

# Kommunizieren, was guttut

*Ohne Akzeptanz keine Verhaltensänderung. Das gilt auch für eine gesundheitsfördernde und nachhaltigere Verpflegung in Senioreneinrichtungen. Betreuende können viel dafür tun, um die Bewohner:innen einfühlsam mitzunehmen.*

Text: Theresa Stachelscheid

**D**ie Notwendigkeit, nachhaltiger zu handeln, war nie größer als jetzt. Auch Senioreneinrichtungen sind mehr denn je aufgefordert, sich zukunftsfähig aufzustellen. Die Verpflegung bietet dafür zahlreiche Ansatzpunkte, etwa die Vermeidung von Lebensmittelabfällen und Speiseresten oder die Reduktion tierischer Lebensmittel im Speiseplan. Solche Veränderungen voranzutreiben, ist eine Aufgabe, die nur bereichsübergreifend im Team gelingen kann. Um für Akzeptanz zu sorgen, gilt es zudem, feinfühlig mit den Bewohner:innen zu kommunizieren und deren Bedürfnisse zu berücksichtigen. Betreuungskräfte können dabei eine wichtige Rolle spielen.

## *Was hat die Ernährung mit Nachhaltigkeit zu tun?*

Das, was wir essen und trinken, beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es hat auch Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima. Um den Zusammenhang zwischen Ernährung und Nachhaltigkeit nachvollziehen zu können, muss der gesamte Entstehungsweg von Lebensmitteln betrachtet werden: Denn entlang ihrer Wertschöpfungskette – begonnen bei der Herstellung von Produktionsmitteln für die Landwirtschaft über die landwirtschaftliche Erzeugung selbst bis hin zu Verarbeitung, Handel und Konsum – werden die Umwelt und

das Klima belastet. Rund 25 bis 30 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen gehen auf die Ernährung zurück, beispielsweise durch die Beheizung von Gewächshäusern, den Transport von Lebensmitteln oder die Entsorgung von Speiseresten. Darüber hinaus beeinflusst die Art und Weise, wie Landwirtschaft betrieben wird, unter anderem die Bodenfruchtbarkeit und Artenvielfalt. Schließlich tragen Lebensmittel auch einen Fußabdruck im Hinblick auf das Tierwohl und soziale Aspekte wie die Arbeitsbedingungen der Erzeuger:innen. Diese sind vor allem in südlichen Ländern oft prekär. Ziele einer nachhaltigeren Ernährung – und damit auch Verpflegung – sind neben der Förderung der Gesundheit somit auch Umwelt- und Klimaschutz, die Einhaltung sozialer Mindeststandards entlang von Wertschöpfungsketten sowie mehr Tierwohl.

*Machen Sie den  
Bewohner:innen Lust  
auf pflanzenbasierte  
Gerichte.*

## *Ansatzpunkte für eine nachhaltigere Seniorenverpflegung*

Ein Modellprojekt des AWO-Bundesverbands konnte für Senioreneinrichtungen zeigen, dass der Bereich Verpflegung im Durchschnitt knapp die Hälfte aller in den beteiligten Einrichtungen erfassten Treibhausgasemissionen verursachte. Damit lag er noch vor den Bereichen Strom, Mobilität oder Heizenergie.

Um bei der Verpflegung Emissionen einzusparen und Ressourcen zu schonen, gibt es viele Ansatzpunkte: Neben





*Eine gesunde Umwelt und gesunde Menschen sind das Ziel einer pflanzenbasierten Ernährung. Mit dem Stichwort „enkeltauglich“ begeistern Sie ältere Menschen für diese Lebensweise.*

der Vermeidung von Lebensmittelabfällen und Speiseresten ist die Erhöhung des Anteils pflanzlicher und die Reduktion tierischer Lebensmittel im Speiseplan eine der größten Stellschrauben. Denn bei der Erzeugung tierischer

Lebensmittel werden mehr Ressourcen verbraucht und größere Mengen an klimaschädlichen Treibhausgasen freigesetzt als bei pflanzlichen. In einer zukunftsfähigen Verpflegung sind demnach Vollkorngetreide(-produkte), Gemüse und Obst, wenn möglich saisonal und aus der Region, sowie Hülsenfrüchte und Nüsse die Hauptdarsteller. Tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier haben ebenfalls ihren Platz. Sie sollten jedoch in geringen Mengen eingesetzt werden.

Eine pflanzenbasierte Verpflegung fördert gleichzeitig die Gesundheit und ist entscheidend, um Mangelernährung vorzubeugen. Eine Win-win-Situation für die Gesundheit sowie für Umwelt und Klima. Nicht zuletzt lassen sich durch weniger tierische Lebensmittel wie Fleisch Kosten sparen, die an anderer Stelle in die Qualität des Angebots investiert werden können.

**Brückenschlag zur Essbiografie älterer Menschen**  
Senioreneinrichtungen, die ihre Verpflegung nachhaltiger gestalten möchten, sollten die Bewohner:innen in den Prozess unbedingt einbinden. Sie sollten sie über (anste-

### *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. Sie ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Die Autorin ist im Projekt IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung im Fachbereich Seniorenverpflegung tätig. [inform.de](http://inform.de)

hende) Veränderungen und die Gründe informieren, aber auch Raum für mögliche Befürchtungen und Sorgen geben. Betreuungskräfte können hier durch feinfühliges Kommunikation einen wichtigen Beitrag leisten. Auch gilt es, bei der Speiseplanung die Wünsche und Bedürfnisse der älteren Menschen zu berücksichtigen. Denn nur, wenn



*Theresa Stachelscheid, M.Sc. Public Health Nutrition/B.Sc. Oecotrophologie, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Tel. (02 28) 37 76-8 64, [stachelscheid@dge.de](mailto:stachelscheid@dge.de), [ftimalter-dge.de](http://ftimalter-dge.de)*

eine zukunftsfähige Verpflegung schmeckt, wird sie langfristig akzeptiert! Persönliche Lieblingsgerichte, (kulturell geprägte) Speisevorlieben und Essgewohnheiten sollten in einer Essbiografie erfasst und durch die Küche so weit wie möglich mit Kriterien der Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit vereint werden (siehe erster Beitrag dieses Schwerpunkts ab Seite 12).

Für viele erscheint dies zunächst als Herausforderung, wie die Beispiele am Textende eindrücklich zeigen. Betrachtet man jedoch die Essbiografien der Bewohner:innen wird deutlich, dass viele ältere Menschen mit Aspekten einer nachhaltigeren Ernährung aus ihrer Kindheit oder Jugend vertraut sind: Das seltene Stück Fleisch, das bei vielen – wenn überhaupt – nur an Sonn- oder Feiertagen auf den Tisch kam, die

Verarbeitung lediglich dessen, was der eigene Garten oder Acker in der jeweiligen Saison zu bieten hatte oder die hohe Wertschätzung für Lebensmittel und das damit verbundene Bestreben, möglichst wenig zu entsorgen. Es sind unter anderem diese biografischen Aspekte, die von Betreuungskräften in Gesprächen oder Gruppenaktivitäten aufgegriffen werden können. So decken sie

persönliche Bezugspunkte zu einer nachhaltigeren Verpflegung auf.

*Sprechen Sie biografische Aspekte an, um den Mehrwert von weniger Fleisch zu vermitteln.*

### *Veränderungen gemeinsam umsetzen*

Den Weg hin zu einer zukunftsfähigen Verpflegung können Senioreneinrichtungen nur gehen, wenn auf Leitungsebene ein klares Bekenntnis für mehr Nachhaltigkeit und damit auch Gesundheitsförderung ausgesprochen wird, wenn alle Mitarbeitenden die Notwendigkeit für Veränderungen nachvollziehen können und deren Nutzen sehen. Fort- und Weiterbildungen können dabei unterstützen. Während die Küche unter Berücksichtigung der Wünsche und Bedürfnisse der älteren Menschen für entsprechende Anpassungen in der Speiseplanung und -zubereitung verantwortlich ist, sind es die Pflege-, Service- und Betreuungskräfte, die durch den direkten Kontakt zu den Bewohner:innen diese Anpassungen kommunikativ begleiten können. Dazu ist ein regelmäßiger bereichsübergreifender Austausch unerlässlich. Unterstützung auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Verpflegung erhalten Verpflegungsverantwortliche mit dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit ‚Essen auf Rädern‘ und in Senioreneinrichtungen“ (siehe Kasten S. 19).

### *So machen Sie älteren Menschen „weniger Fleisch“ schmackhaft*

Fleisch und Wurst haben für viele Menschen eine hohe Bedeutung und gehören gerade für Senior:innen oft



**Mehr zum Thema**  
Lesen Sie auch die Beiträge in **Aktivieren** von Martina Feulner rund um das Thema Kochen „Rezepte für eine gute Hygienepaxis“ (1/2018) sowie „Kochen in Gemeinschaft“ (2/2023) und von Mechthild Hilber-Hackbarth „Kneipp nutzt die Kraft der Kräuter“ (3/2021).



## Der DGE-Qualitätsstandard: Wegweiser für eine zukunftsfähige Seniorenverpflegung

Der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit ‚Essen auf Rädern‘ und in Senioreneinrichtungen“ unterstützt Anbietende und Verpflegungsverantwortliche in Senioreneinrichtungen dabei, eine gleichermaßen bedürfnisorientierte, gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung zu gestalten. Praxisnah und wissenschaftsbasiert zugleich beschreiben seine Kriterien eine optimale Verpflegungssituation. Dieser können sich Essensanbietende Schritt für Schritt und im eigenen Tempo nähern. Damit ist er ein Instrument zur Qualitätsentwicklung, das auf dem Weg zu einer zukunftsfähigen Verpflegung begleitet. Und er ermöglicht den Tischgästen eine gute Wahl. [fitimalter-dge.de](http://fitimalter-dge.de)



selbstverständlich zur täglichen Speiseauswahl. Zum Schutz von Gesundheit, Umwelt und Klima gilt jedoch: Weniger ist mehr. Um die Diskrepanz zwischen den Vorlieben vieler älterer Menschen und den Bestrebungen zu mehr Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit zu verringern, gilt es, bereichsübergreifend zusammenzuarbeiten: Die Küche kann Fleisch und Wurst in Speiseplänen reduzieren, ohne den Tischgästen das Gefühl zu vermitteln, ihnen etwas wegzunehmen. Dies kann gelingen, indem zum Beispiel der Fleischanteil in Gerichten wie Frikadellen oder Hackfleischsoße schrittweise verringert und dafür mehr Gemüse oder Vollkorngetreide eingesetzt wird. Mit Unterstützung des Pflege-, Service- und Betreuungspersonals geht es dann darum, diese Anpassungen an

Bewohner:innen und Angehörige zu kommunizieren. Beispielsweise indem

- erklärt wird, warum die Einrichtung diesen Schritt geht, dass ihr die Gesundheit von Mensch und Umwelt am Herzen liegt (Stichwort: Enkeltauglichkeit).
- mit den älteren Menschen über deren Essbiografien gesprochen und dadurch ein persönlicher Bezug zum Thema aufgedeckt wird (Stichwort: Sonntagsbraten).
- die Verringerung des Fleischanteils nicht unter dem Aspekt des Sparens kommuniziert wird, sondern unter dem Ziel, die Speisenqualität zu verbessern („Weniger, aber dafür besser.“).
- nach Absprache mit der Küche ein Nachschlag ermöglicht wird. Auch wenn viele diesen oft gar nicht in Anspruch nehmen, kann allein das Wissen, „dass es noch mehr gibt“ bei Bewohner:innen das Gefühl von Verzicht-Müssen vermeiden.

Eine Literaturliste stellt die Autorin oder die Redaktion auf Anfrage gern zur Verfügung.



*Weniger Fleisch, genauso viel Genuss: Pochierte Grünkern-Hackfleisch-Bällchen mit Tomatenragout und Backofenkartoffeln. In einer zukunftsfähigen Verpflegung sind Vollkorngetreide(-produkte), Gemüse und Obst, wenn möglich saisonal und aus der Region, sowie Hülsenfrüchte und Nüsse die Hauptdarsteller.*