



# ERNÄHRUNG

## ARMUT

## EINSAMKEIT

### im Alter



# Impressum

Ernährung, Armut, Einsamkeit im Alter

## Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.  
Wismarsche Straße 170  
19053 Schwerin

Angefertigt von der Koordinierungsstelle  
Gesundheitliche Chancengleichheit Mecklenburg  
Vorpommern im Rahmen des Projektes "Health in all  
Policies und Qualitätssicherung in der  
Sozialbezogenen Gesundheitsförderung".

## Verantwortlich (i. S. d. P)

Charlotte Hinrichs

## Texte & Redaktion

Alina Dühring

Bildnachweis: KI-Bildgenerator Canva

© LVG MV Schwerin März 2025

Gefördert von der Bundeszentrale für  
Gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des  
Bundesministeriums für Gesundheit.





# Inhalt

• Einführung.....	4
• Begriffserklärung.....	6
• Zahlen in Deutschland & MV.....	11
• Folgen von Ernährungsarmut.....	17
• Handlungsmöglichkeiten.....	21
• Projektvorstellung “Ernährung - Armut - Einsamkeit im Alter”.....	25
• Veranstaltungen im Projekt.....	29
• Fazit.....	43

# Einführung

Vieles wird anders, wenn man älter wird. Der Renteneintritt verlangt eine gänzlich andere zeitliche Gestaltung des Tages und stellt manch einen vor soziale und auch finanzielle Herausforderungen. Auch die Gesundheit gewinnt an Bedeutung, die ersten Wehwehchen stellen sich ein, der Körper verzeiht die kleinen und großen „Sünden“ nicht mehr so einfach und man ist gezwungen, sich mit diesen Entwicklungen auseinander zu setzen.

Ernährungsarmut im Alter ist kein neues Phänomen, bereits 2008 griff die BAGSO das Thema in Projekten und Stellungnahmen auf. In Zeiten von Preissteigerungen ist die Frage nach grundlegender Ernährungssicherheit im Alter aktueller denn je zuvor und die Beantwortung dieser Frage von großer Bedeutung für die Betroffenen ebenso wie für die Akteure und politischen Verantwortlichen.





In dem Projekt "Ernährung, Armut, Einsamkeit im Alter" wollten wir einerseits den gesundheitlichen Aspekt von Ernährung im Alter beleuchten, gleichzeitig jedoch auch dafür sensibilisieren, dass das Alter für manche auch finanzielle Einschränkungen bedeutet, die soziale und gesundheitliche Folgen haben können.



Aus diesen Gründen wurden im Rahmen des Projektes eine Reihe von Veranstaltungen durchgeführt, welche u. a. in diesem Flyer vorgestellt werden.

Zunächst wird es allerdings eine allgemeine Vorstellung des Themenfeldes geben, mit Begriffserklärungen, Zahlen in Deutschland & Mecklenburg-Vorpommern (MV), Folgen von Ernährungsarmut sowie eine Diskussion von Möglichkeiten. Im Anschluss wird es eine genauere Projekt- und Veranstaltungsvorstellung geben sowie ein abschließendes Fazit.

# Begriffserklärung

## Ernährungsarmut

Ernährungsarmut ist in Deutschland ein bedeutendes soziales Problem, das zunehmend an Aufmerksamkeit gewinnt. Es beschreibt die Situation, in der Menschen aufgrund finanzieller Einschränkungen nicht in der Lage sind, sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Dies betrifft vor allem Menschen mit geringem Einkommen, wie Empfänger von Sozialleistungen oder Rentner mit niedrigen Bezügen. Dabei gilt in Deutschland ein:



## Recht auf Nahrung

Dies ist Bestandteil des Rechts auf einen angemessenen Lebensstandard und in zahlreichen internationalen Menschenrechtsverträgen festgeschrieben. Es geht auf Artikel 25 der Allg. Erklärung der Menschenrechte zurück. Zudem wird im Artikel 11 des UN-Sozialpakts festgehalten: „Die Vertragsstaaten erkennen das Recht eines jeden auf einen angemessenen Lebensstandard (...) an, einschließlich ausreichender Ernährung“



Ernährungsarmut kann verschiedene **Dimensionen** bzw. Ursachen haben. Für gewöhnlich geht man von einer **quantitativ** oder **qualitativ** unzureichender Ernährung aus.

**Das Geld reicht nicht aus, um ausreichend Nahrungsmittel zu erwerben, um satt zu werden.**

**Das Geld reicht nicht aus, um gute und gesunde Lebensmittel zu erwerben. Oft fehlt zudem das Wissen über Nährstoffbedarfe und Zubereitung.**



Beides kann sowohl mit gesundheitlichen als auch sozialen Folgen einhergehen. Daraus ergibt sich also eine **soziale** Dimension von Ernährungsarmut.

**Das Geld reicht nicht aus, um Ernährung als soziale Teilhabe zu nutzen, z. B. mit Freunden ein Café oder Restaurant zu besuchen.**

Es liegt also eine soziale Ernährungsarmut vor, wenn das Ernährungsmöglichkeiten einer Person den Aufbau von sozialen Beziehungen oder das Einhalten von Sitten und Gebräuchen verhindert.

Somit beeinflussen sich Aspekte der Ernährungsarmut teils gegenseitig und **Einsamkeit** im Alter kann verstärkt werden.



