

*Ideen  
für mehr  
Lebens-  
qualität*

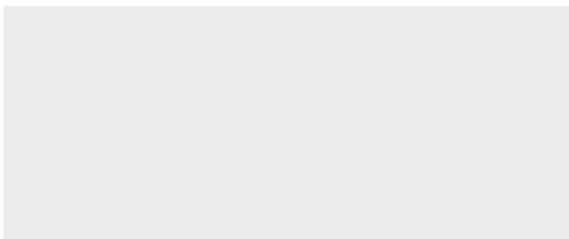
Leitlinie für Betroffene und Angehörige

## Patienteninformationen zur Ernährung

Caritasverband für die Region Düren-Jülich e.V.

Die folgenden Informationen sind zusammengestellt aus einem umfangreichen Angebot der deutschen Ernährungsberatungsgesellschaft. Die Inhalte sollen Ihnen wie auch ihren Angehörigen einen Überblick zu relevanten Fakten und spezielle Information zur Ernährung im Alter geben.

Diese Information wurde Ihnen überreicht durch:



Not sehen und handeln.  
**Caritas** Düren-Jülich





## Warum braucht der Körper Energie?

Der menschliche Organismus braucht, wie jedes andere Lebewesen auch, Energie und Nährstoffe, um "funktionieren" zu können. Beides erhält der Körper mit der Nahrung, die im Verdauungstrakt soweit aufgeschlossen wird, dass ihm die einzelnen Nährstoffe zur Verfügung stehen.

Der Körper benötigt Energie und Nährstoffe, um folgende Aufgaben erfüllen zu können:

- Erhaltung der Körperwärme
- Aufrechterhaltung körperlicher Funktionen (Gehen, Muskeltätigkeit, Verdauung, Organfunktionen etc.)
- Aufrechterhaltung geistiger Funktionen
- Wachstum
- Wiederaufbau verlorengegangener Körperbestandteile (z.B. Haare, Fingernägel, Haut)
- Stoffwechselfunktionen

## Welche Nahrungsbestandteile gibt es?

Nicht nur die angemessene tägliche Energiezufuhr und der Gesamt-Energiegehalt der Nahrung, sondern auch ihre Zusammensetzung spielen für die Gesunderhaltung des Körpers eine wichtige Rolle. Nahrungsmittel entstammen entweder dem Tier- oder dem Pflanzenreich und enthalten eine unterschiedliche Nährstoffverteilung. Maßgebend für die Bewertung eines Nahrungsmittels ist neben dem Energiegehalt der Nährstoffgehalt.

### Zu den Nährstoffen gehören:

- Eiweiß
- Fett
- Kohlenhydrate
- Vitamine
- Spurenelemente
- Mineralstoffe
- Ballaststoffe

### Weitere Nahrungsbestandteile sind u.a.:

- Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe
- Wasser
- Cholesterin
- Purine

Nährstoffe energieliefernde	Wirkstoffe ohne Energie	Ballaststoffe	Farb-, Duft-, Geschmacksstoffe
Eiweiß	Mineralstoffe	Cellulose	Blattgrün
Fett	Spurenelemente	Hemicellulose	Röststoffe
Kohlenhydrate	Vitamine	Lignin	sekundäre Pflanzenstoffe
<b>lebensnotwendig</b>		<b>funktionell wichtig</b>	

## Energiegehalt der Nährstoffe

Der Energiegehalt der Lebensmittel wird in Kilojoule bzw. Kilokalorien angegeben. Werden Nährstoffe im Körper oxidiert bzw. "verbrannt", wird Energie freigesetzt. Unterschieden wird zwischen energieliefernden Nährstoffen und solchen, die keine Energie liefern.

1g Eiweiß	4,2 kcal
1g Fett	9,3 kcal
1g Kohlenhydrate	4,2 kcal
1g Alkohol	7,0 kcal

1 Gramm Fett liefert also mehr als doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge Eiweiß oder Kohlenhydrate!

## Nährstoffverteilung / Nährwertrelation

Eine ausgewogene Ernährung sollte die Grundnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate im angemessenen Verhältnis enthalten.

Ist dies nicht der Fall, kann dies zu ernährungsabhängigen Erkrankungen führen. Liegt z.B. der Fettanteil der Ernährung weit über 30% (in der Bundesrepublik Deutschland laut Studien im Durchschnitt bei 40%), kann dies zu Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen führen.

