

# ERNÄHRUNG IM ALTER: ESSEN IST MEHR ALS NUR NAHRUNGSAUFGNAHME

23. Februar 2023 Erstellt von Julia Schulz, Referentin Weiterbildung



Foto: anaumenko - fotolia.com

*Gesundes Essen wird im Alter immer wichtiger, um körperliche und geistige Fitness zu erhalten. Pflegeeinrichtungen können durch die Gestaltung des Verpflegungsangebotes entscheidend dazu beitragen.*

Das Verpflegungsangebot ist in Senioreneinrichtungen ein zentrales Element für die persönliche Lebensqualität der älteren Menschen. Mit fortschreitendem Alter verändert sich der Nährstoffbedarf und die Risikofaktoren für Mangelernährung - wie beispielsweise Zahnprobleme, Demenz und nachlassendes Hungergefühl - nehmen zu.

Essen bedeutet viel mehr als nur satt zu sein. Neben den gesundheitlichen Aspekten hat die Nahrungsaufnahme wichtige soziale und kommunikative Faktoren. Damit Senioren diese Wertschätzung des wichtigen Tagesbestandteiles spüren können, ist bei allen beteiligten Akteuren der Seniorenverpflegung umfangreiches Wissen zum Thema von Nöten. Alle Fachkräfte - angefangen von Küchenfachkräften, Küchenleitungen über Heimleitungen, Pflegedienstleitungen und Pflegefach- und Assistenzkräften bis hin zu Ergotherapeut\*innen - benötigen Wissen über die Ernährungsbedürfnisse und -bedarfe der Senior\*innen. Zudem braucht es gute kommunikative Kompetenzen, um mit allen an der Verpflegung von Senior\*innen beteiligten Personen in den Dialog zu treten.

## Verpflegung in Pflegeeinrichtungen ist Teamaufgabe

Mit der "Ist-Stand-Erhebung zur Umsetzung ausgewogenen Ernährung in der vollstationären Pflege in Sachsen" zeigte das Projektteam der parikom gGmbH deutlich, dass der wohl wichtigste Einfluss

auf das Angebot einer ausgewogenen Ernährung ein gemeinsames und abgestimmtes Handeln aller im Verpflegungsmanagement zusammenarbeitenden Professionen ist. Nur im Zusammenspiel aller können die Individualitäten der Bewohner\*innen umgesetzt werden.

Derzeit berät und begleitet die parikom gGmbH im Rahmen ihres [Projektes "Ernährung in Pflegeeinrichtungen"](#) vier vollstationäre Pflegeeinrichtung beim Aufbau bzw. bei der Optimierung von Kommunikationsstrukturen im Schnittstellenbereich Ernährungsmanagement. Grundlegende Angebote wie Verpflegungsangebote bei Mangelernährung, Adipositas oder die Gestaltung einer ausgewogenen Seniorenverpflegung sind auch in diesen Einrichtungen vorrangig gewünschte und wichtige Themen.

## **Weiterbildungen mit dem Fokus auf ältere Menschen**

Das diesjährige Seminarangebot unseres Weiterbildungsbereiches bietet verschiedene Möglichkeiten, Ihre fachlichen Kompetenzen im Bereich Seniorenverpflegung zu vertiefen und auszubauen und auch selbst zu erleben, wie es sich anfühlt, als körperlich eingeschränkter Mensch alltägliche Situationen aus dem Verpflegungsalltag zu meistern. Der langjährig erfahrene Referent und Berater Sascha Kühnau vermittelt als Oecotrophologe und „Koch für alle Fälle“ die Themen mit praktischer Umsetzbarkeit.

Folgende Angebote unterstützen Sie dabei, Fragen zu Alter und Ernährung im Berufsalltag erfolgreich zu meistern:

23.03.2023 Dresden:

[Verpflegungsangebote bei Mangelernährung in der Seniorenversorgung](#)

15.06.2023 Dresden:

[Schnittstellen und Nahtstellen in der Seniorenverpflegung - Wie alle Beteiligten gut zusammenarbeiten können](#)

16.06.2023 Dresden:

[Die Gestaltung einer ausgewogenen Seniorenverpflegung - Meistern Sie den Spagat zwischen Wunsch und Empfehlung](#)

04.07.2023 Dresden:

[Blitzalterung - Ein Erfahrungsseminar im Alterungsanzug](#)

05.07.2023 Dresden:

[Verpflegungsangebote bei Übergewicht und Adipositas in der Seniorenversorgung](#)

13.09.2023 Dresden:

[Serviceorientierte Mahlzeitengestaltung für Senior\\*innen](#)

14.09.2023 Dresden:

[Lebensmittelallergien im Verpflegungsalltag handhaben](#)

30.11.2023 Dresden:

[Lebensmittelhygiene ist mehr als HACCP - Bedarfsgerechte Gestaltung des](#)

## Lebensmittelhygienekonzeptes

01.12.2023 Dresden:

### Rechtsvorschriften in der Lebensmittelhygiene

---

Sie haben Fragen oder Anregungen? Sprechen Sie das Weiterbildungsteam an.

Tel.: 0351 - 828 71 431

E-Mail: [weiterbildung\(at\)parisax.de](mailto:weiterbildung(at)parisax.de)

© 2026 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen