

Mit Kräutern zu mehr Genuss

Workshop für Krebskranke und ihre Angehörigen

Zehn Töpfe mit frischen Kräutern stehen bereit und warten auf ihren Einsatz. Zwölf Frauen und ein Mann treffen sich an diesem Vormittag in der Kochschule von Mirko Reeh in Frankfurt. Die meisten sind selbst an Krebs erkrankt, andere sind Lebenspartner oder Mütter von Patienten. Es geht um Geschmack und gemeinsames Kochen. Die Kräuter sollen vor allem dazu beitragen, dass wieder mehr Genuss am Essen entsteht.

Viele Krebskranke verlieren im Laufe der Behandlung ihren Appetit, haben durch die Medikamente einen metallischen Geschmack im Mund oder mögen frühere Lieblingsgerichte nicht mehr. Was kann da helfen? Welche Lebensmittel sind empfehlenswert? Workshops der Hessischen Krebsgesellschaft liefern Antworten. Aber es wird nicht nur gefragt und zugehört, sondern auch gemeinsam gekocht. Mirko Reeh steht schon seit morgens um sechs Uhr in seiner Küche

in der Wiesenstraße in Frankfurt, um den Workshop vorzubereiten. Der 42-Jährige verteilt die Aufgaben und schaut allen genau auf die Finger, wenn Petersilie und Dill geschnitten, Orangen filetiert und Eier getrennt werden.

Zuerst geht es um frische Kräuter. Jeder darf probieren und das Urteil zu Kerbel, Koriander und Estragon mit roten und grünen Punkten auf den Beurteilungsbögen festhalten: Mag ich das Gewürz? Schmecke ich es? Zehn Kräuter gilt es zu bewerten. „Alle werden in dem Menü verwendet, das heute gemeinsam gekocht wird“, verspricht Mirko Reeh, der sich von Anfang an für das Projekt engagiert.

„Genussvoll essen – gestärkt gegen Krebs“ lautet der Titel des Workshops, ein Kooperationsprojekt der Hessischen Krebsgesellschaft mit dem Krankenhaus Nordwest. Er will den Beteiligten positive Geschmackserlebnisse verschaffen und durch

das Gruppenerlebnis die Lust am gemeinsamen Kochen fördern. Das Projekt besteht seit Ende 2016 und startete zunächst mit einigen Pilot-Angeboten mit Mirko Reeh in Frankfurt. 2017 wurden Kursleiterinnen für die verschiedenen Orte (Frankfurt, Wiesbaden, Alsfeld, Marburg, Kassel, Birstein, Bad Vilbel) geschult. Seit 2018 findet die Aktion in mehreren Orten in Hessen statt und hat bisher rund 230 Teilnehmer erreicht. Bis Ende März 2019 hat die Techniker Krankenkasse das Projekt gefördert, für den Rest des Jahres wird es von der Else Kröner-Fresenius-Stiftung unterstützt.

Essen ist Lebensqualität

Krebserkrankungen und deren Therapien haben einen Einfluss auf das Essverhalten sowie die Auswahl von Lebensmitteln der Erkrankten. „Da Essen ein wichtiger Faktor für die Lebensqualität ist, soll mithilfe von Kochworkshops gemeinsam mit Betroffenen und deren Angehörigen ein positives Geschmackserlebnis geschaffen werden“, heißt es dazu von der Hessischen Krebsgesellschaft.

In der Kochschule von Mirko Reeh lassen sich neue Geschmackserlebnisse gemeinsam erforschen.



Fotos (2): Oeser

Das erste Modul richtet sich an Kranke während der Therapie, das zweite Angebot orientiert sich an Betroffenen nach einer Krebstherapie. Ein Ziel ist es auch, dem Informationsbedürfnis für eine vollwertige Ernährung Rechnung zu tragen, „um die Lust am Essen zu steigern“.

Renate Niemann ist bereits zum zweiten Mal bei einem Kurs dabei. Inzwischen hat sie die Chemotherapie, die vor und nach ihrer Magenoperation durchgeführt wurde, hinter sich. Diese sei jeweils mit einem Gewichtsverlust von rund drei Kilo verbunden gewesen. „Erst vier bis fünf Monate nach der Behandlung kam der Geschmack zurück“, berichtet sie. Inzwischen hat sie Tipps aus dem Workshop in ihre Ernährung eingebaut: „Wenn ich den Kurs nicht gemacht hätte, wäre ich ärmer an Er-



Ingeborg Rötzer weiß, dass Krebsbehandlungen den Geschmack stark beeinflussen.

fahrung.“ Auch für den einzigen Mann in der Runde, der von seiner Frau begleitet wird, hat das Thema Ernährung nach einer Magen-OP einen ganz neuen Stellenwert bekommen. „Ich kann nicht essen wie früher“, erzählt der geborene Ungar, der seit 38 Jahren in Deutschland lebt.

Qualität ist das A und O

„Es braucht Geduld, denn bis zu 180 Tage nach der letzten Behandlung kann der Geschmack beeinflusst sein“, erläutert Ingeborg Rötzer, leitende Ernährungsberaterin im Krankenhaus Nordwest. Wichtig sei es, dass die Patienten nicht an Gewicht verlieren. Viele hätten einen sehr hohen Eiweißbedarf. Generell rät die Ernährungsexpertin, bei Nahrungs-

mitteln auf Qualität zu achten. Sie empfiehlt einen „vernünftigen Umgang“ mit Fleisch, positiver sei Fisch zu bewerten. Zimt oder Vanille könnten einen metallischen Geschmack überlagern. Weiche Speisen würden oft besser vertragen: „Feuchtigkeit gestaltet das Mundgefühl besser.“

Das Menü startet dann auch mit einer Suppe, die aus den frischen Kräutern, Gemüsesfonds und viel Sahne sehr schnell entsteht. Als Hauptgang steht Lammrücken auf dem Programm, mariniert in Balsamico, Kakao und Öl wird er nur kurz im Ofen überbacken. Ein Papaya-Schokoladen-Eis rundet den kulinarischen Vormittag ab.

Der Workshop wird auch zum regen Austausch von Erfahrungen genutzt. Irmhild Fuchs lebt seit 13 Jahren ohne Magen, war schon mehrfach in einem Kochkurs dabei und gibt ihre Erkenntnisse gern weiter. Sie hat gelernt, mit welchen Gewürzen sich die Geschmacksnerven aktivieren lassen. Im Laufe der Behandlung hat auch sie festgestellt: „Der Geschmack verändert sich stark. Was ich früher geliebt habe, mag ich nicht mehr.“ Die veränderten Geschmacksinne führen manchmal auch zu Konflikten mit dem Partner oder der Familie, so Christina Berg von der Hessischen Krebsgesellschaft. Wenn frühere Lieblingsgerichte dem Erkrankten nicht mehr schmecken, reagierten die Angehörigen oft enttäuscht und hilflos. Auch hier hilft der Besuch in Reehs Kochschule, um neue Geschmackserlebnisse gemeinsam zu erforschen. Die Rezepte gibt es für alle zum Nachkochen zuhause.

Birgit Clemens

Kochen mit Krebspatienten und deren Angehörigen während der Therapie

Workshop (à drei Termine), kostenfrei, jeweils dienstags 10 bis 14 Uhr; 15. Oktober, 29. Oktober und 5. November; Kochwelt Mirko Reeh, Wiesenstr. 33, 60385 Frankfurt

Anmeldung und Information: Christina Berg, Hessische Krebsgesellschaft, Telefon 069/13 38 36 70, E-Mail: berg@hessische-krebsgesellschaft.de



Pflege ist Vertrauenssache

Pflege zu Hause

Wir sind in Ihrer Nähe

Caritas-Zentralstationen für ambulante Pflege und Beratung

Telefon: 069 2982-107
in allen Stadtteilen
alle Kassen/Sozialämter

Wohnen und Pflege in unseren Altenzentren

Vollstationäre Dauerpflege
Kurzzeitpflege
Seniorenwohnanlage

Santa Teresa

Frankfurt-Hausen
Große Nelkenstraße 12–16
Telefon: 069 247860-0

St. Josef

Frankfurt-Niederrad
Goldsteinstraße 14
Telefon: 069 677366-0

Lebenshaus St. Leonhard

Frankfurt-Altstadt
Buchgasse 1
Telefon: 069 2982-8500

**Rufen Sie uns an.
Gemeinsam entwickeln wir
Lösungen!**

www.caritas-frankfurt.de