



Essen darf kein Luxus sein

➤ Mahlzeitenspendenprojekt der FundK Bochum

„Es ist wichtiger, etwas im Kleinen zu tun, als im Großen darüber zu reden.“ (Willy Brandt)

Im Juli 2022 hat das Statistische Bundesamt die neuen Zahlen für die Armutgefährdung in Deutschland veröffentlicht. Demnach sind bundesweit mittlerweile 17,4 Prozent der über 65-Jährigen von Armut betroffen. In NRW, dem bevölkerungsreichsten Bundesland, sind 18,7 Prozent der Rentner:innen nicht in der Lage, mit eigenen Mitteln für ihre täglichen Bedürfnisse aufzukommen.

Die finanzielle Notsituation wird sich voraussichtlich durch die wirtschaftlichen Folgen des Ukraine-Konflikts und die Situation mit Covid-19 weiter verschärfen. Seit sieben Monaten liegt die Inflationsrate bei über sieben Prozent und hat im September 2022 einen neuen Höchststand von zehn Prozent er-

reicht. Nicht nur die Energiekosten sind in den letzten Monaten sprunghaft angestiegen, sondern auch die Preise für Grundnahrungsmittel.

Essen darf kein Luxus sein!

Der Mahlzeitendienst der Familien- und Krankenpflege Bochum (FundK) versorgt seit 1968 Senior:innen sowie hilfebedürftige Menschen in Bochum und Wattenscheid täglich mit warmen ausgewogenen Mahlzeiten. In den vergangenen drei Jahren mussten die Mitarbeiter:innen immer wieder die Erfahrung machen, dass Menschen sich beispielsweise zwischen einer neuen Matratze oder einem warmen Mittagessen entscheiden mussten, dass Ehepaare sich gemeinsam eine kleine Mahlzeit teilen, um weiterhin in der Lage zu sein, die Miete und Nebenkosten zahlen zu

können, dass Kund:innen weinend Bestellungen stornieren, weil sie es sich schlicht nicht mehr leisten können.

Um diesem Missstand etwas entgegenzusetzen, hat die FundK über ihren Mahlzeitendienst mit der Projektentwicklung und Spenden-Aktion eines „Menü-Paten-Programms“ begonnen. In der nun stattfindenden Pilotphase soll zunächst einer kleinen Gruppe Bochumer Bürger:innen ab einem Alter von 65 Jahren, die von Armut betroffen sind, oder Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen ohne Erwerbstätigkeit ein kostenloses warmes Mittagessen in der Zeit vom 24. bis 26. Dezember 2022 nach Hause gebracht werden.

Mangelernährung im Alter vorbeugen

Dass Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhalten, ist nicht nur eine Lebensweisheit. Es geht zum einen um das Grundbedürfnis des Menschen nach Nahrung, befriedigt aber auch seine Sinne, wie Riechen, Schmecken und Sehen. Das Erlangen von Wohlbefinden durch die Nahrungsaufnahme ist somit ein bedeutender Teil der Lebensqualität.

Gerade bei Senior:innen führt Mangelernährung schnell zu einer Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen, Gewichtsverlust, Schwäche und Infektionsanfälligkeit. Der Anteil der Betroffenen nimmt mit steigendem Alter zu.

Oft führen Veränderungen von Ess- und Trinkverhalten unbemerkt zu einer nicht bedarfsdeckenden Energieaufnahme. Die Folge ist, dass sich das Körpergewicht verringert, teilweise bis zu starkem Untergewicht. Die Betroffenen sind unterversorgt an essentiellen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Oft wird Mangelernährung nicht als solche erkannt, sondern irrtümlich als Altersschwäche bezeichnet. Mangelernährung kann den Verlauf vieler Krankheiten negativ beeinflussen und die Sterblichkeitsrate erhöhen.

Bereits kleine Veränderungen können die Ursache von Mangelernährung beheben, dazu gehört die regelmäßige Aufnahme von gesunden und ausgewogenen Mahlzeiten. Diese zeichnen sich durch eine geeignete Kombination sowie angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel aus. Wichtig sind Vollkornprodukte sowie mehrere Portionen Obst oder Gemüse über den Tag verteilt. Eine fettarme Produktauswahl an Fleischerzeugnissen und Milchprodukten sollte den Speiseplan ergänzen. Es sollten bevorzugt pflanzliche Öle und Fette über die Nahrung aufgenommen werden (z. B. Rapsöl, Sojaöl, natives Olivenöl). Eine Aufnahme von 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag ist ausreichend.

„Frisch zubereitet kann eine warme Mahlzeit am Tag den seelischen und physischen Zustand eines älteren Menschen ohne großen Aufwand sehr positiv beeinflussen“, weiß Kirsten Brüning, seit elf Jahren Leiterin des Essenslieferanten. „Und das darf einfach keine Frage des Geldes sein. Wir sind am Anfang unseres Projektes, schauen aber schon weiter.“

Ausweitung geplant

Denn das Angebot „Menü-Paten“ soll in einem nächsten Schritt erweitert werden. Ziel ist, mit dem Angebot zukünftig mehr Menschen in Bochum, die aufgrund finanzieller Schwierigkeiten an einer Mangelernährung leiden, Unterstützung in dieser Form anbieten zu können.

Mehr zum Projekt können Sie am 16. und 17. Dezember auf dem diesjährigen Bochumer Weihnachtsmarkt am Stand „Haus der guten Tat“ auf dem Husemannplatz erfahren oder direkt bei Kirsten Brüning.

[Familien- und Krankenpflege Bochum gGmbH](#)
[Mahlzeitendienst Essen auf Rädern](#)
 Kirsten Brüning
 Leitung/Fachberaterin Ernährung für Senioren
 Tel.: 0234 30796-79