



Bilder: pixabay.com

Einblicke in die Ernährungs- und Lebenssituation von Seniorinnen und Senioren in Armut (Forschungsprojekt ELSinA)

Lena Fehrenbach & Dr. Eva Hummel

Institut für Ernährungsverhalten

Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel



- Beinahe jede fünfte Person ab 65 Jahre ist armutsgefährdet
- Seniorinnen und Senioren sind überdurchschnittlich betroffen
- Tendenz: Altersarmut wird zunehmen

Bild: pixabay / LoboStudioHambrug

[Statistische Ämter des Bundes und der Länder 2024; Göbel & Grabka 2011]



Tiefgreifendes Verständnis über die Ernährungs- und Lebenssituation
von armutsbedrohten Seniorinnen und Senioren

Aktionsplan mit wirksamen Maßnahmen zur Verbesserung der Situation
(Schwerpunkt: Änderung der Verhältnisse)



14 Seniorinnen und Senioren in Armut aus Karlsruhe

Befragungszeitraum: Ende 2023 – Sommer 2024

Methoden: u. a. Interview und Fragebogen

Beschreibung der Teilnehmenden (nicht repräsentativ)



- 3 Männer, 11 Frauen
- vorwiegend zwischen 70-85 Jahren
- Hälfte mit Migrationshintergrund
- Besonderheiten der Befragten: großes Interesse an Ernährung, gute Kochkompetenzen

Bild: unsplash / Jack Finnigan

Lebensmittelversorgung der Teilnehmenden

- hauptsächlich im Discounter eingekauft und Sonderangebote gewählt

Aber

- nicht alle Geschäfte und damit Sonderangebote sind erreichbar:
 - abhängig vom eigenen Gesundheitszustand, vom Wetter und von der Barrierefreiheit der Lebensmittelgeschäfte
- immer mehr Lebensmitteleinzelhändler bieten Prospekte ausschließlich digital an und Angebote sind teilweise nur über App verfügbar

„Wir haben ja auch da unten so ein **kleines Lädlein**, nä, da ist aber sehr **teuer**, aber ich gehe trotzdem manchmal hin, gell. [...] Wo es mir so **elend schlecht** war, hab ich gedacht, für was soll ich mir das antun, so weit laufen jetzt, ich kann das nicht, ich kaufe da unten ein.“
(Leitfaden-Interview _C12, Pos. 627-629)

Essgewohnheiten bei den Teilnehmenden

- Mehrheit isst drei oder mehr Mahlzeiten am Tag & jeden Tag eine warme Mahlzeit
- Eine Person isst regelmäßig eine Mahlzeit am Tag
- Gründe Mahlzeiten auszulassen: Einsamkeit, Gewohnheit oder individuelle Präferenz
- Verzicht auf teure Lebensmittel oder sie werden nur in kleinen Mengen eingekauft, z. B. Fisch oder Gemüse
- Einige verzichten auf Lebensmittel in Großgebinden (häufig Gemüse), um keine Lebensmittel wegwerfen zu müssen

Essgewohnheiten bei den Teilnehmenden

- Einige brauchen „Einspartage“

„[...] ich brauche ein bisschen Milch, ich brauche ein bisschen Salz, ich brauche ein bisschen Eier. Wasser ist eh umsonst, also werden Pfannkuchen gemacht und dann dementsprechend was dazu. (.) Das ist dann ein **Einspar-Tag**. (..) [...], (..) äh weil, **das habe ich immer zuhause. Also kann ich mir den Tag einsparen irgendwas einzukaufen.**“

(Interview_R16)



Durch wenige und teilweise nicht ausgewogene Mahlzeiten ist es schwieriger den Nährstoffbedarf zu decken, Gefahr für Mangelernährung

Rolle der Außer-Haus-Verpflegung bei den Teilnehmenden

- Restaurant- und Café-Besuche sind bis auf eine Ausnahme finanziell nicht möglich
- Folge: soziale Teilhabe erschwert

„Ich gehe weniger ins Café (...) SEHR viel weniger. Was mein äh äh (...) was zwar **nicht förderlich ist, weil ich da ja meine sozialen Kontakte, [...], habe [...].**“
(Interview_R16)

- Besonderes Augenmerk, da:
 - Einsamkeitsrisiko bei älteren, armutsgefährdeten Menschen erhöht ist [Huxhold et al. 2023]
 - Studien belegen, dass Einsamkeit krank macht [Huxhold et al. 2023]

Eingeschränkte Küchenausstattung der Teilnehmenden

Große Anschaffungen sind für alle ein Problem:

