

3.1 Ernährung

BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) führt die bisherige Ernährungskommunikation des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) in einer Einrichtung zusammen. Seit 01.02.2017 gibt es dieses Bundeszentrum für Ernährung, welches kompetent, neutral und wissenschaftlich fundiert und ganz nah am Alltag der Verbraucherinnen und Verbraucher rund ums Essen und Trinken informiert.

<http://www.bzfe.de/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Infostand; Kooperation mit Ökotrophologen

BMEL: IN FORM

IN FORM ist eine Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG). Ziel ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen in Deutschland nachhaltig zu verbessern. Die Projektpartner befinden sich im gesamten Bundesgebiet. Es werden zwei unterschiedliche Informationsportale angeboten. Das Portal „IN FORM für Bürger“ spricht Menschen in ihrer Lebenswelt an. Dagegen bietet „IN FORM für Profis“ Informationen für Fachpersonen an. Ein Schwerpunkt sind ältere Menschen, die in den Projekten „Fit im Alter“ und „BAGSO“ vertreten werden. Auf der Homepage ist ein vielseitiges, abwechslungsreiches Angebot an Informationen, weiterführende Adressen und Projekte, sowie aktuelle Berichte und Broschüren eingestellt. Mit Hilfe einer Projektdatenbank können gezielt Projekte gesucht werden. Mit der Akteursdatenbank kann gezielt nach Akteure gesucht werden, die zusammen mit "IN FORM" an der Zielerreichung arbeiten.

<https://www.in-form.de/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Personen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Infostand; Ernährungsberatung; Kooperation mit Verbände, Einrichtungen und Experten

Material :

Akteursdatenbank: [Mehr Infos ...](#);

Fit im Alter: [Mehr Infos ...](#);

BAGSO: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

BMEL: IN FORM - Trinken im Alter

In dieser Broschüre "DGE-Praxiswissen. Trinken im Alter" (2014) von "IN FORM", zur Verfügung gestellt vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) sind Informationen über die Funktion von Wasser im menschlichen Körper, sowie die Folgen von Flüssigkeitsmangel enthalten. Es wird auf die Flüssigkeitszufuhr im Alter eingegangen, wie beispielsweise Richtwerte und Ursachen für Flüssigkeitsmangel. Anhand praktischer Tipps und Rezepten soll das Trinken und somit die Flüssigkeitszufuhr unterstützt werden. Auch andere Themen, wie etwa Mundtrockenheit und Schluckstörungen, werden in dieser Broschüre aufgegriffen. Abschließend werden noch Hilfsmittel für das Trinken vorgestellt.

<https://www.in-form.de/materialien/trinken-im-alter/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Flüssigkeitszufuhr älterer Menschen; Infostand; Projekt; Kooperation mit Ökotrophologen

Material :

Siehe Broschüre

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

BMEL: IN FORM - Essen und Trinken im Alter

In dieser Broschüre "DGE-Praxiswissen. Essen und Trinken im Alter" (2014) von "IN FORM", zur Verfügung gestellt vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) werden die Veränderungen im Alter und deren Zusammenhänge mit Essen und Trinken beschrieben. Es werden die zentralen Nährstoffe erklärt und Tipps für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung im Alter gegeben.

<https://www.in-form.de/materialien/essen-und-trinken-im-alter/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Infostand

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

BMEL: IN FORM - Essen und Trinken bei Demenz

In dieser Broschüre "DGE-Praxiswissen. Essen und Trinken bei Demenz" (2014) von "IN FORM", zur Verfügung gestellt vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) werden Hintergründe zur Demenz erläutert, sowie die Auswirkung auf das Ernährungsverhalten. Es werden hilfreiche Praxistipps gegeben, was bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln beachtet werden soll. Außerdem werden Hinweise angeboten, wie bei der Nahrungsaufnahme alle Sinne der demenziell veränderten Person angesprochen werden können.

<https://www.in-form.de/materialien/essen-und-trinken-bei-demenz/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Betroffen und/oder interessiert

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsberatung zum Thema Demenz einladen; Aktionstag; Infostand; Kooperation mit Fachpersonal wie z.B. Geriater, gerontopsychiatrische Fachkraft usw.

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden;
Krankheitsverarbeitung

[Gesundheit.GV.AT](#)

Das „Öffentliche Gesundheitsportal Österreichs“ informiert zu verschiedenen Themen, die mit einem gesunden Älterwerden zusammenhängen. In dem Bereich Ernährung werden die Besonderheiten der Ernährung älterer Menschen beschrieben. Die Empfehlung „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“ hat zum Ziel, für eine adäquate Ernährung und Vermeidung von Mangelernährung bei älteren Menschen zu sensibilisieren und Informationen bereit zu stellen. <br \>Auf dieser Homepage werden deshalb verschiedene Informationen und Broschüren, sowie weiterführende Links und Adressen zur Verfügung gestellt. Wie beispielsweise auch die Broschüre „Ich lade Dich zum Essen ein“, welche Informationen für Personen enthält, die ältere Menschen betreuen, pflegen und verköstigen. In einer Rezeptdatenbank können vielseitige gesunde Rezepte in unterschiedlichen Kategorien recherchiert werden.

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/ernaehrung-senioren>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Personen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Infostand; Ernährungsberatung; Kooperation mit Verbände, Einrichtungen und Experten

Material :

Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“: [Mehr Infos ...](#);

Broschüre „Ich lade Dich zum Essen ein“:

[Mehr Infos ...](#);

Rezeptdatenbank: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

[Hamburg: Essen mit Genuss](#)

Die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz in Hamburg gibt in der Broschüre "Essen mit Genuss - Schwung für das Alter" (2016) Informationen, Tipps und Rezeptideen zur Ernährung im höheren Lebensalter auf altersmedizinischer Grundlage.<br \>Diese Broschüre beinhaltet Anregungen und Informationen dazu, wie ältere Menschen die Lebensmittelauswahl optimieren können. Diese Broschüre beinhaltet altersmedizinische Informationen, sowie Selbsttests. Diese Broschüre ist weniger für Menschen mit schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen, wie etwa Abhängigkeit von der Dialyse, Schluckstörungen oder dementielle Veränderungen geeignet.

<http://www.hamburg.de/contentblob/4367722/475d81d8ae17bedd62c39074db4ff8e5/data/essen-mit-genuss-download.pdf>

Zielgruppe :

Selbstständig Lebende; ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Personen; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Infostand; Kooperation mit Ökotrophologen

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

BLE: Genießen hält jung

Die Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) gibt in der Broschüre "Genießen hält jung" (2007) Ernährungstipps und Informationen zu Bio-Produkten in Küche und Garten.<br \>Diese Broschüre enthält Informationen zu Bio-Produkten und zur Ernährung im Alter. Außerdem wird ein Saisongemüsekalender und Informationen zu Bewegung im Alter zur Verfügung gestellt. In dieser Broschüre wird die Frage thematisiert, welchen Erkrankungen durch eine gesunde Ernährung vorgebeugt werden kann. Darüber hinaus sind Informationen zu Kräuter, Naturkosmetik und Weinbau enthalten. Auch weiterführende Adressen zu ökologischen Anbauverbänden sind enthalten.

https://www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/bestellformular/pdf/068807_Geniessen_haelt_jung.pdf

Zielgruppe :

Ältere Menschen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Infostand; Kooperation mit Ökotrophologen

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

UGB: Vollwertig versorgt im Alter

Die Homepage der Vereine für unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB) informiert zum Thema "Vollwertig versorgt im Alter". Eine ausgewogene Ernährung ist gerade für ältere Menschen wichtig. Ältere Menschen benötigen weniger Energie jedoch die gleiche Menge an Nährstoffen, wie jüngere Menschen. Diese Homepage gibt Informationen zu einer vollwertigen Ernährung im Alter, sowie Rezeptvorschläge und weiterführende Informationen.

<https://www.ugb.de/vollwert-ernaehrung/vollwertig-versorgt-im-alter/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Infostand; Kooperation mit Ökotrophologen

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

ZDF: Volle Kanne – Damit es Oma wieder schmeckt!

Der Beitrag (ca. 8 Minuten) zeigt anschaulich und verständlich, wie sich die Ernährung im Alter verändert. Außerdem werden durch eine Ernährungsberaterin die Ursachen für eine Mangelernährung im Alter aufgezeigt und anschließend unterschiedliche Lösungswege für eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Alter vorgestellt.

