



## **„Die Gesundheit älterer Menschen in Kommunen kreativ gestalten – Genussvoll essen, Körper und Geist bewegen, Gemeinschaft und Freude erleben!“**

**Fachtagung in Augsburg, 8. Mai 2019**

### **DOKUMENTATION**

*Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) führte im Rahmen des Projekts „Im Alter IN FORM“ am 8. Mai 2019 im Evangelischen Zentrum Annahof in Augsburg die Fachtagung „Die Gesundheit älterer Menschen in Kommunen kreativ gestalten – Genussvoll essen, Körper und Geist bewegen, Gemeinschaft und Freude erleben“ durch. Diese Dokumentation umfasst die wesentlichen Inhalte der Vorträge und Diskussionen in der Reihenfolge des Programms der Fachtagung.*



### **BEGRÜSSUNG**

*Franz Müntefering*

*Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)*

Franz Müntefering begrüßte die Teilnehmenden der Fachtagung. Einleitend stellte er die Frage: „Wer ist das, der ältere Mensch?“ – Älterwerden fange früh an, und „die Älteren“ seien jünger als „die Alten“. „Die deutsche Sprache muss sich hier umstellen und die Vielfalt des Alters besser ausdrücken“, so Müntefering. Ihm ist wichtig, die für ihre Gesunderhaltung schwächer motivierten Menschen zu erreichen. „Einsame Menschen brauchen jemanden, der sich kümmert.“

Niemand sei vor dem Tod gefeit. Aber die Wahrscheinlichkeit, dank ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und sozialer Eingebundenheit lange gut zu leben, sei hoch. „Auch bei körperlicher Alterung kann man immer noch unterwegs sein. Denn die Bewegung der Beine ernährt das Gehirn. Und Bewegung bringt auch soziale Bewegung mit sich.“ Ein gutes Beispiel dafür sei die „Freie Scholle“ in Bielefeld, eine kleine Gruppe älterer Menschen, die sich regelmäßig trifft. Wenn jemand nicht kommt, wird er angerufen. Man kümmert sich gegenseitig.

An die Politik gerichtet, wies Müntefering auf die wichtige Rolle der Kommunen hin. Sie seien „die Schaltzellen für die Gesundheitsförderung in der Bundesrepublik Deutschland“. Initiativen in den Kommunen gemeinsam mit Verbänden und anderen Organisationen könnten viel für die Gesundheitsförderung älterer Menschen erreichen. Müntefering begrüßte das Engagement der Bundesregierung für die „Konzertierte Aktion Pflege“ und die Kommission „Gleichwertige Lebensverhältnisse“.

## **IM ALTER IN FORM – AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG, MEHR BEWEGUNG UND AKTIVE SOZIALE TEILHABE IN KOMMUNEN FÖRDERN**

### **VORTRAG**

*Priv.-Doz. Prof. Dr. Helmut Frohnhofen*

*Abteilungsarzt für Altersmedizin*

*Klinik für Nephrologie, Altersmedizin und Innere Medizin, Alfried Krupp Krankenhaus Essen*



Für ein gutes Altern sind die Lebensbedingungen entscheidend. Die Medizin muss sich also fragen: Wie ist die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern?

Die Antwort von Prof. Dr. Frohnhofen lautet: Kooperationen sind wichtig! Die Medizin ist nur ein kleiner Stein im Mosaik einer verschiedene Bereiche umfassenden Gesundheitsförderung.

In der Medizin steht zu sehr die Behandlung der Krankheit im Vordergrund. Altersmediziner schauen genauer hin, ganzheitlicher. Sie behandeln nicht jede Krankheit so, wie sie es bei einem jungen Menschen tun würden. Sie stellen sich zum Beispiel die Frage: Benötigt ein über neunzigjähriger Patient noch Statine zur Behandlung von Fettstoffwechselstörungen?

Wenn man bedenkt, dass ein bettlägeriger älterer Patient am Tag 0,5 Prozent seiner Muskelmasse verliert, dürften Krankenhäuser eigentlich keine Bettruhe mehr verordnen. Wenn Operationen anstehen, benötigt der Patient eine Prähabilitation, um ihn bereits im Vorfeld eines Eingriffes auf die Zeit danach vorzubereiten. Bewegung zum Muskelaufbau ist wesentlicher Teil der Prähabilitation.

Essen hat eine hohe soziale Bedeutung. Im Bett essen ist schlecht. Also aufstehen und gemeinsam am Tisch essen. In Gemeinschaft wird mehr und lieber gegessen.