- Teilweise ist die Küche nicht barrierefrei
- Eine Person kann kaputten Herd nicht ersetzen und kocht deswegen mit einem Campingkocher

„Und da sind wir ja schon dabei, dass ich zwischendrin immer wieder den Topf pf / runterziehen muss, damit ich mich hinsetzen kann, weil ich so lange nicht stehen kann. Jetzt bin ich schon auf die Idee gekommen, meinen **Rollator mit in die Küche zu nehmen, aber da langt der Platz nicht ganz. [...].Also, äh, ich / ich müsste unbedingt so einen Stuhl haben. Und mal gucken, wie wir das anstellen.“**

(Interview_X24)

„Und ich wollte jetzt eine kaufen, so eine Herdplatte, ne, jetzt war ich aber eben beim Augenarzt, (...) alle zwei Augen 200 Euro hat mich das gekostet. [...]
Also muss das mein Elektro wieder hinten rausgeschoben werden.“ (Interview_B5)

Qualitative Erhebung der Ernährungs- und Lebenssituation

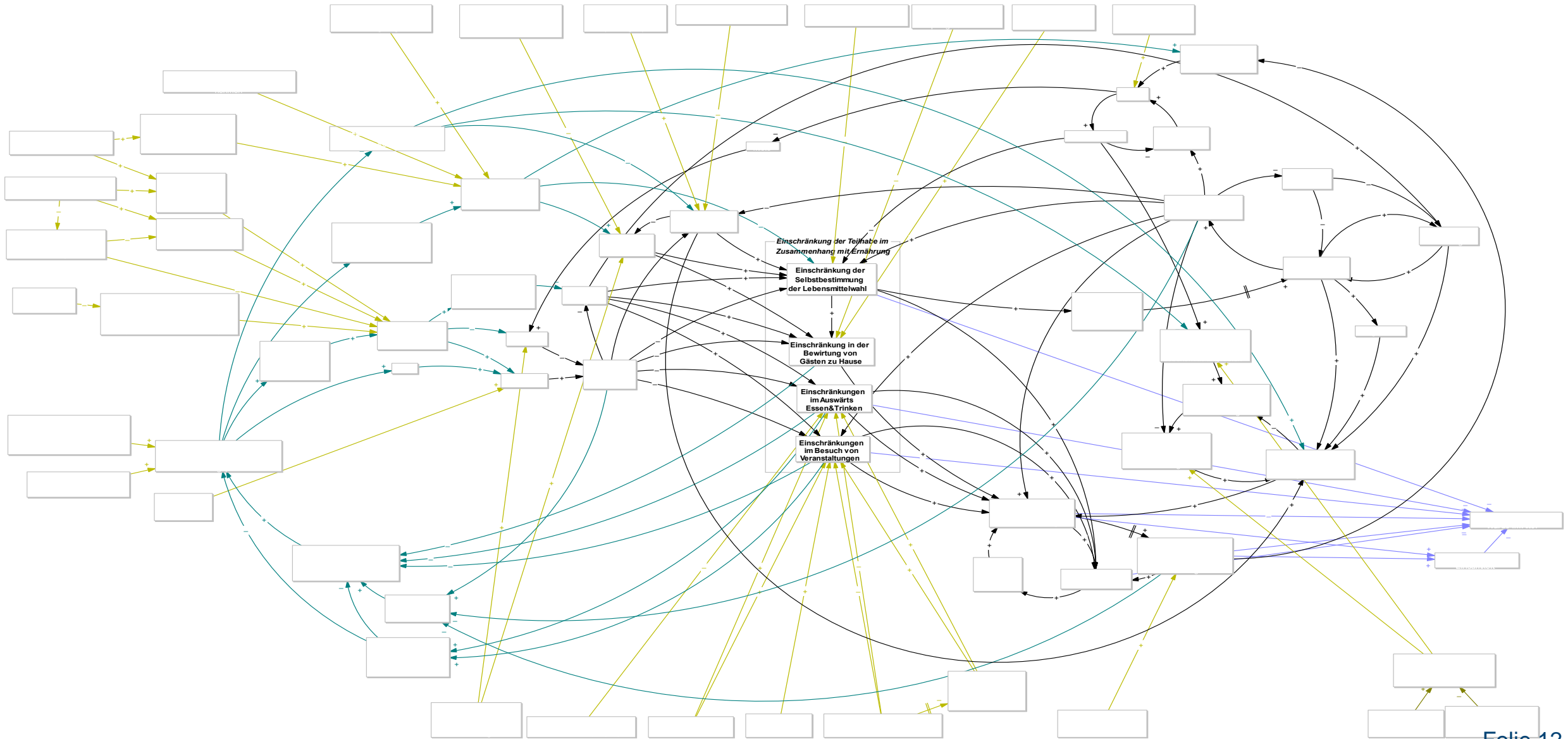
Methode: Partizipative Modellierung mit System Dynamics
Group Model Building