<https://www.zdf.de/verbraucher/volle-kanne/mangelernaehrung-im-alter-100.html>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; alle Menschen mit Interesse an diesem Thema

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Infostand

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

ZQP: Essen und Trinken bei pflegebedürftigen Menschen

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat einen Ratgeber für den Pflegealltag zum Thema „Essen und Trinken bei pflegebedürftigen Menschen“ (2017) veröffentlicht. Dieser Praxishinweis bietet Angehörigen, Freunden und Nachbarn von pflegebedürftigen Menschen eine Hilfestellung, damit diese erfolgreich Hilfestellung beim Essen und Trinken leisten können. Die Broschüre vermittelt zu Beginn grundlegende Information über Essen und Trinken im Alter und klärt über die Notwendigkeit auf. Im weiteren gibt sie praktische Tipps rund um die Ernährung, zu Hilfsmitteln, zu Ritualen und wie man Problemen im Zusammenhang mit dem Essen und Trinken am besten begegnet. Zudem wird auf verschiedene Hilfsangebote verwiesen, sowohl von medizinischer, als auch von pflegerischer Seite.

https://www.zqp.de/wp-content/uploads/ZQP_EssenUndTrinken2017_4.pdf

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Personen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Infostand; Kooperation mit Einrichtungen und Experten

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 3.4 Pflegebedürftigkeit

MDS: Essen und Trinken im Alter

Der Medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS) veröffentlichte die Grundsatzstellungnahme: "Essen und Trinken im Alter – Ernährung und Flüssigkeitsversorgung älterer Menschen" (2014). In dieser Veröffentlichung wurden die wichtigsten medizinischen und pflegerischen Erkenntnisse zur Ernährung und Flüssigkeitszufuhr älterer Menschen zusammengeführt und praxisnah aufbereitet. Der Fokus wurde auf die stationäre pflegerische Versorgung gerichtet.

https://www.mds-ev.de/fileadmin/dokumente/Publicationen/SPV/Grundsatzstellungennahmen/MDS_Grundsatzstellungnahme_EssenTrinken_im_Alter_Mai_2014.pdf

Zielgruppe :

In der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Fachliches Basiswissen von Vorteil

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Kooperation mit Senioreneinrichtungen und Experten

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

DZD: Essen und Trinken bei Demenz

Das Dialog- und Transferzentrum Demenz (DZD) stellt in dieser Veröffentlichung (2014) die Basisvoraussetzungen einer gesunden Ernährung bei Menschen mit Demenz, sowie praktische Tipps für die Verwirklichung im Alltag vor.

<http://dzd.blog.uni-wh.de/essen-und-trinken-bei-demenz-basisvoraussetzungen/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung bei Demenz; Projekte; Infostand; Kooperation mit Senioreneinrichtungen und Experten

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

DGE: 10 Regeln

Das Informationsblatt "Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)" (2013) enthält einfache Tipps, um sich vollwertig zu ernähren, da für Senioren grundsätzlich die gleichen Empfehlungen wie für alle anderen Erwachsenen gelten.

<http://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>

Zielgruppe :

Erwachsene

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Infostand; Kooperation mit Ökotrophologen

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

VFED: Ernährung

Der Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED) bietet Informationen zum Thema Ernährung für alle Altersgruppen. Auf der Homepage sind aktuelle Projekte und

Seminartermine für Fachkräfte eingestellt. Im Onlineshop können viele unterschiedliche Broschüren und Informationen rund um das Thema Ernährung erworben werden.

<http://www.vfed.de/de/>

Zielgruppe :

Erwachsene

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Infostand; Kooperation mit Ökotrophologen

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

TK-Studie: Ernährung

Die Techniker Krankenkasse (TK) hat eine Studie (2017) zum Thema Ernährung in Deutschland durchgeführt. In der veröffentlichten Broschüre werden die Ergebnisse der Untersuchung dargestellt. Es werden neben Themen zu Ernährungstrends, Unverträglichkeiten, gesundheitliche Auswirkungen und Zubereitung der Speisen auch die Ernährungsroutinen, -orte und die Auswirkungen auf das Körpergewicht beschrieben.

