

## Ziel

Entwicklung eines praxisnahen Leitfadens zur Förderung einer gesunden und nachhaltigen Ernährung in Pflegeheimen

- 🔍 Förderliche und hinderliche Faktoren im Pflegeheimalltag
- 🔍 Individuelle Perspektiven und Erfahrungen der Beteiligten
- 🔍 Wissen und Bereitschaft zur Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung



10 Citizen Scientists:  
Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen  
(Pflege, Küche, Hauswirtschaft, Verwaltung...)

## Methoden



### Photovoice

Visuelle  
Dokumentation  
Übermittlung via  
WhatsApp  
Über 450 Fotos



### Interviews

Mit Semi-  
strukturiertem  
Leitfaden  
Pre-Test  
10 Interviews



### Fragebogen

Anpassung ans  
Pflegeheimsetting  
mit den CS  
Pilotierung  
236 Responses



### Think Camps

Analyse,  
Interpretation  
und Diskussion  
der Ergebnisse  
3 Termine

Praxisnahe  
Maßnahmen  
für den  
Leitfaden



## Ergebnisse

“ Gesund - das heißt  
viel Obst, viel Gemüse,  
viel Salat [...] und  
wenig Fleisch. ”

**Tipp: Kleine, schrittweise Veränderungen**  
-> z.B. in einem Eintopfergericht den  
Gemüseanteil erhöhen

“ Wenn das Essen  
mit etwas Liebe  
angerichtet wird,  
dann sieht und spürt  
man das auch. ”

### Gesundheit

Verfügbarkeit und  
Kosten gesunder Speisen

### Rahmenbedingungen

Essatmosphäre, Speisenpräsentation, Gemeinschaft

**Tipp: Bewohner\*innen Flexibilität in der Platzwahl ermöglichen und Mithilfe bei den Mahlzeiten fördern**  
(z.B. Servietten falten, Tisch decken)

“ Mir ist es ganz, ganz  
wichtig, so wenig  
Lebensmittel wie möglich  
wegzuwerfen. ”

### Nachhaltigkeit

Lebensmittelverschwendung

Regionalität, Saisonalität

**Tipp: Fleischlose Gerichte optisch ansprechend anrichten und schmackhaft benennen**

## Fazit

- Citizen Science ist auch im **Pflegeheim-Setting** möglich
- Partizipativer Ansatz ermöglicht Identifikation förderlicher und hinderlicher Faktoren für gesunde nachhaltige Ernährung – **interne Abläufe werden sichtbar**
- Einbindung von Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen fördert die **Umsetzungsbereitschaft**



### Kontakt:

Priv. Doz. Dr. Doris Eglseer,  
MSc BSc  
doris.eglseer@medunigraz.at

SUNRISE ist ein zur Gänze vom Österreichischen Wissenschaftsfonds (FWF) gefördertes Projekt  
[doi:10.55776/TCS142].