



# Ernährungsgewohnheiten im Alter

kennen, verstehen und verändern

Referat von Ronia Schifftan  
Gesundheitspsychologin FSP  
Ernährungspsychologin ZEP  
2026

## Zu mir kurz

### Ronia Schiftan

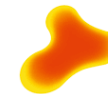
MSc Angewandte Psychologie  
Gesundheitspsychologin FSP  
Ernährungspsychologin ZEP

### Kontakt

[ronia.schiftan@externas.ch](mailto:ronia.schiftan@externas.ch)  
[www.roniaschiftan.ch](http://www.roniaschiftan.ch)



externas



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Berner  
Fachhochschule

Hochschule Fulda  
University of Applied Sciences



Zöliakie

externas.ch

# Überblick

## Einleitung

Warum Ernährung im Alter besonders wichtig ist

## Körperliche Veränderungen

Sinne, Appetit, Gebrechen & Medikamente

## Psychologische Faktoren

Emotion, Prägung & Stress

## Handlungsempfehlungen

Was können Fachpersonen und Angehörige tun?

## Take-Home Messages

Die 3 wichtigsten Erkenntnisse



**«Eine genussvolle und ausgewogene Ernährung beeinflusst psychische und körperliche Gesundheit – eine Grundvoraussetzung für Mobilität und Selbstständigkeit im Alter.»**

# Ernährungspsychologische Einflussfaktoren im Alter

## Ökologische Faktoren

z. B. Zugang zu Lebensmitteln,  
finanzielle Ressourcen

## Physische Faktoren

z. B. Veränderung der Sinnes-  
wahrnehmungen, Kau- und Schluck-  
beschwerden, Verträglichkeit

## Psychologische Faktoren

z. B. Appetitverlust durch Einsamkeit,  
Depression,  
Verlust von Angehörigen

## Ernährungspsychologie im Alter

## Kognitive Beeinträchtigungen

z. B. Demenz

## Soziale Faktoren

z. B. soziale Unterstützung durch  
gemeinsame Mahlzeiten

## Ernährungsgewohnheiten und Präferenzen, kultureller Hintergrund



## Erleben

„Erleben beschreibt die rezeptive Seite des menschlichen Seins sowie der Interaktion des Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt. Erleben ist ein wesentliches Merkmal der menschlichen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung.“  
(Dorsch, Lexikon der Psychologie, 2021)

## Verhalten

**Jede Form von Aktivität oder Reaktion eines Organismus definiert, die beobachtbar oder messbar ist.** Verhalten umfasst sowohl **bewusste als auch unbewusste** Handlungen, von einfachen Reflexen bis hin zu komplexen sozialen Interaktionen. körperliche Handlungen (bsp. Gehen, Sprechen, Mimik, Habitus) mentale Prozesse (Denken, Erinnern, Emotionsausdruck)  
(Aus: Zimbardo, Philip G., et al. (2010). *Psychologie*. Pearson Studium.)