Wenn die Kohlenhydratzufuhr weit unter 55% liegt und die verzehrten kohlenhydrathaltigen Lebensmittel zusätzlich arm an Ballaststoffen sind, so kann auch dies Probleme mit der Sättigung, Verdauungsstörungen und Übergewicht verursachen.

## Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt folgende Nährstoffverteilung für Erwachsene:



## Nährstoffbedarf

„Der Nährstoffbedarf wird als diejenige Menge eines Nährstoffs definiert, die aus objektiveren, naturwissenschaftlichen Gründen für die Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen des Organismus und somit für optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit benötigt wird.“ (Ketz 1984)

Bei der Berechnung der Höhe der Nährstoffzufuhr für Erwachsene geht man von der oben aufgeführten Empfehlung der Nährstoffverteilung aus.



## Vitalität in der 2. Lebenshälfte

Essen und Trinken haben im Alter eine besondere Bedeutung! Wer richtig isst, hat auch im Alter mehr Spaß am Leben, weil er gesünder, leistungsfähiger bleibt!

Altern ist ein natürlicher Vorgang, der nicht zwangsläufig von Krankheiten begleitet sein muss. Viele Krankheiten haben

nichts mit dem Alter zu tun, wie viele Menschen glauben, sondern entstehen durch jahrelange Verstöße gegen eine gesunde und natürliche Lebensordnung.

Nicht zu leugnen ist jedoch, dass sich, wenn der Organismus altert, einige Veränderungen am Körper einstellen und es dadurch zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit kommen kann.

Hinzu kommt, dass mit zunehmendem Alter häufig eine Art "Unlust" am Essen auftritt, da der Appetit nachlässt. Hierdurch kann es unter anderem zu einer Unterversorgung des Körpers mit notwendigen Nährstoffen kommen.

Das ist jedoch gerade bei Senioren fatal, denn ältere Menschen benötigen eine Kost, die den Körper mit allem Notwendigen in ausreichender Menge versorgt. Ist dies nicht der Fall, besteht die Gefahr krank zu werden bzw. die Leistungsfähigkeit zu verlieren.

## Veränderungen im Organismus

Im Alter kann es zu Funktionseinschränkungen von Organen kommen, die Einfluss auf die Ernährung nehmen können und daher bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigt werden sollten. Einige Veränderungen bzw. Minderleistungen sind im Folgenden aufgeführt.

- Die Anpassung an veränderte Situationen dauert länger.
- Die Sauerstoffversorgung der Zellen lässt nach.
- Die Zellen der Bauchspeicheldrüse sind häufig geschwächt. Dadurch erfolgt eine schlechtere Regulation des Blutzuckers, was zu einem Diabetes mellitus führen kann.
- Die Funktionen von Leber und Niere lassen nach.
- Die Knochendichte und die Skelettmuskulatur verändern sich. Dies kann zu einer Osteoporose führen.
- Nährstoffe, vor allem Vitamine werden nicht mehr so gut resorbiert.
- Der Energiebedarf ist geringer als in jungen Jahren. Wird dies nicht berücksichtigt, so kann es zu Übergewicht führen.
- Probleme bei der Fortbewegung (Immobilität) bereiten Schwierigkeiten beim Einkauf und der Zubereitung der Mahlzeiten.
- Die Verdauungstätigkeit lässt nach. Häufig besteht eine Verstopfung.
- Es besteht eine Tendenz zur Erhöhung der Fett-, Cholesterin- und Harnsäuregehalte im Blut.
- Kauschwierigkeiten, da die "dritten Zähne" häufig nicht so funktionstüchtig sind wie die zweiten.
- Häufig behindern Schluckstörungen, Entzündungen der Speiseröhre oder des Magens die Nahrungsaufnahme.
- Durst, Hunger und Appetit lassen nach.

## Ernährungsstatus von Senioren

Nicht nur die altersbedingten Veränderungen des Körpers bestimmen den Ernährungszustand von betagten Menschen. Auch soziale und psychosoziale Faktoren wie die Lebenssituation, das Einkommen, das soziale Umfeld, die Wohnsituation und vieles mehr, nehmen Einfluss auf den Ernährungsstatus.

Viele ältere Menschen ernähren sich leider nicht optimal.

