

„IN FORM bleiben“

Kreative Akteure gestalten Gesundheitsförderung
für **ALLE** älteren Menschen

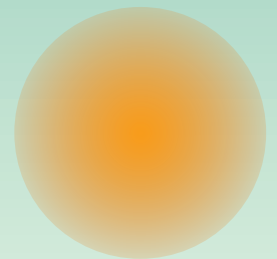


Themen, Hintergründe, Aspekte, Praxisbeispiele

Einleitung

In der vorliegenden Broschüre sind die Handlungsfelder, Erfahrungen und Erkenntnisse des Im Alter IN FORM-Projektes der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. dokumentiert. Die Inhalte und Ergebnisse der Im Alter IN FORM-Fachtagung „IN FORM bleiben – Kreative Akteure gestalten Gesundheitsförderung für ALLE älteren Menschen“ sind in diese Dokumentation eingeflossen. Zudem finden sich zu den verschiedenen Themen zahlreiche weiterführende Quellen und praktische Arbeitshilfen als Links im Text.

Die BAGSO leistete mit dem Projekt Im Alter IN FORM, das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Zeitraum vom Juli 2021 bis Juni 2024 gefördert wurde, einen Beitrag zu „IN FORM“, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.¹



¹ <https://im-alter-inform.de/> (abgerufen am 27.05.2024)



Inhalt

Einleitung	2
1. Gesundheitsförderung für ALLE älteren Menschen	5
• Aktives Altern ermöglichen.....	5
• Engagierte Träger und Akteure gestalten die Gesundheitsförderung auf kommunaler Ebene.....	7
• Gesundheitsförderung im Kontext der kommunalen Gemeinschaft.....	8
• Auf welche Weise können Ziele zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen auf kommunaler Ebene erreicht werden?.....	11
• Eine Kommune macht sich auf den Weg.....	13
• Gemeinsam gestalten! Innovative Kommunen gehen voran.....	19
2. Ein differenzierter Blick auf das Alter – Ältere Menschen in allen Lebenssituationen aktivieren	22
• Ältere Menschen für Angebote auf kommunaler Ebene gewinnen.....	22
• Ältere Menschen mit spezifischen Bedarfen.....	25
• Herausforderungen und Hürden, denen ältere Menschen in besonderen Lebenssituationen begegnen.....	27
• Maßnahmen, um älteren Menschen mit besonderen Bedarfen die Teilnahme zu ermöglichen.....	29
3. Empfehlungen der Fachgesellschaften zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen	30
• Gesunde Ernährung in der Seniorenarbeit.....	30
• Bewegung fördert die Gesundheit auf vielfältige Weise.....	33
• Soziale Teilhabe ermöglichen.....	35



4. Chancen nutzen, Potenziale wecken: Gute Praxisbeispiele	37
• Sieben gute Praxisbeispiele von Trägern und Kommunen	37
• Gesundheitsförderliche Angebote für ältere Menschen – Ablaufschritte von der Idee bis zur Evaluation	44
• Welche Erfordernisse, vorhandenen Potenziale und Ressourcen sind bei der Planung der vorgestellten Praxisbeispiele besonders zu berücksichtigen?	45
5. Umweltfaktoren – Einflüsse auf die Gesundheit von Menschen, Pflanzen und Tieren	46
• Übersicht über mögliche Handlungsweisen im Rahmen der Seniorenarbeit bzw. als Seniorin und Senior	49
Anlagen	52
Anlage 1	
Altersfreundliche Stadt oder Gemeinde – Was gehört dazu?	52
Anlage 2	
Welche Mindeststandards sollten Konzepte zur Gesundheitsförderung für ältere Menschen auszeichnen?	54
Anlage 3	
Bedarfsgerechte Maßnahmen, um älteren Menschen mit besonderen Bedarfen die Teilnahme zu ermöglichen	57
Anlage 4	
Gesund älter werden in der Kommune – Ein interaktives Quiz zur Umsetzung der fachlichen Empfehlungen zur Gesundheitsförderung im Rahmen der Angebote für ältere Menschen	67
Anlage 5	
Aspekte einer nachhaltigen Ernährung und eines nachhaltigen Konsums	82



1. Gesundheitsförderung für ALLE älteren Menschen

Die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger, inklusive der älteren Menschen, wird aus verschiedenen fachlichen Perspektiven und auf allen gesellschaftspolitischen Ebenen beraten und diskutiert. Viele wissenschaftliche Erkenntnisse liegen vor, die aufzeigen, welche Einflussgrößen die Gesundheit der Menschen positiv bzw. negativ beeinflussen können. Daraus haben Fachgesellschaften praktische Empfehlungen abgeleitet, die bei Beachtung vielen Menschen ein gesundes Älterwerden und eine längere Selbstständigkeit ermöglichen können. Diese fachlichen Hinweise und Aspekte betreffen unser aller Alltagsverhalten und zielen z. B. auf eine ausreichende Bewegung oder ausgewogene Ernährung. Dass diese fachlichen Empfehlungen gerade auch für ältere Menschen besonders zielführend sind, haben Forschungsergebnisse zweifelsfrei belegt. Es braucht jedoch entsprechende gesundheitsförderliche Wohnumgebungen, in denen attraktive Angebote und bedarfsgerechte Möglichkeiten für gemeinsame Mahlzeiten, abwechslungsreiche Bewegung und soziale Teilhabe vorhanden sind.

Ein aktives und gesundes Leben im Alter ist die Basis für die Erhaltung der Selbstständigkeit und die Förderung des Wohlbefindens.

Weiterhin besteht ein breiter Konsens darüber, dass die Rahmenbedingungen für ein aktives und gesundes Leben, d.h. für die Förderung der Gesundheit ALLER Menschen, eine große gesellschaftspolitische Aufgabe auf sämtlichen politischen und zivilgesellschaftlichen Ebenen darstellt. Sowohl das 2012 vereinbarte Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ als auch der von der Bundesregierung 2016 veröffentlichte 7. Altenbericht „Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften“ zeigen auf, was die Politik auf lokaler Ebene tun kann, um allen Menschen ein gutes Leben im Alter zu ermöglichen.²

Aktives Altern ermöglichen

Älter zu werden, so erläuterte Prof. Dr. Andreas Kruse³ anlässlich der Im Alter IN FORM-Fachtagung am 5. Juni 2024 in Köln, bedeutet je nach genetischer Ausstattung auch, als Mensch besonders verletzlich zu sein.



Ein aktives und gesundes Leben im Alter ist die Basis für die Erhaltung der Selbstständigkeit und die Förderung des Wohlbefindens.

² <https://www.siebter-altenbericht.de>; <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/nationales-gesundheitsziel-gesund-aelter-werden> (abgerufen am 27.05.2024)

³ Der Heidelberger Gerontologe Prof. Dr. Andreas Kruse ist seit Mai 2022 kooptiertes Mitglied im BAGSO-Vorstand. Andreas Kruse leitete von 1998 bis 2000 und von 2003 bis 2020 die Altenberichts-kommissionen der Bundesregierung. Von März 2016 bis März 2022 war er Mitglied im Deutschen Ethikrat.



Diese Verletzlichkeit kann sich in sozialer Vereinsamung, in neurokognitiven Störungen oder auch in körperlichen Einschränkungen zeigen. Das sollte bei allen Angeboten für ältere Menschen mit hoher Sensibilität berücksichtigt werden. Gleichzeitig bestehen in allen Lebensaltern auch ausgeprägte Präventionspotenziale.

Altern kann zu einem guten Teil aktiv gestaltet werden, wobei die Gestaltbarkeit von genetischen Grundlagen, der Gesundheit, der Offenheit des Individuums und von den sozialen Bedingungen beeinflusst wird. Wie kann eine selbstverantwortliche, sinnerfüllte und kreative Gestaltung des Alters aussehen, die die erhöhte Verletzlichkeit genauso wenig leugnet wie die seelisch-geistigen Potenziale? Von großer Bedeutung ist es hierfür, alte Menschen als Sorge-Schenkende wie auch als Sorge-Empfangende zu begreifen. Im Sinne der Verwirklichung der Menschenwürde sollte es das Ziel sein, die Selbstständigkeit, Autonomie und Teilhabe älterer Menschen zu erhalten bzw. zu fördern. Dazu bedarf es auf kommunaler Ebene Verantwortungs- und Sorgestrukturen sowie Umgebungen des Verstehens, d.h. einer generationengerechten Gesellschaft.

Es geht nicht nur darum, die äußere Funktionalität älterer Menschen zu fördern, sondern auch ihre innere Autonomie und Eigenverantwortung.

Die generationenfreundliche Kommune sollte frei von Diskriminierungen gestaltet werden und die Rahmenbedingungen für eine lebendige Demokratie mit Gemeinwohlverantwortung schaffen. Auf dieser Basis wird seelisches Wachstum auch im Alter gefördert, selbst in den Grenzsituationen des Lebens, also auch in der Verletzlichkeit des Alters. Dieses Wachstum, so Andreas Kruse, ist vor allem dann möglich, wenn ältere Menschen nicht nur „umsorgt“ werden, sondern auch ihrerseits anderen Sorge zuteilwerden lassen – sei es ideell durch Ratschläge oder Gespräche, materiell oder durch ehrenamtliches Engagement. Ein generationenfreundliches Umfeld fördert diese aktive Teilhabe und gegenseitige Sorge und ermöglicht dadurch inneres Wachstum und das Erleben von Sinnhaftigkeit (auch) im Alter.

Es geht nicht nur darum, die äußere Funktionalität älterer Menschen zu fördern, sondern auch ihre innere Autonomie und Eigenverantwortung.





Engagierte Träger und Akteure gestalten die Gesundheitsförderung

auf kommunaler Ebene Aktives Altern wird in der Kommune gelebt und gefördert. Gemäß den Zielen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der BAGSO, dem nationalen Gesundheitsziel „Gesund älter werden“, den Zielen von IN FORM und den Empfehlungen des 7. Altenberichts muss die Förderung der Gesundheit älterer Menschen auf der kommunalen Ebene ansetzen. Ebenso relevant ist das Präventionsgesetz. Es besagt, dass Prävention und Gesundheitsförderung in jedem Lebensalter und in allen Lebensbereichen als gemeinsame Aufgaben der Sozialversicherungsträger und der Akteure in Ländern und Kommunen gestaltet werden.⁴

Die Seniorenarbeit wird seit vielen Jahrzehnten vornehmlich von den Trägern der Wohlfahrtsverbände, Kirchengemeinden, Mehrgenerationenhäusern, Seniorenbüros, Sportvereinen sowie vielen anderen Vereinen und Partnern vor Ort gestaltet. Die Veränderung der Bevölkerungsstruktur und der kommunalen Rahmenbedingungen im Zuge der verschiedenen gesellschaftlichen Entwicklungen – auch der Corona-Pandemie – führte jedoch in sehr unterschiedlichem Maße zu einem stärkeren Engagement der Verantwortlichen in der Kommunalpolitik und -verwaltung bei der Gestaltung der Seniorenarbeit.

Gemäß dem 7. Altenbericht von 2016 sollte die im Grundgesetz verankerte Pflicht der Kommunen zur „Daseinsvorsorge“ so verstanden bzw. ausgelegt werden, dass die Altenhilfe und damit integriert die Gesundheitsförderung der älteren Menschen als eine wichtige Aufgabe im Rahmen der Daseinsvorsorge der Kommunen gesehen wird. Bürgerinnen und Bürger sollten mitentscheiden, wie diese in der Kommune ausgestaltet werden soll und kann.⁵

Auf kommunaler Ebene sollten gemäß dem Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ fünf Ziele zur Prävention älterer Menschen im Vordergrund stehen:

- Die Resilienz älterer Menschen ist verbessert.
- Die Mobilität/Bewegung älterer Menschen wird gefördert.
- Eine ausgewogene Ernährung ist verbessert.
- Die Zahngesundheit ist verbessert.
- Einsamkeit ist verringert.

Aktives Altern wird in der Kommune gelebt und gefördert.



⁴ <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/detail/praevg.html> (abgerufen am 27.05.2024)

⁵ Download der Broschüre „Sorge und Mitverantwortung in der Kommune. Erkenntnisse und Empfehlungen des Siebten Altenberichts“: https://www.siebter-altenbericht.de/fileadmin/altenbericht/pdf/Broschuere_Siebter_Altenbericht.pdf (abgerufen am 27.05.2024)



Bei den Zielen und Maßnahmen des Im Alter IN FORM-Projekts wurden entsprechend den Förderrichtlinien von IN FORM die Ziele 2-5 unterstützt.

Gesundheitsförderung im Kontext der kommunalen Gemeinschaft

Die Förderung der Altersfreundlichkeit sollte eine wichtige Aufgabe von und in Kommunen sein. Altersfreundliche Kommunen ermöglichen älteren Menschen einen höheren Grad an Mobilität und sozialer Teilhabe. Dies fördert die Erhaltung der Selbstständigkeit und das Wohlbefinden.

Altersfreundliche Strukturen sind in allen kommunalen Bereichen möglich und notwendig: von Verkehr, Mobilität über Sicherheit, Wohnen, Pflege, Gesundheitsangeboten und Bildung hin zur Zugänglichkeit öffentlicher Einrichtungen. Dazu hat die Weltgesundheitsorganisation WHO einige Merkmale formuliert, die eine gute Orientierungshilfe für Maßnahmen zur Altersfreundlichkeit auf kommunaler Ebene bieten (siehe [Anlage 1](#)).

Die Gestaltung der Seniorenarbeit, einschließlich der Gesundheitsförderung älterer Menschen, stellt eine wichtige Aufgabe der Kommune dar. Folgende Potenziale auf kommunaler Ebene sollten bei der Ausrichtung der Gesundheitsförderung in den Blick genommen werden:

1. **Kommunale Gegebenheiten**, die maßgeblich bestimmen, auf welche Weise die Gestaltung gesunder Lebenswelten für ältere Menschen gelingen kann. Dazu gehören:
 - der politische Stellenwert der Gesundheitsförderung älterer Menschen
 - der Status des Bewusstseins für die Bedeutung von Gesundheitsförderung
 - die Bereitschaft der Zivilgesellschaft zum bürgerschaftlichen Engagement
 - Ressourcen der Verwaltung (personelle und finanzielle) für die Gesundheitsförderung
 - Strukturen und Zusammenarbeit der Träger in der Seniorenarbeit
 - die Kooperationsbereitschaft, auch sektorübergreifend
 - Infrastrukturen für Versorgung, Mobilität, Dienstleistungen etc.

Die Förderung der Altersfreundlichkeit sollte eine wichtige Aufgabe von und in Kommunen sein.





2. Die **Träger und Organisationen** der Seniorenarbeit mit

- ihren unterschiedlichen Ressourcen (z.B. Räumen),
- ihren haupt- und ehrenamtlichen Akteurinnen und Akteuren mit den jeweiligen Kompetenzen und Fähigkeiten,
- ihren Ideen, ihrer Kreativität und ihrem Engagement,
- ihrer mehr oder weniger soliden finanziellen Ausstattung,
- ihrer Zusammenarbeit in Netzwerken bzw. Kooperationen sowie
- ihren Kontakten zu verschiedenen Zielgruppen von älteren Menschen.

Zur besseren Erreichbarkeit von älteren Menschen mit besonderen Bedarfen sollten z.B. auch die Träger von Wohnungsbaugesellschaften und -genossenschaften sowie Organisationen, die Maßnahmen – oftmals generationsübergreifend – für Menschen mit Migrationshintergrund durchführen, eingebunden werden. Sie stellen wichtige Verbindungen zu den Zielgruppen dar.

3. Die **vielfältigen Angebote für ältere Menschen** mit ihren attraktiven und bedarfsgerechten Aktivitäten zur Förderung von

- ausgewogenen Mahlzeiten,
- gemeinsamer Bewegung und
- sozialer Teilhabe.

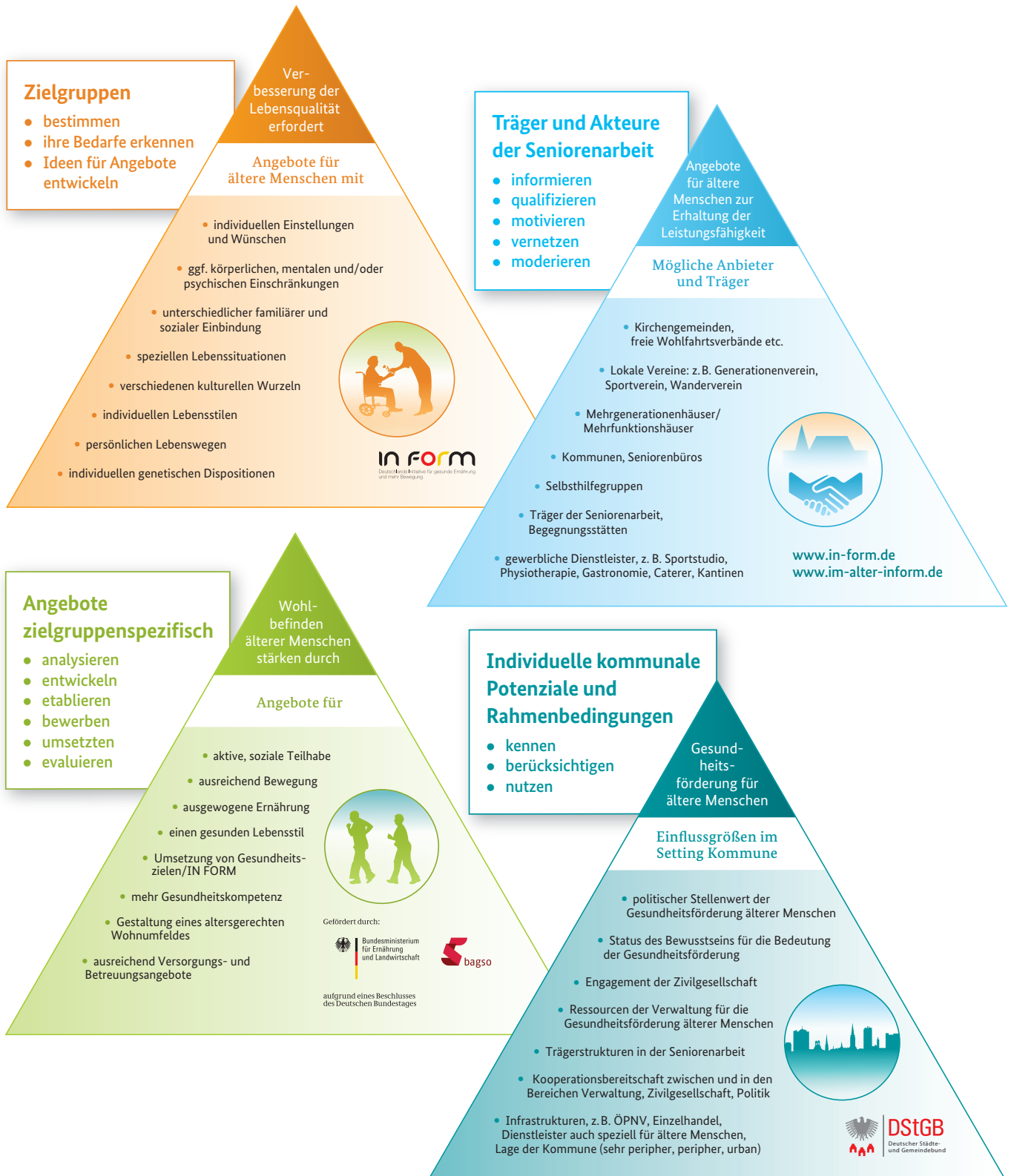
Sie alle tragen zum Wohlbefinden der älteren Bürgerinnen und Bürger bei, fördern die Erhaltung der Selbstständigkeit sowie der seelischen, kognitiven und körperlichen Gesundheit.

4. Ebenso stellen **die verschiedenen Zielgruppen älterer Menschen** mit ihren vielfältigen Kompetenzen, Fähigkeiten, ihrer Kreativität und ihrem Engagement selbst ein großes Potenzial für die Seniorenarbeit dar. Dies gilt es, durch gute Kommunikation und Anreize zu aktivieren und bei der Gestaltung der Angebote zu berücksichtigen. Die verschiedenen Zielgruppen mit ihren individuellen Bedarfen können im Sinne der sozialen Teilhabe mittels partizipativer Prozesse ihr Lebensumfeld mitplanen, mitentscheiden und mitgestalten. Aktives Altern kann so gefördert und auf kommunaler Ebene erlebbar werden.





Die Im Alter IN FORM-Pyramide bildet diese vier Betrachtungsweisen von Potenzialen ab.





Auf welche Weise können Ziele zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen auf kommunaler Ebene erreicht werden?

Jede einzelne Akteurin und jeder einzelne Akteur in der Seniorenarbeit und jedes Angebot für ältere Menschen leisten bereits einen wichtigen Beitrag zu Förderung der sozialen Teilhabe und der Selbstständigkeit im Alter. Durch die jeweilige Ausrichtung der Aktivitäten, d.h. Bewegungselemente, Mahlzeiten-Angebote oder Informations- und Bildungsmaßnahmen, werden ergänzend die körperliche, seelische oder kognitive Gesundheit und die Ressourcen der Teilnehmenden gestärkt. Akteurinnen und Akteure können bereits durch kleine Veränderungen bzw. Ergänzungen in einzelnen Angeboten Beiträge zur Verbesserung der Gesundheitsförderung leisten, z. B. beim Seniorennachmittag mit Kaffee und Kuchen:

- Zur Erhaltung der Mobilität und Selbstständigkeit können einfache Bewegungsübungen mit musikalischer Untermalung oder gemeinsamen Liedern eingeflochten werden.
- Als Beitrag zur ausgewogenen Ernährung kann vor dem traditionellen Kuchen beispielsweise eine Verkostung von verschiedenen Sorten von Äpfeln, Brotaufstrichen auf Vollkornbrot oder Snackgemüse angeboten oder Alternativen zum Kuchen gereicht werden.
- Zur Gesundheitsprävention können Aktivitäten und Rezepte aus der IN FORM MitMachBox mit Informationen und Anregungen zur ausgewogenen Ernährung und Bewegung durchgeführt bzw. verköstigt werden.

Um die Gesundheit älterer Menschen auf kommunaler Ebene gezielt und umfassend zu fördern, ist ein strategisches Vorgehen notwendig. Eine kommunale Gesundheitsförderung, die systematisch und engagiert die Ziele der „Dekade des gesunden Alterns“ gemäß der WHO und das Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ voranbringen möchte, muss allerdings aus ihrem „Einzelkämpfer-Dasein“ herauskommen. Es sollten vielmehr alle Kräfte und Ressourcen gebündelt werden, und es sollten kooperativ in Netzwerken und Arbeitsgruppen von Akteurinnen und Akteuren auf allen Ebenen Ziele entwickelt, zusammen geplant, gemeinsam entschieden und Maßnahmen arbeitsteilig gestaltet werden. Die Gesundheitsförderung sollte zudem in die gesellschaftlichen Entwicklungen vor Ort und in den seniorenpolitischen Kontext – seniorenpolitisches Konzept oder Altenhilfeplanung – eingeordnet werden.