Zwei Empfehlungen gab Prof. Dr. Frohnhofen den Teilnehmenden mit auf den Weg:

- Weniger ist oft mehr, gerade in Bezug auf Medikamente.
- Für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung, gerade im Alter, ist die Zusammenarbeit der verschiedenen Professionen besonders wichtig.

## IN FORM – DEUTSCHLANDS INITIATIVE FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG UND MEHR BEWEGUNG

### VORTRAG

*Gabriele Mertens-Zündorf*

*BAGSO – Im Alter IN FORM  
Projektreferentin*



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Frau Mertens-Zündorf stellte die Ziele und Maßnahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ vor. Die Initiative IN FORM 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. IN FORM verfolgt das Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland bis zum Jahr 2020 nachhaltig zu verbessern. Neben Bund, Ländern und Kommunen sind alle Akteure aus dem gesellschaftlichen Raum gefragt, den *Nationalen Aktionsplan IN FORM* umzusetzen. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) unterstützt die Initiative seit 2008.

---

Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

*Nationaler Aktionsplan IN FORM*

<https://www.in-form.de/materialien/nationaler-aktionsplan-in-form>

---

## LEBENSQUALITÄT ÄLTERER MENSCHEN FÖRDERN DURCH AUSGEWOGENE UND KÖSTLICHE MAHLZEITEN

### VORTRAG

*Theresa Stachelscheid*

*Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)*



Zum Thema „Lebensqualität älterer Menschen fördern durch ausgewogene und köstliche Mahlzeiten“ referierte Theresa Stachelscheid, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie erläuterte in ihrem Vortrag, wie ältere Menschen mit ausgewogenen Mahlzeiten, d.h. nährstoffreichen Gerichten, zu mehr Wohlbefinden gelangen. Sie stellte die Ziele und Inhalte der DGE-Qualitätsstandards für „Essen auf Rädern“ und für die „Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“ vor.

---

Die Präsentation von Frau Stachelscheid steht auf der Webseite [www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de) zum Download zur Verfügung.

[https://www.im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/5\\_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung\\_Augsburg\\_Praesentation\\_Stachelscheid.pdf](https://www.im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/5_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung_Augsburg_Praesentation_Stachelscheid.pdf)

---

## MEHR BEWEGUNG ZUR ERHALTUNG DER KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT

### VORTRAG

*Verena Heier*

*Deutscher Turner-Bund (DTB)*



Verena Heier, Deutscher Turner-Bund (DTB), erläuterte in ihrem Vortrag, wie die Leistungsfähigkeit älterer Menschen durch Bewegung gestärkt werden kann. Sie demonstrierte auch an praktischen Beispielen, auf welche Weise Bewegungsübungen zu mehr Kraft, Balance, Ausdauer und Beweglichkeit für die selbstbestimmte Alltagsgestaltung bis ins hohe Alter führen und wie Bewegungsübungen in die Seniorenarbeit integriert werden können.

---

*Die Präsentation von Frau Heier steht auf der Webseite [www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de) zum Download zur Verfügung.*

[https://www.im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/5\\_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung\\_Augsburg\\_2019\\_Praesentation\\_Heier.pdf](https://www.im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/5_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung_Augsburg_2019_Praesentation_Heier.pdf)

---

### PODIUMSDISKUSSION: WIR NEHMEN STELLUNG ZUR FÖRDERUNG VON MEHR WOHLBEFINDEN FÜR ÄLTERE MENSCHEN IN KOMMUNEN



Podiumsdiskussion (v.l.n.r.):

*Verena Heier, Hubert Plepla, Susanne Greger,  
Franz Müntefering, Theresa Stachelscheid, Anne  
von Laufenberg-Beermann*

An der Podiumsdiskussion nahmen teil: Susanne Greger (Werkleiterin der Altenhilfe der Stadt Augsburg), Verena Heier (Deutscher Turner-Bund), Franz Müntefering (Vorsitzender der BAGSO), Hubert Plepla (Koordinierungsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept, Landratsamt Unterallgäu) und Theresa Stachelscheid (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Moderiert wurde die Gesprächsrunde von Anne von Laufenberg-Beermann (Projektleiterin Im Alter IN FORM, BAGSO).

Welche Rolle soll die Kommune bei der Gesundheitsförderung älterer Menschen einnehmen? **Hubert Plepla** betont: „Die Kommunen spielen eine maßgebliche Rolle dabei, die örtlichen Rahmenbedingungen für die Umsetzung der im siebten Altenbericht aufgezeigten Handlungsfelder zu gestalten.“ Zentrale Aufgaben seien die Gestaltung eines altersgerechten Wohnumfeldes, Mobilität im Alter und eine hochwertige gesundheitliche Versorgung mit kurzen Wegen, besonders auch in ländlichen Regionen.

Da keine Kommune der anderen gleiche, müssten immer individuelle Lösungen gefunden werden. Wenn ein Bürgermeister über die demografische Entwicklung und die Gefahr einer zunehmenden Vereinsamung alter Menschen in seinem Ort informiert ist, wird er sich umso mehr den Themen Gesundheitsförderung und soziale Teilhabe widmen. Für Initiativen zur Gesundheitsförderung kann ebenso in Gemeinderäten geworben werden. Die Gewinnung von Ehrenamtlichen in Kommunen ist immer wieder ein Thema. Ehrenamtliche engagieren sich umso mehr, wenn sie Wertschätzung erfahren, von hauptamtlich Verantwortlichen Unterstützung erhalten und Projekte mitgestalten können.

Auf die Frage, wie man denn Bürgermeister motivieren kann, das Thema Gesundheitsförderung älterer Menschen mit in den Blick zu nehmen, antwortete **Franz Müntefering**: „Man muss ihnen auf den Keks gehen!“ Vereine, Organisationen und Aktive in der Seniorenarbeit müssen sich ihre Interessen erkämpfen. Man muss die haupt- und ehrenamtlichen Akteure in der Seniorenarbeit vor Ort zusammenholen und mit ihnen gemeinsam Initiativen zur Gesundheitsförderung entwickeln. Die Politik muss dafür Rahmenbedingungen und Strukturen schaffen. Ältere Menschen sollten im Rahmen ihrer Möglichkeiten der Gesundheit Zeit spenden. Sie müssen ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie selbst viel für ihre Gesundheit tun können und welche Hilfestellungen sie dabei in Anspruch nehmen können.

Wie kann Prävention gelingen? „Die BAGSO muss noch lauter werden“, so Müntefering. Mehr Gelder aus dem Präventionsfonds der Krankenkassen müssen in Prävention investiert werden, sei es um 60-Jährigen das Sportabzeichen zu finanzieren oder um Vereine und Verbände beim Aufbau von Mittagstischen „Auf Rädern zum Essen“ zu unterstützen. Die Balance für die jüngeren und die älteren Alten gilt es zu finden und der Palliativversorgung zu helfen.

Wie die vier Dimensionen der Ernährung – die physiologische, emotionale, soziale und kulturelle Bedeutung des Essens – bei der Verpflegung in Pflegeeinrichtungen sichergestellt werden können, beantwortet **Susanne Greger** mit der Forderung: „Das Thema muss zur Chefsache werden.“ In Augsburg gibt es einen kommunalen Beschluss, dass jedes städtische Heim eine eigene Küche betreibt. Alle Mitarbeiter sind bei der Festlegung von Essensstandards mit eingebunden. Essen bekommt damit einen besonderen Stellenwert.

„Eine besondere Herausforderung stellt die Ernährung bei Demenz dar“, betont Frau Greger. „Menschen mit Demenz leben im ‚jetzt‘, daher muss täglich für eine gute Lebensqualität der Erkrankten gesorgt werden.“ Die von Demenz betroffenen Bewohnerinnen und Bewohner werden nach ihren Lieblingsgerichten gefragt und können in den Wohngruppen in Tischgemeinschaften ihr Essen einnehmen. Um eine ausgewogene Ernährung sicherzustellen, sei ein breit aufgestelltes und leicht zugängliches Essensangebot wichtig.

Wie eine genussvolle und gesunde Verpflegung in stationären Pflegeeinrichtungen erreicht werden kann, erläutert **Theresa Stachelscheid**. „Einen großen Beitrag zur Verbesserung des Speisenangebotes leisten die DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen. Die Qualitätsstandards garantieren eine ausgewogene Ernährung, die für das Wohlbefinden älterer Menschen sehr wichtig ist. Unsere Erfahrungen in zertifizierten Einrichtungen zeigen, dass man auch bei einem relativ niedrigen Verpflegungssatz von 4,40 Euro nach den

DGE-Qualitätsstandards kochen kann. Wenn Fachkräfte motiviert sind, klappt eine hochwertige Verpflegung zu dem Preis.“

Wie kann man der rückläufigen Zahl der Anbieter von „Essen auf Rädern“ – insbesondere im ländlichen Raum – begegnen? Frau Stachelscheid gibt die Empfehlung: „Pflegeeinrichtungen können sich in ihr Quartier öffnen. Auch von Ehrenamtlichen organisierte Mittagstische können eine Lösung sein.“ Gemeinsame Mittagstische ermöglichen älteren Menschen neue Kontakte und beugen der Einsamkeit im Alter vor.

Für Gemeinschaftserlebnisse sorgen auch Angebote zur Bewegung, zum Beispiel gemeinsame Spaziergänge. Attraktive Bewegungsangebote für ältere Menschen bietet der Deutsche Turner-Bund mit dem „Alltagstrainingsprogramm“ und dem Bewegungskurs „Trittsicher durchs Leben“. **Verena Heier** vom DTB empfiehlt Kommunalverwaltungen auf die örtlichen Sportvereine zuzugehen, um Bewegungsangebote für Senioren zu initiieren. Dem Einwand, dass jedoch viele Vereine einen Mangel an Übungsleitern beklagen, begegnet sie mit dem Vorschlag, Ehrenamtliche zu sogenannten „Bewegungsbegleitern“ auszubilden. Bewegungsbegleiter motivieren ältere Menschen zu Spaziergängen in kleinen Gruppen und leiten sie zu altersgerechten Bewegungsübungen an. Entsprechende Schulungen für Ehrenamtliche bietet die BAGSO an.

## **IM ALTER IN FORM – AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG, MEHR BEWEGUNG UND SOZIALE TEILHABE FÖRDERN**

### **VORTRAG**

*Anne von Laufenberg-Beermann*

*BAGSO – Im Alter IN FORM  
Projektleiterin*



Frau von Laufenberg-Beermann erläuterte in ihrem Vortrag die Aktivitäten und Angebote der BAGSO zur Unterstützung von Verantwortlichen und Akteuren in der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene.

---

*Weitere Informationen unter: <https://www.im-alter-inform.de/ueber-uns/bagso-projekt>*

*Projektflyer „Im Alter IN FORM – Ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und aktive Teilnahme auf kommunaler Ebene fördern“:*

*[https://www.im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/2\\_Ueber\\_uns/BAGSO-Projekt/BAGSO\\_Projektflyer\\_KL\\_v4final.pdf](https://www.im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/2_Ueber_uns/BAGSO-Projekt/BAGSO_Projektflyer_KL_v4final.pdf)*

---

## **ARBEITSGRUPPEN**

Im Rahmen der Fachtagung beschäftigen sich vier Arbeitsgruppen mit den folgenden Themen:

### **Arbeitsgruppe 1: Bündnis für gesundheitsfördernde Angebote für ältere Menschen in der Kommune initiieren**

Impulsvortrag: Hubert Plepla, Koordinierungsstelle Seniorenpolitisches Gesamtkonzept  
Landratsamt Unterallgäu

Moderation: Anne von Laufenberg-Beermann, BAGSO – Im Alter IN FORM, Projektleiterin

### **Arbeitsgruppe 2: In Gemeinschaft richtig gut essen – wichtige Voraussetzungen für Wohlfühl und Gesundheit**

Impulsvortrag: Susanne Greger, Werkleiterin der Altenhilfe der Stadt Augsburg

Moderation: Theresa Stachelscheid, Deutsche Gesellschaft für Ernährung

### **Arbeitsgruppe 3: Mit organisierten Mittagstischen Geselligkeit und ausgewogene Mahlzeiten erleben**

Impulsreferat: Claudia Hostlowsky, Familienzentrum München-Trudering

Moderation: Gabriele Mertens-Zündorf, BAGSO – Im Alter IN FORM, Projektreferentin

### **Arbeitsgruppe 4: Einen gesunden Alltag fördern – Bewegungsangebote für besondere Zielgruppen gestalten**

Impulsreferat: Verena Heier, Deutscher Turner-Bund e.V.

Moderation: Claudia Koch, pro regio AG, Frankfurt

---

Die Tagungsbeiträge der Arbeitsgruppen stehen auf der Webseite  
**[www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de)** zum Download zur Verfügung.

<https://www.im-alter-inform.de/weiterbildung/tagungen/fachtagung-in-augsburg/>

---

Fotos © BAGSO