

Gemeinsames Essen – Schlüssel zu Gesundheit im Alter

Gemeinsames Essen stärkt im Alter die Gesundheit und das Wohlbefinden. Es schafft soziale Teilhabe und reduziert Einsamkeit. Das Projekt «Tavolata» bietet ein einfaches Rezept, das die Freude am Essen fördert.

Text: Daniela Specht, Geschäftsführerin Tavolata, Bettina Husemann, Projektleiterin Ernährung, Gesundheitsförderung Schweiz

Eine genussvolle und ausgewogene Ernährung gilt als wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben und ein hohes Wohlbefinden. Sie hilft, die Muskelmasse zu erhalten und mobiler und unabhängiger zu bleiben. Die Prävention von Diabetes, bestimmten Krebsarten sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist ein weiterer Effekt. Bei manchen Veränderungen im Alter besteht das Risiko, dass soziale Kontakte weniger werden. Einsamkeit kann zu Appetitverlust führen und Mangelernährung begünstigen. Deswegen ist es wichtig, auch soziale Aspekte mit zu berücksichtigen, wenn es darum geht, die ausgewogene Ernährung im Alter zu stützen.

Ältere Menschen, die oft allein essen, neigen dazu, weniger ausgewogen zu essen, und nehmen tendenziell weniger Nährstoffe zu sich. Einsamkeit und fehlende Struktur im Alltag lassen Mahlzeiten zur reinen Notwendigkeit schrumpfen. Gemeinschaftliches Kochen und Mahlzeiten in Gesellschaft sind daher von wesentlicher Bedeutung und stellen durch die gegenseitige soziale Unterstützung eine besonders wichtige Ressource dar. Das gemeinsame Essen fördert die Freude und den Genuss am Essen und kann somit den Appetit steigern, die Ernährung ausgewogener und Essen zu einem positiven Erlebnis machen. Die Art der Gerichte und ihre Zubereitung dienen zur Rückversicherung von Identität und kultureller Zugehörigkeit.

Über Tavolata

Das Projekt «Tavolata» wurde 2010 vom Migros-Kulturprozent ins Leben gerufen, um den sozialen Zusammenhalt und die Gesundheit in der Schweiz zu stärken. Seit 2022 führt der Verein Tavolata das Netzwerk unabhängig weiter. Vereinsmitglied werden können alle, die sich in einer lokalen Tavolata engagieren, sowie Interessierte und Institutionen. Der Verein finanziert sich über Mitgliederbeiträge und Gönnerbeiträge.

— tavolata.ch

Rahmenbedingungen schaffen, die gemeinsames Essen unterstützen

Wie jedoch können solche Möglichkeiten zum gemeinsamen Essen gefördert werden? Beispielsweise durch sogenannte Mittagstische oder Tischgemeinschaften, die soziale Teilhabe und ausgewogene Ernährung verbinden. Es handelt sich dabei um Netzwerke von selbst organisierten lokalen Tischgemeinschaften, in deren Rahmen sich ältere Menschen privat oder in einem halböffentlichen Raum regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und Austausch treffen. Die Stärken solcher Projekte sind vielfältig: Neben der Förderung von sozialen Kontakten und der Freude am Essen liegen sie auch darin, dass sich ältere Menschen engagieren und selbst organisieren können und damit Akteur*innen der Gesundheitsförderung werden. Ein gutes Praxisbeispiel hierfür ist Tavolata, ein schweizweites Netzwerk für selbst organisierte, lokale Tischgemeinschaften, bei denen sich ältere Menschen regelmässig zum gemeinsamen Kochen, Essen und Austausch treffen.

Mehr Freude am Essen und am Leben dank Tavolata

Der Begriff «Tavolata» stammt aus Italien und bedeutet übersetzt Tafelrunde. In der Schweiz gibt es bereits rund 500 Tavolata-Gruppen. Jede Tavolata, die sich dem Netzwerk anschliesst, verpflichtet sich, sieben einfache Regeln einzuhalten: Die Tavolata ist selbst organisiert, sie trifft sich regelmässig, es gibt verbindliche Abmachungen, das Essen ist ausgewogen und genussvoll, Arbeiten und Kosten werden geteilt, es werden keine kommerziellen Interessen verfolgt, und es wird eine Person bestimmt, die den Kontakt zum Netzwerk hält.

Gesundheitsförderung Schweiz untersuchte 2023 den Einfluss einer Tavolata auf die psychische Gesundheit älterer Menschen. Die Evaluation zeigt, dass Menschen, die an einer Tavolata mitmachen, sich aktiver am gesellschaftlichen Leben beteiligen, die persönlichen Fähigkeiten stärken und die Lebensqualität im Alter verbessern.

Besonders Frauen fühlen sich vom Konzept angesprochen. Viele schätzen die geselligen Treffen und die Möglichkeit,



eine ausgewogene Mahlzeit gemeinsam zu geniessen. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass die Beteiligten Verantwortung für sich und andere übernehmen: Alle bringen ihre Bedürfnisse ein, überlegen sich, wie sie etwas beitragen können, und teilen sich Arbeit und Kosten auf.

Ein Raclette, Kochen auf dem Feuer oder ein Mittagmenü: Jede Tavolata tickt anders

Jede Tischgemeinschaft ist anders: So treffen sich beispielsweise vier Seniorinnen monatlich zu einem Racletteabend im Turnus bei jemandem zu Hause. Eine andere Tavolata kocht am liebsten im Freien auf dem Feuer und verbindet das Erlebnis mit einer Wanderung. Eine dritte Tavolata bevorzugt es, ein Mittagmenü im Restaurant zu geniessen und danach einen Jass zu klopfen.

Jede Tavolata ist frei, die Treffen, den Ort und das kulinarische Programm zu gestalten. Einige mögen es, alte Rezepte zu kochen, die für eine einzelne Person zu aufwendig wären, zum Beispiel einen Sonntagsbraten. Bei einer anderen Tavolata bringt jede und jeder etwas zur «Teilete» mit. Eine dritte Gruppe hält es einfach: eine Suppe, eine Käseplatte mit Brot oder Spaghetti mit Tomatensauce. Eine Tavolata ist kein Kochwettbewerb; das gesellige Beisammensein steht im Mittelpunkt.

Viele Tavolata-Gruppen im Netzwerk treffen sich schon seit Jahren zum geselligen Kochen und Essen. Die meisten sind offen für neue Mitglieder. Auf tavolata.ch/finden können

Interessierte nach der eigenen Postleitzahl suchen und eine Gruppe in der Nähe kontaktieren. Wer andere engagierte Menschen in der Region sucht, um eine Tavolata zu gründen, schaltet auf dem Marktplatz (tavolata.ch/marktplatz) ein Inserat. Der Verein Tavolata vermittelt ebenfalls Plätze und hilft bei der Gründung. Ausserdem lädt er alle Gruppen zu einer jährlichen Tagung ein. So sind schon viele überregionale Freundschaften entstanden. •

Ernährungsgewohnheiten im Alter kennen, verstehen und verändern

Eine gute Nachricht ist, dass sich das Ernährungsverhalten bis ins hohe Alter ändern lässt. Dank der Fähigkeit unseres Hirns, Neues zu erfahren, können wir auch andere Essgewohnheiten erlernen. Im neu erschienenen Faktenblatt von Gesundheitsförderung Schweiz geht es deshalb um «Ernährungsgewohnheiten im Alter kennen, verstehen und verändern». Es beleuchtet das Ernährungsverhalten älterer Menschen aus psychologischer Perspektive und vermittelt Wissen, um die Ernährungsgewohnheiten dieser Zielgruppe besser verstehen und positiv beeinflussen zu können.

— gesundheitsfoerderung.ch/node/9435

