

## 1. Medikamenteninformation

Um Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, wollen wir Ihnen im Folgenden einige Informationen zur Medikamentenverordnung in unserer Klinik geben:

- Wie mit Ihnen vorab telefonisch vereinbart, stellen wir Ihnen Ihre ärztlich verordneten Medikamente während des Aufenthaltes zur Verfügung. Bitte berücksichtigen Sie, dass dies nur für verordnete Medikamente gilt. Bitte holen Sie sich Ihre Medikamente täglich in der Medizinischen Zentrale (MZ) ab.
- Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass bei der Vielzahl der in der Bundesrepublik Deutschland verfügbaren Medikamente eine Klinik nicht alle dieser Medikamente vorhalten kann. Wir werden Ihnen daher in manchen Fällen wirkstoffgleiche oder wirkstoffähnliche Präparate verordnen. Diese Medikamente können unter Umständen in Aussehen, Größe, Form oder Geschmack von den Ihnen vertrauten Medikamenten abweichen.
- Sie können jedoch sicher sein, dass unsere Ärztinnen und Ärzte stets das für Sie und Ihre Erkrankung angemessene Medikament verordnen. Das Pflegepersonal und Ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte stehen Ihnen bei Rückfragen gern zur Verfügung.

### Informationen zur Medizinischen Zentrale (MZ)

Die MZ finden Sie in Raum 716 im 2. Obergeschoss. Sie ist für medizinischen Anliegen, insbesondere die Medikamentenausgabe, Blutzucker-Kontrollen und Verbandswechsel zuständig.

Öffnungszeiten:

- 07:00 – 09:00 Uhr: Ausgabe der Medikamente, unter anderem BTM (werktags)
- 07:00 – 10:00 Uhr: Ausgabe der Medikamente (an Sonn- und Feiertagen)
- 09:00 – 10:00 Uhr: Verbandswechsel, zusätzliche Blutdruckmessungen
- 11:30 – 12:30 Uhr: zusätzliche Blutdruckmessungen, Blutzucker, Bedarfsmedikation
- 18:00 – 20:00 Uhr: Ausgabe der Medikamente, ggf. Blutdruck u. Blutzucker
- 20:30 – 22:00 Uhr: **tägliche selbständige Abmeldung** beim Nachtdienst (sonst sind wir gezwungen, Ihre Anwesenheit im Zimmer zu überprüfen)

Damit wir Ihre Medikamente sorgfältig richten und ärztliche Verordnungen gewissenhaft bearbeiten können, bitten wir Sie, Ihre Anliegen möglichst innerhalb der ausgewiesenen Zeitfenster an uns heranzutragen. So können wir uns bestmöglich und mit voller Aufmerksamkeit um Ihre Versorgung kümmern – vielen Dank für Ihr Verständnis!

Bei medizinischen Notfällen oder dringenden Anliegen außerhalb dieser Zeiten sind unsere Mitarbeitenden selbstverständlich jederzeit für Sie da. Sie erreichen uns über die Notruf-Klingel an der MZ oder über Ihre Zimmerglocke.

Dateiname: 0045952\_0.docx  
Freigabedatum: 21.05.2025  
Gültig für Standort: BGL

## 2. Cedom-Information zur Befragung

Sie werden während der Behandlung in unserer Klinik mehrmals Fragebögen erhalten. Diese sind Bestandteil der psychologischen Diagnostik. Die Fragebögen werden Ihnen digital zur Verfügung gestellt. Die zu beantwortenden Tests sind auf folgender Webseite für Sie hinterlegt: <https://cedom.schoen-klinik.de>

- ➔ Um die Befragung zu starten, geben Sie dort bitte Ihren persönlichen Zugangscode ein. Diesen Code erhalten Sie bei der Co-Therapie.
- ➔ Sie können für die Durchführung entweder ein persönliches mobiles Endgerät (Tablet, Laptop, Smartphone), die Klinik-Terminals im Dachgeschoss oder Klinik-Tablets nutzen.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte gern an die Co-Therapie Ihres Teams.

### **3. Allgemeine Gruppenregeln**

#### **Schweigepflicht**

Alles, was in der Gruppe geschieht und besprochen wird, bleibt in der Gruppe.