Aktueller Artikel zu der Thematik unter:

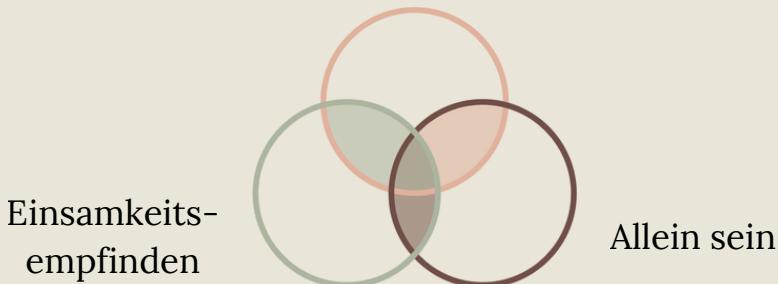
<https://www.tagesschau.de/inland/schattenbericht-armut-100.html>

<https://www.bmel.de/DE/themen/internationales/agenda-2030/recht-auf-nahrung-leitlinien-fao.html>



## Was ist **Einsamkeit**?

Soziale Isoliertheit



Einsamkeit entsteht, wenn die eigenen sozialen Beziehungen nicht den individuellen Erwartungen und Bedürfnissen entsprechen. Das empfundene Fehlen kann sich sowohl auf die Anzahl der sozialen Kontakte als auch auf die Intensität und Nähe der Bindungen beziehen. Da Einsamkeit ein subjektives Empfinden ist, variieren die Ursachen allerdings stark von Person zu Person und lassen sich nur schwer pauschalisieren.

Einsamkeit kann Menschen jeden Alters betreffen. Besonders anfällig sind jedoch Personen, die sich in Lebensphasen des Umbruchs befinden, wie z.B. im Übergang in den Ruhestand. Insgesamt sind Menschen, die allein leben, gesundheitlichen Probleme, ein geringes Bildungsniveau oder finanzielle Schwierigkeiten haben, besonders gefährdet, unter Einsamkeit zu leiden.





Das Essen und die gesellschaftliche Teilhabe spielen also eine wichtige Rolle für die körperliche sowie die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden und fördern die soziale Zugehörigkeit, was wiederum die körperliche Gesundheit unterstützt. Allerdings werden die sozialen Aspekte des Essens oft übersehen, z. B. auch bei der Berechnung des Bürgergeld-Regelbedarfs.

Die Thematik sollte daher mit einem ganzheitlichen Ansatz betrachtet werden, der sowohl materielle als auch soziale Ernährungsarmut berücksichtigt, da diese sich gegenseitig verstärken können.



[https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/\\_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/ernaehrungsarmut-pandemie.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/ernaehrungsarmut-pandemie.pdf?__blob=publicationFile&v=3)

# Zahlen aus Deutschland und MV

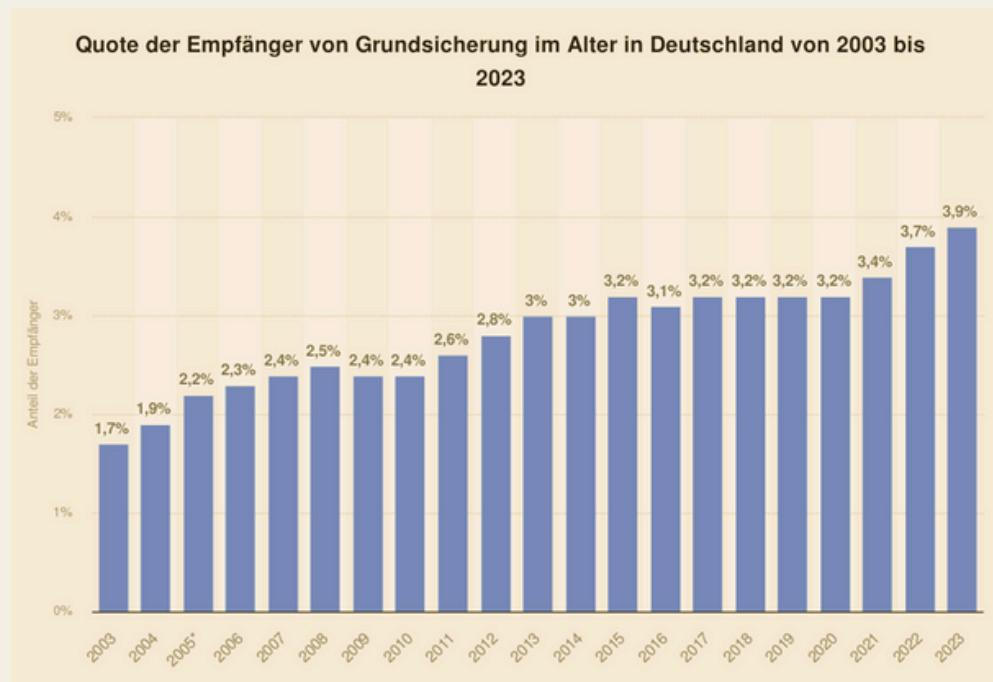
In Deutschland wird Ernährungsarmut bislang nicht systematisch erfasst. Es fehlen Erhebungen darüber, wie viele Menschen tatsächlich betroffen sind und wie sich die Häufigkeit im Laufe der Zeit verändert\*. Zur Quantifizierung von Ernährungsarmut werden repräsentative Daten der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) herangezogen. Demnach leben in Deutschland etwa **3 Millionen** Menschen (3,5% der Bevölkerung) in materieller Ernährungsarmut.



