

## Nachbarschaftstische für ältere Menschen

### Leckere und gesunde Mahlzeiten in familiärer Atmosphäre

Leckerer gesunder Essen und Trinken in Gemeinschaft haben für Jung und Alt einen hohen Stellenwert. Sie stillen das Hunger- und Durstgefühl, sorgen für eine ausgewogene Nährstoffversorgung, ermöglichen Genuss sowie Geselligkeit und Unterhaltung. Daher sind schmackhafte, ausgewogene Mahlzeiten in Gesellschaft für das Wohlbefinden auch älterer Menschen von großer Bedeutung. Die Betrachtung ihrer Lebenssituationen zeigt jedoch, dass eine große Zahl älterer Menschen oftmals alleine und einseitig essen.

In Kommunen, in denen Mittagstischangebote nicht oder nicht in ausreichender Anzahl vorhanden sind, können „**Nachbarschaftstische**“, die von Privatpersonen angeboten werden, eine sinnvolle Ergänzung oder Alternative sein. Nachbarschaftstische fördern eine ausgewogene Ernährung und die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen und können somit einen wertvollen Beitrag zur Erreichung des „Nationalen Gesundheitsziels – Gesund älter werden“<sup>1</sup> leisten.

### Was versteht man unter „Nachbarschaftstischen“?

Bürgerinnen/Bürger laden ältere Menschen, die in der Nachbarschaft leben, in ihren Privathaushalt zu einer gemeinsamen Mahlzeit – meistens zum Mittagessen – ein. Die teilnehmenden Gäste zahlen die anteiligen Sachkosten der Mahlzeit.

Oder alleinlebende Menschen - Jung und Alt - verabreden sich regelmäßig in einem ihrer Privathaushalte, um gemeinsam zu kochen und zu essen und die Kosten zu teilen.

Es können durch Zusammenarbeit verschiedene Modelle entwickelt werden.

### Häufigkeit von Nachbarschaftstischen

Grundsätzlich bleibt es jeder Anbieterin/jedem Anbieter oder Interessengruppe eines Nachbarschaftstisches selbst überlassen, wie oft Gäste zu einer Mahlzeit in den eigenen Haushalt eingeladen werden. Dies kann z.B. einmal bis viermal in der Woche oder auch ein- bis zweimal im Monat erfolgen.

Weitere Informationen beinhaltet die Broschüre **Nachbarschaftstische für ältere Menschen** (Teilnehmende der Veranstaltung erhalten ein Exemplar!)

---

<sup>1</sup> Nationales Gesundheitsziel. Gesund älter werden. Bundesministerium für Gesundheit, 2012. Siehe hierzu Kapitel 6.