# Neuroplastizität

das Hirn lernt ein Leben lang

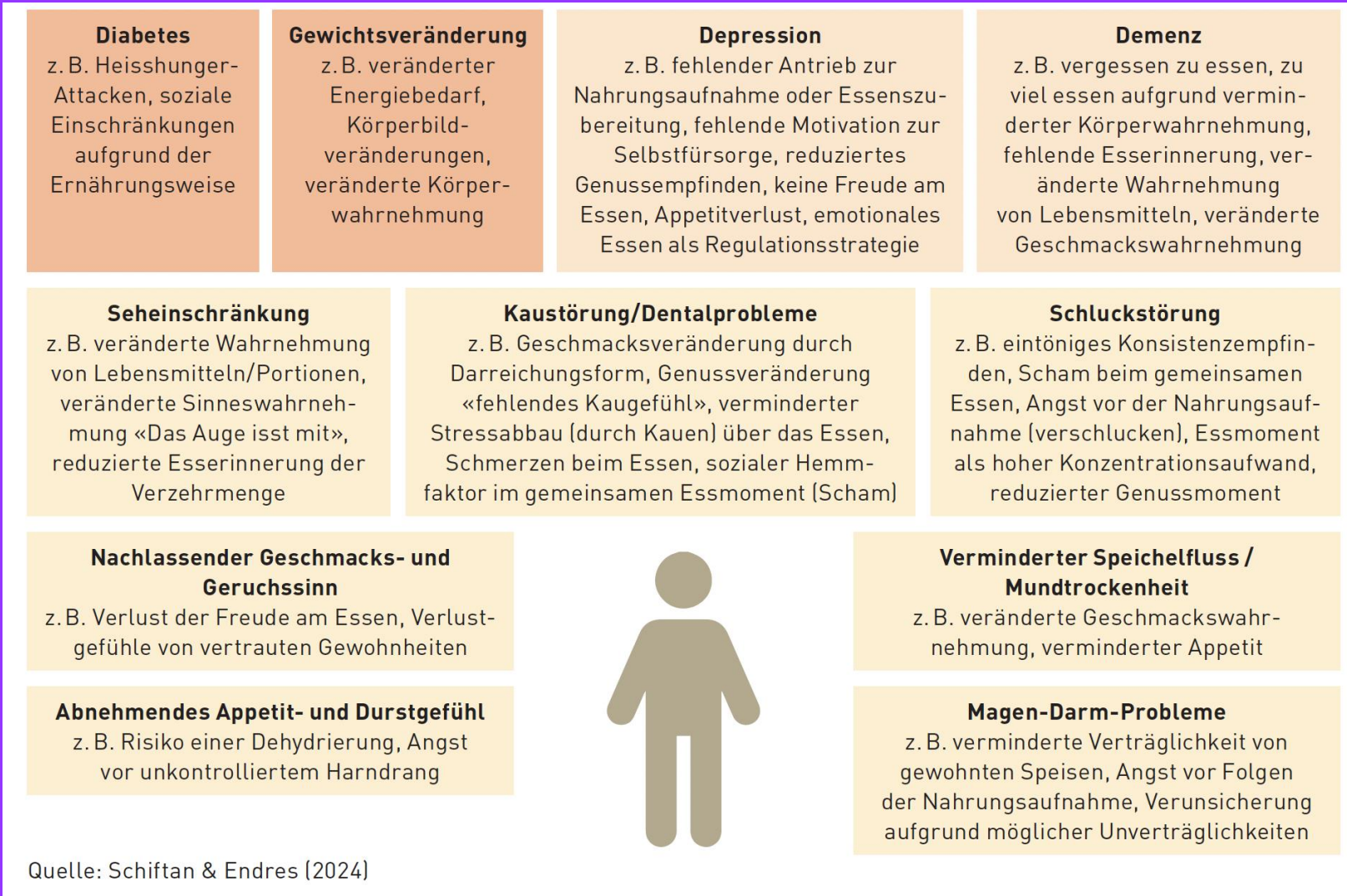
[BIO], Neuroplastizität [engl. neuroplasticity], unter Neuroplastizität (auch neuronale Plastizität oder Hirnplastizität) versteht man die erfahrungsbedingte (Erfahrung) Veränderung des Gehirns, die aktivitätsabhängige Adaptationsprozesse auf allen Ebenen des Nervensystems einschließlich synaptischer und intrazellulärer Prozesse, der Neurogenese (z. B. im Hippocampus), der Modifikation von Neuronennetzwerken (z. B. Hebb'sches Prinzip) und kortikalen Regionen (vgl. kortikale Plastizität) kennzeichnet. Auslösebedingungen für Neuroplastizität sind neurobehaviorale Anforderungen im Kontext von Organismus-Umwelt-Interaktionen, jedoch auch Veränderungen nach zerebralen oder peripheren Schädigungen des NS (Hirnschädigung).

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/plastizitaet>





# Wichtige Einflussfaktoren auf das Ess- und Trinkverhalten im Alter



# Veränderungen der Sinneswahrnehmung

## Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme

### HERAUSFORDERUNGEN

- Hunger & Durstempfinden nimmt ab
- Geruchs- & Geschmackssinn lässt nach (oft unbemerkt)
- Appetit wird gemindert
- Verleitung zu mehr Süßem & Salzigem
- Freude am Essen kann abnehmen
- Ernährungsvielfalt nimmt ab



### LÖSUNGSANSATZ: GENUSSTRAINING

- Sinne können trainiert & reaktiviert werden
- Achtsames Essen: bewusstes Riechen, Schmecken, Kauen, Schlucken
- Auch: Hören, Sehen, Temperatur & Textur einbeziehen
- Zubereitung als Übungsfeld nutzen
- Gerüche erraten → Gedächtnis & Erinnerungen aktivieren

Praxisbeispiel: Projekt «Senso5 Senioren» – Schulung & Sensibilisierung für genussvolle, selbstbestimmte Ernährung