#### **Verantwortung**

Alle Teilnehmenden sind für das Gruppengeschehen mitverantwortlich. Die Erfahrung zeigt, dass Patientinnen und Patienten, die sich aktiv an der Gruppe beteiligen, einen größeren Gewinn für sich aus der Gruppe ziehen können, als solche, die sich kaum beteiligen. Die Gruppe ist dazu da, jeden Einzelnen bzw. jede Einzelne zu unterstützen und zu motivieren. Alle haben das Recht, sich von anderen Hilfe zu holen. Sie bestimmen dabei selbst, was und wann sie etwas sagen möchten. Das eigene Erleben und das der Anderen sollte nicht angezweifelt werden.

#### **Störungen haben Vorrang**

Wenn Sie in der Gruppe gefühlsmäßig stark betroffen sind oder dem Thema nicht folgen können, berichten Sie das der Gruppe, damit sie sich mit diesem Problem befassen kann.

#### **„Ich“ statt „man“ oder „wir“**

Versuchen Sie in der Gruppe von sich selbst zu sprechen, anstelle von „man“ oder „wir“. Dadurch soll ein näherer Bezug zu sich selber hergestellt werden.

#### **Ausreden lassen**

Alle Teilnehmenden sollten rücksichtsvoll sein. Es kann immer nur eine Person sprechen und es ist stets wichtig, die Anderen ausreden zu lassen. Vermeiden Sie bitte störende Zwischengespräche.

#### **Verlassen der Gruppe**

Die Gruppe sollte nur in Ausnahmefällen und nur nach Absprache mit den Therapeutinnen und Therapeuten verlassen werden.

#### **Teilnahmepflicht**

Ein Fernbleiben der Gruppe ist nur in Ausnahmefällen möglich, da die Gruppentherapien einen wesentlichen Bestandteil ihrer Therapie darstellen und eine kontinuierliche Teilnahme für Ihren Therapieerfolg wichtig ist. Sollten Sie trotzdem einen Gruppentermin nicht wahrnehmen können bzw. später in die Gruppe kommen, geben Sie bitte den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern rechtzeitig Bescheid.

#### **Blitzlicht**

Bei einigen Gruppen beginnt und endet jede Gruppenstunde mit einem sogenannten „Blitzlicht“, das heißt einer Momentaufnahme des derzeitigen Zustandes (Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Erfahrungen etc.).

#### **Gruppenthemen**

Jedes Anliegen oder Problem kann in der Gruppe angesprochen werden. Nur wenn Sie über Probleme sprechen, können Sie erfahren, ob es anderen ähnlich geht und gemeinsame Lösungsansätze finden.

