Bitte beachten Sie, dass es sich bei den Folien um einen **Auszug** aus der Präsentation vom 01.10.2026 handelt

Max Rubner Institut

**33. Ernährungsfachtagung der DGE-BW e.V.**
01. Oktober 2026

# Eingeschränkte Ernährungsteilhabe aufgrund von Altersarmut
## Ergebnisse aus dem ELSinA-Forschungsprojekt


Tanja Kaufmann
Institut für Ernährungsverhalten

Max Rubner-Institut (MRI), Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

© Pixabay.com/LaboStudioHamburg

© Pixabay.com/congerdesign

© Pixabay.com/kliempictures

# Agenda

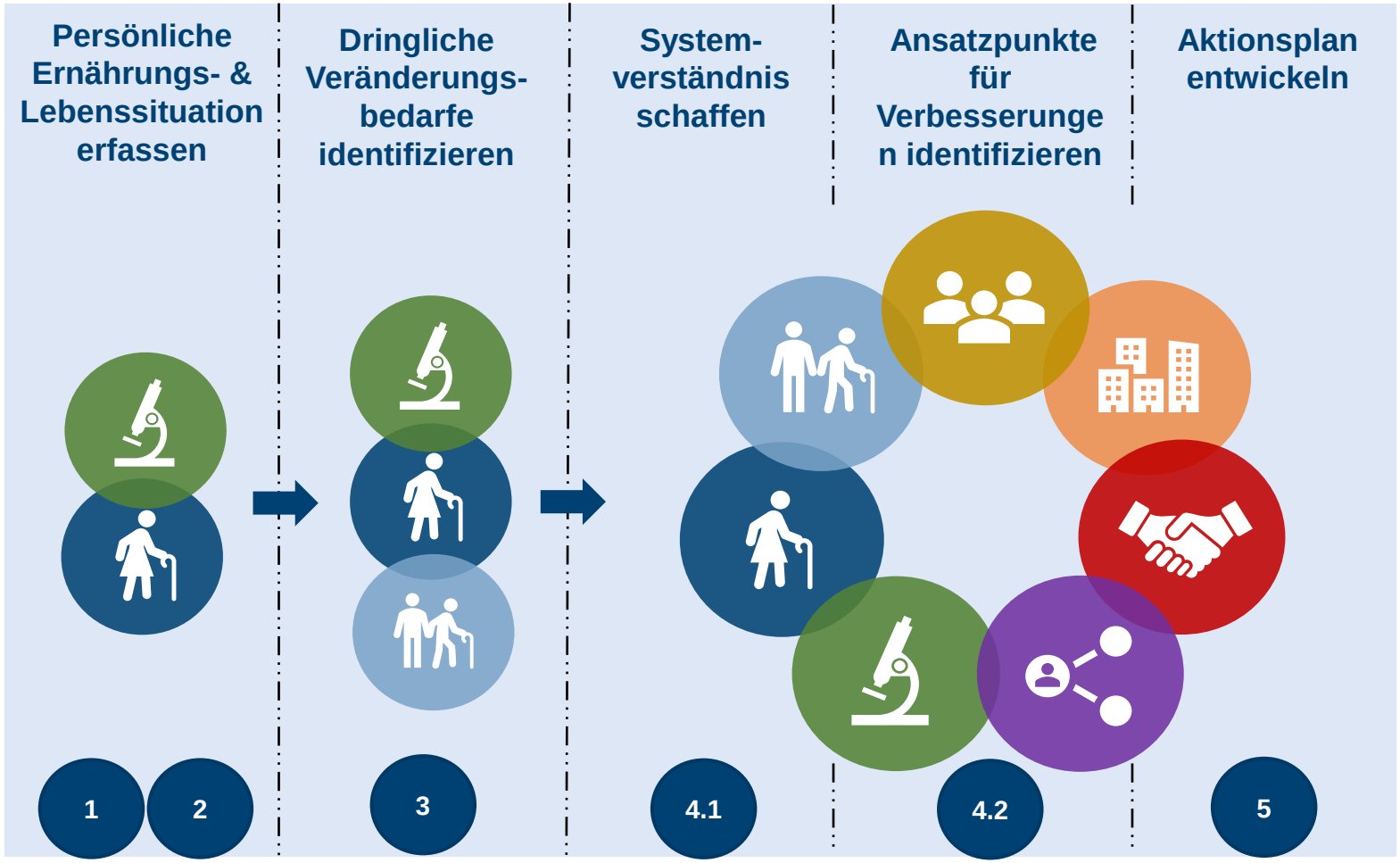
1. Einleitung
2. Einschränkungen in der Ernährungsteilhabe
3. Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungsteilhabe
4. Fazit und Ausblick

# 1. Einleitung

- 2025 waren 19,7 % der Personen ab 65 Jahren in Deutschland armutsgefährdet [1].
- Der Blick auf ältere Menschen, die in Armut leben, fehlt in der Forschung bisher weitgehend.
- Armut wirkt sich auf nahezu alle Lebensbereiche aus und ist meist endgültig [2].
- Transformationsorientiertes Forschungsprojekt ***ELSinA***: **E**rnährungs- und **L**ebenssituation von **S**eniorinnen und Senioren **in** **A**rmut

© Pixabay.com/LaboStudioHamburg [Bild 1]

# Partizipativer Forschungsprozess in ELSinA

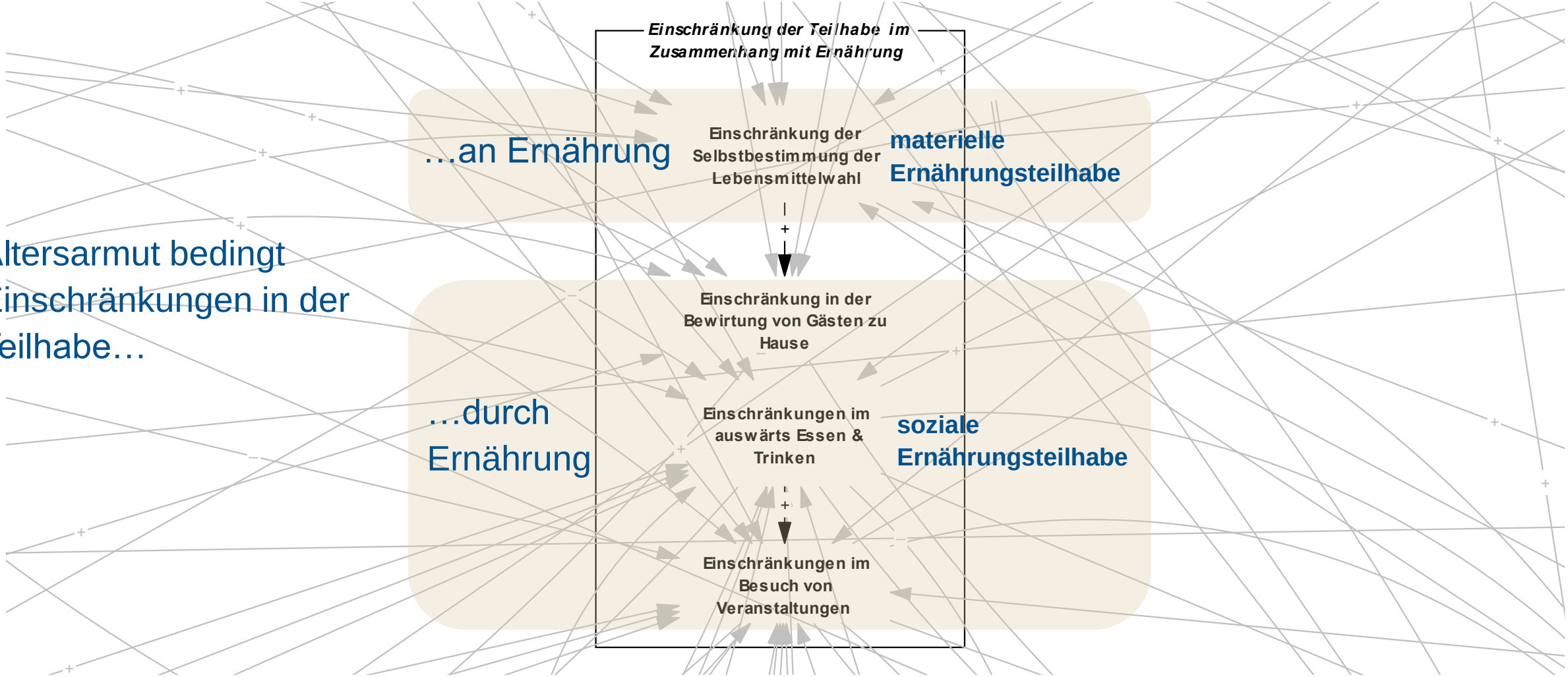



1. Photovoice
2. Interview & Fragebogen
3. Zukunftswerkstatt
4. Partizipative Modellierung
5. Innovationsteams

MRI, Projekt ELSinA [3]

# 2. Einschränkungen in der Ernährungsteilhabe

Altersarmut bedingt Einschränkungen in der Teilhabe…






Kleemann et al 2025 [4]

# Materielle Ernährungsarmut

## Zusammengefasste Ergebnisse halbstandardisierter Interviews mit 14 armutsbedrohten Seniorinnen und Senioren (Zeitraum Januar bis Juli 2024)

| Herausforderungen | Bewältigungsstrategien | Ressourcen |
|---|---|---|
| • Begrenzte Lebensmittelauswahl | • Nutzung von preisgünstigen Discountern/Supermärkten<br>• Nutzung von Sonderangeboten<br>• Verzicht auf einzelne Lebensmittel<br>• Eigenes Gemüse/Obst pflanzen oder in der Natur sammeln<br>• Vorratshaltung und „Einspartage“ einlegen<br>• Lebensmittelabfälle vermeiden | • Koch- und Versorgungskompetenzen<br>• Ausreichender Gesundheitszustand<br>• Soziales Netzwerk: Finanzielle Unterstützung, Essen geschenkt bekommen<br>• Wohnortnahe kostengünstige/-lose Lebensmittelangebote |
| • Fehlen von Lagerungsmöglichkeiten<br>• Fehlen von notwendigen Geräten, bzw. deren Reparatur | • Nutzung des Balkons als Lagerort<br>• Kleine Mengen kaufen im Sommer | • Möglichkeit zum Zuverdienst |



Fehrenbach et al. in Ernährungsumschau 9/26
doi: 10.4455/eu.2026.029 [5]

# Soziale Ernährungsarmut

## Zusammengefasste Ergebnisse halbstandardisierter Interviews mit 14 armutsbedrohten Seniorinnen und Senioren (Zeitraum Januar bis Juli 2024)

| Herausforderungen | Bewältigungsstrategien | Ressourcen |
|---|---|---|
| • Einschränkungen im Auswärtsessen und –trinken und Bewirten von Gästen<br>• durch das Alleinleben beim Essen selten Gesellschaft | • Nutzung von preisgünstigen oder kostenlosen Mittagstischen oder Kaffeenachmittagen (z. B. von Wohlfahrtsverbänden)<br>• Vorrausschauendes Einkaufen von Sonderangeboten um Freunde und Familie einladen zu können<br>• Eigeninitiative: Gründung eines Stammtisches im betreuten Wohnen | • Soziales Netzwerk<br>• Ausreichender Gesundheitszustand<br>• Gemeinschaftliches Wohnen<br>• Wohnortnahe Angebote von sozialen Organisationen und Kirchen |



Fehrenbach et al. in Ernährungsumschau 9/26
doi: 10.4455/eu.2026.029 [5]

# Schlussfolgerungen aus den Interviews

**Armutsproblematiken erschweren eine gesundheitsförderliche Ernährung**

**Armutsproblematiken verstärken soziale Problematiken in Bezug auf Ernährung**

**Kochkompetenzen und mentale Bewältigungsstrategien können Ernährungsarmut individuell abmildern, aber nicht verhindern**

**Gesundheit ist eine essenzielle individuelle Ressource zur Bewältigung des Ernährungsalltags und damit ein Kipppunkt**



Fehrenbach et al. in Ernährungsumschau 9/26
doi: 10.4455/eu.2026.029 [5]

# 4. Fazit und Ausblick

- Einschränkungen der Ernährungsteilhabe haben vielfältige Auswirkungen, die bei der Maßnahmenentwicklung zu berücksichtigen sind
- Aktuell steht in ELSinA die Finalisierung der Maßnahmenentwicklung im Mittelpunkt
  - Nicht nur Funktionsweise der Maßnahmen sondern auch Umsetzungswege sowie Gelingensbedingungen
  - Erkenntnisse aus den Pilotierungen werden integriert
- Vorstellung des ELSinA-Aktionsplans im März 2027

Max Rubner Institut

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

mri.bund.de

Tanja Kaufmann

Institut für Ernährungsverhalten

ELSinA@mri.bund.de

https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/elsina/

# Literaturverzeichnis


[1] *Statistisches Bundesamt (destatis) (ed):* AROPE-Rate (Armuts- oder Ausgrenzungsgefährdung) und ihre Teilindikatoren nach Geschlecht und Alter. 2025, Internet: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Lebensbedingungen-Armutsgefaehrdung/Tabellen/arope-geschl-alter.html (accessed 19.01.2026).

[2] *Buslei H, Geyer J, Haan P:* Zur Entwicklung der Altersarmut bei Änderungen der Rentenanpassungsregeln und weiterer Reformen. Sachverständigenrat zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung, Berlin, 2023.

[3] *Max Rubner Institut (ed):* Leben und Essen mit wenig Geld im Alter. Forschung zum Mitmachen will Verbesserung anstoßen. O. J., Internet: https://www.mri.bund.de/de/humanstudien/laufende-humanstudien/ernaehrungs-und-lebenssituation-von-seniorinnen-und-senioren-in-armut-elsina/ (accessed 08.09.2026)

[4] *Kleemann H M, Beckh C, Fehrenbach L, Kaufmann T, Teufel N, Werner L, & Hummel E:* Ursache-Wirkungs-Modell zum Thema Ernährungsteilhabe von Seniorinnen und Senioren in Armut - Zwischenergebnis aus dem ELSinA-Projekt. Max Rubner Institut (ed), Karlsruhe, 2025, doi: 10.25826/20251028-125318-0

[5] *Fehrenbach L, Werner L, Teufel N, Kaufmann T, Heyer A, Hummel E*: Mein Speiseplan richtet sich nach dem, was im Angebot ist. Herausforderungen, Bewältigungsstrategien und Ressourcen im Ernährungsalltag von Senior*innen in Armut. Ernährungsumschau 73 (9), 176-185, 2026