



PRAXISLEITFADEN

Interkulturelles Treffen

Essen nach der Pensionierung



sge-ssn.ch

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

Wissen, was essen. 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 stehen Ihnen folgende Unterlagen zur Verfügung:

- Erläuterungen zu den Praxisleitfäden Essen neu erleben nach der Pensionierung
- Praxisleitfäden:
Tatort Küche – Kochworkshop für Männer ab 60
- Praxisleitfäden:
Interkulturelles Treffen für Pensionierte
- Praxisleitfäden:
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

1. Projektbeschreibung	4
1.1. Hintergrund und Grundidee	4
1.2. Umsetzung und Zielgruppe	4
1.3. Ziele	4
1.4. Geplante Wirkung	4
2. Ablauf und Inhalte	4
2.1. Ablauf	4
2.2. Unterlagen für die Umsetzung	5
2.3. Mögliche Varianten	5
3. Planung	5
3.1. Rahmenbedingungen	5
3.2. Partnerschaften für die Umsetzung	6
3.3. Budgetierung und Finanzierung	7
3.4. Ausschreibung und Bekanntmachung	7
4. Weiterführende Informationen	8
4.1. Unterlagen zur Ernährung	8
4.2. Literaturhinweise	8
5. Anhang	9
Anhang 1: Leitfragen für einen moderierten Austausch ..	10
Anhang 2: Vortragsunterlagen	11
Anhang 3: Genussübung mit Schokolade	12
Anhang 4: Fragebogen für die Evaluation	13
Anhang 5: Checkliste für die Planung	14
Anhang 6: Textvorlage für einen Flyer	15

1. Projektbeschreibung

1.1. Hintergrund und Grundidee

Im Rahmen des SGE-Projektes [Essen neu erleben nach der Pensionierung](#) fanden Fokusgruppengespräche mit Pensionierten statt, bei denen Herausforderungen und Bedürfnisse rund um das Essen im Pensionsalter diskutiert wurden. Aus den Gesprächen ging hervor, dass die Pensionierten sehr am Thema *ausgewogene und genussvolle Ernährung* interessiert sind. Gleichzeitig gaben die Pensionierten an, dass es Ihnen an Wissen und Ideen mangelt, wie sie die Ernährungsempfehlungen konkret im Alltag umsetzen können. Beim anschliessenden Brainstorming zu möglichen Massnahmen zur Gesundheitsförderung, wurden Ideen zur Stärkung der Ernährungskompetenz bei (frisch) Pensionierten entwickelt.

Die Teilnehmenden der Fokusgruppengespräche betonten dabei die Bedeutung von Angeboten, welche Pensionierte mit Migrationshintergrund gut erreichen und verschiedene Essgewohnheiten und Lebensrealitäten berücksichtigen. In einem partizipativen Prozess entstand so die Idee für ein «Interkulturelles Treffen», das 2026 in einem Pilotprojekt erfolgreich umgesetzt wurde.

1.2. Umsetzung und Zielgruppe

Für pensionierte Frauen und Männer aus verschiedenen Herkunftsländern (ca. 60–70-jährig) wird ein Treffen angeboten, bei dem thematisch der Essalltag nach der Pensionierung im Zentrum steht. Ziel ist es, Wissen und praktische Kompetenzen zu vermitteln, um die Teilnehmenden für konkrete Veränderungen im Essverhalten zu sensibilisieren und zu befähigen. Das Treffen beinhaltet einen Fachinput durch eine Ernährungsfachperson sowie einen moderierten Austausch. Ergänzend wird ein Apéro angeboten, bei dem die Teilnehmenden untereinander neue Kontakte knüpfen können.

Das interkulturelle Treffen möchte insbesondere Pensionierte mit Migrationshintergrund ansprechen, da Essgewohnheiten stark kulturell geprägt sind. So können die Teilnehmenden von der Vielfalt an Esskulturen profitieren und Erfahrungen miteinander teilen. Die gezielte Ansprache von Personen mit Migrationshintergrund und die interkulturelle Ausrichtung des Angebots tragen zudem dazu bei, Hemmschwellen für die Teilnahme abzubauen sowie den Zugang zu Informationen und die soziale Teilhabe für alle Pensionierten – unabhängig von ihrem Herkunftsland – zu ermöglichen.

1.3. Ziele

- Herausforderungen und Bedürfnisse im Zusammenhang mit dem Essen ab der Pensionierung werden ausgetauscht und gemeinsam Lösungsansätze besprochen.
- Grundlegende Ernährungskompetenzen werden vermittelt (wichtige Aspekte einer ausgewogenen Ernährung, Ideen für konkrete Umsetzung etc.).

