



Deutsche Gesellschaft  
für Hauswirtschaft e.V.

*dgh for future*

*Das digitale Lexikon der nachhaltigen Hauswirtschaft*



### **SDG 3 Gesundheit und Wohlergehen**

**Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern: Gemeinsam essen!**

Verbessern Sie die Verpflegungssituation Ihrer Nutzerinnen und Nutzer im Quartier! Die Mehrheit der Seniorinnen und Senioren leben im Privathaushalt, davon 1/3 allein. Dieses kann zu unzureichender oder einseitiger Ernährung und weniger Teilhabe am sozialen Leben führen. Es fehlen Strukturen und Angebote für Essen in Gemeinschaft. Öffnen Sie neue Angebote, gehen Sie Projektpartnerschaften ein, wie z. B. mit einem offenen Mittagstisch. Dieses organisierte Verpflegungsangebot können alle älteren Menschen und ggf. auch anderen Altersgruppen aus der Umgebung wahrnehmen. Die Seniorinnen und Senioren erhalten so regelmäßig eine möglichst ausgewogene Mahlzeit, die in Gesellschaft eingenommen wird und somit die soziale Teilhabe fördert. Gerade nach der Coronapandemie bieten offene Mittagstische Gemeinschaft, Kontakte und Struktur, fördern die Gesundheit und führen zu mehr Lebensqualität. Planen Sie Projekte wie „Gemeinsam essen – so nah!“ oder „Gute Mittagstische im Quartier“! als Strategien gegen Einsamkeit. Auch positive Nebeneffekte sind denkbar: Teilnahme an Gartengruppen, gemeinsames Kochen, Hochbeetbewirtschaftung, Sport, Gymnastik, Singkreise, Spielnachmittage oder Kunstgruppen führen zu mehr Lebensqualität im Alter.

Schlagworte: Lebensqualität im Alter, Gesundheitsprävention, Gesellschaftliche Teilhabe.

Quellen:

Brunner, Christiane, Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn), Bayern & Wild, Carolin, Landeszentrum für Ernährung, Baden-Württemberg (2023): Gute Mittagstische im Quartier - gemeinsam essen, so nah. Ein Vortrag im Rahmen der ALTENPFLEGE 2023.

[https://www.dghev.de/fileadmin/user\\_upload/News/ALTENPFLEGE\\_Nuernberg\\_2023\\_Dr.\\_Christiane\\_Brunner\\_Gute\\_Mittagstische\\_im\\_Quartier.pdf](https://www.dghev.de/fileadmin/user_upload/News/ALTENPFLEGE_Nuernberg_2023_Dr._Christiane_Brunner_Gute_Mittagstische_im_Quartier.pdf)

Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (2023): Strategie gegen Einsamkeit.

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit-201642>

(alle aufgerufen am 22.09.2023)

Ein Tipp von Petra Wehmeier, 29. September 2023

Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e. V.  
Hafenstr. 9, 48432 Rheine, Tel.: 05971 8007398, Fax: 05971 8007409  
E-Mail: [dgh@dghev.de](mailto:dgh@dghev.de), [www.dghev.de](http://www.dghev.de)