



# KOCHEN HÄLT FIT

*Ernährungstipps für Parkinson-Betroffene*

Das kooperative Koch- und Ernährungsbuch der österreichischen Parkinson Gemeinschaft



<b>Editorial</b> .....	<b>2</b>
<b>Essen – Trinken – Genießen</b> .....	<b>3</b>
<b>Spezielle Ernährungshinweise für Parkinson-Patienten</b> .....	<b>4</b>
<b>Vorspeisen</b>	
<b>Grießnockerlsuppe</b> .....	<b>8</b>
<b>Hartberger Karottensuppe</b> .....	<b>10</b>
<b>Cous-Cous-Gemüsesalat</b> .....	<b>12</b>
<b>Lauwarmer Paprikasalat</b> .....	<b>14</b>
<b>Thunfischsalat</b> .....	<b>16</b>
<b>Linzen</b> mit Selchripplerl und Honigsenf .....	<b>18</b>
<b>Gegrillte Zucchini à la Monika</b> .....	<b>19</b>
<b>Hauptspeisen</b>	
<b>Christls Reistopf</b> .....	<b>20</b>
<b>Dinkelschrotlaibchen</b> .....	<b>22</b>
<b>Lachs</b> mit Pestokruste .....	<b>24</b>
<b>Käseknödel</b> an Veltliner Zwiebelsauce .....	<b>26</b>
<b>Ofengemüse und Fisch</b> .....	<b>28</b>
<b>Putenstrudel</b> mit Pfeffersoße .....	<b>30</b>
<b>Rehragout</b> .....	<b>32</b>
<b>Rollschinkenstegerl</b> mit Sauerkraut und Kümmelkartoffeln .....	<b>34</b>
<b>Tiroler Gemüse Eintopf</b> .....	<b>35</b>
<b>Tiroler Gröstl</b> .....	<b>36</b>
<b>Desserts</b>	
<b>Kalifornischer Traum</b> .....	<b>38</b>
<b>Limettenschnitten</b> .....	<b>40</b>
<b>Marokkanischer Orangensalat</b> .....	<b>42</b>
<b>Palatschinentorte</b> .....	<b>44</b>
<b>Lambadaschnitten</b> .....	<b>46</b>
<b>Moosbeernocken</b> .....	<b>47</b>
<b>Topfennockerln</b> .....	<b>48</b>
<b>Biskuitkuchen à la Carolinas Mama</b> .....	<b>50</b>
<b>Adressen</b> .....	<b>52</b>

## Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wir leben zu sehr in der Vergangenheit, haben Angst vor der Zukunft und vergessen dabei völlig, die Gegenwart zu genießen.“ (Zitat ausgewählt von OA Dr. Volker Tomantschger)

„Das Langsame im Alltag annehmen und die Freude am Leben nicht vergessen“ (Zitat ausgewählt von OA Dr. Ronald Saurugg)

Diese beiden Zitate benennen gut, worauf es beim Umgang mit Parkinson bzw. mit Parkinson-Betroffenen ankommt: Auf ein entschleunigtes Leben im Hier und Jetzt, bei dem Freude und Genuss nicht zu kurz kommen dürfen.

„Kochen hält fit“ ist eine Gemeinschaftsproduktion der österreichischen Parkinson-Gesellschaft, aller Parkinson-Kompetenzzentren in Österreich sowie der Parkinson-Selbsthilfe Österreich und deren Landesverbänden, die mit freundlicher Unterstützung des globalen biopharmazeutischen Unternehmens AbbVie umgesetzt wurde.

Das Kochbuch enthält Lieblingsrezepte der Mitwirkenden und nützliche Ernährungstipps für Parkinson-Patienten. Eine gesunde, abwechslungsreiche Kost ist Teil des Gesamtkonzepts bei der Behandlung von Parkinson und steigert das Wohlbefinden.

Kochen Sie gerne selbst? Tun Sie das weiterhin, Sie bleiben dadurch in Bewegung und leisten einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer eigenen Gesundheit. Kochen ist eine kreative Tätigkeit und schafft damit Selbstbewusstsein und Lebensfreude. Versuchen Sie, regelmäßig und zur gleichen Tageszeit zu essen. So schaffen Sie sich einen gleichmäßigen Tagesablauf, was wiederum die Medikamenteneinnahme erleichtert. Wenn Sie an einer langsamen Verdauung leiden, denken Sie daran, ballaststoffreich zu essen und dazu ausreichend zu trinken! Regelmäßige körperliche Betätigung, wie z.B. rasches Gehen, ist in diesem Fall ebenfalls hilfreich, außerdem regt Bewegung an der frischen Luft den Appetit an.

Als Angehöriger empfiehlt es sich, für die Mahlzeit mit dem Betroffenen genug Zeit einzuplanen, denn so vermeiden Sie unnötigen Stress. Dekorieren Sie den Esstisch hübsch und richten Sie die Speisen appetitlich an. Das Auge isst mit! Das ist besonders wichtig, wenn der Betroffene unter Geruchs- und Geschmacksveränderungen leidet. Schalten Sie Handy, Radio und TV aus, so können Sie sich auf die Mahlzeit konzentrieren und das Essen mit allen Sinnen genießen. Essen Sie nach Möglichkeit gemeinsam, dann schmeckt das Essen gleich nochmal so gut.

Wichtige Tipps und Hinweise zur Ernährung und zu Problemen, die im Zuge der Erkrankung auftreten können, finden Sie auf den folgenden Seiten.

Bedanken möchten wir uns bei allen, die Rezepte beige-steuert haben. Durch ihre Kreativität ist dieses Kochbuch vielfältig und abwechslungsreich geworden. Ein besonderer Dank geht an Frau Hörmann, Diätologin von der Gailtal-Klinik Hermagor, und Frau Zöchling, Diätologin vom Landeskrankenhaus-Universitätsklinikum Graz, die uns mit ihren fachlichen Hinweisen unterstützt haben. Nun steht dem Kochvergnügen und einer informativen Lektüre nichts mehr im Weg!



OA Dr. Volker Tomantschger  
Gailtal-Klinik Hermagor



OA Dr. Ronald Saurugg  
Albert Schweitzer Klinik  
Graz

### Impressum:

Herausgeber und Redaktion:

Public Health PR GmbH, Albertgasse 1A, 1080 Wien.

Gestaltung: Charlotte Sternberg, 1050 Wien.

Mit freundlicher Unterstützung von **abbvie**

## Essen – Trinken – Genießen!

**W**as für Gesunde gilt, gilt für Parkinson-Betroffene umso mehr: Eine ausgewogene Ernährung ist für das Wohlbefinden wichtig. Mahlzeiten mit wenig tierischen Komponenten, jedoch mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Zutaten tun dem Körper gut. Wichtig ist es auch, viel zu trinken – am besten Wasser und ungezuckerten Tee. Und mit einem Glas Wein und einer Tasse Kaffee – in Maßen getrunken – kommt der Genuss keinesfalls zu kurz.

### Abwechslung tut gut

Ideal ist es, das Essen auf fünf kleine Mahlzeiten pro Tag aufzuteilen, denn große Essensmengen belasten den Körper. Getreideprodukte, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte, Gemüse und frisches Obst machen idealerweise den Hauptanteil der Nahrung aus. Am besten verwendet man Obst und Gemüse aus heimischem Anbau und entsprechend der Jahreszeit. Bei der Zubereitung schont man Vitamine und Mineralstoffe, indem man Gemüse und Obst im Ganzen kalt wäscht, anschließend grob zerkleinert, in wenig Wasser kurz dünstet und dann das Kochwasser mitverwendet.