- Die Teilnehmenden reflektieren ihr Essverhalten anhand einer Essbiografie und erhalten Anregungen für konkrete, kleine Schritte für ein optimiertes Essverhalten.

1.4. Geplante Wirkung

Mit der Vermittlung von theoretischen und praxisbezogenen Ernährungskompetenzen werden Pensionierte – mit und ohne Migrationshintergrund – 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. Pensionierte geniessen mehr Jahre mit hoher Lebensqualität. Gesundheitskosten werden gesenkt.

2. Ablauf und Inhalte

2.1. Ablauf

Wesentliche Bestandteile des interkulturellen Treffens sind ein moderierter Austausch, ein Fachinput sowie ein gemeinsamer Apéro. Im Folgenden finden Sie einen Vorschlag zum Ablauf. Dieser kann abgewandelt werden (z.B. Durchführung am Vormittag und im Anschluss gemeinsamer Apéro oder gemeinsames Mittagessen).

Uhrzeit	Was	Dauer Min.
ab 17.00	Eintreffen der Teilnehmenden, Angebot von Getränken	
17.30	Beginn der Veranstaltung: Begrüssung durch die Workshopleitung	10
17.40	Vorstellungsrunde: Die Teilnehmenden stellen sich mit ihrem Namen und ihrem Lieblingsgericht vor.	10
17.50	Moderierter Austausch (siehe Kapitel 2.2)	40
18.30	Apéro riche (siehe Kapitel 2.2)	45
19.15	Fachinput (siehe Kapitel 2.2)	30
19.45	Die Workshopleitung verteilt Informationsmaterialien (siehe Kapitel 4.1) und macht auf lokale Angebote für Senior*innen aufmerksam (z.B. öffentliche Mittagstische, Fachstellen vor Ort)	5
19.50	Abschlussrunde zu folgenden Fragen: Was nehme ich vom heutigen Treffen mit? Was möchte ich zukünftig anders machen?	15
20.05	Evaluation: Ausfüllen des Fragebogens	5
20.10	Verabschiedung	5
20.15	Ende der Veranstaltung	

2.2. Unterlagen für die Umsetzung

Folgende Unterlagen stehen für die Umsetzung eines interkulturellen Treffens zur Verfügung:

Leitfragen für den moderierten Austausch

In einer moderierten Gesprächsrunde können sich die Teilnehmenden zu Themen austauschen, die sie im Zusammenhang mit dem Essen bewegen. Dies können z.B. neue Herausforderungen und Bedürfnisse sein, die sich mit der Pensionierung ergeben (z.B. keine Kantine mehr, ein kleineres Budget, keine Ideen, was gekocht werden soll). In der Gruppe können Erfahrungen geteilt und Lösungsansätze besprochen werden. Empfehlenswert ist auch der Austausch zur persönlichen Essbiografie, bei der sich die Teilnehmenden auf Spurensuche begeben, was ihre Essgewohnheiten geprägt hat. Viele Essmuster von Erwachsenen gehen auf Verhaltensweisen zurück, die diese als Kinder erlernt oder erfahren haben. Eine Essbiografie verbunden mit einer Reflektion der aktuellen Essgewohnheiten ist eine gute Grundlage für ein bewussteres Essen. Einige Leitfragen hierzu stehen im Anhang 1 zur Auswahl.

Vortragsunterlagen

Fünf fertig ausgearbeitete Power-Point-Präsentationen inklusive Erläuterungen stehen auf der Webseite der SGE zur Verfügung. Im Anhang 2 finden Sie die Titel der Präsentationen sowie eine direkte Verlinkung zur Webseite, auf welcher Sie die Präsentationen und Erläuterungen herunterladen können.

Die Präsentationen können mit eigenen Folien zu spezifischen Themen ergänzt werden, z.B. Tipps zum Einkaufen mit kleinem Budget. Hierzu stehen zahlreiche Informationsmaterialien auf der Webseite der SGE zur Verfügung. Einige Materialien sind im Kapitel 4 aufgeführt.

Genussübung

Falls gewünscht, kann eine Genussübung durchgeführt werden. Dafür sind etwa 10 Minuten einzuplanen und der Zeitablauf entsprechend anzupassen. Eine Genussübung hilft dabei, das Essen bewusst wahrzunehmen und die eigenen Sinne zu schärfen. Sie fördert ein langsames, achtsames Essen und legt damit die Basis für ein genussvolles und gesundes Essverhalten. Anhang 3 enthält eine Anleitung für eine Genussübung mit Schokolade.

Evaluation

Um Erkenntnisse und Verbesserungsmöglichkeiten für eine mögliche weitere Durchführung zu gewinnen, bietet sich eine Evaluation an. Im Anhang 4 steht dazu ein schriftlicher Fragebogen zum Ausdruck und Verteilen an die Teilnehmenden zur Verfügung.

Ideen für den Apéro riche

Für den Apéro im Pilotprojekt wurden belegte Brötchen sowie eine Platte mit Fingerfood-Gemüse (inklusive Dips) bei

einer Bäckerei vor Ort bestellt und mit Nüssen, Trockenfrüchten, Hummus und Getränken ergänzt:

- Belegte Vollkornbrötchen (bevorzugt vegetarisch wegen unterschiedlicher kultureller Essgewohnheiten, z.B. mit Käse, Eiaufstrich oder Hummus)
- Unbelegte Brötchen (für den Fall, dass Unverträglichkeiten gegen den Brotbelag vorliegen)
- Gemüse als Fingerfood: z.B. Rübli, Gurken, Peperoni, Stangensellerie (jeweils in Streifen geschnitten), Cherrytomaten
- Joghurt-/Quark-Dip und Hummus zum Gemüse
- Nussmischung und Trockenfrüchte
- Getränke: Hahnenwasser, Mineralwasser

Unterlagen für die Planung

Um die Planung zu erleichtern, finden Sie im Anhang 5 eine Checkliste mit den zu erledigenden Aufgaben. Anhang 6 enthält einen Textvorschlag für einen Flyer zur Bekanntmachung des interkulturellen Treffens.

2.3. Mögliche Varianten

Akteur*innen, die ein interkulturelles Treffen für ihre Gemeinde/Region planen, können dieses entsprechend den spezifischen Bedürfnissen und Rahmenbedingungen vor Ort abwandeln. Mögliche Varianten sind:

- Das interkulturelle Treffen wird spezifisch für Pensionierte ausgerichtet, die alle aus dem gleichen Herkunftsland stammen. Gesprochen wird die Erstsprache der Teilnehmenden. Voraussetzung für diese Variante ist eine Workshopleitung mit entsprechenden Sprachkenntnissen bzw. eine geeignete Übersetzung.
- Im Anschluss an das Treffen wird gemeinsam gekocht (siehe Praxisleitfaden Kochworkshop) oder eine gemeinsame Mahlzeit (z.B. bei einem öffentlichen Mittagstisch) eingenommen.

Die in Kapitel 2.2 beschriebenen Unterlagen können auch im Rahmen von anderen Angeboten genutzt werden. Mögliche Einsatzmöglichkeiten sind:

- Die Leitfragen können bei bestehenden Projekten genutzt werden (z.B. Erzählcafés, FemmesTische, Männertische).
- Die Vortragsunterlagen können bei Informationsveranstaltungen und Kursen eingesetzt werden.
- Besteht bereits ein öffentlicher Mittagstisch, kann dieser mit einer Genussübung oder einem Fachinput kombiniert werden.

3. Planung

3.1. Rahmenbedingungen

Zu Beginn der Planung sind einige grundlegende Rahmenbedingungen zu klären und festzulegen, zum Beispiel:

Termin

- Wie oft wird das Treffen durchgeführt – einmalig oder mehrmals?

- An welchem Wochentag und zu welcher Tageszeit findet das Treffen statt? (Arbeitszeiten der Zielgruppe berücksichtigen)
- Wie lange soll das Treffen dauern?
- Mit wem muss der Termin vorab abgesprochen werden?

Ort

- Wo soll das interkulturelle Treffen stattfinden?

Räumlichkeiten

- Welche Räumlichkeiten stehen vor Ort zur Verfügung?
- Wie hoch ist die Miete? Stehen allenfalls kostenlose Räumlichkeiten zur Verfügung (z.B. von Gemeinde, Schule, Verein)?
- Gibt es die Möglichkeit für einen Apéro oder ein gemeinsames Essen?
- Ist die notwendige Ausstattung vorhanden (Tische, Stühle, Beamer, Ausstattung für Apéro bzw. Essen ...)?

Teilnehmende

- An wen richtet sich das Treffen? An Pensionierte aller Herkunftsländer? An Pensionierte aus spezifischen Herkunftsländern? An spezifische Untergruppen (z.B. nur Frauen oder nur Männer? Alleinstehende? Welche Sprachkenntnisse hat die Zielgruppe?)
- Wie viele Personen können am Treffen teilnehmen? Empfehlung: max. 8–10 Personen. Weniger Personen, wenn die Teilnehmenden unterschiedliche Sprachen sprechen und Übersetzungen notwendig sind.

Sprache

- In welcher Sprache findet der Kurs statt?
- Wird eine Übersetzung angeboten?

Workshopleitung

- Welche Anforderungen werden an die Workshopleitung gestellt? (z.B. Qualifikation und Berufserfahrung¹, Sprachkenntnisse, interkulturelles Wissen)
- Werden zusätzliche Personen zur Mithilfe benötigt (z.B. Übersetzung, Vorbereitung Apéro)?

Partner*innen

- Siehe Kapitel 3.2

Finanzierung

- Siehe Kapitel 3.3

Bekanntmachung

- Siehe Kapitel 3.4

Eine Checkliste mit Aufgaben, wer was bis wann erledigt, befindet sich im Anhang 5.

3.2. Partnerschaften für die Umsetzung

Bei der Organisation und Umsetzung des interkulturellen Treffens können Partnerschaften wesentlich unterstützen und zum Erfolg des Anlasses beitragen. Es empfiehlt sich, Partner*innen möglichst früh bei der Planung einzubinden und die Rollen gut zu klären (z.B. Wer übernimmt welche Aufgabe? Wer hat welche Rechten/Pflichten? Wer darf was entscheiden?). Eine Verschriftlichung, z.B. in einer Mail oder einem Protokoll, kann Missverständnissen vorbeugen. Die folgende Übersicht führt potenzielle Partner*innen sowie mögliche Formen der Zusammenarbeit auf (Beispiele, keine abschliessende Aufzählung):

Potenzielle Partner*innen	Mögliche Formen der Zusammenarbeit
Seniorenorganisationen, Seniorenräte, Senioren- und Pensioniertenvereine etc.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mitarbeit bei der Organisation ▪ Unterstützung bei der Bekanntmachung (z.B. Mund-zu-Mund-Propaganda, Mail an alle Mitglieder, Verteilen von Flyern)
Sonstige Vereine (Quartierverein, Nachbarschaftsverein, Frauenverein, Musikverein, Sportverein ...) sowie Projekte und Initiativen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bereitstellung von Räumlichkeiten ▪ Unterstützung bei der Bekanntmachung
Kulturelle, migrantische und Diaspora-Vereine, religiöse und soziale Einrichtungen (z.B. Diaspora-Vereine, Kirche, Caritas, Rotes Kreuz, Sozialberatung, Fachstelle für Integration und Schlüsselpersonen)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bereitstellung von Räumlichkeiten ▪ Unterstützung bei der Bekanntmachung, insbesondere bei Personen mit Migrationshintergrund (via Diaspora-Verein) oder vulnerablen Personen (z.B. Alleinstehende via Kirche, Einkommensschwache via Caritas)
Lokale bzw. regionale Fachstellen für Alter, Gesundheitsligen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einbringen von Erfahrungen und Know-how bei der Organisation ▪ Vermittlung von Kontakten
Gemeinde	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bereitstellung von Räumlichkeiten ▪ Finanzielle Unterstützung ▪ Unterstützung bei der Bekanntmachung, z.B. via Fachstelle Alter, Altersbeauftragte, Gesundheitsdienst, Dienststelle für Soziales und Integration
Unternehmen vor Ort (Handwerk, Gastronomie, Handel...), Burgergemeinden, Stiftungen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sponsoring

¹ Für den Fachinput und die Moderation der Gesprächsrunde empfiehlt sich ein/e gesetzlich anerkannte/r Ernährungsberater/in. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch.

3.3 Budgetierung und Finanzierung

In der folgenden Aufstellung sind die Kosten aufgeführt, die bei der Organisation eines interkulturellen Treffens einzuplanen sind. Die genannten Beträge dienen als grobe Orientierung für eine erste Kostenabschätzung. Die tatsächlichen Kosten können je nach Begebenheiten vor Ort sowie anderen Faktoren davon abweichen. Daher empfiehlt es sich, Offerten für die verschiedenen Kostenstellen einzuholen und das Budget unter Berücksichtigung der vorliegenden Rahmenbedingungen detailliert zu planen.

Workshopleitung

Für die Vorbereitung und Umsetzung eines interkulturellen Treffens durch eine*n Ernährungsberater*in (inkl. Vorbereitung des Vortrags und der Gesprächsrunde sowie Leitung und Moderation des Treffens) ist mit Kosten von etwa CHF 500.– bis 900.– pro Treffen zu rechnen.

Raummierte

Veranstaltungsräume von öffentlichen Einrichtungen (Gemeinde, Kirchgemeinde etc.) können allenfalls kostenlos gemietet werden. Ansonsten kostet die Miete eines kleinen Sitzungszimmers etwa CHF 100–200.

