

# Mahlzeiten-Angebote

für ältere Menschen

kultursensibel & gesundheitsförderlich gestalten



Arbeitshilfe Teil III



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	<b>4</b>
<b>Inhalt kurzgefasst</b> .....	<b>5</b>
<b>Mahlzeiten-Angebote für ältere Menschen kultursensibel &amp; gesundheitsförderlich gestalten</b> .....	<b>6</b>
<b>Was bedeutet eigentlich „kultursensibel“?</b> .....	<b>8</b>
<b>Eine kultursensible Haltung einnehmen</b> .....	<b>9</b>
<b>Unterschiedliche Essgewohnheiten</b> .....	<b>10</b>
<b>Religiöse Speisevorschriften und Feiertage</b> .....	<b>11</b>
<b>Planung und Auswahl von Gerichten</b> .....	<b>14</b>
<b>Rahmenbedingungen schaffen</b> .....	<b>17</b>
Mögliche Zugangsbarrieren erkennen.....	17
Kontaktaufnahme und Einladung.....	18
Werbung und Informationsmaterial .....	18
Sprache und Kommunikation.....	19
Eine einladende Atmosphäre schaffen .....	20
Ergänzende Angebote und Rahmenprogramm .....	20
<b>Praxisbeispiel</b> .....	<b>21</b>
<b>Quellen</b> .....	<b>23</b>
<b>Links</b> .....	<b>24</b>
Broschüren und Arbeitsmaterialien vom Projekt im Alter IN FORM der BAGSO .....	24
Ernährungsempfehlungen und Rezepte .....	24
Fachliche Informationen zu verschiedenen Themen.....	25
Filme und Praxisbeispiel .....	25
Interkultureller Kalender .....	25



# Einführung

Angebote für gesunde Mahlzeiten in Gemeinschaft leisten einen wichtigen Beitrag zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden im Alter. Ausgewogene, d.h. vielfältige und nährstoffreiche Mahlzeiten tragen wesentlich zur Gesundheit älterer Menschen bei. Solche Mahlzeiten gemeinschaftlich zu genießen, bedeutet zudem Freude, Verbundenheit und Unterhaltung erleben zu können.

Der BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. ist es ein Anliegen, älteren Bürgerinnen und Bürgern aus allen Kulturkreisen gemeinsame ausgewogene Mahlzeiten-Angebote zu ermöglichen. Im Rahmen des Projekts „Im Alter IN FORM“ soll daher insbesondere die Etablierung von ambulanten, gemeinschaftlichen Mahlzeiten-Angeboten für ältere Menschen unterstützt werden,

- an denen auch zugewanderte Bürgerinnen und Bürger teilnehmen bzw.
- die gezielt für ältere Menschen mit Migrationshintergrund durchgeführt werden.

Die interkulturelle Öffnung von bestehenden Mahlzeiten-Angeboten und die Etablierung neuer interkultureller bzw. kultursensibler Mahlzeiten-Angebote in Gemeinschaft eignen sich dazu,

- ältere Menschen mit Migrationshintergrund zur sozialen Teilhabe zu motivieren
- ältere Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenzubringen und
- ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in eine gesundheitsförderliche Seniorenarbeit zu integrieren.

Die vorliegende Broschüre enthält fachliche Informationen für Akteurinnen und Akteure in der Seniorenarbeit zur kultursensiblen Planung und Durchführung von gesundheitsförderlichen Mahlzeiten-Angeboten für ältere Menschen aus verschiedenen Herkunftsländern. Sie basiert auf der in den Quellen angegebenen Fachliteratur, vor allem aber auf umfangreichen Recherchen und zahlreichen Telefoninterviews mit Organisatorinnen und Organisatoren von kultursensiblen Mahlzeiten-Angeboten bzw. von Maßnahmen für ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte.

Praktische Tipps zur Planung und Organisation von Mahlzeiten-Angeboten im Allgemeinen finden sich in dem Leitfaden „Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren“, den die BAGSO im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM“ veröffentlicht hat. Darin sind ausführliche Informationen unter anderem zur Kalkulation der Kosten, zu den Anforderungen an die Mitwirkenden, zu rechtlichen Vorschriften, zu Möglichkeiten der Finanzierung und zur Bewerbung der Angebote sowie übersichtliche Check- und To-do-Listen enthalten.

Das BAGSO-Projektteam wünscht den Akteurinnen und Akteuren viel Erfolg bei der Organisation von Mahlzeiten-Angeboten für alle älteren Menschen!

Das Projekt „Im Alter IN FORM“ wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unter dem Dach von IN FORM, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

# Inhalt kurzgefasst

## ■ Was bedeutet *kultursensibel*?

Die Interaktion zwischen Menschen verschiedener Kulturen wird im allgemeinen Sprachgebrauch mit dem Wort *interkulturell* bezeichnet. Das Wort *kultursensibel* bezeichnet eine Einstellung und eine Praxis, die auf Selbstreflexion, Verständnis und Rücksicht gegenüber kulturellen Unterschieden beruhen.

## ■ Kultursensibel planen und aktiv werden

Bei der kultursensiblen Planung von Angeboten geht es vor allem darum, Gemeinsamkeiten zu fördern und zugleich kulturelle Besonderheiten zu berücksichtigen. Dies gelingt am besten mit Geduld, Flexibilität und einer offenen, empathischen und respektvollen Haltung.

## ■ Kulturspezifische Essgewohnheiten

Landestypische Essgewohnheiten betreffen z.B. Geschmacksprägungen, beliebte Zutaten, Tischsitten und Mahlzeiten-Rituale. Unterschiedliche Essgewohnheiten sind gute Anlässe für Austausch, Kulturverständnis und nicht zuletzt auch zum Deutsch-Lernen, denn Essen und Trinken sind universelle Themen, zu denen jede und jeder etwas beitragen kann.

## ■ Religiöse Speisevorschriften

Essgewohnheiten können auch durch religiöse Regeln geprägt sein, die unter Umständen berücksichtigt werden sollten. Vorschriften und Empfehlungen, die das Essen betreffen, spielen z.B. im Islam, im Judentum und im Buddhismus eine Rolle.

## ■ Auswahl von Gerichten

Mahlzeiten-Angebote für ältere Menschen sollten sich bei der Speisenauswahl grundsätzlich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientieren. Neben den Aspekten der Gesundheitsförderung und der Nachhaltigkeit spielen bei der kultursensiblen Auswahl von Gerichten auch kulturelle Essgewohnheiten und ggf. religiöse Speisevorschriften eine Rolle. Soweit möglich, kann auch auf spezielle Bedarfe von Teilnehmenden eingegangen werden, z.B. bei Unverträglichkeiten.

## ■ Rahmenbedingungen für interkulturelle Mahlzeiten-Angebote schaffen

Um möglichen Zugangsbarrieren entgegenzuwirken und die Teilnahme von älteren Migrantinnen und Migranten an Mahlzeiten-Angeboten in Gemeinschaft zu fördern, empfehlen sich verschiedene Maßnahmen, wie die persönliche Einladung über Vertrauenspersonen aus dem Umfeld der älteren Menschen und mehrsprachiges Informationsmaterial bzw. Informationen in Leichter Sprache. Ebenso ist es sinnvoll, Akteurinnen und Akteure aus dem kulturellen Umfeld der Zielgruppe bei der Planung und Durchführung mit einzubinden.



# Mahlzeiten-Angebote für ältere Menschen kultursensibel & gesundheitsförderlich gestalten

Bei der Planung und Durchführung von gemeinsamen Mahlzeiten-Angeboten für ältere Menschen sind die folgenden vier Dimensionen der Ernährung von großer Bedeutung:



### 1. Körper

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit den Nährstoffen, die die physischen und geistigen Funktionen gesund erhalten, Energie liefern und das Wohlbefinden fördern. Wie sich das von jeder und jedem im Alltag umsetzen lässt, hat die DGE in ihren Empfehlungen formuliert.

### 2. Emotionen

Essen beeinflusst unsere emotionale Verfassung – Emotionen beeinflussen unser Essverhalten. Gesunde und genussvolle Mahlzeiten in Gemeinschaft einzunehmen, fördert daher nicht zuletzt auch das *emotionale* Wohlbefinden.

### 3. Soziale Teilhabe

Essen in Gemeinschaft bedeutet: Austausch und Verbindung zu erleben, Teil einer Gemeinschaft zu sein, Wertschätzung und Wirksamkeit zu erfahren. All das steigert die Lebensqualität.

### 4. Kultur

Essen ist nicht nur eine physiologische Notwendigkeit, sondern auch eine Form von Kultur. Essen als Kulturgut hat eine gemeinschafts- und identitätsstiftende Funktion.

Die ersten drei Dimensionen der Ernährung – Körper, Emotionen, soziale Teilhabe – sind als universell zu verstehen und sollten zu jeder Zeit, an allen Orten für die Planung jedes gemeinschaftlichen Mahlzeiten-Angebotes maßgeblich sein. Darüber hinaus sollten bei der Planung von Mahlzeiten-Angeboten Aspekte der Nachhaltigkeit zum Schutz der Umwelt und des Klimas berücksichtigt werden. Wie einfach dies gelingen kann, hat DGE-Präsident Prof. Dr. Watzl formuliert: „Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit. Eine pflanzenbasierte Ernährung schont auch die Umwelt.“<sup>1</sup>

Welche Bedeutung hat aber die vierte Dimension – Kultur –, und was gilt es konkret zu beachten, wenn gemeinsame Mahlzeiten interkulturell bzw. kultursensibel geplant werden sollen? Wie können Mahlzeiten-Angebote so gestaltet werden, dass sie den kulturellen Bedürfnissen von älteren Menschen mit und ohne Zuwanderungsgeschichte aus den verschiedensten Regionen der Welt gerecht werden? Zu diesen Fragen werden im Folgenden einige Antworten formuliert, die Akteurinnen und Akteure bei der Planung und Durchführung von interkulturellen bzw. kultursensiblen Mahlzeiten-Angeboten für ältere Menschen helfen sollen. Unter den verschiedenen Links im Text und in den Quellenangaben finden sich zudem weiterführende Informationen und Arbeitsmaterialien.

<sup>1</sup> <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/gut-essen-und-trinken-dge-stellt-neue-lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen-fuer-deutschland-vor/>



## Was bedeutet eigentlich „kultursensibel“?

Die Interaktion zwischen Menschen verschiedener Kulturen wird im allgemeinen Sprachgebrauch mit dem Wort *interkulturell* bezeichnet. Ein interkulturelles Mahlzeiten-Angebot besteht also dann, wenn sich dabei Menschen aus unterschiedlichen Herkunftsländern zum gemeinsamen Essen treffen.

Das Wort kultursensibel bezeichnet eine Einstellung und eine Praxis, die auf dem Verständnis von kulturellen Unterschieden beruhen. Bei einem kultursensiblen Mahlzeiten-Angebot wird auf die kulturellen Besonderheiten und Bedarfe von Teilnehmenden aus verschiedenen Herkunftsländern eingegangen. In diesem Zusammenhang ist mit Kultur all das gemeint, was Menschen in einer Gesellschaft und in ihrer persönlichen Umgebung geprägt hat und immer noch prägt: Sprache, Religion, Traditionen, Bräuche und alltägliche Verhaltensweisen. All das macht unser kulturelles Umfeld aus und formt unsere kulturelle Identität.

Kultursensibilität bedeutet Bewusstsein und Verständnis für die kulturellen und migrationspezifischen Prägungen und Erfahrungen von Menschen. Sie besteht in der Fähigkeit, respektvoll und rücksichtsvoll mit Menschen aus anderen Kulturen umzugehen. Dazu gehört:

- Unterschiede – z.B. in Verhaltensweisen und Kommunikationsstilen – zu akzeptieren
- kulturelle Besonderheiten zu respektieren und auf kulturspezifische Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen
- die Erfahrung einer Migration als wichtigen und prägenden biographischen Einschnitt zu verstehen.

Durch Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme können kulturelle Missverständnisse und Konflikte sowie der sprichwörtliche Kulturschock vermieden werden, und es kann eine gute Basis für interkulturelle Begegnungen geschaffen werden.

Wenn es darum geht, möglichst alle älteren Menschen mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen zu erreichen, heißt Gleichwertigkeit nicht automatisch Gleichbehandlung, denn eine Gleichbehandlung aller übergeht sowohl die individuellen als auch die kulturellen Bedürfnisse und Bedarfe von Menschen. Das gilt auch für die Planung und Organisation von kultursensiblen Mahlzeiten-Angeboten.



# Eine kultursensible Haltung einnehmen

Bei einer kultursensiblen Haltung geht es im Grunde darum, das Universelle mit dem Besonderen zu vereinbaren, d.h. es geht um den Respekt vor dem individuellen Menschen *unabhängig von seiner Herkunft* und zugleich um das Verständnis für seine *kulturspezifische Prägung* als Bestandteil seiner Identität und Persönlichkeit.

Zu einer kultursensiblen Haltung gehören:

- eine grundlegend positive Einstellung gegenüber interkulturellen Begegnungen
- Offenheit, Respekt und Neugier gegenüber kulturellen Besonderheiten
- ein Interesse an Verständigung und an dem Aufbau von persönlichen Beziehungen
- ein Bewusstsein über die eigene kulturelle Prägung und darüber, dass „Normalität“ kulturspezifisch ist und daher nicht für alle Menschen gleich aussieht
- den Perspektivwechsel zu wagen und die eigene Kultur einmal mit den Augen einer/eines „Fremden“ zu sehen
- eine Reflexion des eigenen Wertesystems – auch um sich darüber klar zu werden, bei welchen Werten (z.B. Menschenrechte) man keine Kompromisse eingehen kann
- eine Fixierung auf kulturelle Unterschiede und eine Zuschreibung von Stereotypen zu vermeiden
- die Fähigkeit, Ungewissheit, Unsicherheit, Fremdheit und Nichtwissen zur Kenntnis zu nehmen und auszuhalten, das heißt eine Ambiguitätstoleranz zu entwickeln
- sich eigener Vorurteile bewusst zu werden und grundsätzlich bereit zu sein, diese in der Erfahrung zu überwinden
- Wertschätzung, Empathie und Akzeptanz gegenüber Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft.

Wichtig für die kultursensible Arbeit mit älteren Menschen mit Zuwanderungsgeschichte sind zudem Geduld und Flexibilität. Es gibt kulturell unterschiedliche Umgangsweisen z.B. mit Zeit, Geld, Geschlechterverhältnissen, Distanz und Nähe, Hierarchien oder Kommunikation. All das kann unter Umständen zu unerwarteten Situationen, Irritationen oder auch zu Enttäuschungen führen. Hier ist es hilfreich, sich klarzumachen, dass gemeinsame, interkulturelle Mahlzeiten-Angebote sich verändern und entwickeln dürfen. Die Erfahrung zeigt, dass das, was ursprünglich einmal geplant war, möglicherweise nicht genauso funktioniert, wie man es sich vorgestellt hat. Stattdessen können sich aber neue, unerwartete Formen der Begegnung, des Austauschs und der gemeinsamen Gestaltung von Angeboten ergeben. Zu bedenken ist auch, dass eine interkulturelle Öffnung von Mahlzeiten-Angeboten oder der Aufbau eines interkulturellen Mahlzeiten-Angebots Zeit brauchen. Oft muss erst einmal eine Vertrauensbasis aufgebaut werden. Freude auch über kleine Erfolge ist wichtig!

Das Ziel von interkulturellen Angeboten sollte es sein, ausgehend von der Akzeptanz der Unterschiedlichkeit, gemeinsame Aktivitäten und einen Prozess der gegenseitigen Annäherung einzuleiten. Eine kultursensible Haltung schafft die Basis für interkulturelle Lernprozesse und für ein „Zueinander-Finden“ von Menschen vielfältiger Herkunft



## Unterschiedliche Essgewohnheiten

„Andere Länder, andere Sitten“ – so unterschiedlich die Kulturen weltweit sind, so unterschiedlich sind auch die Essgewohnheiten. Kulturspezifische Essgewohnheiten betreffen:

- landestypische bzw. regionale Geschmacksprägungen (z.B. scharfes Essen in Thailand oder Mexiko)
- beliebte und verbreitete Zutaten (z.B. Kartoffeln in Deutschland, Teigwaren in Italien, Couscous oder Hülsenfrüchte im nordafrikanischen Raum)
- die Struktur der Mahlzeiten im Tagesverlauf und bestimmte Essrituale (z.B. Tea-Time in England, Kaffeekränzchen in Deutschland, mehrgängiges und spätes Mittagessen in Russland, ausgiebiges Abendessen in der Türkei)
- Tischsitten (z.B. Essen mit Stäbchen und Schlürfen am Tisch in Japan, Essen erst schneiden und dann „einhändig“ verzehren in den USA, mit den Händen essen in Indien).



Sich von unterschiedlichen Essgewohnheiten überraschen und inspirieren zu lassen, erweitert den eigenen Horizont. Das erlebt man meistens bei Urlaubsreisen – aber vielleicht auch schon beim Blick auf die Ernährungsweise verschiedener Personengruppen und Generationen im eigenen Heimatort.

Bei der kultursensiblen Planung eines Mahlzeiten-Angebots kann es sinnvoll sein,

die kulturellen Essgewohnheiten der Zielgruppe bei der Wahl der geeigneten Tageszeit zu berücksichtigen. Unterschiedliche Essgewohnheiten sind aber auch gute Anlässe für Austausch, Kulturverständnis und nicht zuletzt zum Deutsch-Lernen, denn Essen und



Trinken sind verbindende, allgemeingültige Themen, zu denen jeder Mensch etwas aus seinem persönlichen Erfahrungsschatz beitragen kann.

Einen Eindruck von interkulturellem Austausch beim Kochen und Essen bieten diese Kurzfilme: „Zu Gast in anderen Küchen“ (DGE, Sektion Niedersachsen), Interkulturelle Kochgruppe (AWO Fulda Südend).

Gemeinsames Kochen, Essen und Trinken führt Menschen zusammen und hat damit eine hohe soziale Bindungskraft – auch wenn sich die Essgewohnheiten der Teilnehmenden unterscheiden. Essen und Trinken nährt Leib und Seele *aller* Menschen. Eine Kontaktaufnahme mit fremden Menschen und Kulturen ist auf dem Weg der Erfahrung ihrer herkunftstypischen Essgewohnheiten daher sehr gut möglich. Essgewohnheiten aus verschiedenen Herkunftsländern miteinander zu teilen und Erlebnisse, die damit verbunden sind, kennenzulernen, sind Schritte einer kulturellen Annäherung auf dem Weg zur Integration.



# Religiöse Speisevorschriften und Feiertage

Essgewohnheiten können auch durch religiöse Regeln geprägt sein. Vorschriften und Empfehlungen, die das Essen betreffen, spielen z.B. im Islam, im Judentum und im Buddhismus eine Rolle. Christliche Ernährungsvorschriften sind für die Planung von gemeinsamen Mahlzeiten-Angeboten kaum (noch) relevant. Hier ist allenfalls der traditionelle Verzehr von Fisch am Freitag zu nennen.

Die folgende Tabelle soll einen Überblick über verschiedene religiöse Speisevorschriften mit Blick auf die praktische Umsetzung von gemeinsamen Mahlzeiten-Angeboten geben. Dabei wird kein Anspruch auf Vollständigkeit oder auf eine detaillierte Darstellung der vielfältigen Strömungen, Konfessionen oder Kirchen innerhalb einer Religion erhoben.

religiöse Speiseregeln	verbotene Lebensmittel	erlaubte Lebensmittel
<p><b>im Islam</b></p> <p>Das arabische Wort "halal" (= erlaubt, zulässig) bezeichnet Lebensmittel, die den muslimischen Speisevorschriften entsprechen. „Haram“ heißen demgegenüber verbotene Lebensmittel.</p>	<p>Für gläubige Musliminnen und Muslime sind einige Lebensmittel verboten. Dazu gehören Schweinefleisch und Blut. Die Schlachtung von Tieren muss durch Kehlschnitt (Schächtung) durchgeführt werden. Zu den verbotenen Lebensmitteln gehören auch tierische Produkte vom Schwein wie z.B. Schmalz, Fett oder Gelatine. Das kann also auch Süßspeisen wie Wackelpudding oder Gummibärchen betreffen. Hier sollte im Zweifel auf vegane Alternativen zurückgegriffen werden. Des Weiteren ist für gläubige Musliminnen und Muslime Alkohol tabu.</p>	<p>Pflanzliche Lebensmittel und Fisch sind für gläubige Musliminnen und Muslime grundsätzlich erlaubt, ebenso Eier und Milchprodukte. Fleisch muss bestimmte Kriterien erfüllen, um als halal zu gelten. Eine Halal-Zertifizierung kann hier als Orientierungshilfe dienen.</p>



religiöse Speiseregeln	verbotene Lebensmittel	erlaubte Lebensmittel
<p><b>im Judentum</b></p> <p>Das jüdische Speisegesetz unterscheidet zwischen erlaubten („koscheren“) und nicht erlaubten („trefe“) Speisen.</p>	<p>Der Verzehr von Schweinefleisch und von Blut ist für gläubige Jüdinnen und Juden verboten. Meerestiere sind nur dann kosher, wenn sie Flossen und Schuppen haben, was z.B. Garnelen, Schrimps oder Tintenfische ausschließt. Eine weitere Regel besagt, dass Milch und Fleisch nicht zusammen zubereitet und gegessen werden sollen. Gerichte wie Geschnetzeltes in Sahnesoße oder ein Cheeseburger sind daher für gläubige Jüdinnen und Juden tabu.</p>	<p>Pflanzliche Lebensmittel sind für gläubige Jüdinnen und Juden grundsätzlich erlaubt. Ebenso Rind- oder Geflügelfleisch, wobei es hier bestimmte Regeln für die Schlachtung und für die Fleischverarbeitung gibt. Fische mit Schuppen und Flossen gelten als koschere Lebensmittel. Hühnereier sowie Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch sind grundsätzlich kosher.</p>
<p><b>im Buddhismus</b></p>	<p>Der Buddhismus empfiehlt eine überwiegend fleischlose oder vegane Ernährung, da Tieren kein Leid zugefügt werden darf. Buddhistinnen und Buddhisten verzichten zudem auf Alkohol.</p>	<p>Pflanzliche Lebensmittel spielen die Hauptrolle.</p>
<p><b>im Hinduismus</b></p>	<p>Viele Hindus leben vegan oder vegetarisch und verzichten auf jeden Fall auf Rindfleisch, da Kühe im Hinduismus als heilige Tiere gelten. Im Hinduismus werden zudem Alkohol, Pilze, Frittiertes und zum Teil auch Zwiebeln und Knoblauch als Nahrungsmittel mit einem ungünstigen Einfluss auf den Geist gemieden.</p>	<p>Vor allem pflanzliche Lebensmittel, ggf. mit den links aufgeführten Ausnahmen.</p>



Vegetarisches Essen passt grundsätzlich für alle und lässt sich ggf. mit Fleischbeilagen kombinieren. Ansonsten gilt: Um gläubigen Menschen eine Ernährung zu ermöglichen, die zu ihren religiösen Praktiken passt, sollte im Speiseplan auf die Zutaten der Mahlzeit hingewiesen werden, ggf. in verschiedenen Sprachen oder, wenn sinnvoll, mittels Grafiken. So lässt sich zugleich auch Rücksicht auf andere, individuelle Ernährungsbesonderheiten wie Allergien, vegane Ernährung o.ä. nehmen. Zur Kennzeichnung von Fleischsorten sind z.B. Tier-Piktogramme auf dem Speiseplan gut geeignet, da sie für alle Teilnehmenden unmittelbar verständlich sind.

Es sollte bei alledem nicht stillschweigend davon ausgegangen werden, dass Menschen einer bestimmten Herkunft oder Religionszugehörigkeit ihre Ernährung durch religiöse Speisevorschriften einschränken. Idealerweise lässt sich das im persönlichen Austausch klären. Bei Unsicherheiten sollte man Mut zu fragen haben.

Feiertage in unterschiedlichen Kulturen können als Anlässe für gemeinsame Essrituale oder für den interkulturellen Austausch dienen. Andererseits sollten bestimmte Feiertage oder religiöse Zeiten bei der Planung von Mahlzeiten-Angeboten beachtet werden, da sie sonst der Teilnahme von gläubigen Menschen im Weg stehen können. Hier sei speziell auf den Ramadan hingewiesen, den Fastenmonat der Musliminnen und Muslime. Während des Ramadans ist für gläubige Musliminnen und Muslime tagsüber das Essen und Trinken verboten. Die christliche Fastenzeit vor Ostern wird heutzutage sehr individuell gehandhabt, so dass diesbezüglich keine verallgemeinerbaren Einschränkungen zu nennen sind.

Einen Überblick über Feiertage in verschiedenen Kulturen finden Sie hier: [Interkultureller Kalender](#) zum Download.



# Planung und Auswahl von Gerichten

Bei der Planung von interkulturellen Mahlzeiten-Angeboten für ältere Menschen sollte, unabhängig von der Herkunft der Teilnehmenden, auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung geachtet werden. Hierbei sind auch die besonderen Anforderungen an eine seniorenrechtliche Ernährung zu beachten, die wegen der körperlichen Veränderung im Alter nährstoffreich und ggf. energieärmer sein sollte.

Maßgeblich für die Planung gesundheitsförderlicher Mahlzeiten-Angebote sind die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE:

- 1. Am besten Wasser trinken**  
Bei Mahlzeiten-Angeboten sollte möglichst Wasser gereicht werden, evtl. mit etwas Zitrone oder Ingwer für einen leichten Geschmack.
- 2. Obst und Gemüse – viel und bunt**  
Die DGE empfiehlt fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Für ein regelmäßiges Mahlzeiten-Angebot bedeutet dies, dass mindestens eine große Portion Gemüse oder Salat und eine Portion Obst, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison, für die Tischgäste eingeplant werden sollten.
- 3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen**  
Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen bereichern ein Mahlzeiten-Angebot mit viel Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit.
- 4. Vollkorn ist die beste Wahl**  
Wenn Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl für die geplanten Gerichte verwendet werden, sollten das möglichst Vollkornprodukte, ggf. fein gemahlen sein.
- 5. Pflanzliche Öle bevorzugen**  
Pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Margarine, Walnuss-, Lein-, Soja- oder Olivenöl sollten bei der Speisenzubereitung bevorzugt werden. Bei Mahlzeiten-Angeboten sollte auch auf versteckte Fette in Wurst, Gebäck und Fertigprodukten geachtet werden.
- 6. Milch und Milchprodukte jeden Tag**  
Milch und Milchprodukte liefern Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Sie können bei Mahlzeiten-Angeboten regelmäßig eingeplant werden, am besten in einer fettarmen Variante.
- 7. Fisch jede Woche**  
Fischgerichte sollten bei Mahlzeiten-Angeboten, die täglich durchgeführt werden, ein- bis zweimal pro Woche eingeplant werden.
- 8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr**  
Die DGE empfiehlt, nicht mehr als 300 g Fleisch und Wurst pro Woche zu essen. Bei der Planung von Mahlzeiten-Angeboten sollte Fleisch nicht „die Hauptrolle spielen“, sondern eher als Beilage eingeplant werden. Zudem sollte es regelmäßig Gerichte ohne Fleisch geben.

### 9. Süßes, Salziges und Fettiges besser stehen lassen

Auf stark gesüßte oder gesalzene Lebensmittel sollte bei Mahlzeiten-Angeboten verzichtet werden. Zucker sollte sparsam eingesetzt und statt Salz sollten möglichst Kräuter und Gewürze verwendet werden.

### 10. Mahlzeiten genießen

Die Teilnehmenden der gemeinsamen Mahlzeiten-Angebote sollten die Möglichkeit haben, in einer ruhigen und stressfreien Umgebung, ohne Zeitdruck zu essen.

### 11. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ein Mahlzeiten-Angebot kann je nach Lebens- und Gesundheitssituation der teilnehmenden Gäste vor oder nach dem Essen durch ein Bewegungsprogramm, wie Spaziergänge oder leichte Bewegungsübungen auch mit musikalischer Untermalung, ergänzt werden.

Zusammengefasst besteht eine gesundheitsfördernde, seniorenrechtliche Ernährung aus reichlich Gemüse oder Salat, Getreideprodukten (möglichst Vollkorn), hochwertigen pflanzlichen Ölen (z.B. Raps- oder Olivenöl) und eher fettarmer Milch und Milchprodukten. Obst eignet sich als Dessert oder Beilage zu einer süßen Mahlzeit. Gelegentlich kann es eine Fleischportion geben und fettreicher Seefisch sollte immer wieder einmal im Angebot sein.

Die BAGSO hat im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM“ verschiedene [Broschüren und Materialien zum Download](#) veröffentlicht, die Ihnen bei der Speisenauswahl für gemeinsame Mahlzeiten-Angebote

helfen. Der handliche „Im Alter IN FORM Tisch-Aufsteller“ zeigt in einprägsamen Grafiken und Übersichten auf einfache Weise was ein ausgewogenes und nachhaltigeres Mahlzeiten-Angebot ausmacht. Der „IN FORM Menüplaner Mittagstisch“ bietet eine praktische Hilfestellung dabei, eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung ihrer Gäste beim Mittagstisch sicherzustellen.

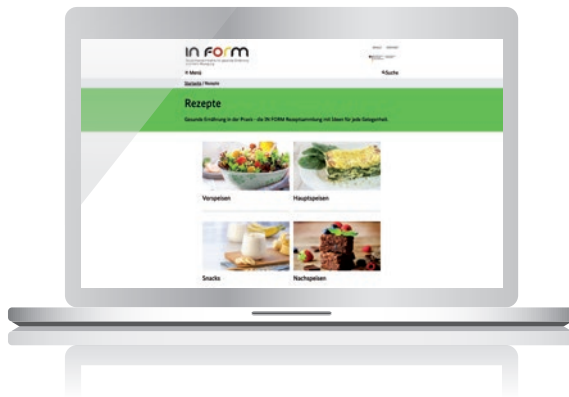


Bei der kultursensiblen Planung von Mahlzeiten-Angeboten sollten zudem kulturspezifische, regionale und religiöse Essgewohnheiten in der Speiseplangestaltung berücksichtigt werden. Essen ist ein Ausdruck kultureller Zugehörigkeit und ermöglicht die Vermittlung von Vertrautheit. Bekannte Speisen und Lieblingsgerichte in Gemeinschaft verzehren zu können, fördert das Wohlbefinden. Falls möglich sollten deswegen Teilnehmende und Akteure aus den verschiedenen Herkunftsländern bei der Planung und Auswahl der Gerichte sowie bei der Vorbereitung und Durchführung der Mahlzeiten-Angebote mit eingebunden werden.

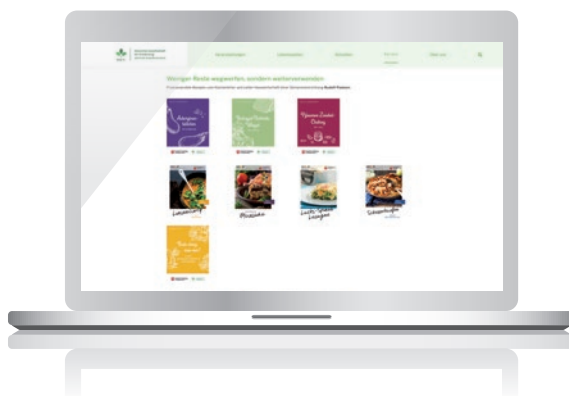


Um der Vielfalt der Essgewohnheiten in einer interkulturellen Gruppe gerecht zu werden, ist es z.B. möglich, verschiedene Gänge einer Mahlzeit jeweils einer Region oder einer Kultur zuzuordnen, oder bei jedem Treffen ein Gericht aus einem anderen Land anzubieten. Des Weiteren lassen sich deutsche Speisen mit typischen Zutaten aus anderen Ländern kombinieren (wie z.B. Couscous oder Bulgur statt Reis, Brötchen oder Kartoffeln). Unter den folgenden Links finden Sie zur weiteren Anregung eine Auswahl an Rezepten:

Gesunde Ernährung in der Praxis – die IN FORM Rezeptsammlung mit Ideen für jede Gelegenheit (gesunde, z.T. internationale Rezepte)



Praxiserprobte Rezepte (DGE-Sektion Niedersachsen)



Vielfalt schmeckt – Ein interkulturelles Kochbuch (LVR)



Sammlung von Links zu gesundheitsförderlichen, seniorenrechtlichen Rezepten (Verbraucherzentrale NRW)

Bei der Planung von Mahlzeiten-Angeboten sollten nicht zuletzt auch die Aspekte einer nachhaltigeren Ernährung Beachtung finden. Eine Ernährungsweise, die die Gesundheit und das Wohlbefinden fördert und gleichzeitig die Umwelt nur wenig belastet, kann u.a. durch diese Empfehlungen realisiert werden:

- bevorzugt regionale und saisonale Lebensmittel verwenden
- wenn möglich, fair gehandelte und Bio-Produkte einkaufen
- auf eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung setzen und den Fleischkonsum einschränken
- bei der Speisenplanung die Mengen pro Person genau berechnen, so dass möglichst wenig Speisereste anfallen
- Verpackungsmüll vermeiden.

# Rahmenbedingungen schaffen



Zur Organisation und Etablierung von gemeinsamen Mahlzeiten-Angeboten für ältere Menschen – hier insbesondere Mittagstische – hat die BAGSO im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM“ einen Leitfaden veröffentlicht, der kostenfrei zum Download zur Verfügung steht. Darin finden sich ausführliche Informationen unter anderem zur Organisation, zur Raumausstattung, zu rechtlichen Vorschriften, zur Kostenkalkulation und zur Öffentlichkeitsarbeit. Um ein Mahlzeiten-Angebot kultursensibel zu planen oder interkulturell zu öffnen, ist es zudem wichtig, die folgenden Aspekte zu berücksichtigen.

## Mögliche Zugangsbarrieren erkennen

Verschiedene Faktoren können der Teilnahme von älteren Migrantinnen und Migranten an Mahlzeiten-Angeboten im Wege stehen.

Auf Seiten der Zielgruppe sind das z.B.: geringe Deutschkenntnisse, ein geringer Informationsstand über bestehende Angebote, Skepsis und Berührungsängste, Diskriminierungserfahrungen, traditionelle Altersbilder (Alter als Phase der Ruhe und des sozialen Rückzugs) oder kulturell-religiös geprägte Geschlechterbilder (die evtl. eine starke Geschlechtertrennung beinhalten). Auf Seiten der Anbietenden können u.a. Verständigungsprobleme, das Fehlen einer kultursensiblen Haltung, Vorurteile sowie die Negierung oder aber die Überbetonung von kulturellen Unterschieden eine hemmende Rolle spielen.

Um Zugangsbarrieren entgegenzuwirken und die Teilnahme von älteren Migrantinnen und Migranten an Mahlzeiten-Angeboten in Gemeinschaft zu fördern, empfehlen sich verschiedene Maßnahmen:



## Kontaktaufnahme und Einladung

Ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, denen es schwerfällt alleine an einem neuen, d.h. ihnen unbekanntem Angebot teilzunehmen, sollten wenn möglich von Vertrauenspersonen persönlich angesprochen und eingeladen werden.

Organisatoren und Organisatorinnen von kultursensiblen Mahlzeiten-Angeboten sollten Personen, die guten Kontakt zu älteren Menschen mit Zuwanderungsgeschichte haben, bitten, diese Menschen gezielt über die Mahlzeiten-Angebote zu informieren. Das können z.B. sein: Vorstände von Migrantenorganisationen, entsprechende Kirchengemeinden bzw. Religionsgemeinschaften, Leitende von Sprach- oder Integrationskursen, „Brückenbauerinnen und -bauer“ wie Teilnehmende an anderen Angeboten oder Ehrenamtliche mit einem Migrationshintergrund, Integrationsbeauftragte, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus den verschiedenen Communities.

## Werbung und Informationsmaterial

Es ist sinnvoll, solchen Kontaktpersonen einen Flyer mit Informationen über das Mahlzeiten-Angebot zur Weitergabe an die älteren Menschen auszuhändigen. Wenn möglich und sinnvoll, sollten die Informationen darauf auch in der Muttersprache der älteren Menschen mit Migrationshintergrund verfasst sein. In jedem Fall sind eine Leichte Sprache und der Einsatz von Bildern oder Piktogrammen ratsam. Flyer können zudem bei Treffpunkten von Migrantinnen und Migranten, bei Migrationsdiensten oder z.B. auch in Supermärkten ausgelegt werden.

Die Einladung bzw. Ankündigung sollte alle wichtigen Informationen zum Mahlzeiten-Angebot enthalten, z.B.:

- Wer bietet das Mahlzeiten-Angebot an?
- Wer ist die Ansprechperson?
- Wann und wo findet es statt?
- Wie komme ich dahin?



- Besteht Barrierefreiheit?
- Was steht auf dem Speiseplan?
- Welche Sprache wird gesprochen?
- Was kostet es?
- (Wo) muss ich mich anmelden?

Es ist grundsätzlich gut, ältere Menschen immer wieder neu anzusprechen. Dabei können auch die Teilnehmenden am Mahlzeiten-Angebot mit eingebunden werden und durch Mund-zu-Mund-Propaganda andere ältere Menschen wirkungsvoll motivieren. Sehr hilfreich ist dabei die Gewinnung älterer Migrantinnen und Migranten mit guten Deutschkenntnissen zur Übernahme von Multiplikatoren-, Vermittler- und Lotsefunktionen. Zu diesen Themen bietet die BAGSO-Broschüre „Gesundheitsförderung mit älteren Migrantinnen und Migranten“ ausführliche Hinweise.



## Sprache und Kommunikation

Es ist ganz normal, dass Menschen am liebsten in ihrer Muttersprache miteinander sprechen, da diese vertraut ist und ihnen die beste Möglichkeit bietet, um sich auszudrücken. Gruppenangebote für ältere Menschen aus *einem* bestimmten Herkunftsland können daher eine willkommene Möglichkeit sein, um sich mit anderen in der gemeinsamen Muttersprache auszutauschen. Da, wo Menschen aus *unterschiedlichen* Herkunftsländern zusammenkommen, sollte aber auch darauf geachtet werden, eine gemeinsame sprachliche Basis zu finden, damit möglichst alle miteinander kommunizieren können und sich niemand ausgeschlossen fühlt. Bei interkulturellen Angeboten ist das in der Regel die deutsche Sprache. Die Erfahrung zeigt, dass das auch im Sinne der Teilnehmenden mit Migrationshintergrund ist, die ein großes Interesse daran haben, ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.

Möglicherweise gibt es Teilnehmende, die die deutsche Sprache nicht gut beherrschen und Verständigungsprobleme haben. Darauf sollte natürlich Rücksicht genommen und langsam, mit klaren und einfachen Ausdrücken gesprochen werden. Vielleicht gibt es innerhalb der Gruppe Personen, die übersetzen können. Als nützlich für die Verständigung können sich zudem Übersetzungsgeräte oder -Apps erweisen. Um die Kommunikation zu erleichtern ist es unter Umständen auch hilfreich, mit Übersetzerinnen oder Übersetzern oder mit mehrsprachigen Akteuren/ Ehrenamtlichen zusammenzuarbeiten. Nicht zuletzt spielt auch die nonverbale Kommunikation, also die Verständigung mit Gesten, Mimik oder auch mit Hilfe von Abbildungen,



eine wichtige Rolle und kann mit Geduld und Offenheit eine Verständigung über Sprachbarrieren hinweg ermöglichen.

Wichtig ist es, dass Akteure flexibel, interessiert, zugewandt und auf Augenhöhe den Kontakt mit den Teilnehmenden suchen. Idealerweise können Akteurinnen und Akteure das gemeinsame Essen begleiten und dabei die Rolle von Vermittelnden zwischen verschiedenen Sprach- und Kommunikationskulturen übernehmen, um darauf zu achten, dass sprachliche Unterschiede respektiert werden und dass zugleich möglichst inklusiv und achtsam kommuniziert wird. Gemeinsames Spielen, Bewegungsangebote oder kleine Redeanlässe (z.B.: „Welche Bedeutung hat Ihr Name?“, „Was ist ein Lieblingsessen aus Ihrer Kindheit?“) können als zusätzliche Eisbrecher dienen.

### Eine einladende Atmosphäre schaffen

Das Essumfeld beeinflusst die Atmosphäre und damit den Genuss beim Essen und Trinken wesentlich. Für jede Art von Mahlzeiten-Angebot in Gemeinschaft für ältere Menschen ist es daher wichtig, eine möglichst ruhige, einladende und schöne Umgebung zu schaffen. Dazu können schon (kostengünstige) Kleinigkeiten, wie Servietten, Tischdecken, Kerzen oder eine saisonale Dekoration beitragen. Zudem sollte auf ausreichend Platz und, wenn möglich, Barrierefreiheit geachtet werden. Eine zugewandte, empathische Begrüßung und Begleitung erleichtert es den Teilnehmenden, sich zu öffnen und hilft dabei, eventuelle Anfangsschwierigkeiten zu überwinden.

### Ergänzende Angebote und Rahmenprogramm

Gemeinsame Mahlzeiten-Angebote sind für ältere Menschen sehr gute Möglichkeiten, ihren Alltag aktiv zu gestalten, sich mit anderen zu unterhalten und Gemeinschaft zu erleben. Ein Rahmenprogramm mit gemeinsamen Spielen, Bewegung zu Musik, Spaziergängen oder gemeinsamem Singen kann zusätzlich die Aktivierung und das Wohlbefinden der Teilnehmenden fördern.

Mahlzeiten-Angebote können auch mit zusätzlichen Angeboten wie Beratung oder Informationen zu relevanten Themen, wie z.B. zu gesundheitsförderlicher Ernährung oder – insbesondere bei interkulturellen Mahlzeiten-Angeboten – zu Fragen der Integration sinnvoll ergänzt werden. Weitere Erläuterungen zu diesem Thema finden sich in dem bereits erwähnten Leitfaden „Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren“ der BAGSO.



## Praxisbeispiel



### Interkultureller Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren der AWO Region Hannover e.V.<sup>2</sup>

„... An rund 40 Freitagen im Jahr verwandelt sich die Begegnungsstätte in ein Restaurant, in dem nicht nur die ehrenamtlichen Köchinnen aus unterschiedlichen Ländern stammen und die Gäste verschiedener Herkunft sind, auch die Speisekarte ist international aufgestellt. Entscheidend ist außerdem: Für einen symbolischen Euro steht der Mittagstisch allen offen, ohne dass Bedürftigkeit oder gar Armut nachgewiesen werden muss. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Die Speisekarte für einen ganzen Monat hängt immer gut sichtbar aus. Die Speisen werden stets frisch und abwechslungsreich zubereitet. Die ehrenamtliche Kochgruppe um Koordinatorin Fatma Taspunar ist bestens eingespielt. Jeden Freitag um neun Uhr

morgens beginnen die Vorbereitungen und die Tische werden hübsch eingedeckt.

Neben einer warmen Mahlzeit sollen insbesondere zwischenmenschliche Begegnungen und gesellschaftliche Teilhabe vermittelt werden. Mit Toleranz und gegenseitiger Achtung begegnen sich hier Menschen aus Albanien, Bosnien, Griechenland, Italien, Kroatien, Serbien, der Türkei und Deutschland und nehmen am gemeinsamen Tisch Platz. Mit

Aufmerksamkeit und Wertschätzung werden die Seniorinnen und Senioren in schöner Atmosphäre begrüßt und, ganz wie in einem echten Restaurant, am Tisch bedient. Die Nutzer des Mittagstischs sollen sich als Gäste und in der Begegnungsstätte wohlfühlen, betont die engagierte Sozialpädagogin Fatma Taspunar den Leitgedanken des Projekts.

Die meisten der Senioren leben seit den sechziger und siebziger Jahren in Deutschland. Nach Einwanderung und Jahrzehnten der Arbeit sind sie nun im Ruhestand und oftmals mit finanzieller und sozialer Armut konfrontiert – alles Gründe, weshalb die älteren Menschen neben der Begegnung immer mehr auch Beratung suchen und oftmals schon eine Stunde vor dem Essen eintreffen. Viele der rund 25 Senioren machen sich für den Mittagstisch besonders zurecht und nutzen die Zeit für Gespräche. [...]“

<sup>1</sup> Auszug aus dem Projektbericht auf der Webseite der Bürgerstiftung Hannover, <https://buergerstiftung-hannover.de/interkultureller-mittagstisch-fuer-senioren#> (abgerufen am 27.03.2024).



# Quellen

Arbeitskreis „Charta für eine kultursensible Altenhilfe“ (2002): Für eine kultursensible Altenpflege. Eine Handreichung.

[https://www.bagso.de/fileadmin/user\\_upload/bagso/03\\_Themen/Vielfalt/Forum\\_Kultursensible\\_Altenhilfe/handreichung\\_forum\\_kultusensible2002.pdf](https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/03_Themen/Vielfalt/Forum_Kultursensible_Altenhilfe/handreichung_forum_kultusensible2002.pdf)

Buchholz, Daniel et al. (2017): Ernährungsvorschriften und -empfehlungen und ihre Bedeutung für ernährungsbezogene Maßnahmen. Religion und Ernährung.

[https://www.vdd.de/fileadmin/pdfs/d\\_u\\_i\\_1\\_2017\\_fokus\\_web.pdf](https://www.vdd.de/fileadmin/pdfs/d_u_i_1_2017_fokus_web.pdf)

Olbermann, Elke (2016): Migrationssensible Seniorenarbeit und Altenhilfe. Eine Rahmenstruktur für die Erstellung eines integrierten kommunalen Handlungskonzepts. Hrsg.: Land Nordrhein-Westfalen vertreten durch die Bezirksregierung Arnsberg.

[www.integration-me.de/files/pdf/migrationssensible\\_seniorenarbeit.pdf](http://www.integration-me.de/files/pdf/migrationssensible_seniorenarbeit.pdf)  
(abgerufen am 27.03.2024).

Pöhls, Sonja (2023): Präsentation zum Vortrag zur kultursensiblen Seniorenverpflegung, gehalten im Rahmen der Online-Veranstaltung „Bom appetite, Afiyet olsun, Smacznego – Wie gelingt eine kultursensible Seniorenverpflegung?“ zum Tag der Seniorenernährung am 27.09.2023.

Universität Flensburg und Amt für Gesundheit Kiel (2014): Kultursensible Gesundheitsförderung für Menschen ab 60 Jahren in Kiel-Gaarden, Tagungsdokumentation.

[www.kiel.de/de/gesundheitssoziales/gesundheitsvorsorgen\\_heilen/gesundheitsberichterstattung/\\_dokumente\\_gesundheitsberichterstattung/Tagungsdokumentation\\_kultursensible\\_Gesundheitsfoerderung.pdf](http://www.kiel.de/de/gesundheitssoziales/gesundheitsvorsorgen_heilen/gesundheitsberichterstattung/_dokumente_gesundheitsberichterstattung/Tagungsdokumentation_kultursensible_Gesundheitsfoerderung.pdf)  
(abgerufen am 27.03.2024).

Wollmann, Nathalie (2014): Interkulturelle Öffnung leicht gemacht. Hrsg.: DRK-Landesverband Baden-Württemberg e.V.

[https://www.drk-baden-wuerttemberg.de/fileadmin/Eigene\\_Bilder\\_und\\_Videos/Angebote/Fl%C3%BCchtlingsarbeit/LV-Schriftenreihe\\_6\\_2014\\_IK%C3%96\\_leicht\\_gemacht.pdf](https://www.drk-baden-wuerttemberg.de/fileadmin/Eigene_Bilder_und_Videos/Angebote/Fl%C3%BCchtlingsarbeit/LV-Schriftenreihe_6_2014_IK%C3%96_leicht_gemacht.pdf)  
(abgerufen am 27.03.2024).



## Links

### Broschüren und Arbeitsmaterialien vom Projekt Im Alter IN FORM der BAGSO

Im Alter IN FORM (Projektbeitrag der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.)

[www.im-alter-inform.de/](http://www.im-alter-inform.de/)  
(abgerufen am 27.03.2024)

Broschüre „Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich gestalten“ (Im Alter IN FORM)

[https://im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/Broschuere-Mittagstisch\\_2024.pdf](https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/Broschuere-Mittagstisch_2024.pdf)  
(abgerufen am 27.03.2024)

Broschüre „Gesundheitsförderung mit älteren Migrantinnen und Migranten“ (Im Alter IN FORM)

[https://im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/4\\_Gesundheitsfoerderung/Kommunale\\_Ebene/Gesundheitsfoerderung\\_MigrantInnen.pdf](https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/4_Gesundheitsfoerderung/Kommunale_Ebene/Gesundheitsfoerderung_MigrantInnen.pdf)  
(abgerufen am 27.03.2024)

Menüplaner „Genussvolle Mittagstisch-Angebote planen“ (Im Alter IN FORM)

[www.im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/6\\_Weiterbildung/Materialien/Mittagstisch/Menueplaner\\_web3.pdf](http://www.im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/6_Weiterbildung/Materialien/Mittagstisch/Menueplaner_web3.pdf)  
(abgerufen am 27.03.2024)

Tischaufsteller „Wohlbefinden älterer Menschen fördern“ (Im Alter IN FORM)

[https://im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/Booklet\\_Wohlbefinden\\_foerdern\\_final.pdf](https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/Booklet_Wohlbefinden_foerdern_final.pdf)  
(abgerufen am 27.03.2024)

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

[www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/)  
(abgerufen am 27.03.2024)

Nachhaltige Ernährung (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

[www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/)  
(abgerufen am 27.03.2024)

Praxiserprobte Rezepte (DGE Sektion Niedersachsen)

[www.dge-niedersachsen.de/rezepte-2/](http://www.dge-niedersachsen.de/rezepte-2/)  
(abgerufen am 27.03.2024)

Informationen zur Halal-Zertifizierung

<https://halal-certification.org/de/>  
(abgerufen am 27.03.2024)

IN FORM Rezepte-Sammlung

[www.in-form.de/rezepte](http://www.in-form.de/rezepte)  
(abgerufen am 27.03.2024)

Vielfalt schmeckt – Ein interkulturelles Kochbuch (LVR)

[www.lvr.de/media/wwwlvrde/derlvr/aktionen/umweltengagement/bilder\\_34/nachhaltigkeit/Vielfaltschmeckt-eininterkulturelles\\_Kochbuch\\_2019\\_barrierefrei.pdf](http://www.lvr.de/media/wwwlvrde/derlvr/aktionen/umweltengagement/bilder_34/nachhaltigkeit/Vielfaltschmeckt-eininterkulturelles_Kochbuch_2019_barrierefrei.pdf)  
(abgerufen am 27.03.2024)

### Ernährungsempfehlungen und Rezepte

Vegetarische Lieblingsrezepte aus Senioreneinrichtungen in NRW (Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.)

[https://www.seniorenverpflegung.nrw/sites/default/files/2023-04/rezeptsammlung\\_vegetarisch\\_einrichtungen.pdf](https://www.seniorenverpflegung.nrw/sites/default/files/2023-04/rezeptsammlung_vegetarisch_einrichtungen.pdf)

Sammlung von Links zu gesundheitsförderlichen, seniorengerechten Rezepten (Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.)

<https://www.seniorenverpflegung.nrw/verbraucherzentrale/rezepte-zum-nachkochen-89661>

(abgerufen am 27.03.2024)

### Fachliche Informationen zu verschiedenen Themen

Tipps und Beratung zum Thema Barrierefreiheit (Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales)

[www.barrierefrei.bayern.de/](http://www.barrierefrei.bayern.de/)

(abgerufen am 27.03.2024)

Zehn Bausteine der kultursensiblen Pflege (Gabriella Zanier)

[https://www.bpb.de/system/files/dokument\\_pdf/Bausteine\\_kultursensible\\_Pflege\\_0.pdf](https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/Bausteine_kultursensible_Pflege_0.pdf)

Informationen zum Thema Barrierefreiheit (Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.)

[www.lebenshilfe.de/informieren/wohnen/barrierefreiheit-fuer-menschen-mit-behinderung](http://www.lebenshilfe.de/informieren/wohnen/barrierefreiheit-fuer-menschen-mit-behinderung)

(abgerufen am 27.03.2024)

Informationen zum Thema Leichte Sprache (Lebenshilfe Bremen e.V.)

[www.leichte-sprache.de/](http://www.leichte-sprache.de/)

(abgerufen am 27.03.2024)

Informationen zum Thema Seniorenverpflegung (Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.)

[www.seniorenverpflegung.nrw/](http://www.seniorenverpflegung.nrw/)

(abgerufen am 27.03.2024)

### Filme und Praxisbeispiel

Kurzfilm zur interkulturellen Kochgruppe (AWO Fulda)

<https://www.youtube.com/watch?v=y-2ATEdwDDs>

(abgerufen am 27.03.2024)

Interkultureller Mittagstisch für Senioren (AWO Region Hannover e.V. / Bürgerstiftung Hannover)

<https://buergerstiftung-hannover.de/interkultureller-mittagstisch-fuer-senioren>

(abgerufen am 28.03.2024)

Kurzfilm, Projekt „Zu Gast in anderen Küchen“ (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Sektion Niedersachsen)

<https://www.youtube.com/watch?v=oaMbjJHe7zY>

(abgerufen am 27.03.2024)

### Interkultureller Kalender

<https://www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Behoerde/interkultureller-kalender-2024.html?nn=282388>

(abgerufen am 27.03.2024)

## Danksagung

Das BAGSO-Projektteam bedankt sich herzlich bei allen Organisatorinnen und Organisatoren von Angeboten für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, die mit ihren Erfahrungsberichten und Praxistipps zur Entstehung dieser Arbeitshilfe beigetragen haben. Ein besonderer Dank geht zudem an die Expertinnen, die durch ihre hilfreichen Anmerkungen und Hinweise an der endgültigen Fassung der Broschüre mitgewirkt haben:

Ricarda Corleis (DGE)  
Theresa Stachelscheid (DGE)  
Fatma Taspunar (AWO Region Hannover e.V.)  
Gabriella Zanier (Forum für eine kultursensible Altenhilfe)

## Impressum:

### Herausgeber

Bundesarbeitsgemeinschaft der  
Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO)  
Noeggerathstraße 49  
53111 Bonn  
Telefon: 0228 24 99 93-0  
Telefax: 0228 4 99 93-20  
E-Mail: [inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)

### Förderung

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

### Konzept und Bearbeitung

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

### Bildnachweis

S. 10: Adobe Stock: Bild oben ©yurakrasil,  
Bild Mitte ©Oksana, Bild unten © Fevziie;  
S. 13: Adobe Stock ©Olga Gubskaya ;  
S. 17: Adobe Stock ©Virtual Art Studio;  
S. 18: iStock-1128961455 ©selimaksan;  
S. 21: © AWO Hannover  
S. 22: Adobe Stock ©berna\_namoglu

### Gestaltung und Satz

GDE | Kommunikation gestalten



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](http://www.in-form.de).