Um die Gesundheit älterer Menschen auf kommunaler Ebene gezielt und umfassend zu fördern, ist ein strategisches Vorgehen notwendig.



Dies bedeutet, dass auf kommunaler Ebene ein Konzept bzw. eine verbindliche Absichtserklärung vereinbart wird und dort festgeschriebene Vorhaben auch tatsächlich umgesetzt werden. Dabei sollte im Konzept auch ein vereinbarter Prozess zu dessen Umsetzung verankert werden. Ein Konzept sollte als Arbeitsinstrument verstanden werden, das:

- durch konkrete Vorgaben bei der Umsetzung hilft,
- eine Kontrolle ermöglicht,
- dabei unterstützt, Vereinbartes einzufordern und
- insbesondere für die Bewertung des Erreichten eine Grundlage darstellt.

Zentral ist hierbei das Verständnis von einem Konzept. Hilfreich ist es, dieses als ein „living document“ zu verstehen. Damit ist es keine starre und in sich abgeschlossene Vorgabe, sondern bleibt offen für Anpassungen und Veränderungen. Dafür ist es notwendig, einen entsprechenden Prozess zu implementieren, der die regelmäßige Überprüfung des Umsetzungsstandes, aber auch eine Weiterentwicklung zulässt. Das Vorhandensein eines Konzeptes erleichtert zudem die Transparenz und sollte deswegen allen Interessierten zugänglich sein.

Zur Qualitätssicherung eines kommunalen Konzeptes für die Gesundheitsförderung sollte dieses die Mindeststandards gemäß [Anlage 2](#) beinhalten.

Eine zentrale Voraussetzung zur Erarbeitung eines gemeinsamen Konzeptes, zur Bündelung von Ressourcen und zur effizienten Umsetzung der vereinbarten Vorhaben sind solide Verantwortungsstrukturen, einschließlich Strukturen für die Zusammenarbeit der Verantwortlichen mit den Akteurinnen und Akteuren, beispielsweise an runden Tischen, in Netzwerken oder Interessengemeinschaften. Die gemeinsame kontinuierliche Gestaltung und Verbesserung der Gesundheitsförderung älterer Menschen erfordert Kooperationsbereitschaft für den Informations- und Meinungsaustausch, für moderierte Diskussions- und Abstimmungsprozesse und für die Koordination aller Prozessschritte, einschließlich Qualitätskontrolle und Bewertung. Die Federführung obliegt vornehmlich dem zuständigen Fachbereich der Kommunalverwaltung.





Das Schaubild zeigt exemplarisch, in welchen Handlungsfeldern, je nach kommunalen Gegebenheiten und Ressourcen, auf der Basis von Bedarfsanalysen gemeinsam Maßnahmen zur Gesundheitsförderung vereinbart, geplant und gestaltet werden können.



Eine Kommune macht sich auf den Weg

Die Grundlage einer systematischen Gesundheitsförderung älterer Menschen auf kommunaler Ebene kann:

- im abgestimmten Altenhilfeplan integriert sein,
- in einem gemeinsam entwickelten und von der Politik bestätigten seniorenpolitischen Leitbild verankert sein oder
- durch eine von allen Verantwortungsträgern gemeinsam erarbeiteten und verbindlich mitgetragenen Vereinbarung – hier in einem fiktiven Beispiel als „Resolution einer innovativen Kommune“ bezeichnet – initiiert werden.



Eine solche grundlegende Vereinbarung (Resolution) bietet eine wichtige Basis zur Erarbeitung eines kommunalen Konzeptes zur Gesundheitsförderung älterer Menschen und zeigt das Rollenverständnis aller Beteiligten auf.



Resolution IN FORM inklusiv



1.

Die Gesundheitsziele „Gesund älter werden“ werden im Rahmen der Daseinsvorsorge federführend von der Kommunalverwaltung bis 2030 vorangebracht.



2.

Träger und Organisationen der Seniorenarbeit verpflichten sich, als Netzwerk gemeinsam ihre Angebote gesundheitsförderlich zu gestalten.



3.

Als sorgende Gemeinschaft fördern Bürgerinnen und Bürger nachweislich das Wohlbefinden aller – auch älterer – Menschen.



Welche Konsequenzen hat der erste Beschluss der Resolution für die Kommunalverwaltung?

Für die Gesamtleitung der Umsetzung der Gesundheitsziele ergeben sich für die Kommunalverwaltung folgende Herausforderungen:

- Sie hat einen verbindlichen umfangreichen Auftrag für die Ausrichtung der Seniorenarbeit erhalten.
- Sie benötigt ausreichend engagierte Fachkräfte bzw. entsprechende Expertise in der Zivilgesellschaft oder von überregionalen Fachgesellschaften mit differenziertem Wissen über die Lebenssituationen der älteren Menschen, die Strukturen und die Gestaltung der kommunalen Seniorenarbeit, mit Kompetenzen zur Moderation von Prozessen sowie mit Grundlagenwissen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen.
- Sie sollte über ausreichende finanzielle Ressourcen verfügen bzw. auch Fördergelder akquirieren und durch Kooperationen Synergien nutzen.
- Sie sollte mit anderen Fachbereichen der Verwaltung wie Migration, Kultur, Sport etc. sowie mit Trägern der Seniorenarbeit der VHS und mit Sportvereinen kooperieren.
- Sie kann ergänzend für die Zielgruppen der älteren Migrantinnen und Migranten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung unmittelbar über den Fachbereich Migration verstärken.
- Sie trägt Verantwortung für die Federführung des Netzwerks der Träger der Seniorenarbeit und für die Prozesse zur Erarbeitung eines kommunalen Gesamtkonzeptes zur Gesundheitsförderung.
- Sie steuert in Zusammenarbeit mit Fachstellen, Trägern sowie Akteurinnen und Akteuren die Bedarfs- und Bestandsanalyse als Basis für die Vereinbarung eines Zielkatalogs im Sinne der Gesamtzielsetzung und für die Ableitung von Maßnahmen.
- Sie sollte für alle Beteiligten und die verschiedenen Zielgruppen älterer Menschen Transparenz schaffen durch eine umfangreiche digitale und analoge Informations- und Öffentlichkeitsarbeit, z. B. durch Zurverfügungstellung eines digitalen Tools wie das Seniorenportal „digital.vital“.⁶
- Sie sollte in Kooperation mit Partnern für Akteurinnen und Akteure und für interessierte Bürgerinnen und Bürger Weiterbildungsangebote zur Entwicklung fachlicher Kompetenzen in den Aufgabenbereichen der Gesundheitsförderung durchführen.





Als weitere einvernehmliche Vereinbarung zur Realisation der Gesundheitsziele werden in der Resolution Träger und Organisationen der Seniorenarbeit verpflichtet, ihre Angebote gesundheitsförderlich zu gestalten.

Wenn alle Träger der Seniorenarbeit sowie tangierte Organisationen – wie Sportvereine, Träger des Wohnungsbaus, VHS, Migrantenorganisationen – ihre Angebote im Sinne der Gesundheitsförderung bedarfsgerecht ausrichten und optimieren, sollte es gelingen, durch eine gemeinsame Informations- und Öffentlichkeitsarbeit mehr Menschen mit besonderen Bedarfen zu erreichen und zu aktivieren.

Welche Konsequenzen hat dies für Träger und Akteure?

Jeder einzelne Träger kann bzw. sollte

- sich mit der Zielgruppe der älteren Menschen, die er erreichen möchte, d. h. mit ihren speziellen Bedarfen kritisch auseinandersetzen (siehe unten, Kapitel 2);
- sich über seine Handlungsmöglichkeiten und den Veränderungsbedarf seiner Maßnahmen informieren;
- sich über Fördermöglichkeiten auf der Basis des Präventionsgesetzes oder anderer rechtlicher Vorgaben bzw. bei Stiftungen oder Organisationen informieren und ggf. einen Förderantrag stellen;⁷
- je nach Tätigkeitsschwerpunkt in seinem Handlungsfeld gesundheitsförderliche Akzente setzen und alle seine aktuellen Maßnahmen im Hinblick auf eine Optimierung bewerten;
- seine haupt- und ehrenamtlichen Akteurinnen und Akteure zur neuen Schwerpunktsetzung informieren, motivieren und ggf. weiterbilden;
- sofern sinnvoll in Kooperationen mit Partnern wie Sportvereinen oder Caterern neue niedrigschwellige Angebote zur Bewegung oder für gesundes Essen planen und durchführen und alle Zielgruppen über die Neuausrichtung der Angebote im Wohnumfeld informieren;
- ein Netzwerk der Träger der Seniorenarbeit sollte unter Federführung der Kommunalverwaltung den aktuellen Bestand, die Ausrichtung der Maßnahmen bzw. Angebote im Quartier, Dorf oder Stadtbezirk analysieren und im Hinblick auf die Qualität der Gesundheitsförderung älterer Menschen verbessern;
- sich offen zeigen für die Transparenz aller Träger, Angebote und Maßnahmen, die für alle Beteiligten durch eine gemeinsame analoge und digitale Informations- und Öffentlichkeitsarbeit erreicht werden kann.



⁷ Beispiel-Links zu Informationen: <https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/foerdermoeglichkeiten/>; <https://www.foerderdatenbank.de/FDB/DE/Home/home.html>; <https://fernsehlotterie.de/stiftung>; <https://www.aktion-mensch.de/foerderung> (abgerufen am 24.06.2024)



Sorgende Gemeinschaften sind das Ziel von innovativen, bürgernahen Kommunen, die das Wohlbefinden aller – auch der älteren Menschen – im Blick haben.

Die umfangreichen Aufgaben zur Betreuung, Versorgung und Pflege der ständig steigenden Zahl älterer Menschen, die auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind, lassen sich nicht allein durch familiäre Betreuung oder professionell agierende Träger mit ihren haupt- und ehrenamtlichen Akteurinnen und Akteuren auffangen. Gesamtgesellschaftlich betrachtet zeigt sich folgende Situation:

- die Zahl der allein lebenden älteren Menschen ohne familiäre Netzwerke nimmt zu;
- der nachbarschaftliche Zusammenhalt ist vielfach nicht gegeben;
- die finanziellen Mittel der Pflegekassen sind limitiert;
- der Mangel an Pflegefachkräften wird überall sichtbar;
- die Bereitschaft zu ehrenamtlichem Engagement muss – auch bei vitalen älteren Menschen – gezielt geweckt und gefördert werden. Sie ist nach Aussagen von Trägern je nach Aufgabenfeld schwierig zu erreichen.

Um allen älteren Menschen ein aktives Altern zu ermöglichen, sollte daher auf kommunaler Ebene das Modell einer sorgenden Gemeinschaft sukzessive angestrebt werden. Nur so kann es gelingen, das Wohlbefinden und die Lebensqualität vieler älterer Menschen durch ein aktives Altern zu erhalten und zu fördern.

Wie kann dies gelingen? Was ist wichtig?

Es gibt bereits sehr viele gute Beispiele, die aufgrund politischer Beschlüsse zu guten Strukturen in Quartieren und Dörfern geschaffen wurden. Hier bringen sich viele Bürgerinnen und Bürger motiviert ein, um ältere Menschen in unterschiedlicher Weise zu unterstützen – von den Mehrgenerationenhäusern, kommunalen Seniorenzentren oder Bürgerhäusern bis hin zu kommunal geförderten Nachbarschaftshilfen oder Mobilitäts-services.

Darüber hinaus gibt es viele zivilgesellschaftliche Ansätze für sorgende Gemeinschaften in Form von Bürgervereinen, Nachbarschaftstischen, Mittagstischen, aufsuchenden Hausbesuchen oder auch Servicediensten für ältere Menschen durch Schülerinnen und Schüler, wie Taschengeldbörsen oder umgekehrt „Leihoma“, Lesepaten etc. Diese Ansätze sind wertvolle Beiträge im Sinne von sorgenden Gemeinschaften. Ergänzend

Sorgende Gemeinschaften sind das Ziel von innovativen, bürgernahen Kommunen, die das Wohlbefinden aller – auch der älteren Menschen – im Blick haben.





zu diesen organisierten Strukturen erhalten zahlreiche ältere Menschen Unterstützung bei der Gestaltung ihres Alltags auf privater Ebene, in ihrem sozialen Umfeld, d.h. aus dem Freundeskreis, der Nachbarschaft, aus der Kirchengemeinde oder von ehemaligen Vereins- bzw. Berufskolleginnen und -kollegen.

Sorgende Gemeinschaften leben vom Engagement der Bürgerinnen und Bürger.

Es leben jedoch sehr viele ältere Menschen – und es werden täglich mehr – ohne entsprechende private soziale Netzwerke. Ihnen hilft niemand, wenn sie sich beispielsweise aus Scham, wegen mangelnder Information oder aus Unvermögen nicht an die offiziellen Stellen wenden. Hier sollte bürgerschaftliches Engagement greifen. Jede Bürgerin und jeder Bürger, ob jung oder älter, ob als Privatperson oder als Mitarbeiterin und Mitarbeiter im Aufgabenfeld Senioren, sollte erkennen und wahrnehmen, wenn ältere Menschen mit der Zeit kräftemäßig abbauen, von einem auf den anderen Tag Hilfe und Unterstützung benötigen oder sich in die Einsamkeit zurückziehen. Mit Aufmerksamkeit, Sensibilität und Zivilcourage kann Menschen in kritischen Lebenslagen Hilfe angeboten bzw. diese organisiert werden. Dazu sollte bei allen Menschen das Bewusstsein für die Bedeutung und die Bereitschaft zum bürgerschaftlichen Engagement geweckt und gefördert werden.

Ehrenamtliche Akteurinnen und Akteure sind vielfach eine knappe Ressource. Aber ohne sie sind Fortschritte in der Verbesserung der Gesundheitsförderung und in den Sorgestrukturen nur schwer umsetzbar. Wie kann es also gelingen, mehr Bürgerinnen und Bürger für die Mitgestaltung der organisierten Hilfe- und Unterstützungsangebote zu gewinnen oder für privates Engagement im Sinne des Gemeinwohls zu motivieren?

Wichtige Erfolgsfaktoren zur Gewinnung von Ehrenamtlichen für organisierte Maßnahmen sind:

- Federführung durch hoch motivierte Hauptamtliche oder sehr engagierte und hoch motivierte ehrenamtlich Tätige;
- klare und transparente Strukturen bezüglich der Verantwortung und Zuständigkeiten;
- finanzielle und nachhaltige Sicherheit für die Umsetzung der Maßnahmen (keine Projekte auf Zeit);
- klare Aufgabenbeschreibungen und Tätigkeitsfelder;
- Einbindung der Ehrenamtlichen in die Zielsetzung und die Frage der Ausgestaltung;

Sorgende Gemeinschaften leben vom Engagement der Bürgerinnen und Bürger.





- Anerkennung, Wertschätzung und Freiraum für Eigenverantwortung der ehrenamtlich Tätigen;
- möglichst eine Aufwandsentschädigung für ehrenamtlich Tätige;
- Erfolg bzw. Wirkung der Maßnahme sollte sichtbar gemacht werden;
- Anerkennung in der Öffentlichkeit bzw. durch die lokalen Politikerinnen und Politiker;
- persönliche Ansprache von Bürgerinnen und Bürgern zur Mitgestaltung, ggf. auch zur Realisierung ihrer eigenen Ideen.

Wichtige Maßnahmen zur Förderung des Engagements für das Gemeinwohl im nahen sozialen Umfeld sind:

- Zielsetzung durch Politik und Verwaltung oder Verantwortliche der Zivilgesellschaft im Sozialraum diskutieren und beschließen;
- finanzielle Ausstattung zur Sensibilisierung für das Thema Gemeinwohl schaffen, ggf. durch Sponsoren im Quartier;
- vorhandene Strukturen von Vereinen, der Jugendhilfe, Seniorenarbeit, Migrantenselbsthilfe etc. einbinden, d.h. Netzwerke im Sozialraum für die Zielsetzung gewinnen und Strategien vereinbaren, ggf. mit Unterstützung eines Motivationscoaches;
- Entwicklung eines generationenübergreifenden „WIR-Gefühls“ im engeren Sozialraum durch Förderung von:
 - Offenheit,
 - Respekt,
 - Abbau von Vorurteilen und Ängsten, z. B. durch Rollenspiele;
- Bürgerinnen und Bürger für gemeinsame Aktivitäten mobilisieren, z. B.
 - Stadtteil- bzw. Straßenfeste, Nachbarschaftschor oder „Unser Quartier wird barrierefrei“,
 - Telefonketten für ältere Menschen aufbauen,
 - gemeinsame Nachbarschaftliche Aktivitäten initiieren, um sich kennenzulernen.



Gemeinsam gestalten! Innovative Kommunen gehen voran

Dieses Thema stand im Mittelpunkt des Vortrags von Dr. Kirsten Witte anlässlich der Im Alter IN FORM-Fachtagung am 05. Juni 2024 in Köln. Kirsten Witte ist Kommunalexpertin und Leiterin des Zentrums für nachhaltige Entwicklung in Kommunen bei der Bertelsmann Stiftung.



Eine qualitative oder quantitative Verbesserung von Angeboten für ältere Menschen auf kommunaler Ebene sowie die Schaffung von Transparenz bezüglich bestehender Angebote ist nur durch Vernetzung möglich. In ihrem Vortrag gab Kirsten Witte Impulse dazu, wie kommunale Netzwerke für ein gesundes Altern geschaffen werden können, welche Akteure für eine seniorengerechte Kommune dabei zentral sind und wie eine intersektorale Zusammenarbeit erfolgreich gestaltet werden kann.

Kommunale Netzwerke für ein gesundes Altern sind bedeutsam im Hinblick auf:

- eine bedarfsorientierte Planung,
- die Stärkung der präventiven Gesundheitsdienste,
- die Förderung von sozialer Teilhabe und Engagement,
- Bildungsangebote und lebenslanges Lernen,
- die Förderung von Integration und Inklusion,
- eine intersektorale Zusammenarbeit,
- die Sicherung nachhaltiger Finanzierung.

Wichtige Akteure in bzw. für eine seniorengerechten Kommune sind:

- Seniorenbeiräte,
- Generationennetzwerke,
- Verwaltung: Bürgermeisterin/Bürgermeister, Gesundheits-, Sozial-, Planungsämter,
- Stadtbibliotheken, VHS, „Dritte Orte“ (z. B. Kulturstätten, Cafés),
- freie Träger der Wohlfahrtspflege,
- Sportvereine,
- Kirchen, Religionsgemeinschaften, Pfarrer,
- Ärztinnen und Ärzte, Pflegeeinrichtungen/-dienste,
- Landfrauen,
- Einzelhandelsverband,
- Schulen und Kitas,
- ...





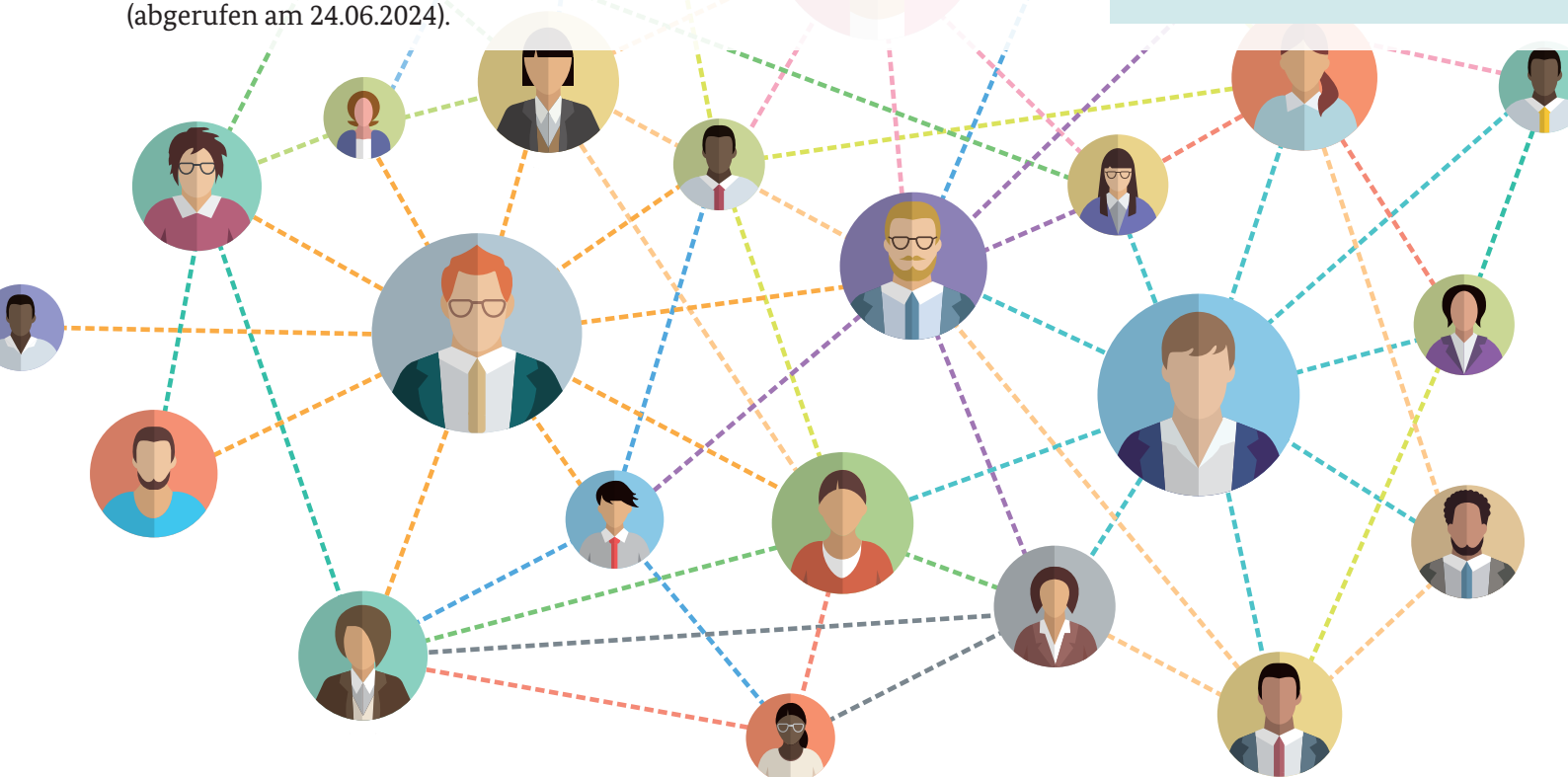
Um eine intersektionale Zusammenarbeit sinnvoll zu strukturieren, bedarf es der Bildung einer Lenkungsgruppe, die sich auf eine gemeinsame Zielsetzung und Planung einigt. Innerhalb dieses großen Rahmens lassen sich interdisziplinäre Teams einrichten, wobei auf eine regelmäßige Kommunikation und Abstimmung geachtet werden muss. Weitere wichtige Aspekte einer intersektionalen Zusammenarbeit sind die Integration des Netzwerks in bestehende Strukturen, Möglichkeiten der Finanzierung und verfügbare Ressourcen sowie Pilotprojekte und deren Evaluation.

Kirsten Witte ging in ihrem Vortrag auch auf mögliche Probleme und Hindernisse bei der intersektionalen Zusammenarbeit ein, von unterschiedlichen Zielsetzungen, bürokratischen Hürden und finanziellen Restriktionen bis zu kulturellen Unterschieden, fehlender Verpflichtung und Wettbewerbsdenken. Nicht alle Hürden lassen sich ohne Weiteres aus dem Weg räumen, aber durch Transparenz, eine klare Kommunikation und eine gute Koordinierung ist es oft möglich, über die gemeinsame Zielsetzung zu gemeinsamen Lösungen zu finden.

„Machen Sie Ihr Netzwerk groß genug! Je größer ein Netzwerk ist, desto ganzheitlicher agiert es und desto belastbarer und widerstandsfähiger ist es.“ (Kirsten Witte)

Die Präsentation zu diesem Vortrag kann eingesehen werden unter: <https://im-alter-inform.de/termine/tagungen/regionale-fachtagungen/> (abgerufen am 24.06.2024).

**„Machen Sie Ihr Netzwerk groß genug!
Je größer ein Netzwerk ist, desto ganzheitlicher agiert es und desto belastbarer und widerstandsfähiger ist es.“
(Kirsten Witte)**





2. Ein differenzierter Blick auf das Alter – Ältere Menschen in allen Lebenssituationen aktivieren

Ältere Menschen für Angebote auf kommunaler Ebene gewinnen

Die vielen Angebote der Träger der Seniorenarbeit werden von älteren Menschen gerne besucht. Jedoch können noch viel mehr Seniorinnen und Senioren von den Aktivitäten profitieren, wenn sie besser informiert, motiviert und aktiviert werden. Durch die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit der Träger werden erfahrungsgemäß immer wieder nur die gleichen Personen(-Gruppen) erreicht. Viele andere ältere Menschen, selbst in der nahen Umgebung, wissen nicht, was geboten wird oder ob sie teilnehmen dürfen. Es fehlt in vielen Kommunen an der aktuellen Transparenz bezüglich der Angebote und Träger, aber auch an Beratungsstellen und Informationsquellen. Hier können gemeinsam Konzepte zur Informations- und Öffentlichkeitsarbeit große Fortschritte erzielen. Dabei sollten sowohl analoge als auch digitale Kommunikationskanäle genutzt werden, die die verschiedenen Zielgruppen der älteren Menschen, die Akteurinnen und Akteure sowie Schlüsselpersonen, aber auch die Familienangehörigen mit im Blick haben.

Um möglichst alle älteren Menschen für Angebote zu aktivieren und zu motivieren, braucht es eine gut überlegte Informations- und Öffentlichkeitsarbeit.

Dabei müssen mögliche generelle Hürden, wie in der folgenden Tabelle dargestellt, stets bei der Ankündigung und Durchführung von Angeboten für ältere Menschen mitbedacht bzw. vermieden werden:

Um möglichst alle älteren Menschen für Angebote zu aktivieren und zu motivieren, braucht es eine gut überlegte Informations- und Öffentlichkeitsarbeit.





<p>Ältere Menschen erhalten keine oder unzureichende Informationen bzw. werden nicht motiviert, z. B. wenn:</p>	<p>Mögliche Maßnahmen zur Überwindung</p>
<p>... über die Angebote nicht ausreichend über verschiedene Wege informiert wird. Bestimmte Medien werden aus unterschiedlichen Gründen nicht von allen älteren Menschen genutzt, z. B. Internet, Tageszeitung.</p> <p>... sie auf automatische Antworten am Telefon treffen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Informationen zielgruppengerecht und möglichst breit veröffentlichen: Flyer, Plakate, Aushänge, Lokalradio, persönliche Ansprache, Zeitungen, Internet, Whats-App-Gruppen etc. ■ persönliche Kontakte am Telefon ermöglichen
<p>... die Ankündigung nicht attraktiv ist und kein Interesse weckt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ geeignete Schrift, Kontraste und Bilder verwenden ■ visuelle Darstellungen und ausführliche Erläuterungen zur Veranstaltung, die auch emotionalisieren
<p>... keine Informationen über die Erreichbarkeit vermittelt werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Angaben zu ÖPNV-Verbindungen, Haltestellen, Zugangsmöglichkeiten ■ ggf. Hol- und Bringdienst etablieren
<p>... Angaben über die Gestaltung und Barrierefreiheit der Veranstaltungsräume fehlen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ barrierefreier Raum mit guter Luft, hell, bedarfsgerecht ausgestattet, Behindertentoiletten
<p>... keine Angaben zu wünschenswerter Kleidung bzw. darüber, dass diese nicht erforderlich ist, gemacht werden (z. B. bei Bewegung, Tanz).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Information über benötigte bzw. nicht benötigte Kleidung
<p>... Informationen zur Veranstaltung nicht umfassend und vollständig sind. Es bleiben Fragen offen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ alle zentralen Fragen beantworten (z. B. Thema, Art des Angebotes, Ort, Zeitraum, Häufigkeit, Veranstalter, Teilnehmende, Ansprechpartner, Kosten, Anmeldeverfahren)
<p>... Angaben über Kosten oder eine erforderliche Mitgliedsgebühr als Vereinsbeitrag fehlen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Angaben für alle Interessierten offenlegen ■ Angabe, dass keine Kosten entstehen bzw. eine Gebühr anfällt oder (k)eine Mitgliedschaft erforderlich ist



Ältere Menschen sind nicht interessiert oder motiviert, weil:	Mögliche Maßnahmen zur Überwindung
<p>... ihnen die Bedeutung und Wirkung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung nicht bewusst sind.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ attraktive Informationsveranstaltungen zur Bewusstseinsbildung anbieten ■ im Rahmen anderer Veranstaltungen für das neue oder bestehende Angebot werben ■ mit wenigen, einfachen Worten erklären, warum das Angebot positiv für die Gesundheit ist ■ den persönlichen Mehrwert darstellen
<p>... sie sich nicht trauen, allein in eine Gruppe mit unbekanntem Menschen zu gehen.</p> <p>... Zweifel bestehen, ob sie Kontakt zu anderen bekommen bzw. ob die anderen Personen wohlwollend auf sie zugehen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ bei den ersten Teilnahmen eine Begleitperson oder eine/n Paten/in an die Seite stellen und dies vorher ankündigen ■ offene, angenehme Atmosphäre durch die Leitungen schaffen, d. h. wertschätzende und freundliche Ansprache und Begrüßung
<p>... Angst vorhanden ist, den gestellten Anforderungen nicht gerecht zu werden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ bei der Ankündigung von Angeboten für Bewegung, Tanz etc. auf Leistungsniveau für Beginner, für Fortgeschrittene etc. hinweisen ■ Erwartungen an die Teilnehmenden erläutern
<p>... man sich blamieren könnte, weil eine körperliche oder kognitive Einschränkung vorhanden ist (Scham).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Einschränkung offen ansprechen und enttabuisieren



Ältere Menschen mit spezifischen Bedarfen

Es ist wissenschaftlich belegt, dass die auf den folgenden Grafiken dargestellten Personengruppen kaum an Angeboten für ältere Menschen, insbesondere an Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, teilnehmen. Um ihnen ein aktives Leben zu ermöglichen, ist es also wichtig, dass in ihrem direkten Wohnumfeld bedarfsgerechte Angebote vorhanden sind oder entstehen und dass sie für die Teilnahme an Angeboten zur Gesundheitsförderung aktiviert werden. Darum ist es notwendig, diese Zielgruppen bei der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit und den Angeboten besonders in den Blick zu nehmen.

Einsamkeit



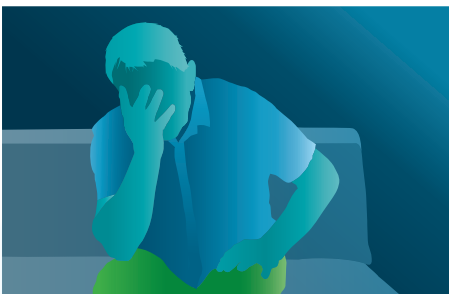
- „Das Alleinsein, das ist eine Zeit lang nett, aber auf Dauer ist es anstrengend.“
- „Nachdem mein Partner verstorben ist, bin ich viel allein. Es fällt mir schwer, allein irgendwo hinzugehen.“

Demenz



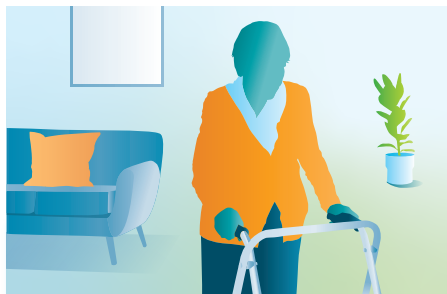
- „Ach übrigens, ich bin nicht doof... nur vergesslich!“
- „Bei mir ist es so, dass manche Dinge sehr lange dauern. Aber ich bekomme es schließlich hin.“

Depression



- „Alles scheint ins Leere zu gehen. Nur wenigen gelingt es, das Richtige zu sagen oder zu tun.“
- „Manchmal glaube ich, keiner versteht mich, und denke: Ich will nicht mehr!“

Mobilitätsstörung



- „Gern würde ich mich mit anderen treffen, aber den Weg dorthin schaffe ich mit meinen schmerzenden Knien nicht mehr.“
- „Meine Wohnung liegt im zweiten Stock eines Hauses ohne Aufzug. Da komme ich wegen meiner Hüftprobleme nicht mehr heraus.“



Sehprobleme



- „Mit meiner Augenerkrankung traue ich mich selten in eine fremde Umgebung, weil ich mich so schlecht orientieren kann.“
- „Seit ich blind bin, habe ich meine Wohnung aus Hilfslosigkeit nicht mehr verlassen.“

Schwerhörigkeit



- „Manchmal nicke ich noch freundlich, aber in Wirklichkeit habe ich mich bereits aus den Gesprächen ‚ausgeklinkt‘.“
- „Es ist mir unangenehm, wenn ich die anderen nicht verstehe. Deshalb gehe ich nicht gern zu Gruppenangeboten.“

Armutrisiko



- „Wenig Geld zu haben, verstärkt das Alleinsein. Da kann man nicht richtig teilhaben am Leben.“
- „Ich kann mir viele kostenpflichtige Angebote einfach nicht leisten, aber Almosen zu nehmen, ist mir auch unangenehm.“

Kulturelle Vielfalt



- „Wenn ich wüsste, dass auch meine kulturellen Erfahrungen verstanden werden, würde ich mitmachen.“
- „Die sitzen da im Seniorentreff alle nur rum und trinken Kaffee, keiner versteht mich.“



Herausforderungen und Hürden, denen ältere Menschen in besonderen Lebenssituationen begegnen

Die Gruppe der älteren Menschen sollte sehr differenziert betrachtet werden. Um ihre Interessen und individuellen Bedarfe berücksichtigen zu können, ist es wichtig, ihre unterschiedlichen Lebenssituationen, soweit möglich, in die Planungen und Durchführung von Angeboten miteinzu beziehen. Dabei geht es auch darum, die oft „unsichtbaren“ älteren Menschen mit besonderen Bedarfen „sichtbar“ zu machen. Akteurinnen und Akteure sollten sich bewusst mit den unterschiedlichen Bedarfen älterer Menschen auseinandersetzen und daraus resultierende Hürden zur Teilnahme an Angeboten erkennen.

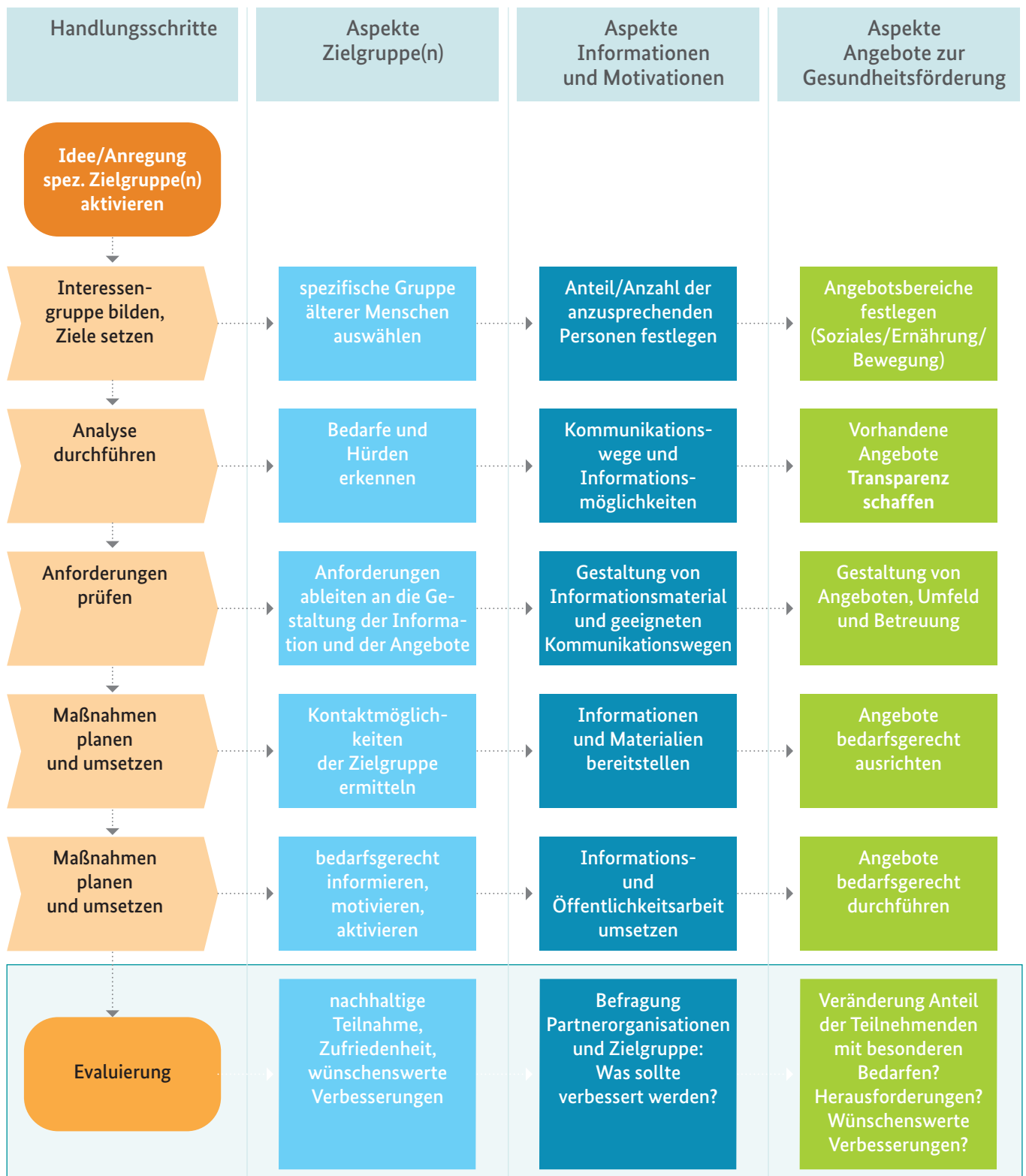
Akteurinnen und Akteure sollten sich bewusst mit den unterschiedlichen Bedarfen älterer Menschen auseinandersetzen und daraus resultierende Hürden zur Teilnahme an Angeboten erkennen.





Diese Übersicht zeigt erforderliche Handlungsschritte und Maßnahmen auf, um ältere Menschen mit besonderen Bedarfen über Angebote zur Gesundheitsförderung in der Kommune zu informieren und sie für diese Angebote zu aktivieren:

Handlungsschritte zur Information und Aktivierung älterer Menschen mit besonderen Bedarfen





Maßnahmen, um älteren Menschen mit besonderen Bedarfen die Teilnahme zu ermöglichen

In der Anlage 3 werden einige Hürden und Hemmnisse von älteren Menschen in den grafisch dargestellten Lebenssituationen aufgelistet. Sie zu überwinden, stellt alle Akteurinnen und Akteure vor große Herausforderungen. Mögliche Vorgehensweisen zum Aufbau von Vertrauen werden in der Anlage als Anregungen vorgestellt. So weit realisierbar, sollten alle älteren Menschen ggf. auch durch mehrfache Ansprache ein für sie passendes Angebot finden können bzw. sollten Menschen mit besonderen Bedarfen in bestehende Angebote gezielt miteinbezogen werden. Es kann jedoch nicht davon ausgegangen werden, dass durch individuelle Kontaktaufnahmen und persönliche Informationen bei allen älteren Menschen ihre Bedenken, Ängste oder Hemmungen überbrückt und sie für eine Teilnahme an bedarfsgerechten Angeboten aktiviert werden können. Manchmal gelingt die Aktivierung nicht. Dies muss man akzeptieren.

Die Informationen in Anlage 3 sollen für besondere Bedarfe älterer Menschen sensibilisieren und zur Gestaltung bedarfsgerechter Kommunikationswege und Angebote – soweit dies möglich ist – motivieren und inspirieren.





3. Empfehlungen der Fachgesellschaften zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse bezüglich der Einflüsse auf die Gesundheit bilden u. a. die Grundlage für das Gesundheitsziel „Gesund älter werden“. Darauf basieren auch alle gesellschaftlichen Anstrengungen zur Gesundheitsförderung. Die Fachgesellschaften, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)⁸ und der Deutsche Turner-Bund e. V. (DTB)⁹, haben aus den Erkenntnissen Empfehlungen für die gesundheitsförderliche Lebensführung und Alltagsgestaltung für Menschen aller Altersstufen abgeleitet. Ebenso wurden, wie oben beschrieben, Empfehlungen, Vorschriften und Rahmenbedingungen bzw. Verantwortungsbereiche für verschiedene Handlungsfelder auf kommunaler Ebene sowie Landes- und Bundesebene erlassen bzw. veröffentlicht.

Für die Gestaltung der Gesundheitsförderung durch die Träger der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene bildet das Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ eine gute Richtschnur. Kombiniert man diese Vorgaben mit den DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ und den Empfehlungen des DTB, erhält man wertvolle Anregungen für Angebote und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im Rahmen der kommunalen Seniorenarbeit.

Gesunde Ernährung in der Seniorenarbeit

Nahrung und Flüssigkeit sind lebenswichtig für alle Menschen. Der Körper benötigt Nährstoffe als Energielieferant, als Baumaterial, zum Transport von Abbauprodukten, für den Aufbau von Zellen und zur Förderung von Stoffwechselfvorgängen.

Bis ins höchste Alter benötigen Menschen die Nährstoffe in unterschiedlichen Mengen. Ein Zuviel an Nährstoffen, aber auch ein Zuwenig kann zu Krankheiten führen, die für Menschen im hohen Alter schwerwiegende Folgen haben können.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung verbessert die Chancen, die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung verbessert die Chancen, die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten.



⁸ <https://www.dge.de/> (abgerufen am 27.05.2024)

⁹ <https://www.dtb.de/> (abgerufen am 27.05.2024)

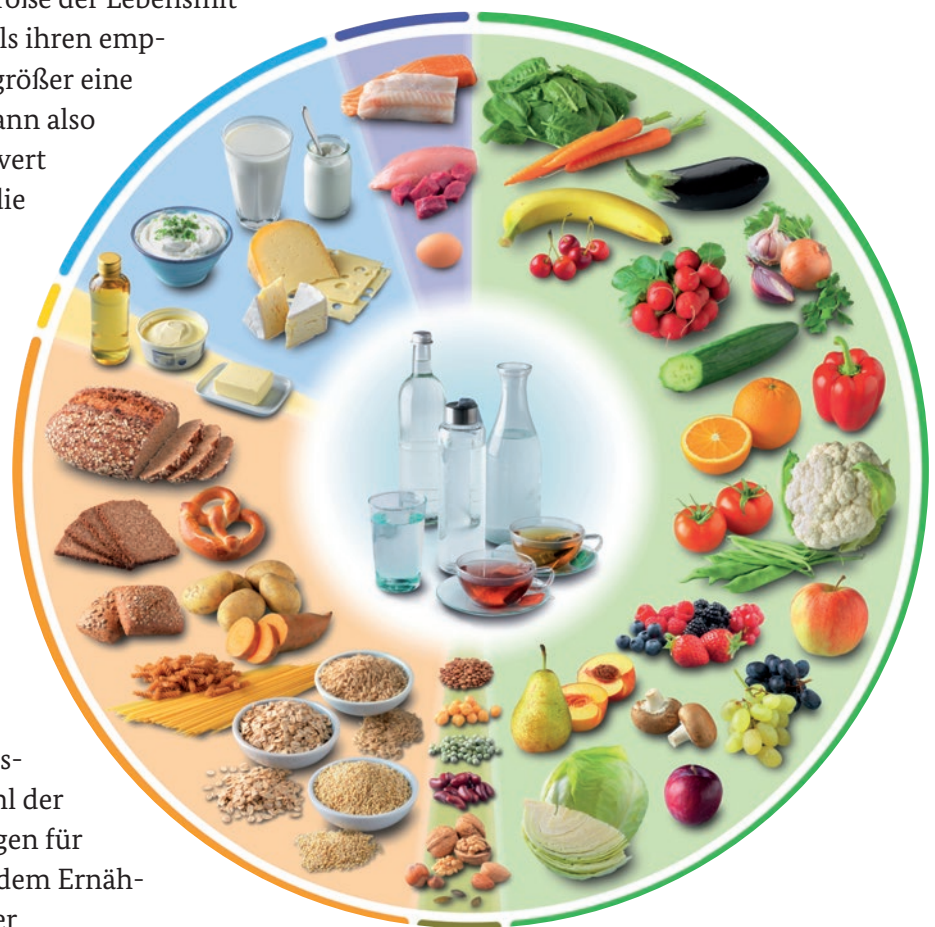


Für ältere Menschen ohne spezielle Anforderungen an die Ernährung besteht eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl aus reichlich Gemüse, Obst, Getreideprodukten – möglichst Vollkornprodukten –, eher fettarmer Milch und fettarmen Milchprodukten, gelegentlich Fleisch und fettreichem Seefisch sowie einer möglichst fettarmen Zubereitung der Speisen.

Der DGE-Ernährungskreis zeigt auf einen Blick, wie eine gesunde Ernährung aussieht. Er ist damit eine Art Wegweiser mit Beispielen für eine optimale Lebensmittelauswahl. Die Größe der Lebensmittelgruppe veranschaulicht dabei jeweils ihren empfohlenen Anteil an der Ernährung. Je größer eine Lebensmittelgruppe ist, desto mehr kann also daraus gegessen werden. Empfehlenswert ist es zudem, innerhalb der Gruppen die Vielfalt an Lebensmitteln zu nutzen und grundsätzlich abwechslungsreich zu essen.

Eine gesunde und umweltschonende¹⁰ Ernährung ist zu mehr als $\frac{3}{4}$ pflanzlich und knapp $\frac{1}{4}$ tierisch.

Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit können ganz wesentlich zu einer bedarfsgerechten Ernährung älterer Menschen beitragen. Bei Seniorennachmittagen und besonders bei Frühstücks- und Mittagstischangeboten sollten bei der Auswahl der Getränke und Speisen die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung gemäß dem Ernährungskreis oder den Empfehlungen der DGE berücksichtigt werden.¹¹



DGE-Ernährungskreis®
Copyright: Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V., Bonn
Stand 2024

¹⁰ Siehe zu diesem Thema auch Anlage 5.

¹¹ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>
(abgerufen am 27.05.2024)



Auch der geliebte Kuchen beim Nachmittagskaffee kann im Sinne einer gesunden Ernährung ergänzt werden, zum Beispiel durch Fruchtspieße, verschiedene Sorten von frischem Obst, Gemügesticks mit Dip, Nüsse, Käse oder Joghurt-/Quarkspeisen.

Mahlzeiten sind mehr als Essen und Trinken.

Die Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Annelie Keil (Zentrum für Public Health, Universität Bremen) betont die verschiedenen Dimensionen der Mahlzeit:

- die physiologische Relevanz der Mahlzeit für die körperliche und geistige Gesundheit aufgrund der wichtigen Funktionen der enthaltenen Nährstoffe;
- die kulturelle und religiöse Dimension: Sie zeigt sich zum Beispiel bei der Mahlzeitengestaltung für familiäre Feste wie Geburtstage oder Hochzeiten, für das Festmahl an Weihnachten oder Ostern oder für regionale Volksfeste wie Karneval und Oktoberfest, wobei die Auswahl der Speisen durch das Brauchtum sowie die kulturelle oder religiöse Tradition vorgegeben ist;
- die emotionale Wirkung: Besonders im Säuglingsalter, aber auch bei älteren Menschen ist die Mahlzeit ein Moment des Wohlempfindens, der Geborgenheit und Sicherheit;
- die soziale Funktion der Mahlzeit: Das gemeinsame Essen im Kreis der Familie, im Freundes- oder Vereinskreis symbolisiert das Leben in Geselligkeit und fördert ein verbindendes, kommunikatives Miteinander.

Mahlzeiten sind mehr als Essen und Trinken.





Angebote für gemeinsame Mahlzeiten können das Wohlbefinden älterer Menschen in allen diesen Dimensionen fördern. Gemeinsames Essen hat sich zudem als guter Türöffner erwiesen, um Menschen (auch mit besonderen Bedarfen) für Angebote zur sozialen Teilhabe zu aktivieren.

Ergänzend können Informations- und Bildungsangebote in der Seniorenarbeit, z. B. mit der IN FORM MitMachBox oder durch Vorträge und Kochkurse mit Fachreferentinnen, Teilnehmende informieren bzw. dazu motivieren:

- die Bedeutung einer gesunden Ernährung für die Erhaltung der Selbstständigkeit zu verstehen,
- die nährstoffreichen Lebensmittelgruppen auch bei der eigenen Speiseplanung zu berücksichtigen,
- auch neue Gerichte kennenzulernen.

Weitere Informationen und Praxishilfen für die Gestaltung von Mahlzeiten und Aktivitäten zum Thema ausgewogene Ernährung finden sich hier:

<https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/handlungsfelder/ernaehrung/> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mitmachbox/> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://im-alter-inform.de/mediathek/ernaehrung/ernaehrung-allgemein/> (abgerufen am 27.05.2024)

Bewegung fördert die Gesundheit auf vielfältige Weise

Der menschliche Körper braucht Bewegung. Regelmäßige Bewegung ist gesundheitsfördernd und hat viele positive Effekte auf Körper und Geist. Körperliche Aktivität erhält und verbessert die Leistungsfaktoren Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer, die essenziell sind für die selbstständige Bewältigung der Alltagsaufgaben. Ältere Menschen können durch regelmäßige Bewegungsübungen ihre Leistungsfähigkeit steigern. Gezieltes Bewegungstraining ist zudem unerlässlich, um das mit zunehmendem Alter erhöhte Sturzrisiko zu vermindern.



Regelmäßige Bewegung ist gesundheitsfördernd und hat viele positive Effekte auf Körper und Geist.



Für die Alltagsbewältigung sind vier Kernkompetenzen der Bewegung sehr wichtig und sollten daher gerade im Alter regelmäßig trainiert und gefördert werden:

1. Muskelkraft,
2. Koordination, Standfestigkeit und Balance,
3. Beweglichkeit,
4. Gehfähigkeit und Ausdauer.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt: Alle Menschen sollten sich während ihres ganzen Lebens, bis ins hohe Alter, entsprechend ihrer körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit bewegen. Um den unterschiedlichen gesundheitlichen Anforderungen gerecht zu werden, sind verschiedene Arten von Bewegung erforderlich.

Es gibt vielfältige Anleitungen dazu, welche Art von Bewegung in den verschiedenen Alters- bzw. Fitnessstufen zum speziellen Training der Kernkompetenzen und zur Förderung der Gesundheit sinnvoll sind. Der Deutsche Turner-Bund hat dazu zahlreiche Broschüren und Videos veröffentlicht:

<https://www.dtb.de/aeltere-und-spezielle-zielgruppen>
(abgerufen am 27.05.2024)

Weitere Informationen und Praxishilfen finden sich hier:

<https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/handlungsfelder/bewegung/> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.in-form.de/wissen/bewegung> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.uni-kassel.de/forschung/trainingsprogramm/ueberblick>
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mitmachbox/> (abgerufen am 27.05.2024)



Soziale Teilhabe ermöglichen

Unter dem Begriff der Teilhabe oder Partizipation ist die aktive Beteiligung von Menschen am politischen, sozialen, ökonomischen und kulturellen Leben zu verstehen. Partizipation ist die Basis der Demokratie und die Grundlage zur Entfaltung und Nutzung individueller Potenziale und Ressourcen. Partizipation im Sinne von Inklusion bedeutet die Chance auf Mitbestimmung, Mitgestaltung und Autonomie für alle Menschen ohne Ausnahme.¹²

Menschen sind auf die Interaktion mit anderen Menschen angewiesen. Die soziale Teilhabe ist wesentlich für das seelische Wohlbefinden. Ausgrenzung und Vereinsamung haben daher gravierende negative Folgen für die Gesundheit.

Umgekehrt kann durch soziale Teilhabe und Partizipation am gesellschaftlichen und kulturellen Leben die Lebensqualität und Gesundheit älterer Menschen maßgeblich gestärkt werden. Darüber hinaus hat die Partizipation älterer Menschen eine weitere gesellschaftliche Relevanz: Ältere Menschen sind selbst fachkundig für die Problemfelder, die sie umgeben. Durch freiwilliges Engagement älterer Menschen im Sinne einer sorgenden Kommune können in der Gesellschaft wichtige Aufgaben erfüllt werden, die ansonsten kaum zu bewältigen wären. Grundsätzlich sollten ältere Menschen in Bezug auf die soziale Teilhabe nicht nur in einer „Konsumentenrolle“ gesehen werden. Vielmehr sollten sie auch zu eigenem Engagement und aktiver Mitwirkung motiviert und ermutigt werden.

Ältere Menschen, die aufgrund körperlicher, seelischer oder kognitiver Einschränkungen nicht eigenständig an gesellschaftlichen Ereignissen teilnehmen können, laufen Gefahr, zunehmend vom Erleben der Gemeinschaft ausgegrenzt zu werden.

Ein wesentliches Ziel der Gesundheitsförderung ist es deswegen, älteren Menschen eine aktive Teilhabe an der Gemeinschaft zu ermöglichen. Es gilt, Wege zur Information und Aktivierung sowie Angebote zu etablieren, um die soziale Teilhabe älterer Menschen zu fördern und ihrer Vereinsamung und dem Ausgeschlossen-Sein aus der Gemeinschaft entgegenzuwirken. Insbesondere ältere Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen sind auf Unterstützung bei der sozialen Teilhabe durch familiäre, nachbarschaftliche oder andere Betreuungsangebote auf kommunaler Ebene angewiesen.



Partizipation im Sinne von Inklusion bedeutet die Chance auf Mitbestimmung, Mitgestaltung und Autonomie für alle Menschen ohne Ausnahme.

¹² https://www.behindertendenbeauftragter.de/SharedDocs/Downloads/DE/AS/Publikationen/Erklaerungen/Broschuere_UNKonvention_KK.pdf?__blob=publicationFile&v=8
(abgerufen am 27.05.2024)



Weitere Informationen dazu finden sich hier:

<https://im-alter-inform.de/gesundheitsfoerderung/handlungsfelder/soziale-teilhabe/> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/sozialer-isolation-und-einsamkeit-aelterer-menschen-vorbeugen-156570>
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.iss-ffm.de/themen/alter/projekte/staerkung-der-teilhabe-aelterer-menschen> (abgerufen am 27.05.2024)

https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/4_Gesundheitsfoerderung/Empfehlungen/Soziale_Teilhabe/BAGSO_Themenheft_Gemeinsamstatt_einsambarrrierefrei.pdf
(abgerufen am 27.05.2024)

Das in Anlage 4 befindliche Quiz kann zur spielerischen, kurzweiligen Information und Weiterbildung von ehrenamtlichen Akteurinnen und Akteuren oder auch von älteren Menschen in den drei aufgezeigten Themenfeldern (Ernährung – Bewegung – soziale Teilhabe) eingesetzt werden.





4. Chancen nutzen, Potenziale wecken: Gute Praxisbeispiele

Sieben gute Praxisbeispiele von Trägern und Kommunen

Wunderbare Angebote und Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen gibt es in vielen Ortschaften oder Quartieren. Die Träger und Akteure leisten mit ihren Maßnahmen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen einen wichtigen Beitrag zum nationalen Gesundheitsziel „Gesund älter werden“. Im Folgenden werden beispielhaft sechs Maßnahmen vorgestellt, die ein hohes Maß an Engagement der Bürgerinnen und Bürger im Sinne einer sorgenden Gemeinschaft zeigen und einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten.

1. Generationenhilfe Hohenhameln: Hand in Hand im Bördeland (Niedersachsen)

Der durch bürgerschaftliches Engagement getragene Verein wurde 2012, nach einer Bedarfsabfrage, mit 73 Bürgerinnen und Bürgern gegründet. Die Vision dabei war: Es sollte eine Sorge-Kultur entstehen, die zum Modell einer „erweiterten Familie“ führt. Ältere oder hilfebedürftige Mitglieder des Generationenhilfe-Vereins sollten Unterstützung durch andere Vereinsmitglieder im Rahmen von bürgerschaftlichem Engagement in Anspruch nehmen können.

Mittlerweile gibt es über 540 Vereinsmitglieder, von denen sehr viele Hilfe benötigen. Die Tätigkeiten der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer umfassen: die Begleitung zu Arztterminen und Behörden, Hilfe bei Einkäufen, Unterstützung im Garten und im Haus, Wohnraumberatung u. v. m.

Angebote des Vereins sind dementsprechend u. a.: Alltagshilfen, Begleitdienste, Beratung in sozialen Fragen, Wohnraumberatung, Internet-Treff sowie Vorträge, ein Mittagstisch und ein Frühstückstreff.

Auch viele Rentnerinnen und Rentner bringen sich mit ihren individuellen Fähigkeiten und Begabungen aktiv in die Generationenhilfe ein.

► Weitere Informationen:

<https://www.senioren-in-niedersachsen.de/aktuelles-2/hand-in-hand-im-boerdeland> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.generationenhilfe.de/> (abgerufen am 27.05.2024)

Wunderbare Angebote und Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen gibt es in vielen Ortschaften oder Quartieren.

Nachbarschaftshilfe Hand in Hand im Bördeland



- Kümmerer-Modell/-Beratung
- Alltagshilfen
- Entlastung pflegender Angehörige
- Veranstaltungen, z. B. Smartphone-Training, Schwimmen, Bewegung, Theater, Vorträge, Demenzgruppe, Frühstück etc.
- Udos Kochclub Mittagstisch



2. Bewegung im Freien: AlltagsTrainingsProgramm (ATP) Bewegungspfad

Der ATP (AlltagsTrainingsProgramm)-Bewegungspfad wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Die entsprechenden Materialien sind dort erhältlich.

Die Idee zum Aufbau des Bewegungspfades entstand in einer kommunalen Steuerungsgruppe, unterstützt durch das Projekt Im Alter IN FORM. Das Ziel war es dabei, gesundheitsförderliche Angebote für ältere Menschen zu etablieren.

Mitglieder des Sportvereins und Seniorenberater haben die Genehmigung, die Standortsuche und die Installation des Bewegungspfades durch den Bauhof auf den Weg gebracht.

Auf 10 Anleitungstafeln werden einfache Übungen vorgestellt für Menschen im Alter 60plus, auch für Rollator-Gängerinnen und -gänger, Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer sowie Familien.

Der Pfad startet und endet an einem Altenhilfezentrum, sodass auch ältere Menschen des Betreuten Wohnens diesen wunderbar nutzen können. Es werden begleitete Anleitungen durch Übungsleiterinnen und Übungsleiter angeboten.

► Weitere Informationen:

<https://www.schoeneck.de/rathaus-politik/aktuelles/pressemitteilungen/2024/13-02-2024-einweisung-in-den-atp-bewegungspfad/> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/bewegung/alltagstrainingsprogramm-atp/> (abgerufen am 27.05.2024)

Bewegungspfad in Schöneck

gemäß AlltagsTrainings-Programm (ATP)



- Er wurde durch Kooperation der Im Alter IN FORM-Steuerungsgruppe, des Sportvereins sowie der Kommune initiiert und realisiert.
- Es werden begleitete Führungen mit Anleitung durch Übungsleiterinnen und Übungsleiter angeboten.



3. Seniorenportal digital.vital im Amt Hüttener Berge (Schleswig-Holstein)

Das Projekt digital.vital wurde im Jahr 2020 durch das Amt Hüttener Berge initiiert, um ein selbstbestimmtes, gesundes und abwechslungsreiches Leben älterer Menschen in der ihnen vertrauten Umgebung mit den Möglichkeiten der Digitalisierung zu unterstützen.

Das Seniorenportal digital.vital ist eine digitale Plattform, auf der wichtige Informationen und Angebote für ein gesundes Leben älterer Menschen vor Ort gebündelt werden. Das Seniorenportal ist niedrigschwellig gestaltet und lässt sich mit einer einfach zu bedienenden Oberfläche intuitiv nutzen.

Die Plattform bietet für ältere Menschen und ihre Angehörigen, für Träger, Akteurinnen und Akteure sowie die Seniorenbeauftragten Transparenz bezüglich:

- Informationen zu allen Themen rund ums Älterwerden,
- aktueller Informationen für ältere Menschen,
- Ansprechpersonen und wichtige Informations- und Servicestellen,
- Trägern in der Seniorenarbeit,
- Angeboten für ältere Menschen,
- Lücken bei Angeboten bezogen auf Themen oder Standorte,
- Möglichkeiten für ältere Menschen, miteinander in Kontakt zu kommen.

Verantwortlich für das Einstellen der Informationen von Trägern und Organisationen und für den Datenschutz ist die Kommune. Die Software wird von einem Dienstleister (WAYS) gegen eine Gebühr zur Verfügung gestellt, regelmäßig gewartet und stets optimiert.

► **Weitere Informationen:**

<https://im-alter-inform.de/angebote/beratung-fuer-kommunen/beratung-zur-einrichtung-des-seniorenportals-digitalvital/>
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://amt-huettener-berge.digital-vital.info/> (abgerufen am 27.05.2024)

Seniorenportal digital.vital

digital.vital
Angebote für Ernährung, Gesundheit und Lebensfreude im Alter

- schafft Angebotstransparenz für alle:
 - Politik, Verwaltung, Zivilgesellschaft
 - ältere Menschen und ihre
 - Vertrauenspersonen
 - Akteure, Multiplikatoren
- fördert Netzwerkarbeit
- legt Handlungsbedarf offen
- ermöglicht Kontakte



4. Nachbarschaftstische im Amt Hüttener Berge (SLH), Passau (BY), Herzogenrath (NRW), Schmelz (Saarland), Büsum (SLH)

In sieben Kommunen wurden durch die Initiative des Fachbereichs Senioren potenzielle Gastgeberinnen und Gastgeber dazu motiviert, auf der Basis eines kurzen Vorbereitungskurses einen Nachbarschaftstisch für ältere Menschen anzubieten.

Die Gastgebenden laden vornehmlich allein lebende, (nicht nur) ältere Bürgerinnen und Bürger aus der Nachbarschaft bzw. dem nahen Wohnumfeld in ihren Privathaushalt ein, um gemeinsam leckere und ausgewogene Mahlzeiten zu genießen.

Je nach Fähigkeiten der älteren Menschen und Gegebenheiten im Privathaushalt entstanden verschiedene Organisationsformen von Nachbarschaftstischen. So ist es z. B. möglich, dass die Gäste mithelfen, oder man wechselt sich bei der Zubereitung ab und besucht sich gegenseitig.

Die Gäste leisten in der Regel einen Kostenbeitrag für die Lebensmittel. Manche Kommunen fördern den Start von Nachbarschaftstischen mit Lebensmittelgutscheinen. Sofern die Gastgeberinnen und Gastgeber selbst keine Kontakte zu allein lebenden älteren Menschen in ihrem Wohnumfeld haben, unterstützen die jeweiligen Fachverwaltungen in den Kommunen bei der Vermittlung. Eine entsprechende Öffentlichkeitsarbeit und Kooperation mit anderen Trägern der Seniorenarbeit oder Ortsbürgermeisterinnen bzw. Ortsbürgermeistern, die Kontakte zu allein lebenden älteren Menschen haben, bringt meist sehr schnell Gäste zusammen.

► Weitere Informationen:

<https://www.amt-huettener-berge.de/nachbarschaftstische/>
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/nachbarschaftstische/> (abgerufen am 27.05.2024)

Gastgebende laden zum Nachbarschaftstisch



Amt Hüttener Berge



- 12 Gastgebende nach Vorbereitungskurs gewonnen
- Gäste kommen aus unterschiedlichen Lebenssituationen
- leckere und nährstoffreiche Menüs mit Produkten aus Garten und Region
- Kosten werden unterschiedlich abgerechnet
- Häufigkeit unterschiedlich



5. Interkultureller Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren (Niedersachsen)

Die AWO Region Hannover bietet wöchentlich einen gemeinsamen Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren aus unterschiedlichen Herkunftsländern an.

Entstanden ist das Angebot aus einem ursprünglich offenen Begegnungstreff für ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte. Die Erfahrung zeigte, dass es einen Anlass und etwas Verbindendes brauchte, damit die Menschen zu den Treffen kamen. Das gemeinsame Essen wurde dann zum verbindenden Element.

Das interkulturelle, ehrenamtliche Koch-Team gestaltet den Speiseplan und bereitet die Mahlzeiten zu. Es nehmen regelmäßig 20-30 Gäste teil.

Großer Wert wird auf das Ambiente gelegt und darauf, eine schöne, restaurantähnliche Atmosphäre zu erzeugen. Dadurch wird der Eindruck einer „Suppenküche“ vermieden, die eher die Bedürftigkeit der Teilnehmenden betonen würde.

Für das Essen wird ein symbolischer Beitrag von 1 € erhoben, weil es den Teilnehmenden wichtig ist, etwas beisteuern zu können. Das Angebot wird durch Fördergelder und durch Sachspenden eines Foodsharings unterstützt.

► Weitere Informationen:

<https://www.awo-hannover.de/unsere-angebote/aeltere-menschen/interkulturelle-angebote/interkultureller-mittagstisch/>
(abgerufen am 27.05.2024)

Kultursensibles Mahlzeiten-Angebot



Arbeiterwohlfahrt
Region Hannover e.V.



© Gabby Kujawa/AWO

- ehrenamtliche Köchinnen aus unterschiedlichen Ländern bieten
 - wöchentlichen interkulturellen Mittagstisch für ältere Menschen
 - Menüs bestehend aus internationalen Gerichten
- Teilnehmende leisten einen symbolischen EURO als Beitrag
- Unterstützung durch Foodsharing



6. Städtische Seniorenbegegnungsstätte Allee-Café in Fröndenberg (Nordrhein-Westfalen)

Die Idee für die Seniorenbegegnungsstätte entstand im Verein „Seniorenkreise in der Stadt Fröndenberg e.V.“ mit Unterstützung der Hauptamtlichen im Fachbereich Senioren in der Kommunalverwaltung.

Das Allee-Café ist eine städtische Begegnungsstätte für Seniorinnen und Senioren, die seit 1996 in Fröndenberg/Ruhr besteht. 2015 erfolgte der Umzug in zentrale Lage in der Stadtmitte, mit guter Anbindung an alle Stadtteile und umliegende Orte mit dem öffentlichen Nahverkehr sowie ausreichend Parkplätzen im direkten Umfeld.

Mit fast 750 Gästen pro Monat ist die Einrichtung ein beliebter Treffpunkt, ein Ort der Begegnung, der Geselligkeit und der Kommunikation.

Die hauptamtliche Leiterin wird unterstützt von einem Team ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen, die bedarfsgerecht stundenweise ein- bis zweimal wöchentlich tätig sind. Das Team besteht im Schnitt aus rund 15 Frauen, die zwischen 40 und 80 Jahren alt sind.

Das aktuelle Programm mit allen Gruppentreffen, Kursangeboten und sonstigen Aktivitäten wird in der Presse veröffentlicht. Die Finanzierung erfolgt durch die Stadt Fröndenberg/Ruhr, ergänzt durch lokale Sponsoren.

► Weitere Informationen:

<https://www.seniorenkreise.de/alleecafe/>
(abgerufen am 27.05.2024)

Seniorenbegegnungsstätte Allee-Café

Fröndenberg

ALLEE



CAFÉ

Seniorenbegegnungsstätte der Stadt Fröndenberg/Ruhr



- Drei Säulen „Gastronomie, Sozialer Treffpunkt und Veranstaltungen“
- täglich Frühstück
- Mittagstisch und
- Nachmittagskaffee.



7. Ausgezeichnete Praxisbeispiele für interkulturelle Mahlzeiten-Angebote: „Gemeinsam ESS-Kulturen erleben“

Zu dem vom Im Alter IN FORM-Team ausgerufenen Bundeswettbewerb „Gemeinsam ESS-Kulturen erleben“ wurden 31 Beiträge von interkulturellen Mahlzeiten-Angeboten eingereicht. Die Jury hat davon drei besondere Praxisbeispiele ausgezeichnet.

Nach Ansicht der Jury gelingt es den Preisträgern bei den interkulturellen Mahlzeiten-Angeboten in besonderer Weise, ältere Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammenzubringen und zugleich leckere und gesunde Mahlzeiten anzubieten. Die Preisträger des Wettbewerbs „Gemeinsam ESS-Kulturen erleben“ sind:

- Das **Mehrgenerationenhaus AWOthek** in der Südstadt der Arbeiterwohlfahrt, Kreisverband Nürnberg, mit seinem Freitagsfrühstück: Das von Ehrenamtlichen gestaltete Buffet sorgt mit frischen Zutaten für ein ausgewogenes Essen. Das Angebot bietet Gelegenheit für interkulturellen Austausch, gegenseitige Hilfe, Verabredungen und neue Freundschaften.
- Das **Seniorenzentrum Boxberg-Emmertsgrund**, Caritasverband Heidelberg, mit seinem gemeinschaftlichen Mittagstisch: Der Mittagstisch leistet neben der Versorgung mit einer guten Mahlzeit einen wichtigen Beitrag zur sozialen Teilhabe der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit und ohne Zuwanderungsgeschichte. Die Mitarbeiterinnen vermitteln, übersetzen und ermutigen die Gäste zu Gesprächen auch über Sprachgrenzen hinweg.
- Der **Kulturverein Markthalle Neun e.V.** in Berlin mit seinem interkulturellen Kochtreff für Seniorinnen und Senioren: Der Kulturverein lädt gemeinsam mit Netzwerkpartnern alle zwei Wochen zum gemeinsamen Kochen ein. Jeweils eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer schlüpft in die Rolle der „Gastgeberin“ oder des „Gastgebers“ und bringt seine landestypischen Lieblingsrezepte mit. Diese werden dann gemeinsam mit den Kochtrainerinnen und -trainern des Kulturvereins zubereitet.

„Gemeinsam schmeckt's am besten!“



**BUNDES-
WETT-
BEWERB**

Gemeinsam ESS-Kulturen erleben

Ambulante Mahlzeiten-Angebote in Gemeinschaft für ältere Menschen aus verschiedenen Ländern gestalten



Gesundheitsförderliche Angebote für ältere Menschen – Ablaufschritte von der Idee bis zur Evaluierung

Zur Etablierung von Angeboten oder Maßnahmen im Rahmen der Seniorenarbeit sind folgende Ablaufschritte nahezu immer zu berücksichtigen:

Ablaufschritte von der Idee bis zur Evaluierung





Welche Erfordernisse, vorhandenen Potenziale und Ressourcen sind bei der Planung der vorgestellten Praxisbeispiele besonders zu berücksichtigen?

Aktueller Status	Nachbarschaftshilfe	Bewegungspfad	Seniorenportal	Nachbarschaftstische	Kultursensibles Mahlzeiten-Angebot	Senioren-Begegnungsstätte
Politische Unterstützung	X	X	X	X		X
Vernetzung/ Kooperationen	X	X	X	X		X
Ehrenamtliches Engagement	X			X	X	X
Qualifizierung der Akteure	X	X		X		X
Partizipation	X			X	X	
Sponsoring/ Fördermittel	X				X	
Werbung/ Öffentlichkeitsarbeit	X	X	X	X		X
Niedrigschwelligkeit		X			X	
Kreativität						X
Selbstverwaltung/ Organisation	X		X			
Positive Haltung der Akteurinnen/ Akteure	X		X		X	X



5. Umweltfaktoren – Einflüsse auf die Gesundheit von Menschen, Pflanzen und Tieren

Die Bedeutung des Klima- und Umweltschutzes für die Erhaltung der Gesundheit aller Lebewesen ist vielfach belegt. Den gesellschaftlichen Auftrag, in allen Lebensbereichen so weit wie möglich einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten, sollten Akteurinnen und Akteure auch bei den Maßnahmen im Rahmen der Seniorenarbeit beachten.

Unser Ziel sollte es sein, auf kommunaler Ebene eine möglichst nachhaltige Entwicklung zu unterstützen. Neben der Wahl des Verkehrsmittels und der Nutzung von Heizungs- und Klimatechnik kann man vor allem beim Kauf und Verzehr von Lebensmitteln einen wichtigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz leisten.

Unser Ernährungsstil beeinflusst nicht nur das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit. Wir können im privaten Bereich, aber auch bei Mahlzeiten-Angeboten für ältere Menschen durch eine nachhaltige Ernährung sowohl unsere Gesundheit fördern als auch wesentlich zum Klima- und Umweltschutz sowie zum Tierwohl beitragen.

Eine nachhaltige Ernährungsweise

- hat geringere Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima,
- schützt biologische Vielfalt und Ökosysteme,
- vermindert die Massentierhaltung und fördert das Tierwohl,
- trägt zur Ernährungssicherung für alle bei und
- hilft, ein gesundes Leben für heutige und künftige Generationen zu ermöglichen.

Die DGE erklärt zum Thema nachhaltige Ernährung: „Ökologisch nachhaltig zu essen bedeutet, sich mit Mahlzeiten aus überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln zu ernähren. Eine solche Ernährungsweise besteht aus biologisch, regional, saisonal und fair produzierten Lebensmitteln mit geringem Verarbeitungsgrad, wie sie beispielsweise in den Empfehlungen der DGE formuliert ist. Langfristig lassen sich so die weltweiten Lebens- und Umweltbedingungen verbessern und mehr globale Gerechtigkeit erreichen. Individuelle Verhaltensänderungen sind auf dem Weg zu einer nachhaltigen Ernährung wichtig und nötig.“ (DGE)¹³

Die Ernährung bietet eine gute Möglichkeit, den individuellen und den gemeinsamen ökologischen Fußabdruck zu verkleinern.



Die Grafik stellt dar, dass

1. ... wertvolle Umweltressourcen (wie Wasser und Boden) für den Anbau von Pflanzen ebenso wie für die Erzeugung tierischer Lebensmittel benötigt werden.
2. ... bei der Verarbeitung von Lebensmitteln werden je nach Produktionsverfahren mehr oder weniger klima- oder umweltfreundliche Methoden genutzt.

Hierin bestehen die beiden Stellschrauben für eine nachhaltigere Ernährungsweise.





Die Grafik verweist auf neun wesentliche Aspekte einer nachhaltigen Ernährung:

Tierwohl, regionale und saisonale Lebensmittel, Vermeidung von Lebensmittelverschwendung, Fairtrade-Produkte, Biodiversität, Müllvermeidung, pflanzenbasierte Ernährung, alternative Proteinquellen sowie gering verarbeitete Lebensmittel. Die jeweilige Bedeutung wird in der Anlage 5 vorgestellt, wo sich auch weiterführende Informationen zu jedem der Aspekte finden. Die Aspekte einer nachhaltigen Ernährung sollten beim persönlichen Konsum- und Ernährungsverhalten, aber auch in der kommunalen Seniorenarbeit Beachtung finden.



Wie in der Seniorenarbeit nachhaltiges Ernährungsverhalten konkret unterstützt werden kann, zeigt die folgende Übersicht beispielhaft.



Übersicht über mögliche Handlungsweisen im Rahmen der Seniorenarbeit bzw. als Seniorin und Senior

Thema Empfehlung	Bereich Mahlzeiten-Angebote	Bereich soziale Teilhabe	In Kooperation mit Partnerorganisationen ältere Menschen motivieren und aktivieren	Ältere Menschen als Verbraucherinnen und Verbraucher
Grundsätzliche Hinweise gemäß den Empfehlungen der DGE (z. B. pflanzliche Lebensmittel bevorzugen)	<ul style="list-style-type: none"> bei allen Mahlzeiten-Angeboten und bei kleineren Snacks oder nachmittags zum Kaffee immer berücksichtigen 	<ul style="list-style-type: none"> das Thema mit den älteren Menschen erörtern und Beispiele diskutieren dazu Zeitungsartikel, Videos, Mediatheken etc. und ggf. die MitMachBox verwenden 	<ul style="list-style-type: none"> an Projekten und Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit, der Umwelt und des Klimas mitwirken 	<ul style="list-style-type: none"> ältere Menschen ansprechen, informieren und motivieren (z. B. durch Fachvorträge oder Gesprächsrunden), im privaten Bereich die Aspekte zu berücksichtigen (ggf. Testphasen vereinbaren)
Tierwohl fördern	<ul style="list-style-type: none"> Fleisch sollte bei Mahlzeiten nicht die Hauptrolle spielen zurück zum „Sonntagsbraten“ regelmäßig fleischlose Gerichte anbieten Fleisch aus guter Haltung kaufen (Bio-Siegel) 	s.o.	<ul style="list-style-type: none"> Besuch eines landwirtschaftlichen Betriebes, z. B. eines Demeter-Hofs, um artgerechte Tierhaltung vor Ort zu erleben 	s.o.
Regional/saisonale Lebensmittel bevorzugen	<ul style="list-style-type: none"> Gerichte mit saisonalen und regionalen Zutaten einplanen und zubereiten regionale Partner für Lebensmittel gewinnen Essensanbieter entsprechend aussuchen bzw. aufklären 	<ul style="list-style-type: none"> biografisches Wissen der älteren Generation zu diesem Thema nutzen und fördern (z. B.: gemeinsames Verarbeiten von saisonalem Gemüse) 	<ul style="list-style-type: none"> ggf. Fahrten zu Direktvermarktern organisieren (Hofladen, Wochenmarkt) 	s.o.



Thema Empfehlung	Bereich Mahlzeiten-Angebote	Bereich soziale Teilhabe	In Kooperation mit Partnerorganisationen ältere Menschen motivieren und aktivieren	Ältere Menschen als Verbraucherinnen und Verbraucher
Zu gut für die Tonne – möglichst alle Lebensmittel nutzen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Portionen möglichst genau kalkulieren und entsprechend einkaufen ■ vorausschauend planen ■ Reste ggf. mitgeben, ggf. Kooperation mit Foodsharing 	<ul style="list-style-type: none"> ■ das Thema mit den älteren Menschen erörtern und Beispiele diskutieren ■ Tipps zur Resteverwertung austauschen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kooperation z.B. mit der „Tafel“, Foodsharing 	s.o.
Fairtrade-Produkte aus fairem Anbau bzw. fairer Produktion und fairem Handel bevorzugen	<ul style="list-style-type: none"> ■ möglichst Produkte mit dem Fairtrade-Siegel verwenden 	<ul style="list-style-type: none"> ■ das Thema mit den älteren Menschen erörtern und Beispiele diskutieren 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Besuch eines entsprechenden Weltladens/Fairtrade-Shops, um Einblicke in fairen Handel zu bekommen ■ Vermittlung zu regionalen Steuerungsgruppen für fairen Handel 	s.o.
Förderung der biologischen Vielfalt	<ul style="list-style-type: none"> ■ pflanzliche Lebensmittel bevorzugen ■ die Aspekte einer nachhaltigen Ernährung beachten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ gemeinsame Gartenprojekte 	<ul style="list-style-type: none"> ■ kommunale Projekte zur Biodiversität besuchen oder unterstützen 	s.o.
Verpackungsmüll vermeiden	<ul style="list-style-type: none"> ■ beim Einkauf Verpackungsmüll vermeiden, zum Mitnehmen Mehrweg-Gefäße benutzen (z.B. für mitgegebene Reste) ■ auch bei Getränken Plastikmüll vermeiden („Soda-Stream“, „Flaschenpost“) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ bei allen Veranstaltungen auf Müllvermeidung achten und diese thematisieren 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Besuch eines Unverpackt-Ladens 	s.o.



Thema Empfehlung	Bereich Mahlzeiten-Angebote	Bereich soziale Teilhabe	In Kooperation mit Partnerorganisationen ältere Menschen motivieren und aktivieren	Ältere Menschen als Verbraucherinnen und Verbraucher
Pflanzenbasierte Kost bevorzugen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gerichte mit hauptsächlich Gemüse (inklusive Hülsenfrüchte) und Salat einplanen und durch tierische Produkte ergänzen ■ regelmäßig fleischlose Gerichte anbieten ■ Rezepte vegetarisch abwandeln bzw. Fleischanteil teilweise ersetzen ■ Probierhäppchen entsprechender Speisen anbieten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ das Thema mit den älteren Menschen erörtern und Beispiele diskutieren ■ Rezepte austauschen ■ gemeinsam kochen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Besuch eines vegetarischen Restaurants ■ Kooperation mit entsprechenden Köchinnen/Köchen oder Ernährungsberaterinnen/-beratern 	s.o.
Pflanzliche Proteinquellen bevorzugen	<ul style="list-style-type: none"> ■ regelmäßig Hülsenfrüchte anbieten ■ tierische Produkte nicht als Hauptproteinlieferanten einplanen ■ Probierhäppchen entsprechender Speisen anbieten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ das Thema mit den älteren Menschen erörtern und Beispiele diskutieren ■ Rezepte austauschen ■ Kochkurse, Kompetenzen vermitteln ■ gemeinsam kochen 	s.o.	s.o.
Hochverarbeitete Lebensmittel meiden	<ul style="list-style-type: none"> ■ möglichst auf Fertiggerichte und Convenience-Produkte verzichten, Gerichte möglichst frisch zubereiten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ das Thema mit den älteren Menschen erörtern ■ Beispiele diskutieren ■ Rezepte austauschen ■ gemeinsam kochen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Besuch eines Lebensmittelbetriebs 	s.o.



Anlage 1: Altersfreundliche Stadt oder Gemeinde – Was gehört dazu?

Eine gute Orientierungshilfe bieten die acht Dimensionen der Altersfreundlichkeit nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO)¹⁴:

1. Öffentlicher Raum und Gebäude
2. Mobilität und Transport
3. Wohnen
4. Soziale Teilhabe
5. Respekt und soziale Inklusion
6. Engagement und Beschäftigung
7. Kommunikation und Information
8. Öffentliche Dienstleistungen und Pflege



In einer altersfreundlichen Stadt oder Gemeinde unterstützen Strategien, Dienste, Einstellungen und Strukturen das aktive Altern der Menschen, indem sie:

- das breite Spektrum an Fähigkeiten und Ressourcen älterer Menschen (an)erkennen,
- die altersbedingten Bedürfnisse und Vorlieben in allen kommunalen Feldern berücksichtigen und darauf reagieren,
- die Entscheidungen und Lebensgewohnheiten älterer Menschen respektieren,
- diejenigen schützen, die gefährdet/vulnerabel sind, und
- die Einbeziehung der älteren Menschen in die Gemeinschaft fördern.

14 https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf;jsessionid=32B3AE9C3AB47F698617A325F9B64066?sequence=1 (abgerufen am 27.05.2024, in englischer Sprache). Eine praxisnahe Zusammenfassung in deutscher Sprache findet sich hier: <https://altersfreundliche-gemeinde.ch/gemeinsam-unterwegs/who-modell> (abgerufen am 27.05.2024).



Für Akteurinnen und Akteure in der kommunalen Seniorenarbeit sind vor diesem Hintergrund die folgenden Maßnahmen zur Altersfreundlichkeit relevant:

- die bedarfsgerechte Gestaltung von Räumen anhand der Indikatoren Aufenthaltsqualität, Barrierefreiheit, Sicherheit und Orientierung;
- Angebote, um die soziale Teilhabe älterer Menschen zu fördern (z. B. Gesprächsgruppen, gemeinsames Kochen, Bewegungskurse, Ausflüge, kulturelle Aktivitäten, gemeinsames Singen, Hilfe beim Umgang mit digitalen Medien, Austausch und Information zu gesellschaftlichen Themen);
- Angebote zur Gesundheitsförderung älterer Menschen (z. B. Beratung, Gesundheitsbildung, gemeinsame gesunde Mahlzeiten-Angebote, Bewegungskurse);
- eine respektvolle, wertschätzende Haltung, die soziale Inklusion, Diversität und Nicht-Diskriminierung fördert;
- Möglichkeiten zur Generationenbegegnung und zu interkulturellen Begegnungen;
- die Möglichkeit für ältere Menschen, sich ehrenamtlich zu engagieren und Angebote mitzugestalten;
- niedrigschwellige und zielgruppengerechte Kommunikation und Information.

► **Mehr Informationen zu diesem Thema:**

https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/06_Veroeffentlichungen/2022/Altern_in_Staedten_und_Gemeinden.pdf
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.zukunftswerkstatt-kommunen.de/>
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://altersfreundliche-gemeinde.de/> (abgerufen am 27.05.2024)





Anlage 2: Welche Mindeststandards sollten Konzepte zur Gesundheitsförderung für ältere Menschen auszeichnen?

I Einordnung im Kontext der Gesundheitsförderung für ältere Menschen

1. Warum gibt es dieses Konzept? Was soll damit erreicht werden?
2. Auf welcher Vision, auf welchem Leitbild basiert das Konzept?
3. Wie ordnet sich das Konzept in die Seniorenpolitik der Kommune/Region ein?

II Datenlage: Situations- und Bedarfsanalyse

1. Wie hat sich die Lebenssituation für Seniorinnen und Senioren in der Kommune/in der Region bis zum aktuellen Stand entwickelt?
2. Wie wird sich die demografische Situation in der Kommune/in der Region in den nächsten Jahren weiterentwickeln?
3. Vor welche Herausforderungen wird die Kommune/Region damit gestellt?
4. Welcher Bedarf besteht bzgl. der Gesundheitsförderung für ältere Menschen?
5. Welche Angebote zur Gesundheitsförderung gibt es in der Kommune/in der Region bereits? Wie gut entsprechen diese dem aktuellen und perspektivischen Bedarf?
6. Welche Handlungserfordernisse bestehen?

III Ableitung von konkreten Maßnahmen

Benennung und kurze Beschreibung geplanter Maßnahmen (sowohl bei Initiierung neuer Aktivitäten als auch bei Anpassung bestehender Angebote):





- grobe Skizze inkl.
 - Zielbestimmung
 - Benennung der zu erreichenden Zielgruppe(n)
 - Vorgehen
 - zu erwartendes Ergebnis
- Darlegung des Mehrwertes für die Nutzerinnen und Nutzer und die Kommune/Region
- Festlegung von Terminen
- Festlegung von Verantwortlichkeiten
- ggf. benennen beteiligter Partner

Die dargelegten Maßnahmen können nach verschiedenen Zieldimensionen ausdifferenziert werden (z. B. Vorhaben zur Öffentlichkeitsarbeit, zur Vernetzung von Partnern, Maßnahmen in verschiedenen Bereichen wie Ernährung, Bewegung, sozialer Teilhabe, zu bereits bestehenden oder neuen Angeboten, kurz-, mittel- und längerfristigen Aktivitäten u. ä.).

Nicht Pflicht, aber Kür wäre es, eine Art Ex-ante-Bewertung vorzunehmen. Dabei wäre einzuschätzen, welcher Beitrag zur Umsetzung der Gesamtzielstellung der Gesundheitsförderung für ältere Menschen vor Ort geleistet wird. Ebenfalls dargelegt werden könnte, inwieweit zur Zielerreichung gute Voraussetzungen gegeben sind, aber auch, auf welche Herausforderungen sich die Akteurinnen und Akteure einstellen sollten.





IV Nachhaltigkeit

1. Wie wird die Umsetzung bzw. der Stand der Zielerreichung überprüft?
Welches Prozedere wird dafür genutzt?
2. Welche Berichtspflichten bestehen? Wem gegenüber ist zu berichten?
In welchem Turnus erfolgt die Berichterstattung?
3. Wie wird gesichert, dass regelmäßig überprüft wird, ob sich die
Bedarfslage vor Ort verändert hat und ob das Konzept angepasst
werden muss? Welche Verfahren bieten sich dafür an?
4. In welcher Form soll die Fortschreibung/Aktualisierung des Konzeptes
erfolgen?
 - Anhang zum Konzept o. ä.
 - Unterzeichnung von Bürgermeisterin oder Bürgermeister
 - Herbeiführung eines Gemeinderatsbeschlusses

V Öffentlichkeitswirksamkeit

1. Vereinbarung zur Veröffentlichung des Konzeptes (z. B. Hinweise im
Gemeindeblatt o. ä. zur Existenz des Konzeptes; Veröffentlichung im
Internet)
2. Entwicklung eines Logos oder Slogans zur Gesundheitsförderung
älterer Menschen

Quelle: SÖSTRA Institut für sozialökonomische Strukturanalysen, Berlin



Anlage 3: Bedarfsgerechte Maßnahmen, um älteren Menschen mit besonderen Bedarfen die Teilnahme zu ermöglichen

Einsamkeitsgefühle

Menschen mit Einsamkeitsempfinden können verschiedene Ängste, Selbstzweifel oder Selbstwertprobleme entwickeln. Sie können nach und nach das Erleben der eigenen Wirksamkeit, ihr Selbstbewusstsein und ihr Selbstvertrauen verlieren.



Mögliche Gedanken können sein:	Anregungen, um diese Menschen zu motivieren:
... nicht mehr gebraucht zu werden, z.B. nach dem Tod der Partnerin oder des Partners	<ul style="list-style-type: none"> Einladung, aktiv zu werden und eigene Erfahrungen und Fähigkeiten einzubringen, z.B. bei der Mitgestaltung von Angeboten oder durch ehrenamtliches Engagement
... abgelehnt zu werden und daher keine Kontakte zu anderen aufbauen zu können	<ul style="list-style-type: none"> Interesse an der Person zeigen Besuchsservice nutzen bzw. durch Patenschaft wieder das Selbstvertrauen fördern, 1:1-Betreuung
<p>... nichts mehr wert zu sein</p> <p>... wegen des mangelnden Selbstwertgefühls eher negativ gegenüber anderen Menschen eingestellt zu sein oder diesen zu misstrauen</p>	<ul style="list-style-type: none"> bei der Ankündigung von Angeboten für Bewegung, Tanz etc. auf Leistungsniveau für Beginner, für Fortgeschrittene etc. hinweisen Erwartungen an die Teilnehmenden erläutern
<p>... im Alter keine neuen Freundschaften/Beziehungen mehr knüpfen können</p> <p>... Angst vor der Nutzung digitaler Medien</p>	<ul style="list-style-type: none"> Interessen ergründen und passende Aktivitäten für Gleichgesinnte aufzeigen Angebote vermitteln, ggf. mit Alltagsbegleiterinnen/-begleitern auch digitale Angebote nutzen (z. B. Silbernetz) Digitalpatinnen/-paten bieten Hilfe an



Demenzielle Veränderungen

Menschen mit demenziellen Erkrankungen reagieren je nach individueller Ausprägung ihrer Erkrankung sehr unterschiedlich. Es bedarf oftmals einer individuellen Betreuung durch geschulte Akteurinnen und Akteure, um sie zu aktivieren.



