

Im Alter IN FORM – IM FOKUS



Im Alter IN FORM
Newsletter
Ausgabe 1 | 2023

www.in-form.de
www.im-alter-inform.de

INHALT

Editorial		2
Fachbeitrag	Sind Veränderung des Ernährungsstils im Alter möglich?	3
Erlebt in Chemnitz	Chemnitz+ – Zukunftsregion lebenswert gestalten in der Region Mittleres Sachsen	6
Erfahren von ...	Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)	9
Einladung	Online-Fachtag: „Entspannt älter werden – mit genussvollem Essen und mehr Bewegung“	11
Neue Broschüre	„Gut begleitet – so kommt Ernährungsbildung an den Mittagstisch“	11
Aus dem Projekt	Termine	12
Impressum		12

Projekt Im Alter IN FORM –

Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern

Das BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM – Wohlbefinden älterer Menschen mit besonderen Bedarfen fördern“ finanziert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM geht in die dritte Phase der Projektlaufzeit.

In diesem Newsletter möchten wir Ihnen zunächst einen Einblick in die Möglichkeiten der Veränderungen des Ernährungsstils im Alter geben.

Seite **3** →



Welche Aktivitäten Wohnungsbaugesellschaften zur Verbesserung der Gesundheits- und Dienstleistungsangebote für ein selbstbestimmtes Leben im eigenen Wohnumfeld entwickeln können, zeigt der Verband Sächsischer Wohnungsbaugesellschaften e.V. auf.

Seite **6** →



Aufmerksam machen möchten wir Sie auch auf die neuen Angebote der Deutschen Gesellschaft für Ernährung,

Seite **9** →



des Landesamtes für Ernährung
Baden-Württemberg

Seite **11** →



sowie unseres
Projektes Im Alter
IN FORM.

Seite **12** →

Das BAGSO IN FORM Projektteam

Sind Veränderung des Ernährungsstils im Alter möglich?



Prof. em. Dr. Dr. h.c.
Andreas Kruse

Die im Lebenslauf zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel (Quantität und Qualität) wie auch die entwickelten und praktizierten Ernährungsgewohnheiten (Ernährungsstile) sind für den Aufbau, die Erhaltung und die Wiedererlangung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit von größter Bedeutung.

Die Folgen guter oder aber unzureichender Ernährungsbedingungen in früheren Lebensabschnitten zeigen sich noch in späteren Lebensjahren; Ernährung stellt ähnlich wie die Bewegung eine **zentrale Ressource für Gesundheit und Leistungsfähigkeit** in allen Lebensphasen dar. Sie entscheidet auch im höheren und hohen Alter darüber mit, inwieweit Menschen vor Krankheiten geschützt sind und im Falle auftretender Krankheiten ihre körperliche Leistungsfähigkeit bewahren oder wiederherstellen; zudem ist sie gerade im hohen Alter wichtig für die Erhaltung der Mobilität. Aus diesem Grunde gehört die genaue Erfassung der Ernährungsgewohnheiten – sowohl der Quantität und Qualität der Nahrung wie auch der Ernährungsstile – sowie des **Ernährungsstatus** zur Bestimmung von Gesundheit und ihrer Einflussfaktoren.



Soziale Ungleichheit spiegelt sich auch im Alter in großen Unterschieden mit Blick auf die Verfügbarkeit von hochwertigen Lebensmitteln wie auch mit Blick auf die Ernährungsgewohnheiten wider. Wenn Fragen der Verteilungsgerechtigkeit gestellt werden, so müssen diese auch der Qualität und Quantität zur Verfügung stehender Nahrungsmittel gelten. Gerade bei Menschen mit geringem Einkommen ist darauf zu achten, dass auch ihnen hochwertige Lebensmittel zur Verfügung stehen – und dies zu einem fairen Preis –, damit Gesundheit und Lebensqualität geschützt werden.



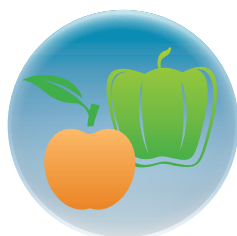
Zudem können auch mit Blick auf den Ernährungsstil **soziale Integration und Teilhabe** nicht hoch genug bewertet werden. Menschen, denen sich im Alltag kaum oder keine Möglichkeiten zur Interaktion und gemeinsamen Unternehmungen mit anderen Menschen bieten und bei denen Gefühle der Einsamkeit bestehen, werden im Essen lange nicht jenen „Motivator und Stimulator“ wahrnehmen wie jene, die viele Möglichkeiten des Kontakts besitzen – dabei auch Gelegenheiten zum Kontakt beim Essen, welches durch die Begegnung mit anderen Menschen einmal mehr an Attraktivität gewinnt. Aus diesem Grunde sind soziokulturelle Angebote, die zum Essen in der **Gemeinschaft mit anderen Menschen** motivieren, ebenfalls wichtig für die Vermeidung von Mangel- oder Fehlernährung.



Mit dem Wort „Ernährungsstil“ ist die **biografische Komponente** des Ernährungsverhaltens angedeutet. Wir entwickeln in der Biografie bestimmte Gewohnheiten und Vorlieben: mit Blick auf Häufigkeit und Menge, aber auch mit Blick auf Art und Qualität der Nahrungsaufnahme. Bei vielen Menschen können wir aus dem Ernährungsstil durchaus „Biografisches“ im weiteren Sinne ableiten. Es ist ein Aspekt von Lebensqualität im Alter, auf jene Gerichte zurückgreifen und jene Nahrungsmittel genießen zu können, die ein **biografisches Erinnerungszeichen** tragen. Mit einzelnen Speisen verbinden viele Menschen ganz spezifische biografische Erlebnisse und Erfahrungen.



Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob sich auch im Alter tiefere greifende **Veränderungen in den Präferenzen im Hinblick auf Nahrungsmittel und Speisen** ergeben können. Solche Veränderungen können sich als sinnvoll, ja notwendig erweisen, wenn dies der Gesundheitszustand – aufgrund von Risikofaktoren – erfordert. Sie können aber auch dann sinnvoll sein, wenn sich ganz neue Arten von Speisen und Speisenzubereitung ergeben – so zum Beispiel als Ausdruck eines „cultural flow“, das heißt, des Austausches zwischen kulturell gewachsenen Gewohnheiten, aber auch aufgrund von innovativen Entwicklungen in der Auswahl und Zubereitung von Speisen. Schließlich sind Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft für Erweiterungen und Veränderungen des Speiseangebotes wichtig. →



In welchem Maße sind Menschen im Alter bereit, sich auf derartige Veränderungen, ja vielleicht sogar **Innovationen** einzulassen – sei es aus Offenheit für Neues, sei es aus Freude an neuen Sinneserlebnissen (vielleicht verbunden mit neuen kulturellen Erfahrungen), oder sei es aus der mit Veränderungen der Gesundheit hervorgehenden „Notwendigkeit“? **Hier bedeutet Lernen nicht selten Neu- oder Umlernen.** Und dieses Neu- oder Umlernen kann sich auch mit Blick auf Ernährungsstile als ein anspruchsvolles Unterfangen erweisen: Denn Menschen müssen lernen, sich von bestimmten Gewohnheiten zu trennen und ihr Erlebens- und Verhaltensspektrum erkennbar erweitern. Aber gerade diese Erweiterung kann auch die persönliche Erkenntnis vermitteln, dass es bis in das hohe Alter gelingen kann, sich auf neue Erfahrungen einzustellen, durch diese die Empfindungs- und Erlebenswelt zu bereichern und sich – im positivsten Sinne des Wortes – als veränderungs- und wandlungsfähig zu erweisen. Dabei darf natürlich nicht ausgeklammert werden, dass gesundheitliche Besonderheiten (bis hin zum Zahnstatus) mit darüber entscheiden, inwieweit die sich bietenden Veränderungen in der Speisenauswahl und -zubereitung (in Teilen oder vollumfänglich) mitvollzogen werden können.

Wichtig ist hier die umfassende, **auf persönliche Fragen, Präferenzen und Kritiken eingehende Beratung** mit Blick auf Nahrungsmittel und Ernährungsstile. Eine solche Beratung hat nicht nur eine aufklärende, sondern auch eine motivierende Funktion. Sie kann die Vorteile veränderter Ernährungsstile für den individuellen Organismus wie aber auch für das Tierwohl und die Umwelt aufzeigen – und dafür werben, auch diese Vorteile ausdrücklich zu berücksichtigen. Der vielfach höchst problematische Umgang mit der Tierwürde kann schon dadurch erkennbar gelindert werden, dass

wir den Fleisch- und Fischverzehr erheblich reduzieren und uns zudem ausschließlich auf hochwertige Produkte beschränken – von deren Nutzung Menschen mit geringem Einkommen keinesfalls ausgeschlossen werden dürfen (weswegen sich hier staatliche Formen finanzieller Unterstützung als notwendig erweisen). Ernährung in einem Land oder Kontinent hat größten Einfluss auf die Ernährungsbedingungen in einem anderen Land oder Kontinent – ein Aspekt von Gerechtigkeit, der ebenfalls mitbedacht werden sollte, wenn es um die persönliche Bewertung des eigenen Ernährungsstils geht.



Chemnitz+

Zukunftsregion lebenswert gestalten in der Region Mittleres Sachsen

Zunehmend begegnen wir Menschen, die uns sagen:



„ Alles ist weiter weg als früher. Es ist doppelt so weit bis zur Ecke und zur Bushaltestelle.“



Nicht selten hören wir:



„ Ich glaube, die Stufen werden immer höher. Früher konnte ich Stufen gut steigen.“



Alexandra Brylok

Referentin Soziales und
Regionalentwicklung
Verband Sächsischer
Wohnungsgenossen-
schaften e.V.

Darin drückt sich nichts anderes als der zunehmende Alterungsprozess unserer Mitmenschen aus.

Unsere Gesellschaft wird aufgrund der allgemein längeren Lebenserwartung und der bisher anhaltenden geburtenschwachen Jahrgänge immer älter. Der zu erwartende Pflegenotstand, die abnehmende Finanzkraft und der Wegbruch informeller Hilfesysteme werden in den nächsten Jahren vermehrt an Brisanz gewinnen. Den Menschen so lang wie möglich ein Leben in der gewohnten und vertrauten Umgebung zu ermöglichen,





gewinnt damit an gesellschaftlicher Bedeutung – vor allem in Bezug auf die Sicherung von anforderungsgerechtem und komfortablem Wohnraum unter Beachtung der Wirtschaftlichkeit. Die Wohnung entwickelt sich somit immer stärker zum Gesundheitsstandort, da die Konsequenzen des demografischen Wandels alle gesellschaftlichen Lebensbereiche durchdringen.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) startete 2014 den Wettbewerb „Gesundheits- und Dienstleistungsregionen von morgen“ als Teil der Hightech-Strategie für Deutschland. Eine Expertenjury hatte aus 78 eingereichten Projektskizzen die fünf besten regionalen Projekte ausgewählt. Eines davon war das unter der Federführung des Verbandes Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V. (VSWG) eingereichte Projekt „Chemnitz+ – Zukunftsregion lebenswert gestalten in der Region Mittleres Sachsen“.

Ziel des Projektes war die Entwicklung, Erprobung und Evaluation einer integrierten gesundheitlichen Versorgung mit unterstützenden und aktivierenden, am individuellen Bedarf ausgerichteten Gesundheits- und Dienstleistungsangeboten für ein langes und selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung und im Wohnumfeld. Die Anpassung der Wohnung an die veränderten Bedürfnisse des Alterns sowie die Vernetzung der eigenen Häuslichkeit mit einer effektiven regionalen Dienstleistungsstruktur standen im Zentrum der Gesundheits- und Dienstleistungsregion Chemnitz+.

Die Wohnung bildete in dem Modellprojekt die Schnittstelle zwischen allen Akteuren und wurde zum Mittelpunkt der Vernetzung der regionalen Gesundheits- und Dienstleistungen im Rahmen integrativer Versorgungsnetzwerke, um dem Menschen ein langes selbstbestimmtes Wohnen zu ermöglichen.

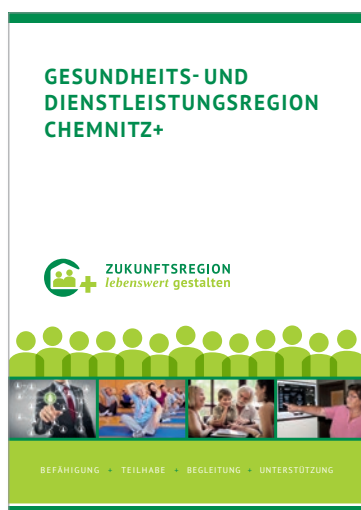
Die Erarbeitung bedarfsgerechter, regionaler und organisationsspezifischer Lösungsansätze führte sowohl durch die regionale Vernetzung als auch durch die Einbindung überregionaler Expertise zu einer weiteren Stärkung regionaler Unternehmen und Organisationen in der Gesundheitswirtschaft und verfolgte dabei:





CHEMNITZ +

- eine Sensibilisierung und Befähigung relevanter Akteure der Gesundheits- und Dienstleistungsregion durch vernetzte Informations- und Kommunikationsstrukturen vor Ort,
- die Sicherung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sowohl im Rahmen ihrer körperlichen und geistigen Mobilität als auch ihrer sozialen Einbindung ins Wohnumfeld,
- eine optimale Begleitung verunfallter bzw. plötzlich erkrankter Menschen aus der stationären Betreuung zurück in ihr vertrautes Wohnumfeld,
- sowie eine bedarfsgerechte Unterstützung bei eintretenden Funktionseinschränkungen für den Erhalt der eigenen Häuslichkeit und der eigenen Gesundheit innerhalb der Wohnung.



Die Gesundheits- und Dienstleistungsregion „Mittleres Sachsen“ umfasste in ihrer Ausdehnung mit einer Größe von ca. 2.300 Quadratkilometern die kreisfreie Stadt Chemnitz und den benachbarten Landkreis Mittelsachsen (56 Gemeinden, 21 Städte). Um die Komplexität des Projektes zu bewältigen, gehörten unter der Leitung des VSWG über 40 verschiedene Projekt- und Transferpartner auf regionaler, Landes- und Bundesebene aus den verschiedensten Bereichen zum Projekt.

Download des
Abschlussberichts:



[https://www.vswg.de/
publikationen/](https://www.vswg.de/publikationen/)

Nach vier Jahren intensiver Arbeit konnte das Projekt zahlreiche Maßnahmen im Bereich der Gesundheitsförderung umsetzen. Diese sind in einem umfangreichen 306-seitigen Abschlussbericht zusammengefasst. Dieser steht kostenfrei unter <https://www.vswg.de/publikationen/> zum Download zur Verfügung. In dem Bericht finden Sie auch eine Darstellung aller weiteren entstandenen Handlungsleitfäden wie z. B. Aktiv und gesund altern – Bewegungsförderung – Konzepte und Beispiele für Wohnung und Wohnumgebung, Übungskatalog zur Sturzprophylaxe uvm.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Frisch serviert: Neue Kurzfilme zur Verpflegung älterer Menschen

Ricarda Corleis

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Von mehr Vollkorn bis weniger Fleisch: Die DGE veröffentlicht sechs Kurzfilme mit Tipps für pflegende Angehörige und Verpflegungsverantwortliche zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung älterer Menschen.

Eine genussvolle und abwechslungsreiche Verpflegung fördert Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Bei älteren Menschen gewinnt sie einmal mehr an Bedeutung, da körperliche Veränderungen, Erkrankungen und Beeinträchtigungen das Risiko einer Mangelernährung erhöhen. Gut also, wenn ältere Menschen aus einem Angebot wählen können, das reich an Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst sowie Nüssen ist und tierische Lebensmittel in Maßen vorsieht. Das tut nicht zuletzt auch Umwelt und Klima gut.

Wie eine Verpflegung älterer Menschen – auch bei Beeinträchtigungen – rundum genussvoll, gut verträglich und bedürfnisorientiert gelingen kann, zeigt die neue Kurzfilm-Reihe von „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“.

Unter dem Titel „Frisch serviert: Tipps zur Verpflegung älterer Menschen“ bietet BIOspitzenkoch Bernd Trum eine Kombination aus Hintergrundwissen und praxisnahen Zubereitungs-Tipps zu folgenden Themen:



Volles Korn, voller Genuss:
Vollkornprodukte vielfältig einsetzen



Rohkost:
(Un-)Möglich in der Seniorenverpflegung?!

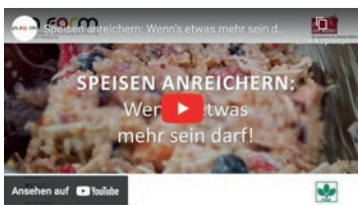




Hülsenfrüchte:
Gesundheitsfördernd. Nachhaltig. Zeitgemäß.



Weniger Fleisch:
Mehr Genuss, Gesundheit & Nachhaltigkeit



Speisen anreichern:
Wenn's etwas mehr sein darf!



Augenschmauss statt Einheitsbrei:
Pürierte Vielfalt genussvoll darreichen



Die Filme sind zu finden auf der Fit im Alter Webseite in der Rubrik **SERVICE → FILME**.



Weitere Informationen rund um die Gestaltung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung bietet die Rubrik **FÜR DIE KÜCHE**.



Pflegende Angehörige finden Fachwissen und Tipps rund um die Ernährung älterer Menschen in der Rubrik **FÜR DIE PFLEGE**.



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

„Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ ist Teil des Projekts „IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung – für Patient*innen, Senior*innen und Erwachsene mit Behinderung“. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Es wird von der Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) durchgeführt. Weitere Informationen unter: www.fitimalter-dge.de

Online-Fachtag:

„Entspannt älter werden – mit genussvollem Essen und mehr Bewegung“

am 22.06.2023

Carolin Wild

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg



Weitere Informationen zum Programm, den Vorträgen, Wissenshäppchen und Referenten erhalten Sie hier:

<https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/vernetzen/Fachtag+2023>



Zur Anmeldung gelangen Sie hier:

<https://bit.ly/3Jao2Vm>

Neue Broschüre

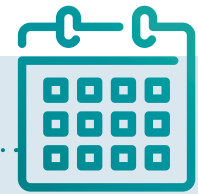
„Gut begleitet – so kommt Ernährungs- bildung an den Mittagstisch“

des Landeszentrums für Ernährung Baden-Württemberg



Organisierte Mittagstische für Seniorinnen und Senioren sind ein einfaches und sehr wertvolles Instrument, um Menschen zusammenzubringen. Ist ein solches Angebot etabliert und wird gut angenommen, kann es ohne großen Aufwand um Zusatzangebote erweitert werden – das Thema Ernährungsbildung bietet sich dafür besonders an.

Wer am Mittagstisch zusammensitzt, spricht oft ganz automatisch über das Thema Essen und Trinken. Werden dann noch kleine Impulse von außen gesetzt, z. B. Fragen zu Lieblingsgerichten, Traditionen und Rezepten gestellt oder ein Austausch dazu angeregt, findet Ernährungsbildung ganz nebenbei statt. Wer mehr Kapazitäten hat, kann Vorträge und Aktivitäten zum Thema Ernährung anbieten, z. B. gemeinsames Gärtnern, Einkaufen und Kochen. Ideen für die praktische Umsetzung sowie Praxisbeispiele aus der Zusammenarbeit mit Mittagstisch-Anbietern finden Sie in der neuen Broschüre, die schon bald kostenlos beim Landeszentrum für Ernährung heruntergeladen werden kann.



TERMINE



Blended Learning Kurs

Im Mai 2023 konnte der erste Blended Learning Kurs erfolgreich abgeschlossen werden. Die Teilnehmenden haben eine Vielzahl unterschiedlicher Themen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen in Präsenz- bzw. Online-Treffen in speziell aufbereiteten Selbstlerneinheiten oder Kleingruppen erarbeitet. Besonders geschätzt wurde bei dieser Art der Wissensvermittlung von den Teilnehmenden die Möglichkeit der freien Zeiteinteilung und eigenständigen Vertiefung der für sie beruflich relevanten Inhalte. Nach ihrer Einschätzung sind die Kursinhalte neben dem Beruf gut umsetzbar und der Austausch in den Kleingruppen für die Arbeit hilfreich und sinnvoll. Das Erlernte bereichere und unterstütze gut die Umsetzung der regulären Arbeitsaufgaben.

Ein neuer Lehrgang beginnt am 24.10.2023 mit einem ersten Präsenztreffen in Kassel. Informationen dazu finden Sie auf der Projektwebseite



<https://im-alter-inform.de/angebote/beratung-fuer-kommunen/qualifizierungslehrgang-gesunde-lebensstile-in-kommunen-foerdern-1/>

Impressum

Herausgeber

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Geschäftsstelle im Alter IN FORM
Noeggerathstraße 49
53111 Bonn
E-Mail: inform@bagso.de
www.im-alter-inform.de

Redaktion

Dr. Cornelia Geukes,
Projektleiterin Geschäftsstelle
Im Alter IN FORM;
Gabriele Mertens-Zündorf,
Projektreferentin

Gestaltung und Satz

GDE | KOMMUNIKATION
GESTALTEN

REGIONALE FACHTAGUNG



Im Rahmen des Projektes Im Alter IN FORM werden bundesweit Regionale Fachtagungen durchgeführt, die sich u.a. mit folgenden Fragestellungen befassen: Welche Bedeutung hat die Gesundheitsförderung in der Seniorenarbeit? Warum sind Angebote für eine vollwertige Verpflegung und für mehr Bewegung im Alter wichtig? Wie können vorhandene Angebote für ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen, geringem Einkommen oder Migrationsgeschichte im Sinne der Gesundheitsförderung besser ausgerichtet werden?

Fachliche Zusammenhänge zu den Themen Ernährung und Bewegung sowie gute Praxisbeispiele werden aufgezeigt. Die Teilnehmenden diskutieren und erarbeiten in Arbeitsgruppen Strategien zur praktischen Umsetzung der Gesundheitsförderung im kommunalen Kontext. Die nächste Tagung findet statt am:

30. Juni 2023 in Stuttgart. Programm und Anmeldeformular finden Sie hier:



<https://im-alter-inform.de/termine/tagungen/regionale-fachtagungen/>

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.