Dateiname: 0045952\_0.docx

Freigabedatum: 21.05.2025

Gültig für Standort: BGL

## 4. Gefühlskreis

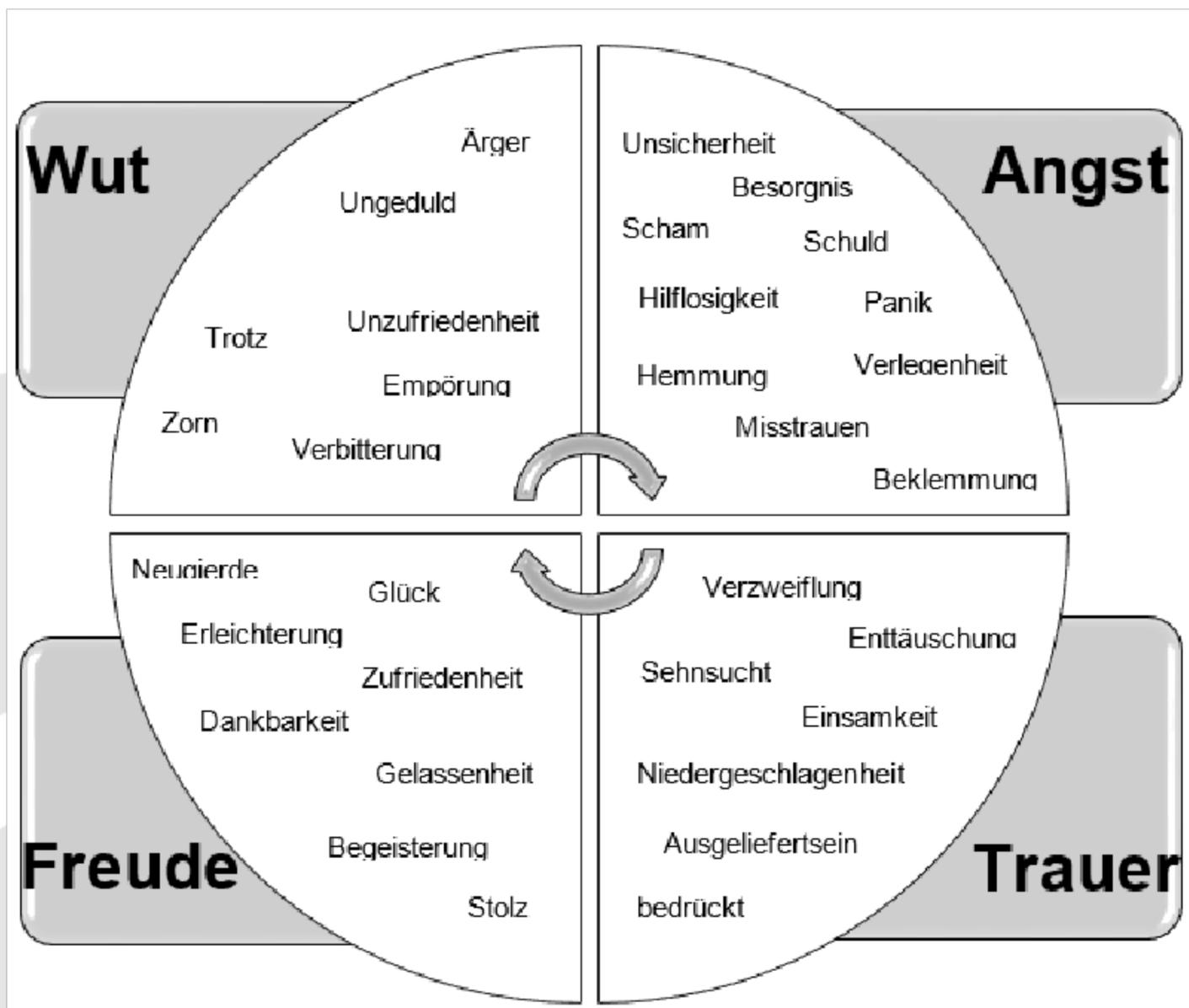
### Gefühlskreis

- Hilfestellung für die **Gruppenvisite** -

In dieser kleinen Achtsamkeitsübung trainieren Sie Ihre Grundgefühle wahrzunehmen. Dies hilft Ihnen ihre Bedürfnisse besser zu erkennen und im zwischenmenschlichen Bereich klar und verständlich zu kommunizieren.

Bitte nehmen Sie sich daher einen Moment Zeit und versuchen Sie das für Sie aktuell im Vordergrund stehende emotionale Gefühl zu benennen.

Körperliche Wahrnehmungen wie beispielsweise Anspannung, Nervosität, Schmerzen, Müdigkeit oder Unruhe sind keine emotionalen Gefühle. Bitte überprüfen Sie, welche Emotionen sich hinter diesen Wahrnehmungen verbergen könnten. (z.B.: Woher rührt die Anspannung? Was löst der anhaltende Schmerz in mir aus?)



## 5. Selbstständige Zwischenmahlzeiten

Im Rahmen des Therapieprogramms für Patientinnen und Patienten mit Anorexie bieten wir in der Klinik verordnete und therapeutisch begleitete Zwischenmahlzeiten an. Als ergänzende Nährstoffquellen sind Zwischenmahlzeiten notwendig, um den erhöhten Nährstoffbedarf zu decken, den Gewichtsverlauf zu fördern und die Herstellung eines gesunden Körpergewichtes zu gewährleisten



Dieses Infoblatt soll als Orientierung für selbständig gestaltete und finanzierte Zwischenmahlzeiten dienen, wenn die begleiteten Zwischenmahlzeiten als Hilfestellung nicht mehr benötigt werden und die „Eigenverantwortlichkeit“ mehr Priorität erhalten soll. Mindestens eine der vorgestellten Alternative ist die Basis pro Zwischenmahlzeit – je nach Bedarf ist die Zwischenmahlzeit noch erweiterbar.

**Wichtig** ist jedoch, dass weiterhin die Richtmengen (inkl. Streichfett) gegessen werden. Auch Steigerungen des Belags, Verzehr von „Zusätzen“ und Vereinbarungen von Nachschlägen sind trotz Zwischenmahlzeiten durchaus empfehlenswert. Das Nährstoffangebot der Klinik sollte zu den drei Hauptmahlzeiten weiterhin voll ausgeschöpft werden.

