

# Fachtagung „Gesunde Lebenswelten schaffen für alle Zielgruppen älterer Menschen – Geselligkeit erleben, genussvoll essen und sich bewegen“

Frankfurt am Main, Donnerstag, 12.05.2022

## **Dokumentation der Arbeitsgruppe 3:**

„Mit Mittags- und Nachbarschaftstischen Geselligkeit und vollwertige Mahlzeiten erleben“

Moderation: Theresa Stachelscheid, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE),  
Fachbereich Seniorenverpflegung ([www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de))

1. Runde: 13.45 – 14.40 Uhr (Gruppe 1)
2. Runde: 14.45 – 15.40 Uhr (Gruppe 2)

### **1. Begrüßung und Vorstellungsrunde**

An der ersten Runde der Arbeitsgruppe nahmen neun, an der zweiten Runde zehn Personen teil. Die Teilnehmenden kamen überwiegend aus dem Bereich der städtischen Verwaltung sowie als Vertretende von Seniorenbeiräten und Seniorenberatungsstellen, Generationenhilfen und Senioreneinrichtungen. Einzelne Teilnehmende sind in der Migrant\*innen-Beratung oder als „Gemeindeschwester Plus“ tätig.

### **2. Kurzer Impulsvortrag zu Mittags- und Nachbarschaftstischen**

Theresa Stachelscheid von der DGE startete mit einem Impulsvortrag zur Bedeutung sowie zu zentralen Eckdaten von Mittags- und Nachbarschaftstischen. Sie skizzierte dabei die aktuelle Situation mit einem wachsenden Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung, von denen der Großteil zuhause lebt und versorgt wird. Demgegenüber stehen wegbrechende familiäre Unterstützungsstrukturen und insbesondere in ländlichen Regionen auch weniger Einkaufs- und Versorgungsmöglichkeiten (z. B. „Gaststättensterben“, Schließung kleinerer Supermärkte und „Tante Emma“-Läden). Einsamkeit und/oder Armut können zusätzliche Herausforderungen sein, die eine mangelhafte und/oder einseitige Ernährung begünstigen und langfristig gemeinsam mit weiteren Faktoren zu einer Mangelernährung führen können. Ausgehend von der daraus abgeleiteten Frage, wie ältere Menschen, die zuhause leben, vollwertig gepflegt werden und soziale Teilhabe erfahren können, erläuterte sie mögliche Angebote, die dabei unterstützen – etwa das Angebot von „Essen auf Rädern“, offene Mittagstische in Senioreneinrichtungen, organisierte Mittagstische sowie Nachbarschaftstische. Ziele, Zielgruppen, Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede von Mittags- und Nachbarschaftstischen wurden vorgestellt und dabei auf bestehende umfassende Leitfäden und Praxishilfen der BAGSO verwiesen, die beim Aufbau und bei der Organisation entsprechender Angebote unterstützen.

→ s. PowerPoint-Präsentation in Anlage

### **3. Arbeitsauftrag: „Checkliste für ein vollwertiges Mittagessen“**

Nach dem Impulsvortrag wurden die Gruppen des ersten und zweiten Durchlaufs jeweils in zwei Untergruppen aufgeteilt. Jede Untergruppe erhielt die folgende Fragestellung zur Bearbeitung:

„Stellen Sie sich vor, Sie organisieren einen Mittagstisch und sind dabei auch für die Planung der Mahlzeiten verantwortlich. Worauf würden Sie bei der Lebensmittelauswahl und Zusammenstellung der Mahlzeiten achten, damit diese nicht nur gut schmecken, sondern auch gut-tun? Orientieren Sie sich dabei am DGE-Ernährungskreis.“



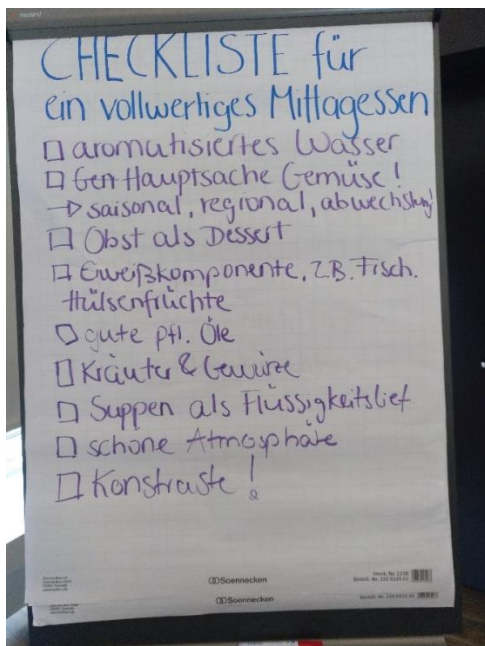
1. **Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln**
2. **Gemüse & Salat**
3. **Obst**
4. **Milch und Milchprodukte**
5. **Fleisch, Wurst, Fisch, Eier**
6. **Öle und Fette**
7. **Flüssigkeit**

Während der Gruppenarbeit hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Gedanken auf Karten zu notieren.

#### 4. Zusammentragen der Ergebnisse

Die beiden Untergruppen konnten im Anschluss ihre Gedanken und Antworten nacheinander mündlich vorstellen. Diese wurden schließlich in einer „Checkliste“ zusammengefasst, welche am Ende der Veranstaltung im großen Plenum vorgestellt wurde. Demnach gehörten folgende Aspekte zu einem vollwertigen Mittagessen dazu:

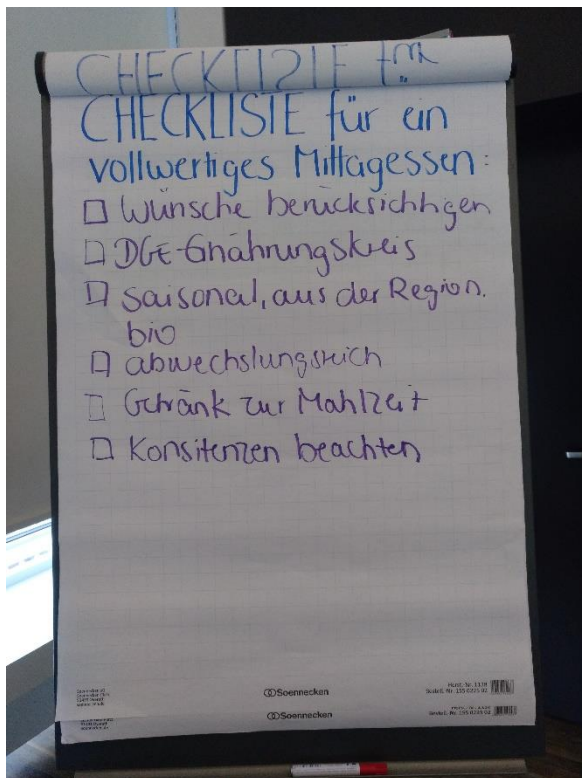
##### Gruppe 1



##### Checkliste für ein vollwertiges Mittagessen:

- aromatisiertes Wasser (z. B. mit Gurken- oder Zitronenscheiben, Minze)
- Hauptsache Gemüse!  
→ saisonal, regional, abwechslungsreich
- Obst als Dessert
- Eiweißkomponente, z. B. Fisch, Hülsenfrüchte
- gute pflanzliche Öle
- Kräuter und Gewürze
- Suppen als Flüssigkeitslieferant
- schöne Atmosphäre
- farbliche Kontraste!

## Gruppe 2



### Checkliste für ein vollwertiges Mittagessen:

- Wünsche der Tischgäste berücksichtigen
- DGE-Ernährungskreis beachten
- saisonales, aus der Region, bio
- abwechslungsreich
- immer ein Getränk zur Mahlzeit
- Speisekonsistenzen beachten