



## PRAXISLEITFADEN

Kommunikation zum Thema

# Essen neu erleben nach der Pensionierung



[sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
Société Suisse de Nutrition  
Società Svizzera di Nutrizione

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

## Praxisleitfäden Essen neu erleben nach der Pensionierung

**Sie möchten ein Projekt zur Gesundheitsförderung für Menschen ab 60 Jahren umsetzen?**

**Sie möchten das Rad nicht neu erfinden, sondern auf praxiserprobte Konzepte zurückgreifen?**

Die Praxisleitfäden der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE unterstützen Sie dabei, ein eigenes Ernährungsprojekt ressourcenschonend zu planen und erfolgreich umzusetzen.

Unter [www.sge-ssn.ch/pensionierung](http://www.sge-ssn.ch/pensionierung) stehen Ihnen folgende Unterlagen zur Verfügung:

- Erläuterungen zu den Praxisleitfäden Essen neu erleben nach der Pensionierung
- Praxisleitfaden: Tatort Küche – Kochworkshop für Männer ab 60
- Praxisleitfaden: Interkulturelles Treffen für Pensionierte
- Praxisleitfaden: Kommunikation zum Thema «Essen neu erleben nach der Pensionierung»

Die Praxisleitfäden richten sich an Personen und Institutionen, die mit einem Projekt, einer Aktion oder einer Veranstaltung die Gesundheit, die soziale Teilhabe und die Lebensqualität von Menschen im Pensionsalter verbessern möchten wie beispielsweise Gemeinden, Fachstellen aus den Bereichen Gesundheit, Alter, Integration etc., Pensioniertenvereine, Quartiervereine und viele mehr.

Die Praxisleitfäden enthalten sämtliche Unterlagen, die interessierte Akteur\*innen brauchen, um ein ähnliches Projekt zu planen und umzusetzen (Konzepte, Checklisten für die Planung, Unterlagen für die Umsetzung etc.).

## Inhalt

<b>1. Projektbeschreibung</b> .....	<b>4</b>
1.1. Hintergrund und Grundidee .....	4
1.2. Ziel und Zielgruppe .....	4
1.3. Umsetzung .....	4
1.4. Geplante Wirkung .....	4
<b>2. Umsetzung</b> .....	<b>4</b>
2.1. Textvorlagen für die Kommunikation .....	4
2.2. Zusammenarbeit mit Kommunikationspartner*innen .....	5
2.3. Kosten .....	5
<b>3. Weiterführende Informationen</b> .....	<b>5</b>
3.1. Unterlagen zur Ernährung .....	5
3.2. Literaturhinweise .....	5
<b>4. Anhang</b> .....	<b>6</b>

## 1. Projektbeschreibung

### 1.1. Hintergrund und Grundidee

Aus Gesprächen der SGE mit Pensionierten geht hervor, dass diese sehr am Thema Ernährung interessiert sind, jedoch Mühe haben, ein gesundes Essverhalten im Alltag umzusetzen. Viele Pensionierte fühlen sich von der Fülle an Ernährungsinformationen aus den verschiedenen Medien überfordert. Sie sind verunsichert, welche Ernährungsinformationen seriös und für ihr Alter relevant sind. Darüber hinaus fehlen ihnen konkrete Ideen, wie sich theoretische Ernährungsempfehlungen einfach und konkret im Alltag umzusetzen lassen.

In Fokusgruppengesprächen, welche die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE in Zusammenarbeit mit den Kantonen Luzern und Wallis im Zeitraum von September 2024 bis Januar 2025 durchführte, äusserten die teilnehmenden Pensionierten den Wunsch nach einer verbesserten und verstärkten Kommunikation rund um das Thema Essen nach der Pensionierung. Grundsätzlich seien schon viele Informationen vorhanden, aber erreiche die Zielgruppe nicht, so der Grundtenor. Es brauche einen besseren Zugang zu theoretischem und praxisbezogenem Ernährungswissen. Aufgrund dieser Rückmeldungen wurde im Rahmen des Projektes [Essen neu erleben nach der Pensionierung](#) eine Pilotmassnahme im Oberwallis lanciert, mit dem Ziel, die Kommunikation zum Thema Essen im Pensionsalter zu intensivieren, die Qualität zu verbessern und eine nachhaltige Kommunikation zu erreichen. Es wurden Textvorlagen für Webseiten, Zeitungen und Social-Media-Kanäle erstellt ([www.sge-ssn.ch/pensionierung](http://www.sge-ssn.ch/pensionierung)) und persönliche Gespräche mit Gemeinden sowie Organisationen im Oberwallis geführt, damit diese die fachlich fundierten Textvorlagen nutzen und über ihre Kanäle streuen.

### 1.2. Ziel und Zielgruppe

Die Kommunikation zum Thema Essen im Pensionsalter wird intensiviert, erfolgt über diverse Akteur\*innen und Kanäle, basiert auf wissenschaftlich fundierten Informationen und ist nachhaltig sichergestellt.

Die Ernährungsinformationen richten sich an Personen kurz vor bzw. nach der Pensionierung (ca. 60–70-jährig), die grundsätzlich gesund und mobil sind und damit keine krankheitsspezifischen Ernährungsbedürfnisse aufweisen (sprich keine spezielle Ernährungsweise aufgrund von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anderen Krankheiten einhalten müssen).

### 1.3. Umsetzung

- Für die Kommunikation stehen fundierte und qualitativ hochwertige Textvorlagen für Webseiten, Zeitungen, Newsletter, Social-Media- und andere Kommunikationskanäle zur Verfügung.
- Schlüsselstellen bzw. Schlüsselpersonen (z.B. aus den Bereichen Verwaltung, Zivilgesellschaft, Gesundheit, Bil-

dung oder Soziales) gehen aktiv auf verschiedene Multiplikator\*innengruppen zu, um sie als Kommunikationspartner\*innen zu gewinnen. Mögliche Multiplikator\*innengruppen sind z.B. Fachstellen, Vereine, Zeitungen und Online-Medien.

- Zahlreiche Multiplikator\*innengruppen nutzen ihre Kanäle und verbreiten fundierte Ernährungsinformationen (Empfehlungen, theoretisches Wissen), vermitteln praktisches Wissen (z.B. Küchentipps, Rezepte) und informieren über bestehende Angebote (z.B. öffentliche Mittagstische vor Ort, Kochkurse).

### 1.4. Geplante Wirkung

Mit der Vermittlung von theoretischen und praxisbezogenen Ernährungsinformationen werden Pensionierte unterstützt, sich neue (gesundheitsförderliche) Essgewohnheiten anzueignen und mit Freude zu essen.

Das Projekt trägt dazu bei, Fehl- und Mangelernährung im Alter entgegenzuwirken. Damit wird das Risiko für ernährungsabhängige Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes) reduziert und das Auftreten gewisser Alterserscheinungen (Abnahme der Muskel- und Knochenmasse, eingeschränkte Mobilität) verzögert. Pensionierten geniessen mehr Jahre mit hoher Lebensqualität. Gesundheitskosten werden gesenkt.

## 2. Umsetzung

### 2.1. Textvorlagen für die Kommunikation

Auf der Webseite [www.sge-ssn.ch/pensionierung](http://www.sge-ssn.ch/pensionierung) können Textvorlagen zur Ernährung ab 60 Jahren, mit einem besonderen Fokus auf dem Thema «Essen nach der Pensionierung» heruntergeladen werden. Die Texte stehen zur freien Verfügung und dürfen von allen Interessierten genutzt werden (z.B. Medienschaffenden, Gemeinden, Vereinen und Institutionen aus den Bereichen Alter, Gesundheit, Bildung etc.).