# Gesundheitsdeterminanten

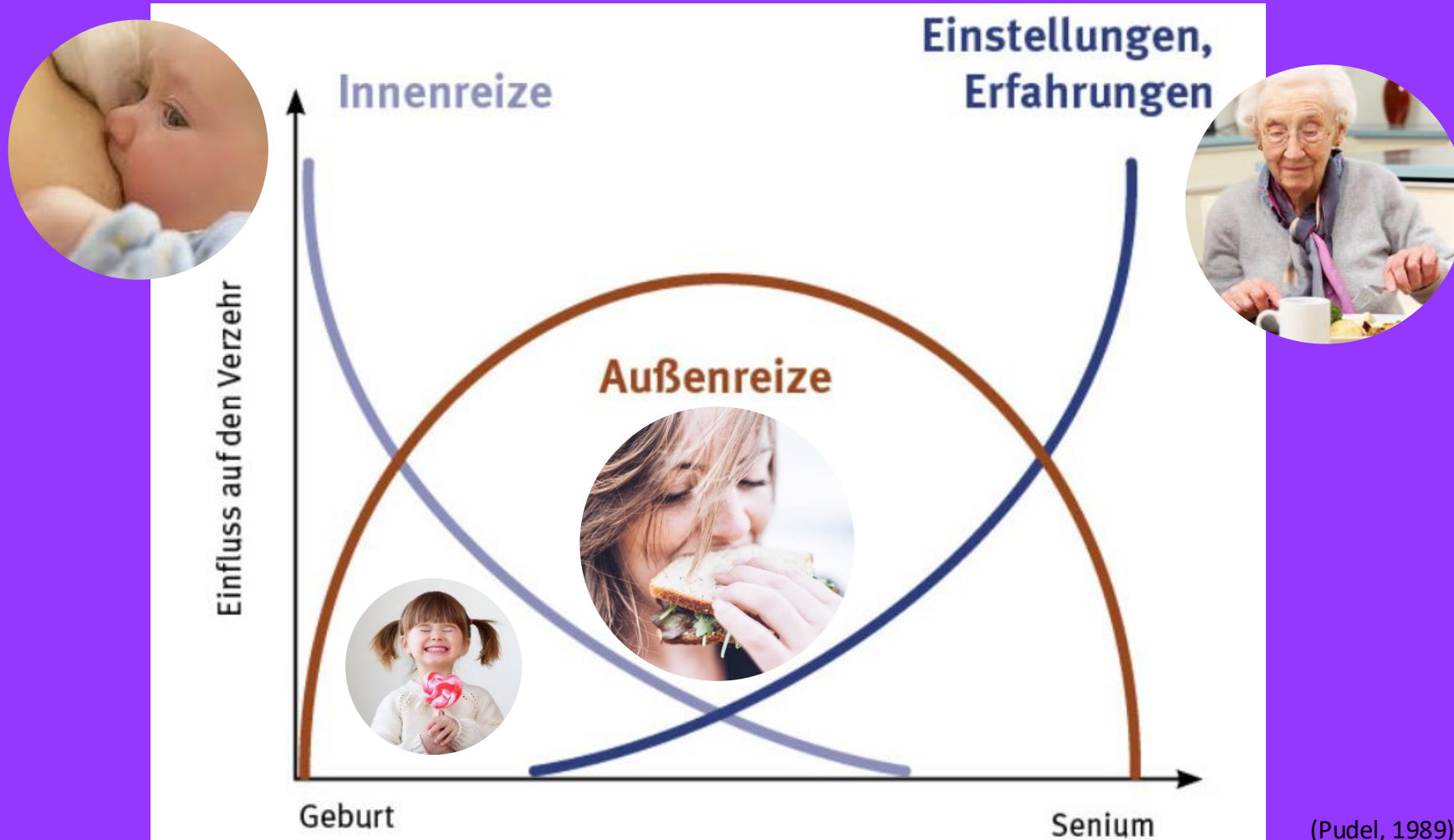


# Essen & Emotion

Schon im frühen Kindesalter werden Essen und Emotionen verknüpft. Diese Verbindung begleitet uns lebenslang.



# Prägung, Präferenz und Beeinflussung



(Pudel, 1989)

# Emotionales Essen

## Essen als erlernte Regulationsstrategie

**Emotionales Essen ist „Essen aufgrund von bestimmten emotionalen Zuständen wie z.B. Ärger oder Angst“**

(Pudel & Westenhöfer, 2003, S. 189)

**Grunert (1993) beschreibt diesen Vorgang als „automatischen Anpassungsmechanismus“ (S. 58), der als erlerntes Regulierungsmuster bei starken Emotionen eingesetzt wird. Dieses Regulierungsmuster versucht das psychologisch-mentale Ungleichgewicht wieder in Balance und Homöostase zu bringen**

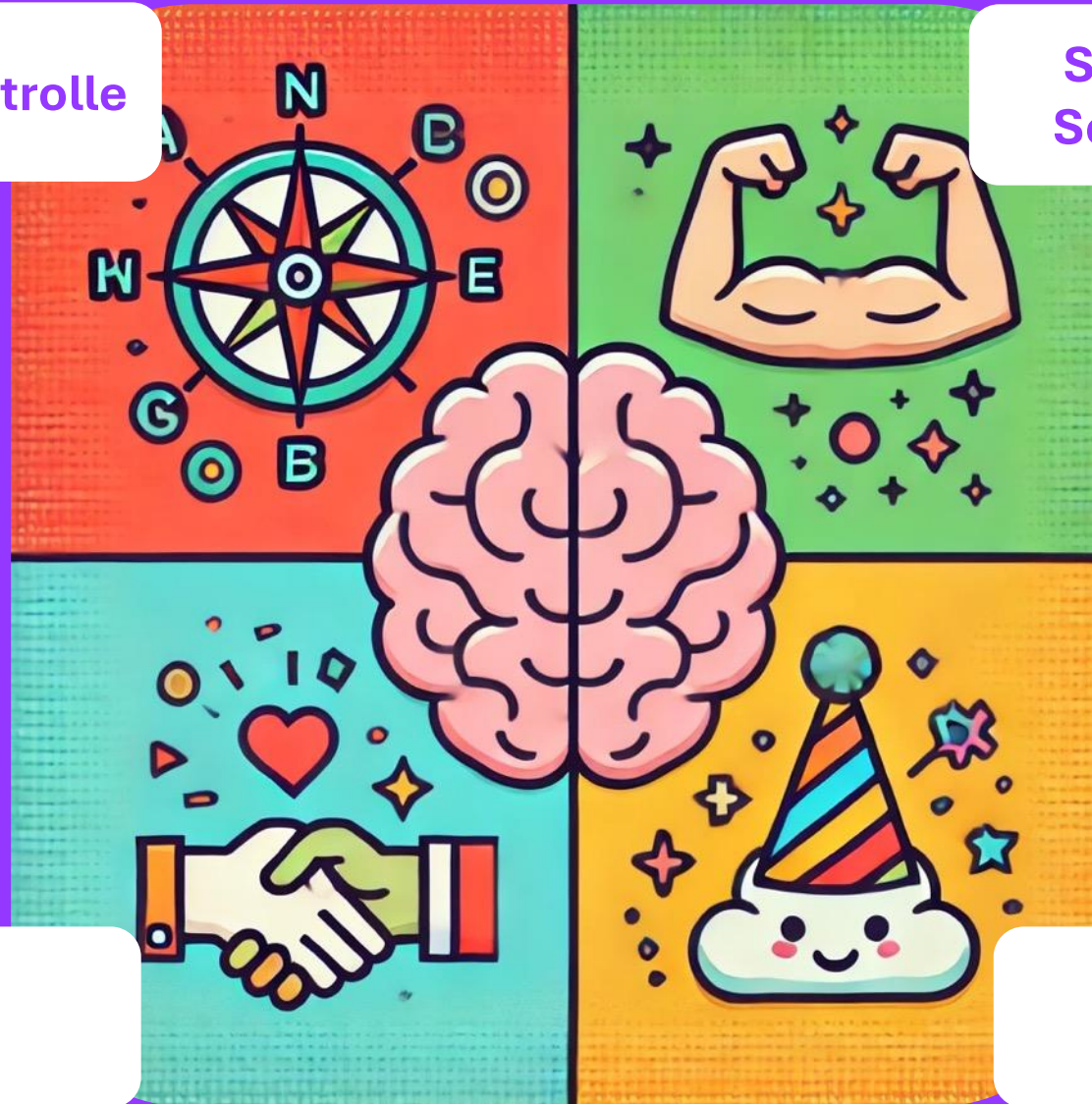
(Grunert, 1993; Torres & Nowson, 2007).

**Dabei steigt die Nahrungsaufnahme nur dann, wenn das Essen als willentliche Strategie (vgl. auch *Copingstrategie*) gegen negative Emotionen angewandt wird** (Macht, 2005).



Orientierung & Kontrolle

Selbstwertschutz &  
Selbsterhöhung



Bindung

Lustgewinn &  
Unlustvermeidung

4 Grundbedürfnisse nach Grawe

# Stress & Essverhalten

Essen aktiviert das Belohnungszentrum und reduziert Stress physiologisch. Bei emotionalem Stress greifen viele zu ungesunden Snacks – oder verlieren den Appetit.



# Stress (Bsp. Zeitdruck induziert)



Physiologischer Mechanismus



Stressbewältigung



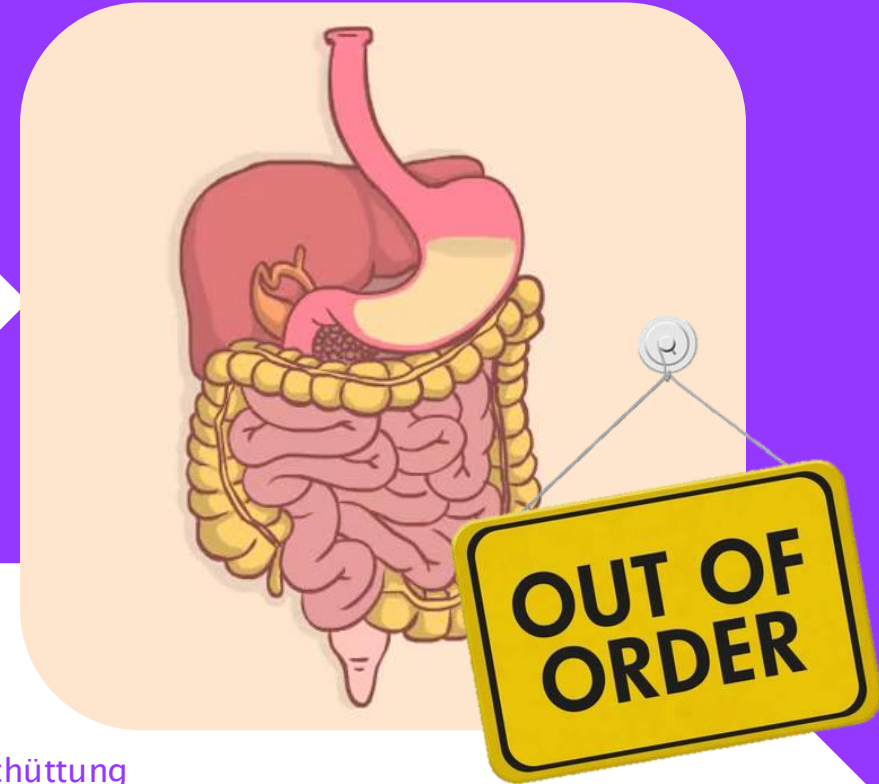
Verhaltensänderung durch Lebensveränderung



