

Dokumentation der Veranstaltung

„Gemeinsam für gute Ernährung im Alter – unser Angebot, Ihr Engagement“

Vernetzungsveranstaltung für Seniorenvertretungen, Multiplikator:innen und Interessierte in der Seniorenarbeit der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW

Mittwoch, 14. Juni 2023 von 9:00 – 12:30 Uhr, digital via Zoom



Foto: Quelle: Pixabay | XSandra

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Herzlich Willkommen
zur Vernetzungsveranstaltung
„Gemeinsam für gute Ernährung im Alter –
unser Angebot, Ihr Engagement“

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

**Was sich im Alter ändert –
gute Gründe für eine ausgewogene und
nachhaltige Seniorenernährung**

- 3 -

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Die Vernetzungsstelle
NRW ist Ansprechpartnerin für alle
Fragen rund um eine seniorenrechtliche
und gesundheitsfördernde Ernährung

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

- 2 -

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Wie sieht die Zielgruppe aus?

Übergewicht bei Seniorinnen und Senioren

Gruppe	Übergewicht	starkes Übergewicht
Männer 65-74 Jahre	48,4%	24,5%
Männer über 75 Jahre	48,8%	14,3%
Frauen 65-74 Jahre	33,6%	26,4%
Frauen über 75 Jahren	34,1%	19,3%

Quelle: Bundeszentrale für politische Bildung

- 4 -

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Im hochbetagten Alter gibt es auch „mangelernährte“ Menschen.

ErnSTES-Studie (2008):

- Etwa zwei Drittel der Senior:innen sind in Senioreneinrichtungen von Mangelernährung betroffen oder gefährdet

Auswertung verschiedener Studien (DNQP 2017)

- Prävalenz von Mangelernährung/Unterernährung im ambulanten Versorgungsbereich: Zahlen schwanken zwischen 3%-35%
- Prävalenz von Risiko für Mangelernährung 9 %-58 %
- hohe Dunkelziffer

- 5 -

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Einflüsse auf Appetit und Ernährungsverhalten

Ängste, Sorgen, Einsamkeit, Depressionen, Demenz

Nachlassendes Durstempfinden, Kau- und Schluckstörungen, Appetitverlust und Übelkeit durch Medikamente

Nachlassende Sinneswahrnehmungen - Riechen, schmecken, sehen, Verringerte Magendehnung und gesteigerte Aktivität der Sättigungshormone, Zittern, Lähmung, nachlassende Fingerfertigkeiten, etc.

Angebot von Speisen und Getränken, Umgebungs-faktoren

- 7 -

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Aber trotz Übergewicht kann eine Mangelernährung vorliegen!

Mangelernährung mit:

- Vitaminen
- Mineralstoffen
- einzelner Nährstoffe

- 6 -

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Lebensmittel für eine nährstoffreiche Ernährung im Alter

- ✓ Täglich mindestens 3 Portionen Gemüse – davon gerne auch mal Rohkost und zweimal pro Woche Hülsenfrüchte.
- ✓ Täglich mindestens 2 Portionen Obst. Zur bunten Auswahl gehören auch (ungesalzene) Nüsse, Ölsaaten und Trockenobst.
- ✓ Täglich Vollkornprodukte
- ✓ Täglich Milch und Milchprodukte wie Käse und Joghurt
- ✓ Ab und zu Eier
- ✓ Fleisch und Wurst in Maßen
- ✓ Ein- bis zweimal Fisch pro Woche
- ✓ Bei Fetten sind pflanzliche Öle wie Rapsöl eine gute Wahl.
- ✓ Kräuter und Gewürze sorgen für Abwechslung und regen den Appetit an.

Und nicht vergessen: Ausreichend Wasser trinken!

www.in-form.de
www.seniorenverpflegung.nrw

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Wie sollte die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen aussehen?



DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

– 9 –

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Klimabilanz verschiedener Lebensmittel

Tierische Lebensmittel	CO ₂ -Wert in g pro 100 g	Pflanzliche Lebensmittel	CO ₂ -Wert in g pro 100 g
Vollmilch (3,5% Fett)	195	Reis	303
Süße Sahne (35% Fett)	591	Dinkelreis	56
Saure Sahne	344	Graupen	62
Butter	1213	Pflanzliche Margarine	135
Rindfleisch	1657	Kartoffeln	20
Schweinefleisch	693	Gemüse frisch	15
Hähnchenfleisch	444		

Die Daten wurden mit der Software EatemilyApp 2020 berechnet. Es handelt sich um Durchschnittswerte, die aufgrund der angewandten Kriterien Schwankungen unterliegen.

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Gute Gründe für eine Optimierung der Seniorenernährung, z.B.

- ✓ Gesundheitsförderung im Alter
- ✓ Wohlbefinden, Genuss, Wertschätzung für Senior:innen
- ✓ Nachhaltigkeit



– 10 –

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Bewusste Auswahl der Lebensmittel



Frikadellen mit Pellkartoffeln und Kräuter-Joghurt-Soße (1020 g CO₂)

Grünenbratlinge mit Pellkartoffeln und Kräuter-Joghurt-Soße (530 g CO₂)

Wirsing Eintopf mit Hackbällchen (1090 g CO₂)

Kohlrabi-Hirse-Eintopf (140 g CO₂)

Rindfleischgulasch mit Spätzle und Tomatensalat (2960 g CO₂)

Hähnchengeschnetzeltes mit Spätzle und Tomatensalat (770 g CO₂)

Fruchtcocktail (Dose) mit Pfirsich, Ananas, Birne, Weintrauben, Kirschen (120 g CO₂)

Frischer Obstsalat mit Apfel, Birne und Weintrauben (50 g CO₂)

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Kartoffel-Lauch-Suppe

Lebensmittel	CO ₂ in kg
300 / 200 g Zwiebeln	0,1 / 0,07
20 ml Rapsöl	0,05
1 Knoblauchzehe (5g)	-
750 / 500 g Kartoffeln	0,3 / 0,2
150 g Suppengrün	0,04
1000 / 900 g Lauch	0,2 / 0,18
200 g Crème Fraîche	0,84
etwas Petersilie	-
400 g Vollkornbrot	0,12
+ 500 g Rinderhack	6,15
+ 500 g Schweinehack	2,45
+ 500 g gemischtes Hack	4,15



Kartoffel-Lauchsuppe
CREME FRAÏCHE

Gesamt-CO₂-Ipro 4 Portionen:

- Vegetarisch: 1,65 kg
- Mit Rinderhack: 7,65 kg
- Mit Schweinehack: 3,95 kg
- Mit gemischtem Hack: 5,65 kg

Hinweis: Die Berechnung / CO₂-Werte sind lediglich Orientierungswerte. Je nach zu Grunde liegendem Berechnungstool können die Werte abweichen.

Quelle: <https://vernetzungsstelle-senioren-dge-ni.de/rezepte>

– 13 –

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Wie kann die Vernetzungsstelle unterstützen, die Seniorenernährung weiterzuentwickeln?

– 15 –

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Haben Sie Fragen?



Photo: Peggy J. Harzo

– 14 –

inFORM
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Unsere Projektphasen 01.05.2021 bis 31.12.2025:

- Verbesserung der Qualität der Verpflegungsangebote in Senioreneinrichtungen (Projektphase I: 2021-2023), danach:

Unterstützung ambulanter Versorgungsstrukturen (Projektphasen II und III)

- Verbesserung der Qualität der Verpflegungsangebote mobiler Menüdienste (Essen auf Rädern) und Anbietern von Mittagstischen
- Verbesserung der Ernährung von Senior:innen, die sich zu Hause selbst versorgen oder von Angehörigen unterstützt werden

Für alle Projektphasen gilt:

- Verbesserung der Vernetzung von Akteuren im Bereich der Seniorenverpflegung und deren Austausch über Seniorenernährung
- Öffentlichkeitsarbeit/Transparenz

– 16 –

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Angebote und Maßnahmen, z.B.:

- Information, Beratung
- Bereitstellung von Informationsmedien, z.B. Newsletter
- Wissenstransfer über www.seniorenverpflegung.nrw



Bild: pixabay

- Durchführung von Veranstaltungen, z.B. 2023
- Fachtag der VSE NRW: „Flüssigkeitsaufnahme (nicht nur) bei Hitze“ am 23.08.2023
- Veranstaltung zum Tag der Seniorenernährung zum Thema „Interkulturalität“ in der Seniorenernährung am 27.09.2023
- Vernetzungsveranstaltung Dialogforum am 25.10.2023

– 17 –

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Angebote zur Unterstützung vor Ort bei der Vernetzung, z.B.:



Bild: pixabay

- Information/Sensibilisierung durch Vorträge zum Thema Seniorenernährung und der Arbeit der VSE in örtliche Netzwerkveranstaltungen (z.B. Seniorenbeiräten, Seniorentagen, Konferenzen Alter und Pflege)
- Informationen zur Seniorenernährung zur Verbreitung in örtliche Netzwerke (Printmedien usw.)
- Vorträge zur Seniorenernährung für Netzwerkveranstaltungen/ vor Ort mit weiteren Multiplikator:innen
- Unterstützung bei der Suche nach Referent:innen
- ...

– 19 –

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Angebote zur Vernetzung - Wie geht es weiter?

Vom Dialogforum mit kommunalen Fachkräften der Gesundheitsförderung, Pflege und Alter zur Netzwerkveranstaltung „Dialogforum Seniorenernährung NRW“ mit weiteren interessierten Akteuren vor Ort

- Digitale Netzwerkveranstaltung am 25. Oktober 2023 zur Seniorenernährung



Bild: pixabay

- Ziele:
- Vernetzen, Austausch fördern, Erfahrung sammeln
- Wissen untereinander aneignen, Fachdialoge fördern.
- Bedarfe für eine gesundheitsfördernde Ernährung vor Ort erkennen
- Schwerpunkte setzen und Maßnahmen (z.B. Organisation von öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen) entwickeln

– 18 –

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Printmedien – Informationsblätter zu „Mangelernährung“ und „Trinken im Alter“



Informationen und Tipps für die **stationäre und häusliche Pflege**

In 7 weiteren Sprachen:
Türkisch, Bosnisch, Serbisch, Kroatisch, Rumänisch, Polnisch und Englisch
zum Herunterladen

<https://www.seniorenverpflegung.nrw/senioren-downloads>

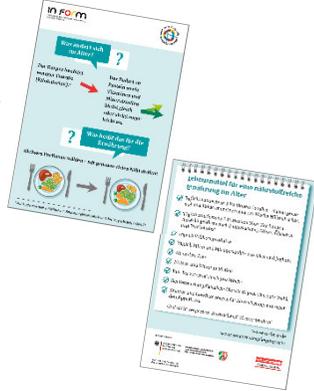
– 20 –

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Infokarte
Ernährung im Alter – Was ändert sich?
Für Senior:innen, Angehörige,
Pflege- und Betreuungskräfte

Auch in drei weiteren Sprachen:
Türkisch, Russisch, Englisch
in Print bestellbar und als Download



– 21 –

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Ihr Feedback zu unserer Veranstaltung ist uns wichtig:

<https://www.seniorenverpflegung.nrw/befragung140623>

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

– 23 –

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Haben Sie Fragen?



Photo: Peggy Järemo

– 22 –

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



So erreichen Sie uns:

Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW
Verbraucherzentrale NRW
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 3809088
E-Mail: seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw

www.seniorenverpflegung.nrw

– 24 –

in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



**Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen**



**Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen**

www.in-form.de

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

— 25 —

Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

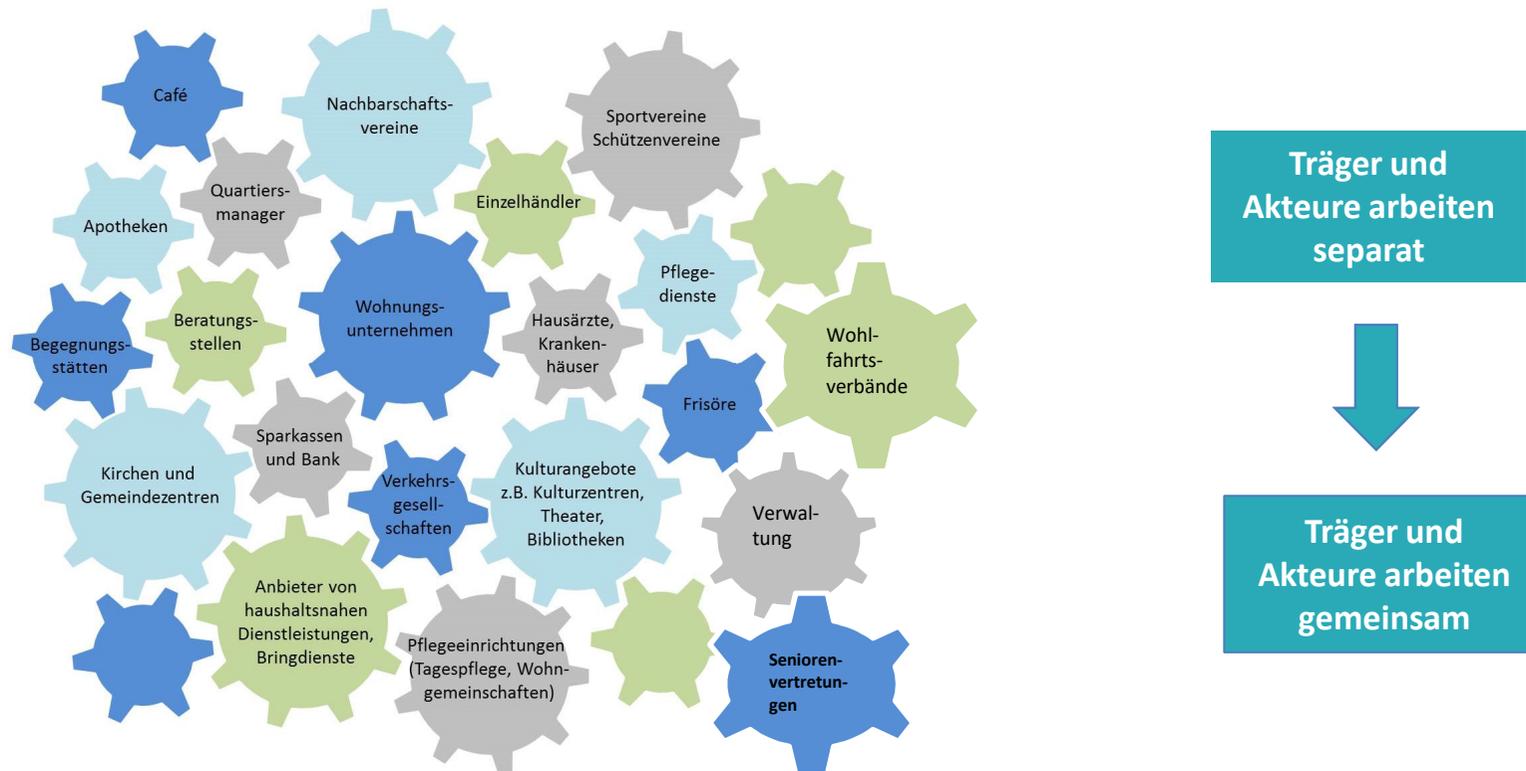
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Seniorenernährung ausbauen



Beispielhafte Träger und Akteure in der Seniorenarbeit



Praxisbeispiele

Netzwerk Gesundheit Ober-Ramstadt: [https://www.ober-ramstadt.de/leben/gesundheitsfoerderung-aelter-werden/netzwerk-gesundheit/](https://www.ober-ramstadt.de/leben/gesundheitsfoerderung/aelter-werden/netzwerk-gesundheit/)

Städteregionales Kompetenznetzwerk Gesundheitsförderung im Alter:

<https://www.staedteregion-aachen.de/de/navigation/aemter/amt-fuer-inklusion-und-sozialplanung-a-58/sozialplanung/staedteregionales-kompetenznetz-gesundheitsfoerderung-im-alter>

Seniorennetzwerk Tuttlingen: <https://www.tuttlingen.de/de/Leben-in-Tuttlingen/Generationen/Senioren/Seniorennetzwerk>

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.**

Geschäftsstelle Im Alter IN FORM

Noeggerathstraße 49
53111 Bonn

Tel.: 0228-24 99 93 22

Fax.: 0228-24 99 93 20

E-Mail: inform@bagso.de

www.im-alter-inform

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.