 Informationen zu den Vorlagen
 Vorlagen für Webseiten
 Vorlagen für ausführlichen Beitrag in Zeitungen und Zeitschriften
 Vorlagen für eine Serie von Wochentipps in Zeitungen und Zeitschriften
 Vorlagen für Newsletterbeiträge
 Vorlagen für Social Media Beiträge
 Rezepte
 Bilder und Nutzungsrechte

Angeboten werden Vorlagen für Webseiten, Zeitungen/Zeitschriften, Newsletter und Social Media-Beiträge. Sie unterscheiden sich bezüglich Inhalt, Format und Umfang. Die Texte dürfen nach Belieben umformuliert, ergänzt oder gekürzt werden. Hinweise zur Quellenangabe sowie zur Verwendung der Bilder können dem Dokument [Informationen zu den Vorlagen](#) entnommen werden.

## 2.2. Zusammenarbeit mit Kommunikationspartner\*innen

Eine breit angelegte Kommunikation über verschiedene Partner\*innen und verschiedene Kanäle erhöht die Chance, die Zielgruppe der Pensionierten zu erreichen. Schlüsselstellen bzw. Schlüsselpersonen, die sich für eine verstärkte Kommunikation zum Thema Essen im Pensionsalter einsetzen, suchen sich daher idealerweise Partnerschaften für die Kommunikation. Der folgende Vorschlag zum Vorgehen basiert auf den Erfahrungen aus dem Pilotprojekt Essen neu erleben nach der Pensionierung.

### 1. Sammlung von potenziellen Partner\*innen

Es wird eine Liste von potenziellen Partner\*innen erstellt (Vorschläge siehe Info-Box unten). Um auch vulnerable Personen zu erreichen wie z.B. Alleinlebende oder wenig vernetzte Personen mit Migrationshintergrund, empfiehlt es sich, spezifische Partner\*innen einzubeziehen.

#### Mögliche Partnerschaften für die Kommunikation:

- Pensioniertenvereine und Seniorenvereinigungen
- Fachstellen und Dienstleistungsorganisationen für ältere Menschen wie z.B. Pro Senectute, regionale Fachstellen für Alter
- Nationale, regionale und lokale NGOs, Vereine, Stiftungen, Netzwerke, Projekte und Initiativen aus den Bereichen Alter, Gesundheit, Bildung und Soziales
- Regionale und lokale Vereine wie z.B. Quartierverein, Nachbarschaftsverein, Musikverein, Sportverein, Frauenverein ...
- Kulturelle Vereine und Religionsgemeinschaften wie z.B. Diaspora-Verein, Kirche
- Gemeinden und Gemeindeverwaltung, z.B. Fachstelle Alter, Altersbeauftragte, Gesundheitsdienst, Dienststelle für Soziales und Integration
- Soziale Einrichtungen wie z.B. Caritas, Rotes Kreuz, Sozialberatung, Fachstelle für Integration, SAH
- Unternehmen z.B. Krankenkassen, Apotheken
- Berufsverbände z.B. Verbände der Ärzteschaft

### 2. Anschreiben potenzieller Partner\*innen per Mail

Per Mail können die potenziellen Partner\*innen über das Vorhaben informiert und zur Mitwirkung eingeladen werden. Ein Textvorschlag für eine E-Mail findet sich im Anhang.

### 3. Persönliche Gespräche

Erfahrungsgemäss ist die Mitwirkung von Partner\*innen grösser, wenn ein persönliches Gespräch stattgefunden hat. Es lohnt sich daher, mit einigen ausgewählten Partner\*innen ein persönliches Gespräch zu führen. Dabei können Möglichkeiten der Kommunikation (welche Kanäle? Zu welchem Zeitpunkt?...), Inhalte (z.B. Hinweise auf lokale Projekte und Angebote für Pensionierte), Formen der Zusammenarbeit und mögliche Synergien besprochen werden.

### 2.3. Kosten

Der Aufwand für die Kommunikationsmassnahmen lässt sich – je nach verfügbaren Ressourcen und eigenen Zielsetzungen – individuell und flexibel gestalten. Sachkosten fallen keine an bzw. sind minimal, sofern über Online-Medien (Webseiten, Newsletter, Social Media) kommuniziert wird und keine (neuen) Printmaterialien vorgesehen sind. Auch der Personaleinsatz kann flexibel angepasst werden. Spielraum besteht z.B. bei der Anzahl der Partner\*innen und persönlichen Gespräche, bei der Häufigkeit der Veröffentlichungen sowie bei der Wahl der Kommunikationskanäle.

## 3. Weiterführende Informationen

### 3.1. Unterlagen zur Ernährung

Materialien der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE für Pensionierte:

- Flyer «Essen ab 60 Jahren» (1 Seite) und weitere Broschüren: [www.sge-ssn.ch/alter](http://www.sge-ssn.ch/alter)
- Rätselheft «Ernährung ab 60 Jahren». Bestellung im SGE-Shop: [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)
- Podcasts der SGE zur Ernährung ab 60 Jahren auf [Spotify](#)

Materialien der SGE für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren:

- Vortragsunterlagen zur Ernährung ab 60 Jahren (5 Präsentationen): [www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus)
- Textvorlagen zu diversen Ernährungsthemen: [www.sge-ssn.ch/pensionierung](http://www.sge-ssn.ch/pensionierung)

### 3.2. Literaturhinweise

- [Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis](#) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022)
- [Förderung einer gesunden Ernährung bei älteren Menschen](#) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2021)
- [Ernährungsgewohnheiten im Alter kennen, verstehen und verändern – Ernährungspsychologische Ansätze](#) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2024)
- [Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy](#) (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung BLE, 2020)

## 4. Anhang

### Textvorschlag für ein Anschreiben an potenzielle Partner\*innen per Mail.

Sehr geehrte Damen und Herren

Im Rahmen des Projekts «[Essen neu erleben nach der Pensionierung](#)» möchten wir die Kommunikation rund um das Thema **Ernährung 60 plus** stärken – und würden uns freuen, Sie als Partnerorganisation dafür zu gewinnen.

Kurz zum Hintergrund: Im oben genannten Projekt wurden **Bedürfnisse von Pensionierten** im Zusammenhang mit dem Essen im Pensionsalter erhoben. Dabei zeigte sich ein **Bedürfnis nach fundierten und praxisnahen Informationen** rund um eine ausgewogene und genussvolle Ernährung ab 60 Jahren. Erste Massnahmen für eine verbesserte Kommunikation wurden bereits umgesetzt und sollen fortgesetzt werden.

Wir würden uns freuen, wenn auch Sie Ihre Kanäle nutzen, um qualitativ hochwertige und praxisorientierte Informationen zu vermitteln. Dazu stehen Ihnen fixfertig ausformulierte Textvorlagen unter [www.sge-ssn.ch/pensionierung](http://www.sge-ssn.ch/pensionierung) zur Verfügung, die Sie gerne für Ihre Kanäle wie Webseiten, Newsletter, Social-Media, Zeitschriften etc. verwenden dürfen. Entsprechend Ihren Bedürfnissen können Sie die Texte kürzen oder ergänzen. Detailliertere Informationen zur Verwendung der Vorlagen finden Sie im Dokument «[Textvorlagen](#)».

Haben wir Ihr Interesse geweckt oder haben Sie Fragen? Dann zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Sehr gerne stellen wir Ihnen das Angebot auch in einem persönlichen Gespräch näher vor.

Freundliche Grüsse



[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Impressum

### Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Eigerplatz 5, 3007 Bern

[info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2026



[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)



**Infomaterialien**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



**Online-Shop**

+41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)



**tabula | Zeitschrift für Ernährung**

+41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



[sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch) **Wissen, was essen.**

In Zusammenarbeit mit



Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**



**Promotion santé Valais**  
Gesundheitsförderung Wallis

Mit freundlicher Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung