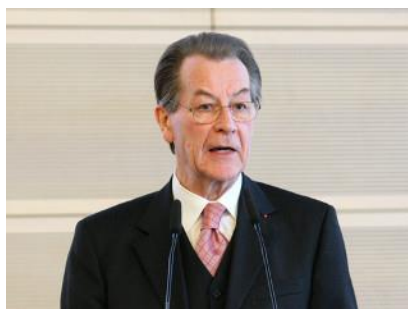


## **„Die Gesundheit älterer Menschen in Kommunen kreativ gestalten – Genussvoll essen, Körper und Geist bewegen, Gemeinschaft und Freude erleben!“**

**Fachtagung in Münster, 18. Februar 2020**

### **DOKUMENTATION**

*Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. führte im Rahmen des Projekts „Im Alter IN FORM“ am 18. Februar 2020 im Schloss der Universität Münster 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 BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.*

Herr Müntefering begrüßte die Teilnehmenden und die Referenten der Tagung recht herzlich und dankte ihnen für ihr Kommen.

„IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung leistet einen wertvollen Beitrag zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen“, so Franz Müntefering. Er verwies auf die Informationen, Empfehlungen, Projekte und Aktivitäten zur Unterstützung gesunder Lebensweisen in allen Lebensbereichen. „Aber dies reicht alleine nicht aus. Alle gemeinsam müssen wir im Sinne von IN FORM handeln. Dies beutet: die Empfehlungen zur gesunden Lebensweise weitertragen und danach handeln. Alle Teilnehmenden heute haben das schon verstanden.“

Die Älteren stellen nach Ansicht von Herrn Müntefering einen „Verein“ dar, der wegen der demografischen Entwicklung automatisch immer größer wird. Heute machen sie ein Viertel der Bevölkerung aus, in 20 Jahren wird es ein Drittel sein. „Wichtig ist, zu erkennen, dass uns das Alter ein Leben lang begleitet. Gerade in der nachberuflichen Phase kann noch viel passieren, was gerade von Männern oft noch nicht erkannt wird.“

Müntefering skizzierte kurz das Rentnerdasein seines Vaters, der, damals mit 62 Jahren pensioniert, seine freie Zeit vor allem mit Gartenarbeit verbrachte.

„Heute aber haben wir zwei verschiedene Generationen älterer Menschen zu betrachten“, so Müntefering, „die 65- bis 80-Jährigen und die mit noch höherem Alter. Wir alle müssen uns heute fragen: Was können wir im Alter noch für die Gesellschaft tun? Wenn man selbstbestimmt älter werden will, muss man auch bis an sein Lebensende daran mitwirken. Wie wollen wir leben morgen und übermorgen und was können wir dafür tun?“

Die Themen von IN FORM geben dazu nach Auffassung von Herrn Müntefering gute Antworten. Er sieht folgende Aufgaben als vordringlich an:

- a) Sturzprophylaxe: Stürze verursachen viele Tote, die z.T. vermeidbar wären, denn: „Bewegung der Beine ernährt auch das Gehirn“.
- b) Einsamkeit: „Dagegen muss man etwas tun. Viele Ältere können keine sozialen Kontakte mehr schließen und entscheidend ist, dass die Gesellschaft etwas dagegen unternimmt.“
- c) Essen: „Zusammen essen und zusammen sprechen und das ohne Handy!“

Ein ungelöstes Problem stelle noch die spezialisierte ambulante palliative Versorgung dar. „Die Gesetzgebung ist hier noch schwierig und nicht überall sind Strukturen etabliert. Ein guter Ausbau ist wichtig!“

Als positives Beispiel des Zusammenlebens nannte Müntefering die „Freie Scholle“ in Bielefeld. Hier gibt es organisierte Telefonketten nach Wochenplan. 4 bis 5 Personen wissen jeweils voneinander, wie es dem anderen geht. Meldet sich jemand nicht zeitgerecht, wird nachgefragt.

Münteferings Appell an die Tagungsteilnehmenden lautet: „Nach Hause fahren und Menschen aktivieren, neue Angebote zu schaffen!“

## GRUSSWORTE

*Gerhard Herrmann*

*Leiter der Abteilung Pflege, Alter, demografische Entwicklung  
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW*

Gerhard Herrmann stellte einige Handlungsansätze des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW (MAGS) vor.



Die Alterung sei geprägt von einem Plus an Lebensjahren, auch an gesunden Jahren. Dies ist nach Ansicht von Herrn Herrmann ein Resultat des Umgangs mit sich selbst. Früher wurde die Gesundheit der Menschen vornehmlich von äußeren Gegebenheiten wie Krieg, Hunger etc. geprägt. Heute sei mehr Eigenverantwortung gefragt. Hierauf richte sich die Arbeit des Ministeriums aus. Neue Angebote sollten nur gemacht werden, wenn sie gewünscht sind.

„Auch im Alter kann noch eine große Selbstwirksamkeit erfahren werden. Das Ministerium will mit den Menschen denken, nicht für sie“, so Gerhard Herrmann.

Teilhabe und Selbstbestimmung entscheiden sich vor Ort in den Kommunen. Im Alter schränkt sich unter Umständen der Lebenskreis mehr und mehr ein. Dies muss bei den Angeboten berücksichtigt werden.

Es lässt sich ableiten, dass Altenhilfe eine kommunale Aufgabe ist. Berücksichtigt werden muss hierbei:

- Die heutige Gesellschaft ist geprägt von Heterogenität, der Änderung des Geschlechterbildes und der Emanzipation.
- Es gibt ökonomische Ungleichheiten.
- Chronisch Kranke leben länger und müssen länger gepflegt werden.

Daher richtet das MAGS seinen Blick auf diejenigen Menschen, die Unterstützung benötigen. Wichtig sind dabei:

- der Ausbau der Pflegeselbsthilfe,
- Kuren für pflegende Angehörige,
- der Grundsatz „Miteinander und nicht allein“: Pflegeeinrichtungen sollen zum Ankerpunkt im Quartier werden und Maßnahmen umsetzen,
- präventive Altenhilfe im Vorfeld von Pflege: Hier will das MAGS viele verschiedene „Blumen blühen lassen“ und IN FORM ermöglicht einiges.

Das MAGS hat parallel dazu eigene Angebote. So sind in dem Projekt „Nordrhein-Westfalen – hier hat Alt werden Zukunft“ ehrenamtlich Engagierte wie Seniorenvertretungen aufgerufen, gemeinsam in ihren Städten und Gemeinden Angebote zu suchen und zu benennen, die in herausragender Weise zur Teilhabe älterer Menschen beitragen.

Siehe: <https://www.mags.nrw/pressemitteilung/startschuss-fuer-aktion-nordrhein-westfalen-hier-hat-alt-werden-zukunft>

Gerhard Herrmann: „Familie und Alter ändern sich und damit auch die Seniorenarbeit vor Ort. Auch ehrenamtliche Arbeit erfährt Veränderung. Man engagiert sich eine gewisse Zeit und springt dann in ein anderes Projekt. Dem MAGS ist es wichtig, der Vielfalt Raum zu geben und daher sind die Träger vor Ort gefordert, die richtigen Angebote zu etablieren.“

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



### **VORTRAG**

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

*Abteilungsarzt für Altersmedizin*

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

Dr. Frohnhofen stellte anhand eines Bildes aus dem Brockhaus die Sicht auf das Alter vor 100 Jahren vor. Er erläuterte, dass die Wahrnehmung des Alters heute eine ganz andere ist und sich auch künftig weiter ändern wird.

Es sei ein unglaublicher Verlust, wenn eine Person heute mit 60/65 Jahren in den Ruhestand geht, so Dr. Frohnhofen. Für ihn bedeute Alter immer die Betrachtung der verbleibenden Lebenszeit, wofür unter Berücksichtigung bestimmter Erkrankungen wie Herzinfarkte oder Oberschenkelfrakturen zurückhaltend eine Individualprognose aufgestellt werden könne. „Die Lebenserwartung ist in den letzten Jahrzehnten nicht nur aufgrund des medizinischen Fortschritts gestiegen, sondern auch wegen einer guten Wasserqualität und Hygiene und einer besseren Ernährung.“

Dr. Frohnhofen stellte dar, dass die Wurzeln für ein gesundes Alter bereits in der Jugend gelegt werden und mit zunehmendem Alter der Körper anfälliger für Erkrankungen wird. Daher „gleichet die heutige Medizin heutzutage einem großen Reparaturbetrieb, der auch die Rehabilitation und die Palliativmedizin umfasst. Aber der vierte Bereich, die Prävention, wird noch nicht genügend genutzt.“ Leitlinien zur Prävention für ältere Menschen gebe es daher so noch nicht.

„Neuronale (Nerven-) Netzwerke ändern sich bereits ab dem 30. Lebensjahr und die Abnahme der körperlichen Fähigkeiten findet in einem Korridor statt, den wir durch Prävention gut unterstützen können. 30 Prozent der Funktionseinbußen sind durch die Lebensweise zu beeinflussen. Entdeckt man erste Funktionseinschränkungen, muss man dort frühzeitig ansetzen.“

Die Forderungen von Herrn Dr. Frohnhofen lauten:

- Bessere Zusammenarbeit der verschiedenen ärztlichen Fachdisziplinen.
- Ein ISAR-Screening (Identification of seniors at risk) zur Einschätzung der Gefährdung von Senioren ab 75 Jahren bei der Krankenhausaufnahme. Bereits bei der Aufnahme sollte geklärt werden, ob der Patient bei der Entlassung zusätzliche Hilfe benötigt.
- Einführung einer sogenannten Prähabilitation, ein Training für Patienten vor bestimmten Eingriffen, damit sie sich danach besser erholen.

## IM ALTER IN FORM – ANGEBOTE DER GESCHÄFTSSTELLE IM ALTER IN FORM



### VORTRAG

*Anne von Laufenberg-Beermann*

*BAGSO Im Alter IN FORM, Projektleiterin*

Frau von Laufenberg-Beermann erläuterte in ihrem Vortrag die Zielsetzungen des Projekts „Im Alter IN FORM“ und stellte die Angebote der BAGSO zur Unterstützung von Verantwortlichen und Akteuren in der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene vor.

---

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

[https://im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/6\\_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung\\_Muenster\\_2020\\_IAIF\\_Angabote.pdf](https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/6_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung_Muenster_2020_IAIF_Angabote.pdf)

---

## 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 von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie erläuterte, wie ältere Menschen durch ausgewogene Mahlzeiten und nährstoffreiche Gerichte zu mehr Wohlbefinden gelangen. Sie stellte die Ziele und ausgewählte Inhalte der „DGE-Qualitätsstandards für Essen auf Rädern“ und der „DGE-Qualitätsstandards 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://im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/6\\_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung\\_Muenster\\_2020\\_Praesentation\\_DGE.pdf](https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/6_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung_Muenster_2020_Praesentation_DGE.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 gemeinsam mit den Tagungsteilnehmenden auch an praktischen Beispielen, welche 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://im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/6\\_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung\\_Muenster\\_2020\\_Vortrag\\_DTB\\_Heier.pdf](https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/6_Weiterbildung/Tagungen/Fachtagung_Muenster_2020_Vortrag_DTB_Heier.pdf)

---

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

Wie auf kommunaler Ebene die Lebensqualität älterer Menschen durch ausgewogene Ernährung, mehr Bewegung und soziale Teilhabe gesteigert werden kann, wurde bei einer Podiumsdiskussion erörtert.



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

*Anne v. Laufenberg-Beermann, Katrin Mohn, Ulrike Dungen, Gerhard Herrmann, Birgit Mescher, Verena Heier*

**Gerhard Herrmann**, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW (MAGS), betonte die Selbstbestimmung älterer Menschen. Die Selbstbestimmung jedes Einzelnen müsse von den Trägern der Seniorenarbeit beachtet und akzeptiert werden. Auf die Frage, was Kommunen für ältere Menschen tun können, sagte er: „Kommunen können Sorge dafür tragen, dass Angebote zur Gesundheitsförderung unterstützt werden. Unterstützer sollen aus der Kohorte der älteren Menschen selbst kommen. Es wird immer Menschen geben, die an ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten nichts ändern möchten. Der Umgang damit ist nicht einfach, aber letztlich muss die Individualität berücksichtigt werden.“

Die Frage, wie Angebote bekannt gemacht und gute Ideen gefördert werden können, beantwortete Herr Herrmann mit dem Verweis auf das ministeriumseigene Projekt „Nordrhein-Westfalen – hier hat Alt werden Zukunft“, bei dem sogenannte „Suchgruppen“ vor Ort in der eigenen Kommune Projekte aufspüren und bekannt machen. „Projektfördermittel werden oftmals nur für ganz bestimmte Projekte vergeben und fließen hauptsächlich in den Pflegebereich. Es stellt sich bei zeitlich begrenzten Projekten auch immer die Frage der Nachhaltigkeit. Nur muss realisiert werden, dass es eine Dauerförderung nie geben kann. Präventive Hausbesuche beispielsweise werden vom Land NRW nicht gefördert, weil sie zu teuer sind“, so Herrmann. Hier könne das Präventionsgesetz helfen, das aber für die Gesundheitsförderung bislang noch nicht genügend genutzt werde.

Als generelle Problematik stellte Herr Herrmann heraus, dass die Seniorenarbeit eine freiwillige Leistung der Kommunen darstellt und nicht gesetzlich geregelt ist. Hier ist aus seiner Sicht eine politische Lösung gefragt.

**Katrin Mohn**, Seniorenbeauftragte der Stadt Ober-Ramstadt, stellte das Angebot der Kommune für ältere Menschen vor. In Ober-Ramstadt werde zum Beispiel regelmäßig im Haus der Senioren ein Senioren-Café, nicht nur mit Kaffee und Kuchen, sondern zusätzlich mit pikant belegten Broten bzw. Canapés, veranstaltet. Dieses Angebot werde sehr gut angenommen und trage gleichzeitig zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Katrin Mohn stellte fest: „Die älteren Menschen müssen niedrigschwellig abgeholt werden. Motiviert werden sie durch Spaß und Freude am gemeinsamen Beisammensein.“

In den Pflegeeinrichtungen der Cellitinnen zur hl. Maria hat **Ulrike Dungen** vor einiger Zeit den Qualitätsstandard zur Gemeinschaftsverpflegung in stationären Pflegeeinrichtungen der DGE eingeführt, weil die Mitarbeiterbasis dies wünschte. Viele Dinge, die der Qualitätsstandard anregt, waren im Küchenbereich bereits vorhanden, aber insbesondere die Schnittstelle zur Pflege wurde verbessert. Das Argument „Das ist zu teuer“ kann Frau Dungen nicht nachvollziehen. Nach ihrer Erfahrung hat sich der Wareneinsatz nur marginal um wenige Cent erhöht. Auch das Argument „Das essen unsere Bewohner nicht“ kann Frau Dungen nicht bestätigen. „In unseren Einrichtungen werden regelmäßig, z.B. für das Frühstück, zum fertigen Verzehr vorbereitete kleine Happen von frischem Gemüse wie Tomaten oder Gurken gereicht. Die Akzeptanz ist sehr gut und trägt zu einer ausgewogenen Ernährung bei.“

**Birgit Mescher**, Gleichstellungs-, Familien- und Seniorenbeauftragte der Stadt Fröndenberg, beschrieb die beiden Mittagstisch-Angebote der Gemeinde. In Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde Fröndenberg besteht für bedürftige Menschen die Möglichkeit, einmal in der Woche eine kostenfreie Mittagsmahlzeit einzunehmen. Das Angebot wurde so gut angenommen, dass zwischenzeitlich noch ein Frühstückangebot hinzugekommen ist. Im städtischen Bürgerzentrum kocht eine 85-jährige gelernte Hauswirtschafterin ehrenamtlich einmal im Monat für ihre älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger. Hierfür werden auch Fördermittel seitens der Stadtverwaltung zur Verfügung gestellt. Ein schöner Nebeneffekt der Mittagstisch-Angebote: Aus dem nahen Umfeld der Mittagstische haben Schülerinnen und Schüler beliebte Rezepte von Seniorinnen und Senioren gesammelt und gemeinsam mit ihnen ein Kochbuch herausgebracht.

**Verena Heier**, Deutscher Turner-Bund, stellte das DTB-Projekt „Im Alter AUF Leben“ (siehe <https://www.dtb.de/im-alter-auf-leben>) vor, das vor einigen Jahren zum ersten Mal durchgeführt wurde und seit 2019 erneut gefördert wird. In dem Projekt werden Menschen im hohen Alter motiviert, an unbefristeten Bewegungsgruppen teilzunehmen, ohne dass die Teilnehmenden Mitglieder eines Sport- oder Turnvereins werden müssen. Auf die Frage, inwieweit Sportorganisationen ältere Menschen zu mehr Bewegung motivieren können, antwortete Frau Heier: „Der DTB kann den Vereinen keine Vorschriften machen, fordert sie aber dazu auf, sich für neue Modelle von Mitgliedschaften zu öffnen. Hierbei kommt es maßgeblich auf die Haltung des einzelnen Vereins an.“ Wichtig ist ihr die Botschaft: „Die Vernetzung mit anderen ortsnahen Organisationen ist zu suchen, und es muss viel mehr miteinander kommuniziert werden!“

## ARBEITSGRUPPEN

In vier Arbeitsgruppen wurden folgende Themen erörtert:

AG 1: Bündnis für gesundheitsfördernde Angebote für ältere Menschen in der Kommune initiieren

Impulsvortrag: Katrin Mohn, Seniorenbeauftragte der Stadt Ober-Ramstadt

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

AG 2: In Gemeinschaft richtig gut essen – wichtige Voraussetzungen für Wohlfühl und Gesundheit

Impulsvortrag: Ulrike Düngen, Qualitätsmanagerin Hausservice, Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria, Köln

Moderation: Theresa Stachelscheid, Deutsche Gesellschaft für Ernährung

AG 3: Mit organisierten Mittagstischen Geselligkeit und ausgewogene Mahlzeiten erleben

Impulsreferat: Birgit Mescher, Seniorenbeauftragte der Stadt Fröndenberg

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

AG 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://im-alter-inform.de/termine/tagungen/dokumentation/fachtagung-in-muenster-2020/>

---