

Landesinitiative „Neue Nachbarschaften – engagiert zusammenleben in Rheinland-Pfalz!“

Mittagstische: Gemeinsam kochen, essen, reden

Dr. Ulrike Freund, Sektion Hessen-Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Kennen Sie diese Aussagen: „...bei uns ist noch niemand verhungert oder man hilft sich und behilft sich“? Untersuchungen zeigen jedoch, dass sich insbesondere ältere alleinlebende Menschen oftmals unzureichend verpflegen und wenig am sozialen Leben teilnehmen.

Regelmäßig organisierte Mittagstisch-Angebote ermöglichen diesen Senioren und Seniorinnen leckere Mahlzeiten mit einem ausgewogenen Nährstoffangebot in einer Gruppe zu essen. Sie fördern das soziale Miteinander und können Vereinsamung sowie einem schleichend eintretenden Nährstoffmangel im Alter und damit einer höheren Krankheitsanfälligkeit vorbeugen.

Gleichzeitig besteht die Gelegenheit weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten, wie Bewegungseinheiten oder kulturelle Angebote, einzubinden.

So kann das Mittagstisch-Angebot ein wertvoller Baustein der Gesundheitsförderung älterer Menschen darstellen, der die Selbstbestimmung und den längeren Verbleib in der häuslichen Umgebung begünstigen.

Bei den Café-Gesprächen waren sich alle einig, dass viele ältere Menschen in den Genuss kommen sollten, gemeinsam zu essen und zu reden. Aber wie kann man es schaffen, Mittags-Tisch-Angebote neu zu initiieren und die Akzeptanz zu fördern, solch ein Angebot anzunehmen? Es wurde besprochen, dass es hilfreich ist, sich Partner zu suchen, die bei der Planung und Umsetzung helfen. So könnten z.B. Kommunen kostenfrei Räume zur Verfügung stellen, Kindergärten, die ihr Mittagessen selbst kochen, auch den Mittagstisch für ältere Menschen beliefern oder Landfrauen vor Ort frisch kochen. Zur Förderung der Akzeptanz wurde vorgeschlagen, dass der Mittagstisch niederschwellig im Sinne der Barrierefreiheit, der leichten Erreichbarkeit, ohne Anmeldeverfahren und zu geringen Kosten angeboten werden sollte. Hol- und Bringdienste sind erforderlich. Die Öffnung der stationären Einrichtungen wird positiv bewertet, weil sie gut von älteren Menschen angenommen wird. Auch freuen sich ältere Menschen über eine Einladung zu einer leckeren Mittagsmahlzeit mit Begleitprogramm. Zum Start eines neuen Mittagstisch-Angebots eignen sich Projekte (Suppentag selbst kochen je nach Jahreszeit, Kochen wie´s früher war) oder nach schon bestehenden Angeboten (Sitztanzgruppe) wird ein Mittagessen angeboten.

Im Rahmen des BAGSO-Projektes „IN FORM-Mittagstisch“ wird im März 2017 ein Leitfaden mit den Themen Organisationsformen, Hygiene, Gestaltung der Mittagsmahlzeiten und Anregungen für ergänzende Aktivitäten veröffentlicht.