Hinzu kommt, dass auch einige Medikamente, die besonders von älteren Menschen eingenommen werden, eine Fehlernährung unterstützen können. Hier sind an erster Stelle die "Rheumamittel" zu nennen, die u.a. zu chronischen Entzündungen des Magen-Darmtraktes führen können. Eine weitere wichtige Gruppe sind die Entwässerungstabletten (Diuretika), die wegen Herzschwäche oder Bluthochdruck eingenommen werden. Sie können zu schwerem lebensbedrohlichen Flüssigkeitsmangel und Elektrolytstörungen führen. So ist es nicht verwunderlich, dass Fehlernährung (Malnutrition) bei ärztlichen Untersuchungen die häufigste Diagnose bei betagten Menschen ist.

Die folgenden Auswirkungen einer Fehlernährung werden dabei besonders häufig festgestellt:

- Über- oder Untergewicht.
- Ein Mangel an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen (v.a. Vitamine C, D, B1, B2, B6, B12; Calcium, Eisen und Zink)
- Flüssigkeitsmangel (besonders in den Sommermonaten)
- Mangel an Ballaststoffen

Je nachdem wie stark diese Mangelzustände ausgeprägt sind, können sie sogar lebensbedrohlich werden.

## Senioren brauchen keine Schonkost

Ältere gesunde Menschen brauchen keine Schonkost. Wichtig ist vielmehr die Beachtung der individuellen Verträglichkeit. Diese ist bei jedem älteren Menschen anders. Aus diesem Grund können keine allgemeingültigen Empfehlungen gegeben werden. Bestehen jedoch gesundheitliche Einschränkungen, die das Einhalten einer speziellen Ernährungsweise (Diät) z.B. bei Diabetes mellitus notwendig machen, so sollte dies bei der Verpflegung berücksichtigt werden.

Die folgenden Seiten enthalten Empfehlungen für gesunde ältere Menschen, die eine "normale" Ernährung vertragen.





## Nicht nur der Geschmack ist wichtig

Um möglichst lange gesund und leistungsfähig zu sein und zu bleiben, sollte eine altersgerechte Ernährung eine Reihe von Funktionen erfüllen.

### Eine altersgerechte Ernährung sollte:

- verträglich sein
- gut schmecken
- eingeschränkte Funktionen berücksichtigen
- Verdauungsvorgänge fördern
- Organfunktionen unterstützen
- auf den geringeren Energiebedarf abgestimmt sein
- alle für den Körper notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten
- die Widerstandskräfte stärken
- die körperliche und geistige Leistungskraft stärken
- von höchstmöglicher Qualität sein: "Qualität statt Quantität"

Das liest sich vielleicht im ersten Moment sehr theoretisch, aber eine gesunde Ernährung im Alter ist in der Praxis keinesfalls kompliziert und muss auch nicht aufwendig sein. Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps und Empfehlungen für die richtige Ernährung in der zweiten Lebenshälfte.

## Körpergewicht

Der Energiebedarf sinkt

Der Energiebedarf eines Menschen ist, neben anderen Faktoren, altersabhängig. Der Energie- bzw. Kalorienbedarf nimmt mit laufendem Alter stetig ab.

Der Kalorienbedarf verändert sich wie folgt:

Altersgruppe	Kalorienbedarf
bis 33 Jahre	100%
33-55 Jahre	- 10%
55-75 Jahre	- 15%
ab 75 Jahre	- 10%

## Nährstoffbedarf im Alter

### Hauptnährstoffe

Für ältere Menschen gelten die gleichen Empfehlungen, wie für jüngere Menschen: Ausreichend Kohlenhydrate und Eiweiß, möglichst sparsam mit Fett.

## **Hochwertiges Eiweiß**

Ältere Menschen benötigen täglich besonders hochwertiges Eiweiß, in ausreichender Menge. Laut DGE sollten es 0,9 - 1,1g Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht sein, das sind ca. 50-70g Eiweiß pro Tag.

Gute Eiweißquellen sind:

- Mageres Fleisch und magerer Fisch
- Milch und Milchprodukte, z. B. fettarme Milch, Joghurt, Kefir, Dickmilch, Molke, Quark, Hüttenkäse, magere Käsesorten
- Eier
- Sojaprodukte, wie Tofu
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln (in Kombination mit Eiern)

Da Fleisch und Wurst nicht täglich auf dem Speiseplan stehen sollten, kann man gut verwertbares Eiweiß durch eine Kombination von pflanzlichen und tierischen Eiweißträgern erhalten.

