

Herzlich Willkommen



Auftaktveranstaltung SuppOrt

Ernährung genießen – Generationen verbinden – Regionen unterstützen

09. September 2026

1

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Themen und Inhalte der Veranstaltung

Update: Seniorenarbeit der Vernetzungsstelle Brandenburg

1. Impuls Armut und Gesundheit im Alter

Herr Dr. Jens Forkel, Akademie 2. Lebenshälfte

2. Angebote zur Prävention

Projekt-Vorstellung SuppOrt

3. Einblick in die Praxis

- Generationsübergreifende Kochaktionen
- Kochplattentour
- Restlos glücklich - Ernährungslotsen

4. Austausch: Aktuelle Seniorenarbeit in Brandenburg

Update: Seniorenarbeit der Vernetzungsstelle

Projektantrag:

„Prävention von Ernährungsarmut bei Senioren und Heranwachsenden im ländlichen Raum Brandenburgs“

- Projektlaufzeit: 01/2026 - 12/2027
- Gefördert durch:



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Projektantrag:

„Lotsennetzwerk Seniorenernährung Brandenburg 2026-2028 - Netzwerkaufbau und modellhafte Umsetzung von Praxis-Aktionen vor Ort“

- Projektlaufzeit: 03/2026 - 02/2028
- Gefördert durch:

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Auftaktveranstaltung SuppOrt am 9.9.26

1. Impuls Armut und Gesundheit im Alter

Herr Dr. Jens Forkel

Akademie 2. Lebenshälfte

**Armut, soziale Ungleichheit
und Ernährung**



2. Impuls Ernährungsarmut: Was steckt dahinter und welche Folgen hat sie?

Laura Behrens, Vernetzungsstelle Brandenburg

Ernährungsarmut – Zahlencheck

- **Schätzung der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO): 3 Millionen Menschen** in Deutschland sind von Ernährungsarmut betroffen (Daten von 2019-2022)
- **2025:** 19,7 % der Personen ab 65 Jahren sind in Deutschland armutsgefährdet (Destatis 2026)
- Aktuell gibt es keine Daten, die eine belastbare Quantifizierung der von Ernährungsarmut bedrohten Menschen in Deutschland zeigt.

Ernährungsarmut – Was ist das?

Der Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH):

- **Materielle Ernährungsarmut:** zu wenig Geld zu haben, um sich ausgewogen, gesund und ausreichend ernähren.
- **Soziale Ernährungsarmut:** Ausschluss von gemeinschaftlichen Mahlzeiten und sozialen Aktivitäten rund um das Essen.

Ernährungsarmut ist nicht nur eine Frage von Hunger, sondern auch von der Qualität der Nahrung, der Essenssituation und der Teilhabe am sozialen Leben.

Mögliche Folgen für Gesundheit und Alltag

Ernährungsarmut kann zu gesundheitlicher und sozialer Benachteiligung führen:

- Unausgewogene oder nicht bedarfsgerechte Ernährung
 - Erhöhtes Risiko für Nährstoffdefizit und Fehl- und Mangelernährung
 - Sarkopenie: Muskelabbau und altersbedingte Gebrechlichkeit
 - begünstigt ernährungsbedingte Erkrankungen, wie bspw. Adipositas und Typ2 Diabetes, weil verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte oft billiger sind als frische Lebensmittel
- Psychische Belastungen
- Einsamkeit und Isolation

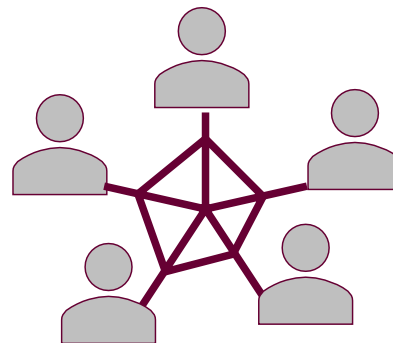
Wie können wir Ernährungsarmut begegnen?

- Zugänge zu gesundheitsförderlicher Ernährung erleichtern
- Gemeinschaftliche Mahlzeiten und Begegnungsangebote stärken
- Niedrigschwellige Informationen und praktische Unterstützung anbieten
- Lokale Netzwerke und Multiplikator*innen einbinden
- Strukturelle Lösungen vor Ort entwickeln – gemeinsam mit den Menschen in der Region

2. Angebote zur Prävention von Ernährungsarmut

Projekte im Seniorenbereich der Vernetzungsstelle Brandenburg

Das SuppOrt-Netzwerk



Das SuppOrt-Netzwerk

Projektziele

Stärkung der ernährungsbezogenen Gesundheitskompetenzen armutsgefährdeter zuhause lebender Senior*innen und Heranwachsenden im ländlichen Raum auf individueller, sozialer und regional-struktureller Ebene



- Aufbau eines **landesweiten Netzwerks** aus Multiplikator*innen, Fachkräften, lokalen Akteur*innen und Interessierten zur Förderung von Austausch und Wissenstransfer
- Konzeptionierung **praxisnaher Ernährungsaktionen** und Befähigung lokaler Akteur*innen die Ernährungsaktionen eigenständig umzusetzen
- Identifikation von **Bedarfen in den Modellregionen**

Wen suchen wir dafür?

Engagierte Multiplikator*innen, Fachkräfte, lokalen Akteur*innen und Interessierte aus den Bereichen:

- kommunale Arbeit
- Arbeit in Einrichtungen
- Arbeit in Initiativen mit Kindern, Jugendlichen und/oder Senior*innen

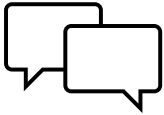
SuppOrter*in



Wie sieht die Arbeit als SuppOrter*in aus?

- Netzwerkarbeit und Austausch mit anderen SuppOrter*innen
- Qualifizierung durch Teilnahme an Schulungen zu Ernährungsthemen
- Durchführung von Praxisaktionen vor Ort mit Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, Senioren)

Ablauf des Projekts



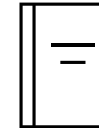
Individuelles Auftrittgespräch

- Projektplanung, Modulauswahl und –ausgestaltung
- Ermittlung der Bedarfe
- Fragen im Rahmen der Evaluation



Im Projektverlauf

- 3 Schulungen der SuppOrter*innen
- gemeinsame Durchführung von einer Praxisaktion vor Ort
- Austauschveranstaltungen im Netzwerk mit SuppOrter*innen anderer Regionen



Ergebnisdoku- mentation

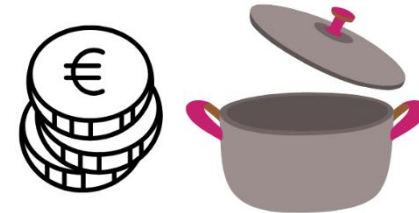
Nutzung der Ergebnisse für die eigenständige Durchführung weiterer Praxisaktionen

Einblick in die Modul-Angebote

KOSTengünstig und genießBAR

1

- **Schulungsinhalte:**
 - Ansprüche an die Ernährung im Alter
 - Möglichkeiten zur Kostenreduktion
 - gemeinsame Analyse verschiedener Gerichte
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Kochaktion: Nachkochen von typischen Fertig-Gerichten



Mit Plan durch den Supermarkt

2

- **Schulungsinhalte:**
 - Tipps beim Einkaufen
 - Lagermöglichkeiten, Haltbarmachung, Resteverwertung
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Einkaufsplanung nach Saisonkalender
 - Einwecken von Lebensmitteln



Einblick in die Modul-Angebote

Die Welt kommt nach ...

3

- **Schulungsinhalte:**
 - Warum ist kultursensibele Ernährung wichtig?
 - Vorstellung verschiedener Ernährungsgewohnheiten
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Vorstellung von Familienrezepten
 - Regionale Gerichte international interpretiert



Gemeinsam genießen: Miteinander kochen, voneinander lernen!

4

- **Schulungsinhalte:**
 - Präsentation der Anleitung Küchenpartie und individuelle Planung
 - Rezeptauswahl
 - Einladung der Teilnehmenden
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Kochaktion mit Kindern / Jugendlichen und Senioren



Einblick in die Modul-Angebote

Vom (Blumen)Topf auf den Teller

5

- **Schulungsinhalte:**
 - Bedeutung und Vorteile saisonaler und regionaler Produkte
 - Geeignete Pflanzen für den Anbau in Haushalt und Garten?
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Kochen von Gerichten mit Lebensmitteln aus x km Umkreis
 - Gemeinsam anpflanzen und kochen



Trink dich fit!

6

- **Schulungsinhalte:**
 - Veränderungen im Alter im Zusammenhang mit der Flüssigkeitszufuhr
 - Geeignete Getränkeauswahl
 - Lösungen für Trinkbarrieren
- **Praxis-Veranstaltung vor Ort**
 - Trinkplan anlegen
 - Wasser-Woche mit Trink-Challenge



3. Einblick in die Praxis

Erfahrungen Generationsübergreifendes Kochen

- Küchenpartie im Land Brandenburg – Laura Behrens
- Kochplattentour Brück - Ramona Stephan



Erfahrungen aus der Arbeit eines Ernährungscoaches

- Projekt Restlos Glücklich – Anita Tobies und Ramona Holzer



Jetzt mitmachen: SuppOrter*in werden und Generationen stärken!



**Werden Sie Teil unseres Netzwerks
und unterstützen Sie Kinder,
Jugendliche und Senior*innen in Ihrer
Region.**

[Interessenbekundung „Lotsennetzwerk
Seniorenernährung“ - Vernetzungsstelle
Brandenburg](#)

Ausblick

07.10.2026 – Ernährungsarmut verstehen: Herausforderungen erkennen, Teilhabe stärken.

Gemeinsamer Fachtag der Vernetzungsstellen Seniorenernährung Brandenburg, Hamburg, Niedersachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein; anlässlich der bundesweiten Tage der Seniorenernährung

26.11.2026 – 1. Netzwerktreffen SuppOrt-Netzwerk, weitere Infos folgen

Bei Fragen erreichen Sie uns

Fachliche Ansprechpartnerinnen:

Marie Schumacher

Projektverantwortliche Lotsennetzwerk
Seniorenernährung Brandenburg

Laura Behrens

Projektverantwortliche Prävention von
Ernährungsarmut von Heranwachsenden und
Senioren im ländlichen Raum Brandenburgs



0331 – 73061755



info@seniorenernaehrung-brandenburg.de



www.seniorenernaehrung-brandenburg.de



Vernetzungsstelle Brandenburg
c/o Projektagentur gGmbH
Gutenbergstraße 15
14467 Potsdam