<https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/934342/Datei/103680/TK-Ern%C3%A4hrungsstudie%202017%20Pdf%20barrierefrei.pdf>

Zielgruppe :

Erwachsene

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Infostand; Kooperation mit Ökotrophologen

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

DGS-Studie: gesunde Ernährung im Alter

Zwei Schwerpunkte der „Deutschen Gesellschaft für Seniorenberatung“ (DGS) sind Prävention und Gesundheitsförderung. Zentrales Thema ist dabei auch die gesunde Ernährung im Alter. Aus diesem Grund wurde von der DGS im Jahr 2013 eine Befragung von 2.317 Senioren in Deutschland vorgenommen. Auf dieser Homepage werden die Ergebnisse der Befragung vorgestellt und die DGS zeigt dabei die Problemfelder der Ernährung älterer Menschen übersichtlich auf.

<http://www.dgs-seniorenberatung.de/de/gesunde-ernaehrung.html>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Infostand; Kooperation mit Ökotrophologen und Experten

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

Hochschule Coburg: Wohnen, Essen, Bewegen im Alter

In der Zusammenfassung der Fachtagung „Wohnen – Essen – Bewegen im Alter. Selbstständig leben im ländlichen Raum“ (2014) der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg werden verschiedene Projekte zu den Themen Wohnen, Bewegen und Ernährung in einer übersichtlichen Form beschrieben. Zu den einzelnen Projekten werden die zuständigen Ansprechpartner genannt.

https://www.hs-coburg.de/fileadmin/hscoburg/Tagungsbericht_2015_finalTeil1.pdf

Zielgruppe :

In der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Infostand; Kooperation mit Einrichtungen, Experten, Vereinen usw.

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 6 Wohnraumbedürfnisse

GEViA

Das Forschungsprojekt „Gesundheit, Ernährung und Versorgung im Alter“ (GEViA) war Bestandteil des durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungsprojektes GGAA (Genuss, Gesundheit, Arbeit und Märkte in der Alterskultur). Das Projekt GEViA (2014-2017) fokussierte die Bedürfnisse und Wertvorstellungen älterer Frauen und Männer im Hinblick auf ihre Ernährung. Im Rahmen des Projekts wurden nicht nur die unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten von älteren Frauen und Männern untersucht, sondern auch das Selbstverständnis von Frauen und Männern bezüglich der Inanspruchnahme von Hilfe und Unterstützung bei der Mahlzeitenversorgung. Ziel ist es, ein zukunftsorientiertes Verpflegungs- und Versorgungsmodell zu entwickeln.

<http://www.gffz.de/forschung/aktuelle-forschungsprojekte/gesundheit-ernaehrung-und-versorgung-im-alter/>

Zielgruppe :

In der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Fachliches Basiswissen von Vorteil

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Kooperation mit Institutionen, Experten usw.

Material :

Publikation 2015: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 5.1 Körperliche Veränderungen; 5.2 Selbstbild/ Selbstwahrnehmung

Universität Oldenburg: DiDiER

Das Forschungsprojekt „Digitalisierte Dienstleitungen im Bereich der Ernährungsberatung von Personengruppen mit erhöhten gesundheitlichen Risiken bei Fehlernährung“ (DiDiER) ist ein durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes Projekt (2016-2019). Ziel ist es, Technologien zu entwickeln, welche die Ernährungsberatung unterstützen und optimieren. Dazu wird die Bereitstellung von Informationen und die Kommunikation

durch Digitalisierung verbessert. Eine Forschungsgruppe beschäftigt sich dabei explizit mit geriatrischen Patienten mit Frailty-Syndrom (sog. Gebrechlichkeit).

<https://www.uni-oldenburg.de/medizintechnik/forschung/projekte/didier/>

Zielgruppe :

In der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Fachliches Basiswissen von Vorteil

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Kooperation mit Institutionen, Experten usw.

Material :

Projekthomepage: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 8.4 Neue Technologien

[Universität Siegen: my-AHA](#)

Die Universität Siegen will in dem von der Europäischen Union geförderten Forschungsprojekt „mein aktives und gesundes Altern“ (my-AHA) über Sensoren Daten zur Tagesstruktur und zum Gesundheitsverhalten von Menschen ab dem 65. Lebensjahr sammeln und auswerten. Die Projektlaufzeit beträgt vier Jahre (2016-2020). Das Ziel ist es, aus diesen Daten präventive Maßnahmen abzuleiten, um Gesundheitsproblemen gezielt vorzubeugen.