Checkliste mit Mindestanforderungen an „Essen auf Rädern“ für ältere Menschen

Zur Lebensqualität im Alter gehört neben Gesundheit und Wohlbefinden eine ausgewogene Ernährung.

Der Seniorenrat der Stadt Bielefeld hat die Checkliste überarbeitet und möchte damit einen entsprechenden Beitrag zur gesundheitsbewussten Lebensführung leisten.

1. Qualität eines Mittagsmenüs

Speiseplangestaltung

- auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestellt
- nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, z. B. mageres weiches Fleisch, fettarme Milchprodukte, wenig blähende Obst- und Gemüseprodukte (Kohl, Zwiebeln, rohe Gurken, Hülsenfrüchte)
- frische oder tiefgekühlte Produkte (keine Konserven)
- regionale und saisonale Angebote
- Seefisch aus nicht überfischten Beständen
- qualitätskontrolliert.

Information über Herkunft und Eigenschaften der verwendeten Lebensmittel auf Anforderung, z. B.

- Angabe des Brennwertes und des Gehaltes an Eiweiß, Kohlenhydraten, Zucker, gesättigten Fettsäuren, Natrium, Cholesterin
- Anteil eventuell genetisch veränderter oder ökologisch erzeugter Lebensmittel mit zertifiziertem Lieferanten.

Speiseplan (Beschreibung in gut lesbarer Schriftgröße, möglichst mit Abbildungen)

- Vier Menüs zur Auswahl
- Normalkost
- Sonderkost, z. B. ovo-lakto-vegetarisches Angebot, Kost für Diabetiker
- normale und kleine Portionsgrößen
- Angabe der Zutaten (z. B. jodiertes Speisesalz, künstliche Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Konservierungsstoffe) auf dem Wochenplan.

Menü

- Hauptgericht, Nachtisch (Obst und/oder Milchprodukte)
- Möglichkeit des Verzichtes auf Nachtisch
- Wiederholung der Speisefolge nicht vor vier Wochen.

Verkauf oder Vermietung einer Warmhalteeinrichtung

2. Bestellung

Bestellmöglichkeiten

- über Telefon, Telefax oder Internet
- Angabe eines verantwortlichen Ansprechpartners
- Erreichbarkeit werktags 10.00 – 15.00 Uhr
- direkt beim Fahrer.

Termine

- bei wochenweiser Bestellung bis Freitag der Vorwoche, 14:00 Uhr
- bei tageweiser Bestellung bis zum Vortag, 10:00 Uhr
- Abbestellung bis zum Vortag, 15:00 Uhr
- Erinnerung an eine fehlende Anschlussbestellung durch den Fahrer bis zum Freitag der Vorwoche, 14:00 Uhr.

Keine vertragliche Bindung hinsichtlich Folgebestellungen

3. Lieferung

Speiseübergabe

- an der Wohnungstür
- möglichst in der gleichen Zeitspanne (Telefonische Mitteilung bei halbstündiger Unter- oder Überschreitung)
- möglichst durch gleiche Bezugsperson (sonst Vorlage eines Ausweises)
- Warmhaltezeit bis zur Lieferung maximal drei Stunden
- Kerntemperatur bei Abgabe an den Kunden mindestens + 65°C bzw. - 18°C bei Tiefkühlkost
- keine Vermischung der Speisenkomponenten oder ein Auslaufen durch den Transport-

Rücknahme von Einwegbehältern zur Werkstoffgewinnung

4. Abrechnung

Zahlungsweise

- bei langfristiger Bestellung durch monatliche Abbuchung
- durch Überweisung
- bar beim Fahrer.