## **Flüssigkeitszufuhr**

Viele Senioren trinken zu wenig

Ausreichend Flüssigkeit ist lebensnotwendig. Das gilt besonders für ältere Menschen! Täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit sollten sein. Häufig verspüren alte Menschen kaum Durst und trinken dementsprechend zu wenig. Das Durstgefühl kann jedoch trainiert werden!

Stellen Sie sich zwei Flaschen Mineralwasser auf den Küchentisch, so dass Sie immer daran erinnert werden. Trinken Sie die Flaschen über den Tag verteilt. Nach einer Weile haben Sie sich daran gewöhnt.

Geeignete Getränke sind vor allem:

- stilles Mineralwasser
- Kräuter- und Früchtetees
- verdünnte Fruchtsäfte
- Molke

Ein Wort zum Thema Milch: Milch ist kein Getränk, sondern ein hochwertiges Nahrungsmittel. Milch liefert viele wertvolle Nährstoffe und Mineralstoffe, wie vor allem Calcium, eignet sich jedoch nicht, den Flüssigkeitsbedarf zu decken.

Schwarzer Tee und Kaffee sollten nur in kleinen Mengen genossen werden. Das Gleiche gilt für Alkohol. Gelegentlich ein Glas trockener Wein oder ein Bier sind erlaubt und fördern das Wohlbefinden. Bei Einschlafproblemen kann ein kleines Glas Bier (0,2l), kurz vor dem Zubettgehen, Abhilfe schaffen.



## Nahrungsergänzung

Was ist dies sinnvoll?

Basis einer guten Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen sollte eine ausgewogene Ernährung sein. In Zeiten, in denen eine gesunde Ernährung nicht oder nur bedingt möglich ist, sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll, wie z.B.:

- Vitamin- und Mineralstoffpraparate
- Hefeprodukte wie Hefeflocken, Hefetabletten
- Eiweikonzentrate
- Verdauungsfordernde Präparate wie Leinsamen, Kleie, Milchzucker
- Natürliche Vitamin- und Mineralstoffprodukte, z.B. Acerola-Taler, Sanddornsirup, Hagebuttenmus, Holundersaft

Die folgende Tabelle gibt Aufschluss, welche Mängel entstehen können, wenn Nahrungsmittelgruppen vernachlässigt werden und zeigt empfehlenswerte Produkte zu deren Beseitigung auf.

Ernahrungsgewohnheit	Möglicher Mangel	Ergänzungs-Produkte
wenig Obst	Vitamin C	Acerola-Produkte, Ascorbinsäure, Sanddornsirup, Hagebuttensaft oder -mus
wenig Gemüse	Carotin, Vitamin C, Folsäure, Ballaststoffe	wie oben, Präparate mit Kombination A,C, E, Vitamin B-Komplex, Karottenmus oder -saft
wenig Milch und Milchprodukte	Calcium, Vitamin B2	Calcium-Präparate, Hefeflocken, Weizenkeime, Weizenkeimextrakte, Vitamin-B-Komplex
wenig Vollkornprodukte	Vitamin B1, B2, B6, Magnesium, Ballaststoffe	Vitamin-B-Komplex, Weizenkeime, Hefeflocken, Hefeextrakte, Magnesiumpraparate, Leinsamen, Kleie
wenig Fisch	Jod	jodiertes Salz, Algentabletten, Jodtabletten
kein Fleisch, keine Wurst, wenig Milchprodukte	Calcium, Eisen, Zink, Vitamin B12, Eiweiß	Hefeprodukte, Präparate mit Vitamin B12, Eisenpräparate kombiniert mit Spurenelementen, Eiweißpräparate
falls Sie rauchen	Vitamine C, E, Selen	Vitamin C-Präparate (siehe oben), Weizenkeime, Weizenkeimextrakte, Kombipraparate mit Vitamin C, Carotin und Selen
falls Sie häufig oder regelmäßig Alkohol trinken	B-Vitamine, Calcium, Carotin, Magnesium, Vitamin C	Präparate mit Vitamin B-Komplex, Magnesiumpraparate, Calciumpraparate, Vitamin C-Präparate (siehe oben)
wenn Sie selten spazieren gehen	Vitamin D	Kombi-Präparate Vitamin D und Calcium

## Wenn das Essen Probleme bereitet...

Probleme mit den dritten Zähnen

Der Zustand des Gebisses bestimmt die Kaufähigkeit. Diese ist ein wichtiges Kriterium bei der Ernährung, besonders dann, wenn sie eingeschränkt ist.

Schlecht oder ungenügend gekaute Nahrung ist schwer verdaulich und belastet die Verdauungsorgane.

Im Folgenden finden Sie Tipps, wie Sie sich vollwertig ernähren können, auch wenn die "Dritten" Probleme bereiten:

- Müsli aus feinen Getreideflocken, angereichert mit Weizenkeimen, Joghurt und gedünstetem Obst oder Obstmus.
- Getreidebreie mit Obst oder, wenn Sie es lieber herzhaft mögen, mit gedünstetem, evt. püriertem Gemüse.
- Äpfel und anderes Obst fein geraspelt - zusammen mit Joghurt oder Quark eine leckere Zwischenmahlzeit oder ein Dessert.
- Gemüse wie Karotten, Sellerie, Blumenkohl fein raspeln und mit etwas Öl und Zitrone angemacht als kleine Rohkost.
- Gemüse gedünstet und püriert.
- Aus sämtlichen Gemüsesorten zusammen mit Kartoffeln oder Getreide (z.B. Grünkern) eine Suppe kochen. Wenn sie gar ist, diese pürieren.
- Hackfleischgerichte sind leicht zu kauen.
- Gedünsteter Fisch mit Kartoffelbrei und Karottenmus - eine leicht verdauliche und gesunde Mahlzeit.
- Gemüse- und Obstsaft spenden reichlich Vitamine und Mineralstoffe.
- Obst- oder Gemüsesaft vermixt mit Magermilch oder Buttermilch - ein leckerer, gesunder und bekömmlicher Mix.

## „Leichte" Kost

Häufig verabreicht man älteren Menschen eine sogenannte "Schonkost", die jedoch leider in den wenigsten Fällen vollwertig ist und alle Nährstoffe in ausreichender Menge enthält.

Die leichte Vollkost, wie diese Ernährungsform heute genannt wird, soll zur Entlastung einzelner Verdauungsorgane oder des gesamten Organismus beitragen, also reizarm sein. Viele ältere Menschen sind selbst in gesunden Tagen auf eine solche leichte Kost angewiesen.

Auch die leichte Vollkost sollte vollwertig zusammengesetzt sein und den Körper mit allem Notwendigen versorgen. Dass dies möglich ist, veranschaulicht folgende Übersicht.

## Lebensmittelauswahl bei leichter Vollkost

Lebensmittelgruppen	empfehlenswerte Lebensmittel	weniger empfehlenswerte Lebensmittel
Brot und Backwaren	abgelagerte Produkte, Brot aus feingemahlenem vollen Korn, fettarme Backwaren (Kekse)	frisches Brot, grobe Brotsorten, frisches Hefegebäck, fettreiche Backwaren
Kartoffeln	Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelbrei (fettarm zubereitet)	fette Zubereitungen wie z.B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Rösti etc.
Reis, Teigwaren	fettarme Zubereitung	fette Zubereitung
Gemüse und Salat	fettarm zubereitete junge, zarte Gemüsesorten, z.B. Karotten, Blumenkohl, Kohlrabi, Blattsalate, Brokkoli	schwerverdauliche, blähende Gemüsesorten wie z.B. Gurken, Kohl, Zwiebeln, Paprika, Hülsenfrüchte, fettreiche Zubereitungsformen
Obst	rohes, reifes Obst, Kompott, Obstsaft, Obstkonserven (möglichst ohne Zucker)	unreifes, saures Obst, zuckerreiche Obstkonserven, Fruchtsaftgetränke, evt. Steinobst
Fleisch	mageres, zartes Fleisch, gekocht, gegrillt oder in Folie zubereitet	fettreiche, stark gewürzte Stücke, gebraten oder geräuchert
Wurstwaren	magere Sorten (z.B. Geflügelwurst, gekochter Schinken, deutsches Corned Beef, Roastbeef)	fettreiche Wurstsorten (z.B. Salami, Leberwurst, Mettwurst, Bratwürste), geräucherte Wurstwaren
Fisch	magere Seefische, Forelle, gekocht, gedünstet oder gegrillt	fettreiche Fischarten, Räucherfisch, Fisch in Konserven
Eier	weichgekochte Eier, Eierstich, Rührei, Pfannkuchen (mit wenig Fett zubereitet)	hartgekochte Eier, stark gezuckerte und fettreiche Eispeisen
Milch und Milchprodukte	alle fettarmen Sorten wie fettarme Milch (1,5%), Buttermilch, Molke, Kefir, Dickmilch, Quark, fettarme Käsesorten	fettreiche Milchprodukte, fettreiche und stark gewürzte Käsesorten, Sahne
Getränke	Malzkaffee, verdünnte Gemüse- und Obstsaft, Kräutertees, Fruchttisignier, stilles Wasser	Bohnenkaffee, Alkohol, Limonaden, Colagetränke, kohlenstoffhaltige Mineralwasser

Im Einzelfall muss bei der Nahrungsmittelauswahl die individuelle Verträglichkeit beachtet werden!

## Empfehlungen für eine altersgerechte Ernährung

Die folgende Übersicht fasst die wichtigsten Empfehlungen für eine altersangepasste Ernährung zusammen.

- Schränken Sie den Fettverzehr stark ein und bevorzugen Sie pflanzliche Fette und Öle.
- Vollkorn bietet mehr. Essen Sie ausreichend Vollkornprodukte z.B. Reis, Teigwaren, Hirse und Brotwaren.
- Täglich sollten Gemüse und Salat auf dem Speiseplan stehen.
- Milch und Milchprodukte schmecken gut und gehören täglich ins Programm.
- Zweimal Seefisch, 2-3-mal Fleisch und den Rest der Woche vegetarisch.
- 2 Stücke Obst sollten es täglich sein.
- Trinken nicht vergessen! 1,5 bis 2 Liter pro Tag benötigt Ihr Körper.
- Streben Sie Ihr Normalgewicht an.

## Tipps für die Praxis

Nicht nur was und wie viel Sie essen ist von Bedeutung, sondern auch wann, wie oft und wie. Beachten Sie hierzu folgende Empfehlungen:

- Essen Sie regelmäßig und verteilen Sie die Nahrungsmenge auf 5 bis 6 kleine Mahlzeiten. Das ist bekömmlicher und erhält die Leistungsfähigkeit.
- Kontrollieren Sie 1x pro Woche Ihr Gewicht.
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung. Regelmäßige körperliche Betätigung (2-3x/Woche) hält jung, beweglich und fit. Besonders gut eignen sich Ausdauersportarten wie Schwimmen, Walking, Radfahren und Wandern. Gymnastik sorgt für Beweglichkeit.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen - Essen Sie bewusst und kauen Sie gründlich, denn: Gut gekaut ist halb verdaut!
- Richten Sie sich das Essen appetitlich an!
- Etwas Warmes braucht der Mensch, vor allem der ältere. Eine warme Suppe oder eine Tasse warmer Tee tun gut.
- Auch wenn Sie alleine den Haushalt führen - für die Gesundheit und das Wohlbefinden lohnt es sich, auch für eine Person zu kochen.
- Kochen Sie auf Vorrat und frieren Sie einen Teil ein. Gut eignen sich hierzu Reis, Nudeln und Gemüse.
- Tiefkühlgemüse enthält nahezu so viele Inhaltsstoffe wie Frischware und spart viel Zeit.





„Mit dem Notruf fühle ich mich  
zu Hause wieder sicher.“



## Caritas HausNotRuf

sofortige Sprechverbindung in Notsituationen.



### Unabhängigkeit und Sicherheit in den eigenen vier Wänden!

- **Hilfe auf Knopfdruck:** Sprechverbindung drahtlos und Alarmierung aus jedem Raum der Wohnung
- **Persönliche Annahme** rund um die Uhr durch Caritas-Mitarbeiter
- **Sofortige Information** der angegebenen Bezugspersonen
- **Organisation schneller professioneller Hilfe** durch unsere 8 Pflegestationen im Kreis

### Kostenlose Beratung & Terminvergabe:

Hausnotruf  
Info-Telefon: 02421 48134  
[hausnotruf@cv-dueren.de](mailto:hausnotruf@cv-dueren.de)



**Caritasverband  
für die Region Düren-Jülich e.V.**  
Geschäftsstelle

Kurfürstenstraße 10-12, 52351 Düren  
Telefon: 02421 481-0  
Telefax: 02421 481-51  
E-Mail: [info@caritas-dn.de](mailto:info@caritas-dn.de)  
[www.caritasverband-dueren.de](http://www.caritasverband-dueren.de)



[www.facebook.com/Caritas.DN](http://www.facebook.com/Caritas.DN)