Die entwickelte Plattform kann als App von jedem genutzt werden, um das individuelle Gesundheitsverhalten zu analysieren und daraus Zielsetzungen zu entwickeln, die eine nachhaltige Verhaltensveränderung bewirken. Die präventiven Maßnahmen sollen sich auf die Bereiche körperliche Leistungsfähigkeit, geistige Funktion, psychische Stabilität, ausgewogene Ernährung, erholsamer Schlaf und ganzheitliches Wohlbefinden auswirken.

<https://www.uni-siegen.de/start/news/oeffentlichkeit/686627.html>

Zielgruppe :

In der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Fachliches Basiswissen von Vorteil

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Kooperation mit Institutionen, Experten usw.

Material :

Projekthomepage: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 5.1 Körperliche Veränderungen

[FORMOsA](#)

Der Forschungsverbund Muskelschwund (Sarkopenie) und Osteoporose – Folgen eingeschränkter Regeneration im Alter (FORMOsA) forscht zu den Grundlagen der Entstehung, sowie zu der Diagnostik und Therapie von Sarkopenie. Dabei sind auch präventive Ansätze, zu denen auch entsprechende Ernährungsprogramme gehören, relevant.

http://www.formosa.uni-wuerzburg.de/ueber_formosa/

Zielgruppe :

In der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Fachliches Basiswissen von Vorteil

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Kooperation mit Institutionen, Experten usw.

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

Köln: Gesund im Alter

Die Stadt Köln bietet auf dieser Homepage umfangreiche Informationen zum Thema „Gesund im Alter“. Neben dem Bereich Ernährung sind auch weitere Schwerpunkte wie z.B.

Bewegung, Zahnpflege, Impfungen, Hören, Medikamente und seelische Gesundheit enthalten.

<http://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/gesundheit/gesund-im-alter/>

Zielgruppe :

In der Seniorenarbeit tätige Personen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Ernährungsberatung; Infostand

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 3.2 Vorsorge und Impfungen; 3.5 Medikamente; 3.6 Zahn- und Mundgesundheit; 5.1 Körperliche Veränderungen

ZPG: Kochkurs für Männer

Das bayerische Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG) bietet hier eine Vielzahl von Informationen an. Unter anderem auch im Rahmen eines Projekts der Gemeinde Fürstzell einen Kochkurs für ältere Männer. Zielgruppe sind Männer, die plötzlich alleinstehend sind oder ihre pflegebedürftige Frau versorgen. In dem Kochkurs wurde die Vermittlung von Grundwissen zum Thema „ausgewogene und gesunde Ernährung“ angestrebt. Außerdem konnten in diesem Kurs Kontakte zu anderen Männern, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, hergestellt werden.

<http://www.zpg-bayern.de/kochkurs-fuer-maenner-1845.html>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag zu Ernährung; Projekte; Kochkurse; Ernährungsberatung; Infostand

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

BMEL: IN FORM - Mangelernährung im Alter

In dieser Broschüre "DGE-Praxiswissen. Mangelernährung im Alter" (2014) von "IN FORM", zur Verfügung gestellt vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) wird die Mangelernährung und deren Hintergründe, wie Häufigkeit und Ursachen erklärt. Es werden außerdem Therapieansätze vorgestellt.

<https://www.in-form.de/materialien/mangelernaehrung-im-alter/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema Mangelernährung oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsexperten für Pflegeeinrichtung und oder pflegende Angehörige; Aktionstag "Mangelernährung - Ein Thema im Alter"; Infostand; Informationsveranstaltung; Kooperation mit Ökotrophologen

Material :

Siehe Broschüre

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

DSL: Mangel- und Fehlernährung

Die Homepage der Deutschen Seniorenliga e.V. (DSL) informiert zu Mangel- und Fehlernährung im Alter. Es werden Ursachen, Folgen und Maßnahmen erklärt. Es werden auch Hinweise beschrieben, welche auf eine Mangelernährung hindeuten. Im Serviceteil werden weitere Kontaktadressen genannt und das Bestellen von Informationsbroschüren angeboten.

<http://www.dsl-mangelernaehrung.de/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema Mangelernährung oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsexperten für Pflegeeinrichtung und oder pflegende Angehörige; Aktionstag "Mangelernährung - Ein Thema im Alter"; Infostand; Informationsveranstaltung; Kooperation mit Ökotrophologen

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

DSL: Mangelernährung im Alter

Die Broschüre der Deutschen Seniorenliga e.V. (DSL) „Mangelernährung im Alter – Alarmsignale und Maßnahmen“ (2005) wurde erstellt, damit Angehörige, Betreuende und Pflegekräfte Hinweise auf Mangel- und Unterernährung rechtzeitig erkennen und mit Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungsversorgung reagieren können.

http://www.vdd.de/fileadmin/downloads/VDD_Downloads_geriatrie/Broschuere_Mangelernaehrung-der-DSL-1.pdf

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema Mangelernährung oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsexperten für Pflegeeinrichtung und oder pflegende Angehörige; Aktionstag "Mangelernährung - Ein Thema im Alter"; Infostand; Informationsveranstaltung; Kooperation mit Ökotrophologen

Material :

Siehe Broschüre

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

ASB: Essen und Trinken

Die Broschüre des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) „Essen und Trinken – auch im Alter ein Genuss“ (2016) wurde für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen entwickelt. Ziel ist es, mit Hilfe dieser Broschüre Tipps zum richtigen Essen und Trinken im Alter zur Verfügung zu stellen. Dadurch sollen die Freude am Essen und Trinken erhalten bleiben, sowie Fehl- und Mangelernährung vermieden werden.

<https://www.asb.de/application/files/4915/0384/3742/ASB-Broschuere-Essen-und-Trinken-2016.pdf>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema Mangelernährung oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsexperten für Pflegeeinrichtung und oder pflegende Angehörige; Aktionstag "Mangelernährung - Ein Thema im Alter"; Infostand; Informationsveranstaltung; Kooperation mit Ökotrophologen

Material :

Siehe Broschüre

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

SWR: odysso – Besser essen im Alter

In diesem Beitrag des Südwestrundfunks (SWR) von „odysso“ werden die Mahlzeiten von deutschen Pflegeheimen kritisch beleuchtet (ca. 6min). Viele Bewohner in Senioreneinrichtungen leiden unter Gewichtsverlust und Nährstoffmangel. Häufig ist dies auf Kau- und Schluckstörungen zurückzuführen. Hier muss die Zubereitungsart angepasst werden. Als Beispiel wird die gesunde, abwechslungsreiche und ansprechende Zubereitung der Mahlzeiten eines Seniorenheims in Stuttgart vorgestellt.

<http://www.ardmediathek.de/tv/odysso-Wissen-im-SWR/Besser-essen-im-Alter/SWR-Fernsehen/Video?bcastId=246888&documentId=37736910>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema Mangelernährung oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsexperten für Pflegeeinrichtung und oder pflegende Angehörige; Aktionstag "Mangelernährung - Ein Thema im Alter"; Infostand; Informationsveranstaltung; Kooperation mit Ökotrophologen

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

KErn - Symposium

Am 17.11.2016 fand ein Symposium vom Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) zum Thema „Seniorenverpflegung – Mangelernährung im Alter“ in München statt. In diesem Bericht werden die verschiedenen Beiträge des Symposiums zusammengefasst dargestellt.

<https://www.kern.bayern.de/wissenstransfer/143582/index.php>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema Mangelernährung oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsexperten für Pflegeeinrichtung und oder pflegende Angehörige; Aktionstag "Mangelernährung - Ein Thema im Alter"; Infostand; Informationsveranstaltung; Kooperation mit Ökotrophologen

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden.

IBA: MaNuEL

Das Institut für Biomedizin im Alter (IBA) stellt hier Informationen über ein Projekt bereit. Das Forschungsprojekt „Mangelernährung im Alter“ (MaNuEL) ist ein Verbundvorhaben, an dem 22 Forschungsgruppen aus sieben Ländern beteiligt sind (2016-2018). Das Ziel des Projektes ist es, vertiefende Kenntnisse bezüglich der Mangelernährung älterer Menschen zu gewinnen und Strategien zu entwickeln, damit Menschen sicher identifiziert werden können, die von einer Ernährungsintervention profitieren könnten sowie ein nachhaltiges und produktives Kompetenznetzwerk aufzubauen.

<http://www.iba.med.uni-erlangen.de/forschung/manuel-malnutrition-in-the-elderly-knowledge-hub/>

Zielgruppe :

In der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Fachliches Basiswissen von Vorteil

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsexperten für Pflegeeinrichtung und oder pflegende Angehörige; Aktionstag "Mangelernährung - Ein Thema im Alter"; Infostand; Informationsveranstaltung; Kooperation mit Ökotrophologen

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

BMEL: IN FORM - Kau- und Schluckstörungen

In dieser Broschüre "DGE-Praxiswissen. Kau- und Schluckstörungen im Alter" (2014) von "IN FORM", zur Verfügung gestellt vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), werden Kau- und Schluckstörungen erläutert und hilfreiche Praxistipps für die Zubereitung von Nahrung bei Schluckstörungen, sowie Hilfsmittel beschrieben.

<https://www.in-form.de/materialien/kau-und-schluckstoerungen-im-alter/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsberatung zum Thema Kau- und Schluckstörungen einladen; Aktionstag; Infostand; Kooperation mit Fachpersonal wie Pflegefachkräfte, Logopäden usw.

Material :

Broschüre: "DGE-Praxiswissen. Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen": [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 3.3 Krankheitsverarbeitung

Seniorenratgeber: Schluckstörungen

In der Broschüre „Was bei Schluckstörungen hilft“ (2016) des Seniorenratgebers werden Ursachen und Gegenmaßnahmen von Schluckstörungen in einer übersichtlichen Form dargestellt.

<http://www.senioren-ratgeber.de/Gesundheit/Was-bei-Schluckstoerungen-hilft-344307.html>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsberatung zum Thema Kau- und Schluckstörungen einladen; Aktionstag; Infostand;

Kooperation mit Fachpersonal wie Pflegefachkräfte, Logopäden usw.

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier: Schluckstörungen

Das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier veröffentlichte diese Broschüre für Patienten, Angehörige und Interessierte zum Thema „Umgang mit einer Schluckstörung“ (2012). Darin sind der natürliche Schluckvorgang und Schluckstörungen erläutert. Außerdem werden das Erkennen, sowie die Auswirkungen einer Schluckstörung beschrieben. Hilfreiche Hinweise zu Themen der Unterstützung der Nahrungsaufnahme und der Auswahl von Nahrungsmitteln ergänzen die Informationen.

<http://www.bk-trier.de/media-bkt/docs/PIZ/Umgang-mit-einer-Schluckstoerung.pdf>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsberatung zum Thema Kau- und Schluckstörungen einladen; Aktionstag; Infostand;

Kooperation mit Fachpersonal wie Pflegefachkräfte, Logopäden usw.

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

Median Kliniken: Ratgeber Schluckstörungen

Dieser Ratgeber zum Thema Schluckstörung (2015) wurde von den MEDIAN Kliniken veröffentlicht. Darin sind Hintergrundinformationen zu Schlucken und Schluckstörungen zu finden, sowie Hinweise zur Therapie und zur Nahrungsaufnahme. Es werden die verschiedenen Schluckkostformen erläutert und mit Beispielen veranschaulicht.

[https://www.median-kliniken.de/fileadmin/Inhalte/Unternehmen/Publicationen/MEDIAN Brosch Schluckstoerungen2015-06_web.pdf](https://www.median-kliniken.de/fileadmin/Inhalte/Unternehmen/Publicationen/MEDIAN_Brosch_Schluckstoerungen2015-06_web.pdf)

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsberatung zum Thema Kau- und Schluckstörungen einladen; Aktionstag; Infostand; Kooperation mit Fachpersonal wie Pflegefachkräfte, Logopäden usw.

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

Gastro Liga: Ratgeber Schluckstörung

Dieser Ratgeber der Gastro Liga zum Thema „Schluckstörungen“ (2015) informiert allgemein zu den Themen Schlucken und Schluckstörungen. Im Ratgeber sind Informationen zu Ursachen von Schluckstörungen, Untersuchungsmethoden bei Schluckstörungen, sowie Behandlungsmöglichkeiten enthalten.

<https://gastro-liga.de/fileadmin/download/Schluckstoerungen-WEB-136-10-15.pdf>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; Pflegepersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsberatung zum Thema Kau- und Schluckstörungen einladen; Aktionstag; Infostand; Kooperation mit Fachpersonal wie Pflegefachkräfte, Logopäden usw.

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

KWA: Sanfte Küche

Das Projekt des Kuratoriums Wohnen im Alter (KWA) hat das Rezeptbuch "Sanfte Küche" (2015) veröffentlicht. Die sanfte Küche hat zum Ziel, auch Menschen mit Schluckstörungen eine Vielfalt an frisch zubereiteten, geschmackvollen Speisen anzubieten. Das Rezeptbuch kann bestellt oder in allen KWA Einrichtungen erworben werden.

<https://www.kwa.de/aktuelles/aktuelle-meldungen/meldung/datum/2015/07/04/kwa-projekt-sanfte-kueche-als-vorzeigemodell/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Ernährungsberatung zum Thema Kau- und Schluckstörungen einladen; Kochkurse; Aktionstag; Infostand; Kooperation mit Fachpersonal sowie Einrichtungen; Logopäden, Köche usw.

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden

AOK: Künstliche Ernährung im Alter

In dieser Broschüre des AOK-Bundesverbandes „Künstliche Ernährung im Alter – Eine Entscheidungshilfe für Angehörige...“ (2011) werden verschiedene Aspekte, welche für eine Entscheidungsfindung relevant sind, beleuchtet. So wird der Leser anhand von Fragen, wie z.B. „Was bedeutet eine PEG für meinen Angehörigen?“ durch diese Broschüre geführt. Durch die vielseitigen Informationen in dieser Broschüre kann dem Leser eine Hilfestellung für die Entscheidungsfindung gegeben werden.

https://www.aok.de/fileadmin/user_upload/Universell/05-Content-PDF/peg_entscheidungshilfe.pdf

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Experten zum Thema künstliche Ernährung einladen; Aktionstag; Infostand; Kooperation mit Fachpersonal sowie Einrichtungen und Vereine

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 7.1 Vollmacht und Verfügung; 5.4 Einschneidende Lebensereignisse; 5.6 Spiritualität, Glaube und Lebenssinn; 4.6 Verluste und Trauer

Hamburg: Künstliche Ernährung

Das Ziel dieser Broschüre der Freien und Hansestadt Hamburg „Künstliche Ernährung – Eine Entscheidungshilfe für Angehörige und Betreuer“ (2011) ist es, eine Hilfestellung für Menschen in Entscheidungssituationen im Zusammenhang mit einer künstlichen Ernährung anzubieten. Es werden zunächst Hintergründe zur künstlichen Ernährung beschrieben und dann Aspekte, welche für eine Entscheidungsfindung hilfreich sind, aufgezeigt.

<http://www.hamburg.de/contentblob/2937326/6be6be75f7acf7037b7343e031f22e8d/data/kuenstliche-ernaehrung-broschuere.pdf>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Experten zum Thema künstliche Ernährung einladen; Aktionstag; Infostand; Kooperation mit Fachpersonal sowie Einrichtungen und Vereine

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 7.1 Vollmacht und Verfügung; 5.4 Einschneidende Lebensereignisse; 5.6 Spiritualität/ Glaube und Lebenssinn; 4.6 Verluste und Trauer

Bayerischer Landespflegeausschuss: Künstliche Ernährung

In der Broschüre des Bayerischen Landespflegeausschusses „Künstliche Ernährung und Flüssigkeitsversorgung“ (2008) werden verschiedene Informationen zur künstlichen Ernährung beschrieben. Es werden außerdem Entscheidungsaspekte dargelegt, welche eine Unterstützung für Angehörige bieten. Auch der Umgang mit der emotionalen Betroffenheit und der seelischen Belastung wird thematisiert.

[http://www.pflegeservice-bayern.de/clients/mdk_bayern/webcmspsb/CMS2Content.nsf/res/kuern-leitfaden.pdf/\\$FILE/kuern-leitfaden.pdf](http://www.pflegeservice-bayern.de/clients/mdk_bayern/webcmspsb/CMS2Content.nsf/res/kuern-leitfaden.pdf/$FILE/kuern-leitfaden.pdf)

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Menschen; Fachpersonal

Voraussetzung :

Interesse am Thema oder Betroffene

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Experten zum Thema künstliche Ernährung einladen; Aktionstag; Infostand; Kooperation mit Fachpersonal sowie Einrichtungen und Vereine

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 2.1 Geistiges Wohlbefinden; 7.1 Vollmacht und Verfügung;
5.4 Einschneidende Lebensereignisse; 5.6 Spiritualität/ Glaube und Lebenssinn; 4.6 Verluste und Trauer