Apéro

Für einen einfachen Apéro (entsprechend Kapitel 2.2) für ca. 10 Personen belaufen sich die Kosten für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchsmaterial (Servietten, Küchenpapier etc.) auf circa CHF 120.–. Bevor eine Bestellung bei einer Bäckerei, einem Restaurant oder einem Catering aufgegeben wird, empfiehlt es sich, die Lieferkosten zu klären. Je nach Anbieter können diese unterschiedlich hoch ausfallen (zwischen CHF 5.– und CHF 100.–).

Reisekosten

für Workshopleitung und ggf. weitere Personen

Weitere Kosten

Je nach Ausgestaltung des interkulturellen Treffens und den Gegebenheiten vor Ort können zusätzliche Kosten anfallen, z.B. Honorar für zusätzliche Mitwirkende (z.B. Dolmetscher*innen oder interkulturelle Vermittler*innen), Leihgebühren (z.B. für Beamer), Kosten für die Ausschreibung und Bekanntmachung (z.B. Druck von Flyern, Annonce in Zeitung)

Reserve

Sicherheitshalber sollte eine kleine Reserve für unvorhergesehene Kosten einkalkuliert werden.

Zur Finanzierung des gemeinnützigen Vorhabens lohnt sich eine Anfrage bei der Gemeinde oder einer Stiftung. Auch viele Kantone unterstützen Aktivitäten im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung, welche einen Beitrag zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung und der psychischen Gesundheit (soziale Teilhabe) im Alter leisten (im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit KAP).

3.4. Ausschreibung und Bekanntmachung

Für die Bekanntmachung des Angebots kann ein Flyer in elektronischer und allenfalls auch in gedruckter Form verbreitet werden. In Anhang 6 finden Sie eine Textvorlage, die sich individuell anpassen und bei Bedarf übersetzen lässt.

Folgende Kanäle bieten sich für die Bekanntmachung des Angebots an:

- Ausschreibung/Flyer über eigene Kanäle kommunizieren (Webseite, Newsletter, Social Media, Mailversand ...)
- Eine Liste mit relevanten Kontakten erstellen (Institution, Mail-Adresse) und den Flyer per Mail versenden. Kontakte bitten, die Ausschreibung/den Flyer über ihre Kanäle zu streuen
- Flyer ausdrucken und lokale Partner*innen (Geschäfte, Bäckerei, Apotheke ...) bitten, den Flyer vor Ort aufzulegen bzw. aufzuhängen
- Ankündigung in Gemeindezeitung veröffentlichen
- Lokale Partner*innen mit persönlichem Kontakt zu Pensionierten bitten, den Flyer gezielt an potenzielle Teilnehmende abzugeben.
- Kulturelle Vereine, migrantische Vereine und Diaspora-Vereine bitten, Teilnehmende aus diversen Herkunftsländern zu gewinnen.
- Um insbesondere auch vulnerable Personen für die Teilnahme zu gewinnen (z.B. Alleinstehende und wenig vernetzte Personen mit Migrationshintergrund), empfiehlt es sich, spezifische Partner*innen für die direkte Kontaktaufnahme einzubeziehen (z.B. Schlüsselpersonen aus dem Integrationsbereich, Sozialberatung, KulturLegi, Trauercafé, Kirchengemeinde)

4. Weiterführende Informationen

4.1. Unterlagen zur Ernährung

Materialien für Pensionierte

- Flyer «Essen ab 60 Jahren» (1 Seite) und weitere Broschüren: www.sge-ssn.ch/alter
- Rätselheft «Ernährung ab 60 Jahren» und Leporello «Gesund essen ab 60 Jahren»:
Bestellung im SGE-Shop: www.sge-ssn.ch/shop
- Rezepte zum «ausgewogenen Teller»:
www.sge-ssn.ch/rezepte
- Podcasts der SGE zur Ernährung ab 60 Jahren auf [Spotify](https://www.spotify.com)
- Tipps zum Einkaufen bei kleinem Budget (in 16 Sprachen):
[Soziale Nachhaltigkeit | Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE](https://www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus)

Materialien der SGE für Workshopleitende

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

4.2. 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)
- [Checkliste «Förderung einer gesunden Ernährung im Alter Empfehlungen für Projektleitende zur Entwicklung von Kochinterventionen»](#) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2020)
- [Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy](#) (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung BLE, 2020)

5. Anhang

Anhang 1: Leitfragen für einen moderierten Austausch

Anhang 2: Vortragsunterlagen

Anhang 3: Genussübung mit Schokolade

Anhang 4: Fragebogen für die Evaluation

Anhang 5: Checkliste für die Planung

Anhang 6: Textvorlage für einen Flyer

Leitfragen für den moderierten Austausch

Essgewohnheiten sind individuelle Muster, wie und was wir essen. Sie spiegeln persönliche Vorlieben wider und sind gleichzeitig stark von unserer Kultur, unserem sozialen und wirtschaftlichen Umfeld, vom Alltag, und anderen Rahmenbedingungen geprägt (z.B. Traditionen, gesellschaftlichen Einflüssen, Trends, Familie und Freunden, Alltag und Beruf, Verfügbarkeit von Lebensmitteln/Gerichten, individuellen Bedürfnissen und Emotionen). Sie beeinflussen, welche Lebensmittel wir zu uns nehmen, welche Bedeutung wir dem Essen beimessen, wie wir unsere Mahlzeiten gestalten und einnehmen (wann, wie häufig, wo, mit wem ...), ob wir aus Hunger, aus Langeweile oder zum Trost essen ... und vieles mehr. Damit haben die Essgewohnheiten direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Im moderierten Austausch geht es darum, dass die Teilnehmenden ihre Essgewohnheiten reflektieren. Sich bewusst zu machen und zu hinterfragen, warum wir wie essen, kann Veränderungen im Essverhalten auslösen. Im Gespräch können die Teilnehmenden Erfahrungen teilen, Ideen für kleine Schritte zur Verhaltensänderung austauschen und sich persönliche Ziele setzen.

Die folgenden Leitfragen dienen der Moderatorin bzw. dem Moderator als Orientierung. Welche Fragen in welcher Reihenfolge besprochen werden, ob Fragen vereinfacht formuliert, weggelassen oder ergänzt werden, kann abhängig von der Gruppe und dem Verlauf des Gesprächs variiert werden.

Mögliche Leitfragen zur Auswahl:

- Welche traditionellen Gerichte oder Ernährungsweisen aus deinem Herkunftsland bzw. deiner Familie spielen heute noch eine wichtige Rolle für dich?
- Welche Lebensmittel oder Gerichte geben dir ein Gefühl von Heimat oder Verbundenheit – sei es kulturell, familiär oder persönlich?
- Wie beeinflussen deine sozialen Kontakte, kulturellen Gewohnheiten oder deine aktuelle Lebenssituation dein Essverhalten?
- Wie hat sich dein Essalltag seit der Pensionierung verändert? Welche neuen Herausforderungen oder Freiheiten erlebst du dabei?
- Was bedeutet für dich «gesund essen» im Pensionsalter?
- Wie erlebst du das Einkaufen und Kochen im Alltag nach der Pensionierung eher als Freude, Herausforderung oder Aufwand?
- Welche Routinen oder Rituale rund ums Essen haben sich in deinem Leben bewährt, und welche möchtest du vielleicht verändern oder neu entwickeln?
- Welche Unterstützung (z.B. Wissen, praktische Tipps, gemeinsames Kochen, Austausch) wünschst du dir, um deine Ernährung im Alltag angenehmer oder gesünder zu gestalten?
- Was würdest du gerne über Ernährung im Alter lernen oder ausprobieren?

Vortragsunterlagen

Die SGE bietet auf ihrer Webseite www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus fünf Präsentationen zur Ernährung ab 60 Jahren an, die für Vorträge genutzt werden können. Ergänzend gibt es Erläuterungen zu den Folien. Online können die Präsentationen im PDF-Format heruntergeladen werden. Auf Anfrage stellt die SGE auch die entsprechenden Power-Point-Dateien zur Verfügung, so dass die Präsentationen nach eigenen Bedürfnissen ergänzt, gekürzt oder neu zusammengestellt werden können.

Vortragsunterlagen «Essen ab 60 Jahren»

[Präsentation](#)

[Erläuterungen](#)

Vortragsunterlagen

«Ausgewogene und genussvolle Mahlzeiten»

[Präsentation](#)

[Erläuterungen](#)

Vortragsunterlagen

«Proteine in der Ernährung ab 60 Jahren»

[Präsentation](#)

[Erläuterungen](#)

Vortragsunterlagen

«Regelmässig Wasser trinken»

[Präsentation](#)

[Erläuterungen](#)

Vortragsunterlagen

«Einkauf und Vorratshaltung»

[Präsentation](#)

[Erläuterungen](#)

Genussübung mit Schokolade

Material

- Dunkle Schokolade mit 70% Kakao oder andere Schokolade. Pro Person 2 Stücke einplanen. Sehr praktisch sind einzeln verpackte Schokoladentäfelchen oder Tafeln mit etwa 4 Stücken pro Reihe, die sich gut abbrechen lassen.
- Evtl. Messer, Schneidebrett, Servietten, evtl. Handschuhe

Vorbereitung

- Schokolade in möglichst gleichmässige, mundgerechte Stücke abbrechen bzw. schneiden.
- Den Teilnehmenden den Ablauf erklären (mit dem Hinweis, dass jede Person die Fragen für sich selbst beantwortet und dass nicht gesprochen wird).
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Stück Schokolade und werden gebeten, dieses noch nicht in den Mund zu nehmen.

Ablauf

- Eine Person moderiert die Genussübung. Sie stellt nach und nach die einzelnen Fragen, die die Teilnehmenden für sich gedanklich beantworten (ohne ihre Gedanken dabei laut zu äussern). Zwischen den Fragen lässt sie genügend Zeit, damit die Teilnehmenden die Schokolade in Ruhe mit allen 5 Sinnen wahrnehmen können.
- Die Fragen sind als Vorschläge zu betrachten, die je nach Bedarf angepasst werden können.
- Die Übung dauert rund 10 Minuten (inklusive Einführung der Teilnehmenden und Verkostung).

Moderation der Genussübung

- Anleitung und Fragen an die Teilnehmenden



- **Schau dir das Stück Schokolade genau an.** Wie sieht die Schokolade aus? Welche Farbe hat sie? Glänzt sie? Fällt dir etwas auf, das du noch nie beobachtet hast? Hat das Schokoladenstück eine auffällige Struktur oder ein Muster auf der Oberseite? Wie sehen die Seitenkanten aus? Sind sie glatt oder gibt es eine unebene Bruchkante? Lasst Euch ruhig Zeit für das Studieren.



- **Erkunde das Stück Schokolade mit deinem Tastsinn.** Fahre mit dem Finger über die Oberfläche. Wie fühlt es sich an? Gibt es Unebenheiten?



- **Nun halte die Schokolade ganz nah an deine Nase.** Was riechst du? Löst der Duft der Schokolade bei dir etwas aus, wie z. B. Gefühle oder Erinnerungen?
- Spürst du schon die Lust, die Schokolade in den Mund zu nehmen? Sammelt sich schon Speichel im Mund?



- Nun darfst du das Schokoladenstück **auf deine Zunge legen**. Aber noch nicht essen. Lass es einfach für einen Moment auf der Zunge liegen und spüre, wie die Schokolade anfängt zu schmelzen. Würdest du am liebsten schon auf das Stück beißen? Wenn du magst, kannst du das Stück mit der Zunge ertasten und **im Mund verschieben**. Fühlst du wie die Schokolade weiter schmilzt? **Welche Aromen nimmst du wahr?** Schokolade hat mehrere hundert Aromen. Schmeckst du vielleicht einzelne heraus?



- Wenn die Schokolade geschmolzen ist, kannst du sie langsam herunterschlucken. **Was hörst du beim Schlucken?** Spüre, wie sie vom Mund in die Speiseröhre gleitet.



- **Welchen Geschmack nimmst du nun im Mund wahr?** Ist er anders als zuvor, als die Schokolade noch im Mund war? Verändert sich der Geschmack mit der Zeit?



- Wie hast du die Schokoladenverkostung erlebt? Hast du die Schokolade intensiver genossen?
- Wenn du möchtest, kannst du die Übungen mit einem zweiten Stück Schokolade wiederholen.

Evaluation «Interkulturelles Treffen»

1. Wie wurden Sie auf das Treffen aufmerksam?

2. Was war Ihre Motivation, am Treffen teilzunehmen?

- Wissen zum Thema «Essen nach der Pensionierung» erweitern
- Erfahrungen austauschen
- Kontakte knüpfen
- Anderes:

3. Wie hat Ihnen das Treffen gefallen?

- sehr gut
- gut
- mässig
- schlecht
- sehr schlecht

4. Was hat Ihnen gut gefallen?

5. Was hat Ihnen nicht gefallen? Was könnte verbessert werden?

6. Haben Sie weitere Bemerkungen oder Anregungen?

7. Nehmen Sie aus dem Treffen etwas mit, das Sie in Ihrem Essalltag umsetzen oder ausprobieren möchten?

Vielen Dank für Ihre Teilnahme und Ihre Rückmeldungen!

Checkliste für die Planung

Die folgende Liste gibt eine grobe Übersicht über die wichtigsten Aufgaben zur Organisation eines interkulturellen Treffens. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Detailfragen sind nicht enthalten. Abhängig von den Zielsetzungen und den Rahmenbedingungen fallen allenfalls weitere Aufgaben an (z.B. Einbezug einer Dolmetscherin bzw. eines Dolmetschers).

Aufgabe	Erläuterungen	Wer?	Bis wann?
Partner*innen suchen	Partnerschaften aufbauen und Rollen klären (Wer übernimmt welche Aufgabe? Wer hat welche Rechte und Pflichten? Wer entscheidet was? ...)		
Finanzierung klären	Budget aufstellen, Finanzierungsmöglichkeiten prüfen (z.B. Gemeinde, Kanton, Stiftungen)		
Workshopleitung organisieren	Wer übernimmt die Workshopleitung?		
	Honorar und Spesen klären, ggf. schriftliche Vereinbarung abschliessen		
	Ablauf und Inhalte des Workshops im Detail besprechen		
	Apéro, Einkaufsliste, ggf. Catering und Kosten besprechen		
	Benötigtes Material besprechen (Utensilien für Apéro, Anzahl Tische und Stühle, Laptop und Beamer für Fachinput ...)		
Festlegen, wer was einkauft / mitbringt (Lebensmittel, Laptop etc.)			
Mithilfe organisieren	Festlegen, wer an den Treffen teilnimmt und welche Rolle übernimmt (Raum einrichten, Begrüssung der Teilnehmenden, Unterstützung der Workshopleitung...)		
Räumlichkeiten reservieren	Räumlichkeiten (für Vortrag und Apéro) suchen und ggf. besichtigen, Kosten und Ausstattung klären		
	Raum reservieren und Schlüsselübergabe besprechen.		
Termin festlegen	Termin für Treffen festlegen		
Bekanntmachung	Festlegen, wie das Treffen ausgeschrieben und bekannt gemacht werden soll (z.B. Flyer, Webseite, Newsletter, Annonce in Zeitung). Ggf. Einbezug von Partner*innen zur Bekanntmachung (Vereine, Gemeinde ...).		
	Ggf. Massnahmen planen, um vulnerable Personen zu erreichen (z.B. Alleinstehende, sozial Schwächere), z. B. via Vereine vor Ort, Integrationsstellen etc.		
	Ausschreibung für verschiedene Medien (Flyer, Webseite etc.) formulieren, inkl. Angabe einer Kontaktperson für Rückfragen.		
Anmeldungen	Anmeldungen erfassen, Informationen an Teilnehmende senden		
Evaluation vorbereiten	Evaluationsbögen vorbereiten und ausdrucken		

Organisatorisches kurz vor dem Treffen

Einkauf	Lebensmittel für Apéro und ggf. Genussübung einkaufen. Verbrauchsmaterial besorgen (Küchenpapier, Servietten, Mülltüten etc.)		
Zugang zu Räumlichkeiten klären	Ggf. Schlüsselübergabe		
Räumlichkeiten vorbereiten	Ggf. Apéro bereitstellen, Tisch decken		
	Ggf. Vorbereitungen für Austausch (Stuhlrunde, Moderationsmaterialien ...), Fachinput (Laptop, Beamer ...) und ggf. Genussübung (Lebensmittel, Hilfsmittel)		
	Namensschilder für Teilnehmende vorbereiten		
	Evaluationsbögen und Stifte bereitlegen		
	Ggf. Ernährungsbroschüren und Anschauungsmaterial auflegen		

Organisatorisches nach den Treffen

Evaluation auswerten	Evaluationsbögen auswerten und Verbesserungen für eine allfällige weitere Durchführung schriftlich festhalten.		
----------------------	--	--	--

Textvorlage für einen Flyer

Essen nach der Pensionierung

Ein Treffen für Menschen aus verschiedenen Kulturen

Sind Sie pensioniert? Oder gehen Sie bald in Pension? Dann sind Sie herzlich eingeladen!

Nach dem Berufsleben verändert sich vieles – auch unsere Essgewohnheiten.

Was passt gut in meinen Alltag? Was ist gesund?

Gemeinsam sprechen wir über

- Erfahrungen und Ideen aus verschiedenen Kulturen
- ausgewogenes und genussvolles Essen
- einfache Tipps für den Alltag

In der Pause wird ein Apéro angeboten.

Weitere Informationen



[Termin angeben]



[Uhrzeit angeben]



[Veranstaltungsort und Adresse angeben]



Die Teilnahme und der Apéro sind kostenlos.



Die Anzahl Plätze ist beschränkt.

Anmeldung und Fragen

[Name, Mail-Adresse und Telefonnummer der Kontaktperson angeben. Ggf. Anmeldeschluss angeben]



sge-ssn.ch

Impressum

Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Eigerplatz 5, 3007 Bern

info@sge-ssn.ch

www.sge-ssn.ch

© Titelbild: Shutterstock, Illustrationen: KI-generiert

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2026



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch Wissen, was essen.

In Zusammenarbeit mit



**KANTON
LUZERN**

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