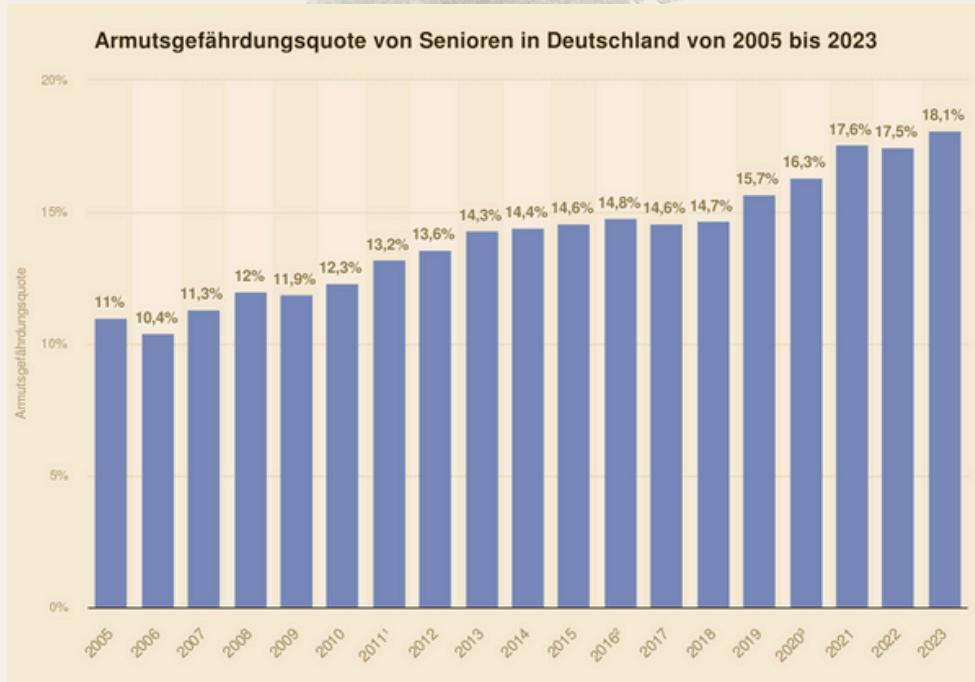
\*aktuelles Forschungsvorhaben des BMEL:  
<https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/neue-foerderbekanntmachung/>

## Seniorinnen und Senioren:

Zunehmend können Menschen in Deutschland nicht mehr von ihrer Rente leben. Im Jahr 2022 waren rund 660.000 Personen auf die Grundsicherung im Alter angewiesen – so viele wie nie zuvor. 17,5 Prozent der über 65-Jährigen gelten als armutsgefährdet, verdienen also weniger als 60% des mittleren Einkommens der Gesamtbevölkerung.



<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1448745/umfrage/empfaenger-von-grundsicherung-in-deutschland/>



Damit zählen Seniorinnen und Senioren, neben Kindern und Alleinerziehenden, zu den besonders betroffenen Gruppen. Das war jedoch nicht immer der Fall. Bis 2019 waren ältere Menschen weniger häufig von Armut betroffen als der Durchschnitt der Bevölkerung. Die zunehmende Überalterung und die damit verbundenen Probleme im Rentensystem dürften die Situation in den kommenden Jahren weiter verschärfen.



<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/785537/umfrage/armutsgefaehrungsquote-von-senioren-in-deutschland/>

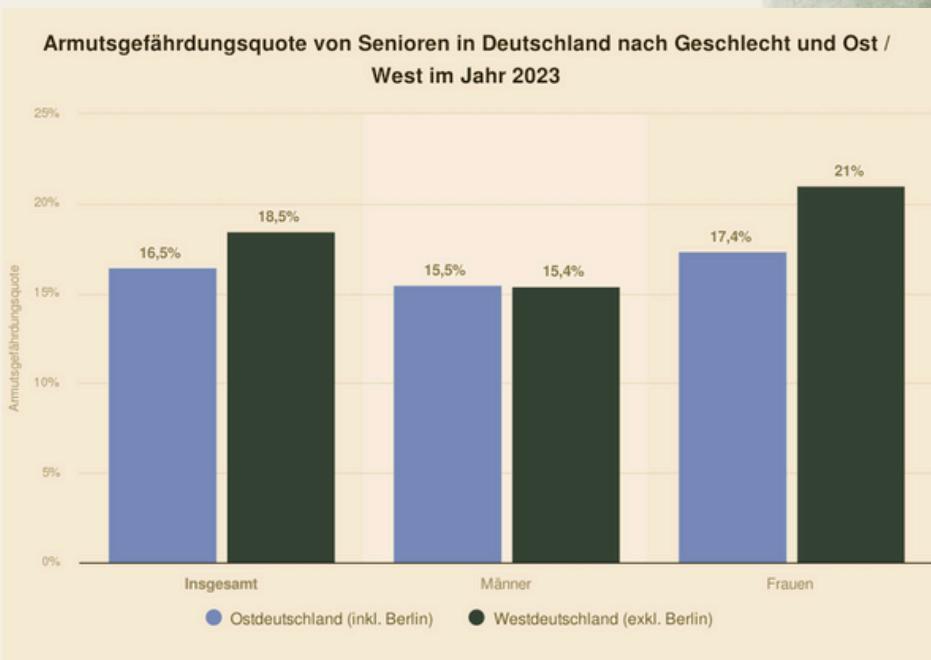
## Ost-West - und Geschlechtergefälle



Die Armutgefährdungsquote von MV liegt bei 16,2 % und damit unter dem Bundesdurchschnitt.



<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1447425/umfrage/armutsgefaehrungsquote-von-senioren-nach-bundesland/>



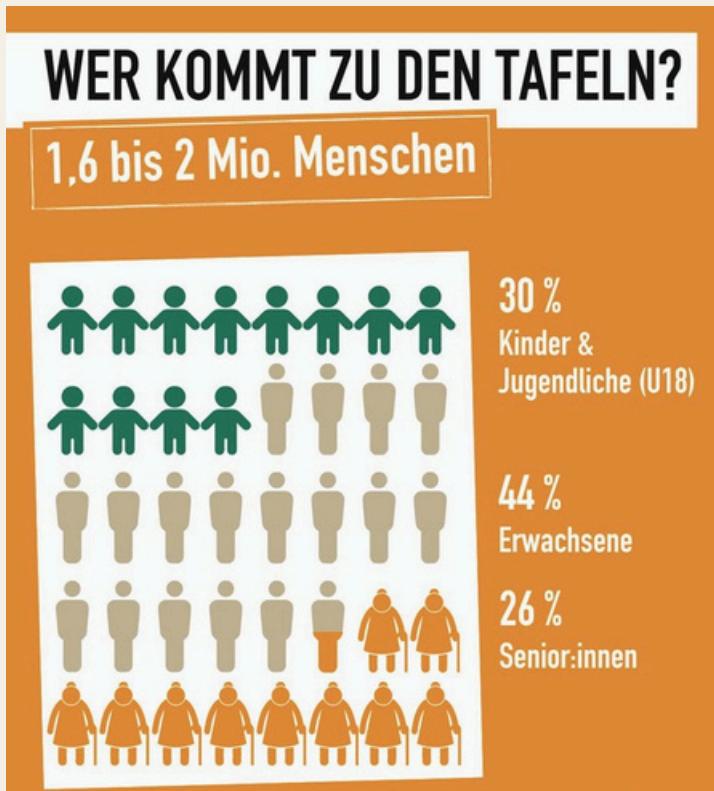
Auch insgesamt ist die Armutgefährdungsquote älterer Menschen in Ostdeutschland (einschließlich Berlin) etwas geringer als in Westdeutschland. Hauptsächlich ist dies auf das geringere Armutsrisiko der ostdeutschen Frauen zurückzuführen, da diese geschichtlich bedingt eine höhere Arbeitsbeteiligung aufwiesen. Das Armutsrisiko von ihnen ist zwar immer noch höher als das der Männer, aber nicht so stark ausgeprägt wie im Westen. Insgesamt sind Frauen aber stärker von Ernährungsarmut betroffen, da sie niedrigere Renten erhalten, was u. a. an Erwerbsunterbrechungen durch Kindererziehung und berufsbedingt niedrigeren Löhnen liegt (Stichwort "Frauenberufe", diese sind i. d. R. schlechter bezahlt.)



<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1447428/umfrage/armutsgefaehrdungsquoten-von-senioren-in-ost-und-westdeutschland-nach-geschlecht/>

## Nutzung der Tafel als Indikator

Auch der Anteil der Seniorinnen und Senioren bei den Tafeln wächst bereits seit mehreren Jahren. Seit dem Kriegsbeginn in der Ukraine und den damit verbundenen Preissteigerungen für Energie, Lebensmittel und andere Waren, ist der Anteil ihrerseits bei den Tafeln noch einmal deutlich gestiegen. Mittlerweile zählt etwa ein Drittel aller Tafeln mehr ältere Menschen zu ihren Kunden.



[https://de.linkedin.com/posts/tafel-deutschland\\_mindestlohn-altersarmut-activity-7185978941210300416-YmHL](https://de.linkedin.com/posts/tafel-deutschland_mindestlohn-altersarmut-activity-7185978941210300416-YmHL)

# Folgen von Ernährungsarmut

Ernährung ist ein wichtiger Faktor für die körperliche und geistige Gesundheit. Wenn Menschen an materieller oder sozialer Ernährungsarmut leiden, kann dies zu gesundheitlichen Problemen führen, die direkt oder indirekt mit ihrer Ernährung zusammenhängen.

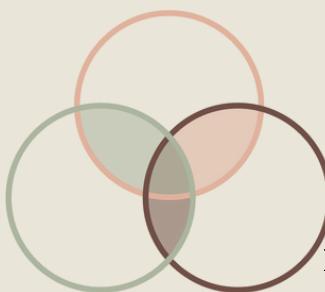


## Mögliche Auswirkungen von Ernährungsarmut

Gesundheitliche  
Einschränkungen

verminderte  
Möglichkeiten zur  
Teilhabe

Mangelnde  
Ernährungsqualität  
und -quantität



## Gesundheitliche Folgen:

Ernährungsarmut kann auf verschiedene Weise gesundheitliche Auswirkungen haben.

Erstens versuchen Betroffene oft, Geld für die Ernährung zu sparen, indem sie Gesundheitsausgaben reduzieren. Zweitens können finanzielle Einschränkungen dazu führen, dass sie sich weniger gesund ernähren.

Studien zeigen, dass die hohen Kosten von Lebensmitteln oft der Hauptgrund sind, warum sich Menschen nicht gesünder ernähren können.



Viele einkommensarme Menschen verzichten auf Obst und Gemüse, weil sie es sich nicht leisten können, und greifen stattdessen auf billige, energiereiche Nahrungsmittel zurück, die viel Zucker und Salz enthalten. Diese Ernährungsweise kann langfristig zu Mangelernährung und einem Mangel an wichtigen Nährstoffen führen.



Besonders Menschen aus sozial schwächeren Schichten nehmen oft zu wenig Vitamine und Mineralstoffe zu sich, wie zum Beispiel Vitamin D, E, Eisen, Folsäure und Jod. Gleichzeitig konsumieren sie zu viel Zucker, gesättigte Fettsäuren und Cholesterin.



<https://www.boell.de/de/2021/09/15/ernaehrungsarmut-wer-schlecht-isst-ist-nicht-selber-schuld>

In Deutschland sind die Symptome von Mangelernährung, die durch einen schweren Nährstoffmangel über einen langen Zeitraum entstehen, relativ selten. Oft zeigen sich jedoch erste Anzeichen durch unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit oder Schwäche („**hidden hunger**“). Langfristig kann dies zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie einem geschwächten Immunsystem, Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Eine einseitige Ernährung mit zu viel Zucker und Fett kann zudem zu Diabetes, Übergewicht und Adipositas führen. Übergewicht wiederum erhöht das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle sowie für Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Krebs.



# Handlungsmöglichkeiten

Die nachstehenden Aspekte wurden im Rahmen eines kreativen Ideenfindungsprozesses entwickelt und basieren auf den gesammelten Überlegungen. Sie können Grundlage für weitere Forschung sein.

Bundesebene	Landesebene	Individuelle Ebene
Sensibilisierung & weitere Forschung Ernährungsarmut	Sensibilisierung & weitere Forschung Ernährungsarmut	Sensibilisierung für Ernährungsarmut
Subventionierung gesunder Lebensmittel für einkommensschwache Familien	Förderung von Gemeinschaftsgärten und Urban Gardening	Bildung und Aufklärung über kostengünstige, gesunde Ernährung
Erhöhung der Sozialleistungen	Ernährungsbildung fördern und anbieten	Nutzung von Gemeinschaftsinitiativen
Unterstützung von Initiativen, wie Lebensmitteltafeln und sozialen Einrichtungen	Ernährungs- und Präventionsprogramme anbieten	Teilnahme an "Food-Rescue"-Initiativen

Auf der **Bundesebene** ist es wichtig, auf breiter Ebene Sensibilität für die Lebensrealität der Betroffenen zu schaffen und gleichzeitig durch Forschung mehr über Ernährungsarmut und ihren Folgen zu verstehen. Die Subventionierung gesunder Lebensmittel oder der Entfall der Mehrwertsteuer auf Obst & Gemüse könnte eine direkte Maßnahme sein, um auch in finanziell schwierigen Situationen eine gesunde Ernährung zu gewährleisten. Auch eine direkte Erhöhung der Sozialleistungen könnte einen großen Einfluss auf die Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen haben, vor allem in Bezug auf die Bekämpfung von Altersarmut.



Auf der **Landesbene** könnte beispielsweise die Förderung von Gemeinschaftsgärten und Urban Gardening eine kreative und nachhaltige Idee sein - nicht nur um gesunde Lebensmittel zu produzieren, sondern auch Gemeinschaften zu stärken. Das Thema Ernährungsbildung ist dabei auch zentral, um langfristig Veränderungen zu erzielen. Zudem sind Initiativen zur Förderung von Ernährungsbildung essenziell, um älteren Menschen zu helfen, auch mit einem kleineren Budget gesunde Ernährungsentscheidungen zu treffen.



Auf **individueller Ebene** könnte die Bildung über kostengünstige, gesunde Ernährung und die Nutzung von Gemeinschafts- oder "Food-Rescue"-initiativen praktische Ansätze sein. Dadurch können Menschen mit geringem Einkommen Nahrung retten und verhindern, dass noch genießbare Lebensmittel verschwendet werden. Diese Art von sozialer Verantwortung stärkt das Gemeinschaftsgefühl und kann zur Entlastung von betroffenen Haushalten beitragen.



Ernährungsarmut bleibt eine ernsthafte Herausforderung in Deutschland, die eng mit den Themen Armut, Ungleichheit und sozialer Gerechtigkeit verknüpft ist. Um dieses Problem langfristig zu lösen, sind politische Maßnahmen und gesellschaftliche Initiativen erforderlich, die nicht nur die finanzielle Unterstützung, sondern auch den Zugang zu gesunder Ernährung für alle Menschen verbessern.



# Projektvorstellung

Mecklenburg-Vorpommern ist ein Bundesland mit einer stetig älter werdenden Bevölkerung, die Gesellschaft gilt hier als überaltert. Gleichzeitig sind viele Senioren in Mecklenburg-Vorpommern durch die Ereignisse der Wiedervereinigung und das insgesamt niedrige Lohnniveau von Altersarmut betroffen.



Oft fehlt es zudem am nötigen Wissen, um statt althergebrachter „Hausmannskost“ gesund und „leichter“ zu kochen. Auch die Mentalität der älteren Generation, an traditionellen Lebens- und Ernährungsweisen festzuhalten, trägt dazu bei, dass der Gesundheitszustand der über 65-Jährigen in Mecklenburg-Vorpommern schlechter ist als er sein könnte.

Dennoch gibt es in unserem Bundesland ein großes Potential, diese Situation zu ändern und vor allem Senioren mit geringen Einkommen und eher schlechten gesundheitlichen Voraussetzungen Wege zu einem gesünderen Ruhestand aufzuzeigen.

Die Kreisseniorenenbeiräte sind in Mecklenburg-Vorpommern sehr aktiv und haben die Möglichkeit, ältere Menschen in ihrem gewohnten Umfeld zu erreichen. Sie sind gegenüber neuen Themen aufgeschlossen und immer bereit, „ihren“ Senioren Angebote, die deren Lebenssituation verbessern, schmackhaft zu machen. Weiterhin ist auch den Aktiven der Seniorenenarbeit die Situation vieler Älterer vertraut, sodass sie wertvolle Hinweise zur Gestaltung von Vorträgen und Projektinhalten geben können, um so die Akzeptanz bei der Zielgruppe zu erhöhen.

Die im Folgenden beschriebenen projektspezifischen Aktivitäten fanden im Rahmen des LVG-Jahresthemas „Armut und Ernährung“ statt, welches in Kooperation mit der DGE MV, der Vernetzungsstelle Seniorennernährung, der Verbraucherzentrale MV, der Hansestadt Rostock und weiteren Partnern überwiegend im Jahr 2024 gestaltet wurde.





Geplant waren seitens der LVG mehrere Veranstaltungsreihen zu unterschiedlichen Themenaspekten. Die Facette einer bezahlbaren und gesunden Seniorennernährung sollte im Rahmen des Projekts „Health in all Policies“ in Kooperation mit den Kreisseniorenbeiräten abgedeckt werden. Bis zu acht Veranstaltungen in Präsenz waren vorgesehen, die genaue Zahl war von der Verfügbarkeit und Bereitschaft der Durchführungspartner abhängig.



Vortragsfolien und ggf. weitere Materialien wurden im Anschluss an die Veranstaltungen online verfügbar gemacht, um eine größere Reichweite zu erzeugen.

Inhaltlich war das Ziel, aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse sowie deren praxisnahe Anwendung niedrigschwellig und kurzweilig zu vermitteln, um so die Akzeptanz der Zuhörer zu erlangen und zu einer Umsetzung im eigenen Alltag zu motivieren.

Zielgruppe waren vor allem Senioren, die noch in der eigenen Häuslichkeit leben und sich selbstständig versorgen. Weiterhin waren Angebote für Tagesstätten und Senioren-WGs denkbar. Diese Angebote wurden gemeinsam mit den lokalen Seniorenvertretern abgestimmt. Neben dem gesundheitlichen Aspekt sollte auch die Komponente der Altersarmut mit einbezogen werden. So sollte vermittelt werden, dass gesundes Kochen auch mit einer kleinen Rente möglich ist.



Es folgt eine Übersicht der durchgeföhrtem Veranstaltungen im Projekt mit anschließender genaueren Vorstellung dieser.

# Veranstaltungen im Projekt

## 2. September 2024, Schwerin

- Kooperationstreffen des Landesseniorenbirat

## 18. September 2024, Anklam

- Regionaltreffen des Landesseniorenbirates
- Ernährung - Armut - Einsamkeit

## 30. September 2024, Wismar

- Senioren-Uni
- interaktiver Vortrag
- "Superfoods - super gut?" Ernährungstrend und Ernährungsarmut im Alter

## 16. Oktober 2024, Rostock

- Fachforum Ernährungsarmut
- "Dimensionen der Ernährungsarmut - Ursachen und Handlungsmöglichkeiten in MV"

## 27. Februar 2025, Insel Poel

- "Küchengespräch - lecker, preiswert und gesund"
- Kochworkshop

## 11. September 2024, Landkreis LUP

- Regionaltreffen des Landesseniorenbirates
- Ernährung - Armut - Einsamkeit

## 28. September 2024, Bad Sülze

- Familienbildungsfest
- interaktive Vorträge
- Haltbarmachen und Sparen

## 2. Oktober 2024, Lübz

- Kleine Gesundheitskonferenz mit Multiplikatoren
- Finanzwissen Familie & Frauen

## 26. Februar 2025, Ludwigslust

- "Lebensfreude kennt kein Alter"
- Kooperation mit dem "StäM-Projekt "Gemeinsam.Aktiv.Selbstbestimmt" des Landkreises Ludwigslust-Parchim
- diverse Workshops, u. a. zu Ernährung, sozialer Teilhabe und Bewegung im Alter

# Genauere Vorstellung

## Treffen der Seniorenbeiräte:

Zu Beginn der Veranstaltungsreihe standen ein Kooperations- sowie 2 Regionaltreffen der Seniorenbeiräte an. Letztere fanden zunächst am 11.09.2024 in Kothendorf sowie anschließend am 18.09.2024 in Anklam statt. Ein Thema der beiden Regionalkonferenzen war *Ernährung - Armut - Einsamkeit im Alter* und wurde von Frau Hinrichs präsentiert. Inhalte waren u. a. eine Begriffserklärung und Folgen von Ernährungsarmut sowie wie diese z. B. mit Einsamkeit zusammenhängen kann. Zudem gab es auch einen kurzen Input zu der Ernährung für Seniorinnen und Senioren sowie zu möglichen Handlungsbedarfen, aber auch -möglichkeiten. Während der Präsentation gab es Raum sich über diese Themen sowie Erfahrungen auszutauschen.





Auch im Anschluss gab es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und gemeinsam über die Thematik zu diskutieren bzw. sich darüber auszutauschen, was in beiden Veranstaltungen auch aktiv genutzt wurde. Die Beteiligten berichteten teils von eigenen oder auch ihnen bekannten Erlebnissen/Erfahrungen mit der Thematik (z. B. Besuche von und Voraussetzungen für die Tafel). Weiterhin überlegten sie sich z. T. Strategien, wie damit umgegangen werden könne. In beiden Veranstaltungen wurde von Beteiligten die Wichtigkeit und Notwendigkeit einer Sensibilisierung zur Thematik betont, wobei erkannt wurde, dass auch die Seniorenbeiräte dazu beitragen können und müssen.



# Familienfest Bad Sülze

Das Familienbildungfest fand am Sonntag, dem 28.09.2024 im Dahliengarten statt. Im Rahmen der sog. "GemüseBörse", fanden sich mehrere Stakeholder vor Ort zusammen, darunter auch die Verbraucherzentrale MV und die LVG MV. Zunächst gab es etwas Zeit anzukommen, Stände aufzubauen und sich untereinander kennenzulernen bzw. auszutauschen.



Gegen Mittag begannen die Vorträge für die Anwesenden, die draußen in einem Pavilion stattfanden. Frau Hinrichs hielt einen interaktiven Vortrag zum Thema Haltbarmachung von Lebensmitteln und (Geld) Sparen, in welchem sie viele Möglichkeiten und Optionen der Haltbarmachung und der Lebensmitteleinsparung vorstellte. So wurden u. a. Ideen und Tipps präsentiert zu den Themen Einkaufen, Essen lagern und Essensplanung sowie Möglichkeiten für kostenlose bzw. günstigen Lebensmitteln und weitere Informationsquellen.



Der Vortrag verlief interaktiv und es wurden sowohl zwischendurch als auch im Anschluss zahlreiche Fragen gestellt.

# “Senioren-Uni” Wismar

Die Veranstaltung fand am 30.09.2024 in der Hochschule Wismar in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Landkreises Nordwestmecklenburg und der Verbraucherzentrale MV statt. Das Thema des Vortrags lautete *Superfood - super gut?* und handelte von Superfood sowie weiteren Ernährungstrends. In diesem Zusammenhang wurde auch die Frage gestellt, inwieweit Trends für Senioren sinnvoll und finanziell umsetzbar sind.



So gab es zunächst eine Einführung in und Erklärung der Thematik mit anschließender genaueren Vorstellung einiger bekannten Superfoods. Dabei wurden allerdings auch Alternativen präsentiert, wie z. B. bereits länger bekannte einheimische Naturprodukte.



Im Anschluss gab es auch einen Preisvergleich hinsichtlich einiger Ernährungstrends (z. B. High Protein Produkt VS. Speisequark) und einen kurzen Input zu Nahrungsergänzungsmitteln.

Frau Hinrichs schloss den Vortrag mit Möglichkeiten zur weiteren und generellen Information bzw. Informationsquellen ab.

Während und im Anschluss des Vortrags gab es rege Nachfragen und Diskussionen der ca. 45 Senioren und Seniorinnen. Zum Abschluss konnte sich auch weiterführend bei einem gesunden Imbiss ausgetauscht werden.

# Kleine Gesundheitskonferenz, Lübz

Am 02.10.2024 fand eine Kleine Gesundheitskonferenz im Mehrgenerationenhaus in Lübz statt. Aufgrund der Absage mehrerer Referierenden und einer allgemein geringen Anmeldezahle von Teilnehmenden, fand das Treffen in einem kleineren Rahmen statt. Die Zielgruppe waren Multiplikatoren, die in ihrer Arbeit mit sozial benachteiligten Menschen durch das erworbene Wissen einen aktiven Beitrag zu Prävention von Altersarmut leisten können.



So gab es einen interaktiven Vortrag von Sonja de Vries (Coaching Wedemark) zum Thema Finanzen für Frauen und Familie bzw. Finanzwissen. Der Schwerpunkt lag dabei auf den Fragen, warum Frauen häufiger von Altersarmut betroffen sind als Männer und wie man generell (und auch mit kleinen Einkommen) für die Zukunft vorsorgen kann.

Dafür sprachen die Teilnehmenden und die Referentin in dem interaktiven Vortrag zunächst über sog. "Geldfresser" sowie über Möglichkeiten einen Überblick über seine Finanzen behalten zu können. Weitere Themen waren zudem z. B. aktuelle Zahlen, wie Durchschnittsrenten in den Bundesländern und warum dies so ist, die Altersarmut sowie -vorsorge. Abschließend wurden die Teilnehmenden über verschiedene Möglichkeiten zur privaten Altersvorsorge bzw. Geldanlage informiert (u. a. Säulen der Altersvorsorge). Dabei kamen sie zu dem Schluss, dass man rechtzeitig mit der Vorsorge beginnen und bestenfalls mehrere Säulen der Vorsorge nutzen sollte. Im Nachhinein gab es die Möglichkeit sich bei einem gemeinsamen Mittagessen untereinander auszutauschen.



# Fachforum Ernährungsarmut, Rostock

Am 16.10.2024 wurde in Kooperation mit der DGE MV, der Verbraucherzentrale MV und der Stadt Rostock ein *Fachforum Ernährungsarmut* in Rostock organisiert. Dieses fand in der Volkshochschule Rostock statt.



Nach der Eröffnung der Veranstaltung, gab es zunächst 2 Impulsvorträge. Schwerpunkte dieser waren u. a. mögliche Ursachen von Ernährungsarmut sowie Handlungsmöglichkeiten in/für MV. Im Anschluss konnten sich die Teilnehmenden austauschen und gesunde Snacks probieren.



Nach der Pause wurden zwei Diskussionsforen zum Thema "Ernährungsarmut - generationsübergreifend gut ernährt?" durchgeführt. Unterschiedliche Stakeholder und Beteiligte diskutierten dabei zu diesem Thema, zunächst mit dem Fokus auf "Gesund aufwachsen" und anschließend auf "Gesund älter werden". Zum Abschluss gab es erneut Möglichkeiten des Austausches.