# Wohlbefinden

Quelle: Schiftan, 2018

# Physiologischer Mechanismus



- **Reduzierte Verdauung**

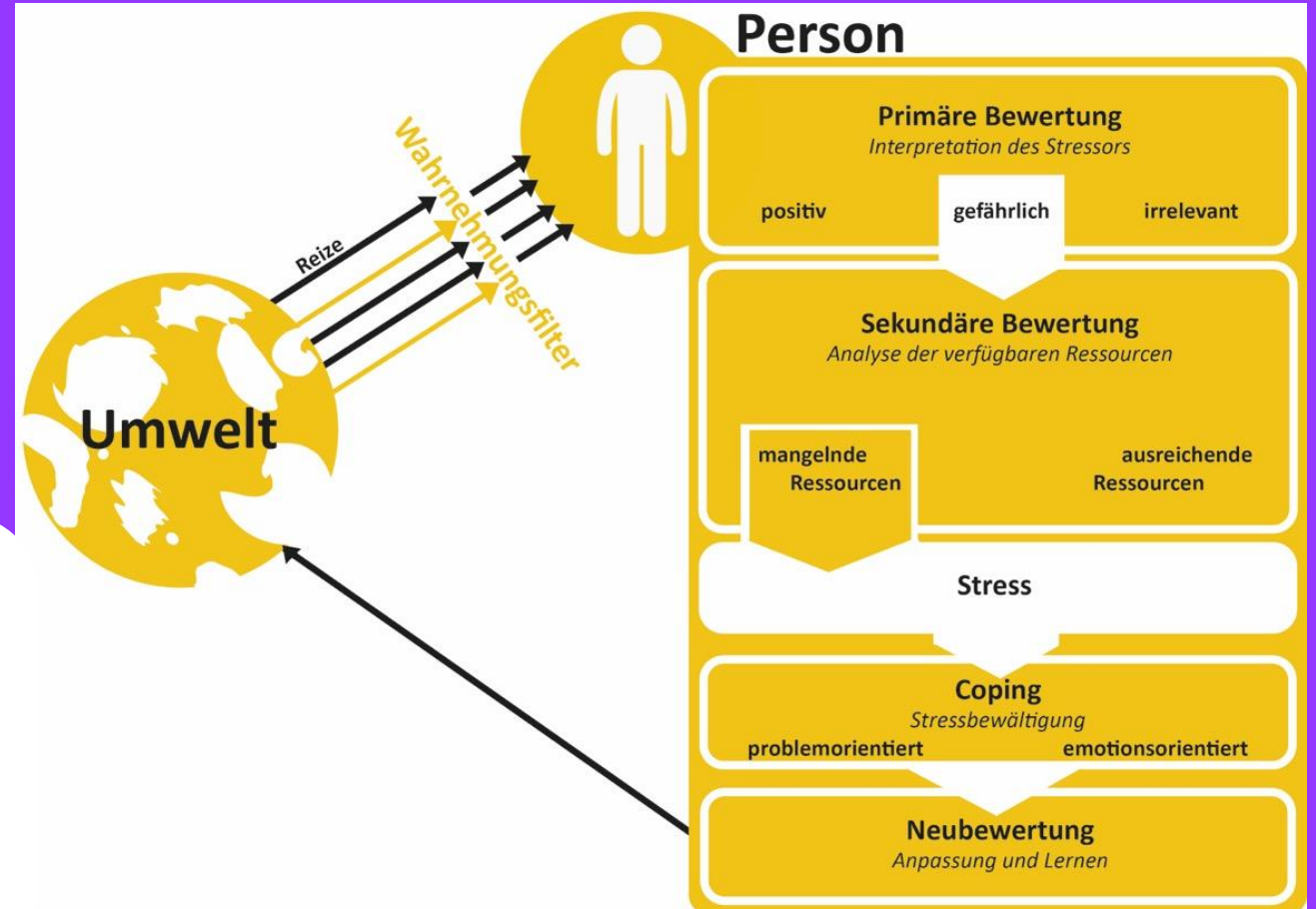
- **Hormone:** Adrenalin und Kortisol
  - Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und Fetteinlagerung
  - Auswirkungen auf Schlaf und Entspannung

## Chronischer Stress

- Der Körper verbleibt in der Spannung
- Auswirkungen auf Kortisol- und Insulinausschüttung
- Zur Verfügung gestellte Energie wird nicht verbraucht
- Erhöhung von Blutdruck und Muskeltonus
- Fehlende Regulation von Anspannung und Entspannung
- Risiko auf Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes wird erhöht

# Stressbewältigung

Transtheoretisches Stressmodell  
von Lazarus und Freman (1987)



## Emotionsregulation

- **Emotionales Essen**
- **Generelle Gefühlsregulation**
  - über das Essen, Snacking, Knabbern, Comfort Food als Beruhigung...

# Kritische Lebensereignisse im Alter

Wenn das Leben das Essen beeinflusst



- **Pensionierung: Neue Alltagsstruktur, veränderte Finanzen & soziale Rollen**
- **Verlust von Angehörigen: Trauer mindert Appetit; wer bisher nicht kochte, ist plötzlich gefordert**
- **Pflege von Angehörigen (15% der Bevölkerung): Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt**

# Verhaltensänderung durch Lebensveränderung

## Sozialer Faktor Essen

### Risiko

- Einsamkeit mindert Kochmotivation & Essensfreude
- Sozialer Rückzug erhöht Krankheitsrisiko
- Pensionierung, Verwitwung verändern Ernährungsroutinen
- Altersarmut (häufiger bei Frauen) beeinflusst Lebensmittelwahl

### Ressource: Gemeinsames Essen

- Steigert Appetit & Stimmung
- Fördert soziale Einbindung
- Macht Essen (wieder) zum Erlebnis
- Hat universelle Bedeutung in allen Gesellschaften

Praxisbeispiel: «Tavolata» – schweizweites Netzwerk selbstorganisierter Tischgemeinschaften → verbessert soziale Einbindung & Ernährungsverhalten

# Essen & Prägungen

Das Essverhalten ist sozial, kulturell und biografisch geprägt. Für ältere Menschen ist Ernährung Teil der eigenen Identität – Änderungen können herausfordernd sein.