Zum Kochen sind pflanzliche Fette wie Raps-, Oliven-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl empfehlenswert. Für Salate eignen sich Walnuss-, Weizenkeim-, Lein-, Soja-, Kürbiskern- und Distelöl, als Streichfett kann man hochwertige Pflanzenmargarine und Butter in kleinen Mengen verwenden.

Pflanzliche Eiweißzufuhr ist vor tierischen Quellen zu bevorzugen. So kann man z.B. statt auf Fleisch- und Wurstportionen häufiger auf Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen) und Sojaprodukte zurückgreifen.

Es empfiehlt sich, Fleisch seltener zu konsumieren. Dafür dürfen Fischgerichte öfters auf dem Speiseplan stehen, idealerweise ein- bis zweimal in der Woche.

Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten und für Parkinson-Patienten essenziell, da diese häufiger an Osteoporose leiden als gesunde Menschen und eine kalziumreiche Ernährung für die Knochenstabilität fundamental ist.

### Auf's Trinken nicht vergessen!

Dies gilt besonders für Betroffene, da Flüssigkeitsmangel rasch zu einer deutlichen Verschlechterung der Symptome bis hin zu Verwirrtheit führen kann. Ausreichend zu trinken ist unbedingt notwendig! Suppen zählen zwar auch als Flüssigkeit, doch ist bei gesalzenen Suppen Vorsicht geboten. Um für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen, empfiehlt es sich, in jedes Zimmer einen Krug Wasser und ein Trinkgefäß zu stellen. Der Wasserkrug ist idealerweise nicht zu schwer und nicht zu voll, das erleichtert das Einschenken. Empfohlene Getränke sind Leitungswasser sowie stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (ohne Zuckerzusatz).



## Eine Tasse Kaffee, ein Glaserl Wein – das darf sein

Gelegentlich kann man sich nach Rücksprache mit dem Hausarzt ein Gläschen Wein gönnen. Allerdings ist beim Genuss von Alkohol Vorsicht geboten. Denn Alkohol darf mit einigen Medikamenten nicht gleichzeitig eingenommen werden, da die müde machende Wirkung der Medikamente verstärkt wird.

Kaffee kann ebenfalls getrunken werden, er wirkt kreislaufanregend und den Darm aktivierend. Auch hier gelten

ähnliche Vorsichtsmaßnahmen wie beim Genuss von Alkohol, da Kaffee die Aufnahme von Parkinson-Medikamenten beschleunigen kann und damit die Wirkphase des Medikaments verkürzt. Kommen Kaffee mit Milch oder Schlagobers und gewisse Parkinson-Medikamente (Levodopa-Präparate) im Magen zusammen, konkurrieren sie um die Aufnahme in den Körper. Das kann wiederum die Wirkung der Medikamente abschwächen. Ein Abstand von zumindest 30 Minuten zwischen Kaffeegenuss und Medikamenteneinnahme ist daher wichtig. Und nicht vergessen: Jede Tasse Kaffee verlangt zwei Gläser Wasser!

## Spezielle Ernährungshinweise für Parkinson-Patienten

**A**n einem schön gedeckten Tisch ein leckeres Essen vor sich stehen zu haben, kann eine herrliche Sache sein. Aber was, wenn man dieses Essen nicht wirklich genießen kann, weil das Schlucken schwer fällt? Was tun, wenn einem eigentlich übel ist oder man vielleicht gar keinen Appetit hat, weil man nicht mehr richtig schmeckt und riecht? Im Folgenden finden sich ein paar Tipps, wie man den genannten Beschwerden entgegenwirken kann, um am Essen trotzdem Freude zu haben.

### Parkinsontherapie und Ernährung

Es ist sinnvoll, die Medikamenteneinnahme auf die Essenszeiten abzustimmen. Um die Wirkung der dopaminhaltigen Medikamente nicht zu verfälschen, ist es besonders wichtig, diese nicht zeitgleich mit eiweißhaltigen Nahrungsmitteln einzunehmen, da Eiweiß die Aufnahme der Medikamente in den Körper hemmt. Deshalb empfiehlt es sich, z.B. am Morgen die Medikamente nicht gemeinsam mit Milchkaffee einzunehmen und die L-Dopa-Präparate nicht in Joghurt, Topfen oder andere eiweißreiche Speisen und Getränke einzurühren.

Die wichtigste Regel lautet: Das L-Dopa-Medikament mindestens eine halbe Stunde VOR oder frühestens eine

Stunde NACH dem Essen einnehmen. Wenn es allerdings nötig ist, das Medikament gemeinsam mit einer Speise zu sich zu nehmen, um so die Medikamenteneinnahme zu erleichtern, eignet sich dafür Obstmus (z.B. Apfelmus) oder Getreidebrei, der mit Wasser zubereitet wurde. Keinesfalls dürfen Medikamente zerkleinert (z.B. zermörsert) werden, da so die Wirkung verfälscht oder sogar gefährlich gesteigert werden kann. Nur in Ausnahmefällen, z.B. im Falle einer Sondenernährung und bestimmter Medikamente, kann eine Zerkleinerung möglich und von Nöten sein: Bitte sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem behandelnden Arzt darüber und beachten Sie die Gebrauchsinformation.

### Besser schlucken können ...

Im späteren Verlauf der Erkrankung können Schluckbeschwerden auftreten. Ursachen der Schluckstörungen sind meist die Bewegungsarmut der am Schluckvorgang beteiligten Muskeln und die Störung des automatischen Schluckvorgangs. Auf solche Schluckbeschwerden können eine ungewollte Gewichtsabnahme, Sodbrennen, der „Kloß im Hals“, häufiges Räuspern/Husten oder gehäufte bronchopulmonale Infekte (z.B. Bronchitis) hinweisen. Schluckstörungen müssen zuerst vom betreuenden Neurologen abgeklärt werden.



**... mit logopädischem Training**

Ein wirkungsvoller Schluckvorgang kann durch ein logopädisches Schlucktraining erarbeitet und eingeübt werden. Dabei wird die Mund- und Gesichtsmuskulatur gekräftigt, sowie die Koordination und Bewegungsauslenkung von Lippen, Zunge, Wangen und Kiefer trainiert. Auch die Anleitung zum Schlucken verschiedener Nahrungskonsistenzen (flüssige, breiige, weichgekochte, feste Nahrung) ist Teil einer solchen Therapie. Mittels Schluck- und Haltungsübungen (wie z.B. „Kinn zur Brust“) kann der Ablauf des Schluckens verbessert werden.

**... mit der richtigen Körperhaltung**

Das Schlucken kann auch durch eine aufrechte Körperhaltung beim Essen erleichtert werden, wobei der Kopf dabei leicht nach vorne geneigt sein soll. Bei Bettlägrigkeit kann der Oberkörper mithilfe von Decken, Kissen, etc. so gut wie möglich hoch gelagert werden. Diese Hochlagerung ist nach Ende der Mahlzeit noch für mindestens 30 Minuten beizubehalten.

**... mit der geeigneten Nahrungskonsistenz**

Die Nahrung ist idealerweise nicht körnig, trocken oder hart, denn so ist sie schwer zu kauen, bzw. beim Kauen schwer zu kontrollieren. Wenn erforderlich, kann die Nahrung auch püriert oder als Brei angeboten werden. Manche Speisen wie z.B. Kartoffeln lassen sich auch einfach mit der Gabel zerdrücken. Eine wirksame und schnelle Möglichkeit, das Essen zu unterstützen, ist das Eindicken der Nahrung und der Flüssigkeiten in eine nektarartige,

honigartige oder puddingartige Konsistenz. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, können verschiedene Eindickungsmittel, die in der Apotheke erhältlich sind, verwendet werden. Diese Eindickungsmittel sind vielseitig einsetzbar und können sowohl in Getränke, Suppen oder Soßen, als auch in kalte und warme Speisen eingerührt werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Eine Trennung von Essen und Trinken vermindert ebenfalls das Risiko des Verschluckens, daher ist es besser, den Nahrungsbrei immer vollständig hinunter zu schlucken bevor man trinkt.

**... dank sorgfältiger Mundhygiene**

Wichtig ist auch eine gute Mundhygiene, um mögliche Entzündungen zu vermeiden, die das Kauen und Schlucken erschweren. Es empfiehlt sich, die Zähne bzw. das Gebiss regelmäßig zu reinigen und gegebenenfalls zu sanieren und Kontrollen durch den Zahnarzt weiterhin in regelmäßigen Abständen durchführen zu lassen.

**Über Übelkeit**

Etwa jeder 4. Parkinson-Betroffene leidet an Übelkeit und Erbrechen. Besonders dopaminerge Medikamente können vor allem zu Beginn der Therapie Übelkeit auslösen. Deshalb ist es wichtig, mit der Einnahme der L-Dopa-Medikamente langsam zu beginnen und die Dosis auf ärztliche Anordnung behutsam zu steigern. Der Arzt kann auch ein domperidonhaltiges Mittel verschreiben, das die Wirkung des dopaminhaltigen Medikaments außerhalb des Gehirns abschwächt und somit gegen die Übelkeit wirkt.

Wichtig zu wissen ist, dass gegen Übelkeit wirkende Medikamente, die Metoclopramid enthalten, Parkinson-Patienten nicht verabreicht werden dürfen. Dieser Wirkstoff kann als Nebenwirkung parkinsonartige Symptome wie Depression, Müdigkeit, Zittern, etc. erzeugen und damit die bestehenden Symptome verschlechtern.

In der Regel kann man aber Übelkeit und Erbrechen durch die richtige L-Dopa-Dosierung und die Aufteilung der Essensmenge beherrschen. Bei länger bestehender Übelkeit oder Erbrechen ist allerdings ein Abklären anderer möglicher Ursachen angeraten.



## Damit die Kilos nicht purzeln

Charakteristisch für viele Parkinson-Betroffene ist, dass sie am Anfang ihrer Erkrankung rasch Gewicht verlieren. Verursacht wird dies durch den deutlich erhöhten Energieverbrauch bei Muskelsteifigkeit, Zittern oder unwillkürlichen Überbewegungen. Gewichtsverlust kann das körperliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit verschlechtern, daher ist es von großer Bedeutung, dem möglichst frühzeitig entgegenzuwirken. Der behandelnde Arzt kann diese Beschwerden mittels geeigneter Medikamente reduzieren.

Um mehr Kalorien aufzunehmen, kann man die Speisen auch mit zusätzlichen Kalorien anreichern. Beim Kochen kann man z.B. durch die Beigabe von 2-3 Esslöffeln hochwertigen Ölen, wie Raps-, Oliven-, Maiskeim-, Sonnenblumen- oder Kürbiskernöl für zusätzliche Kalorien sorgen. Mit Butter, Obers, Rahm und Crème fraîche können Suppen, Soßen, Beilagen und Desserts kalorisch angereichert werden. Desserts können mit Traubenzucker angereichert werden, der eine geringere Süßkraft, jedoch mehr Kalorien als Zucker hat. Folglich kann man größere Mengen davon verwenden und gewinnt somit Kalorien. Als Getränke kann man hochkalorische Trinknahrung zu sich nehmen, die man im Lebensmittelhandel, in der Apotheke oder direkt beim Hersteller beziehen kann.

## Mit Appetit essen ...

Mögliche Ursachen von Appetitlosigkeit können eine Entzündung des Magens, ein Kreislaufproblem, eine Schluckstörung oder auch Depression sein. Dies kann der behandelnde Arzt abklären. Mangelnder Appetit kann aber auch durch Geruchs- oder Geschmacksveränderungen entstehen, die bereits häufig im Frühstadium der Erkrankung auftreten. Um das Essen trotzdem freudvoll zu gestalten, sollten die Betroffenen die Möglichkeit haben, in Zeit und Ruhe zu essen, was aber nicht heißt, dass sie beim Essen alleine gelassen werden, denn gemeinsames Essen fördert den Appetit. Ein Lieblingsgericht in einem schönen Ambiente serviert zu bekommen, lässt einem sprichwörtlich das Wasser im Mund zusammenlaufen.



### ... ist die Würze des Lebens

Wenn die Riechstörung nicht zu sehr ausgeprägt ist, kann man sich an den herrlichen Düften, die vom Kochtopf und dem Teller aufsteigen, erfreuen. Außerdem können die Mahlzeiten durch den Einsatz von Kräutern und Gewürzen noch schmackhafter gemacht werden. Besonders appetitanregend wirken Chili, Curry, Ingwer, Paprika, Piment und Pfeffer. Allerdings können diese Gewürze zu vermehrtem Speichelfluss führen.

### ... kann bitter sein

Als appetitanregende Getränke kann man Kräutertees aus Kalmus, Schafgarbe, Tausendguldenkraut, Enzian, Wermut oder Löwenzahn genießen oder aber bekannte Appetitanreger wie z.B. Schwedenbitter (Achtung: alkoholhaltig), Amara oder Bitter Lemon zu sich nehmen. Auch eine echte Rindsuppe, kurz vor dem Essen getrunken, wirkt appetitfördernd. Kalorienreiche Suppen empfehlen sich allerdings eher als Zwischenmahlzeit oder als Gang nach der Hauptspeise, da sonst bereits die Suppe sättigt und für die Hauptmahlzeit kein Hunger mehr bleibt. Hilfreich ist auch, möglichst wenig Flüssigkeit kurz vor und zu den Mahlzeiten zu trinken.

## Wenn die Verdauung streikt ...

Als Folge der Erkrankung treten oft Bewegungsstörungen des Verdauungstraktes auf. Diese können durch mangelnde körperliche Aktivität, verminderte Flüssigkeitsaufnahme und ballaststoffarme Nahrung zusätzlich verstärkt werden. Außerdem tragen manche Parkinson-Medikamente wie Anticholinergika und Dopaminagonisten zur Verstopfung bei.

### ... nimmt man Ballast auf

Mit einer ballaststoffreichen Kost kann man Darmträgheit entgegenwirken. Ballaststoffe sind für den menschlichen

Körper nicht verwertbare Faserstoffe, die unverdaut über den Stuhl ausgeschieden werden. Sie sind notwendig für die Füllung des Darms, um seine Bewegungen anzuregen und so den Stuhlgang zu regulieren. Es wird empfohlen, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Geeignet sind faserreiche Lebensmittel, wie Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornteigwaren, Müsli, Salat in jeder Form, Gemüse roh oder gekocht, Obst roh oder als Kompott oder getrocknet.

Die Umstellung auf ballaststoffreiche Kost erfolgt idealerweise langsam und schrittweise. Ballaststoffe sind eine effektive Behandlungsmöglichkeit gegen Verstopfung, allerdings nur wenn man gleichzeitig viel trinkt! Was die Darmtätigkeit ebenfalls anregt, ist regelmäßige körperliche Bewegung. Ideale Sportarten sind schnelles Gehen und Wandern, Schwimmen, Radfahren (auch am Home-trainer), Nordic Walking oder Gymnastik.

### Was „stopft“

Bei Darmträgheit verzichtet man besser auf Weißmehlprodukte wie Semmeln und Weißbrot, Mehlspeisen und Süßigkeiten und meidet Lebensmittel, die „stopfend“ wirken, wie Bananen, Heidelbeeren, schwarzer Tee, Kakao, Schokolade und Rotwein.

### Was bläht

Einige Nahrungsmittel, die die Verdauung anregen, können auch zu störenden Blähungen führen. Besonders blä-

hend sind Zwiebel, Kohl, Müsli, unreifes Obst, Beerenobst, Hülsenfrüchte, Kraut, Lauch, rohes Steinobst, Feigen, Hefe und frisches Brot. Abhilfe schaffen dabei Kräuter und Gewürze wie Anis, Basilikum, Dill, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Majoran, Wacholderbeeren, Fenchel, Thymian, Petersilie und Ingwer.

## Das bringt den Darm auf Touren ...

- ▶ ein Glas lauwarmes Wasser, Fruchtsaft oder magnesiumreiches Mineralwasser morgens auf nüchternen Magen trinken
- ▶ täglich mindestens 1 Portion Gemüse und 1 Portion Salat und 2 Stück Obst essen
- ▶ gesäuerte Milchprodukte essen, wie z.B. Sauermilch, Buttermilch, Acidophilusmilch, Joghurt, Kefir
- ▶ langsam essen und jeden Bissen bis zu 20 Mal kauen. Dadurch werden auch die genannten Blähungen vermindert.
- ▶ Dörripflaumen in Wasser einlegen, sowohl die Fruchtflüssigkeit als auch die Dörripflaumen regen die Verdauung an
- ▶ Apfelmus mit Leinsamen gemischt essen
- ▶ Weizenkleie (3x1 EL pro Tag) als Beimengung in Joghurt, Cremen, Suppen, Soßen oder Apfelstrudel. Zusätzlich pro EL 1/4 Liter Flüssigkeit trinken
- ▶ wasserlösliche Ballaststoffe, die man in der Apotheke erhält, zu sich nehmen. Diese Ballaststoffe kann man nach Dosierempfehlung steigern.

## Rezepte

Die Rezepte, die Sie auf den nächsten Seiten sehen, sind so verschieden wie die Verfasser und deren Vorlieben am Herd. Sie werden Gerichte aus Nah und Fern finden – vom Tiroler Gröstl bis zum Cous-Cous-Salat – bekannte Klassiker und unbekanntere Exoten. Oder kennen Sie „Lambadaschnitten“ und den „Kalifornischen Traum“?

Kochen ist nicht nur eine Notwendigkeit, es ist auch eine kreative Tätigkeit, die im wahrsten Sinn des Wortes alle Sinne anspricht. Mit etwas Selbstgekochem kann man sich, seine Familie und Freunde verwöhnen und man tut sich selbst etwas Gutes. Man ist in Be-

wegung, trifft eigenverantwortliche Entscheidungen und ist schöpferisch tätig. Das bringt Selbstbewusstsein und Lebensfreude. Letztlich leistet man damit einen wesentlichen Beitrag zur eigenen Gesundheit.

Die vorliegenden Rezepte verstehen sich als Anregung und sollen Ihre Kreativität beim Kochen anstoßen. Genuss und Geschmack stehen im Vordergrund, die Rezepte erheben keinen Anspruch auf diätetische Korrektheit. Das Wichtigste sollen der Spaß am Kochen und die Freude am Essen sein!

Blättern Sie weiter und lassen Sie sich inspirieren!





# Grießnockerlsuppe

## Zubereitung:

Grieß, Margarine, Eier und Salz vermischen, die Masse kalt stellen.

Mit den beiden Suppenwürfeln eine Suppe zubereiten, aus der Grießmasse Nocken formen und diese vorsichtig in der Suppe gar ziehen lassen.

## Zutaten für 4 Personen:

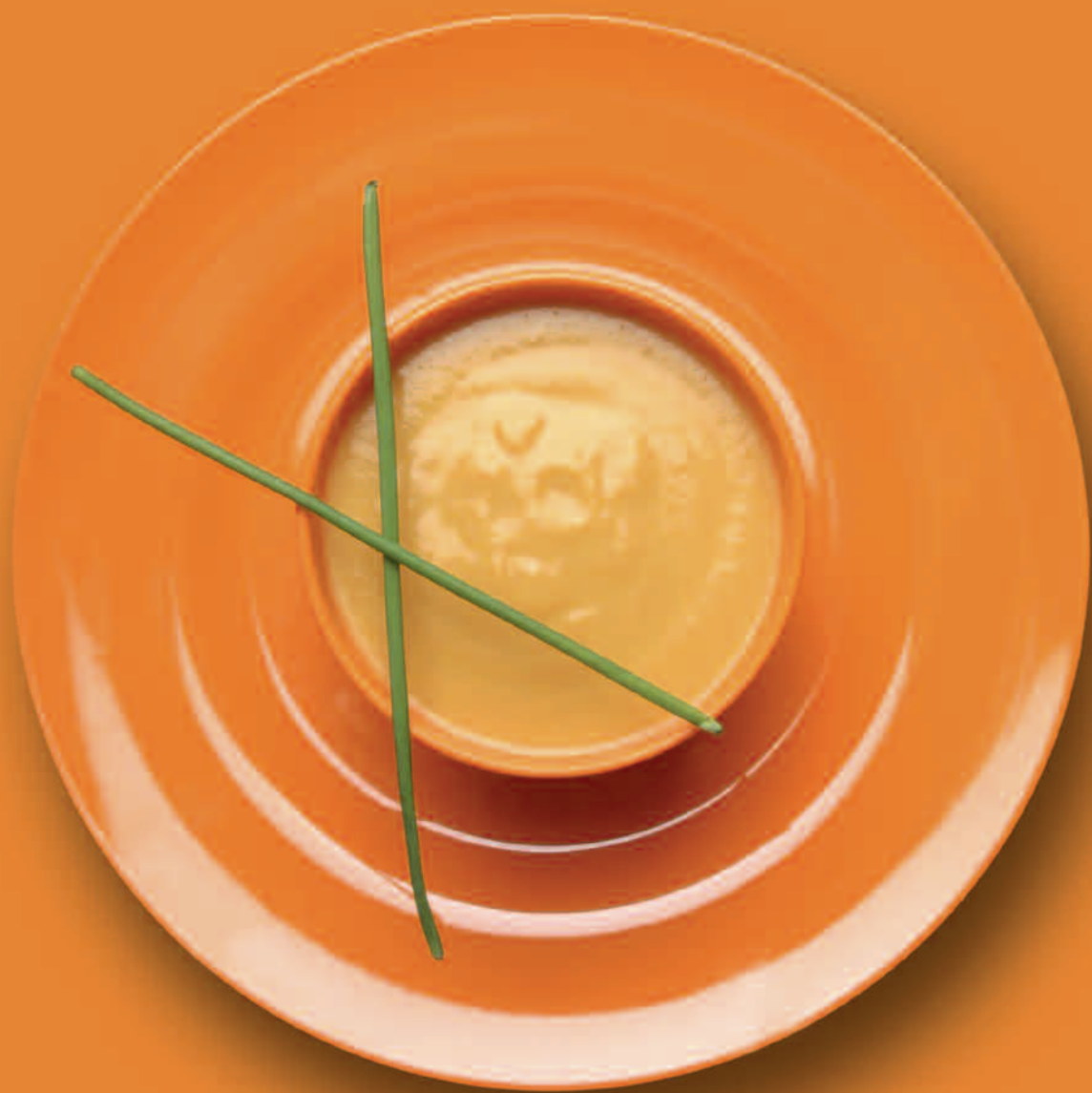
- 200 g Grieß
- 100 g Margarine
- 2 Eier
- 2 Stk. Suppenwürfel
- Salz

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:**

**30 Minuten**

Rezept von  
Caritas St. Pölten



# Hartberger Karottensuppe

## Zubereitung:

Klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch glasig anrösten, würfelig geschnittene Karotten und Kartoffel dazugeben, aufgießen, salzen, würzen und weichkochen.

Von der Herdplatte nehmen und im Mixtopf mit Sauerrahm durchmischen. Nicht mehr kochen! Zur Suppe geröstete Brotwürfel servieren.

## Zutaten für 2 Personen:

- 5 mittelgroße Karotten
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 kleine Zwiebel
- Knoblauch
- 1,5 EL Sauerrahm
- Salz
- gemahlener Kümmel
- Muskatnuss und Pfeffer (nach Geschmack)
- Wasser oder klare Suppe
- geröstete Brotwürfel

**Aufwand: mittel**

**Zubereitungsdauer:**

**30 Minuten**

Rezept von  
Ordination  
Dr. Ronald Saurugg







# Cous-Cous-Gemüsesalat

## Zubereitung:

300 ml Wasser mit einer Prise Salz aufkochen, über den Cous-Cous gießen, ca. 5 Minuten quellen lassen. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.

Die Pinienkerne ohne Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Schalotte, den Ingwer und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Den braunen Zucker bei geringer Hitze in 2 EL Olivenöl schmelzen lassen.

Die Schalotte, den Ingwer und den Knoblauch kurz darin dünsten. Danach die Paprikawürfel und die Pinienkerne hinzufügen.

Alles mit dem Balsamico und dem Fischfond angießen, kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. 4 EL Olivenöl unter ständigem Rühren langsam in die Marinade gießen. Danach die Marinade unter den noch warmen Cous-Cous mischen.

Zum Schluss den Cous-Cous mit Salz, Pfeffer, Chilipulver je nach Geschmack verfeinern und einen EL frisch gehackten Koriander hinzufügen.

## Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Cous-Cous
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/2 grüne Paprika
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g frischer Ingwer
- 1 EL brauner Zucker
- Olivenöl
- 50 ml Balsamico Bianco
- 50 ml Fischfond
- Salz, Pfeffer, Chilipulver, frischer Koriander

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
30 Minuten**

Rezept vom  
AbbVie Parkinson Team



# Lauwarmer Paprikasalat mit grüner Salatgarnitur

## Zubereitung:

Die in Stücke geschnittenen Zwiebel und Paprika in eine Pfanne geben, mit Kräutersalz würzen und in Öl bei niedriger Temperatur garen lassen (ca. 15-20 Minuten), zwischendurch umrühren. Bei Bedarf Öl oder Wasser hinzufügen, damit die Paprika nicht anbrennen.

Gegen Ende der Garzeit ein paar Kapern dazugeben und diese in der Pfanne erwärmen lassen. Die Salatblätter waschen und anrichten, etwas Dressing darüber, die Paprika dazulegen – fertig!

## Zutaten für 2 Personen:

- 1/4 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 EL Öl
- Kräutersalz
- ein paar Kapern
- ein paar Salatblätter als Garnitur
- Salatdressing (Olivenöl und Balsamicoessig)

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
30 Minuten**

Rezept von  
Gailtal-Klinik Hermagor  
Gusti Tautscher-Basnett  
Klinische Linguistin



# Thunfischsalat

## Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken, mit den anderen Zutaten mischen.

Salzen und mit Essig und Öl würzen.

Dazu passt eine Scheibe Schwarzbrot.

## Zutaten für 2 Personen:

- 1/4 mittelgroße Zwiebel
- 1 Dose Thunfisch natur
- 1 Dose rote Bohnen
- 1 Dose Mais
- Essig und Öl

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:**

**20 Minuten**

Rezept von  
Parkinson-Selbsthilfegruppe  
Kufstein-Ebbs  
Frau Bergthaler  
(eingesandt von Marion Lederer)



# Linsen mit Selchripperl und Honigsenf

## Zubereitung:

Berglinsen kochen und noch warm mit Schalotten, Knoblauch, Balsamicoessig und Sonnenblumenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wurzelwürfel blanchieren und mit den gehackten Kräutern unter die Linsen mengen.

Beiseite stellen und 15 Minuten marinieren lassen.

Weißwurstsenf mit Dijonsenf, Akazienhonig und Apfelsaft gut verrühren.

Selchripperl zerkleinern und auf den Linsen anrichten. Mit Kren bestreuen und Honigsenf extra dazu servieren.

## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Berglinsen
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 3 fein geschnittene Schalotten
- Balsamicoessig, Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 3 EL gemischte Wurzelwürfel (Karotte, Petersilienwurzel, gelbe Rübe)
- 2 EL gehackte Kräuter
- 6 EL Weißwurstsenf
- 1 EL Dijonsenf
- 1EL Akazienhonig
- 3 EL naturtrüber Apfelsaft
- 1 kg gekochte Selchripperl
- 3 EL gerissener Kren

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
30 Minuten**

Rezept vom  
AbbVie Parkinson Team

# Gegrillte Zucchini à la Monika

## Zubereitung:

Zucchini grob raspeln, in eine Schüssel geben, mit den 3 Eiern vermengen. Minze dazugeben, Olivenöl dazugeben, auf ein Backblech (vorher mit Backpapier auslegen) ausbreiten.

Feta-Käse darüber geben, vorher salzen und pfeffern, dann bei 180 bis 200 Grad für 15 bis 20 Minuten ins Backrohr geben, je nach Wunsch, bis der Käse knackig ist.

## Zutaten für 2 Personen:

- 3 mittelgroße Zucchini
- 3 Eier
- 1 TL gehackte Minze
- 250 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
20–25 Minuten**

Rezept von  
KH Barmherzige Brüder Wien  
Neurologie  
Monika Tamas und Team



# Christls Reistopf

## Zubereitung:

In einer Pfanne die kleingeschnittene Zwiebel in wenig Öl glasig rösten, kleinwürfelig geschnittenes Fleisch und die Karotten dazu, weich dünsten, Reis dazu und immer wieder durchrühren – zum Schluss erst die Erbsen und die gehackte Petersilie dazugeben, salzen und nach Geschmack mit Curry würzen.

Meist ist Wasser nicht erforderlich, denn der Reistopf soll körnig bleiben.

Dazu reicht man am besten grünen Salat, eventuell mit Ruccola oder Paradeiserspalten.

Diese Speise kann man auch mit Pilzen, Fisch oder mit der Gabel zerdrückter Eierspeise abändern.

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 große geraffelte Karotte
- Öl
- 1 kleine Zwiebel
- 300 g Hühner- oder Putenfleisch
- 150 g vorgedünsteter Vollkornreis
- 4 EL tiefgefrorene Erbsen
- Gemüse nach Saison oder Geschmack (Brokkoli, Kohlrabi, Kürbis)
- Petersilie
- Salz
- Curry

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
20 Minuten**

Rezept von  
Ordination  
Dr. Ronald Saurugg







# Dinkelschrotlaibchen

## Zubereitung:

Für die Laibchen die Zwiebel in Rapsöl hell anschwitzen, mit Wasser aufgießen, den Suppenwürfel und die Lorbeerblätter dazugeben und zum Kochen bringen.

Den Dinkelschrot einrühren, 15 Minuten leicht kochen lassen bis ein dicker Brei entsteht. Die Herdplatte ausschalten, den Topf darauf stehen lassen.

Die etwas überkühlte Masse mit dem Ei, den Gewürzen und dem gepressten Knoblauch vermischen und pikant abschmecken. Kleine Laibchen formen, in Vollkorn-Brösel wenden und in wenig heißem Öl knusprig braten.

Für das Zucchini Gemüse die Zucchini in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden, in heißem Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schuss Obers ablöschen, eventuell mit Knoblauch würzen, bissfest kochen.

## Ernährungstipp:

*Dieses Gericht eignet sich als eiweißarme Mittagsmahlzeit.*

## Zutaten für 4 Personen:

- 200 g grober Dinkelschrot
- 1/2 Liter Wasser
- 1 Gemüsesuppenwürfel
- 1 Zwiebel (fein gehackt)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Ei
- Kräutersalz, Majoran, Pfeffer, Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- Vollkornbrösel zum Wenden
- Rapsöl zum Braten in der Teflonpfanne
- 4 kleine Zucchini (Bioqualität)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, eventuell Knoblauch
- 2 EL Obers

**Aufwand: mittel**

**Zubereitungsdauer:**

**30–40 Minuten**

Rezept von  
Gailtal-Klinik Hermagor  
Irmgard Hörmann, Diätologin



# Lachs mit Pestokruste

## Zubereitung:

Backofen vorheizen (200°). Lachsfilets waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Backblech mit Öl einfetten, die Lachsfilets darauflegen und mit Pesto bestreichen. Ca. 8–10 Minuten im Rohr backen.

Als Beilage passt saisonales Gemüse (z.B. Spargel, Brokkoli) oder Rosmarinkartoffel.

## Zutaten für 2 Personen:

- 2 Lachsfilets
- 2 EL Pesto (selbstgemacht oder aus dem Glas)
- Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
15 Minuten**

Rezept von  
Gailtal-Klinik Hermagor  
Dr. Volker Tomantschger





# Käseknödel an Veltliner Zwiebelsauce

## Zubereitung:

Für die Knödel die Zwiebel feinhacken und in Butter rösten. Milch und Blauschimmelkäse dazugeben, erhitzen und über das Knödelbrot gießen.

Eier, Räskäse und frische Kräuter sowie Gewürze dazugeben, alles gut vermengen und 15 Minuten ziehen lassen. Aus der Masse Knödel formen, in kochendes Wasser geben, 5 Minuten köcheln und danach 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce die geschälten Zwiebel in halbe Ringe schneiden und in Butter anrösten.

Etwas Zucker karamelisieren, Mehl anstäuben und mit etwas Apfelessig ablöschen, gut durchrühren, mit Bouillon und Veltliner auffüllen, mit Schlagrahm und frischen Kräutern verfeinern.

## Ernährungstipp:

*Keine Zutaten mit Konservierungsstoffen, wenig tierisches Fett, Trennkost ist gut.*

## Zutaten für 4–6 Personen:

- 500 g Knödelbrot gewürfelt
- 350 ml Milch
- 5 Eier
- 150 ml Blauschimmelkäse
- 350 ml Räskäse (sehr würzig)
- 100 g Butter
- 1 Zwiebel

## für die Zwiebelsauce:

- 4 große Zwiebeln geschält (weiße und rote Zwiebeln)
- 150 g Butter
- 100 ml Apfelessig
- 100 g Weizenmehl
- 0,5 Liter Grüner Veltliner
- 0,4 Liter Gemüsebouillon
- 0,4 Liter Schlagobers
- 100 g Kristallzucker
- Salz, Pfeffer, Knoblauchgranulat nach Geschmack
- Petersilie und Schnittlauch (gehackt) für Knödel und Sauce

**Aufwand: mittel**

**Zubereitungsdauer:**

**45 Minuten**

Rezept von  
SHG Innsbruck  
Klaus Pfennig





# Ofengemüse und Fisch

## Zubereitung:

Die Kartoffeln, Karotten, Kohlrabi und Zwiebel zerkleinern, in eine feuerfeste Form geben und mit Öl und Kräutersalz mischen.

Bei 190–200 Grad 45 Minuten lang im Ofen garen. Zwischendurch eventuell umrühren.

Eine feuerfeste Form mit Backpapier auslegen, mit Öl bepinseln, den Fisch drauflegen, ebenfalls mit Öl bepinseln und mit geriebener Zitronenschale und fein gehackten Zwiebeln bestreuen.

Den Fisch für ca. 1/2 Stunde neben dem Gemüse im Ofen garen.

## Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Fisch (je nach Vorlieben, z.B. Lachsfilet)
- 1–3 EL Öl
- Kräutersalz
- 1/4 rote Zwiebel, gehackt
- etwas geriebene Zitronenschale
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 2 große Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1/2 Zwiebel

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
60 Minuten**

Rezept von  
Gaital-Klinik Hermagor  
Gusti Tautscher-Basnett  
Klinische Linguistin



# Putenstrudel mit Pfeffersoße

## Zubereitung:

Blätterteig ausgerollt auf ein Backblech legen.

Die Putenschnitzel salzen und pfeffern und auf den Blätterteig legen, dabei einen Rand von 3–4 cm freilassen.

Die Putenschnitzel mit Schinken und Gouda belegen. Dann den Strudel zusammenrollen, mit Ei bestreichen und bei 160 Grad Umluft 1,5 Stunden backen.

Dazu passen Gemüsereis, Kartoffeln, Kroketten und Pfeffersoße. Mit viel frischem Salat servieren.

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stk. Putenschnitzel
- 1 Packung Blätterteig
- 70 g Schinken
- 4 Scheiben Goudakäse
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
120 Minuten**

Rezept von  
Caritas St. Pölten





# Rehragout

## Zubereitung:

Fleisch in Würfel schneiden, Pfeffer und Salz dazugeben und mit klein gewürfelten Zwiebeln in einer Pfanne in heißem Öl anbraten.

Fein geschnittene Karotten, Stangensellerie und geschnittene Pilze dazugeben, Tomatenmark dazurühren und mit Mehl bestäuben.

Mit Fond aufgießen, Gewürze hinzufügen.

Mit Rotwein abschmecken und bei schwacher Hitze garen.

Gegebenenfalls Sauerrahm dazugeben und abschmecken.

Mit Semmelknödel, Spätzle oder Teigwaren sowie Preiselbeer- oder Vogelbeerkompott servieren.

## Zutaten für 4 Personen:

- **750 g Rehfleisch (z.B. Schulter, Schlögel)**
- **2 mittelgroße Zwiebeln**
- **2 Karotten**
- **2 Stängel Stangensellerie**
- **130 g frische Steinpilze oder eine handvoll getrocknete Steinpilze**
- **1,5 EL Tomatenmark**
- **1 Glas Wildfond oder 1/2 Liter Rinderbrühe**
- **Salz, Pfeffer**
- **Wacholder, etwas süßes Paprikapulver**
- **1/8 Liter gehaltvoller Rotwein**
- **1/4 Liter Sauerrahm**
- **etwas Mehl, Öl**

**Aufwand: mittel**

**Zubereitungsdauer:**

**60 Minuten**

Rezept von

Dr. Sibylle Ransmayr-Tepser

# Rollschinkensteigerl mit Sauerkraut und Kümmelkartoffeln

## Zubereitung:

Für den Teig Mehl, Salz und 2 Eier gut vermischen, Öl darüberträufeln und gut einmengen. Mineralwasser nach und nach dazugeben und den Teig kneten, bis er geschmeidig wird und sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt im Kühlschrank rasten lassen.

Nach 1/2 bis 3/4 Stunde den Teig herausnehmen, die Hälfte davon dünn auswalken, mit nudelig geschnittenem Rollschinken und Petersilie bestreuen und zusammenrollen. Ca. 2 cm breite Stücke abschneiden und in eine gut geölte Form liegend einschichten. Im Heißlufttherd bei ca. 175 Grad ca. 40–45 Minuten backen, bis die Ränder leicht Farbe annehmen. Jetzt die Temperatur auf 100 Grad reduzieren!

In einer Schüssel 3-4 Eier mit ca. 1/4 Liter Milch und etwas Salz verquirlen und über das Backwerk schütten. Die Oberfläche sollte gänzlich bedeckt sein. Die Auflaufform mit Deckel verschließen und im Rohr lassen, bis das Milch-Ei-Gemisch gestockt ist.

Dazu passen Kümmelkartoffeln und „süßes“ Sauerkraut.

## Ernährungstipp:

*Essen mäßig – aber regelmäßig!*

## Zutaten für 6 Personen:

### Teig:

- 750 g Mehl griffig, Type 480
- 1/2 Sackerl Backpulver (nicht unbedingt)
- 2 Eier
- 1 EL Salz
- Ca. 1/8 Liter Öl
- Mineralwasser prickelnd oder Sodawasser (nach Bedarf)

### Fülle:

- Ca. 750 g roher Rollschinken oder Selchkarree
- Petersilie gehackt

### Überguss:

- 4 Eier
- 1/4 Liter Milch, Salz

**Aufwand: mittel**

**Zubereitungsdauer:  
90 Minuten**

Rezept von der  
Parkinson-Selbsthilfegruppe  
Salzburg

# Tiroler Gemüseeintopf

## Zubereitung:

Gemüse in Würfel schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und salzen, mit Gemüsesuppe würzen.

Gegen Ende der Garzeit die Frankfurter enthäuten, kleinschneiden und kurz mitdünsten.

## Zutaten für 4 Personen:

### Gemüse der Saison, z.B.:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 4 mittelgroße Karotten
- 1 kleiner Karfiol
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Msp. Salz
- 1 Gemüsesuppenwürfel
- 2 Stk. Frankfurter

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
45 Minuten**

Rezept von  
Parkinson-Selbsthilfegruppe  
Kufstein-Ebbs  
Frau Gruber  
(ingesandt von Marion Lederer)





# Tiroler Gröstl

## Zubereitung:

Zwiebel hacken und in Fett anrösten, die gekochten Kartoffeln schälen, blättrig schneiden und mitbraten.

Das Fleisch nudelig schneiden und dazugeben, würzen.

Eventuell mit einem Spiegelei dekorieren.

Dazu passt Salat.

## Zutaten für 2 Personen:

- 1/2 mittelgroße Zwiebel
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- Ca. 200 g gekochtes Fleisch (z.B. Tafelspitz)
- Pfeffer, Salz, Petersilie, Majoran, etwas Kümmel

**Aufwand: mittel**

**Zubereitungsdauer:**

**30 Minuten**

Rezept von  
Parkinson-Selbsthilfegruppe  
Kufstein-Ebbs  
Frau Rass  
(eingesandt von Marion Lederer)



# Kalifornischer Traum

## Zubereitung:

Die kalte Milch mit Dotter, Zucker und Maizena unter Rühren kurz aufkochen.

Das Eiklar mit Vanillezucker zu sehr festem Schnee schlagen und unter die heiße Masse ziehen.

Die abgeriebene Zitronenschale und den Saft hinzufügen.

Die angekühlte Creme mit Joghurt verrühren und in Gläser oder Schalen füllen.

Die vorbereiteten Früchte pürieren, mit Zucker und Rum abschmecken, auf die Creme geben und mit einer halben Frucht belegen.

## Zutaten für 4 Personen:

- 1/4 Liter Milch
- 1 Eidotter
- 100 g Zucker
- 30 g Maizena
- 1 Eiklar
- 1 Sackerl Vanillezucker
- 1/2 Zitrone (Schale und Saft)
- 1 Becher Joghurt
- 350 g Pfirsiche oder Marillen aus der Dose
- Zucker
- 2–3 EL Rum

**Aufwand: mittel**

**Zubereitungsdauer:  
30 Minuten**

Rezept von  
Margareta Kühhas





# Limettenschnitten

## Zubereitung:

Die Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, das Mehl mit Backpulver vermengen und mit Öl und Mineralwasser unter die Zucker-Ei-Mischung ziehen.

Die Masse 40 Minuten lang bei 160° Heißluft backen. Nach dem Herausnehmen mit Marmelade bestreichen.

Ein Blech mit Keksen auslegen, mit dem Zitronensaft-Zucker-Gemisch betupfen.

Für die erste Creme aus Wasser, Puddingpulver und Zucker eine Puddingcreme zubereiten, etwas abkühlen lassen.

Die Margarine mit dem Mixer schaumig rühren, die abgekühlte Puddingsoße nach und nach einrühren, ebenso den Zitronensaft. Diese Creme nun auf den Butterkekseboden streichen. Darauf den Biskuitboden legen.

Nun die zweite Creme aus Obers und Vanillezucker zubereiten und auf die Biskuitschicht streichen.

## Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Zucker
- 4 Eier
- 1 Sackerl Vanillezucker
- 250 g Mehl
- 1/8 Liter Öl
- 1/8 Liter Mineralwasser
- 1 Sackerl Backpulver
- Marmelade
- 1 Packung Butterkekse
- 6 EL Zitronensaft
- Zucker

### Creme 1:

- 1/2 Liter Wasser
- 2 Packungen Vanillepudding
- 50 g Zucker
- 150 g Margarine
- 1 Zitrone (Saft)

### Creme 2:

- 2 Becher Schlagobers
- 2 Sackerln Vanillezucker

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
60 Minuten**

Rezept von der  
Caritas St. Pölten



# Marokkanischer Orangensalat

## Zubereitung:

Die Orange schälen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten.

Den Zitronensaft mit braunem Zucker vermischen, über die Orangen gießen.

Datteln grob hacken und über die Orangenscheiben geben.

Vor dem Servieren die Mandelblättchen darüberstreuen.

Wenn gewünscht, mit etwas Schlagobers servieren.

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 große Orange
- 2 entkernte Datteln
- 1 EL Mandelblättchen
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 TL brauner Zucker

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
15 Minuten**

Rezept von  
Gailtal-Klinik Hermagor  
Gusti Tautscher-Basnett  
Klinische Linguistin





# Palatschinkentorte

## Zubereitung:

Die geriebenen Nüsse mit dem Staubzucker mischen.

1 Teelöffel dieser Mischung auf jede Palatschinke streichen, diese übereinander schichten.

Im Backrohr wärmen.

Wie eine Torte anschneiden und mit Vanillesauce servieren.

## Zutaten für 6 Personen:

- 20 Stk. Palatschinken
- 250 g geriebene Nüsse
- 1 Tasse Staubzucker
- Vanillesauce

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:**

**15 Minuten**

Rezept von  
Josef Steindl

# Lambadaschnitten

## Zubereitung:

Biskuitteig auf ein Backblech legen.

Aus Orangensaft, Vanillepudding und etwas Zucker einen Pudding kochen.

Etwas überkühlen lassen und auf die Biskuitmasse streichen. Schlagobers mit Zucker aufschlagen und auf die erkaltete Puddingmasse streichen.

Biskotten in Milch oder Rum tunken und auf die Masse legen.

Zum Schluss mit Schokoladenglasur verzieren.

## Zutaten für 4 Personen:

- Biskuitteig aus 6 Eiern
- 750 ml Orangen- oder Grapefruitsaft
- 2 Packungen Vanillepudding
- 500 ml Schlagobers
- 1 Packung Biskotten
- Zucker, Milch oder Rum, Schokoglasur

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:  
60 Minuten**

Rezept von  
Käthe Berka



# Moosbeernocken

## Zubereitung:

Aus Milch, Mehl, Eier und Salz einen Teig rühren, Beeren hinzufügen und in einer Pfanne mit heißem Fett oder Butter auf beiden Seiten anbraten. Danach in der Pfanne zerteilen und fertig braten.

Mit Zimtzucker bestreuen.

Dazu passt ein Glas kalte Milch.

## Zutaten für 4 Personen:

- 1/8 Liter Milch
- 200 g glattes Mehl
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 500 g Waldheidelbeeren (frisch gepflückt oder gefroren)

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:**

**15 Minuten**

Rezept von  
Parkinson-Selbsthilfegruppe  
Kufstein-Ebbs  
Familie Brandstätter  
(ingesandt von Marion Lederer)







# Topfennockerln

## Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

In der Zwischenzeit den Dotter mit dem Zucker schaumig rühren, den Topfen und die abgeriebene Zitronenschale einrühren.

Die eingeweichte Gelatine in einer kleinen Pfanne erwärmen und mit einem Schneebesen in die Topfen-Ei-Masse rühren.

Das Schlagobers steifschlagen, einrühren und die Masse im Kühlschrank fest werden lassen.

Zum Servieren mit einem Esslöffel Nockerln ausstechen.

Mit Erdbeer- oder Himbeersoße servieren.

## Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Topfen
- 100 g Staubzucker
- 1 Dotter
- 2 Blatt Gelatine
- 250 ml Obers
- etwas abgeriebene Schale einer Zitrone

**Aufwand: mittel**

**Zubereitungsdauer:**

**30 Minuten**

Rezept von  
Josef Steindl



# *Biskuitkuchen, à la Karolinas Mama*

## **Zubereitung:**

Eier trennen, Eiweiß mit Zucker und Vanillezucker zu Schnee schlagen, Eidotter dazugeben, Mehl und Backpulver dazumischen, Teig in Tortenform geben.

15 Minuten bei 220 Grad backen, auskühlen lassen, aufschneiden.

Kann mit verschiedenen Zutaten, wie beispielsweise Marmelade, serviert werden.

## **Zutaten für 6 Personen:**

- **5 Eier**
- **5 EL Zucker**
- **5 EL Mehl**
- **1 Sackerl Backpulver**
- **1 Sackerl Vanillezucker**

**Aufwand: leicht**

**Zubereitungsdauer:**

**10 Minuten**

Rezept von  
KH Barmherzige Brüder  
Karolina Barac und Team



## Kompetenzzentren und Beratungsstellen

**Landesnervenklinik Wagner Jauregg Linz**  
Bewegungsstörungsambulanz  
A-4020 Linz,  
Wagner-Jauregg-Weg 15  
contact.wj@gespag.at  
+43 (0)5055462/29272

**Allgemeines Krankenhaus der Stadt Linz**  
Bewegungsstörungsambulanz  
(Mo–Fr 9.00–12.00 Uhr)  
A-4020 Linz, Krankenhausstraße 9  
neuroambulanz@akh.linz.at  
+43 (0)732/7806-6830

**Landes-Sonderkrankenanstalt Hermagor Gailtal-Klinik**  
A-9620 Hermagor,  
Radnigerstraße 12  
office@gailtal-klinik.at  
+43 (0)4282/2220-0

**Landeskrankenhaus Villach**  
Parkinson-Ambulanz  
A-9500 Villach, Nikolaigasse 43  
+43 (0)4242/208/2449

**LKH Univ.-Klinikum Graz**  
Ambulanz für Bewegungsstörungen  
und Parkinson  
A-8036 Graz, Auenbruggerplatz 15  
+43 (0)316/385-12426

**Albert Schweitzer Klinik Graz**  
A-8020 Graz,  
Albert-Schweitzer-Gasse 36  
+43 (0)316/7060 - 0

**Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Graz-Eggenberg**  
Bewegungsstörungsambulanz  
A-8020 Graz, Bergstraße 27  
+43 (0)316/5989/1300

**Neurologisches Therapiezentrum Kapfenberg**  
A-8605 Kapfenberg,  
Anton-Buchalka-Straße 1  
ans@ntk.at  
+43 (0)3862/290 272

**LKH Innsbruck Univ.-Klinik für Neurologie**  
Parkinson-Ambulanz  
(Di, Mi 13.00–16.00 Uhr)  
A-6020 Innsbruck, Annichstraße 35  
+43 (0)512/504-23858

**Parkinsonberatung Doz. Dr. Willibald Gerschlager**  
A-1010 Wien, Operngasse 6/10  
office@parkinsonberatung.at  
+43 (0)1/513 05 44

**Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien**  
Parkinson-Ambulanz  
A-1020 Wien,  
Johannes-von-Gott-Platz 1  
+43 (0)1/21121/3183

**KH-Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel**  
Parkinson-Ambulanz  
A-1130 Wien, Riedlgasse 5  
+43 (0)1/880 00 257

**AKH Wien**  
Ambulanz für Bewegungsstörungen  
A-1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20  
+43 (0)1/404 00-3124

**Parkinsonzentrum Prim. Dr. Dieter Volc**  
A-1070 Wien, Schottenfeldgasse 45  
dieter.volc@parkinsonzentrum.at  
+43 (0)1/5221309

**Wilhelminenspital der Stadt Wien**  
Ambulanz für M. Parkinson u. a.  
Extrapyramidale Erkrankungen  
A-1160 Wien,  
Montlearstraße 37 Pav III  
+43 (0)1/491 50-2011

**Sozialmedizinisches Zentrum Ost - Donauspital**  
Spezialambulanz:  
Bewegungsstörungen  
(Di, Do 13.00–16.00 Uhr)  
A-1220 Wien,  
Langobardenstraße 122  
+43 (0)1/288 02-4250

**Landeskrankenhaus Hohegg**  
Neurologische Ambulanz  
A-2840 Grimmenstein,  
Hoheggerstraße 88  
+43 (0)2644/6300-0

**Landeskrankenhaus Horn**  
Parkinsonambulanz  
(Mo nach Voranmeldung)  
A-3580 Horn, Spitalgasse 10  
+43 (0)2982/9004-0

**Landeskrankenhaus Mistelbach**  
Parkinsonambulanz  
(Mi 12.30–14.00 Uhr  
nach Voranmeldung)  
A-2130 Mistelbach,  
Liechtensteinstraße 67  
+43 (0)2572/9004-6100

**LK St.Pölten**  
Ambulanz für Bewegungsstörungen  
A-3100 St. Pölten,  
Propst-Führer-Straße 4  
+43 (0)2742/9004-15606

**Caritas der Diözese St. Pölten**  
Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten

## Patientenorganisation

**Parkinson Selbsthilfe Österreich Dachverband**  
A-1070 Wien,  
Schottenfeldgasse 45  
sekretariat@parkinson-sh.at  
www.parkinson-sh.at  
+43 (0)664/78 222 03

## AbbVie

**AbbVie GmbH**  
A-1230 Wien, Perfektastraße 84A  
Barbara Gartner  
barbara.gartner@abbvie.com  
+43 (0)1/205 89-0