Zu beachten ist, dass	Mögliche Aspekte, um Angebote bedarfsgerecht zu gestalten
<p>... eine feste Tagesstruktur für diese Personengruppe oft sehr wichtig ist.</p> <p>... eine andere Umgebung oder ungewohnte Aktivitäten diese Menschen aus dem Gleichgewicht bringen können.</p>	<ul style="list-style-type: none">■ aktivierende Angebote in die feste Tagesstruktur einbauen■ soweit möglich, individuell auf die Bedürfnisse der Personen eingehen
<p>... Betroffene in ungewohnter Umgebung verwirrt und/oder orientierungslos reagieren können.</p>	<ul style="list-style-type: none">■ vertraute Personen, Musik, Fotos, Gegenstände oder Lieblingsspeisen mit einbinden■ Verwendung einfacher Sprache und klarer Anweisungen■ mehrmalige Wiederholungen wichtiger Informationen■ Demenzbegleiter oder -lotsen einsetzen
<p>... Betroffene Ängste entwickeln oder unsicher sind, was sie erwartet, wie man ihnen begegnet (z. B. mit Unverständnis, Aggression oder Ungeduld).</p>	<ul style="list-style-type: none">■ Förderung eines positiven und unterstützenden Gruppenklimas■ an Bekanntes anknüpfen■ wenn möglich, Einzelgespräche und individuelle Beratung anbieten



Zu beachten ist, dass	Mögliche Aspekte, um Angebote bedarfsgerecht zu gestalten
<p>... Betroffene evtl. zu ihnen unbekanntten Personen zunächst kein Vertrauen haben und ablehnend reagieren können.</p>	<ul style="list-style-type: none">■ Besuche Zuhause, persönliche Ansprache, Eingliederung■ mit freundlicher und ruhiger Stimme Kontakt aufnehmen■ Blickkontakt herstellen und den Namen der/ des Betroffenen nennen■ offene Fragen oder Aussagen vorziehen■ nonverbale Kommunikation wie Berührungen und Gesten einsetzen, um Empathie und Verständnis zu vermitteln
<p>... Betroffene z. B. mit Angst auf bestimmte Dinge reagieren können, wie auf Spiegel oder dunkle Fußböden in unbekanntten Räumen.</p>	<ul style="list-style-type: none">■ die Ängste ernst nehmen, deren Ursachen ergründen und beruhigend einwirken■ ggf. Spiegel verdecken oder den Raum wechseln, Teppiche auslegen





Depressionen

Menschen mit Depressionen reagieren je nach Ausprägung ihrer psychischen Erkrankung sehr individuell. Qualifizierte Fachkräfte können ggf. Ansatzpunkte zur Aktivierung aufgreifen. Voraussetzung für eine zugehende Aktivierung ist eine entsprechende Haltung: verständnisvoll, empathisch, wertschätzend und mit der nötigen Klarheit.



<p>Zu beachten ist, dass die betroffenen Personen sich möglicherweise aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, weil sie:</p>	<p>Anregungen zur Aktivierung können nur individuell erprobt werden. Oftmals sind Bemühungen zur Aktivierung nur nach einer psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung sinnvoll.</p>
<p>... unter Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit oder einem verminderten Gefühl von Freude leiden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ die Beschwerden ernst nehmen und als psychische Erkrankung anerkennen ■ sensibel, aufmerksam und geduldig ansprechen ■ an Interessen oder Erinnerungen anknüpfen und herausfinden, was noch Freude macht
<p>... wenig Interesse an anderen Menschen haben oder sich unverbunden und unverstanden fühlen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ an früher beliebte Tätigkeiten anknüpfen ■ zunächst mit einzelnen Personen bekanntmachen ■ langsam (wieder) soziale Kontakte aufbauen, evtl. in einer passenden Gruppe (z.B. Trauerspaziergänge, Selbsthilfegruppe, Zusammenarbeit mit Kindergärten)
<p>... Selbstzweifel und das Gefühl haben, nichts wert zu sein und nichts Gutes zu verdienen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Selbstzweifel überwinden helfen ■ stärkende Aktivitäten und Verhaltensweisen einüben ■ positive Erlebnisse und Erfahrungen ermöglichen
<p>... sehr negative bis hin zu suizidalen Gedanken aufweisen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gespräch anbieten ■ Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfegruppen ■ medizinische und therapeutische Hilfe vermitteln (ist bei akuter Suizidgefahr Pflicht!)



Einschränkungen der Mobilität

Menschen mit Mobilitätsstörung können, je nach körperlicher Einschränkung, auf die folgenden Hürden treffen. Entsprechend sollten Angebote niedrigschwellig gestaltet sein.



Mögliche Hürden	Mögliche Maßnahmen zur Überwindung
Der Zugang zum Angebot ist nicht barrierefrei.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ barrierefreier Veranstaltungsort, einschließlich Toiletten, Rampen, breiter Türen und Aufzüge
Angebote sind für Betroffene nicht oder nur schwer zu erreichen.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ einen Fahrdienst anbieten oder einen Ort wählen, der gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen ist ▪ Mitfahrbänke weiterentwickeln ▪ digitale Treffen organisieren
Individuelle funktionelle Störungen (z. B. nach einem Schlaganfall ist die Nutzung einer Hand nicht mehr möglich) werden bei den Aktivitäten ungenügend bedacht.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schaffung von ausreichend Ruhe-/ Sitzmöglichkeiten ▪ Bereitstellung von Hilfsmitteln wie Rollatoren, Rollstühlen oder Gehhilfen ▪ Bereitstellung von z. B. Greif- und Eshilfen
<p>Individuelle Interessen und Bedarfe werden bei der Gestaltung von Aktivitäten nicht ausreichend berücksichtigt.</p> <p>Bestimmte Aktivitäten sind aufgrund der Einschränkungen für Betroffene überfordernd.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Personen in die Entwicklung der Angebote mit einbinden ▪ Aktivitäten anbieten, die den Fähigkeiten und Vorlieben vieler Personen entsprechen ▪ ggf. alternative Aktivitäten anbieten





Sehprobleme

Menschen mit Sehproblemen können auf die folgenden Hürden treffen. Entsprechend sollten Angebote niedrigschwellig gestaltet sein.



Mögliche Hürden	Mögliche Maßnahmen zur Überwindung
Schriftliche Informationen (Flyer, Artikel, Aushänge) können nicht oder nur schwer wahrgenommen werden.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bereitstellung von Informationsmaterial in verschiedenen Formaten (z. B. Großdruck, Audio, Braille-Schrift) ■ barrierefrei gestaltete Website ■ Werbung durch Ankündigungen bei anderen Veranstaltungen, Kirchen, Selbsthilfevereinen, Werbung über Lokalradio
Schriftliche oder digitale Kommunikation wird von den Betroffenen nicht genutzt.	<ul style="list-style-type: none"> ■ s. o. ■ Sprachnachrichten nutzen ■ Bildschirme mit vergrößerter Schrift ■ ggf. Sehhilfen, z. B. Lupe, bereitstellen ■ detaillierte Beschreibungen und Erläuterungen aller Aktivitäten und Präsentationen
Es fehlt an Hilfestellungen, Anweisungen oder Erläuterungen zur Orientierung am Veranstaltungsort.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hilfe durch Assistenzpersonen ■ klare große Beschilderung und Markierung, Verstärkung von Licht- und Tonsignalen
Es fehlt oder mangelt an Unterstützung in fremder Umgebung.	<ul style="list-style-type: none"> ■ s. o. ■ Assistenz anbieten ■ mehrfache Wiederholung wichtiger Informationen



Schwerhörigkeit

Schwerhörige Menschen können auf die folgenden Hürden treffen. Entsprechend sollten Angebote niedrigschwellig gestaltet sein.



Mögliche Hürden	Mögliche Maßnahmen zur Überwindung
<p>Bei fehlender oder mangelnder individueller Ansprache oder technischer Unterstützung sind soziale Kontakte erschwert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bewusstsein schaffen bei allen Teilnehmenden, bei Gesprächen Rücksicht zu nehmen ■ kleine Gesprächsgruppen ermöglichen ■ eine einladende Umgebung schaffen ■ Partnerschaften vermitteln oder Assistenz anbieten zur Unterstützung bei Verständnisschwierigkeiten ■ wenn angebracht und gewünscht, mehrere hörgeschädigte Menschen zusammensetzen
<p>Es fehlt an Hilfestellungen, Anweisungen, oder Unterstützung vor und während der Veranstaltung.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mikrofone oder spezielle Hörhilfen verwenden ■ ggf. Einsatz von Gebärdensprache ■ einfache Sprache und klare Anweisungen verwenden ■ ausreichend Zeit und Ruhe einplanen ■ langsam und deutlich, aber nicht überartikuliert sprechen ■ Blickkontakt auf Augenhöhe herstellen ■ Piktogramme als Orientierungshilfe
<p>Fehlende Hilfestellungen, Anweisungen oder Unterstützung in fremder Umgebung führen zur Orientierungslosigkeit und Hilflosigkeit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ mehrfache Wiederholung wichtiger Informationen bzw. nachfragen, ob alles verstanden wurde ■ Assistenz anbieten

Armutsrisiko

Menschen mit einem Armutsrisiko können auf die folgenden Hürden treffen. Entsprechend sollten Angebote niedrigschwellig gestaltet sein.



Mögliche Hürden	Mögliche Maßnahmen zur Überwindung
Die Angebote sind nicht bekannt, weil z. B. keine Zeitung abonniert ist.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinweise auch in kostenlosen Stadtmagazinen per Aushang etc. veröffentlichen
Es fehlen die finanziellen Ressourcen, z. B. für Teilnahmegebühren oder Eintrittsgelder.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kostenlose oder kostenarme Veranstaltungen ermöglichen ▪ ggf. Erstattung von Fahrtkosten ▪ alternative Finanzierungsmöglichkeiten überlegen ▪ kostenpflichtige Angebote zu Beginn eines Monats durchführen
Mitgliedsbeiträge bei Organisationen können nicht aufgebracht werden.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entlastung z. B. durch gestaffelte Mitgliedsbeiträge
Menschen möchten nicht als Almosenempfänger wahrgenommen werden.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spendenbox aufstellen (jede/jeder gibt was sie/er kann, keine/r sieht, was die/der andere hineingibt) ▪ symbolischen Beitrag (z. B. 1 €) erheben
Ängste, nicht gut genug gekleidet zu sein	<ul style="list-style-type: none"> ▪ entsprechende Hinweise, dass jede/jeder willkommen ist ▪ Bezugspersonen mit Telefonnummer angeben
Die Notwendigkeit spezieller Kleidung oder Materialien hält von der Teilnahme an Angeboten ab.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ darauf verzichten, um Anschaffungskosten zu vermeiden ▪ Material zum Ausleihen zur Verfügung stellen ▪ Information darüber geben
Die Kosten sind nicht bekannt und daher nicht absehbar.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ alle Kosten von vornherein und immer bekannt machen (schon kleine Preisanpassungen können von einer Teilnahme abhalten)



Migrationshintergrund/Zuwanderungsgeschichte

Menschen aus anderen Kulturen/mit Zuwanderungsgeschichte können auf die folgenden Hürden treffen. Entsprechend sollten Angebote niedrigschwellig gestaltet sein.



Mögliche Hürden	Mögliche Maßnahmen zur Überwindung
geringe Deutschkenntnisse, Sprachbarrieren	<ul style="list-style-type: none"> klare, deutliche, einfache Sprache verwenden (ehrenamtliche) Sprachmittlerinnen/Sprachmittler, andere ältere Gruppenmitglieder mit entsprechenden Sprachkenntnissen oder Dolmetscherinnen/Dolmetscher gewinnen
geringer Informationsstand über Angebote	<ul style="list-style-type: none"> Ansprache durch persönlich bekannte Vertrauenspersonen = Schlüsselpersonen/Brückenbauerinnen und Brückenbauer
Informationsmaterial wird nicht verstanden	<ul style="list-style-type: none"> möglichst verfasst in der Muttersprache und in jedem Fall in leichter Sprache, mit Bildern oder Piktogrammen
Skepsis und Berührungängste, Diskriminierungserfahrungen	<ul style="list-style-type: none"> Begleitung durch Vertrauenspersonen Organisatoren sollten eine kultursensible Haltung haben und Vorurteile und die Negierung oder die Überbetonung von kulturellen Unterschieden vermeiden Kultursensibilität in die Ausbildung von Fachkräften integrieren



Mögliche Hürden	Mögliche Maßnahmen zur Überwindung
<p>traditionelle Altersbilder (Alter als Phase der Ruhe und des sozialen Rückzugs)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ über einen gesundheitsförderlichen Lebensstil im Alter informieren ■ bekannte Freizeitaktivitäten mit dem Schwerpunkt Geselligkeit in den Vordergrund rücken und gesundheitsförderliche Aktivitäten einflechten
<p>kulturell-religiös geprägte Geschlechterbilder</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Akteurinnen/Akteure sollten flexibel, interessiert, zugewandt und auf Augenhöhe den Kontakt mit den Teilnehmenden suchen und auf die individuellen Bedarfe der Personen eingehen ■ ggf. geschlechtsspezifische Angebote machen

► **Mehr Informationen zu diesem Thema:**

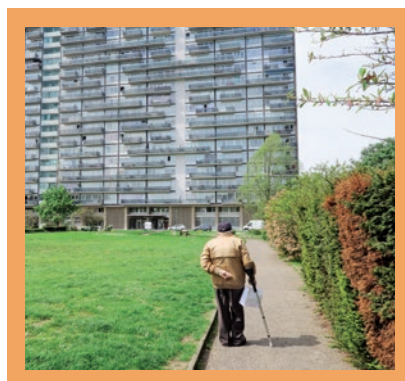
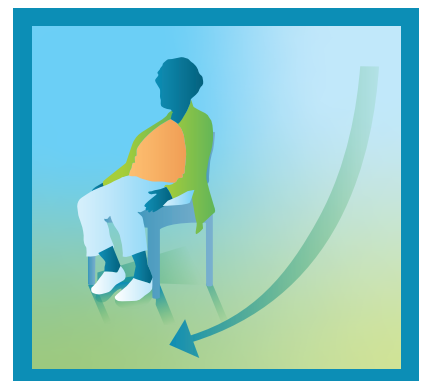
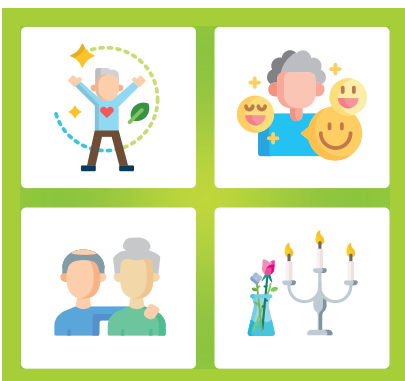
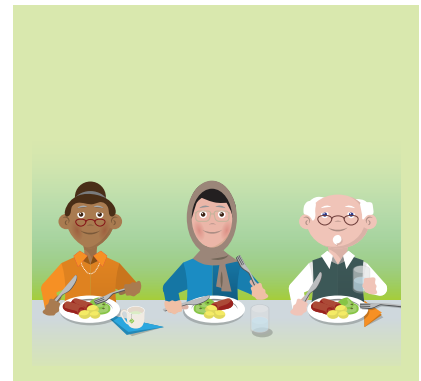
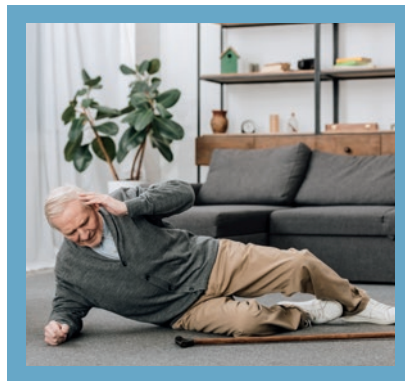
https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/Broschuere_Mahlzeitenangebote_web_2.pdf (abgerufen am 27.05.2024)





Anlage 4: Gesund älter werden in der Kommune –

Ein interaktives Quiz zur Umsetzung der fachlichen Empfehlungen zur Gesundheitsförderung im Rahmen der Angebote für ältere Menschen





Anregung zur Durchführung:

Je drei Teilnehmende des Quiz können sich eine Bild-Kachel aussuchen und erhalten dann von der Quizleiterin/dem Quizleiter die zwei dazugehörigen Fragen, zu denen sie in der Kleingruppe Stellung nehmen können. In der Gesamtgruppe können die Aussagen danach ergänzt werden und es kann diskutiert werden, wie man die Erkenntnisse in die Seniorenarbeit integrieren kann. Die unten aufgeführten Antworten dienen der Quizleiterin/dem Quizleiter als Hinweise für eine ergänzende Moderation.

Was bedeutet es für einen älteren Menschen, allein in eine bestehende Seniorengruppe zu gehen?



Warum sollte Sturzprophylaxe für ältere Menschen ein Muss sein?



Was versteht man unter einem kultursensiblen Mahlzeiten-Angebot?



Welche Bedeutung haben gemeinsame Mahlzeiten für die Teilnehmenden?



Was empfindet eine ältere Person, wenn sie aufgrund ihrer nachlassenden Kräfte nicht mehr am geselligen Leben im Viertel teilnehmen kann?



Was nicht genutzt wird, baut sich ab! Was bedeutet dies?



Was kann man mit 20 Minuten Bewegung täglich erreichen?



Ein einsamer Mensch unter vielen Menschen? Welche Folgen kann dies haben?



Ältere Menschen sollten sich vornehmlich ausgewogen ernähren! Was bedeutet dies? (Empfehlungen der DGE)





+

Wie kann es „locker“
gelingen, ältere Menschen
neu in bestehende
Seniorengruppen zu
integrieren?



+

Durch welche Übungen
kann bei Seniorentreffs
oder Seniorennachmitta-
gen zur Sturzprophylaxe
beigetragen werden?



+

Welche Aspekte sollten
bei kultursensiblen
Mahlzeiten-Angeboten
berücksichtigt werden?



+

Auf welche Weise können
gemeinsame Mahlzeiten-
Angebote organisiert
werden?
(Welche Aspekte sind zu
berücksichtigen?)



+

Die Teilnahme an kommu-
nalen Ereignissen wie
Festen und politischen,
sportlichen oder gesell-
schaftlichen Veranstaltun-
gen sollte für alle älteren
Menschen möglich sein.
Wie könnte das gelingen?



+

Was kann die Senioren-
arbeit leisten, um ältere
Menschen zu einem
„aktiven Alter“ zu
motivieren?



+

Mit welchen Angeboten
kann man ältere Menschen
zur täglichen Bewegung
aktivieren?



+

Durch welche Maßnahmen
können allein lebende
Menschen vor dem
Alleinsein bewahrt werden
bzw. aus der Einsamkeit
geholt werden?



+

Durch welche Angebote
können Sie im Rahmen der
alltäglichen Seniorenarbeit
einen Beitrag zur ausgewo-
genen Ernährung leisten?





Antworten und weiterführende Informationen zu den Quizfragen:

Was bedeutet es für einen älteren Menschen, allein in eine bestehende Seniorengruppe zu gehen?

Generell steht eine Person, die neu zu einer Gruppe dazukommt, erst einmal im Mittelpunkt – gewollt oder ungewollt. Sie weiß nicht, was auf sie zukommt: Begegnet ihr Skepsis oder gar Ablehnung? Wird sie akzeptiert werden? Stellt man ihr unangenehme Fragen? Heißt man sie willkommen? Wird sie sofort eingebunden in die Gruppengemeinschaft? Werden die anderen Teilnehmenden ihr sympathisch sein? Wird sie sich wohlfühlen? Wird der eigene Mut belohnt werden?

Die Person muss sich zudem in der ungewohnten Situation orientieren: Wer ist da? Wie sind die Räumlichkeiten? Wo befindet sich alles? Wie laufen die Gruppentreffen ab? Welche Regeln, Rituale und Gewohnheiten gibt es in der Gruppe?

Diese Unsicherheiten können Angst auslösen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass ein älterer Mensch, der neu zu einer Seniorengruppe dazukommt, Nervosität und Berührungsängste empfindet. Es kann daher schwierig sein, den Einstieg zu finden und mit den anderen Anwesenden ins Gespräch zu kommen.

Wie kann es „locker“ gelingen, ältere Menschen neu in bestehende Seniorengruppen zu integrieren?

Die bestehende Seniorengruppe sollte möglichst darüber informiert werden, wenn es einen „Neuzugang“ gibt, und auf neue Teilnehmende vorbereitet werden. Es sollte jemand die Verantwortung für die Einführung der neu hinzukommenden Person übernehmen und dieser den Ort, die Abläufe und ggf. Regeln und Vereinbarungen erklären. Idealerweise gibt es einen kleinen Ablaufplan oder eine Checkliste dafür. Neue Teilnehmende sollten explizit willkommen geheißen werden und z. B. im Rahmen einer allgemeinen spielerischen Vorstellungsrunde alle kennenlernen können. Das ermöglicht ein gegenseitiges „Beschnuppern“ und hilft dabei, das Eis auf beiden Seiten zu brechen. Es sollte hierfür entsprechend Zeit und die Zuständigkeit für die Moderation eingeplant werden. Neue Teilnehmende sollten immer sensibel, aufmerksam und zugewandt begrüßt werden, um mögliche Hemmschwellen abzubauen und den Einstieg zu erleichtern. Der Mut, alleine in eine neue Gruppe zu kommen, sollte ggf. anerkannt werden. Es sollte der Fokus auf bestehende Gemeinsamkeiten gelegt und neue Teilnehmende sollten in Aktivitäten der Gruppe eingebunden werden.





Warum sollte Sturzprophylaxe für ältere Menschen ein Muss sein?

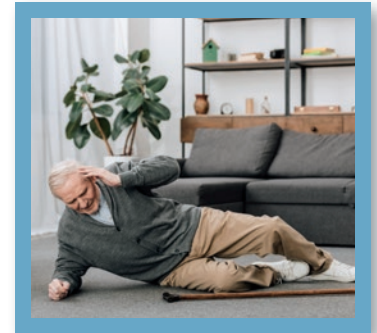
Es wird geschätzt, dass etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr stürzt. Je älter man wird, umso größer wird auch das Sturzrisiko.

Stürze stehen bei älteren Menschen oft am Anfang einer Lebensphase, die allmählich zur Gebrechlichkeit führt. Während junge Menschen nach einem Sturz meist keine gravierenden Verletzungen haben, verletzen sich ältere Menschen mit größerer Wahrscheinlichkeit ernsthaft, wenn sie stürzen. Gravierend sind zudem die psychischen Folgen, denn nach einem Sturz fühlen sich ältere Menschen oft unsicher. Sie vermeiden es mehr und mehr, ihre Wohnung zu verlassen, was den Abbau der Muskulatur beschleunigt, die Balancefähigkeit weiter verringert und zu Kraftabbau führt. Dies wiederum zieht letztendlich oft Folgestürze mit Brüchen nach sich – ein Teufelskreis kommt in Gang. Mehr als die Hälfte der älteren Menschen ist nach einem Bruch in ihrer Beweglichkeit erheblich eingeschränkt, 20 % der Heimbewohner werden nach einem Hüftbruch (Bruch des Oberschenkelhalses) ständig pflegebedürftig. Es sterben sogar bis zu 10 % der Menschen innerhalb eines Jahres an den Folgen eines solchen Bruchs.

Durch welche Übungen kann bei Seniorentreffs oder Seniorennachmittagen zur Sturzprophylaxe beigetragen werden?

Jeder ältere Mensch kann durch Muskeltraining in Kombination mit einem Gleichgewichtstraining aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren. Denn es liegt vor allem an der nachlassenden oder fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen häufig fallen. Mit einfachen, gezielten Übungen kann dem entgegengewirkt werden. Dabei sollten neben der Muskelkraft und der Koordination auch die Beweglichkeit und die Ausdauer trainiert werden.

In der IN FORM MitMachBox finden Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit viele praktische Anleitungen zu gesundheitsfördernden Bewegungsübungen: <https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mitmachbox/> (abgerufen am 27.05.2024).





Was versteht man unter einem kultursensiblen Mahlzeiten-Angebot?

Ein solches Mahlzeiten-Angebot richtet sich an Menschen aus verschiedenen Kulturen und berücksichtigt kulturelle Unterschiede und Besonderheiten. Die Akteurinnen und Akteure sollten eine wertschätzende Haltung einnehmen und Respekt gegenüber allen Teilnehmenden zeigen. Zu einer kultursensiblen Haltung gehören eine grundlegende Offenheit gegenüber interkulturellen Situationen, die Reflexion der eigenen kulturellen Prägung sowie die Fähigkeit, respektvoll und rücksichtsvoll mit Menschen aus anderen Kulturen umzugehen. Es geht darum, kulturelle Unterschiede zu berücksichtigen und zugleich den Fokus auf die Gemeinsamkeiten – wie das gemeinsame Essen – zu legen.

Kultursensible Mahlzeiten-Angebote sollten möglichst mit Akteurinnen und Akteuren aus verschiedenen Kulturen gemeinsam geplant und zubereitet werden. So können kulturspezifische Regeln und Empfehlungen, aber auch Geschmacksvorlieben und kulturelle Besonderheiten berücksichtigt werden.

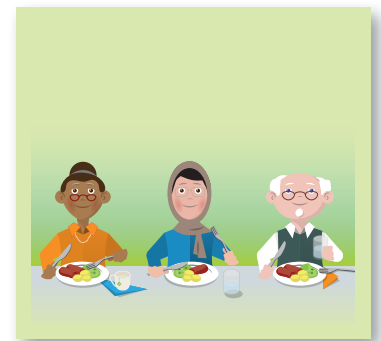
Welche Aspekte sollten bei kultursensiblen Mahlzeiten-Angeboten berücksichtigt werden?

Die kulturelle Vielfalt der Teilnehmenden sollte als Bereicherung betrachtet werden. Alle Akteurinnen und Akteure sollten eine positive Haltung zur Vielfalt von kulturellen Unterschieden, aber auch zu Gemeinsamkeiten haben. Teilnehmende sollten wenn möglich in die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten eingebunden werden. So können länderspezifische Geschmacksvorlieben sowie traditionelle Gerichte und Empfehlungen berücksichtigt werden. Religiöse Speisevorschriften (z. B. der Verzicht auf Schweinefleisch bei gläubigen Musliminnen und Muslimen) sollten ggf. abgefragt und beachtet werden.

Zur kultursensiblen Planung eines gemeinsamen Mahlzeiten-Angebots für ältere Menschen gehört es auch, mögliche Zugangshürden der Zielgruppe zu identifizieren und diesen entgegenzuwirken. Eine große Rolle spielen hierbei Berührungängste und Sprachbarrieren. Daher sollten möglichst Schlüsselpersonen miteinbezogen werden, die guten Kontakt zu älteren Menschen mit Zuwanderungsgeschichte haben.

Ausführliche Fachinformationen und Praxistipps zu diesem Thema finden sich in der Broschüre „Mahlzeiten-Angebote für ältere Menschen kultursensibel & gesundheitsförderlich gestalten“:

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mittagstisch/#c5690> (abgerufen am 27.05.2024).

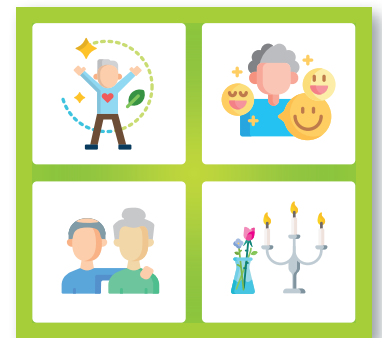




Welche Bedeutung haben gemeinsame Mahlzeiten für die Teilnehmenden?

Nach Prof. Dr. Annelie Keil (2003, Zentrum für Public Health, Bremen) haben gemeinsame Mahlzeiten vier verschiedene wichtige Dimensionen für die Teilnehmenden:

- die physiologische Dimension, d.h. die Relevanz für die körperliche und geistige Gesundheit aufgrund der wichtigen Funktionen der enthaltenen Nährstoffe;
- die kulturelle und religiöse Dimension, die sich bei der Mahlzeitengestaltung für Jahresfeste wie Geburtstage, Weihnachten und Ostern bzw. bei regionalen Spezialitäten und Essgewohnheiten sowie bei religiösen Speisevorschriften und kulturspezifischen Essritualen zeigt;
- die emotionale Dimension: Gemeinsame Mahlzeiten berühren die Gefühle der Menschen und fördern das emotionale Wohlbefinden;
- die soziale Funktion: Gemeinsame Mahlzeiten fördern die soziale Teilhabe, den Austausch und die Verbindung und steigern dadurch die Lebensqualität.



Auf welche Weise können gemeinsame Mahlzeiten-Angebote organisiert werden?

Neben Mittagstischen, die im öffentlichen Raum stattfinden und von Organisationen öffentlich angeboten werden, können auch Privatpersonen Mahlzeiten in Form von Nachbarschaftstischen in ihrem Zuhause für allein lebende Menschen anbieten. Für beide Angebote gibt es verschiedene Varianten der Umsetzung.





FÜR ÄLTERE MENSCHEN, DIE ZU HAUSE ALLEINE ESSEN:

MITTAGSTISCHANGEBOTE

von Trägern wie:

Kirchen, Mehrgenerationenhäuser, Bürger- oder Generationenvereine, Landfrauenvereine, Seniorenbeiräte, stationäre Einrichtungen etc.

Merkmale

- finden in Einrichtungen oder öffentlichen Räumen statt
- generell offen für ältere Menschen
- Anzahl der Gäste kann wechselnd sein, ggf. Anmeldung erforderlich
- kostenpflichtig (meistens)

sind zu befolgen

„Gemeinsam schmeckt's am besten!“



NACHBARSCHAFTSTISCH-ANGEBOTE

von privaten Personen

Merkmale

- finden (meist) im privaten Haushalt der Gastgeberin/des Gastgebers/der Gastfamilie statt
- Gäste sind meist vorher bekannt
- kostenpflichtig

treffen nicht zu

Rechtliche Vorgaben bezüglich Hygiene

Ausführliche Informationen und Praxishilfen zur Etablierung von Mittagstischen und Nachbarschaftstischen finden sich hier:

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/nachbarschaftstische/> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mittagstisch/#c5690> (abgerufen am 27.05.2024)



Was empfindet eine ältere Person, wenn sie aufgrund ihrer nachlassenden Kräfte nicht mehr am geselligen Leben im Viertel teilhaben kann?

Nicht mehr am geselligen Leben teilnehmen zu können, kann je nach Persönlichkeit und nach dem Vorhandensein familiärer und/oder anderer Kontakte zum Alleinsein führen. Dies kann wiederum ein Einsamkeitsempfinden auslösen, was letztlich zu Krankheiten und Depression führen kann. Trauer und Frust über die körperlichen Abbauprozesse können sich ebenfalls einstellen, was zu psychischen und allgemeinen Erkrankungen führen kann. Soziale Teilhabe zu ermöglichen, auch für Menschen mit Einschränkungen, ist eine wichtige Aufgabe. Entsprechende Services und Unterstützungsangebote sollten Teil der kommunalen Seniorenarbeit sein.

Die Teilnahme an kommunalen Ereignissen wie Festen und politischen, sportlichen oder gesellschaftlichen Veranstaltungen sollte für alle älteren Menschen möglich sein. Wie könnte das gelingen?

Organisatoren, die für die Ausrichtung von Festen und Veranstaltungen im Quartier oder der Gemeinde verantwortlich sind, könnten mit dem Seniorenbeirat oder einem Netzwerk von Trägern überlegen, welche Anforderungen bei dem Fest gewährleistet sein müssten und welche Maßnahmen notwendig sind, damit es älteren Menschen ermöglicht wird, teilzunehmen.

Dazu müsste konkret geklärt werden:

- wo und wie die betreffenden älteren Menschen erreicht werden können,
- wie ältere Menschen zur Teilnahme aktiviert und motiviert werden können,
- welche Unterstützungsdienste sinnvoll sind,
- wen man dafür benötigt und wer die Umsetzung mit welchen konkreten Handlungsschritten in die Hand nimmt.





Was nicht genutzt wird, baut sich ab! Was bedeutet dies?

Dass der Körper eines Menschen altert, ist natürlich und lässt sich nicht vermeiden. Hinzu kommt jedoch, dass Muskeln, Gelenke, Knochen und das Gehirn nach und nach ihre Fähigkeiten verlieren, wenn man sie nicht ausreichend nutzt und trainiert. Das kann im Alter den körperlichen Abbau stark beschleunigen, etwa dann, wenn ältere Menschen nur noch selten das Haus verlassen. Ein Mensch verliert zum Beispiel bis zum 80. Lebensjahr ca. 30 – 50% seiner Muskelmasse, wenn keine Gegenmaßnahmen wie regelmäßige Bewegung in den Alltag integriert werden. Daher ist ein aktives Altern mit Bewegung, sozialer Teilhabe zum Gedankenaustausch und sinnvollen Beschäftigungen, die Freude machen, von sehr hoher Bedeutung. Ein bewegtes Hobby mit anderen zu teilen, kann beispielsweise die körperliche ebenso wie die seelische Gesundheit wesentlich fördern und Abbauprozesse verlangsamen. In jedem Alter lässt sich Muskelabbau durch regelmäßige Bewegung aufhalten und sogar umkehren, und auch dem Abbau kognitiver Fähigkeiten kann durch einen aktiven Lebensstil entgegengewirkt werden.



Was kann die Seniorenarbeit leisten, um ältere Menschen zu ihrem „aktiven Alter“ zu motivieren?

Träger der Seniorenarbeit müssen ein Bewusstsein für die Bedeutung des aktiven Älterwerdens entwickeln und dieses in entsprechenden Angeboten sowie Informations- und Motivationsmaßnahmen für ältere Menschen umsetzen. Angebote und Maßnahmen zur Förderung eines aktiven Alters können sein: Bewegungskurse, Malen und Werken, gemeinsames Singen, Tanz, regelmäßige Spaziergänge, Veranstaltungen zur Gesundheitsbildung, Angebote für gemeinsame Mahlzeiten, Förderung der digitalen Teilhabe, Reparatur-Cafés, gemeinsames Gärtnern usw.

Die Angebote sollten grundsätzlich die Fähigkeiten der Teilnehmenden nicht unterschätzen, sondern fördern, indem sie zum Beispiel Anreize beinhalten, auch einmal etwas Neues auszuprobieren sowie körperlich und/oder geistig aktiv zu werden. Bei bestehenden Angeboten sollten auch diejenigen Teilnehmenden mitbedacht und gezielt aktiviert werden, denen eine Teilnahme aus unterschiedlichen Gründen schwerer fällt.

Ältere Menschen können nicht nur als Teilnehmende an Angeboten aktiviert werden, sondern sollten auch gezielt dazu motiviert werden, sich ehrenamtlich zu engagieren. Hierzu kann Partizipation entsprechend der individuellen Fähigkeiten und Interessen ein guter Zugang sein. So kann man z. B. ältere Menschen dazu einladen, Ideen für Angebote zu sammeln, und diese durch die Personen selbst umsetzen lassen.



Was kann man mit 20 Minuten Bewegung täglich erreichen?

Die WHO empfiehlt rund 20 Minuten Bewegung täglich in moderater Anstrengung. Sich täglich 20 Minuten zu bewegen, fördert die körperliche, seelische und geistige Gesundheit. Die Muskeln bauen nicht so schnell ab, die Kraft bleibt erhalten und der Herzmuskel wird trainiert, dies fördert die Ausdauer. Auch bleiben die Gelenke beweglich.

Stress kann abgebaut werden, und es werden Endorphine freigesetzt, die das Wohlbefinden fördern. Bewegung erfordert je nach Aufgabe und Tätigkeit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Balance und ggf. Konzentration. Dies trainiert das Gehirn, besonders, wenn man verschiedene Bewegungen kombiniert und sie mit Freude in einer Gruppe ausübt. Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes ebenso wie für Depressionen.

Mit welchen Angeboten kann man ältere Menschen zur täglichen Bewegung aktivieren?

Bewegungsangebote in der nahen Wohnumgebung wie:

- Spaziergänge im Quartier;
- Verabredungen im Park mit Bewegungseinheiten (wie Gymnastik oder Tai-Chi);
- Bewegungskalender mit Übungen für zu Hause, durch Telefonkette motiviert;
- täglicher Staffellauf: Botschaft, Buch, Gegenstand weitertragen. Einer startet und bringt jemandem einen Gegenstand oder eine Nachricht. Dieser bringt ihn wie einen Staffelstab weiter und weiter. Die Botschaft, der Gegenstand wird im Mehrgenerationenhaus in Empfang genommen;
- gemeinsame Morgengymnastik über WhatsApp, Zoom o.ä.;
- Tipps für einen aktiven Alltag: Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, Vermeidung von Lift und Rolltreppen, einen Schrittzähler nutzen, Gartenarbeit etc.





Ein einsamer Mensch unter vielen Menschen. Welche Folgen kann dies haben?

Menschen können aus verschiedenen Gründen den Kontakt oder die Verbindungen zur Familie, Freunden, Bekannten und dem sozialen Umfeld verlieren. Biografische Brüche wie das Ende des Berufslebens, der Verlust des Partners/der Partnerin, der Wegzug der Kinder, aber auch körperliche Beeinträchtigungen können zur Vereinsamung beitragen. In einer Umgebung mit vielen unbekanntem Menschen kann sich ein (nicht nur) älterer Mensch dann schnell ausgeschlossen fühlen und sich verloren vorkommen. Er wird nicht be- und geachtet, erfährt keine Aufmerksamkeit, keinen Austausch, keine Resonanz und keine Wirksamkeit. Mitunter zieht sich dieser Mensch noch weiter zurück, verliert die Lebenslust und büßt massiv an Lebensqualität ein. Einen Ausweg aus der Einsamkeit zu finden, wird für Betroffene dann zunehmend schwieriger. Dies alles verursacht großen seelischen und körperlichen Stress.

Der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Depressionen ist nachgewiesen. Aber auch die körperlichen Folgen können gravierend sein. Zahlreiche Studien zu den Folgen von Einsamkeit kommen zu dem gleichen Schluss: Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko, an Herzinfarkten, Schlaganfällen, Krebs oder Demenz zu erkranken, ganz erheblich. Das Fehlen von sozialen Beziehungen über einen längeren Zeitraum wird inzwischen als ähnlich gefährlich eingestuft wie übermäßiger Alkoholkonsum, Nikotin, schlechte Ernährung oder ständiger Bewegungsmangel. Daher ist die Förderung der sozialen Teilhabe so wichtig.





Durch welche Maßnahmen können allein lebende Menschen vor dem Alleinsein bewahrt bzw. aus der Einsamkeit geholt werden?

Akteurinnen und Akteure und andere Verantwortliche wie Ärztinnen und Ärzte, Priester oder Pfarrerinnen, Nachbarinnen und Nachbarn oder andere Personen, die beobachten, dass Menschen sich zurückziehen, sollten aktiv auf diese zugehen und das Gespräch bzw. die Teilnahme an Angeboten anbieten. Mit Einwilligung der Betroffenen können auch Anlaufstellen für ältere Menschen, z. B. Gemeindegewerkschaft oder die Nachbarschaftshilfe, kontaktiert werden, die den Kontakt zu einsamen Personen aufnehmen.

Vor allem im Rahmen von ambulanten Diensten der Nachbarschaftshilfe, der Kirchengemeinde, von Vereinen oder von Begleitservices könnten einsame Personen wieder motiviert werden, an Aktivitäten im Umfeld teilzunehmen, und aus der Einsamkeit herauskommen. In großen Wohnblöcken könnte eine Kommunikationsstruktur durch Kooperationen mit sozialen Trägern und Wohnungsgesellschaften aufgebaut werden. Außerdem ist die Vernetzung mit Hausarztpraxen, Religionsgemeinschaften und Vereinen anzustreben. Regelmäßige Hausbesuche durch Nachbarinnen und Nachbarn, Freiwillige und junge Menschen könnten angeregt werden.



Ältere Menschen sollen sich vornehmlich ausgewogen ernähren. Was bedeutet dies?

Eine gute Ernährung ist in jeder Lebensphase wichtig. Aber im Alter ändert sich der Bedarf, da ältere Menschen meist weniger Energie bei der gleichen Menge an Nährstoffen benötigen. Durch die physiologischen Veränderungen im Prozess des Älterwerdens haben Seniorinnen und Senioren ein erhöhtes Risiko für eine Fehlernährung. Durch den geringeren Energiebedarf besteht die Gefahr einer zu hohen Energiezufuhr, die zu einer Gewichtszunahme führen kann. Dies bedeutet ggf. ein erhöhtes Krankheitsrisiko. Altersbedingte Veränderungen wie nachlassende Sinneswahrnehmungen, Appetitlosigkeit, Depressionen und zunehmende körperliche, geistige, psychische und soziale Beeinträchtigungen, aber auch die Einnahme von Medikamenten können andererseits zu mangelndem Essen und Trinken führen, was Mangelernährung und Dehydratation (Flüssigkeitsmangel) zur Folge hat. Auf eine ausreichende und ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen älterer Menschen zu achten, ist daher sehr wichtig.

Eine ausgewogene Ernährung bedeutet grundsätzlich, dass man möglichst Speisen aus allen Lebensmittelgruppen wählt. Dabei sollten die Mengen entsprechend der Relationen auf dem DGE-Ernährungskreis zusammengesetzt sein: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/> (abgerufen am 27.05.2024).





Durch welche Angebote können Sie im Rahmen der alltäglichen Seniorenarbeit einen Beitrag zur ausgewogenen Ernährung leisten?

Bei Angeboten zur sozialen Teilhabe sollten beispielsweise vor dem Kuchen andere leckere Häppchen mit nährstoffreichen Lebensmitteln gereicht werden, wie Gemüsesticks, Obstspieße, kleine leckere Joghurtportionen mit Obst und dazu ausreichend Wasser. Der Kuchen könnte z. B. aus Vollkornmehl gebacken werden und sollte möglichst wenig Zucker, Sahne oder Fett enthalten. Kuchenstücke sollten zudem grundsätzlich klein geschnitten werden.

Bei Mahlzeiten-Angeboten sollten die Empfehlungen der DGE beachtet werden: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/#c6423> (abgerufen am 27.05.2024).

Das heißt konkret: Gemüse und Salat – viel und bunt –, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, bevorzugt pflanzliche Öle, ein- bis zweimal pro Woche Fisch. Fleisch- und Wurstportionen sollten nur eine kleine „Nebenrolle“ einnehmen, und es sollte regelmäßig fleischlose Gerichte geben.



Anlage 5: Aspekte einer nachhaltigen Ernährung und eines nachhaltigen Konsums

Die folgenden Aspekte der Nachhaltigkeit sollten beim persönlichen Konsum- und Ernährungsverhalten, aber auch in der kommunalen Seniorenarbeit Beachtung finden.





1. Tierwohl

Das Tierschutzgesetz verbietet es grundsätzlich, Tieren unbegründet Schmerzen, Leid oder Schäden zuzufügen. Die Tierschutz-Nutztierhaltungsverordnung regelt die Mindestanforderungen für die Haltung von Nutztieren im Hinblick auf Platzbedarf, Fütterung und Pflege. Diese Mindestanforderungen stellen aber in ihrer jetzigen Form keine artgerechte Tierhaltung sicher. Eine artgerechte Haltung orientiert sich an dem natürlichen Verhalten und den spezifischen Bedürfnissen von Tieren.

Gut zu wissen: Die Begriffe „Tierwohl“, „tiergerecht“ und „aus artgerechter Haltung“ sind gesetzlich nicht definiert, und es ist dabei nicht immer nachvollziehbar, welche Kriterien des Tierwohls tatsächlich erfüllt sind. Biobetriebe verpflichten sich grundsätzlich zu einer besseren Tierhaltung: Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind seit 1992 rechtlich geschützt durch die EU-Öko-Verordnung. Die entsprechenden Rechtsvorschriften beinhalten Kriterien, die den Tieren artgerechtere Lebensbedingungen gewähren als in der üblichen konventionellen Haltung.¹⁶

Seit 2024 gilt für Schweinefleisch die staatliche Tierhaltungskennzeichnung, die sich allerdings nur auf den Zeitraum des „produktiven Lebensabschnitts“ bezieht. Die Haltungskennzeichnung umfasst fünf Haltungsformen: „Stall“, „Stall + Platz“, „Frischlufstall“, „Auslauf/Weide“ und „Bio“. Das Gesetz regelt zunächst die Mast bei Schweinen und soll auf andere Bereiche und Tierarten ausgeweitet werden. Der BUND fordert, verbindliche und transparente Tierhaltungskennzeichnung auf alle Tierarten auszuweiten, den kompletten Lebenszyklus einzubeziehen und alle Verzehrwege von tierischen Produkten zu kennzeichnen.¹⁷

► Mehr Informationen finden sich hier:

<https://initiative-tierwohl.de/tierhalter/kriterien/>
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.bund-naturschutz.de/landwirtschaft/artgerechte-tierhaltung> (abgerufen am 27.05.2024)



¹⁶ Siehe: Sabine Klein/Frank Waskow: Tierwohl: Nachhaltige Tierhaltung und nachhaltiger Fleischkonsum, Verbraucherzentrale NRW 2023, https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2023-04/2022-11-22_vfed-pb_vfed_nachhaltigkeit_vznrw.pdf (abgerufen am 27.05.2024)

¹⁷ <https://www.bund.net/massentierhaltung/haltungskennzeichnung/> (abgerufen am 27.05.2024)



2. Bevorzugt regional und saisonal

Regional

Regional einzukaufen bedeutet, auf kurze Transportwege zu setzen und damit den Ausstoß von CO₂ zu vermindern. Zudem kann so die regionale Wirtschaft mit den landwirtschaftlichen Erzeugern und lebensmittelverarbeitenden Betrieben gestärkt werden. Beim Einkauf sollte daher grundsätzlich auf die Herkunft geachtet werden.

Gut zu wissen: Der Begriff „regional“ ist gesetzlich nicht definiert und kann wenige Kilometer, aber auch ganz Deutschland umfassen. In der Werbung sind die Begriffe „regional“ und „Region“ oft wenig nachvollziehbar, und auch Bezeichnungen wie „von hier“ oder „Heimat“ können irreführend sein. Der Einkauf bei Direktvermarktern, z. B. im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt, kann hier von Vorteil sein.

Bei bestimmten Spezialitäten kann man einen Ortsbezug auch an den freiwilligen europäischen Gütezeichen erkennen (s. o.). Das rote Gütezeichen hat von allen drei Zeichen die höchsten Ansprüche: Bei der „geschützten Ursprungsbezeichnung“ (g. U.) muss die Erzeugung, Verarbeitung und Herstellung eines Erzeugnisses in einem bestimmten geografischen Gebiet nach einem anerkannten und festgelegten Verfahren erfolgen (z. B. bei „Allgäuer Bergkäse“). Beim schwächeren blauen Gütezeichen mit blauem Rand zur „geschützten geografischen Angabe“ (g. g. A.) hat mindestens ein Verarbeitungsschritt in der Region stattgefunden, für die das Produkt steht (z. B. bei „Schwäbischen Spätzle“). Das blaue Zeichen mit gelbem Rand kennzeichnet eine „garantiert traditionelle Spezialität“ (g. t. S.), bei der die Zusammensetzung oder das Verarbeitungsverfahren traditionell sein muss (z. B. bei „Pizza Napoletana“).¹⁸



¹⁸ <https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/agrarmaerkte/geschuetzte-bezeichnungen.html>;
<https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/bio-fair-regional/labels/15596.html> (abgerufen am 27.05.2024)



Saisonal

Wir haben uns daran gewöhnt, jederzeit Zugriff auf alle Lebensmittel zu haben: Erdbeeren im Winter, Kürbis im Frühjahr – das ist Normalität geworden. Doch dieser Ernährungsstil belastet die Umwelt. Die Empfehlung, Obst und Gemüse wenn möglich nur in der Saison zu kaufen, in der es in Deutschland im Freiland wächst, soll vor allem zur Einsparung von sehr energieaufwendigen Produktionsverfahren in Treibhäusern und zur Verringerung langer Transportwege beitragen. Darüber hinaus sollte man wissen, dass oftmals die Erzeugung von Obst und Gemüse im Treibhaus oder im Ausland mit einem sehr hohen Wasserverbrauch, erhöhten Düngegaben und der Verwendung von Pflanzenschutzmitteln einhergeht.



Obst und Gemüse, das um die halbe Welt transportiert werden muss, wird zudem häufig schon vor der eigentlichen Reife geerntet und mit Chemikalien transportfähig und haltbar gemacht. Darunter leiden der Vitamingehalt und der Geschmack. Die Wahl heimischer Saisonware bringt also Vorteile für die Gesundheit, die Umwelt und auch für den Gaumen, da sie in der Regel frischer und geschmackvoller ist.

Gut zu wissen: Ein Saisonkalender¹⁹ gibt Verbraucherinnen und Verbrauchern wertvolle Informationen zur Verfügbarkeit von Obst und Gemüse der Saison.

► Mehr Informationen finden sich hier:

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/regional-einkaufen/> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/saisonkalender-obst-und-gemuese-frisch-und-saisonal-einkaufen-17229> (abgerufen am 27.05.2024)

¹⁹ Z. B. hier zum kostenlosen Download: <https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-01/vz-saisonkalender.pdf> (abgerufen am 27.05.2024)



3. Zu gut für die Tonne

In privaten Haushalten in Deutschland werden jährlich rund 6,5 Mio. Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Dazu kommen weitere 1,9 Mio. Tonnen in der Außer-Haus-Verpflegung.²⁰ Entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette vom Anbau bis zu unseren Tellern gehen weltweit etwa ein Drittel der Lebensmittel verloren, die für die menschliche Ernährung produziert werden. Mehr Wertschätzung und weniger Verschwendung von Lebensmitteln sind daher notwendig. Verbraucherinnen und Verbraucher sowie Verantwortliche entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette sollten für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln sensibilisiert werden, um die Verschwendung zu reduzieren.

Ziele der Vermeidung von Lebensmittelabfällen sind:

- Ressourcen zur Produktion von wertvollen Lebensmitteln effizient zu nutzen bzw. zu schonen (Wasser, Dünger, Ackerboden, Energie für die Ernte und den Transport ...),
- die Ernährungssicherheit weltweit zu verbessern,
- den Umwelt- und Klimaschutz durch geringere Produktionsmengen zu verbessern und
- die ökonomische Verschwendung zu verringern.

In Privathaushalten und in der Außer-Haus-Verpflegung (z. B. auch bei Mahlzeiten-Angeboten für ältere Menschen) landen Lebensmittel vor allem dann in der Mülltonne, wenn sie falsch gelagert werden, wenn zu viel eingekauft wird oder wenn Reste nicht verwertet werden. Für Verbraucherinnen und Verbraucher geht es deswegen darum, langfristig das Verhalten im Alltag zu verändern, d. h. Lebensmittel bedarfsgerecht einzukaufen und zuzubereiten, Lebensmittel richtig zu lagern und sie möglichst restlos zu verwerten.

► **Zahlreiche Praxistipps und fachliche Informationen finden sich hier:**

<https://www.zugutfuerdietonne.de/> (abgerufen am 27.05.2024).

Die „Zu gut für die Tonne“-App“ hilft mit Rezepten zur Resteverwertung dabei, Lebensmittel zu retten.



²⁰ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittel-abfaelle-deutschland.html> (abgerufen am 27.05.2024)



4. Fairtrade

Das Fairtrade-Siegel kennzeichnet Waren, die aus fairem Handel stammen und bei deren Herstellung bestimmte soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten wurden. Die bekanntesten (aber nicht die einzigen) Nahrungsmittel, die mit dem Fairtrade-Siegel gekauft werden können, sind Kaffee, Kakao, Tee und Bananen. Die Fairtrade-Standards beziehen sich ausgehend von der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte auf die sozialen, ökologischen und ökonomischen Aspekte der Warenproduktion. Dazu gehören u. a.:

Mindestpreise für Fairtrade-Produzenten im globalen Süden, das Verbot von illegaler Kinderarbeit und Sklavenarbeit, die Vereinigungs- und Gewerkschaftsfreiheit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern und Kriterien zum Umwelt- und Klimaschutz. Zudem setzt Fairtrade starke Anreize für Bäuerinnen und Bauern, auf Bio-Anbau und nachhaltige Landwirtschaft umzustellen.

Fairtrade will im internationalen Handel die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen am Anfang der Lieferkette, insbesondere im globalen Süden, verbessern und ihre politische und wirtschaftliche Position stärken.

In der internationalen Charta des fairen Handels heißt es: „Der wachsende Anteil fair gehandelter Produkte im konventionellen Handel verdeutlicht, welche Macht Verbraucherinnen und Verbraucher mit ihren Kaufentscheidungen ausüben. Informationen zu den Auswirkungen von Kaufentscheidungen tragen zu einem verantwortungsvollen Konsum bei, den unser Planet ökologisch verkraften kann.“²¹

Gut zu wissen: Nicht nur das bekannte Fairtrade-Siegel steht für fairen Konsum, auch viele andere Label kennzeichnen den nachhaltigen Einkauf wie: GEPA, dwp, El Puente, GLOBO und CONTIGO.²²

► **Mehr Informationen finden sich hier:**

<https://www.faire-woche.de/der-faire-handel/was-ist-fairer-handel>
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.forum-fairer-handel.de/fairer-handel/was-ist-fairer-handel>
(abgerufen am 27.05.2024)

²¹ https://www.forum-fairer-handel.de/fileadmin/user_upload/Dateien/Publikationen_von_Anderen/2018_FH-Charta_Deutsch.pdf (abgerufen am 27.05.2024)

²² Hier findet sich eine Übersicht von verlässlichen Kennzeichen: <https://www.forum-fairer-handel.de/fairer-handel/was-ist-fairer-handel> (abgerufen am 27.05.2024).





5. Förderung der biologischen Vielfalt

Alles, was wir zum Leben brauchen, stammt aus der Natur. Ganz selbstverständlich nutzen wir die „Dienstleistungen“ der Natur – wie saubere Luft, sauberes Wasser, natürliche Rohstoffe –, die aber nur aufgrund einer intakten Biodiversität möglich sind.

Biologische Vielfalt hält Ökosysteme gesund und flexibel, sodass sie sich an verändernde Lebensbedingungen anpassen können. Dieses Anpassungspotenzial muss vor allem in Zeiten des Klimawandels aufrechterhalten werden.

Unbegrenzter Konsum, die Zerstörung von Wäldern und intensive Landwirtschaft gefährden die Biodiversität. Die Reduzierung bzw. der Verlust der biologischen Vielfalt führt zu Einschränkungen von Lebensräumen für Pflanzen, Tiere und auch für Menschen.

Als biologische Vielfalt oder Biodiversität bezeichnet man die Vielfalt des Lebens auf der Erde. Sie beruht auf drei Aspekten:

- Vielfalt der Lebensräume: Je vielfältiger vernetzt die Lebensräume sind, umso besser entwickelt sich das Leben darin.
- Artenvielfalt: Es braucht viele unterschiedliche Arten mit jeweils vielen Individuen, damit ein Ökosystem stabil bleibt.
- Genetische Vielfalt: Sie ist entscheidend für die Anpassungsfähigkeit und Überlebensfähigkeit einer Art.

Gut zu wissen: Engagierte Kommunen können sich durch vielfältige Maßnahmen für biologische Vielfalt einsetzen. Verbraucherinnen und Verbraucher können durch die Art der Ernährung und durch bewusste Kaufentscheidungen von beispielsweise regionalen Lebensmitteln zu mehr Arten- und Ressourcenschutz beitragen. Auch ein sorgsamer Umgang mit Wasser und die Reduzierung des Fleischkonsums sind Beiträge zur Förderung der Biodiversität.

► Mehr Informationen finden sich hier:

<https://kommbio.de/> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/naturschutz/13654.html>
(abgerufen am 27.05.2024)





6. Verpackungsmüll reduzieren

Verpackungen zu vermeiden bzw. nachhaltige Verpackungen zu nutzen bedeutet:

- wertvolle Ressourcen zu schonen,
- das Klima zu schützen,
- Umweltverschmutzung zu vermeiden und
- Lebensräume für Tiere zu erhalten.



Noch immer fällt in Deutschland zu viel Verpackungsmüll an und belastet die Umwelt.

Die Bundesregierung hat daher zahlreiche Maßnahmen beschlossen, um

- überflüssiges Einwegplastik zu vermeiden sowie
- Mehrweg-Angebote zu stärken und das Recycling auszuweiten, z. B. mit Mehrweg- statt Einweg-Kaffeetassen oder -Geschirr.

Diese Maßnahmen sind nur dann erfolgreich, wenn jede und jeder Einzelne mithilft. Europaweit ist Deutschland in der Spitzengruppe der Müllzeuger. Plastikmüll ist dabei ein besonders großes Problem, denn achtlos weggeworfene Verpackungen verrotten nicht. Durch Alterungs- und Zerfallsprozesse entsteht Mikroplastik (winzige Plastikpartikel). Mikroplastik ist wasserunlöslich, zieht Umweltgifte an, wird samt Schadstoffen von Meeresorganismen gefressen und ist nicht wieder aus der Umwelt zu entfernen.





Gut zu wissen: Mit diesen fünf Tipps vermeiden Sie überflüssigen Plastikmüll im Alltag:

1. Beim Einkaufen auf wiederverwendbare Taschen achten
2. Auf dünne Tüten bei loser Ware verzichten
3. Läden mit unverpackten Waren ausprobieren
4. Die eigene Verpackung an die Theke mitbringen, z. B. für To-go-Getränke
5. Auf Plastikflaschen verzichten, Leitungswasser trinken

► **Mehr Informationen finden sich hier:**

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/nachhaltigkeit/einkaufen-ohne-verpackungsmuell-fuenf-tipps-gegen-ueberfluessiges-plastik-26237> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.bmu.de/weniger-ist-mehr/plastik-im-alltag-vermeiden> (abgerufen am 27.05.2024)



7. Pflanzenbasierte Ernährung

Die Erzeugung tierischer Produkte verbraucht deutlich mehr Ressourcen und verursacht viel höhere Treibhausgasemissionen als die von pflanzlichen Nahrungsmitteln. In Deutschland gehen beispielsweise etwa zwei Drittel der Treibhausgasemissionen aus der Landwirtschaft auf das Konto tierischer Lebensmittel. Über 60 % der landwirtschaftlichen Fläche werden für die Erzeugung tierischer Produkte genutzt. Auch aus gesundheitlicher Sicht und als Beitrag zum Tierwohl empfiehlt sich eine Verringerung des Konsums tierischer Produkte.

Die DGE empfiehlt im Sinne von Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderlichkeit eine pflanzenbasierte Ernährung²³: „Sie besteht zu einem überwiegenden Anteil aus pflanzlichen Lebensmitteln, wie Gemüse und Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen. Diese Auswahl wird durch eine geringe Menge an Lebensmitteln tierischer Herkunft ergänzt. Für eine solche Ernährungsweise wird auch der Begriff flexitarische Ernährung verwendet. Außerdem zählen die mediterrane und die nordische Ernährung, die Planetary Health Diet sowie vegetarische und vegane Ernährungsformen zu pflanzenbasierter Ernährung.“²⁴ Zu beachten ist dabei, dass eine gesunde Ernährung auch von der Qualität der Lebensmittel und von Aspekten wie dem Zucker- und Fettgehalt sowie der Verarbeitung abhängt. Grundsätzlich ist für eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise wichtig, dass sie eine ausreichende und bedarfsgerechte Versorgung mit Nährstoffen und Energie bietet.

► Mehr Informationen finden sich hier:

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/pflanzenbasierte-ernaehrung/> (abgerufen am 27.05.2024)

<https://ifpe-giessen.de/> (abgerufen am 27.05.2024)



²³ Eine pflanzenbetonte Ernährung ist auch einer der Eckpunkte der Ernährungsstrategie: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/ernaehrungsstrategie-eckpunktepapier.pdf?__blob=publicationFile&v=4 (abgerufen am 27.05.2024).

²⁴ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/pflanzenbasierte-ernaehrung/> (abgerufen am 27.05.2024)



8. Umweltfreundliche Proteinquellen

Tierische Produkte belasten durch ihre Produktion die Umwelt, das Klima und die Biodiversität. Gleichzeitig ist eine ausreichende Versorgung mit Proteinen (Eiweißen) von großer Bedeutung für eine gesunde Ernährung. Muskeln, Organe, Haut, Haare, Hormone und Enzyme bestehen größtenteils aus Proteinen. Die DGE empfiehlt für Erwachsene ab 19 Jahren bis unter 65 Jahre 0,8 g Protein/kg Körpergewicht pro Tag. Für Erwachsene ab 65 Jahren gibt die DGE einen Schätzwert von 1,0 g Protein/kg Körpergewicht pro Tag an.

Die „Proteinfrage“²⁵ ist also aus der gesundheitlichen ebenso wie aus der ökologischen Perspektive relevant. Zur Kategorie der alternativen Proteinquellen zählen pflanzliche Quellen (Hülsenfrüchte, Getreide oder Ölsaaten), tierische Quellen (Insekten oder Zellkulturen) und weitere Proteinquellen (wie Mikro- und Makroalgen, Pilze, Bakterien und Hefen). Pflanzliche Proteine haben gegenüber Fleisch auch den Vorteil, dass sie frei von körperbelastendem Fett und Cholesterin sind.

Eine herausragende Rolle für die Versorgung mit pflanzlichen Proteinen spielen Hülsenfrüchte wie Bohnen (inklusive Soja), Linsen, Kichererbsen, Lupinen und Erdnüsse. Kein anderes pflanzliches Lebensmittel hat einen höheren Eiweißgehalt als Hülsenfrüchte. Im getrockneten Zustand beträgt der Proteingehalt 20 bis 38 %. Hülsenfrüchte sind zudem reich an Ballaststoffen.



25 <https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Landwirtschaft/so-schmeckt-zukunft-die-proteinfrage.pdf> (abgerufen am 27.05.2024)



Für eine besonders gute Eiweißaufnahme kombiniert man pflanzliche Eiweißquellen miteinander, z. B. Hülsenfrüchte mit Getreide (Erbseneintopf mit Vollkornbrot, Linsengemüse mit Reis etc.). Auch Vegetarierinnen und Vegetarier/Veganerinnen und Veganer sind hinsichtlich der Proteinaufnahme gut versorgt, wenn sie pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Getreide, Gemüse, Kartoffeln und Nüsse abwechslungsreich kombinieren.

► **Mehr Informationen finden sich hier:**

<https://www.kern.bayern.de/recherche/312473/index.php>
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/erbsen-bohnen-linsengutes-aus-der-huelse/wertvolles-aus-der-huelse/>
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/Landwirtschaft/so-schmeckt-zukunft-die-proteinfraage.pdf>
(abgerufen am 27.05.2024)



9. Hochverarbeitete Lebensmittel vermeiden

Süßigkeiten, Gebäck, Trockensuppen, Wurst und Fertiggerichte sind Beispiele für stark verarbeitete Lebensmittel. Grundsätzlich werden Lebensmittel und Getränke, deren Rohstoffe viele Verarbeitungsprozesse durchlaufen haben, als stark verarbeitete oder hochverarbeitete Lebensmittel bezeichnet. Menschen, die viele dieser Lebensmittel zu sich nehmen, haben ein höheres Risiko für Übergewicht, Adipositas, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Mit zunehmender Verarbeitung von Lebensmitteln sinkt meist die Nährstoffdichte. Fertiggerichte und Convenience-Produkte enthalten daher in der Regel weniger Vitamine, weniger Mineralstoffe sowie weniger Ballaststoffe als frisch zubereitete Speisen. Gleichzeitig sind oft viel Zucker, Fett und Salz enthalten. Auch ist die Qualität der Fette in hochverarbeiteten Produkten häufig mangelhaft, und es sind Zusatzstoffe wie Stabilisatoren, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, künstliche Geschmacksstoffe etc. zugesetzt, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Stark verarbeitete Lebensmittel verbrauchen zudem mehr Energie und Ressourcen und belasten dadurch in höherem Maße die Umwelt und das Klima.

Für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung sollten frische und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden.²⁶ Beim Einkaufen gilt als Faustregel: Je länger die Liste der Zutaten auf einem Produkt ist, desto eher sollte man dieses meiden.

► Mehr Informationen finden sich hier:

<https://www.fze.rlp.de/Ernaehrungsberatung/HochverarbeiteteLebensmitteleinSegenundFluchzugleich>
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/#c2156>
(abgerufen am 27.05.2024)

<https://www.dge.de/presse/meldungen/2023/wie-wirken-stark-verarbeitete-lebensmittel-auf-die-gesundheit/>
(abgerufen am 27.05.2024)

26 Tipps für das sogenannte „Clean Eating“ oder eine Annäherung daran finden sich hier:

<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/leben/ernaehrung/clean-eating-im-alltag-1071694>
(abgerufen am 27.05.2024).



Impressum:

Herausgeber

Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO)
Noeggerathstraße 49
53111 Bonn
Telefon: 0228 24 99 93-0
Telefax: 0228 24 99 93-20
E-Mail: inform@bagso.de

Konzept und Bearbeitung

Anne v. Laufenberg-Beermann, BAGSO
Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO
Dr. Christina Münk, BAGSO

Lektorat

Manuela Tiller, Textwerk Köln

Bildnachweis

S. 5: © Familienzentrum München-Trudeing 2016; S. 6: © Adobe Stock, © Marina;
S. 7: Adobe Stock, © Freedomz, S. 12: © Adobe Stock, © Petr Ciz; S. 15: Adobe Stock, beide
Fotos © Photographee.eu; S. 16: Adobe Stock, © contrastwerkstatt; S. 17: adobe Stock,
© highwaystarz; S. 18: Adobe Stock, © Andrey Popov; S. 19: Adobe Stock, oben © Tierney,
unten © pressmaster; S. 20: © BAGSO; S. 21: Adobe Stock; S. 22: Adobe Stock, © Virtual
Art Studio; S. 27: Adobe Stock, © Rawpixel.com; S. 29: Adobe Stock, © KirKam; S. 36:
Adobe Stock, links © Kzenon, Mitte © karelnoppe, rechts © PhotoIris2021; S. 37 © Gene-
rationenhilfe Bördeland e.V.; S. 38: © Jürgen Niehoff; S. 40: © Amt Hüttener Berge;
S. 41: © Gaby Kujawa/AWO; S. 48: Adobe Stock: Stofftasche mit Gemüse © nerudol,
Sticker Pflanzenbasiert © guukaa, Hülsenfrüchtemix © Elena Schweitzer, Vollkornbrot
© Arkadiusz Fajer, Nussmix © Heike Rau, Getreideflocken © Africa Studio, Tofu © Hyejin
Kang, Schale mit Kichererbsen © sriba3, Lebensmittelzusatzstoffe © Szasz-Fabian Erika;
S. 52: Adobe Stock: © wayne; S. 53: Adobe Stock, © Robert Kneschke; S. 54: Adobe Stock,
© BillionPhotos.com; S. 55: Adobe Stock, © Parradee; S. 59: Adobe Stock, © Alexander
Raths; S. 61: Adobe Stock, © manassanant; S. 66: iStock, © selimaksan; S. 67: Adobe Stock,
Mitte oben © LIGHTFIELD STUDIOS, Mitte mittig © Andreas P, Mitte unten © mari-
esacha; S. 71: Adobe Stock, © LIGHTFIELD STUDIOS; S. 75: Adobe Stock, © Andreas P;
S. 78: Adobe Stock, Bild oben © mariesacha Bild unten © Andreas P; S. 79: Adobe Stock,
© andreaobzerova; S. 80: Adobe Stock, © Daniel Vincek; S. 81: Adobe Stock, oben © nblxer,
unten © M.studio; S. 82: Adobe Stock, © Jelena; S. 84: Adobe Stock, © M.Dörr & M.Fromm-
herz; S. 85: Adobe Stock, © PhotoIris2021; S. 89: Adobe Stock, oben © nerudol, unten
© onelV; S. 90: Adobe Stock, © mahat; S. 92: Adobe Stock, oben siehe S. 48, unten © Elena
Schweitzer, S. 93: Adobe Stock, © Africa Studio; S. 94: Adobe Stock, © Szasz-Fabian Erika

Gestaltung und Satz

GDE | Kommunikation gestalten

Förderung

Die vorliegende Arbeitshilfe
wurde gefördert durch das
Bundesministerium für
Ernährung und Landwirt-
schaft im Kontext von
IN FORM – Deutschlands
Initiative für gesunde
Ernährung und mehr
Bewegung aufgrund eines
Beschlusses des Deutschen
Bundestages.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

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.