**Wie isst du?**

**Warum isst du, wie du isst?**

**Was beeinflusst dein Essverhalten?**

**Wer prägt dein Essverhalten?**

**Woher kommen deine inneren  
Überzeugungen zum Thema Essen?**

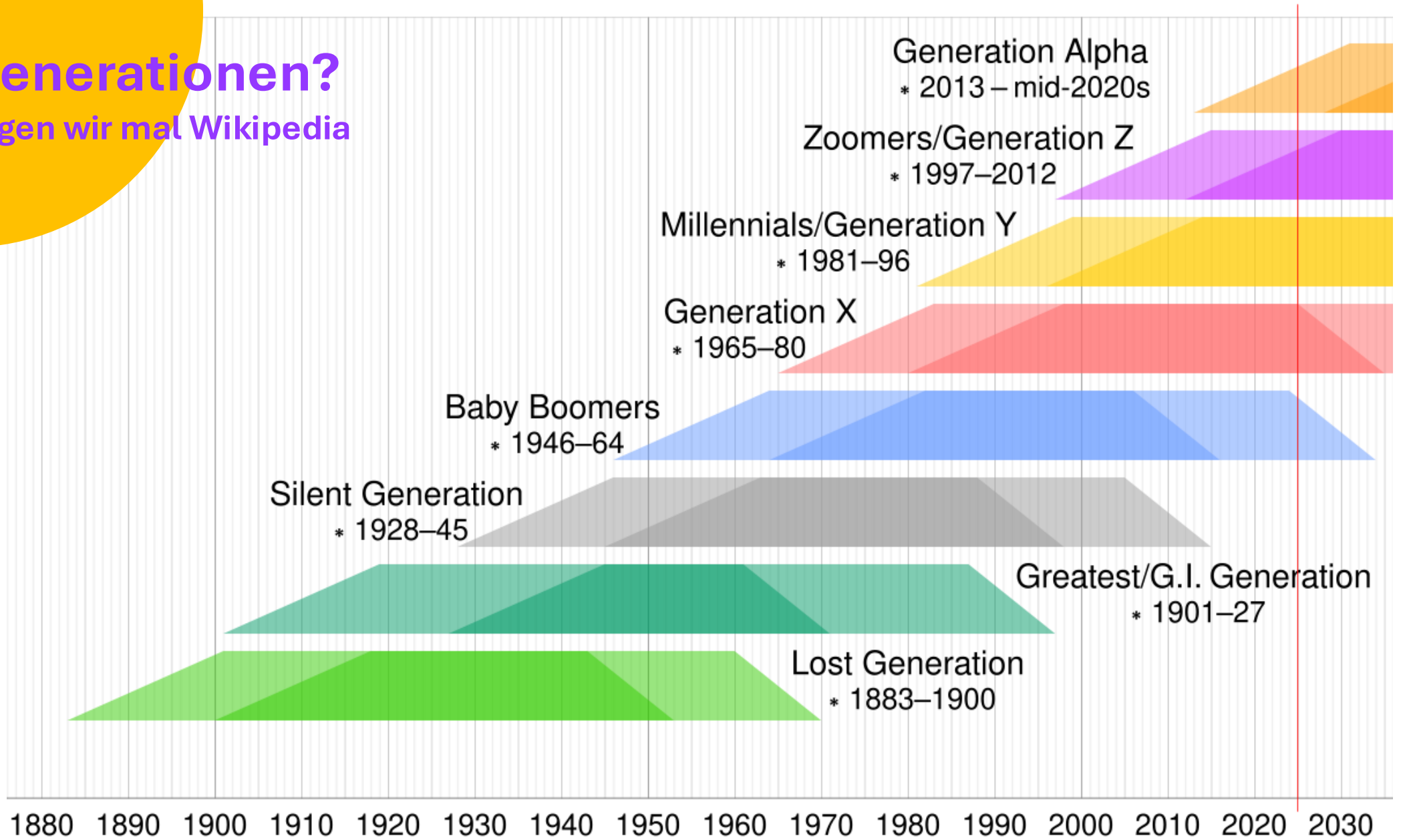
# Sprung in deine Kindheit:

- **Wie wurde am Esstisch über das Essen gesprochen?**
- **Wie wurde über Körper gesprochen?**
- **Was für Sätze hast du noch im „Ohr“?**

