

Abstract

Aufgrund des demografischen Wandels ist mit einem steigenden Anteil der älteren Bevölkerung zu rechnen und chronische Erkrankungen dominieren zunehmend das Krankheitsbild in Deutschland (Statistisches Bundesamt, 2015b, S. 2 & Robert Koch-Institut, 2015, S. 411). Um diesem entgegen zu wirken, ist eine vermehrte Gesundheitsförderung für ältere Menschen notwendig. Dies erfordert einfache und umsetzungsfähige Konzepte. Vor dem Hintergrund der Frage, wie ein solches Konzept aussehen kann, wurde die „Ernährungspackung“ entwickelt.

Ursprung der „Ernährungspackung“ ist die „Bewegungspackung“, deren Entwicklung im Rahmen eines mehrmonatigen Praktikums bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt werden konnte. In Abstimmung mit der BZgA wurde das folgende Konzept der „Ernährungspackung“ entworfen. Eingebettet sind die beiden „Packungen“ in dem Programm „Älter werden in Balance“, dessen Schwerpunkt auf der Förderung der körperlichen Aktivität liegt. Durch die „Ernährungspackung“ wird der Bereich erweitert und die Ernährung als eine wichtige Säule der Gesundheitsförderung fokussiert.

Das Ergebnis ist ein Konzept mit 20 Quizkarten, welche in 4 Kategorien („Diabetes“, „Osteoporose“, „Koronare Herzkrankheit“ und „Allgemeine Tipps“) gegliedert sind. Die ersten drei Kategorien enthalten Quizfragen zur Prävention der drei ausgewählten ernährungsmitbedingten, chronischen Erkrankungen und als zusätzliche Kategorie sind allgemeine Informationen in Quizfragen umformuliert. Die Auswahl der Karten erfolgte über die Betrachtung der chronischen Erkrankungen und wie deren Entstehung durch eine gesunde Ernährung verhindert oder verzögert werden könnte.

Ziel ist es, das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu stärken und somit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung älterer Menschen zu leisten. Es ist nicht zu erwarten, dass durch Gesundheitsförderung alle Menschen genesen, aber es ist möglich die Lebensqualität zu steigern und die Kosten, vor allem von chronischen, ernährungsmitbedingten Krankheiten, zu senken.