## 6. Anmerkungen und Empfehlungen

Nur Joghurt, Quark oder Skyr (auch in Kombination mit Obst) ist nicht ausreichend, um die Energiezufuhr/Nährstoffversorgung wirklich zu optimieren. Besser ist eine Ergänzung der genannten Milchprodukte mit kohlenhydratreicheren Alternativen (Kekse, Riegel, Müsli/Getreideflocken, Schokoprodukte etc.). Nur Obst (auch in Kombination mit Nüssen) ist aus dem gleichen Grund nicht ausreichend: zu wenig Kohlenhydrate. Der Konsum von größeren Mengen an Trockenfrüchten (Studentenfutter, Trockenpflaumen, Trockenaprikosen und ähnliches) ist nicht zu empfehlen (negative Darmreaktionen). Joghurt, Nüsse, Trockenobst werden auch im Rahmen der Essstörung häufig verzehrt.

**Ziel der Therapie** ist es, hier das Lebensmittel-Sortiment zu erweitern.

Auch ein Latte Macchiato, Cappuccino, Kakao oder ähnliches alleine gelten nicht als Zwischenmahlzeit, sondern sollten immer noch ergänzt werden, beispielsweise mit Keksen, Riegeln, Schokoprodukten (siehe Auflistung).

### Milchspezialitäten und Eis

	Grießbrei/Milchreis/ Pudding	ein Becher Grießbrei/Milchreis/Pudding (150-200 g)
	Joghurt- & Quark- speisen	ein Becher Frucht-Joghurt (150 g, mind. 3,5% Fett) + ein Riegel, Kekse, Müsli/Getreideflocken, Schokoprodukte etc.
	Eis von der Eisdiele oder aus der Packung	zwei Kugeln Milcheis in der Waffel oder drei Kugeln Milcheis im Becher
	Eisspezialitäten	ein Stück
	Frozen Yogurt	mittlere Portion mit Toppings
	Müsli	85 g Müsli + Milch/Joghurt (ein ToGo-Becher)
		acht Esslöffel (EL) Müslimischung + Milch/Joghurt oder sechs EL Müslimischung mit drei EL Obst + Milch/Joghurt

### Kekse, Riegel und Schokoprodukte

	Schokolade	50 g
	Diverse Riegel-spezialitäten, „Raw Bites“	70 g
	Kekse & Plätzchen	ca. 60 - 70 g
	Mini-Schoko-Produkte	50 g

### Kleingebäck (salzig)

	Laugenstange oder Laugenbrezel	eine Laugenbrezel/-stange (ca. 70 g) mit 40 g Frischkäse
	Müslistange	eine Müslistange mit 40 g Frischkäse/Quark

### Kleingebäck (süß)

	Croissant	1 (Schoko-)Croissant oder Laugencroissant (ca. 70 g)
	„Süße Teilchen“	1 Stück z.B. Quarktasche, Plunder, Krapfen, großer Muffin,...

## 7. Stationsregelung

In unserem Therapiekonzept wollen wir Ihnen einen Rahmen bieten, in dem Sie daran arbeiten können funktionale/hilfreiche Verhaltensweisen zu stärken und Verhaltensweisen der Essstörung zu unterlassen. Deshalb sind bestimmte Nahrungsmittel und Gegenstände auf dem Zimmer bzw. in der Klinik nicht erlaubt. Zu Beginn geben Sie Nahrungsmittel bitte grundsätzlich bei der Co-Therapie ab. Im Therapieverlauf besprechen Sie mit Ihren Therapeutinnen und Therapeuten, welche Nahrungsmittel in welchem Umfang Sie zur Übung und Exposition mit in Ihr Zimmer nehmen dürfen.

**Gegenstände, die therapieschädigend sind oder die aus versicherungstechnischen Gründen nicht erlaubt sind:**

- Medikamente, Präparate oder Salben, die nicht mit dem ärztlichen Team abgesprochen wurden, Alkohol oder sonstige Stimulanzien
- Elektrogeräte (Bügeleisen, Wasserkocher u. ä. finden sich im Patientenwohnzimmer)
- Kerzen, Räucherstäbchen bzw. generell Feuer in den Räumlichkeiten
- Wärmflasche (wegen Verbrennungsgefahr; bitte verwenden Sie bspw. Dinkelkernkissen)

**Nicht erlaubte Gegenstände/ Nahrungsmittel aus essstörungstherapeutischer Sicht:**

- Personenwaagen, Maßband oder Kalorientabellen
- Schrittzähler, Sportuhren (mit Therapeutin oder Therapeuten zu besprechen)
- Gewürze
- Essensmengen, die über das für die eigenständigen Zwischenmahlzeiten erforderliche Maß hinaus gehen
- Diätprodukte, „Light“-Produkte, Süßstoff
- abführende Lebensmittel (Sauerkrautsaft, Trockenobst, Leinsamen, Weizenkleie, etc.) oder Abführmittel
- abführende Teesorten, Teesorten zum Abnehmen oder Teesorten mit Lebensmittelgeschmack (Skinni Vanilli, Strawberry Cheesecake, etc.)