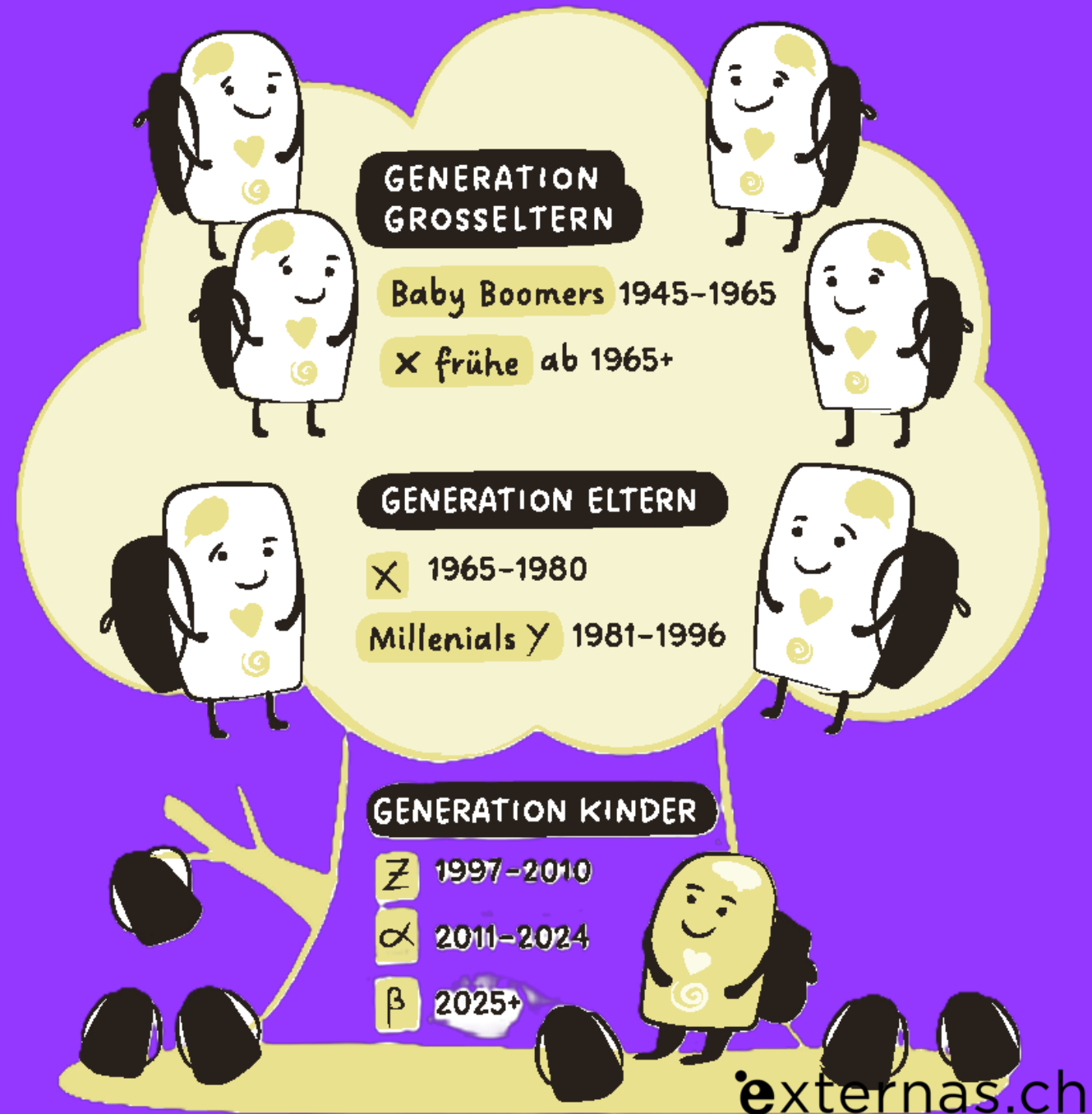


# Generationen?

Fragen wir mal Wikipedia

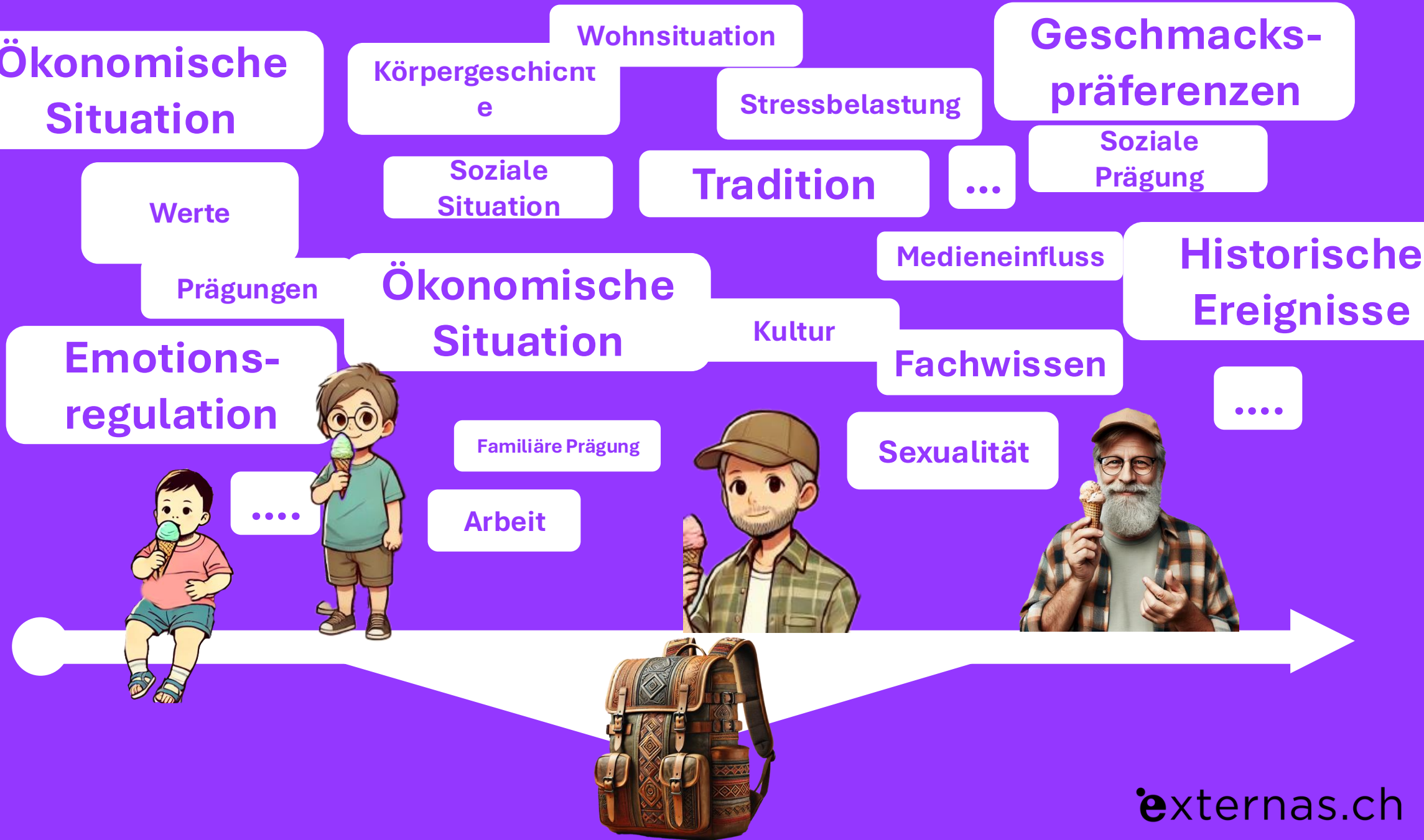


# Generationale Prägung



# Der individuelle „Rucksack“

Umgang mit der Gesundheitsbiografie



# Handlungsempfehlungen

## Was können Fachpersonen und Angehörige tun?

1

Motivation erkennen: Selbstständigkeit & Lebensqualität sind Hauptmotive

5

Positive Verstärkung: Bemühungen und Fortschritte anerkennen

2

Partizipation fördern: Ältere Menschen aktiv in Ernährungsentscheide einbeziehen

6

Physiologische Veränderungen berücksichtigen (Konsistenz, Gewürze, Utensilien)

3

Individuelle & kulturelle Prägungen respektieren – schrittweise vorgehen

7

Soziale Teilhabe fördern: Gemeinsame Mahlzeiten als zentrale Ressource nutzen

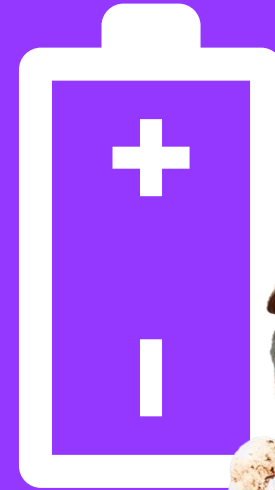
4

Selbstwirksamkeit stärken: Eigene Erfolge ermöglichen (neue Rezepte, Speisepläne)

**Verhalten fördern**  
**Verhältnisse verbessern**



**Ressourcen stärken**  
**Stressoren reduzieren**



## Veränderung ist möglich – in jedem Alter

Das Ernährungsverhalten kann bis ins hohe Alter positiv verändert werden. Dank der Neuroplastizität unseres Gehirns lassen sich neue Ess- und Trinkgewohnheiten erlernen. Es braucht keine perfekte Ernährung – schon kleine, schrittweise Anpassungen wirken.

## Essen ist mehr als Nahrung

Ernährung im Alter ist untrennbar mit Emotionen, Biografie, Kultur und sozialer Teilhabe verbunden. Wer das versteht, kann wirksamer begleiten. Gemeinsame Mahlzeiten sind eine der wirksamsten Interventionen – sie stärken Appetit, Stimmung und soziale Einbindung gleichzeitig.

## Partizipation schlägt Bevormundung

Über Jahrzehnte gewachsene Gewohnheiten lassen sich nur verändern, wenn ältere Menschen als Expert\*innen ihrer eigenen Bedürfnisse einbezogen werden. Respekt, Empathie und Selbstwirksamkeit sind entscheidend – nicht Vorschriften.

# Kontakt für Rückfragen:



## Ronia Schiftan

Gesundheitspsychologin FSP  
MSc Angewandte Psychologie  
Ernährungspsychologin ZEP

### Arbeitsschwerpunkte

- Ernährungspsychologie
- Gesundheitspsychologie
- Medienpsychologie

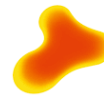
### Kontakt

[ronia.schiftan@externas.ch](mailto:ronia.schiftan@externas.ch)

[www.externas.ch](http://www.externas.ch)

[ronia.schiftan@psychologie.ch](mailto:ronia.schiftan@psychologie.ch)

**externas**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Berner  
Fachhochschule

**Hochschule Fulda**

University of Applied Sciences



**Zöliakie**