5. Sonstiges

- Möglichkeit einer Betriebsbesichtigung
- Regelmäßige Befragung der Kundenzufriedenheit hinsichtlich Speisenqualität und Service
- Erklärung des Anbieters zur Einhaltung des „Qualitätsstandards für Essen auf Rädern“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. hinsichtlich Lebensmittelhygiene und Personalqualifikation.

Impressum:

Herausgeber:
Stadt Bielefeld
Seniorenrat

Verantwortlich für den Inhalt:
Prof. Dr. Hilmar Peter

Redaktion:
Heidmarie Schmidt

Stand: 06/2011

Gemeinsam für gute Ernährung im Alter – unser Angebot, Ihr Engagement

Vernetzungsveranstaltung für Multiplikator:innen der Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW
14. Juni 2023 / 08:45 – 12:30 h / via Zoom

Zusammenfassung der Beiträge von den Teilnehmenden nach Arbeitsgruppen und im Plenum anonymisiert:

Inhalte zu Beginn:

- Film der VSE SH „Ernährung im Alter: So gelingt sie ausgewogen, vielfältig und genussvoll“ sowie dem
- Vortrag der VSE NRW „Was sich im Alter ändert – gute Gründe für eine ausgewogene und nachhaltige Seniorenernährung“

Austausch zu Leitfragen - Ausschnitt:

- Was war mir neu?
- Was tue und sehe ich schon in meinem Kontext mit Blick auf die Seniorenernährung?
- Was macht es leicht/was macht es schwer, sich dem Thema Seniorenernährung anzunehmen?

Herr XXX:

Überrascht hat uns die hohe Anzahl von Personen mit Mangelernährung in Pflege und Krankenhäusern – hoher Prozentsatz! Mit Blick auf Krankenhäuser ging es in unserer Gruppe vor allem um die Pflegesituation und hier insbesondere um die Schwierigkeit, sich um demente Personen zu kümmern und für sie eine gute Ernährung zu gewährleisten.

Herr XXX

Insgesamt ein spannender Einblick und auch Lernprozesse. Wir haben besprochen, dass es oft auch so ist, dass die jüngere Generation, z.B. die Tochter sich entscheidet und sagt „Ich esse jetzt vegan!“ Das kann ein wichtiger Impuls sein. Im Video war davon die Rede, dass das ältere Paar nun einfach die Brille mitnimmt zum Einkaufen. Da müssen wir vehement widersprechen. Selbst wenn sie die Brille mitnehmen, wird das nicht viel helfen. Denn die Zutaten und Nährwerte sind sehr klein gedruckt. Und: Es geht auch darum, das, was da steht, zu verstehen. Das sollte weiter erleichtert werden.

Frau XXX

Es ist eine Sache, „was wünschenswert ist“ (also das, was präsentiert wurde) und eine andere „was die Verhaltensweisen vieler älterer Menschen betrifft“. Noch immer kommen viele Alte aus der Kriegs- oder Nachkriegsgeneration. Sie sind – aufgrund ihrer Geschichte - nicht sehr offen für ausgewogene Ernährung, und auch wenig offen für Gespräche darüber, was ausgewogene Ernährung ist. Ich koche selbst mit Senioren. Oft stellt sich die Frage bzw. stellen wir fest, dass ausgewogene Ernährung teurer ist. Und was ist mit Bio? Das ist noch teurer. Ich betreue verschiedene Projekte, u.a. auch die ‚Schnibbeldisko‘. Wir kochen und singen zusammen, wir unterhalten uns. Es ist nicht leicht, hier neue Impulse zu setzen, was ein anderes Menü betrifft. „Ein veganes Süppchen wird nicht goutiert“. Es stellt sich also die Frage, „wie kann ich den Menschen über das ‚Schnibbeln‘ andere Angebote machen?“ Es gibt Skepsis gegenüber anderen Lebensmitteln, die die Leute nicht kennen. So z.B. gegenüber der Aubergine.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Frau XXX:

Das theoretische Wissen zu guter Ernährung ist auch bei alten Leuten da. ‚Schnibbeldisko‘ ist schon die hohe Schule. Ein Problem, das ich sehe, ist, dass sich oft immer die gleichen Leute beteiligen. Und noch ein anderer Punkt: Viele Krankheiten entstehen aufgrund von schlechter Ernährung. Warum ist es nicht so, dass sich auch die Hausärzte stärker damit befassen. Warum nicht wie die Physiotherapie auch eine Ernährungstherapie verschrieben? Dies sollte einen höheren Stellenwert bekommen.

Herr XXX

Wichtig ist es, die Leute nicht zu bevormunden. Vielleicht erreicht man eher das Gegenteil mit dem Weg über die Hausärzte; außerdem sind die Kosten relativ hoch. Manche Zielgruppen sind schwer zu erreichen. Die Frage ist also, wie kommt man alle Leute ran? Vor allem auch an jene, die selbst nicht kochen können. Dazu zählen auch pflegende Männer, die das Kochen nie gelernt haben.

Herr XXX

Es gibt oft Zentren, wo Menschen zusammenkommen, die gerne kochen. Meist sind es vier Personen, meist Frauen – leider keine Männer, die sich regelmäßig treffen, gemeinsam einkaufen und kochen. Einmal im einen, dann im anderen Haushalt können auch Mahlzeiten unter Nachbarn gekocht werden. Hier gibt es dann auch Gespräche darüber, wie man z.B. mit weniger Fleisch kochen kann.

Frau XXX

Es fehlt die Prävention, viele werden krank (Herzinfarkt) und merken erst dann, dass sie etwas machen müssen. Frauen sind dabei eher bereit, etwas zu ändern, als Männer: „Ich steh doch eh nicht in der Küche“. Ganz wichtig ist: mehr Prävention! Ich stelle aber auch fest, dass die Entwicklung in den letzten Jahren in diese Richtung geht.

Frau XXX

Ich stelle fest, dass es viele ‚junge Senioren‘ gibt, bei denen das Thema einer gesunden Ernährung „up to date“ ist und aufgenommen wird. Das wirkliche Problem kommt dann erst, wenn kognitive Störungen eintreten und diese Menschen nicht mehr selbst schnibbeln können, keinen Appetit mehr haben, in Einsamkeit leben und allein essen. Das ist ein großes Problem. Wichtig ist es also, die verschiedenen Gruppen zu differenzieren, und damit auch die unterschiedlichen Bedarfe zu adressieren.

Frau XXX

Ich finde es wichtig, dass Ärzte das Thema einer gesunden Ernährung auf dem Plan haben. Und es braucht Zusammenarbeit mit den Hausärzten.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Diskussion und Austausch der Teilnehmenden nach dem Interview mit der Seniorenrätin aus Bielefeld - Ausschnitt

Frau XXX

Der Vortrag/das Interview von Frau XXX erinnert mich an eine von der BAGSO organisierten Multiplikatorenschulung, an der ich vor vielen Jahren teilgenommen habe. Dabei haben die Teilnehmenden an einer Blindverkostung von verschiedenen Käsesorten in ihrer jeweiligen Light und Vollfett-Version teilgenommen. Es ging dabei um das Auflösen von Geschmacksgewohnheiten. Viele Teilnehmenden konnten blind keinen Unterschied zwischen den Varianten feststellen. Das kann eine Anregung sein, neue Dinge auszuprobieren und auch mal zur „gesünderen“ Variante zu greifen.

Herr XXX:

Super, dass ein Seniorenrat so differenziert in verschiedenen Arbeitsgruppen arbeitet und toll, dass es auch ein Engagement bei den Pflegeeinrichtungen gab. Wo hätten Sie sich in dem Prozess mehr Unterstützung gewünscht?

Antwort Frau XXX: Wir sind damals nicht auf die Landessenorenvertretung zugegangen, sondern sind „im eigenen Saft“ geblieben, was wir hätten wir anders gestalten können. Es war gut, dass die Einrichtungen ihre Türen für uns geöffnet haben, aber wir hatten keine Möglichkeit die Veränderung zu überprüfen.

Herr XXX:

Zur Zusammenarbeit mit der Landessenorenvertretung: Der Seniorenrat Bielefeld könnte einen Antrag stellen und in der nächsten Mitgliederversammlung nächstes Jahr. Über den Antrag könnte dann abgestimmt werden. Ggf. wird das Ergebnis dann weitergetragen an das zuständige Ministerium.

Antwort Frau XXX: Der Beirat aus Bielefeld nutzt diese Zusammenarbeit nun bereits.

Frau XXX:

Frau XXX: Sie würden gerne auch die Senioren zuhause erreichen – Wie gestalten Sie das und haben Sie Kontakt zur Stadt?

Antwort Frau XXX: Viel über eigene Initiative, zum Beispiel könnte die Checkliste als Einlage mit der Zeitung oder direkt in die Briefkästen verteilt werden. Die Zusammenarbeit mit der Stadt geht über die Pflegeberatungsstelle.

Frau XXX:

Ggf. könnte die Stadt auch Senioren anschreiben, um alle Haushalte zu erreichen?

Antwort Frau XXX: Wir würden gerne nach dem Modell in Schweden arbeiten, wo es eine aufsuchende Beratung gibt. Diese könnte sich an Menschen ab 65 oder 70 Jahren richten, damit so alle Angebote bekannt gemacht werden. Das ist aber bisher aus Datenschutzgründen schwierig.

Gefördert durch:

Frau XXX :

Es ist toll zu sehen, wie viele Ideen bereits da sind. Aber ein Großteil unserer Arbeit im Ehrenamt bedeutet, dass wir immer wieder neu ansetzen müssen, da ja „neue“ Alte nachkommen. Und das macht es auch schwierig, die Leute zu erreichen, da man es dann auch immer wieder wiederholen muss. Auch in der Zusammenarbeit mit den Einrichtungen. Um Leute zu erreichen, die einsam sind, ist es auch wichtig, die Nachbarschaften zu aktivieren.

Frau XXX:

Das war ein sehr hilfreicher und spannender Austausch, der mich auch sehr motiviert hat. Gerne würden wir vom Beirat in Bielefeld auch in den Austausch mit anderen Seniorenvertretungen gehen, um auch voneinander zu lernen.

Rückmeldungen von den Teilnehmenden am Ende der Veranstaltung (Reflexion) auf die Fragen:

- Was ist etwas wichtiges Neues, das ich heute gelernt habe?
- Was ist ein wichtiger, nächster Schritt, den ich nach dem Treffen gehen werde?

Herr XXX:

Vielen Dank für die Veranstaltung, insgesamt war es sehr spannend und gut gelungen. Besonders toll war der Technikeinsatz, den ich in meiner Organisation ebenfalls für Veranstaltungen vorschlagen werde. Toll waren die Gruppenarbeit und der Austausch zwischendurch. Das sollten in zukünftigen Veranstaltungen beibehalten werden.

Frau XXX:

Als Mitarbeiterin einer VHS nehme ich mit, dass wir das Thema ins Kursprogramm aufnehmen und auch bestehende Kooperationen ausbauen bzw. neu anregen sollten, um auch die richtigen Leute zu erreichen. Auch nehme ich mit, wie wichtig der soziale Aspekt des Themas ist (nicht alleine essen und kochen).

Frau XXX

Das Wichtigste: Weitermachen! Wir müssen darauf hinarbeiten, dass die Kost von Senioren ausgewogen und klimaneutral ist.

Frau XXX:

Ich arbeite in der Koordinationsstelle der Stadt zu Alter und Pflege und gehe raus mit ganz vielen Ideen und Impulsen. Ich habe noch einmal gemerkt, wie relevant das Thema für meine Arbeit ist und überlege nun, in welche Richtung ich meine Fühler ausstrecken kann.

Frau XXX:

Ich bin sehr motiviert, insbesondere auch durch das spannende Praxisbeispiel aus Bielefeld.

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen