

Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren

IN FORM Leitfaden-Mittagstisch



Auf Rädern zum Essen!

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Inhaltsverzeichnis

Grußwort Julia Klöckner
Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft 6

Vorwort Franz Müntefering, Vorsitzender der
Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen 8

1. Einführung 9

2. Klären von Begriffen 11

3. Bedeutung der Mittagstisch-Angebote 12

3.1 Anzahl älterer Menschen steigt bis 2030 12

3.2 Mahlzeiten zubereiten – eine komplexe
Aufgabenstellung 13

3.3 Soziale Teilhabe – bedeutsam für die Erhaltung
der Leistungsfähigkeit 15

3.4 Mittagstisch-Angebote – eine Bereicherung
für ältere Menschen 15

4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren 18

4.1 Mögliche Träger von Mittagstisch-Angeboten –
wer kommt in Frage? 18

4.2 Den lokalen Bedarf ermitteln – Voraussetzungen
für einen erfolgreichen Mittagstisch 20

4.3 Aufgaben für ein Mittagstisch-Angebot
sorgfältig planen 21

4.4 Kooperationspartner erleichtern die Organisation 23

4.5 Mahlzeiten beschaffen – eine zentrale Entscheidung 25

4.5.1 Organisation des Mittagstisch-Angebotes 25

4.5.2 Anforderungen an die Mitwirkenden bei
der Zubereitung von Mahlzeiten 27

4.5.3 Voraussetzungen bei der Kooperation mit
Caterern 28

4.6 Der Wert von Essen und Trinken in Gemeinschaft
Ricarda Holtorf
Deutsche Gesellschaft für Ernährung 29

4.7 IN FORM-Menüplaner für Mittagstisch-Angebote 36

4.8 Keine Scheu vor rechtlichen Vorschriften 37

4.9 Räumlichkeiten unter die Lupe nehmen	39
4.10 Fahrservice für älterer Menschen sicherstellen	42
4.11 Preise und Kosten genau kalkulieren	43
4.12 Anmeldeverfahren gut planen	46
4.13 Informations- und Öffentlichkeitsarbeit frühzeitig beginnen	46
5. Mittagstisch und mehr – Rahmenprogramme bieten viele Chancen	53
6. Anlagen	58
6.1 Checkliste zur Durchführung eines IN FORM Mittagstisch-Angebotes mit Rahmenprogramm	59
6.2 To-Do-Liste zur Organisation eines IN FORM Mittagstisch-Angebotes mit Rahmenprogramm	61
6.3 IN FORM Menüplaner-Mittagstisch	62
7. Weiterführende Literaturhinweise	64
Impressum	67





Julia Klöckner
Bundesministerin
für Ernährung und
Landwirtschaft

Liebe Leserinnen und Leser,

eine ausgewogene und gesunde Ernährung hält Leib und Seele zusammen. Sie ist für unsere Gesundheit bis ins hohe Alter unerlässlich.

Mir liegt die Gesundheit unserer Seniorinnen und Senioren besonders am Herzen. Denn für sie ist gesunde Ernährung oft eine Herausforderung. Dann etwa, wenn sie allein und ohne Hilfe, mit chronischen Krankheiten oder mit eingeschränkter Mobilität zurechtkommen müssen. Bei ihnen geht es vor allem darum, Fehl- und Mangelernährung zu vermeiden. Unser Essen und Trinken spielen aber auch psychisch eine wichtige Rolle. Denn unsere Nahrung weckt Emotionen; wir verbinden damit Gemeinschaft, Kultur und Identität.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung und der Aufbau von sozialen Kontakten sind zwei Seiten einer Medaille. Aus diesem Grund hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gemeinsam mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) das Projekt „IN FORM Mittagstisch für ältere Menschen“ ins Leben gerufen. Ziel des Projektes ist, ein ausreichendes Angebot an Mittagstischen – gerade auch in den ländlichen Regionen – zu schaffen und dauerhaft zu etablieren. Gleichzeitig will das Projekt älteren Menschen vermitteln, wie wichtig eine gesunde Lebensweise für die eigene Leistungsfähigkeit und damit auch Selbstständigkeit ist.

Der vorliegende Leitfaden gibt praktische Tipps, wie Sie vor Ort Mittagstischangebote so organisieren können, dass sie auch von den älteren Menschen angenommen werden. Gerade in ländlichen Räumen, wo die Herausforderungen ungleich größer sind.

Ich danke und wünsche allen, die zum Gelingen dieses wichtigen Anliegens beitragen, viel Erfolg und zahlreiche zufriedene Mittagsgäste!

Ihre

Julia Klöckner

Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft

Vorwort



Franz Müntefering
Vorsitzender der BAGSO

Wir werden relativ gesund alt. Das ist schön. Und unsere Lebenserwartung steigt stetig. Viel gutes zusätzliches Leben kommt hinzu. Aber hohes Alter bedeutet doch auch: Häufigkeit und Spektrum der Krankheiten nehmen zu, auch der Mangel an sozialen Kontakten.

Das behindert Lebensqualität im Älterwerden. Die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung von 1986 und auch unser nationales Gesundheitsziel „Gesund älter werden“ von 2012 setzen sich mit dieser Herausforderung auseinander. Das Thema ist und bleibt aktuell.

Für die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) – 113 Mitgliedsverbände, rund 13 Millionen ältere Menschen sind Mitglieder dieser Verbände – hat die Gesundheitsförderung älterer Menschen hohe Priorität. Deshalb propagieren wir AUF RÄDERN ZUM ESSEN.

Die BAGSO unterstützt seit 2008 „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“, gefördert vom Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft. Es geht dabei um ausgewogene Ernährung, um Bewegung im Alltag und um soziale Kontakte, denn das sind herausragende Voraussetzungen für Selbständigkeit im Alter. Die Gelegenheit, in Gesellschaft zu essen, hat viele Vorteile. Auf Rädern zum Essen zu fahren oder hinzugehen und dort im Kreise älterer Menschen am Tisch zu sitzen und gesund zu essen, ist ein Stück Lebensqualität. Gute Beispiele für „Auf Rädern zum Essen“ gibt es.

Die BAGSO informiert, regt an, empfiehlt: Raus aus dem Alleinsein, sich zum Essen treffen, gesund essen. Auch preiswert. Das ist ein gutes Stück Leben.

Franz Müntefering, Bonn, Februar 2017

1. Einführung



Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) hat im Rahmen ihres Projektes „Im Alter IN FORM – Gesunde Lebensstile fördern“ Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen auf verschiedene Weise durchleuchtet und sich mit den Anforderungen an Mittagstisch-Angebote auseinandergesetzt.

Das BAGSO-Projekt wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) auf der Basis von **IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung** gefördert.

Auf der Grundlage von Erhebungen und der Erfahrungen von Mittagstisch-Anbietern sowie haupt- und ehrenamtlichen Personen in der Seniorenarbeit wurde dieser Leitfaden entwickelt für:

- Organisatoren von Mittagstischen, um ihnen Ideen und Anregungen für die Gestaltung und ggf. auch zur Verbesserung ihres Mittagstisch-Angebotes zu geben
- Akteure, die ein neues Angebot planen und umsetzen möchten. Sie erhalten sowohl Informationen zu den besonderen Herausforderungen und Organisationsformen als auch zu wichtigen Abläufen, einschließlich der Öffentlichkeitsarbeit.

Mittagstische für ältere Menschen werden an vielen Orten in Deutschland von verschiedenen Organisationen angeboten. Derzeit liegen jedoch keine konkreten Informationen über die Anzahl der bundesweiten Angebote und der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren vor, da die Angebote in den Kommunen, Dörfern und Städten nicht zentral erfasst werden. So können derzeit über die Quantität und die Qualität der vorhandenen Angebote keine verlässlichen Aussagen getroffen werden.

Ein wichtiger Grund, Informationen und Fakten zu den Angeboten von Mittagstischen für ältere Menschen zu erfassen, war für die BAGSO die wissenschaftliche Erkenntnis, dass viele ältere Menschen – vor allem allein lebende Menschen – sich unzureichend ernähren und oftmals nicht oder sehr wenig am sozialen Leben teilnehmen. Daraus resultiert aus Sicht der BAGSO ein deutlicher Handlungsbedarf für Verantwortliche und Akteure auf kommunaler Ebene.

Ernährung älterer Menschen ist mehr als Essen und Trinken

Gemäß Prof. Dr. Annelie Keil (2003, Zentrum für Public Health, Bremen) haben Mahlzeiten bzw. die Ernährung für Menschen verschiedene wichtige Dimensionen, beispielsweise:

- die physiologische Relevanz für die körperliche und geistige Gesundheit aufgrund der wichtigen Funktionen der enthaltenen Nährstoffe
- die kulturelle und religiöse Dimension; sie zeigt sich bei der Mahlzeitengestaltung für familiäre Jahresfeste wie Geburtstage, Hochzeiten oder je nach Jahreszeit für das Festmahl an Weihnachten und Ostern bzw. beim Gebäck für regionale Traditionen wie Karneval, Oktoberfest sowie an religiösen Regeln für Speisen
- die emotionale Wirkung, die besonders im Säuglingsalter, aber auch älteren Menschen Sicherheit gibt und das Selbstwertgefühl stärkt
- die soziale Funktion, die bei Familien, Vereinen, Organisationen eine große Rolle spielt und das Leben in Gemeinschaft (Koexistenz) widerspiegelt.

Aufgrund der großen Bedeutung, die Mahlzeiten – vor allem Mahlzeiten in Gemeinschaft – für alle Menschen haben, hat die BAGSO auf folgende Weise Informationen zur Situation von Mittagstisch-Angeboten für ältere Menschen recherchiert und ausgewertet:

- Durchführung von sechs Fallstudien in den Städten Augsburg in Bayern, Mülheim in Nordrhein-Westfalen, Glückstadt in Schleswig-Holstein sowie in den Landkreisen Peine in Niedersachsen, Ludwigslust-Parchim in Mecklenburg-Vorpommern und dem Vogelsbergkreis in Hessen
- zwei Online-Befragungen bei Verantwortlichen in der Arbeit mit älteren Menschen und bei Anbietern von Mittagstisch-Angeboten
- die Erprobung von neuen Mittagstisch-Angeboten für ältere Menschen mit lokalen Organisatoren an 112 Standorten in Deutschland.

Die Ergebnisse und Erkenntnisse aus diesen Projektaktivitäten sowie das Fachwissen der Autorinnen sind in dieser Broschüre zu einem Leitfaden für Anbieter von Mittagstischen zusammengefasst.

Die detaillierten Ergebnisse der Fallstudien, Online-Befragungen und die Auswertung der Erprobung neuer Mittagstisch-Angebote im Rahmen der IN FORM Mittagstisch-Startwoche Oktober 2016 sind separat und umfassend auf der Projektseite der BAGSO unter: <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/mittagstisch-startwoche/> veröffentlicht. Die relevanten Informationen und Erkenntnisse wurden in die jeweiligen Kapitel dieses Leitfadens eingearbeitet, ohne ausdrücklich auf die Herkunft zu verweisen und somit Wiederholungen zu vermeiden.

Das BAGSO-Projektteam wünscht allen Akteuren viel Erfolg!

Bonn, Februar 2017

2. Klären von Begriffen



In Deutschland finden ältere Bürgerinnen und Bürger verschiedene Möglichkeiten, sich mittags zu verpflegen, wenn sie sich selbst keine Mahlzeit mehr zubereiten möchten oder können. Die BAGSO unterscheidet drei verschiedene Formen von Mittagstischen:

1 Unter **Mittagstisch** wird das Angebot eines **organisierten Mittagstisches** für ältere Menschen – auch gemischt mit anderen Altersgruppen – verstanden, das abwechslungsreiche und möglichst ausgewogene Mahlzeiten ermöglicht, die soziale Teilhabe fördert, bei dem Menschen betreut und ihnen möglichst Fahrdienste und ggf. noch eine zusätzliche Aktivität zur Förderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit angeboten werden.

2 Der Begriff **Mahlzeitenangebot** wird für Angebote z.B. in Gastronomie, Betriebskantinen, an Imbissständen oder im Einzelhandel genutzt, die von den Nutzern/Gästen individuell, d.h. nicht organisiert, in Anspruch genommen werden. Dies sichert daher auch nur bedingt die soziale Teilhabe und hält in der Regel keinen Fahrservice und kein Begleitprogramm vor.

3 Von Lieferservice (**Essen auf Rädern**) wird gesprochen, wenn Mahlzeiten nach Hause geliefert werden, d.h. weder die soziale Teilhabe noch die Mobilität gefördert werden.

3. Bedeutung der Mittagstisch-Angebote



Die Ernährung bzw. Einnahme von Mahlzeiten hat für jeden einzelnen eine gesundheitliche und emotionale Bedeutung; aber auch aus kulturellen, sozialen und religiösen Aspekten kommen Mahlzeiten wichtige gesellschaftliche Funktionen zu.

3.1 Anzahl älterer Menschen steigt bis 2030

Gemäß dem Siebten Altenbericht, der im Herbst 2016 erschien, zeigten sich folgende demografische Strukturen und Trends der über 64-Jährigen im Zeitraum 2000 bis 2010:

In dieser Zeit erhöhte sich die Zahl der Personen im Rentenalter bundesweit um 23 Prozent. Klare regionale Muster lassen sich nicht identifizieren. Alle Regionen weisen in dieser Altersgruppe einen starken Frauenüberschuss auf und die Zahl der „älteren“ Alten (über 74-Jährige) beziehungsweise der Männer stieg bis 2010 überdurchschnittlich stark an.

Auffällig ist, dass die Dynamik der Alterung in den neuen Bundesländern für alle hier untersuchten Bevölkerungsgruppen höher als in den alten ausgeprägt war. Vor allem in den kreisfreien Großstädten beziehungsweise den dünn besiedelten ländlichen Kreisen der neuen Länder erhöhte sich die Zahl der Älteren besonders stark. Gleiches gilt für die städtischen Kreise der alten Länder. Dagegen haben die kreisfreien Großstädte der alten Länder weit unterdurchschnittliche Wachstumsraten für diese Altersgruppe¹.

¹ Siebter Altenbericht, Quelle <http://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/49854>, Volltext S. 40 ff.

Demografische Strukturen und Trends der über 64-Jährigen von 2011 bis 2030

Die Prozesse der demografischen Alterung werden sich langfristig weiter fortsetzen. Bis 2030 wird sich die Zahl der Personen im Rentenalter (über 64-Jährige) bundesweit um über 30 Prozent erhöhen. Dieser Zuwachs fällt bei den „älteren“ Alten, den über 74-Jährigen mit fast 40 Prozent deutlich stärker aus als bei den „jüngeren“ (65- bis 74-Jährige plus 23 Prozent). Im Ergebnis dieser Entwicklung wird sich die Zahl der Personen im Rentenalter je 100 Erwerbsfähige um nahezu 50 Prozent weiter erhöhen².

Aus dieser Darstellung wird deutlich, dass die Anzahl der älteren Menschen in den kommenden Jahren je nach Region und Kommune weiterhin mehr oder weniger zunehmen wird. Insbesondere der Anteil der über 74-Jährigen, die oftmals durch körperliche Alterungsprozesse und Erkrankungen oder durch psychische Veränderungen in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind, wird deutlich steigen, sodass sich daraus ein größerer Bedarf an Betreuungs- und Versorgungsangeboten ergibt. Diese müssen finanziert und unter Federführung der Kommunen sichergestellt werden. Mittagstisch-Angebote leisten einen wichtigen Beitrag zur ausgewogenen Ernährung, sozialen Teilhabe und Erhaltung der Selbstständigkeit. Dieser Leitfaden zeigt auf, wie diese organisiert werden können und bietet viele praktische Tipps.

² Siebter Altenbericht, s. ebenda

3.2 Mahlzeiten zubereiten – eine komplexe Aufgabenstellung

Für ältere Menschen, die aus körperlichen, psychischen oder mentalen Gründen eingeschränkt sind und aus persönlichen oder veränderten familiären Situationen allein leben, stellt die regelmäßige Mahlzeitenzubereitung, vor allem aber die Mahlzeiteneinnahme in Gemeinschaft, eine große Herausforderung dar und ist daher für sie allein kaum zu realisieren.

Wie die Grafik auf der folgenden Seite zeigt, erfordert die Mahlzeitenzubereitung eine Vielzahl von Handlungsschritten, die ältere, gesundheitlich eingeschränkte Menschen oftmals nicht vollziehen können.

Für allein lebende ältere Menschen oder Paare, die nicht mehr mobil sind oder in ländlichen Regionen mit ausgedünnter Infrastruktur leben, ist die regelmäßige Versorgung mit ausgewogenen Mahlzeiten besonders problematisch.

Selbst die Mahlzeitenlieferung durch „Essen auf Rädern“ kann aus gesundheitlicher Sicht zu einem Nährstoffmangel führen, wenn keine ergänzende Versorgung durch entsprechende familiäre Unterstützung oder einen betreuenden Dienstleister erbracht wird.

Abbildung 1



3.3 Soziale Teilhabe – bedeutsam für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit

Für die genannte Gruppe älterer Menschen ist soziale Teilhabe im Wohnumfeld besonders schwer zu realisieren. Wenn persönliche Gespräche selten werden, die Teilnahme an kulturellen, kirchlichen oder vereinsinternen Veranstaltungen und gesellschaftlichen Ereignissen im sozialen Umfeld ohne Unterstützung nicht mehr möglich ist, dann sind ältere Menschen ausgegrenzt vom Erleben der Gemeinschaft, der Gesellschaft, gemeinsamer Freude, von der Unterhaltung und Beteiligung an Meinungsbildung und Diskussionen, der Teilhabe an lokalen Ereignissen und Entwicklungen sowie an aktuellen Informationen und Neuigkeiten. Dies kann zu depressiven Verstimmungen und zur Vereinsamung führen. Soziale Teilhabe fördert das Wohlbefinden älterer Menschen, wirkt positiv auf ihre emotionale Lage und unterstützt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Ältere Menschen, auch wenn sie in einigen körperlichen Funktionen eingeschränkt oder sie psychisch oder geistig nicht mehr voll leistungsfähig sind, können noch lange selbstbestimmt im eigenen Umfeld leben und sich in die Gemeinschaft einbringen, wenn sie entsprechende Unterstützung erhalten. Die Förderung einer ausgewogenen Mahlzeit und der sozialen Teilhabe sind für den Erhalt der Leistungsfähigkeit und des selbstbestimmten Lebens von sehr großer Bedeutung.

Die Befragungsergebnisse und Erfahrungen zeigen, dass Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen einen Beitrag zur ausgewogenen Ernährung leisten und darüber hinaus zugleich eine sehr wichtige Funktion für die soziale Teilhabe übernehmen.

3.4 Mittagstisch-Angebote – eine Bereicherung für ältere Menschen

Gemäß den Erkenntnissen aus den Fallstudien und den Online-Erhebungen sehen alle Verantwortlichen und Akteure in der Seniorenarbeit einen hohen und steigenden Bedarf an gemeinsamen Mittagstischen für ältere Menschen, vor allem, um der Vereinsamung und der einseitigen Ernährung vorzubeugen. Gemäß einer europaweiten Untersuchung³ stellen Frauen, wenn sie ihren Ehepartner bzw. Lebensgefährten verlieren, oftmals das Kochen ein, da ihnen die Motivation für die Speisenzubereitung verloren geht. Ältere, allein lebende Männer sind selten in der Lage, sich selbst eine Mahlzeit aus frischen Lebensmitteln zuzubereiten, sie verwenden gemäß der Untersuchung vielfach Konserven.

Besonders ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen ernähren sich laut Aussagen der Akteure oftmals über drei Tage aus einer Konserve oder von nur einfachen, selbst zubereiteten, wenig ausgewogenen Speisen.

³ <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12126-010-9060-5>

Aus den Erfahrungen der Mittagstisch-Angebote im Rahmen der IN FORM Mittagstisch-Startwoche bestätigte sich, dass ältere Menschen mit großer Freude an dem gemeinsamen Mittagstisch teilnahmen, die Gesellschaft mit anderen schätzten, viel Freude an den Unterhaltungen hatten, neue Menschen kennenlernten, die leckeren Speisen und umfangreichen Mahlzeiten genossen haben, die Abwechslung bei den Gerichten begrüßten und sich auch zukünftig ein Mittagstisch-Angebot wünschten. Dieses, auch wenn es nur ein- oder zweimal wöchentlich bzw. einmal monatlich angeboten wird, gibt den älteren Menschen oftmals eine zeitliche Orientierung. Es motiviert sie, die Wohnung und damit ihre Einsamkeit mit einer positiven Erwartungshaltung zu verlassen. Dies spiegelt sich auch darin wider, dass sie sich für den Ausgang „chic machen“ und ordentlich kleiden.

Darüber hinaus machten die Organisatoren von Mittagstisch-Angeboten die Erfahrung, dass Mittagstische für ältere Menschen gut geeignet sind, um:

- Ältere mit Migrationshintergrund anzusprechen und zur sozialen Teilhabe zu motivieren
- ältere Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenzubringen
- ältere Menschen und Jugendliche (z.B. Schüler einer Förderschule im berufsbildenden Bereich) gemeinsam in Aktion zu bringen

- ältere Menschen zur sozialen Teilhabe zu bewegen und sie damit auch für andere Anliegen und Angebote zu interessieren
- durch ein zusätzliches Rahmenprogramm, z.B. einfache Bewegungsübungen, interessante Vorträge und Mit-Mach-Aktionen, den Teilnehmenden gemeinsame Freude zu bereiten, ihnen Unterhaltung und Informationen anzubieten, die Körper und Geist anregen
- stationäre Einrichtungen stärker in die Quartiere einzubinden
- durch Übernahme kleinerer Aufgaben im Rahmen der Speisenzubereitung den älteren Menschen Freude an der gemeinschaftlichen Tätigkeit und dem guten Gelingen der Speisen zu geben. Dies kommt dem persönlichen Wohlergehen zugute.

Vielen Organisatoren war auch die positive Erfahrung aus dem Mittagstisch-Angebot eine Bestätigung ihrer Arbeit und ihres Engagements. Sie erhielten viel zustimmende Resonanz, was sie im Rahmen anderer ehren- und hauptamtlicher Tätigkeiten eher seltener erleben.

Aus den dargestellten Sachverhalten lässt sich festhalten: Die Einnahme von Mahlzeiten in Gemeinschaft ist für ältere Menschen aus gesundheitlicher und gesellschaftlicher Sicht eine große Bereicherung, siehe Abbildung 2.

Abbildung 2



4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren



Wer für die Initiierung und die Etablierung eines Mittagstisch-Angebotes die Verantwortung übernimmt, das kann je nach örtlichen Gegebenheiten sehr unterschiedlich sein. Die Initiative kann beispielsweise von Vereinen, einzelnen Akteuren in der Seniorenarbeit, von der Kommunalverwaltung, von Dienstleistern oder Einzelhändlern ausgehen.

4.1 Mögliche Träger von Mittagstisch-Angeboten – wer kommt in Frage?

Je nach vorhandenen Strukturen der Träger und Akteure in der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene kommen verschiedene Träger bzw. Akteure für die Organisation und Betreuung eines Mittagstisch-Angebotes in Betracht, die in der Übersicht 1 beispielhaft aufgeführt sind.

Aus haftungsrechtlicher und finanzieller Sicht sollten Mittagstische in Trägerschaft von Vereinen, Organisationen, Institutionen oder Dienstleistern bzw. Unternehmen durchgeführt werden. Für Privatpersonen oder ehrenamtlich Tätige ist ein Mittagstisch im Rahmen der Nachbarschaft oder des Freundeskreises ohne großes Wagnis machbar. Die Risiken z.B. hinsichtlich der Finanzierung, Haftung oder der hygienischen Anforderungen für einen öffentlichen Mittagstisch wären jedoch zu groß.

Übersicht 1

Mögliche Initiatoren und Anbieter von Mittagstisch-Angeboten

Akteure im sozialen Bereich	Einzelunternehmen oder Betriebe	Verwaltung	Einzelpersonen
<ul style="list-style-type: none"> ■ Gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft ■ Kirchengemeinden/Religionsgemeinschaften ■ Mehrgenerationenhäuser ■ Nachbarschaftshilfen ■ Selbsthilfegruppen ■ Seniorenvereine oder -genossenschaften ■ Stiftungen ■ Wohlfahrtsverbände (AWO, ASB, Caritas, Diakonie, DRK, Paritätischer, Volkssolidarität etc.) als Betreiber von stationären Pflegeeinrichtungen, ambulanten Pflegediensten oder Begegnungsstätten ■ Lokale Vereine, z.B. Landfrauenvereine, Bürgervereine, Katholischer Hausfrauenbund etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anbieter von Essen auf Rädern ■ Anbieter von hauswirtschaftlichen Dienstleistungen ■ Caterer/Gemeinschaftsverpflegung ■ freiberuflich Tätige aus den Bereichen Hauswirtschaft, Oecotrophologie und Sozialarbeit ■ Gastronomiebetriebe ■ Private ambulante Pflegedienste und stationäre Pflegeeinrichtungen ■ Wohnungsbauunternehmen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Amt für Soziales und Sozialplanung ■ Gesundheitsamt ■ Pflegestützpunkt ■ Senioren- und/oder Demografiebeauftragte/r ■ Seniorenbüro 	<p>In Kooperation mit nebenstehenden Organisationen können Initiativen auch ausgehen von einzelnen Akteuren:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bürgerinnen und Bürgern ■ Nachbarschaftsinitiativen

4.2 Den lokalen Bedarf ermitteln – Voraussetzungen für einen erfolgreichen Mittagstisch

Bevor man die Idee für einen neuen Mittagstisch verfolgt, sollten die aktuelle Ausgangssituation und die zukünftigen Entwicklungen in der Kommune oder im Quartier realistisch eingeschätzt werden.

Die gründliche Analyse der vorhandenen und zukünftigen Rahmenbedingungen ist eine entscheidende Voraussetzung für eine erfolgreiche Planung und Organisation des neuen Mittagstisch-Angebotes oder der Neuausrichtung eines vorhandenen Angebotes.

Aktueller und zukünftiger Bedarf von Mittagstisch-Angeboten

Die Fragen, wie viele Seniorinnen und Senioren, die sich für einen Mittagstisch interessieren könnten, im Umfeld leben und ob es bereits andere Angebote im Quartier oder Dorf gibt, kann auf folgende Weise geklärt werden:

Die Frage nach bereits vorhandenen Mittagstischen lässt sich durch eine Anfrage bei allen potenziellen Trägern, siehe Kapitel 4.1, beantworten.

Sofern bereits Angebote für Mittagstische bestehen, sollte man herausfinden:

- wie viele ältere Menschen dieses Angebot oder diese Angebote nutzen
- aus welchem Einzugsbereich sie kommen
- ob es einen Fahr-, d.h. Hol- und Bringdienst, gibt
- wie häufig das Angebot stattfindet bzw. die Angebote stattfinden und
- welche Qualität das Mahlzeitenangebot hat.

Ergänzend sollte die potenzielle Nachfrage nach Mittagstisch-Angeboten recherchiert werden.

Es gilt zu klären, wie viele ältere Menschen insgesamt vor Ort leben und wie viele davon durch gesundheitliche Beeinträchtigungen sich möglicherweise unzureichend ernähren und von Vereinsamung bedroht sind. Daraus lässt sich abschätzen, wie hoch der Bedarf vor Ort aktuell ist.

Dies kann durch verschiedene Analysen bzw. Befragungen ermittelt werden, z.B.:

- über die Beschaffung und Auswertung verfügbarer Daten beim Einwohnermeldeamt oder im zuständigen Fachbereich für Seniorinnen und Senioren in der Kommune

4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren

- durch eine Befragung von Fachkräften im Pflegestützpunkt oder bei ambulanten Pflegediensten, ggf. auch bei Apothekern und Ärzten
- mittels Anfragen bei Trägern der Seniorenarbeit, die Begleit- und Besuchsdienste anbieten sowie
- durch eine Kontaktaufnahme mit Seniorenbüros oder dem Seniorenbeirat.

Aufgrund der Erfahrungen lassen sich aus der Befragung dieser Partner vor Ort ausreichende Erkenntnisse gewinnen, wie hoch der Bedarf bzw. der zusätzliche Bedarf für ein Mittagstisch-Angebot ist.

Sofern die Recherche bei diesen Akteuren keine zufriedenstellende Erkenntnis hinsichtlich der Anzahl älterer Menschen, die allein leben und ggf. Unterstützung zur Gestaltung ihres Alltags benötigen, erbringt, könnten andere statistische Quellen mit Sekundärdaten genutzt werden, die hier vollständigkeithalber genannt werden:

- Amtliche Quellen:
 - GENESIS, www.genesis.destatis.de
 - Regionalstatistik, www.regionalstatistik.de
 - Zensus 2011, www.zensus2011.de

- Nicht-amtliche Quellen:

- Deutscher Alterssurvey (DEAS),
<https://www.dza.de/forschung/deas.html>
- Freiwilligensurvey (FWS),
<https://www.dza.de/forschung/fws.html>

4.3 Aufgaben für ein Mittagstisch-Angebot sorgfältig planen

Sollte die Analyse der vorhandenen bzw. nicht vorhandenen Mittagstisch-Angebote und die Anzahl der Seniorinnen und Senioren für die Initiierung eines neuen Mittagstisch-Angebotes sprechen, so kann die sorgfältige Planung der erforderlichen Aufgabenbereiche beginnen.

Organisation und Durchführung können je nach gewähltem Verfahren, z.B. durch das Angebot in einer stationären Einrichtung, ohne allzu großen Arbeitsaufwand ermöglicht werden. Sofern jedoch alle erforderlichen Aufgabenbereiche in Eigenregie organisiert und umgesetzt werden, ist dies ein komplexer Vorgang, der nach Erfahrung der Teilnehmenden an der IN FORM Mittagstisch-Startwoche drei bis sechs Monate Vorlaufzeit erfordert.

Folgende Aufgabenbereiche sind zu planen und umzusetzen:

Abbildung 3



4.4 Kooperationspartner erleichtern die Organisation

Für Initiatoren und Ausrichter eines neuen Mittagstisch-Angebotes empfiehlt es sich, vor Ort mit Kooperationspartnern zusammenzuarbeiten. Grundsätzlich ermöglichen Kooperationen

- den erforderlichen Arbeitszeitbedarf für die Planung und Organisation auf verschiedene Akteure zu verteilen und so weit wie möglich für den einzelnen zu minimieren
- die benötigten Finanzmittel für die Vorbereitungen, z.B. Informations- und Öffentlichkeitsarbeit und Umsetzung sowie die Kosten für Miete, Reinigung etc. so gering wie möglich zu halten und aufzuteilen
- die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit sehr intensiv und erfolgreich zu gestalten
- die angestrebte Anzahl älterer Menschen am Mittagstisch auch zu erreichen, indem gute Kontakte genutzt werden
- bestehende Strukturen effektiv zu nutzen.

Die Zusammenarbeit mit Partnern ermöglicht beispielsweise⁴,

- zusätzliche Informationen und mehr Ideen für die Umsetzung zu erhalten. Ein innovatives Angebot kann die Folge sein

- einen Caterer oder Fachkräfte aus der Gemeinschaftsverpflegung einzubinden, die Erfahrung und Fachwissen in der Herstellung ausgewogener Gerichte haben und die rechtlichen Rahmenbedingungen wie Hygienerichtlinien, Kennzeichnungspflicht etc. kennen
- gute Zugangs- bzw. Kommunikationswege zur Zielgruppe zu finden
- die Ansprache möglicher haupt- und ehrenamtlicher Unterstützer
- Zugang zu erhalten zu räumlichen und technischen Voraussetzungen, z.B. durch Kirchen, Kommunen, Stadtviertel, Vereine, Schulen, Mehrgenerationenhäuser, aber auch Gastronomen sowie stationäre Pflegeeinrichtungen
- zusätzliche Fachkompetenz für die o.g. Aufgabenbereiche
- finanzielle Unterstützung zu bekommen, um die Kosten für die älteren Menschen so gering wie möglich zu halten, z.B. durch Sponsoring von Lebensmitteln, finanzielle Förderung etc.

Als Partner zur Unterstützung kommen folgende Akteure in Frage:

- jene, die in der Seniorenarbeit stark vernetzt sind, und dadurch Türen öffnen können
- zuständige Personen in der Kommunalverwaltung, die entscheidungsmächtig sind

⁴Thorsten Mehnert, Ursula Kremer-Preiß, Handreichung Quartiersentwicklung, Kuratorium Deutsche Altenhilfe, 2016, S. 69-71

- das Schulamt könnte ggf. eine Kooperation mit der Schulkantine ermöglichen
- Lebensmittelunternehmen verfügen über Fachkompetenzen auf dem Gebiet der Speisenplanung, -produktion und -verteilung
- Pflegedienste und Wohnungsbaugenossenschaften helfen bei der Ansprache
- Einzelhandel oder Banken können durch Sponsorengelder zu einem kostengünstigen Angebot beitragen
- Wohlfahrtsverbände können ggf. einen Fahrer und ein Fahrzeug für einen Hol- und Bringdienst bereitstellen
- Vereine, z.B. aus den Bereichen Sport, Kultur und Freizeit, ermöglichen ein interessantes Rahmenprogramm für die Teilnehmenden des Mittagstisches.

Interessante Beispiele von Kooperationen sind in der Dokumentation zur IN FORM Mittagstisch-Startwoche, s. unter: <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/mittagstischstartwoche/mittagstisch-material/> veröffentlicht.

Sofern vorhanden, können bestehende Kooperationen bzw. Netzwerke in der Seniorenarbeit genutzt werden. Die Einbindung des Seniorenbeirates und des Seniorenbüros empfiehlt sich besonders.

Aus den Erfahrungen der Anbieter von Mittagstischen sollte der Kommunalverwaltung eine Vorreiterrolle oder koordinierende Aufgabe bei der Etablierung von Mittagstischen zukommen. Sie könnte durch Vernetzung verschiedener Akteure die

Initiierung von Mittagstischen anstoßen und bei der Etablierung unterstützend tätig werden. Sie könnte ggf. eigene Räumlichkeiten, z.B. in Bürgergemeinschafts- oder Vereinshäusern in kommunaler Trägerschaft, zur Verfügung stellen und für ältere Menschen mit geringem Einkommen eine finanzielle Unterstützung ermöglichen. Mögliche Kooperationspartner sind in der nebenstehenden Abbildung 4 dargestellt.

4.5 Mahlzeiten beschaffen – eine zentrale Entscheidung

Damit das Mittagstisch-Angebot langfristig tragfähig ist, sollten die Art der Zubereitung oder Besorgung der Speisen sowie die räumlichen und personellen Ressourcen vor Ort sorgfältig geprüft werden, siehe Übersicht 2 S. 40.

Für die Speisenherstellung stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Die Zubereitung der Speisen durch den Träger des Mittagstisches mit oder ohne Beteiligung der älteren Menschen. Hierzu muss eine dafür geeignete Küche verfügbar sein, z.B. in Mehrgenerationen- oder Gemeindehäusern, in Seniorentreffs, in Räumen der Nachbarschaftshilfe, in Vereinshäusern oder Begegnungsstätten.
- Eine Zusammenarbeit mit zentral gelegenen stationären Pflegeeinrichtungen ermöglicht externen Gästen die Einnahme eines Mittagessens in einem separaten Raum, z.B. einer Cafeteria. Die Speisen entsprechen dem Mittagessen für die Bewohner.

Abbildung 4



- Kooperation mit einem Menüservice, z.B. einem Caterer, dem Landfrauenservice, einer Großküche, der Gastronomie, einer Metzgerei, Essen-auf-Rädern und auch mit Altenheimen. Die Tischgäste melden sich vorab beim Organisator an und wählen ggf. zwischen mehreren Menüs ihre Lieblingsgerichte aus. Die gewählten Speisen werden vom Caterer in der eigenen Küche zubereitet und zu dem Ort geliefert, an dem sich die älteren Menschen treffen und gemeinsam speisen.
- Ein Gastronomiebetrieb bietet ein speziell auf die Zielgruppe abgestimmtes Mittagstisch-Angebot ggf. zu einem Sonderpreis an. Die Seniorinnen und Senioren speisen als Gruppe in einer bestimmten Zeit, wenn möglich in einem separaten Raum oder an reservierten Tischen. Die Erfahrungen zeigen, dass Kooperationen mit einem Gastronomen gut funktionieren können.
- Nachbarschaftliche Mittagstische werden ggf. im Wechsel von Privatpersonen wie Nachbarn oder Freunden organisiert. Die Mahlzeit wird im privaten Umfeld zubereitet und gemeinsam eingenommen.

4.5.1 Organisation des Mittagstisch-Angebotes

Die jeweils gewählte Form der Mahlzeitenzubereitung bestimmt die daraus resultierenden Anforderungen, z.B. die Anzahl der benötigten Mitwirkenden, Ausstattung der Räumlichkeiten und das Anmeldeverfahren.

Für folgende Aufgaben sind ggf. Mitwirkende erforderlich:

- Speiseplanung, Einkaufen der Lebensmittel und Zubehör sowie Speisenherstellung
- Auslieferung und/oder Ausgabe der Speisen
- Vor- und Nachbereitung der benötigten Räume.

Ergänzend für

- die Betreuung gesundheitlich eingeschränkter Menschen
- den Fahrservice
- ein zusätzliches Rahmenprogramm zur Förderung der sozialen Teilhabe und/oder Gesundheit

sowie für

- das Anmeldewesen und Kassieren der Teilnehmerbeiträge
- das Bestellen von Speisen, Abstimmung mit Kooperationspartnern, Zahlungsverfahren und Einsatzplanung der Mitwirkenden.

Werden die Speisen selbst zubereitet, ist der damit verbundene arbeitswirtschaftliche Aufwand in der Regel am größten.

Die Befragungen haben gezeigt, dass ein Mittagstisch-Angebot oft nur durch die Mitwirkung ehrenamtlich tätiger Personen möglich ist. Bei Bedarf müssen zusätzliche ehrenamtliche Akteure für die Mitgestaltung angesprochen werden. Dies ist aus Erfahrung je nach Träger und lokalen Rahmenbedingungen mehr oder weniger schwierig. Unter Berücksichtigung begrenzter Personalressourcen ist gut zu überlegen, welche Form der Mahlzeitenorganisation gewählt wird.

4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren

Aktiv werden können haupt- oder ehrenamtliche Tätige, die Freude und Interesse an der Mitgestaltung des Angebotes und der Betreuung älterer Menschen haben.

Als Voraussetzungen für ein gelingendes Angebot sollten die Teammitglieder Folgendes mitbringen:

- einen respektvollen und umsichtigen Umgang mit der jeweiligen Zielgruppe
- eine gute Beobachtungsgabe für die Bedürfnisse älterer Menschen
- Zuverlässigkeit, sodass der Zeitplan eingehalten wird, z.B. die Speisenausgabe.

Es sollte für Mitstreiter ohne entsprechende berufliche Vorbildung bzw. fachliche Erfahrungen eine Weiterbildung im Bereich der Lebensmittelhygiene und die Belehrung gemäß Infektionsschutzgesetz organisiert werden. Ebenso kann für alle Beteiligten eine Einführung über den Umgang mit Menschen mit demenziellen Erkrankungen sinnvoll sein, sofern sie an dem Angebot teilnehmen.

Wertvoll ist es, wenn im Team unterschiedliche Interessen und Fähigkeiten vorhanden sind. So können bei der Organisation und Durchführung eines Mittagstisch-Angebotes die Aufgaben auf die entsprechenden Personen verteilt werden. Übernimmt jedes Teammitglied Aktivitäten, für die es die erforderliche Neigung und Kompetenz mitbringt oder die ihm leicht fallenden Aufgaben, werden Motivation und Bereitschaft zur Mitarbeit nachhaltig gestärkt.

Besonders zu beachten ist, dass bei der Zubereitung und der Ausgabe der Speisen einige rechtliche Anforderungen zu berücksichtigen sind. Es empfiehlt sich, mit dem zuständigen Lebensmittelüberwachungsamt Kontakt aufzunehmen und abzuklären, welche dies sind, s. Kapitel 4.8.

Wird im nahen Umfeld, z.B. im Rahmen einer Nachbarschaftsinitiative oder in der Gemeinschaft einer Wohnungsbaugenossenschaft, ein regelmäßiges Mittagessen organisiert, sind die im Folgenden beschriebenen Anforderungen zwar nicht zwingend einzuhalten, aber es ist empfehlenswert, dies zu tun. Sofern es sich um ein nicht öffentlich zugängliches Mahlzeitenangebot mit einem weitgehend geschlossenen Kreis an Teilnehmenden handelt, zählt dies zu privaten Einladungen der Einzelnen und unterliegt nicht den rechtlichen Anforderungen, die bei offenen Angeboten von Mahlzeiten und Speisen bzw. von Lebensmittelunternehmern beachtet werden müssen.

4.5.2 Anforderungen an die Mitwirkenden bei der Zubereitung von Mahlzeiten

Grundsätzlich kann mit jeder Organisationsform, s. Übersicht 2, ein qualitativ hochwertiges Menü erreicht werden. Doch sind die Anforderungen an die ausführenden Arbeitskräfte unterschiedlich:

Für die Planung und Zubereitung der Speisen ist es sinnvoll, qualifizierte Fachkräfte – ggf. auch solche, die bereits im Ruhestand sind – einzubinden. Dies können z.B. Menschen mit beruflichen Qualifikationen als Köchin oder Koch, Hauswirtschafts-

terin oder Hauswirtschafter, Diätassistentin oder Diätassistent, Wirtschafterin oder Wirtschafter, Meisterin bzw. Meister der Hauswirtschaft, Oecotrophologin oder Oecotrophologe sein.

Sofern es sich um einen öffentlich und für jedermann zugänglichen Mittagstisch handelt, sind Hygienevorschriften und Kennzeichnungspflichten von den Organisatoren zu beachten, die Fachkräften oder erfahrenen Akteuren jedoch bestens bekannt sind. Die Umsetzung sollte mit dem zuständigen Amt bereits bei der Planung abgestimmt werden.

Weitere Ausführungen hierzu sind dem Kapitel 4.8 zu entnehmen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die verantwortliche Person haupt- oder ehrenamtlich tätig ist. Neben dem höheren Arbeitsaufwand, den Anforderungen an die Küchenausstattung, der Verantwortung für die Speisenqualität und der Einhaltung der rechtlichen Vorschriften bietet die eigene Zubereitung der Speisen viele Vorteile:

- Bei der sogenannten Frischküche, also der Zubereitung der Speisen aus frischen oder gefrorenen Lebensmitteln, entstehen in der Regel keine Qualitätsverluste durch Warmhaltezeiten.
- Auf Wünsche der Gäste kann flexibel eingegangen werden.
- Je nach den räumlichen und personellen Gegebenheiten und der Zielsetzung können die Seniorinnen und Senioren an der Speisenherstellung beteiligt werden.

4.5.3 Voraussetzungen bei der Kooperation mit Caterern

Unter arbeitswirtschaftlichen Aspekten ist ein Mittagstisch-Angebot mit Einbindung eines Caterers, der die Speisen fertig anliefert, einfacher zu organisieren. Dies gilt auch bei einem Angebot in einer Einrichtung oder einem Betrieb, in dem bereits Mahlzeiten stattfinden, z.B. in stationären Pflegeeinrichtungen, Gastronomiebetrieben, Kantinen. Hier kann die vorhandene Infrastruktur genutzt werden.

Bei allen Formen der Speisenherstellung wird je nach den Gegebenheiten vor Ort zusätzliche Hilfe benötigt für

- das Herrichten, Dekorieren der Tische und Aufräumen des Speiseraumes
- das Aufräumen der Ausgabeküche und das Spülen des benötigten Geschirrs etc.
- die Speisenausgabe
- organisatorische Aufgaben wie das Anmelde- und Abrechnungswesen und ggf. das Planen und Durchführen eines Rahmenprogramms.

Die Erfahrungen der Organisatoren im Rahmen der IN FORM Mittagstisch-Startwoche zeigen vielfältige Variationen sowohl für die Organisation als auch für mögliche Kooperationen, siehe IN FORM Mittagstisch Startwoche-Dokumentation.

4.6 Der Wert von Essen und Trinken in Gemeinschaft

Ricarda Holtorf

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Welche Bedeutung hat das Essen und Trinken für ältere Menschen, was verändert sich im Alter und was sollte deshalb bei der Zubereitung von Mahlzeiten für ältere Menschen beachtet werden? Unterstützung für Fachkräfte der Gemeinschaftsverpflegung und ehrenamtlich Tätige bei der Zubereitung von Mahlzeiten sowie mögliche Hilfestellungen, die Kommunen geben können, sind Inhalte dieses Beitrags.

Die Bedeutung von Mahlzeiten für ältere Menschen

Essen und Trinken ist so selbstverständlich und geschieht für viele der heutigen Generation oft im Vorbeigehen und unbewusst. Besonders für ältere Menschen bedeuten Mahlzeiten so viel mehr als nur Sättigung. Essen und Trinken ist verbunden mit Genuss, mit Appetit und Lust auf bestimmte Lebensmittel oder Speisen. Es ist verbunden mit Erinnerungen und Gewohnheiten, mit Familie und Freunden oder köstlichen Speisen, die an einen schönen Urlaub erinnern. Die Mahlzeiten stehen in enger Verbindung mit eigenen Gewohnheiten und geben dem Tag Struktur, was wiederum Geborgenheit und Vertrautheit schafft. Das Gefühl gut versorgt zu sein, ausreichend Speisen und Getränke zu haben, ist eines der Grundbedürfnisse. Eine

ausgewogene und vielfältige Speisenauswahl trägt dazu bei, die Gesundheit zu fördern. Sie erhält Alltagskompetenzen, wie Fingerfertigkeit, Gangsicherheit und damit die Möglichkeit, sich selbst versorgen, Speisen einkaufen und zubereiten zu können. Essen hat aber auch eine bedeutende soziale Komponente. Der Wunsch, möglichst lange zu Hause zu leben, hat zur Folge, dass viele ältere Menschen sich allein versorgen und allein essen. Lassen Fähigkeiten und Kräfte nach, werden das Einkaufen und eine vielfältige und nährstoffreiche Ernährung immer schwerer. Hinzu kommen häufig Armut, Depression, Krankheiten und Multimedikation, die eine bedarfsgerechte



Ernährung ebenfalls erschweren. Dem Thema Ernährung und Verpflegung kommt daher bei der Planung der Versorgung älterer Menschen in der Kommune eine große Bedeutung zu. Das beinhaltet nicht nur Strukturen, wie beispielsweise Fahrdienste zu organisieren, Supermärkte seniorengerecht zu gestalten und damit älteren Menschen zu ermöglichen sich zu Hause gut zu versorgen, sondern auch Angebote für gemeinsame Mittagstische zu schaffen, um insbesondere die soziale Komponente zu berücksichtigen.

Anforderungen an eine ausgewogene seniorengerechte Ernährung

Durch unterschiedlichste physiologische Veränderungen im Alter, haben ältere Menschen ein erhöhtes Risiko für eine Fehlernährung⁵. Im Vergleich zur Altersgruppe der 51- bis 65-Jährigen verändert sich im Alter über 65 Jahre nicht viel. Der Energiebedarf sinkt, ist jedoch abhängig von der körperlichen Aktivität. Das bedeutet, dass auch im Alter eine angemessene Bewegung den Energiebedarf steigert und dem Abbau der Muskelmasse entgegenwirkt. Durch den niedrigeren Energiebedarf müssen bei nahezu gleichem Nährstoffbedarf, wie ihn die 51 bis 65-Jährigen haben, möglichst energiearme und gleichzeitig nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse und Obst ausgewählt werden. Durch den geringeren Energiebedarf



besteht zum einen ein erhöhtes Risiko für eine Überernährung, wenn die Energiezufuhr nicht entsprechend eingeschränkt wird. Zum anderen können altersbedingte Veränderungen, wie nachlassende Sinneswahrnehmungen, Appetitlosigkeit durch Depression oder Medikamenteneinnahme und zunehmend körperliche, geistige, psychische und soziale Beeinträchtigungen, zu unzureichenden Ess- und Trinkmengen führen, was Mangelernährung und Dehydratation zur Folge hat.⁶ Dies sollte unbedingt vermieden werden, denn ein Gewichtsverlust im höheren Alter ist nur schwer wieder auszugleichen.⁷

⁵ Volkert, Dorothee; Heseker, Helmut; Stehle, Peter: Ernährungssituation von Seniorinnen und Senioren mit Pflegebedarf in Privathaushalten (ErnSiPP-Studie), 12. Ernährungsbericht 2012., S. 183-184

⁶ Volkert, Dorothee; Heseker, Helmut; Stehle, Peter: Ernährungssituation von Seniorinnen und Senioren mit Pflegebedarf in Privathaushalten (ErnSiPP-Studie), 12. Ernährungsbericht 2012., S. ebenda

⁷ Volkert, Dorothee: Ernährung im Alter, Wiesbaden 1997

4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren

Daher gilt es, die Freude am Essen und Trinken aufrecht zu erhalten. Die eigene Ernährung sollte immer abwechslungsreich aus allen sieben Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises zusammengestellt sein. Dies sichert eine ausgewogene und vollwertige Ernährung. Die eigene Speiserversorgung zu Hause kann durch verschiedene Angebote ergänzt oder unterstützt werden.

Zum einen sind das ehrenamtliche Angebote, wie gelegentlich oder regelmäßig angebotene Mittagsmahlzeiten für ältere Menschen in Form von organisierten Mittagstischen. Dieses Engagement bietet älteren Menschen nicht nur eine genussvolle Mahlzeit, sondern auch Gesellschaft. Zum anderen sind es Angebote von hauptamtlich in der Gemeinschaftsverpflegung Tätigen, wie „Essen auf Rädern“ oder offene Mittagstische in stationären Senioreneinrichtungen, die ebenfalls das Essen in Gesellschaft anbieten.

Für das Angebot einer ausgewogenen Mittagsmahlzeit sollten, auch wenn es durch Ehrenamtliche durchgeführt wird, einige Anforderungen beachtet werden, die im Folgenden aufgeführt werden.

Speisenangebote der Gemeinschaftsverpflegung

Häufig bieten stationäre Senioreneinrichtungen sogenannte „offene Mittagstische“ an, zu denen man sich in der Regel täglich spontan anmelden kann. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, in seniorenrechtlichen Räumlichkeiten einen Mittagstisch zu organisieren und die Speisen über einen Caterer, der „Essen auf Rädern“ anbietet, zu beziehen. Hierfür wäre es ideal, wenn dort ein Angebot besteht und ausgewählt würde, das dem jeweiligen DGE-Qualitätsstandard für die Seniorenverpflegung entspricht. Der **DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen**⁸ und der **DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern**⁹ wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) im Auftrag des Bundes-



⁸ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen, 2015

⁹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern, 2015

ministeriums für Ernährung und Landwirtschaft entwickelt. Dies geschah als Teil von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Die DGE-Qualitätsstandards haben zum Ziel, die Angebote der Gemeinschaftsverpflegung für ältere Menschen, die angesichts der demografischen Entwicklung zunehmen, zu optimieren. Sie bieten eine praxisorientierte Hilfestellung für Fachkräfte aus den Bereichen Küche, Hauswirtschaft, Service und für Mahlzeitendienste, zur Umsetzung eines vollwertigen Verpflegungsangebots in stationären Senioreneinrichtungen und bei der Versorgung mit „Essen auf Rädern“. Eine Verpflegung, wie in den DGE-Qualitätsstandards beschrieben, leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit und der Prävention einer Mangelernährung.

Dazu beschreibt der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen, die Anforderungen einer bedürfnisorientierten und bedarfsgerechten Ernährung für die Vollverpflegung an sieben Wochentagen. Die Gestaltung der Verpflegung wird in Kapitel 2 dargestellt. Hierin finden Küchenfachkräfte zwei Tabellen auf Basis der sieben Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises, die zum einen bei der Auswahl nährstoffreicher Lebensmittel unterstützen und zum anderen festlegen wie oft die ausgewählten Lebensmittel am Tag oder über die ganze Verpflegungswoche angeboten werden sollten. Weitere Kriterien zur Speisenplanung und

-zubereitung helfen bei der Gestaltung einer ausgewogenen Menülinie, die die Wünsche von Bewohnern berücksichtigt und eine gesundheitsfördernde Speisenauswahl ermöglicht.

Der DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern gibt einen Rahmen für die Gestaltung einer ausgewogenen Menülinie für Mittag Mahlzeiten an sieben Verpflegungstagen. Er definiert, dass z.B. Vollkornprodukte mindestens einmal wöchentlich im Angebot sein sollten und Fleisch nicht häufiger als an drei Wochentagen. Darüber hinaus sind im DGE-Qualitätsstandard hilfreiche Angaben aufgeführt, wie das Speisenangebot über die Mittag Mahlzeit hinaus gestaltet werden kann.

Anforderungen für das Angebot von Mittagstischen

Alle Akteure in der Seniorenarbeit innerhalb einer Stadt oder Kommune können ganz wesentlich zu einer bedarfsgerechten Ernährung älterer Menschen beitragen, um möglichst vielen zu ermöglichen, lange im eigenen Wohnumfeld zu bleiben. Aufgrund unterschiedlicher Strukturen, können die Angebote und Umsetzungen ganz verschieden sein und sollten grundsätzlich neben der Mittagsverpflegung die gesamte Versorgung der Menschen im Blick haben. Dazu zählen beispielsweise:

- eine gute Infrastruktur für den Einkauf, öffentliche Verkehrsmittel, Bänke für Ruhepausen, Organisation von Einkaufshilfen

4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren

- Speisenanbieter für ausgewogene Mittagsmahlzeiten (möglichst auf Basis des DGE-Qualitätsstandards) in lokale Informationsbroschüren für ältere Menschen aufzunehmen
- die Organisation gemeinsamer Mittagstische inklusive Fahrdiensten („Auf Rädern zum Essen“) in Räumen mit einer geeigneten Ausstattung für die Zubereitung von Speisen ggf. auch gemeinsam mit den Senioren
- das Angebot von Fortbildungen für Ehrenamtliche und Multiplikatoren, die ältere Menschen unterstützen
- Hilfen und Fortbildungen für pflegende Angehörige zu den Themen „Ausgewogene Ernährung“ und „Besondere Kostformen“.

Speisenplanung

Beim Angebot von Mahlzeiten für ältere Menschen ist es zum einen wichtig den Bedürfnissen nach einer leckeren Mahlzeit und der sozialen Einbindung gerecht zu werden. Zum anderen tragen die Auswahl von energiearmen und nährstoffreichen Lebensmitteln und eine möglichst nährstoffschonende Zubereitung der Menüs sowie kurze Warmhaltezeiten wesentlich zu einer bedarfsgerechten Ernährung bei. Der beste Ansatz ist es, die Senioren nach ihren Lieblings Speisen zu fragen und diese, wenn möglich, so zuzubereiten, dass diese Speisen lecker und gleichzeitig gesundheitsfördernd sind. Wird beispielsweise eine Schweinshaxe als Lieblings Speise genannt, so sollte die Soße nicht mit dem Fett der Haxe, sondern mit Rapsöl zubereitet werden. Bei den Beilagen sollte darauf geachtet werden, dass sie



fettarm zubereitet werden. Hier eignen sich beispielsweise Salzkartoffeln, statt Bratkartoffeln und ein gedünstetes und lecker gewürztes Gemüse anstelle von Gemüse mit Speck in Mehlschwitze.

Die Mittagsmahlzeit besteht üblicherweise aus mehreren Komponenten, wie einer Kohlenhydratbeilage (z. B. Kartoffeln, Nudeln oder Reis), Gemüse und/oder Salat sowie gelegentlich Fleisch oder Fisch. Jede Mittagsmahlzeit sollte mindestens eine Gemüse- oder Salatkomponente enthalten. Beim Angebot einer vegetarischen Mahlzeit reicht es nicht aus, die Fleisch- oder Fischkomponente einfach wegzulassen, sondern klug verschiedene Eiweißlieferanten zu kombinieren. Möglichkeiten dafür sind Käse, Quark, Joghurt, Tofu oder andere Fleischersatzprodukte. Für vegetarische Speisen bietet sich auch die große Vielfalt der Hülsenfrüchte, die in vielen Variationen zubereitet werden können, an.

Lebensmittelauswahl

Im DGE-**Ernährungskreis** sind sieben Lebensmittelgruppen definiert, auf deren Basis die Lebensmittel in folgenden Qualitäten, wenn in der Mahlzeit vorhanden, ausgewählt werden sollten:

- **Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** möglichst als Vollkornprodukt, Reis als Natur- oder Parboiled Reis und Kartoffeln als Rohware (geschält oder ungeschält)
- **Gemüse** frisch oder tiefgekühlt, als Hülsenfrüchte oder als Rohkost-Salat
- **Obst**, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz
- fettarme **Milch oder Milchprodukte**
- fettarmes **Muskelfleisch** oder **Seefisch** aus nicht überfischten Beständen
- und aus der Gruppe der **Fette** das Rapsöl, da dieses eine optimale Fettsäurezusammensetzung hat
- energiearme **Getränke** wie Trink- oder Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee ungesüßt oder Rotbuschtee (ungesüßt).

Abbildung 5



4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren

Bei der Einladung zum Mittagstisch oder auf der Speisekarte, die ausliegt oder aushängt und die Besucher des Mittagstisches über die angebotene Speise informiert, müssen die Speisen eindeutig bezeichnet sein. Bei Phantasienamen wie „Zigeunerschnitzel“ oder Bezeichnungen regionaler Spezialitäten ist nicht jedem bekannt, was sich dahinter verbirgt. Wesentliche Zutaten sollten genannt sein und das Gericht beschreiben. Zigeunerschnitzel mit Kartoffeln und Salat kann als Schweineschnitzel mit Tomaten-Paprika-Soße, Salzkartoffeln und Krautsalat aus Weißkohl beschrieben werden. Für viele sind die Tierart, die Verwendung von Alkohol (wegen der Wechselwirkung mit Medikamenten) oder auch verwendete Zusatzstoffe sowie Allergene von Bedeutung, um sich für oder gegen eine Mahlzeit zu entscheiden.

Zubereitung der Speisen

Die Zubereitung und die anschließende Warmhaltezeit haben einen entscheidenden Einfluss auf die ernährungsphysiologische Qualität der Speise. Eine fettarme Zubereitung (wenig frittierte oder panierte Produkte), nährstoffschonendes Garen wie Dünsten, Dämpfen oder Grillen sind ebenso wichtig wie der Einsatz von frischen Kräutern und Samen (z.B. auf Salat), die nicht nur zu Geschmack und appetitlichem Aussehen beitragen, sondern auch viele Nährstoffe liefern. Zum Würzen sollte Jodsalz verwendet, aber insgesamt auf einen geringen Einsatz von Salz und Zucker geachtet werden.

Fällt einigen Senioren das Kauen schwer, ist es hilfreich für diese das Gemüse, die Nudeln oder den Reis etwas weicher zu kochen und ggf. das Fleisch zu zerkleinern. Eine appetitliche Darreichung der Speise fördert die Lust auf das Essen. Auch bei Speisen, die durch Kleinschneiden oder Pürieren an spezielle Bedürfnisse und Fähigkeiten älterer Menschen angepasst werden müssen, sollte dies beachtet werden.

Ältere Menschen zählen zu den empfindlichen Bevölkerungsgruppen, daher hat die Lebensmittelhygiene einen hohen Stellenwert. Aus diesem Grund muss die Kühlkette unbedingt eingehalten, kalte Speisen bei maximal 7° C gekühlt und warme Speisen bei mindestens 65° C warmgehalten und ausgegeben werden. Da der Nährstoffverlust beim Warmhalten hoch ist, sollte die Warmhaltezeit so kurz wie möglich sein und drei Stunden nicht überschreiten.

Ambiente

Ein vollständig eingedeckter und sauberer Essplatz sowie die Verwendung von Porzellantellern und Servietten nehmen nicht nur Einfluss auf das Wohlbefinden und den Appetit, sondern tragen auch zur Müllvermeidung bei.

Zusammengefasst

Für Senioren besteht eine gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl zu jeder Mittagsmahlzeit aus reichlich Gemüse oder Salat, Getreideprodukten möglichst als Vollkornprodukte und eher fettarmer Milch und Milchprodukten z.B. in Salatsößen oder als Dessert. Frisches oder tiefgekühltes 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 Speisen sollten möglichst fettarm zubereitet werden. Dagegen gilt es für mangelernährte Senioren, die untergewichtig sind, ebenso abwechslungsreich, aber fettreichere Lebensmittel, wie Avocados, Nüsse oder Nussmus, fettreiche Milch und Milchprodukte auszuwählen. Grundsätzlich ist es sinnvoll, auf die Auswahl von hochwertigen pflanzlichen Fetten zu achten, wie beispielsweise Raps-, Soja-, Walnuss- oder Olivenöl.

Der Menüplaner der BAGSO hilft bei der Zusammenstellung der Mahlzeit.

4.7 IN FORM Menüplaner für Mittagstisch-Angebote

Die Auswertung der geplanten Menüs bei der IN FORM Mittagstisch-Startwoche zeigte, dass viele Organisatoren von Mittagstischen in erster Linie die Speiseplanung an regionalen

oder traditionellen Gerichten orientieren, die nach ihrer Auffassung bei älteren Menschen sehr beliebt sind. Ein weiteres Kriterium war für einige der Aspekt, Rezepte zu wählen, die man als Einzelperson nicht zubereiten würde, z.B. Rinderbraten usw. Der Gesichtspunkt einer nährstoffreichen Mahlzeit wurde dabei nicht immer berücksichtigt.

Die Anregung Speisen wie Käsespätzle oder Pfannkuchen bzw. Bratkartoffeln durch Gemüse, z.B. als Gemüsesuppe, Salat oder Gemüsebeilage bzw. Dessert mit Obst zu ergänzen, wurde von den Organisatoren gern aufgegriffen und von den teilnehmenden Gästen sehr begrüßt. In der Startwoche wurde deutlich, dass ältere Menschen in der Gemeinschaft durchaus offen sind für neue Gerichte, die sie zuvor noch nie gegessen hatten. Dies zeigte sich auch in Kommentaren wie „War lecker, kannte ich noch nicht“, „Mal was Anderes, aber sehr gut!“

Eine Unterstützung bei der ausgewogenen Speiseplanung – im Sinne einer nährstoffreichen Mahlzeit – bietet der IN FORM Menüplaner-Mittagstisch für Organisatoren. Seine korrekte Nutzung hilft, leckere **und** ausgewogene Speisen auszuwählen. Er kann bei der BAGSO bestellt und auf der Internetseite <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/mittagstisch-startwoche/mittagstisch-material/> als digitales Dokument heruntergeladen und am eigenen PC ausgefüllt werden.

4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren

Hinweise zur Nutzung des IN FORM Menüplaners-Mittagstisch

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Organisatoren von Mittagstischen,

dieser Menüplaner unterstützt Sie bei der Planung einer **leckeren und nährstoffreichen** Mittag Mahlzeit für ältere Menschen. Er kann genutzt werden für Mittagessen, die z.B. ein- oder zweimal wöchentlich oder einmal im Monat angeboten werden.

Jedes Menü **kann** aus mehreren Komponenten wie Vorspeise (V), Hauptgericht (H) oder Dessert (D) bestehen.

- Ihre gewählten Speisen bzw. Komponenten z.B. „Champignonsuppe“ oder „Quark mit frischen Früchten“ tragen Sie in der Zeile der entsprechenden **Lebensmittelgruppe** ein, siehe Beispiel in der Tabelle rechts.
- Kreuzen Sie in der Spalte daneben an, ob diese Speise als Vorspeise (V), Hauptspeise (H) oder als Dessert (D) vorgesehen ist.
- Bei Speisen, die aus zwei verschiedenen Lebensmittelgruppen zusammengesetzt sind, wie Kartoffel- Broccoli-Auflauf, tragen Sie die Speisen in alle Felder der entsprechenden Lebensmittelgruppen ein, siehe Beispiele rechts.

Sie bieten den älteren Menschen abwechslungsreiche und nährstoffreiche Gerichte, wenn Sie die **Tipps/Empfehlungen** der ersten (bebilderten) Spalte bei Ihrer Planung berücksichtigen.

Für täglich durchgeführte Mittagstisch-Angebote empfehlen wir Ihnen den DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern unseres Kooperationspartners der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Rezeptbeispiele siehe Internetseite BAGSO IN FORM Projekt unter:

<http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/praxis-tipps/rezepte/>

Das BAGSO-Team wünscht Ihnen gutes Gelingen!

Beispiele

Tipps/Empfehlungen ¹	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)
Immer köstliches Gemüse oder/und Salat	Datum: 02.02.2017 X Champignonsuppe X rote Paprika	Datum: 09.02.2017 X Gemüsesermisuppe X Kartoffel-Broccoli-Auflauf
Immer leckere Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis etc.)	X Reis	X Kartoffel-Broccoli-Auflauf
Hin und wieder schmackhaftes Fleisch, am besten mager	X Mit Hackfleisch gefüllte rote Paprika	
Hin und wieder Seefisch auf den Tisch		
Immer fruchtig, frisches Obst, gern mit Quark, Joghurt, Pudding	X Quark mit frischen Früchten	X Vanillepudding mit Obst
Sonstiges z.B. Vollkornbrötchen zum Eintopf		
Benötigt* gesättigte Fette (Bausil)		

Fotos: © Beate Ex-Quire, volken; Christian Long, MeinMittag; Job-von-n, graf; Maria Gerdtung; ©© Kommunikation gestalten

4.8 Keine Scheu vor rechtlichen Vorschriften

Es gibt gute Gründe bei der Speis Zubereitung und im Umgang mit Speisen große Sorgfalt walten zu lassen. Die Folgen unsachgemäßer Behandlung sind bekannt und sollten daher vermieden werden. Ältere Menschen haben ein erhöhtes Risiko, nach dem Verzehr verdorbener oder infizierter Lebensmittel zu erkranken, da sie oftmals durch chronische Erkrankungen eine geschwächte Immunabwehr haben.

Lebensmittelinfektionen und -verunreinigungen können vermieden werden, wenn die hygienerechtlichen Bestimmungen, die für die Gemeinschaftsverpflegung gelten, eingehalten werden. Hinsichtlich der Behandlung und Ausgabe der Lebensmittel ist der Organisator eines Mittagstisches, der die Mahlzeiten selbst zubereitet, vergleichbar mit einem Gastwirt oder Bäcker, entsprechend wird er rechtlich der Gruppe der „Lebensmittelunternehmer“ zugeordnet. Lebensmittelunternehmen tragen die volle Verantwortung für die Unbedenklichkeit der Speisen. Drei Tätigkeitsbereiche sind hierbei grundsätzlich zu beachten:

- Die Grundlage für eine sichere Speisenherstellung und -ausgabe bilden die nach hygienischen Aspekten gute Ausstattung und der hygienisch einwandfreie Zustand der Räume sowie der technischen Geräte.



Genussvolle Mittagstisch-Angebote planen¹⁾



Tipps/Empfehlungen ²	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)	Menü/Gericht(e)
Immer köstliches Gemüse oder/und Salat	Datum _____	Datum _____	Datum _____	Datum _____
Immer leckere Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis etc.)				
Hin und wieder schmackhaftes Fleisch, am besten mager				
Hin und wieder Seefisch auf den Tisch				
Immer fruchtig, frisches Obst, gern mit Quark, Joghurt, Pudding				
Sonstiges z.B. Vollkornbrötchen zum Eintopf				
Benötigt* gesättigte Fette (Bausil)				

¹⁾ Bei täglich durchgeführten Mittagstisch-Angeboten unterstützt Sie der DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern unseres Kooperationspartners DGE.

²⁾ Für z.B. ein- oder zweimal wöchentlich oder monatlich angebotene Mittagessen mit drei bis vier Komponenten oder Gerichten wie Eintöpfe, Aufläufe, Suppen etc. mit Desserts.

© BAGSO IN FORM

- Darauf aufbauend sollten bei allen Maßnahmen – vom Einkauf über die Lagerung der Lebensmittel bis zur Zubereitung und Verteilung der Speisen – alle Regeln entsprechend einer guten Hygienepraxis beachtet werden. Dies gelingt, wenn alle ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter die vorgeschriebenen Schulungen zu den Themen der Lebensmittelhygieneverordnung und des Infektionsschutzgesetzes erhalten.
- Damit alle Regeln und Vorschriften auch eingehalten werden, sind Kontrollmaßnahmen durchzuführen und zu dokumentieren. Eine Leitlinie für diese Kontrollen ist das sogenannte HACCP-Konzept. Zu den Kontrollbereichen gehören die Einhaltung der vorgeschriebenen Temperatur bei der Kühlung oder Warmhaltung von Lebensmitteln und Speisen und die Häufigkeit der Reinigung von Geräten und Räumen.

Ergänzend zu den hygienerechtlichen Bestimmungen sind das Produkthaftungsgesetz und die Kennzeichnungsvorschriften z.B. für Zusatzstoffe und Allergene einzuhalten.

Bei jeder Veranstaltung kann etwas passieren, z.B. jemand fällt, Geschirr geht zu Bruch oder eine Verbrennung muss medizinisch behandelt werden. Daher sollte der Träger eines Mittagstisch-Angebotes eine Haftpflicht- und Unfallversicherung sowohl für das Küchen- und Helferteam als auch für die Besucherinnen und Besucher abschließen.

Auf den ersten Blick mögen die Bestimmungen und Vorschriften bei der Planung für Organisatoren, die das Mittagessen selbst herstellen möchten, abschreckend wirken. Die vielen Organisatoren in Deutschland, die bereits einen Mittagstisch organisieren und die Speisen selbst zubereiten, belegen jedoch, dass die rechtlichen Vorschriften problemlos einzuhalten und umzusetzen sind. In der Theorie klingt manches aufwändiger, als es in der Praxis tatsächlich ist. Allerdings empfiehlt es sich, bereits frühzeitig in der Planungsphase des ersten Mittagstisches mit dem zuständigen Amt für Lebensmittelüberwachung – in der Regel ansässig bei der zuständigen Kreisverwaltung oder dem Landratsamt – Kontakt aufzunehmen und die jeweiligen Anforderungen abzusprechen. Ist z.B. die Eigenkontrolle nach HACCP nach Auffassung des Amtes notwendig, gelingt die Dokumentation nach einer Einführungsphase und Einarbeitung der Mitarbeitenden unkompliziert. Für Personen ohne Erfahrungen mit den rechtlichen Anforderungen für die Lebensmittelverarbeitung ist es ratsam, eine fachkundige Person in die Planung und in die erste Phase der Umsetzung einzubinden. Weiterführende Informationen zum Thema Hygiene sind im Literaturverzeichnis auf der Seite 65 aufgeführt.

4.9 Räumlichkeiten unter die Lupe nehmen

Um das Gelingen des Mittagstisch-Angebotes von Anfang an sicherzustellen, kommt der Wahl des Veranstaltungsortes große Bedeutung zu. Grundsätzlich ist im Vorfeld abzuklären, ob die Räume die Nutzung für einen Mittagstisch zulassen und – wenn selbst gekocht wird – die Küche für die Gemeinschaftsverpflegung eine Genehmigung aufweist bzw. diese Genehmigung erteilt werden kann.

Die Räumlichkeiten und deren Ausstattung sollten nach Möglichkeit folgende Bedingungen erfüllen:

- zentral gelegen und für Nutzer eines Rollstuhls oder Rollators barrierefrei oder zumindest barrierearm zugänglich
- behindertengerechte Toilette und Garderobe
- ausreichend geeignete Esstische und Stühle
- eine angenehme Atmosphäre, Sauberkeit, Möglichkeiten zur ansprechenden Gestaltung und Dekoration der Räume
- geeignete Ausgabemöglichkeiten für die Speisen
- ausreichend Geschirr für Tischgäste und zum Servieren, ebenso Gläser und Besteck



- eine den hygienischen und produktionstechnischen Anforderungen genügende Küche, insbesondere dann, wenn die Speisen dort zubereitet werden
- ggf. Platz und wünschenswerte Ausstattung für ein Rahmenprogramm.

Die folgende Tabelle stellt die verschiedenen Organisationsformen eines Mittagstisch-Angebotes im Überblick dar und beinhaltet die jeweiligen räumlichen, personellen, rechtlichen und versicherungstechnischen Anforderungen.

Verschiedene Formen von Mittagstisch-Angeboten für ältere Menschen

	Organisationsformen					
	Lieferung durch Menüservice, Caterer, GV*	Mittagstisch in stationärer Einrichtung	Mittagstisch im Gastronomiebetrieb	Mittagstisch selbst zubereitet ggf. zusammen mit der Zielgruppe**	Mittagstisch selbst zubereitet im privaten Umfeld (z.B. Nachbarschaftskochen)	
Anforderungen	↓	↓	↓		↓	
Raumangebot	<ul style="list-style-type: none"> ■ barrierefrei/-arm ■ Möblierung mit geeigneten Esstischen und Stühlen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Essraum ■ Toiletten ■ ggf. Küche zum Aufwärmen und Spülen ■ rollator-/rollstuhlgerecht 	Bereich oder Raum in der Einrichtung für auswärtige Essens- teilnehmende	Bereich oder Raum für Teilnehmende am Mittagstisch	<ul style="list-style-type: none"> ■ Küche mit entsprechender technischer Ausstattung und ausreichenden Gebrauchsgegenständen ■ Essgeschirr etc. ■ Essraum ■ Toiletten ■ Garderobe ■ rollator-/rollstuhlgerecht 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Küche mit entsprechender technischer Ausstattung und ausreichenden Gebrauchsgegenständen ■ Essgeschirr etc. ■ Essraum ■ Toiletten ■ Garderobe ■ rollator-/rollstuhlgerecht <p>wünschenswert</p>
Personelle Betreuung durch Menschen, die Erfahrung haben im Umgang mit älteren ggf. demenziell erkrankten Menschen	erforderlich	ggf. vorhanden durch Personal der Einrichtung	gastronomisches (Fach-)Personal zusätzlich Person(en) mit Erfahrungen im Umgang mit älteren ggf. demenziell erkrankten Menschen	erforderlich	wünschenswert	

* GV = Gemeinschaftsverpflegung aus stationären oder anderen Einrichtungen

** z.B. In Mehrgenerationenhäusern, Seniorentreffs, Bürgerhäusern, Räumen der Nachbarschaftshilfe, Vereinshäusern etc. Als weitere Möglichkeit bietet sich hier auch das Nachbarschaftskochen in der eigenen Wohnung oder das Kochen mit Freunden/Bekanntem in einer externen Küche an.

4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren

	Organisationsformen				
	Lieferung durch Menüservice, Caterer, GV*	Mittagstisch in stationärer Einrichtung	Mittagstisch im Gastronomiebetrieb	Mittagstisch selbst zubereitet ggf. zusammen mit der Zielgruppe**	Mittagstisch selbst zubereitet im privaten Umfeld (z.B. Nachbarschaftskochen)
Anforderungen	↓	↓	↓		↓
Fachpersonal für die Zubereitung von Mahlzeiten mit Kenntnissen bezüglich der Empfehlungen der DGE für die Ernährung älterer Menschen und der Hygienestandards etc.	sollte im Herstellungsbetrieb vorhanden sein	sollte in der Einrichtung vorhanden sein	sollte im Herstellungsbetrieb vorhanden sein, Nachweis sinnvoll	sollte vorhanden sein	wünschenswert
Rechtliche Voraussetzungen: Genehmigung <ul style="list-style-type: none"> ■ zur Nutzung der Küche für GV ■ Nutzung der Räume für Mittagstisch 	ist gegeben	ist gegeben	ist gegeben	muss ggf. eingeholt werden	keine
Versicherungsschutz <ul style="list-style-type: none"> ■ Haftung ■ ggf. Unfallversicherung für Akteure 	sollte durch den Träger des Mittagstisches abgesichert bzw. geklärt werden	ist gegeben	ist gegeben	sollte durch den Träger des Mittagstisches abgesichert bzw. geklärt werden	individuelle private Absicherung

4.10 Fahrservice für ältere Menschen sicherstellen

Die Erreichbarkeit des Veranstaltungsortes ist eine sehr wichtige Voraussetzung für ältere Menschen, das Mittagstisch-Angebot anzunehmen. Während in städtischen Regionen in der Regel das Netz des öffentlichen Personennahverkehrs gut ausgebaut ist, gestalten sich die Bedingungen in ländlichen Regionen oft schwieriger. Um jeder am Mittagstisch interessierten Person, auch in ihrer Mobilität eingeschränkten Menschen, die Teilnahme zu ermöglichen, sollten unterstützende Maßnahmen vorgesehen werden.

Dies könnten sein:

- Für Personen, die in der Lage sind, die Strecke von zu Hause bis zum Ort des Mittagstisches zu Fuß zurückzulegen, die sich aber ohne Begleitung unsicher fühlen, kann ein Begleitservice oder die Organisation gemeinsamer Spaziergänge in einer (Rollatoren-)Gruppe sinnvoll sein.
- Ist das Mittagstisch-Angebot nicht zu Fuß oder mit dem ÖPNV erreichbar, kann dies nach dem Motto „Auf Rädern zum Essen“ durch folgende Maßnahmen sichergestellt werden:
 - die Einrichtung eines Abholservices in Kooperation mit örtlichen Akteuren in der Seniorenarbeit, z.B. Wohlfahrtsverbänden (Sozialstationen), Kirchengemeinden, Nachbarschaftshilfen, die ggf. über Fahrzeuge bzw. personelle

Kapazitäten in Form von Ehrenamtlichen oder Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst verfügen

- Nutzung von Ruf-, Stadt- oder Bürgerbussen bzw. -taxis
- die Organisation von Mitfahrgelegenheiten
- das Angebot einer persönlichen Begleitung bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel
- das Fahrrad, wenn die Personen entsprechend fit sind.

Im Rahmen der INFORM Mittagstisch-Startwoche hat sich gezeigt, dass der organisierte Fahr- oder Begleitservice in der ersten Zeit gern in Anspruch genommen wurde, später aber oftmals nicht mehr notwendig war, weil sich eigenständig Fahr- oder Gehgemeinschaften gefunden hatten.



4.11 Preise und Kosten genau kalkulieren

Aus Sicht der Teilnehmenden am Mittagstisch

Ob ältere Menschen an einem Mittagstisch teilnehmen können, hängt auch vom Preis der Mahlzeiten bzw. der Teilnahmegebühr für das Zusatzprogramm ab. Sie freuen sich auf eine schmackhafte Mahlzeit in angenehmer Atmosphäre, die für sie finanzierbar ist. Die Befragungen zeigen, dass ein Menüpreis von 6 € in Westdeutschland und bis zu 4 € in Ostdeutschland in der Regel akzeptiert wird. Dies hängt jedoch auch mit der Häufigkeit des Mahlzeitenangebotes zusammen. Bei einem wöchentlichen Angebot sind die genannten Preise für die meisten Seniorinnen und Senioren kaum ein Problem. Für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen sind jedoch auch 6 € wöchentlich nicht finanzierbar. In einer Kommune in Niedersachsen haben sich die Teilnehmenden am ersten Mittagstisch mit den Organisatoren auf ein einmal im Monat stattfindendes Essen zu einem festen Preis verständigt.

Die von den Anbietern festgesetzten Preise sind immer auch abhängig von der Anzahl der Komponenten und Gänge. Meistens wird ein Gericht, bestehend aus zwei bis drei einfachen Speisen, angeboten. Wird ein Dreigangmenü inklusive Suppe, Hauptgericht mit Beilagen und Dessert geboten oder ein Festmenü wie Spargel- oder Forellenessen liegen die Kosten

für eine Mahlzeit höher als der Regelpreis. Der erhöhte Preis für ein Mittagstisch-Angebot bei speziellen Anlässen kann an einem anderen Tag durch ein günstigeres Eintopfgericht oder einen Salatteller wieder ausgeglichen werden, sodass dies für die Teilnehmenden gut kalkulierbar und finanzierbar ist.

Für Tischgäste, die sehr regelmäßig zum Essen kommen, könnte ein sogenanntes „Abo-Essen“ zu einem etwas günstigeren Preis angeboten werden, da die Teilnehmer zuverlässig kommen und – wenn möglich – auch für mehrere Mahlzeiten einmal im Voraus zahlen. Dies führt ggf. bei den Teilnehmenden zu kleinen Ersparnissen. Eine weitere Möglichkeit wären Geschenk-Gutscheine, die von Familienangehörigen oder Sponsoren beim Organisator gekauft und an ältere Menschen weitergegeben werden. Die Kommune könnte solche Geschenk-Gutscheine für Menschen mit geringem Einkommen vom Träger des Mittagstisches beziehen. Dies wäre eine gute, unauffällige Art, älteren Menschen die Teilnahme am Mittagstisch zu ermöglichen.

Zuschüsse für Personen mit geringem Einkommen können, das zeigen die Erfahrungen in verschiedenen Kommunen, aus Mitteln der Sozialhilfe bei den Stadtverwaltungen beantragt werden. Ein Vorgespräch mit dem Bürgermeister oder dem Seniorenbeirat ist empfehlenswert.

Aus Sicht der Organisatoren eines Mittagstisches

Bei der Produktion eines Menüs entstehen dem Organisator – je nach Organisation des Mittagstisches und lokalen Partnern – unterschiedliche Kosten.

Folgende variable Kosten können entstehen, d.h. sie ergeben sich bei jedem durchgeführten Mittagstisch neu:

- Personalausgaben, sofern es sich um Aushilfskräfte oder flexible Personen handelt, die nicht ehrenamtlich tätig sind, für die Mitwirkung bei der Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung, beim Rahmenprogramm oder für Fahrdienste
- Wareneinsatz, d.h. Lebensmittel, aber auch Zubehör wie Servietten, Blumen oder Bedarf für das Rahmenprogramm
- Energie und Wasser
- Fahrdienste
- Je nach Vertrag können auch die Nutzungskosten für Raum- und Geräteausstattung variabel sein
- Ggf. sind noch Anlieferpauschalen und Anteile für Kundenberatungen oder Kosten für Fahrzeuge zu berücksichtigen
- Materialien zur Dekoration des Raumes und der Tische
- Papier und Büromaterial für die Speisepläne etc.

Zu den Fixkosten für ein Mittagstischangebot zählen Kosten, die auch dann zu begleichen sind, wenn evtl. kein Mittagstisch stattfindet, z.B. während Urlaubszeiten des Organisationsteams. Dies können je nach Organisation des Mittagstisch-Angebotes z.B. sein

- Telefongebühren
- Versicherungen
- Energiekosten, z.B. für den Betrieb von Tiefkühlgeräten
- Miete für die Räume etc.

Einmalige Kosten entstehen z.B. für erforderliche Anschaffungen wie Geschirr oder Besteck und für die Öffentlichkeitsarbeit zum Start des Mittagstisch-Angebotes für z.B. Flyer, Plakate oder Anzeigen. Man sollte aber auch kostenlose Informationen in Form von Artikeln in der lokalen Tageszeitung oder dem Gemeindeblatt für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen, um Kosten zu sparen.

Um den Essensgästen ein gutes und vor allem günstiges Angebot bieten zu können, sollten die Kosten soweit wie möglich reduziert werden:

- Die Personalkosten können durch die Einbindung freiwillig engagierter Menschen reduziert werden. Zu kalkulieren sind ggf. Aufwandsentschädigungen. Synergieeffekte entstehen, wenn Küchen- und Servicepersonal ohnehin vorhanden ist, z.B. in Pflegeeinrichtungen oder in der Gastronomie.

4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren

- Bei einer kostenfreien Überlassung von Räumen und Ausstattungsgegenständen sowie den anfallenden Energie- und Versicherungsentgelten, z.B. in Räumen von Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbänden oder kommunalen Einrichtungen.
- Der Wareneinkauf in größeren Mengen ermöglicht oftmals Einsparungen.
- In seltenen Fällen bezuschussen Kirchengemeinden oder Wohlfahrtsverbände die Mahlzeiten aus Eigenmitteln.

Materielle und finanzielle Fördermöglichkeiten ausloten

Wie einige Beispiele der Organisatoren an der IN FORM Mittagstisch-Startwoche belegen, bestehen verschiedene Möglichkeiten, eine materielle oder finanzielle Unterstützung zu erhalten:

- Sach- und Geldspenden: Beispiele der Organisatoren zeigen, dass Mittagstisch-Angebote mit Lebensmitteln vom Einzelhandel unterstützt wurden. Örtliche Banken, Unternehmen oder Stiftungen spenden Geld für das Mittagstisch-Angebot, auch zufriedene, finanziell gut situierte Teilnehmende selbst spenden. Wenn Sie von jemandem eine finanzielle Unterstützung bekommen möchten, ist es wichtig, dem Partner darzulegen, dass Sie eine gute Reputation haben, für welchen guten Zweck das Geld verwendet wird und warum die Spende gerade Ihnen zugewiesen werden sollte. Als anerkannte gemeinnützige Organisation ist es einfacher, Geldspenden einzuwerben, da man Spendenquittungen ausstellen kann.
- Aus der Beteiligung an öffentlichen Wettbewerben von Stiftungen, Energieversorgern und Banken, die gute Ideen oder Arbeitseinsätze honorieren, können die Sieger einmalig Preisgelder generieren.
- Förderprogramme: Eine Vielzahl sozialer Förderprogramme wird von Landes- oder Bundesministerien, der Europäischen Union, Verbänden und Stiftungen mit dem Ziel beschlossen, soziale Neuerungen und innovative Bewegungen anzustoßen. Die Beantragung entsprechender Projektmittel erfordert einige Sachkenntnis. In Kooperation mit entsprechenden Partnern sollte man die Förderrichtlinien kritisch prüfen und entscheiden, ob ein Antrag Aussicht auf Erfolg hat. Ein Vorgespräch bei der entsprechenden Stelle für die Antragsbearbeitung ist empfehlenswert, um gute Hinweise zu erhalten und die Chancen für eine Bewilligung auszuloten.
- Fundraising: Durch den Verkauf selbst erzeugter Produkte wie Marmelade, Likör und kunstgewerblicher Handarbeiten können Vereine bei Basaren, Tagen der offenen Tür, lokalen Herbstmärkten und Sommerfesten Geld erhalten. Bei diesen Gelegenheiten kann man auch Besucher ansprechen und einladen, sich bei der Durchführung des Mittagstisch-Angebotes persönlich einzubringen.

- Sponsoring: Man kann Unternehmen bitten, den Mittagstisch mit einem Geldbetrag zu unterstützen, im Gegenzug bietet man bestimmte Leistungen dafür, z.B. ein Caterer beteiligt sich finanziell und erwartet dafür Werbung für sein Angebot oder eine längere Laufzeit des Vertrages für die Lieferung der Mahlzeiten. Sponsoren sollten in Absprache bei der Öffentlichkeitsarbeit genannt werden.

Nach Aussagen vieler Organisatoren ist es oftmals eine große Herausforderung, das Mittagstisch-Angebot für die Teilnehmenden zu einem akzeptablen Preis von 4 € bis 6 € anzubieten. Nur durch den engagierten ehrenamtlichen Einsatz kann dies in vielen Fällen gelingen. Stationäre Einrichtungen und andere Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung können einen kostendeckenden Preis für einen Mittagstisch in der Regel nur durch eine Subventionierung oder durch die Produktion größerer Mengen realisieren.

4.12 Anmeldeverfahren gut planen

Aus Sicht der Seniorinnen und Senioren ist es wünschenswert, ohne Voranmeldung am Mittagessen teilnehmen zu können, aus Sicht der Organisatoren ist dies jedoch kaum durchführbar. Die Erfahrungen zeigen, dass zu viel bestellte oder zubereitete Speisen für die Träger des Mittagstisches zu teuer werden. Die meisten Anbieter müssen daher ein einfaches Anmeldeverfahren etablieren. Dies erfolgt zumeist telefonisch bei der Geschäftsstelle des Trägers selbst. Zum Teil erwarten die Träger aber eine persönliche Anmeldung oder die Vorauszahlung der Teilnahmegebühr.

Es gibt auch Kooperationen in der Weise, dass z.B. das Seniorenbüro die Anmeldungen und die Gebühren annimmt, alternativ der Einzelhändler im Zentrum des Dorfes, der auch Poststelle und Lottoannahme betreut, oder der Gastronom, der das Mittagessen zubereitet.

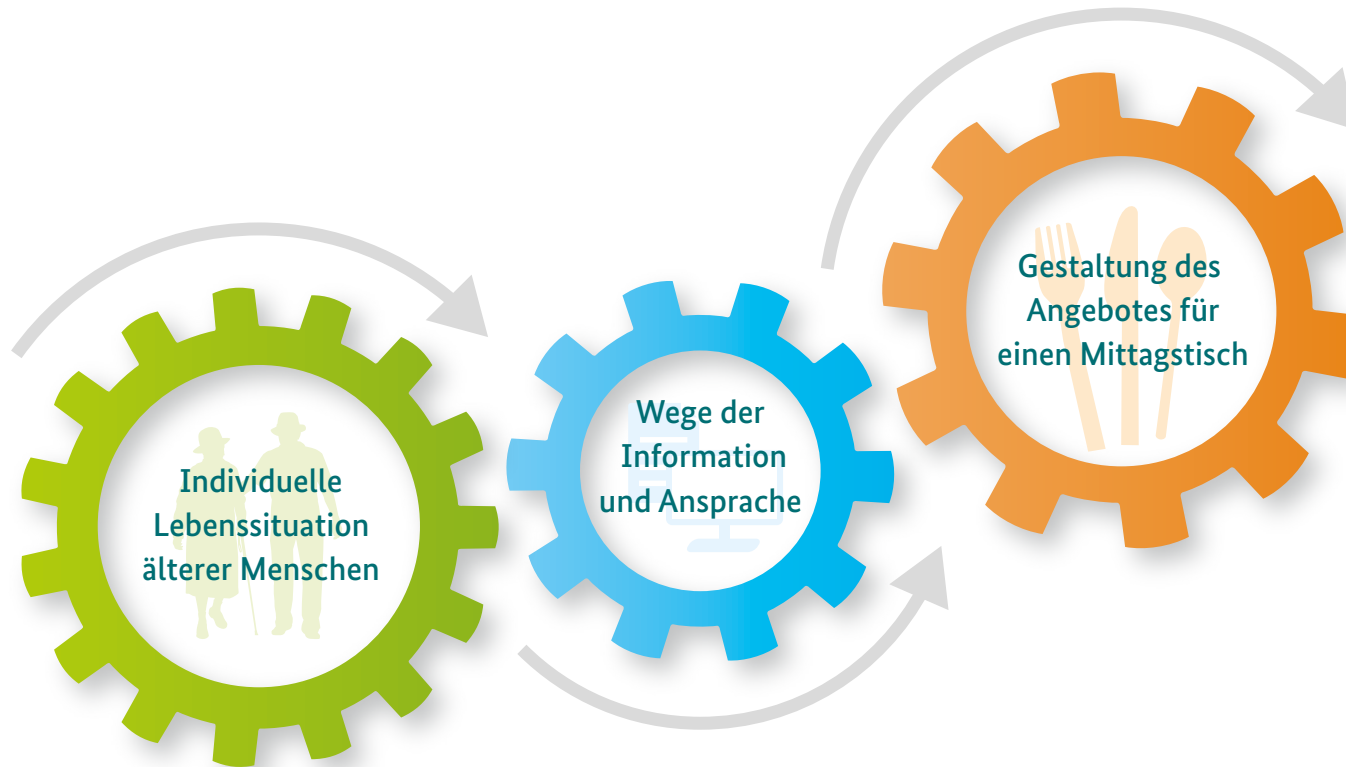
4.13 Informations- und Öffentlichkeitsarbeit frühzeitig beginnen

Angebote – insbesondere neue Angebote – für ältere Menschen zu schaffen und sie effizient und fachlich korrekt zu organisieren, das ist eine herausfordernde Aufgabe. Die älteren Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen über diese neue Möglichkeit zu informieren und ihr Interesse so zu wecken, dass sie sich anmelden und an dem Angebot teilnehmen, ist oftmals eine noch größere Herausforderung. Dieser Aufgabe sollte bei der Planung und Vorbereitung viel Aufmerksamkeit gewidmet werden. Es ist empfehlenswert, jene Personen einzubinden, die Erfahrung in diesem Bereich haben und evtl. fachliche Unterstützung für die redaktionelle und grafische Aufbereitung der Informationen geben können. Innerhalb der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene, bei größeren Verbänden und in Betrieben sind oftmals Personen mit entsprechenden Kompetenzen zu finden, die auch über eine Software zur Gestaltung von Materialien verfügen. Man könnte diese eventuell um Unterstützung bitten.

Verschiedene Handlungsfelder sind zu beachten!

Abbildung 5

Kontext der Öffentlichkeitsarbeit



Ältere Menschen sind individuelle Persönlichkeiten

Ältere Menschen mit ihren ganz persönlichen Bedürfnissen, Wünschen und Vorstellungen befinden sich durch ihre sozialen, familiären und finanziellen Gegebenheiten in unterschiedlichen Lebenslagen. Ihre langjährigen Erfahrungen, unterschiedliche Lebensläufe – mit vielfältigen beruflichen, familiären und gesellschaftlichen Erlebnissen, oft verbunden mit sehr emotionalen Ereignissen – haben sie über lange Zeit hinweg ihren eigenen Lebensstil entwickeln lassen. Dieser ist geprägt von speziellen Wahrnehmungen, Bewertungen sowie Vorlieben und oftmals eingefahrenen Verhaltensweisen.

Um ältere Menschen in ihrer ganz individuellen Lebenssituation über ein neues Angebot zu informieren und ihr Interesse dafür zu wecken, ist es empfehlenswert, sich mit ihren Gewohnheiten und Verhaltensweisen auseinander zusetzen und sich mit folgenden Fragen zu befassen:

- In welchem sozialen Umfeld sind sie zu Hause bzw. wo kann man ihnen begegnen und sie treffen?
 - Welche Lebens- und Verhaltensgewohnheiten haben sie?
 - Mit welchen Themen beschäftigen sie sich besonders?
 - Wie aktiv sind sie?
 - Welche Kontakte nutzen und pflegen sie?
 - Wie gestalten sie ihren Alltag?
- Wo und wie kann man sie erreichen?
 - Wie aufgeschlossen sind sie Neuerungen gegenüber?
 - An welchen Personen oder Gruppen orientieren sie sich?
 - In welchem Kulturkreis sind sie zu Hause?

Die Analyse der Lebensstile älterer Menschen ermöglicht es herauszufinden, auf welchem Weg die Information über das neue Angebot am besten zu den Seniorinnen und Senioren gelangen kann und auf offene Ohren stößt.

Wege der Information und Ansprache älterer Menschen

Für die Öffentlichkeitsarbeit auf lokaler Ebene kommen folgende Wege in Frage:

- Persönliche Ansprache der älteren Menschen durch
 - das Organisationsteam
 - Mittler bzw. Botschafter
 - Mund-zu-Mund-Propaganda
- Schriftliche Information
 - Informations-Flyer oder Plakate
 - schriftliche Einladungen
 - Artikel in Zeitschriften
 - Aushänge

4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren

- Online-Medien
 - Internet
 - Lokale Foren.

Vertrauensvolle Mittler öffnen Türen

Oftmals ist es sinnvoll, sogenannte Mittler einzubinden, d.h. Personen, die zu den älteren Menschen durch bestehende soziale Kontakte eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut haben.

Am wirkungsvollsten ist die Mund-zu-Mund-Propaganda: Man muss einige ältere Menschen gewinnen, die sich für das Angebot einsetzen und ihre Altersgenossen überzeugend ansprechen. So wurde z.B. das neue Bewegungsangebot für hochaltrige Menschen des Kreissportbundes in einer Verbandsgemeinde ein großer Erfolg, als die Mutter des Vorsitzenden sich bereit erklärte, ihre „alten“ Klassenkameradinnen und -kameraden anzusprechen und zu dem Bewegungsangebot einzuladen. Über die persönlichen Kontakte der Seniorinnen und Senioren untereinander konnten innerhalb einiger Wochen acht neue Bewegungsgruppen mit über 100 älteren Menschen nachhaltig etabliert werden.

Die Auswertung der IN FORM Mittagstisch-Startwoche bestätigt die große Bedeutung der persönlichen Ansprache, um ein neues Angebot erfolgreich zu starten.

Folgende Wege der persönlichen Ansprache wurden erfolgreich genutzt:

- Vorstellung in der Seniorengruppe des Kirchenkreises
- Information über das Angebot durch den Pastor in der Sonntagsmesse
- Kontaktaufnahme durch
 - Mitarbeitende der ambulanten Pflegedienste
 - Personen im Besuchsdienst
 - Mitarbeitende in haushaltsnahen Dienstleistungen
 - Familienangehörige
- persönliche Ansprache der Teilnehmenden bei Seniorenveranstaltungen oder Besuche der älteren Menschen
- Einladungen über die Wohnungsbaugesellschaft
- persönliche Einladung durch den Bürgermeister.

Gestaltung der schriftlichen Information zum neuen Angebot

Die persönliche Einladung sollte verbunden werden mit der Aushändigung eines Informationsflyers, der über den Ort, den Zeitpunkt, den Verlauf und die Rahmenbedingungen wie die Speisenfolge, Kosten und Dauer sowie die verantwortlichen Personen oder Träger des Angebotes Auskunft gibt.

Bei den Formulierungen und der Gestaltung der Information z.B. auf einem DIN-A5 oder DIN-A4 -Blatt, das auch als Flyer gefalzt oder einfach gefaltet werden kann, sollte man bedenken, dass jede Leserin und jeder Leser diese Information sehr individuell wahrnimmt. Manche schauen zuerst nach den Daten und Fakten, andere auf das Menü. Wann ist Anmeldeschluss, wie erfolgt die Anmeldung und bei wem muss ich bezahlen? Wieder andere schauen, wer den Flyer veröffentlicht oder sie möchten wissen, an wen sich das Angebot richtet. Kann man auch in Begleitung kommen? Oder gibt es einen Fahrservice? Beim Anschauen und Lesen der Informationen sollten durch die Beschreibung des Menüs und ggf. der Alternativen für spezielle Kostformen oder der Rahmenbedingungen und des Programms auch die Emotionen angesprochen werden. Es sollten Neugierde und eine positive Erwartungshaltung geweckt werden.

Beispiel

- *Unser motiviertes Team bereitet speziell für Sie eine köstliche Mahlzeit nach traditionellen Rezepten zu. Freuen Sie sich auf eine sämige, leckere Suppe mit Gemüse aus der Region. Genießen Sie unser frisch zubereitetes Geflügelragout im Reisrand mit einem knackigen gemischten Salat. Zum Dessert reichen wir einen schmackhaften Apfelsalat.*
- *Sie können gern unseren bequemen Fahrservice in Anspruch nehmen. Ein freundlicher Fahrer holt Sie ab und begleitet Sie sicher zu unserem Mittagstisch. Für die Rückfahrt steht er wieder zur Verfügung.*

Die Erwartungen und Neugierde der Seniorinnen und Senioren können auch dadurch geweckt werden, dass man aufzeigt, welche Möglichkeiten dieses Angebot ihnen bietet. Je nach Zielgruppe oder potenziellen Teilnehmenden sollte man die Rahmenbedingungen der Angebote planen, z.B. das Wiedersehen mit „alten Bekannten“ zu genießen, ein geliebtes Kartenspiel wieder einmal mitzuspielen, gemeinsam zu kochen oder spazieren zu gehen, interessante Informationen zu erhalten, zu einem aktuellen Thema einen Meinungsaustausch zu führen, etwas Neues kennenzulernen oder einfach gemeinsam zu singen.

Der Informationsflyer und das persönliche Gespräch sollten den älteren Menschen vermitteln, in welcher Atmosphäre das Angebot stattfindet, z.B. ob ein Willkommensteam vor Ort ist, das den Teilnehmenden Orientierung und Unterstützung bietet, damit sie sich nicht allein fühlen oder nicht orientierungslos auf sich selbst gestellt sind. Sofern besondere Anlässe wie Feste oder die Teilnahme des Bürgermeisters geplant sind, sollte dies auf der Information durch eine Beschreibung oder durch die grafische Gestaltung deutlich gemacht werden. Sie sind dann entsprechend eingestellt und erleben keine Überraschungen.

Man sollte für kritische oder skeptische Einstellungen der Seniorinnen und Senioren Verständnis aufbringen. Ein ansprechend gestaltetes Informationsblatt, das umfassend alle ihre Fragen beantwortet, oder ein persönliches Gespräch mit dem „Botschafter“ des Mittagstisches kann Bedenken zerstreuen.

4. Von der Idee zum Angebot – Mittagstisch-Angebote planen und organisieren

Ein umfassendes, gut gestaltetes Informationsblatt kann bei ihrer Motivierung zur Teilnahme gute Unterstützung leisten. Es dient auch als Merkposten und zur Erinnerung.

Ankündigung möglichst oft und an vielen Stellen veröffentlichen

Die Ankündigung des neuen Angebotes oder die Information über bereits bestehende Mittagstische sollten denjenigen, die nicht persönlich angesprochen werden können, möglichst oft begegnen. Die Erfahrung lehrt: Man muss eine Information etwa sechsmal wahrnehmen, bevor sie im Gedächtnis gespeichert wird, d.h. der Informationsflyer oder ein Plakat und Informationsflyer sollten älteren Menschen an verschiedenen Orten im Dorf oder im Quartier ins Auge fallen. Sinnvoll ist auch eine Auslage oder ein Aushang in der Apotheke, beim Bäcker oder Friseur, im Seniorenbüro, in der Kirchengemeinde, in allen Beratungsstellen, im Mehrgenerationenhaus, im Sport- oder Schützenverein sowie am Kiosk bzw. in der Sparkasse und der Post- oder Lottoannahmestelle.

Ein großer Vorteil ist es, wenn die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den genannten Stellen Seniorinnen und Senioren den Informationsflyer persönlich überreichen und sie auf das Angebot hinweisen. Dies signalisiert ihnen, dass das Angebot allgemein positiv unterstützt wird.



Schriftliche Einladungen

Schriftliche Einladungen können über Mittler und Botschafter verteilt werden. Sofern man weiß, wo Seniorinnen und Senioren wohnen, kann man die Briefe dort in die Briefkästen werfen. Noch besser ist es, wenn man eine Adressliste älterer Menschen im Umfeld hat und die Einladungen mit einer persönlichen Ansprache verbinden kann.

Gute Erfahrungen hat eine Stadt mit folgendem Weg der Informationsarbeit gemacht: Die Einladungen richteten sich an „Sehr geehrte Bewohner der Beethovenstr. 10“. Alle wussten, dass jeder im Haus eine Einladung erhalten hat. Sie haben verabredet, gemeinsam an dem Termin teilzunehmen. Die anonyme Einladung ohne die Ansprache als Bewohner des Hauses Beethovenstr. 10 hatte einige Monate zuvor keinerlei Resonanz.

Ankündigung über die Tagespresse oder lokale Publikationen

Ergänzend zur Verteilung der Informationsflyer und Einladungen sollten auch mehrere Artikel bzw. Berichte in der Tageszeitung und im Bürgerblatt der Kommune veröffentlicht werden, ggf. auch im Kirchenblatt oder in anderen Medien. Die Aufmerksamkeit kann erhöht werden, wenn z.B. eine „öffentliche Person“ wie die Bürgermeisterin oder der Bürgermeister, die oder der Beauftragte für Senioren, der Vorsitzende des Seniorenrates oder sonstige bekannte Persönlichkeiten abgebildet werden und sich positiv zu dem Angebot äußern. Bei bestehenden Angeboten können positive Erfahrungen einiger Teilnehmenden zitiert werden. Falls es einen Lokalfunk gibt, ist es sinnvoll, dort im Rahmen eines Interviews das Angebot vorzustellen.

Nutzung von Internetseiten oder sozialen Online-Medien

Hat die Organisation, die den Mittagstisch anbietet, eine eigene Internetseite, so sollte das neue Angebot selbstverständlich auch auf dieser präsentiert werden. Gibt es auf der Internetseite der Kommunen eine Rubrik, in der Veranstaltungen für ältere Menschen veröffentlicht werden, sollte man das Angebot für den Mittagstisch auch dort platzieren. Inwiefern andere Träger der Seniorenarbeit oder der Seniorenbeirat auf ihren jeweiligen Internetseiten auf den Mittagstisch aufmerksam machen möchten, kann man im Gespräch klären.

Wird der Mittagstisch mit Unterstützung von Kooperationspartnern organisiert, sollte man diese bitten, das Angebot auf ihre Internetseite hochzuladen. Oftmals sind es nicht die älteren Menschen selbst, sondern ihre Familienangehörigen und andere Kontaktpersonen, die die Ankündigung lesen und diese Information dann an ältere Angehörige oder Bekannte weitergeben. Eine Information online zu veröffentlichen, ist mit geringem Aufwand verbunden.

Zeitlichen Aufwand für die Informations- und Öffentlichkeitsarbeit einkalkulieren

Die Erfahrungen der Organisatoren von Mittagstischen bestätigen, dass die persönliche Ansprache der Senioren und Seniorinnen und die Mund-zu-Mund-Propaganda eine sehr motivierende Wirkung haben, an einem neuen Angebot teilzunehmen. Sie weisen jedoch darauf hin, dass dies sehr viel Zeit in Anspruch nahm und man sehr frühzeitig mit der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit beginnen sollte.

Zunächst benötigt man Zeit für die Suche nach Partnern zur Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit oder auch für einen Seniorenbegleitservice oder einen ambulanten Pflegedienst. Diesen Multiplikatoren oder Botschaftern sollte man einen ausreichenden Zeitrahmen für die persönliche Ansprache bzw. Information der älteren Menschen einräumen. Auch die Veröffentlichung von Artikeln oder der Beitrag im lokalen Rundfunk erfordern einen zeitlichen Vorlauf, da Fristen für den Redaktionsschluss und für die Programme berücksichtigt werden müssen.

5. Mittagstisch und mehr – Rahmenprogramme bieten viele Chancen



Die Teilnahme an einem Mittagstisch-Angebot bietet älteren Menschen, die viel allein sind, bereits eine wunderbare Möglichkeit, sich mit anderen zu unterhalten, auszutauschen und gemeinsam zu essen. Die Freude über das Zusammensein kann durch gemeinsame Aktivitäten vor oder nach dem Mittagessen noch verstärkt werden.

Unterhaltungen, Diskussionen und andere gemeinsame Aktivitäten regen die Gehirntätigkeit an und können Gefühle auslösen, die das Wohlbefinden positiv beeinflussen. Insbesondere das Bedürfnis nach sozialer Anerkennung und nach Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, das für alle Menschen einen großen Stellenwert hat, wird in der Gemeinschaft am Mittagstisch und bei gemeinsamen Aktivitäten erfüllt. Einsamkeit und Alleinsein bedeuten Ausgrenzung aus der Gemeinschaft, dies kann zu depressiven Stimmungen, Antriebsarmut oder Resignation bei älteren Menschen führen.

Ergänzende Angebote zum Mittagstisch führen zu einem guten persönlichen Wohlbefinden. Dies kann depressiven Empfindungen entgegenwirken. Ergänzend fördern gymnastische Übungen, Ballspiele und Musik mit Bewegung die körperliche Leistungsfähigkeit. So werden die Beweglichkeit verbessert und die Kraft in Beinen und Armen sowie die Balance gestärkt, Stürzen kann so vorgebeugt werden. Zwischenmenschliche Interaktionen und Bewegungsabläufe, ggf. auch im Sitzen, die die Koordinationsfähigkeit trainieren, sind auch für den Erhalt der geistigen Fähigkeiten von großer Bedeutung. Alle Tätigkeiten – ob Sprechen, Lachen, Zuhören, das Heben des Arms, das Drehen des Kopfes etc. – erfordern Aktivitäten des Gehirns, da alle Funktionen des Körpers über die Nervenbahnen gesteuert werden. Je vielfältiger die Aktivitäten sind, desto mehr Gehirnareale werden angesprochen. Ein abwechslungsreiches



Programm ergänzend zum Mittagstisch ist für das emotionale, körperliche und geistige Wohlbefinden älterer Menschen daher sehr förderlich und zwar auch dann, wenn sie bereits Einschränkungen in diesen Bereichen haben.

Insbesondere Mittagstisch-Angebote, die nur ein- bis zweimal wöchentlich oder monatlich stattfinden, sollten durch ein wechselndes Rahmenprogramm die soziale Teilhabe intensivieren und den Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit unterstützen sowie das Wohlbefinden positiv stimulieren.

Erfolgreich erprobte Beispiele von Mittagstisch-Organisatoren sind in der Übersicht 3 dargestellt. Sie lassen sich – wie bereits in Kapitel 4.4 beschrieben – in Kooperation mit Partnern, die in dem Bereich vor Ort tätig sind, umsetzen. Den Partnern, z.B. dem Sportverein, der Ergotherapeutin oder dem Heimatverein, wird somit die Möglichkeit gegeben, mit älteren Menschen zusammenzuarbeiten, die nicht zu ihren bestehenden Angeboten kommen. Durch das Rahmenprogramm können die Seniorinnen und Senioren auch an neue Aktivitäten herangeführt werden, die ihnen bisher unbekannt waren und denen sie skeptisch gegenüber standen. Es können somit Hemmungen oder negative Einstellungen z.B. zu einer Gymnastik abgebaut werden, oftmals gelingt es sogar, Begeisterung für diese zu entwickeln.

Übersicht 3

Beispiele für ein Rahmenprogramm

Aktivitäten im Außenbereich	Aktivitäten in den Räumen	
Besuch von Ausstellungen, Messen	Förderung der sozialen Interaktion zum Erhalt der psychischen und/oder geistigen Leistungsfähigkeit	Förderung des Erhalts der körperlichen Leistungsfähigkeit
Ausstellungen, Messen	Feste und Feiern im Jahresverlauf	Gymnastik, verschiedene Angebote
Lesungen	Vorträge mit Diskussion von Expertinnen und Experten aus verschiedenen Bereichen der Kommune	Qi Gong
Kino	Gedächtnistraining	Thai Chi
Konzerte	Literaturkreise und Vorlesen	Sturzprophylaxe
Messfeiern	Erzählcafé	Rückenschule
Bürger-Versammlungen	Singen	Ballspiele im Sitzen und Stehen
Ausflüge	Internet und Computer nutzen	Tanz, auch im Sitzen
Besichtigung von Betrieben	Gesprächs- und Kreativkreise	Bewegungsspiele siehe IN FORM MitMachBox ¹⁰
	Spielkreise, z.B. Dart	
	Ggf. generationenübergreifende Aktivitäten	

¹⁰ BAGSO: IN FORM MitMachBox, 2. Auflage 2015

Aktivitäten im Außenbereich	Aktivitäten in den Räumen	
Körperliche Aktivitäten	Förderung der sozialen Interaktion zum Erhalt der psychischen und/oder geistigen Leistungsfähigkeit	Förderung des Erhalts der körperlichen Leistungsfähigkeit
Spaziergänge	Zeitung (vor)lesen und diskutieren	
Wanderungen	Filmvorführungen	
Nutzung Generationen-Spielplatz	Weinproben	
Boule-Spiel	Vorstellung von Informations- oder Beratungsstellen	
Kegeln	Malen	
	Theater spielen	
	Vorstellung von Angeboten und Programmen in der Kommune	

5. Mittagstisch und mehr – Rahmenprogramme bieten viele Chancen

Mit den zuständigen Partnern vor Ort muss abgestimmt werden, wer die erforderliche Technik, z.B. für Filmvorführungen oder Bälle für die Gymnastik, zur Verfügung stellt.

Erfahrungen zeigen, dass ältere Menschen aus dem Erlebnis der MitMach-Aktivitäten im Rahmen von Mittagstischen Interesse und Lust entwickeln, mit anderen entsprechende Aktivitäten wie Gymnastik oder Spaziergänge zu erleben, auch unabhängig vom Mittagstisch. Nicht selten wurden auf diese Weise neue Gruppen für Bewegung, für Gedächtnistraining oder Singkreis gegründet.

Über den Mittagstisch und das Erleben von Bewegung, das Training des Gedächtnisses oder durch gemeinsames Kochen können Träger der Seniorenarbeit auch diejenigen erreichen, die nicht zu motivieren waren, an den Aktivitäten teilzunehmen. Wenn der Wunsch nach einem Angebot auch außerhalb des Mittagstisches aus den Reihen der Teilnehmenden selbst kommt, motiviert dies manchmal die Seniorinnen und Senioren an dem Zusatzprogramm teilzunehmen, die vorher nicht bereit waren, dieses Angebot in einer „fremden“ Gruppe anzunehmen.

Anregungen für Bewegungsübungen und für die Gestaltung von Aktivitäten zu Themen wie Geschichte oder Kultur von Speisen, Spezialitäten in Deutschland und anderen Ländern mit Tipps für die eigene Ernährung bietet die IN FORM MitMach-Box, die bei der BAGSO bestellt werden kann.



6. Anlagen



6.1 Checkliste zur Initiierung eines IN FORM Mittagstisch-Angebotes mit Rahmenprogramm

Bei der Initiierung eines Mittagstisch-Angebotes sind verschiedene Anforderungen zu berücksichtigen. Diese Checkliste unterstützt Organisatoren bei der erstmaligen Planung und Organisation. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die vor Ort vorhandenen Rahmenbedingungen müssen jeweils in die Planungen einbezogen werden. Eine Word-Version der Tabelle, die ausgedruckt werden kann, finden Sie unter: <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/mittagstisch-startwoche/>

Checkliste zur Initiierung eines IN FORM Mittagstisch-Angebotes mit Rahmenprogramm

Räume und Ausstattung der Räume Wünschenswerte Anforderungen:	erfüllt	nicht erfüllt
Der Raum ist barrierefrei zugänglich		
Eine für ältere Menschen geeignete Möblierung		
Eine angenehme Atmosphäre		
Terminlich verfügbar		
Sauberkeit und gut gepflegt		
Genügend Fläche, Stühle, Tische (auch zur Durchführung des geplanten Rahmenprogramms)		
Ausgabemöglichkeit für das Essen		
Ausreichend Geschirr, Gläser und Besteck (zum Eindecken und für die Essensausgabe)		
Ggf. zusätzliche geeignete Räumlichkeiten für das Rahmenprogramm sind verfügbar		
Sanitäranlagen, ausreichend und barrierefrei		
Garderobe		

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Es werden Mitwirkende je nach Organisation der Essenszubereitung benötigt	erfüllt	nicht erfüllt
Ggf. mit Fachkenntnissen für Planung, Einkauf und Zubereitung der Speisen und Getränke (insbesondere bei der Frischküche)		
Ggf. als Ansprechpartner für den Caterer (bei Fremdlieferung für die Bestellung von Speisen)		
Für die Ausgabe der Speisen und Getränke		
Für die Vor- und Nachbereitung der Räume		
Für die Betreuung der Tischgäste		
Für die Sicherstellung des Fahrservice		
Zum Aufräumen der Küche und Spülen der Gebrauchsgegenstände		
Für das Anmeldewesen und Kassieren der Teilnehmerbeiträge		
Zur Abstimmung mit Kooperationspartnern, für Zahlungsvorgänge und Einsatzplanung der Mitwirkenden		
Für die Öffentlichkeitsarbeit		
Zur Planung und Organisation eines Rahmenprogramms		
Organisatorische Anforderungen	erfüllt	nicht erfüllt
Einbindung von Kooperationspartnern		
Kostenkalkulation für das Mittagstisch-Angebot (Kostendeckung ist erzielt)		
Versicherungsschutz (Haftpflicht- und Hausratversicherung) für Veranstaltung und Tischgäste		
Rechtliche Rahmenbedingungen zur Nutzung der Räume und der Speisenabgabe (Nutzungsbedingungen, Hygienerichtlinien, Kennzeichnungspflichten)		
Erstellung von Flyern, Plakaten, Artikeln und Pressemeldungen		
Information der Presse und Medien (z.B. Zeitungen, Gemeindeblätter, Homepages, Aushänge etc.)		
Rahmenprogramm ist mit der Referentin/dem Referenten oder der Gruppenleiterin/dem Gruppenleiter abgesprochen. Notwendige Materialien und technische Ausstattung sind vorhanden		
Raum ist für das jeweilige Rahmenprogramm hergerichtet		

6.2 To-Do-Liste – (Was ist zu tun?) zur Durchführung eines IN FORM Mittagstisch-Angebotes mit Rahmenprogramm

Gerade dann, wenn ein Mittagstisch nicht täglich durchgeführt wird, kann eine To-Do-Liste zur Überprüfung für alle Beteiligten die Arbeit erleichtern. Sie ermöglicht detaillierte Absprachen und verhindert, dass etwas übersehen oder vergessen wird. Diese Liste sollte den lokalen Gegebenheiten angepasst werden.

To-Do-Liste – (Was ist zu tun?) zur Durchführung eines IN FORM Mittagstisch-Angebotes mit Rahmenprogramm

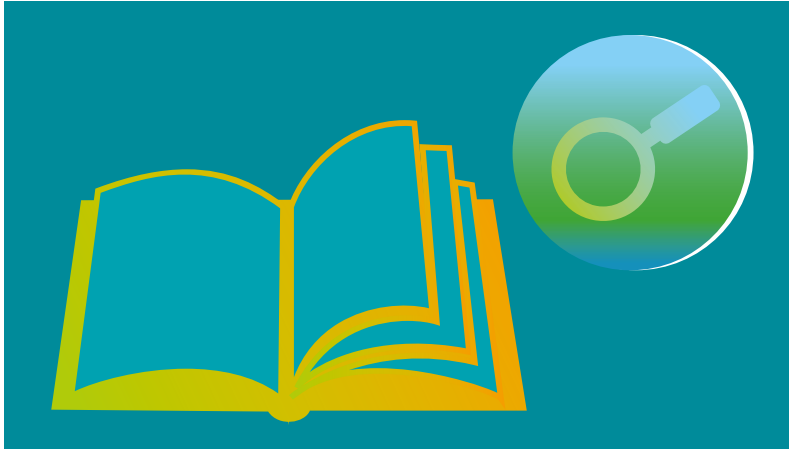
Raumausstattung	erfüllt	nicht erfüllt
Der Raum, die Räume für die Durchführung des Mittagstisches stehen zu dem geplanten Termin zur Verfügung		
Der Raum wird im gesäuberten Zustand übernommen		
Die benötigte Möblierung ist vorhanden und richtig gestellt		
Dekoration (z.B. Tischdecke, Servietten, Blumen, Kerzen) liegen bereit		
Der Raum ist ansprechend dekoriert		
Ausreichend Geschirr, Gläser und Besteck für Tischgäste und Speisenausgabe sind verfügbar		
Die Tische sind dem Speisenangebot entsprechend eingedeckt.		

Personal/Mitwirkende	erfüllt	nicht erfüllt
Bei eigener Zubereitung (Frischküche):		
a) Das Kochteam ist über den Termin des Mittagstisches informiert und plant die Speisen		
b) Personen haben den Einkauf der Lebensmittel übernommen		
c) Personen für die Vor- und Zubereitung der Speisen sind vorhanden		
Bei der Anlieferung der warmen Speisen: Die Kontaktperson zum Caterer ist bestimmt		
Personen zum Herrichten und Aufräumen der Räumlichkeiten stehen fest		
Personen zum Aufräumen der Küche und Spülen der benötigten Utensilien sind bestimmt		
Personen für die Ausgabe des Essens sind abgestimmt		
Der Fahrservice ist bestellt (bei Bedarf)		
Der Hauswart/Gastwirt ist über den Termin informiert		
Eine Person nimmt die Anmeldungen entgegen		
Eine Person für das Kassieren der Teilnehmerbeiträge der Gäste ist vorhanden		
Die für das Rahmenprogramm verantwortliche Person ist benannt		
Referierende, Gruppenleitende, Übungsleitende für das Rahmenprogramm sind gefunden		
Speisen und Getränke	erfüllt	nicht erfüllt
Die Gerichte, die Rezepte sind ausgewählt und mit dem Kochteam bzw. Caterer abgestimmt		
Der Caterer ist über Liefertermin und Anzahl der Mittagessen informiert		
Die benötigten Lebensmittel sind eingekauft (bei Frischküche bzw. Ergänzungskochen)		
Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees stehen in ausreichender Menge zur Verfügung, alternativ steht Trinkwasser in Karaffen bereit		

Öffentlichkeitsarbeit und Organisatorisches	erfüllt	nicht erfüllt
Die Medien (z.B. Zeitungen, Gemeindeblätter, Homepages, Aushänge etc.) sind über das Angebot informiert		
Eine Anmeldeleiste der Tischgäste liegt vor		
Wechselgeld und Geldtasche sind vorhanden		
Auslagen für z.B. Einkauf, Fahrkosten etc. sind an Personen erstattet		
Referierende, Gruppenleitende etc. haben ggf. Honorar/Aufwandsentschädigung erhalten		
Abrechnung und Belege sind ggf. der Abrechnungsstelle ausgehändigt		
Anfallende Rechnungen (z.B. für Materialien, Caterer) sind bezahlt		
Rahmenprogramm	erfüllt	nicht erfüllt
Der Raum ist für das jeweilige Programm vorbereitet		
Das Programm ist mit der Referentin/dem Referenten oder der Gruppenleiterin oder dem Gruppenleiter abgesprochen		
Notwendige Materialien für das Programm sind besorgt		
Ggf. benötigte Technik steht zur Verfügung		
Aufräumarbeiten (nach Durchführung der Veranstaltung)	erfüllt	nicht erfüllt
Die Veranstaltungsräume sind in den ursprünglichen Zustand versetzt bzw. in Absprache der weiteren Nutzung entsprechend eingerichtet		
Alle Gebrauchsgegenstände sind sachgerecht gereinigt bzw. ggf. desinfiziert		
Die Küche ist nach den hygienischen Grundsätzen gesäubert und für die nächste Verwendung hergerichtet		
Alle Küchengeräte sind gereinigt		

Sind mehrere Personen an der Organisation eines Mittagstisches beteiligt, sollten Termine für die Aufgabenerledigung und Verantwortlichkeiten in Form eines Ablaufplanes entwickelt werden.

7. Weiterführende Literaturhinweise



Ausgewogene Ernährung

Volkert, Dorothee; Heseke, Helmut; Stehle, Peter: **Ernährungssituation von Seniorinnen und Senioren mit Pflegebedarf in Privathaushalten** (ErnSiPP-Studie). In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 12. Ernährungsbericht 2012. Bonn (2012) 183-184

Volkert, Dorothee: **Ernährung im Alter**. Quelle & Meyer Verlag GmbH & Co., Wiesbaden, 1997

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): **DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen**. Bonn, 3. Auflage, 1. korrigierter Nachdruck 2015, zu beziehen über www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Service/Medien

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): **DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern**. Bonn, 3. Auflage, 1. korrigierter Nachdruck 2015, zu beziehen über www.fitimalter-dge.de in der Rubrik Service/Medien





Demografie:

Siebter Altenbericht, Quelle: <http://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/49854>, Volltext S. 40 ff.

Hygieneanforderungen:

Bundesinstitut für Risikobewertung:
Sicher gepflegt:

<http://www.bfr.bund.de/cm/350/sicher-versehrt-besonders-empfindliche-personen-gruppen-in-gemeinschaftseinrichtungen.pdf>,
kostenloser Download

aid: Küchenhygiene in der Gemeinschaftsgastronomie,

http://shop.aid.de/_assets/downloads_free/1667_2016_bfr_merkblatt_deutsch_x000.pdf:
kostenloser Download

aid: Küchenhygiene:

<http://shop.aid.de/1323/kuechenhygiene>

Deutscher Caritasverband (Hrsg.), Diakonie Deutschland (Hrsg.): **Wenn in sozialen Einrichtungen gekocht wird**, ISBN 978-3-7841-1788-1, Preis 19,90 €



Organisation eines Mittagstisches:

BAGSO: IN FORM Mittagstisch Startwoche-Dokumentation
Februar 2017

BAGSO: IN FORM Menüplaner-Mittagstisch
Februar 2017

BAGSO: IN FORM MitMachBox
2. Auflage 2015

Kuratorium Deutsche Altenhilfe: Thorsten Mehnert, Ursula Kremer-Preiß, **Handreichung Quartiersentwicklung**, 2016



Impressum

Herausgeber

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

Thomas-Mann-Straße 2-4
53111 Bonn
Telefon: 0228 / 24 99 93-0
Telefax: 0228 / 24 99 93-20
E-Mail: inform@bagso.de

Förderung

Diese Broschüre wurde gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Autorinnen

Ricarda Holtorf, Dipl.-Oec.-Troph, Gastbeitrag der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), gesondert ausgewiesen

Anne v. Laufenberg-Beermann, Dipl.-Troph., Assessorin der Landwirtschaft, BAGSO

Gabriele Mertens-Zündorf, Dipl.-Oec.-Troph., MNA, BAGSO

Redaktionelle Bearbeitung

Ursula Lenz, BAGSO

Korrektorat

Helga Vieth

Gestaltung und Satz

GDE | Kommunikation gestalten

Fotos

© CDU Rheinland-Pfalz: S. 6

© Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Projekt Fit im Alter S. 30, 33

© fotolia: S. 3: Monkey Business.; S. 39: Maksim Shebeko,
S. 42: highwaystarz; S. 51: GordonGrand; S. 54: belahoche;
S. 57: WavebreakMediaMicro; S. 66: De Visu

© Kolpingsfamilie Günzburg, Seniorengemeinschaft Landkreis Günzburg e.V: S. 29

© Seniorenbeauftragte Wendeburg: S. 58

Gefördert durch:



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 Lebensreichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter: www.in-form.de.