Thema: Ernährungsteilhabe von Seniorinnen und Senioren
mit wenig Geld

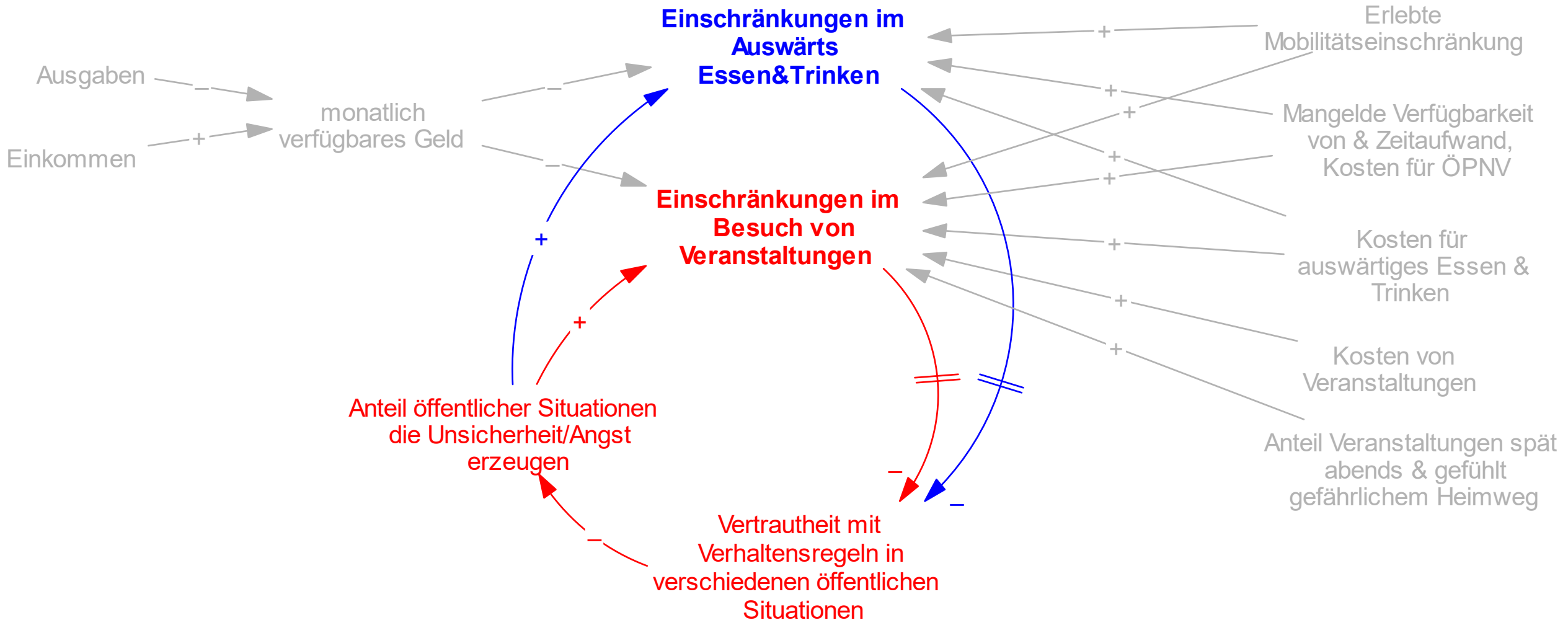
- Workshops im Oktober 2024 mit Seniorinnen und Senioren
- Workshop im November 2024 mit einem Teil der Seniorinnen und Senioren sowie Expertinnen und Experten



Ergebnis: Partizipative Modellierung

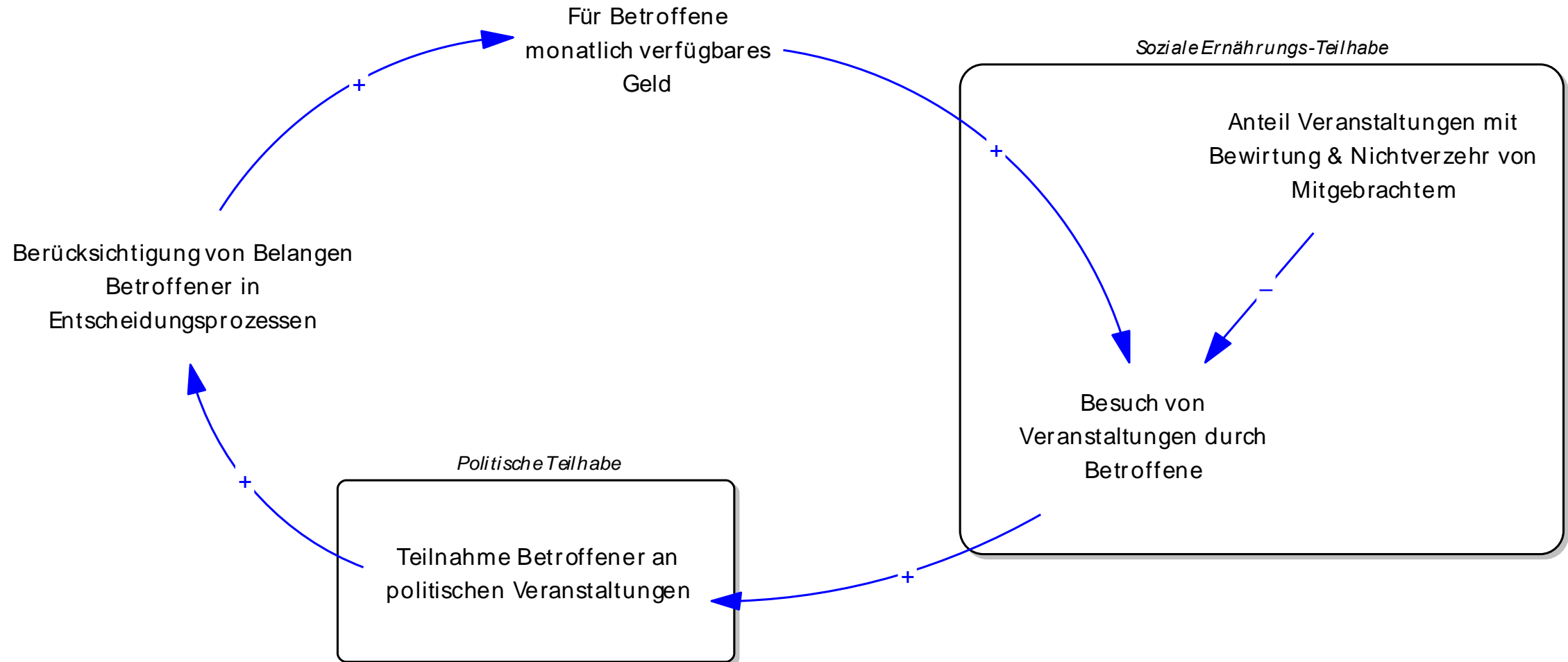


Ergebnis: Partizipative Modellierung



Einschränkungen in der sozialen Ernährungsteilhabe zementieren sich durch Internalisierung der Einschränkungen

Ergebnis: Partizipative Modellierung



Ausblick: Aktionsplan zur Ernährungsteilhabe von älteren Menschen mit wenig Geld

Innovationsphase: Entwicklung praxistauglicher und innovativer Maßnahmen und Lösungen (Aktionsplan)

ab Sommer 2025

Methoden:

- Co-kreative Erarbeitung in transdisziplinären Innovationsteams
- Interviews mit Expertinnen und Experten aus Politik/Verwaltung und Forschung
- Recherche von Best-Practice Beispielen



● Wissenschaft ● Senior/innen in Armut ● Soziale Organisationen ● Wirtschaft ● Zivilgesellschaft ● Politik ● Sonstige Akteur/innen



Max Rubner-Institut (MRI)

Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Institut für Ernährungsverhalten

Lena Fehrenbach: lena.fehrenbach@mri.bund.de

Dr. Eva Hummel: eva.hummel@mri.bund.de

ELSinA: <https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/elsina/>

Forschungsbereich Zukunftsfähiges Ernährungsverhalten: bit.ly/mri-zev

Literaturverzeichnis

1. *Statistische Ämter des Bundes und der Länder*: Armutsgefährdungsquote in Deutschland nach Altersgruppen im Jahr 2024, Internet: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/419433/umfrage/armutsgefaehrungsquote-in-deutschland-nach-alter/> (accessed 23.05.25)
2. *Goebel J, Grabka MM*: Entwicklung der Altersarmut in Deutschland. Vierteljahreshefte zur Wirtschaftsförderung 80 (2), 101–118, 2011, doi: 10.3790/vjh.80.2.101
3. *Huxhold O, Bünnig M. & Simonson J.*: Der Zusammenhang zwischen Einkommensunterschieden und sozialer Integration in der zweiten Lebenshälfte [DZA-Fact Sheet]. Berlin, 2023