihrer Wohnung nach Stolperfallen (z.B. Teppichfalten, lose Kabel, ...) und anderen Ausrutschgefahren (z.B. Matte in Badewanne) und sichern Sie diese Stellen. Markieren Sie Schwellen und Stufen besonders auffällig.
- Stühle und Bett** - Verwenden Sie Stühle mit einer Sitzhöhe, aus der Sie leicht aufstehen können. Stellen Sie auch Ihr Bett zum Schlafen so niedrig wie möglich ein, wenn die Gefahr besteht, heraus zu fallen. Achten Sie darauf, dass alles gut erreichbar ist, was gebraucht wird.
- Haltegriffe** - Bringen Sie Haltemöglichkeiten und Geländer an kritischen Stellen in Wohnung oder im Haus an, z.B. Treppen, Badewanne, Dusche.
- Brille & Hörgerät** - Kontrollieren Sie auch, ob Ihre Brille oder ein eventuelles Hörgerät immer Ihrem Bedürfnis entsprechen oder angepasst werden sollten.



Wenn Sie für sich oder für einen Angehörigen das Sturzrisiko abschätzen und minimieren möchten, stellen wir auf unserer Internetseite eine Checkliste für Sie zur Verfügung.

Diese finden Sie unter der Rubrik „Downloads“ auf www.gvs-blankenbourg.de