# **Lebensfreude kennt kein Alter - Vitalmesse in Ludwigslust**

In Kooperation mit dem Landkreis Ludwigslust-Parchim fand am 26.02.2025 eine bunte Veranstaltung für Senioren statt. Von 10-14 Uhr konnten sich Interessierte aus Ludwigslust und Umgebung in verschiedenen Workshops ausprobieren und informieren. So wurden neben den im Rahmen des Projektes angebotenen Bewegungsworkshops, dem Küchengespräch und einer Austauschrunde auf Plattdeutsch (beides ebenfalls im Rahmen des Projektes) über moderne Medien informiert, Vitalparameter gemessen oder auch Grußkarten gestaltet. Ein Mitsing-Workshop lud zum gemeinsamen Musizieren ein und wurde rege genutzt. Ziel der Veranstaltung war es nicht nur, im Rahmen der Angebote Wissen zu vermitteln, sondern vor allem Lust auf eine aktive Freizeit zu machen und so Einsamkeit vorzubeugen. Verschiedene Gesprächstische, etwa mit der Volkshochschule, der Volkssolidarität und dem Landkreis regten dazu an, sich nach passenden Angeboten zu erkundigen oder auch Wünsche und Bedarfe zu äußern. Im "Küchengespräch" wurde gemeinsam gekocht, nebenbei kamen jedoch auch Themen wie gesunde und günstige Ernährung und die Herausforderungen von Ernährung im Alter "auf den Tisch".

Die rege Beteiligung von mehr als 70 interessierten Seniorinnen und Senioren zeigt, dass der Bedarf an einer kostenfreien bzw. kostengünstigen Freizeitgestaltung im Alter enorm ist und als Beitrag zur sozialen Teilhabe wirksam Einsamkeit im Alter verhindern kann. Ältere Menschen sind willens, sich auch nach dem Erwerbsleben weiterzubilden, ihren Lebensstil zu verändern und sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten um ihre physische und psychische Gesundheit zu kümmern. Die Veranstaltung zeigte auch, dass zum Glück auch viele Akteure bereit sind, sich mit ihren Angeboten um diesen Bedarf zu engagieren und so für ein gesundes Alter einzustehen.



# “Küchengespräch - lecker, preiswert und gesund”, Insel Poel

Als Fortsetzung und Reaktion auf das Interesse an der Veranstaltung vom 30.09.2024, bei der viele Teilnehmende sehr konkrete Fragen auch zur alltäglichen Ernährung mit kleinem Budget hatten, wurde am 27.02.2025 im Mehrgenerationenhaus der Insel Poel ein weiteres “Küchengespräch” angeboten. Hierfür kooperierte die LVG mit dem Seniorenbeirat und dem Verein “Männerschuppen Insel Poel”, die die Ansprache der Teilnehmer übernahmen.

Zehn interessierte Senioren, überwiegend Männer, kamen, um beim gemeinsamen Kochen in lockerer Atmosphäre Fragen zu ihren individuellen Herausforderungen im Themenkreis Ernährung im Alter zu stellen. Gesundheitliche Aspekte und die Kosten standen dabei ebenso im Fokus wie Alternativen zu Fleisch und die Schwierigkeiten des Abnehmens. Gunde Tietje, Lehrerin und seit vielen Jahren auch in der Ernährungsbildung mit Senioren aktiv, beantwortete Fragen, machte Vorschläge und ermutigte die Teilnehmenden, Neues zu probieren.



“Küchengespräch”  
lecker-preiswert-gesund  
Kochworkshop für Senioren  
27.02.2025



# Fazit

Das Projekt „Ernährung, Armut, Einsamkeit im Alter“ hat eindrucksvoll aufgezeigt, wie eng Ernährung, finanzielle Einschränkungen und soziale Isolation im Alter miteinander verknüpft sind. Besonders die Zielgruppe älterer Menschen, die oft mit niedrigen Renten und begrenztem Zugang zu gesunden Lebensmitteln konfrontiert ist, benötigt gezielte Unterstützung. Die Veranstaltungen im Rahmen des Projekts haben wertvolle Ansätze geliefert, um sowohl gesundheitliche als auch soziale Aspekte der Ernährungsarmut anzugehen. Die zunehmende Armutgefährdung älterer Menschen, insbesondere in Regionen wie Mecklenburg-Vorpommern, erfordert nachhaltige Lösungen, die sowohl finanzielle Entlastung als auch einen verbesserten Zugang zu gesunder Ernährung bieten. Mit einem ganzheitlichen Ansatz – der sowohl materielle als auch soziale Ernährungsarmut berücksichtigt – konnten praxisnahe Informationen und Handlungsmöglichkeiten vermittelt werden, die den Teilnehmern helfen, ihre Ernährung im Alter positiv zu gestalten, auch mit einem kleinen Budget.



Das Projekt hat somit nicht nur das Bewusstsein für diese wichtigen Themen geschärft, sondern auch konkrete Maßnahmen und Ideen aufgezeigt, die eine langfristige Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen ermöglichen können. Die Zusammenarbeit mit lokalen Seniorenbeiräten und anderen Partnern hat sich dabei als besonders wertvoll erwiesen, da sie eine enge Verknüpfung mit den tatsächlichen Bedürfnissen der Zielgruppe ermöglicht hat.



# Legende

	Weitere Informationen oder themenspezifische Links
	Ein Artikel wird genannt
	Hervorgehobener Absatz
	LVG-bezogene Inhalte im Rahmen des Projektes

## Notizen

## Notizen