**Umgang mit (sozialen) Medien:**

Die Essstörung äußert sich auch im Verhalten in Apps, bei Messenger-Diensten oder in den sozialen Medien. Überprüfen Sie hier bitte kritisch Ihre eigenen Verhaltensweisen und holen Sie sich gerne Feedback von unserem Team. Achten Sie bitte auf folgende Punkte und wenden Sie sich bitte umgehend an das Team, wenn Mitpatientinnen oder Mitpatienten diese Punkte nicht einhalten und/oder Ihnen in der Therapie schaden.

- Sehen Sie davon ab sich gegenseitig Essstörungsinhalt zu schicken.
- Posten Sie keine Fotos der Essenssituation oder von Mitpatientinnen und Mitpatienten in sozialen Medien.
- Sehen Sie davon ab, Gruppen zu gründen, in denen Essstörungsinhalte, Körperbilder oder selbstschädigendes Verhalten geteilt werden.
- Überprüfen Sie Influencer, denen Sie auf sozialen Medien folgen, auf deren Inhalt und deren Rolle für Ihre Essstörung und Ihr Körperbild.
- Unterlassen Sie es, Inhalte von „Pro Ana“ oder ähnlichen Netz-Strömungen zu konsumieren oder zu verbreiten.
- Löschen sie Apps mit Schrittzählern/Bewegungstracking oder zum Kalorienzählen (ggf. mit Bezugstherapeutin oder Bezugstherapeuten besprechen).

**Um auch mediengestützte Essstörungsverhaltensweisen nach dem Essen zu unterbinden, geben Sie bitte am Eingang des „Chillout“ Ihr Mobiltelefon in die vorgegebenen Behälter.**

**Vor allem das Nichtbeachten des Datenschutzes und Aktivitäten, die Ihre Mitpatientinnen und Mitpatienten in Ihrer Therapie erheblich negativ beeinflussen, können zum Ende der therapeutischen Zusammenarbeit führen.**

## 8. Essen am Tisch

### Tisch 1

Bei Neuaufnahme auf Station: Patientinnen und Patienten kommen zu uns häufig mit einem durch die Essstörung sehr eingeeengten und veränderten Essverhalten. An Tisch 1 geht es darum, sich überhaupt wieder einer ausgewogenen Zusammensetzung, einem gesundheitsbezogenem Essverhalten und einem angemessenen Zeitmanagement anzunähern. Deshalb wird hier engmaschig durch unser Team begleitet. Achten Sie bitte darauf, dass Sie anteilig Essen (zum Beispiel den Salat gleichzeitig mit dem Hauptgang) und, dass Sie ohne Steigerung der Mahlzeit (100 %) beim Mittagessen ca. 5 bis 10 Minuten vor Zeitablauf fertig sind.

Tischbefreiungen sind an Tisch 1 noch nicht möglich. Die Teilnahme am „Chillout“ ist verpflichtend.

- Frühstück: Müsli steht nur bei 150 % zur Auswahl.
- Mittagessen: Essensauswahl wird zum Frühstück festgelegt und im Tablettssystem ausgeteilt.
- Abendessen: Obst oder Joghurt können als Zusatz gewählt werden, wenn Regelmahlzeit gegessen wurde.

Dateiname: 0045952\_0.docx  
Freigabedatum: 21.05.2025  
Gültig für Standort: BGL

## Tisch 2

Der Wechsel zu Tisch 2 finden nur bei ausreichender Stabilität im Essverhalten statt. Die Portionen müssen geschafft werden und das Zeitmanagement sollte sich dem normalen Essverhalten anpassen. Beläge sollten variieren und vereinbarte Ziele der Essprotokollgruppe sollten eingehalten werden. Rückwechsel an Tisch 1 sind bei Notwendigkeit vorgesehen. Das Essverhalten soll weiter stabilisiert werden und in leichter Form therapeutischer Begleitung soll Eigenständigkeit erprobt werden.

Tischbefreiungen können (auch an Tisch 3 und Tisch 4) nur angemeldet werden, wenn die vereinbarten Tischziele und die Richtmenge eingehalten werden und der Therapieverlauf dies zulässt.

Vor Wechsel an Tisch 3 sollte nach Möglichkeit ein Termin mit der Ernährungsberatung stattfinden. Es darf nach bezugstherapeutischer Rücksprache Nachschlag geholt werden. Die Teilnahme am Chillout ist weiter verpflichtend.

- Frühstück: Wahlmöglichkeit Müsli auch bei 100 % (eine Semmel verpflichtend).
- Mittagessen: Essensauswahl wird zum Frühstück festgelegt und im Tablettssystem ausgeteilt.
- Abendessen: Obst und Joghurt können aus Zusatz gewählt werden, wenn Regelmahlzeit gegessen wurde.

## Tisch 3

Der Wechsel zu Tisch 3 findet statt, wenn das Essverhalten sich unter therapeutischer Begleitung anhaltend stabil zeigte und die Ziele in der Essprotokollgruppe zuverlässig eingehalten werden konnten. Der Gewichtsverlauf muss im grünen Bereich sein und erste Alternativen zu dysfunktionalem gegenregulierendem Verhalten sollten etabliert sein. In Absprache mit den Bezugstherapeutinnen und -therapeuten sollte schrittweise geübt werden, auch ohne „Chillout“ nach dem Essen die Zeit gesundheitsfürsorglich zu gestalten.

Die eigenständige Portionierung der Mahlzeiten wird noch durch therapeutisches Feedback unterstützt. Das Essen wird durch Essprotokolle ab der ersten Woche festgehalten. Je nach Verlauf wird die Notwendigkeit ab der zweiten Woche mit den Bezugstherapeutinnen und -therapeuten festgestellt. Bei zufriedenstellendem Verlauf in den Essprotokollgruppen, finden diese später in Eigenregie der Teilnehmenden statt.

Selbstständiges „chillen“ nach dem Essen kann nur bei grünem Gewichtsverlauf und nur unter therapeutischer Absprache vereinbart werden.

- Frühstück: Wahlmöglichkeit Müsli auch bei 100 % (eine Semmel verpflichtend).
- Mittagessen: Das Essen wird selbst portioniert.
- Abendessen: Obst und Joghurt können als Zusatz angeboten werden.

Dateiname: 0045952\_0.docx

Freigabedatum: 21.05.2025

Gültig für Standort: BGL

## Tisch 4

Der Wechsel zu Tisch 4 findet unter der Voraussetzung statt, dass ein BMI von  $>18,5 \text{ kg/m}^2$  und die Übernahme von Eigenverantwortung gegeben ist, welche sich an Tisch 3 beobachtbar gefestigt hat. Das Essen findet im freien Bereich statt und Sie üben für sich selbst zu sorgen.

Tischbefreiungen sollten zur weiteren Exposition mit dem Stationsteam geplant, durchgeführt und nachbesprochen werden.

## Tischziele

**Sinnvolle Tischziele** sollten sich auf das Verhalten beziehen und können unter anderem sein:

- auf die Geschwindigkeit beim Essen zu achten
- darauf zu achten, anteilig zu essen bzw. das Essverhalten zu normalisieren
- trotz unangenehmer Gefühle und Gedanken ausreichend zu essen und mit diesen funktional umzugehen
- nicht-hilfreichen Verhaltensimpulsen entgegen zu handeln
- flexibel mit Gewohnheiten und Tischritualen zu werden
- Tischgespräche und Gesprächsanteile am Tisch zu steuern

**Wenig hilfreiche Ziele**, die nicht funktionieren, beziehen sich oft darauf keine Gefühle/Gedanken zu haben und sind:

- sich vorzunehmen keine Angst, Scham oder Ekel zu haben
- entspannt zu sein
- keine ablenkenden Gedanken zu haben
- einfach abzuschalten

## Allgemeiner Ablauf

Sie beginnen und beenden das Essen zusammen mit einem „Blitzlicht“:

- **vor dem Essen**
  - Benennen von Emotionen
  - Hungergefühl von 0 – 100 %
  - Verhaltensziele für die Mahlzeit
- **Nach dem Essen**
  - Benennen von Emotionen
  - Sättigungsgefühl von 0 – 100 %
  - Zielerreichung
  - wie viel Prozent der Richtmenge erreicht wurden

Dateiname: 0045952\_0.docx

Freigabedatum: 21.05.2025

Gültig für Standort: BGL

### Allgemeine Tischregeln

- „Skills“, Mobiltelefone, Jacken und Taschen sind am Tisch nicht erlaubt.
- Fotografieren während der Tischbegleitung oder im „Chillout“ ist untersagt.
- Halten Sie den Tisch von Gegenständen frei (auch Wärmebehälter vom Tisch nehmen).
- Bestelltes Essen darf nicht getauscht werden.
- Würzen Sie erst nach, wenn Sie das Essen probiert haben und überwürzen Sie das Essen nicht.
- Achten Sie auf anteiliges Essen sowie Trinken und auf ihr Zeitmanagement. Es sollten bestimmte Komponenten der Mahlzeit nicht ausschließlich am Anfang oder am Ende gegessen werden.
- Tischgespräche sind ausdrücklich erwünscht, solange die Richtmenge bei gutem Zeitmanagement eingehalten werden kann.
- Suchen Sie bitte am Tisch und im „Chillout“ Gesprächsthemen, die sich nicht um das Essen drehen bzw. vermeiden Sie es, das Essen im Gespräch zu bewerten. Vermeiden Sie essstörungsspezifische Themen.
- Bitte nehmen Sie keine Lebensmittel mit in den Speisesaal oder aus dem Speisesaal heraus.
- Bitte das Obst ebenfalls erst mit den anderen Lebensmitteln nehmen.
- Schneiden des Obstes erst mit Beginn der allgemeinen Essenszeit.
- Steigerung: Es wird immer erst 50 % gesteigert und dann nach Bedarf eine Zwischenmahlzeit hinzugefügt.
- Die Einnahme von Haupt- und Zwischenmahlzeiten hat immer Vorrang vor anderen Terminen.

### Zwischenmahlzeiten

- die Zeit für die Zwischenmahlzeit beträgt 15 Minuten
- die Zwischenmahlzeit hat vor anderen Therapien Vorrang
- sie besteht aus zwei Komponenten
- es gehören 1-2 Gläser Wasser dazu
- bei gelatinehaltigem Kuchen gibt es eine vegetarische Alternative (bitte mit Bezugstherapeutin oder -therapeuten absprechen)

### Tischbefreiung

- Tischbefreiungen sind hauptsächlich für die Wochenenden und Feiertage möglich.
- Ist mit Bezugstherapeutin oder -therapeuten spätestens am jeweiligen Donnerstag vorbesprochen und geplant. Zudem muss das vorgesehene Formular unterschrieben vorliegen.
- Frühestens ab Tisch 2.
- Zu Beginn wird nur eine Tischbefreiung pro Woche vergeben.
- Richtmenge muss während der Woche eingehalten werden.
- Nur dann möglich, wenn das Essverhalten am Tisch angemessen ist (kein Schmie- ren, Zerstückeln, Schummeln etc.)

Dateiname: 0045952\_0.docx

Freigabedatum: 21.05.2025

Gültig für Standort: BGL

## Übersicht

### Frühstück

Die maximale Zeit am Tisch zum Essen beträgt 25 Minuten für 100% (30 Minuten bei 150 % Richtmenge) – sobald alle am Tisch sitzen.

- zwei Semmeln (jeweils eine Semmel kann mit zwei Scheiben Brot ersetzt werden)
- Butter oder Margarine pro Semmel (insgesamt zwei Päckchen bei 100 %, drei bei 150 %).
- Ein Aufstrich pro Semmelhälfte.
- Scheibenbelag flächendeckend und als ganze Scheiben (Unterlage ist nicht mehr sichtbar).
- Ein Ei entspricht einem Belag.
- Auch bei Quarkbelägen muss Butter verwendet werden.
- Eine Semmel entspricht sechs Löffeln Müsli mit einem Obst oder acht Löffeln Müsli ohne Obst (Cornflakes = 16 Löffel). Ein Teelöffel (TL) Leinsamen nach Wahl.
- Müsli kann mit Milch oder mit einem Becher Joghurt vermengt werden.
- Müsli darf mit Honig, Zimt und/oder Zucker gesüßt werden.
- Trinkmenge: ein bis zwei Gläser/Tassen Heißgetränk oder Kaltgetränke (auch Kakao). Der zweite Kaffee/Tee darf nachgeholt werden.
- Es darf maximal ein Rohkostschälchen als Zusatz genommen werden (Auswahl entsprechend anteilig).
- **Verhaltensaufgaben:**
  - Schälchen müssen ausgekratzt werden.
  - Brot und Semmelhälften bitte anteilig beschmieren (nicht Butter auf eine Hälfte).
  - Erst eine Hälfte essen und dann zur nächsten übergehen.
  - Semmelhälften oder Brothälften sollen nicht halbiert oder zerkleinert werden.
  - Achten Sie darauf, dass Sie sich rasch entscheiden welchen Belag Sie am Buffet nehmen wollen.
  - Obst ist kein Belag.
  - Deckel vom Portionspäckchen komplett abziehen und Päckchen nicht stapeln.

### Mittagessen

Die maximale Zeit am Tisch zum Essen beträgt 30 Minuten für 100% (35 Minuten bei 150%) – sobald alle am Tisch sitzen.

- Das Mittagessen besteht aus der Hauptmahlzeit, ein bis zwei Schälchen Salat und einem Nachtisch.
- Für jede Salatschüssel muss ein Dressing genommen werden (außer bei fertig angemachten Salaten wie Kartoffelsalat).

Dateiname: 0045952\_0.docx  
Freigabedatum: 21.05.2025  
Gültig für Standort: BGL

- Alle Komponenten gehören zur Richtmenge und müssen gegessen werden (Knorpel etc. ausgenommen).
- Probieren Sie das Essen erst, bevor Sie das Essen in Absprache mit den Therapeutinnen und Therapeuten nachwürzen (max. ein Päckchen Salz und zwei Päckchen Pfeffer, bei 150 % entsprechend mehr).
- Zum Essen gehören ein bis zwei Gläser Wasser. Ein drittes Glas kann bei gegessener Richtmenge zusätzlich genommen werden.
- Bei Süßspeisen essen Sie Suppe oder Salat vor dem Hauptgericht (ungefähr in den ersten fünf Minuten).
- Wärmebehälter darf bei der süßen Hauptmahlzeit bis zum Verzehr verschlossen bleiben.
- **Verhaltensaufgaben:**
  - Essen und trinken Sie anteilig.
  - Essen Sie strukturiert und zerteilen Sie ihr Essen nicht.
  - Beginnen Sie zügig mit dem Essen und vermeiden Sie es im Essen zu stochern oder es auf dem Teller umzuverteilen.
  - Für ein gutes Zeitmanagement sollten Sie bei 100 % Richtmenge circa fünf Minuten vor Ende fertig sein.
  - Zitronensaft darf nur für Fisch oder Tee verwendet werden (nicht ins Wasser).

## **Abendessen**

Die maximale Zeit am Tisch zum Essen beträgt 25 Minuten für 100% (30 Minuten bei 150 % Richtmenge) – sobald alle am Tisch sitzen.

- drei Scheiben Brot oder eine Semmel und eine Scheibe Brot (bei 150%, 4,5 Hälften); ein Laugengebäck ersetzt eine Semmel.
- Insgesamt zwei Päckchen Butter oder Margarine bei 100 %, drei Päckchen bei 150 % (halbes Päckchen Streichfett bleibt übrig, bzw. wird mit Hälfte verworfen).
- Ein Aufstrich pro Hälfte.
- Scheibenbelag flächendeckend und als ganze Scheiben (Unterlage ist nichtmehr sichtbar).
- Ein Ei entspricht einem Belag.
- Bei warmen Speisen finden Sie die Richtmengenregelung jeweils am Buffet ausgeschildert.
- Auch bei Quarkbelägen muss Butter verwendet werden.
- Trinkmenge: ein bis zwei Gläser/Tassen Heißgetränk oder Kaltgetränke (der zweite Tee darf nachgeholt werden).
- Es dürfen maximal zwei Rohkostschälchen als Zusatz genommen werden.
- Tomaten und Gurkenscheiben dürfen aufs Brot gelegt werden.
- Blattsalat muss mit einem Päckchen Dressing vermengt werden.
- Fertig Angemachte Salate je nach Beschilderung zusätzlich mit Öl anrichten.

- **Verhaltensaufgaben:**
  - Schälchen müssen ausgekratzt werden.
  - Brot und Semmelhälften bitte anteilig beschmieren (Butter nicht nur auf eine Hälfte)
  - Erst eine Hälfte essen und dann zur nächsten übergehen.
  - Semmelhälften oder Brothälften sollen nicht halbiert oder zerkleinert werden.
  - Achten Sie darauf, dass Sie sich rasch entscheiden welchen Belag Sie am Buffet nehmen wollen.
  - Zitronensaft darf nur für Fisch oder Tee verwendet werden (nicht ins Wasser).