

# Genussvoll mitten im Leben

Der neue Schwerpunkt in der Ernährungsbildung für die Zielgruppe der älteren Menschen

von ANGELA DIETZ: **Die demografische Entwicklung macht deutlich, wie notwendig ein gesundes und aktives Älterwerden ist. Zahlreiche Faktoren nehmen darauf Einfluss, ob wir möglichst lange gesund bleiben oder vorzeitig unsere Leistungsfähigkeit einbüßen. Der persönliche Lebensstil mit den Faktoren Ernährung und körperliche Aktivität gehört dazu. Wie den körperlichen Veränderungen mit einer dem Alter angepassten Ernährung und Bewegung begegnet werden kann, ohne auf Genuss zu verzichten, zeigt der neue Jahresbildungsschwerpunkt der Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (ÄELF). Er ergänzt die Dienstaufgaben der ÄELF in der Ernährungsbildung und bietet die Möglichkeit, aktuelle Akzente zu setzen. Das Thema für den Zeitraum Juni 2016 bis Ende Mai 2017 lautet „Genussvoll mitten im Leben“ und richtet sich an die Zielgruppe der über 65-Jährigen.**

Die Bevölkerung in Deutschland wird älter wie die Vorausberechnungen des Statistischen Bundesamtes zeigen: Im Jahr 2060 wird jeder Dritte älter als 65 Jahre sein, im Jahr 2009 war es jeder Fünfte [1]. Auch eine gestiegene Nettozuwanderung nach Deutschland wird den Trend nicht umkehren, allenfalls etwas abmildern.

Wenn über 65-Jährige nach den größten Wünschen für ihre Zukunft gefragt werden, steht verständlicherweise ganz oben, möglichst lange körperlich und geistig fit zu bleiben und unabhängig von der Hilfe anderer zu sein [2].

Untersuchungen zeigen, dass sich gesundheitsfördernde Maßnahmen wie tägliche Bewegung und eine altersangepasste Ernährung bis in das hohe Alter positiv auswirken [3].

## Die „jungen Alten“ und ihre Besonderheiten

Die Zielgruppe der älteren Menschen wird auf die Altersspanne der etwa 65- bis etwa 75-Jährigen eingegrenzt. Das sind nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation die „jungen, aktiven Alten“. Es sollen Menschen angesprochen werden, die körperlich und geistig fit sind, mit nur moderaten gesundheitlichen

Problemen, die noch selbstbestimmt und aktiv ihr Leben gestalten können.

Die Zielgruppe weist Besonderheiten auf, die es im Vordergrund bei der Konzeption und insbesondere bei der Ansprache der Zielgruppe zu berücksichtigen galt [4][5]:

- ▣ Mit dem Erreichen des Alters von etwa 60 bis 65 Jahren ist für die meisten Menschen ein einschneidendes Erlebnis verbunden: Sie wechseln von der aktiven Arbeitsphase in den Ruhestand. Dies ist für viele Menschen nochmals eine Zeit des Umbruchs, in der eine größere Offenheit für Reflexion und Bereitschaft für Veränderungen da ist.
- ▣ Senioren sind eine sehr heterogene Zielgruppe. Die Bandbreite unterschiedlicher Lebensumstände, die physischen und psychischen Merkmale älterer Menschen variieren innerhalb der Altersklassen stark, ebenfalls die Art und Weise der Freizeitgestaltung oder die Affinität für neue Medien.
- ▣ Besonderes Merkmal: Die heutigen Alten fühlen sich deutlich jünger als ältere Menschen früherer Generationen. Im Schnitt sind es rund zehn Jahre, wodurch das gefühlte Alter vom tatsächlichen Alter abweicht.
- ▣ Im Gegensatz zu den Kindern geht es bei den älteren Menschen nicht mehr um die Geschmacksentwicklung und -prägung, sondern es sind bereits ausgeprägte Gewohnheiten und Vorlieben vorhanden.
- ▣ Ältere Menschen lernen anders als Kinder oder jüngere Menschen: Vermieden werden sollten Konkurrenzdruck, Wettbewerbssituationen und Zeitdruck. Positiv wirken sich die Möglichkeit für Dialog und Austausch mit einem fachlichen Ansprechpartner aus.



▣ Titelbild der Aktion „Genussvoll mitten im Leben“ (Foto: © Robert Kneschke – Fotolia.com)

### Der Körper verändert sich

Das Älterwerden verläuft individuell sehr verschieden, das jeweilige Alter ermöglicht keine Aussage, inwieweit jemand körperlich und geistig fit ist. Grundsätzlich kommt es jedoch bei jedem Menschen zu körperlichen Veränderungen, die die Organfunktionen, den Stoffwechsel und den Hormonhaushalt betreffen.

Zu den Altersveränderungen, die Auswirkungen auf die Ernährung haben, zählt beispielsweise eine Veränderung der Körperzusammensetzung, das heißt die Muskelmasse und die Knochenmasse nehmen ab, die Fettmasse nimmt zu. Das Durstempfinden lässt nach, und aufgrund der Veränderungen im Magen-Darm-Bereich mindert sich die Verträglichkeit von Speisen.

Deutlich wird auch ein Nachlassen der Sinneswahrnehmungen. Starke Auswirkungen auf das Erleben von Genuss und Geschmack haben dabei die nachlassenden Geruchs- und Schmeckfähigkeiten, die meist bereits ab dem 60. Lebensjahr auftreten. Sie bewirken, dass ältere Menschen Aromastoffe in Lebensmitteln nicht mehr so intensiv wahrnehmen. Viele sagen dann „Früher hat es besser geschmeckt!“. Die Folgen können nachlassender Appetit sein. Aber auch steigende Nahrungsaufnahme wird beobachtet und ein stärkeres Nachwürzen mit Salz und Zucker. Durch die enge Verbindung von Gerüchen mit positiven Situationen fallen angenehme Erinnerungen bzw. die Warnfunktion von Gerüchen weg.

### Kernbotschaft von „Genussvoll mitten im Leben“

Eine zentrale Aussage steht im Mittelpunkt: Mit zunehmenden Jahren sinkt der Energieverbrauch, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren bleibt aber gleich bzw.



Die zentrale Herausforderung in der Ernährung beim Älterwerden: Der Energiebedarf sinkt, der Nährstoffbedarf bleibt gleich bzw. steigt



Die Ansprache der Besucher erfolgt über den Genuss: Das Verkosten eines Smoothies und eines Dips sollen zeigen, wie leicht es ist, täglich mehr Milchprodukte und Gemüse zu verzehren (beide Fotos: AELF Landshut)

steigt sogar. Wird genauso wie in jungen Jahren weiter gegessen und die Ernährung und Bewegung nicht den veränderten Bedürfnissen des Körpers angepasst, kommt es leicht zu einer Gewichtszunahme und zu Übergewicht mit den damit verbundenen Begleiterkrankungen. Dazu zählen Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Gelenkprobleme. Der Nährstoffbedarf kann steigen, wenn Erkrankungen vorliegen und Medikamente eingenommen werden wie beispielsweise Diuretika oder Abführmittel.

Die Lebensmittelauswahl sollte daher eine hohe Nährstoffdichte berücksichtigen.

### Genuss kennt kein Alter

Die Ansprache ist niedrigschwellig und erfolgt über den Aspekt Genuss und die Möglichkeit einer Verkostung. Mit dem Aspekt Genuss wird ein positiver und ressourcenorientierter Akzent gesetzt. Dies ist vor allem vor dem Hintergrund wichtig, da der Blick auf die Zielgruppe häufig defizitär und krankheitsbetont ist. Im Mittelpunkt stehen oft die abnehmenden Kompetenzen älterer Menschen und Fragen wie „Was mache ich bei Pflegebedürftigkeit?“, „Sollte ich meine Wohnung altersgerecht umbauen?“ o. ä. Die Orientierung am Genuss stellt hingegen eine Möglichkeit dar, über positive Assoziationen und eigene Erfahrungen zu sprechen. Es ergeben sich viele Gesprächsanreize und Anregungen für die Umsetzung in den Alltag.

Das Angebot „Genussvoll mitten im Leben“ zeigt anhand von vier Genuss- und Bewegungseineln auf, wie eine altersangepasste Ernährung mit nährstoffdichten Lebensmitteln und tägliche Bewegungseinheiten im Alltag umsetzbar sind. Die Teilnehmer werden beispielsweise an der Genuss-



Minister Helmut Brunner beim Rundgang durch die Genuss- und Bewegungsiseln zusammen mit (von links) Hubert Aiwanger, MdL, Theresa Stachelscheid vom Kompetenzzentrum für Ernährung in Freising, Peter Dreier, Landrat des Landkreises Landshut und Ludwig Robold, Bürgermeister von Ergoldsbach

sinsel zum Thema „Brot“ mit einem Brottest angesprochen. Sie können verschiedene Brotsorten verkosten und sollen das Vollkornbrot herauschmecken. Die Genussinsel „Pflanzliche Öle“ bietet eine Verkostung von Rapsölen, um die verschiedenen Geschmacksnoten sensorisch zu testen und die Einsatzmöglichkeiten in der Küche kennen zu lernen. An der Genussinsel „Kräuter und Gewürze“ erfahren sie bei einem Würzmemory, wie Würzen heute aussehen kann. Die Teilnehmer können sich außerdem davon überzeugen, wie leicht die Verzehrsempfehlungen bei Obst, Gemüse und Milchprodukten umzusetzen sind. Sie lernen einfache Bewegungsübungen kennen und wie sie diese in ihren Tagesablauf integrieren können. Ergänzend zum Thema Bewegung erleben die Besucher unter dem Motto „Wertvoller Tagesbegleiter“, wie leicht Wasser in Form von Leitungswasser oder Mineralwasser geschmacklich mit Kräutern, Gewürzen und Zitrusfrüchten aufgepeppt werden kann.

### Begleitende Medien und Setting

Als Blickfang für die Aktion dient ein Roll-Up. Plakate an den Genussinseln lassen den Besucher schnell das Thema erkennen, um das es bei der Insel geht. Auf Aufstellern ist die „Aufgabe“ für die Besucher beschrieben, eine betreuende Person steht bei fast allen Inseln als Gesprächspartner zur Verfügung. Die Teilnehmer können sich darüber hinaus bei einem Kurzvortrag während des Aktionstages detaillierter zu den Themen Ernährung und Bewegung älterer Menschen informieren. Infokarten, die an jeder Insel ausliegen, und ein Flyer mit zentralen Informationen und Botschaften zu Ernährung und

Bewegung im Alter können von den Besuchern mitgenommen werden und sollen den Transfer in den Alltag gewährleisten.

Als Setting bietet sich ein Aktionstag, der in Kooperation mit regionalen Partnern wie Krankenkassen und Wohlfahrtsverbänden stattfinden kann. Alternativ ist die Aktion auch im Rahmen einer Messe möglich.

### Startschuss mit Minister Helmut Brunner

Den offiziellen Startschuss für den diesjährigen Schwerpunkt in der Ernährungsbildung der Ämter gab Minister Helmut Brunner am 20. Juni 2016 in der Musikschule in Essenbach. Rund 80 Besucher folgten der Einladung zur Auftaktveranstaltung. Die darauffolgenden Aktionen der Ämter finden im Zeitraum Juni 2016 bis Mai 2017 statt. Genauere Informationen zu den Terminen gibt die Homepage jedes Amtes, siehe [www.stmelf.bayern/aemter](http://www.stmelf.bayern/aemter)

### Literatur

- [1] 13. Koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung, Statistisches Bundesamt, 2015, siehe <https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Bevoelkerung/VorausberechnungBevoelkerung/BevoelkerungDeutschland2060Presse5124204159004.pdf?blob=publicationFile>
- [2] Die „Generali Altersstudie 2013“ befasst sich mit der Lebenssituation und den Lebensumständen von älteren Menschen in Deutschland. Dazu wurden Interviews mit insgesamt über 4 000 Personen im Alter zwischen 65 und 85 Jahren durchgeführt.
- [3] CHERNOFF R (2001): Nutrition and Health Promotion in Older Adults. *Journals of Gerontology: Series A* 2001, Vol. 56 A: 47-53
- [4] DEUTSCHER ALTERSSURVEY (DEAS): Die zweite Lebenshälfte, siehe <https://www.dza.de/forschung/deas.html>
- [5] „Generation 55+“ – Chancen für Handel und Konsumgüterindustrie, siehe [http://www.htp-sg.ch/data/publications/1285601513\\_Generation%2055Plus%20\(01-06\).pdf](http://www.htp-sg.ch/data/publications/1285601513_Generation%2055Plus%20(01-06).pdf)
- [6] VOLKERT D (2015): Ernährung im Alter. Walter de Gruyter GmbH, Berlin

### ANGELA DIETZ

KOMPETENZZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG  
FREISING  
[angela.dietz@kern.bayern.de](mailto:angela.dietz@kern.bayern.de)

