



# Erläuterungen zu den Praxisleitfäden

## Essen neu erleben nach der Pensionierung



[sge-ssn.ch](https://sge-ssn.ch)  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
Société Suisse de Nutrition  
Società Svizzera di Nutrizione

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

## Erläuterungen zu den 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 SGE unterstützen Sie dabei, ein eigenes Ernährungsprojekt ressourcenschonend zu planen und erfolgreich umzusetzen.

### 1. Zu welchen Projekten gibt es Praxisleitfäden?

Aktuell stehen drei **Praxisleitfäden** zu folgenden Aktivitäten zur Verfügung:

- Tatort Küche – Kochworkshop für Männer ab 60
- Interkulturelles Treffen für Pensionierte
- Kommunikation zum Thema «Essen neu erleben nach der Pensionierung»

### 2. Welches Ziel haben die Praxisleitfäden?

Die Praxisleitfäden beschreiben praxiserprobte und erfolgreich durchgeführte Projekte zum Thema «Essen neu erleben nach der Pensionierung». Sie dienen als hilfreiches Instrument für interessierte Personen und Institutionen, die ein ähnliches Projekt in ihrer Gemeinde/Region bzw. ihrem Kanton umsetzen möchten.

### 3. An wen richten sich die Praxisleitfäden?

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 zum Beispiel:

- Gemeinden und Kantone
- Organisationen sowie Multiplikatorinnen/Multiplikatoren aus den Bereichen Gesundheit, Bildung, Gesellschaft, Soziales, Integration oder Alter
- Vereine (z.B. Pensioniertenvereine, Quartier-/Dorfvereine, Nachbarschaftsvereine...)
- Projekte/Initiativen mit Zielgruppe ältere Menschen, Migrant\*innen, Alleinstehende und andere

### 4. Was beinhalten die Praxisleitfäden?

Die Praxisleitfäden enthalten sämtliche Unterlagen, die interessierte Akteur\*innen brauchen, um ein ähnliches Projekt zu planen und umzusetzen:

- Konzept inkl. Projektidee und Massnahmen, Ziele und Zielgruppe, Planung (Budgetierung, Organisatorisches, Bekanntmachung), Evaluation und Weiteres
- Ideen für Varianten
- Materialien für die Umsetzung, z.B. Präsentationen für Vorträge, Rezeptvorschläge, Leitfragen für einen moderierten Austausch, Texte für die Kommunikation
- Weitere Unterlagen, z.B. Checkliste für die Planung, Textbausteine für die Ausschreibung, Fragebogen für die Evaluation

### 5. Warum das Thema «Essen nach der Pensionierung»?

Mit der Pensionierung stehen Änderungen im Essalltag an: Die Verpflegung in der Betriebskantine oder andernorts fällt weg. Dafür werden Mahlzeiten vermehrt zu Hause eingenommen. Verbunden ist dies mit neuen Herausforderungen: Einkauf und Zubereitung müssen neu geplant und umgesetzt werden. Auch altersbedingte Veränderungen (z.B. beim Energie- und Nährstoffbedarf) sind zunehmend bei der Ernährung zu berücksichtigen.

Gleichzeitig stellt die Pensionierung eine Chance dar: Mit dem Eintritt in die Pension eröffnet sich für viele Menschen die Möglichkeit, ihr Essverhalten neu und bewusster zu gestalten. Der Wegfall beruflicher Verpflichtungen bringt mehr freie Zeit mit sich – eine wertvolle Ressource, um sich intensiver mit der Auswahl, Zubereitung und dem Genuss von Lebensmitteln zu beschäftigen. Ohne den Druck enger Arbeitszeiten können Mahlzeiten wieder bewusst geplant und in Ruhe eingenommen werden, was die Freude und den Genuss am Essen erhöht. Auch die Möglichkeit, neue Kochtechniken oder Rezepte auszuprobieren, wächst.

Wer diese Phase aktiv nutzt, kann nicht nur seine Ernährung abwechslungsreicher und ausgewogener gestalten, sondern auch langfristig Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Die Pensionierung bietet somit eine ideale Gelegenheit, gute Essgewohnheiten zu festigen und den Grundstein für einen genussvollen und vitalen Lebensabschnitt zu legen.

## 6. Wie wurden die Aktivitäten ausgewählt?

Die drei Aktivitäten (Kochworkshop, Interkulturelles Treffen, Kommunikation) wurden im Rahmen des Projektes [Essen neu erleben nach der Pensionierung](#) unter der Leitung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE konzipiert und in einem Pilotprojekt umgesetzt.

Die Ideen für die Aktivitäten entstanden in einem partizipativen Prozess im engen Austausch mit der Zielgruppe «Pensionierte». Um die Bedürfnisse der Zielgruppe abzuholen, wurden Fokusgruppengespräche mit 19 pensionierten Frauen und Männern durchgeführt (aufgeteilt in zwei Gruppen, die sich jeweils zweimal trafen). In einem ersten Schritt wurden die Herausforderungen und Bedürfnisse in Bezug auf das Essen nach der Pensionierung diskutiert und Ideen für Pilotmassnahmen abgeleitet. Drei Massnahmen wurden ausgewählt und zusammen mit den beiden Fokusgruppen weiterentwickelt.

Die drei ausgewählten Aktivitäten wurden in Zusammenarbeit mit lokalen Partner\*innen (Gemeinde, Pensioniertenverein, Pro Senectute u.a.) in den Kantonen Luzern und Wallis umgesetzt. Aus der Evaluation geht hervor, dass die Aktivitäten auf grosses Interesse bei der Zielgruppe stiessen und die gesetzten Ziele erreicht werden konnten.

## 7. Kontakt

Bei Fragen zu den Praxisleitfäden steht Ihnen die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE gerne zur Verfügung. Schreiben Sie eine Mail an [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch) (Stichwort: Praxisleitfäden Pensionierung).

## 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

### 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