Themenübergreifende Projekte: ein Erfolgs-faktor für gesundes Älterwerden?

Tagung «Gesund im Alter: Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit im Zusammenspiel» – 6. November 2026

Delphine Amstutz

Dozentin für öffentliche Gesundheit

Hochschule für Gesundheit Genf, Studiengang Ernährung und Diätetik

Ablauf der Präsentation

- Gesundheit älterer Menschen in der Schweiz
- Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen psychischer Gesundheit, Ernährung und körperlicher Aktivität
- Herausforderungen und Empfehlungen für themenübergreifende Projekte
- Die Teilhabe der älteren Menschen



Gesundheit älterer Menschen in der Schweiz

Wer sind die Senioren?

Alter?

Gesundheits-zustand?



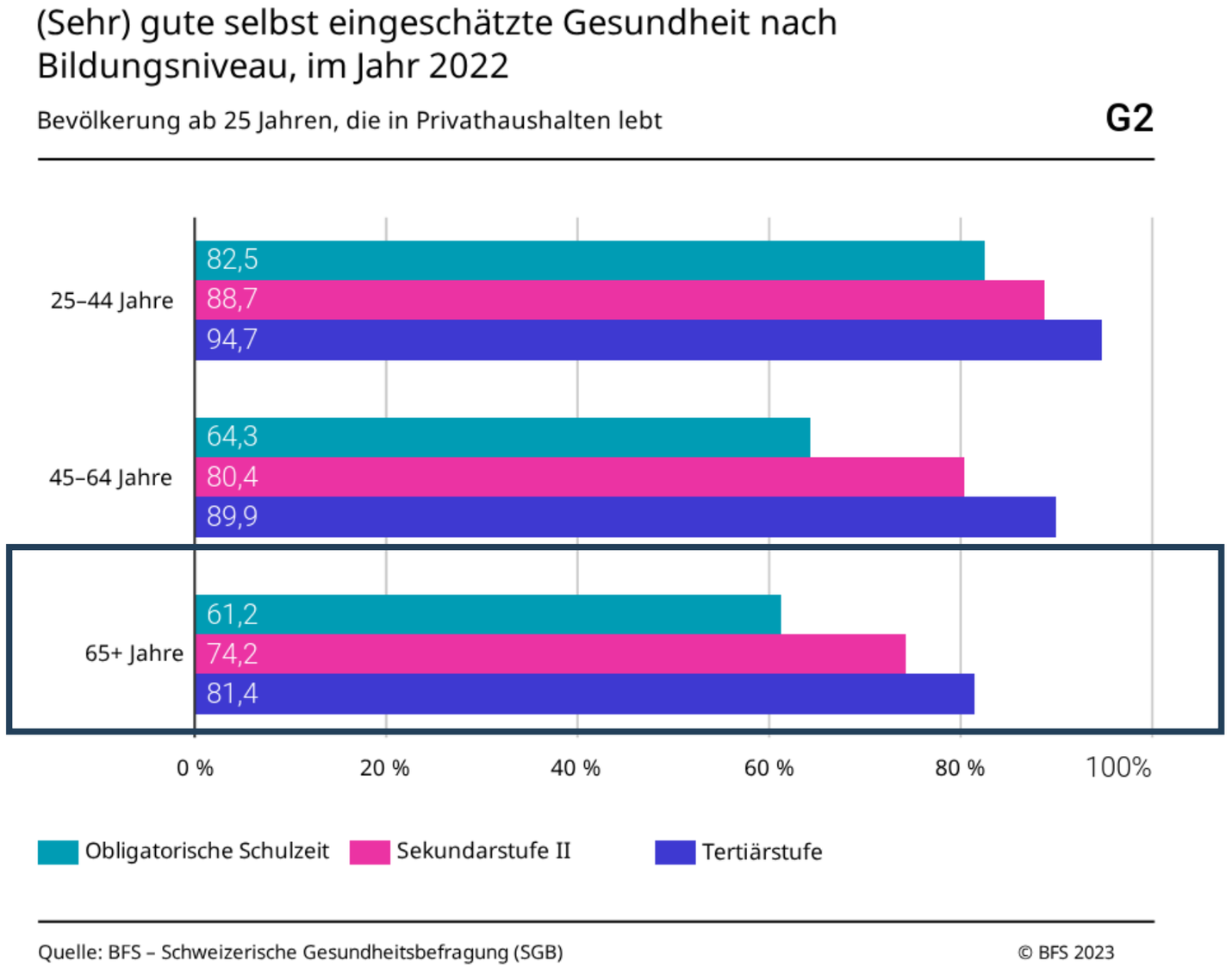
Selbstständ-igkeit?

Gebrechlich-keit?

Grosse Vielfalt an Lebenssituationen und Lebensläufen

Von ChatGPT-6 am 16.10.2026 generiertes Bild

Gesundheitszustand von Personen > 65 Jahren in der Schweiz



(BFS 2023)

Gesundheitszustand von Personen > 65 Jahren in der Schweiz

Ernährung:
60–95 % achten auf ihre Ernährung

Mangelernährung:
Von 35 % zu Hause bis zu 80 % im Spital





Körperliche Aktivität:
65 % der sind körperlich aktiv

Einschränkungen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens:
40 % fühlen sich eingeschränkt

Chronische Erkrankungen:
Jede zweite Person

Energie und Vitalität:
54 % hohes Mass an Energie und Vitalität

Depression:
30 % depressive Symptome (Frauen > Männer, in Einrichtungen > zu Hause)





Soziale Unterstützung:
«Stark» bei 35 % (deutschsprachige Kantone > lateinische Kantone)

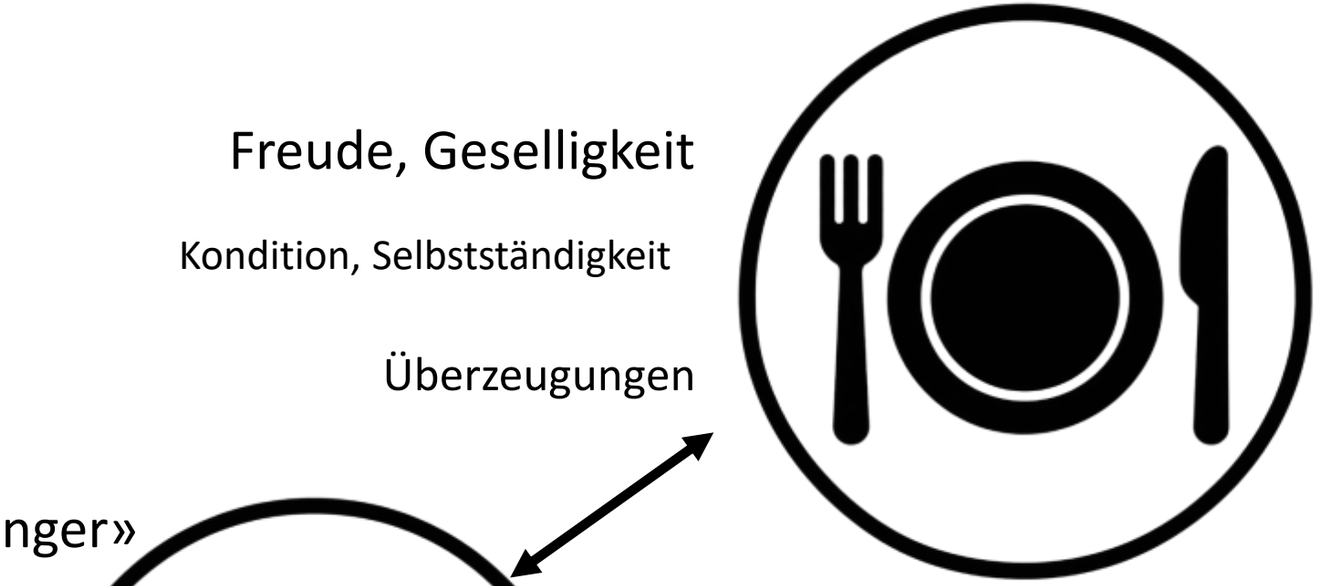
Gefühl der Einsamkeit:
«Ziemlich oft/oft»: 8 %

(BFS 2023, Obsan 2020, Kaiser et al. 2010)



Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen psychischer Gesundheit, Ernährung und körperlicher Aktivität

Zusammenfassung des Wissensstands bei Senioren



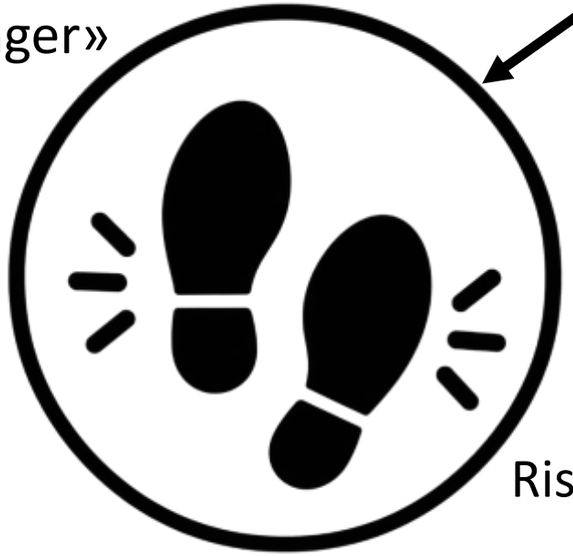
Freude, Geselligkeit

Kondition, Selbstständigkeit

Überzeugungen

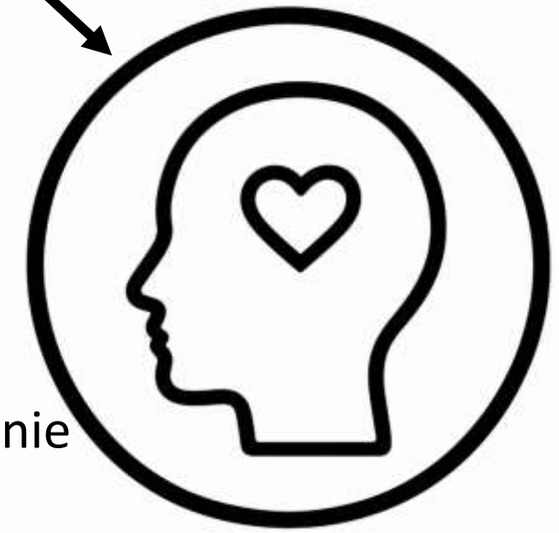
Einschränkungen
(Einkaufen, Mahlzeiten)

«Lebenslanger»
Sport



Physiologische, soziale und umweltbedingte Veränderungen

Das Paradoxon des Alters



Hindernisse bei der In-anspruch-nahme von Hilfe, Tabus

Risiko von Mangelernährung, Sarkopenie

(Schema erstellt auf der Grundlage von: Deutz 2014; BAG 2023; SSN 2024; Weber 2022)

Psychische Gesundheit und soziale Bindungen



Oder wie die psychische Gesundheit die anderen Bereiche beeinflusst…

- Gute psychische Gesundheit: ↗ Anpassungsfähigkeit an Veränderungen im Zusammenhang mit dem Älterwerden
- Gute psychische Gesundheit und gesellige Mahlzeiten: ↗ Nährstoffaufnahme
- Hohes Selbstwirksamkeitsgefühl, positives Körperbild und Vertrauen in den eigenen Körper: ↗ Ausmass an körperlicher Aktivität, ↗ Freude an der Bewegung, ↘ Sturzangst
- Soziale Unterstützung, z. B. Bewegung in der Gruppe → ↗ Motivation, ↗ körperliche Aktivität

Umgekehrt: Angst- oder depressive Störungen sowie Einsamkeit verringern sowohl die Lust auf Bewegung als auch die Lust am Kochen/Essen oder verstärken emotionales Essverhalten.

(Veronese 2026; Weber 2022)

Körperliche Aktivität



Regelmässige und angepasste körperliche Aktivität wirkt positiv auf…

- Funktionsfähigkeiten und Selbstständigkeit
- Schlaf: Qualität, Regelmässigkeit
- psychische Gesundheit; ↘ Stress; ↘ Angst und Depression, ↗ Körperbild und Selbstwirksamkeitsgefühl
- Teilnahme am gesellschaftlichen Leben
- Kognitive Fähigkeiten; Konzentration, Reaktionsgeschwindigkeit, Primär- und Sekundärprävention von Demenzerkrankungen
- Appetitregulation, Energiehaushalt → Gewichtsmanagement

(Deutz 2014; Gillespie 2012; Singh 2023; Smith 2017; Veronese 2026; Weber 2022)

Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit: Metaanalyse



Review

Bewegung als Medizin gegen depressive Symptome? Eine systematische Übersicht und Metaanalyse mit Metaregression

Andreas Heissel [ID], [1] Darlene Heinen [ID], [1] Luisa Leonie Brokmeier [ID], [1] Nora Skarabis, [1] Maria Kangas [ID], [2] Davy Vancampfort [ID], [3] Brendon Stubbs [ID], [4] Joseph Firth [ID], [5] Philip B Ward [ID], [6] Simon Rosenbaum [ID], [7] Mats Hallgren [ID], [8] Felipe Schuch [ID] 9,10,11

Einschränkungen dieser Metaanalyse:

- Erwachsene und Senioren
- geringe Teilnehmerzahl in mehreren Studien
- Vielfalt der angewandten Methoden

Körperliche Aktivität: wirksam bei der Behandlung von Depressionen und depressiven Symptomen.

Sollte als evidenzbasierte Therapieoption angeboten werden, wobei der Schwerpunkt auf folgenden Aspekten liegen sollte:

- Betreute körperliche Aktivitäten in der Gruppe
- Übungen mit mässiger Intensität
- Aerobe Aktivitäten (Ausdauer)

(Heissel et al. 2023)

Ernährung



Eine ausgewogene Ernährung wirkt sich positiv aus auf…

- kognitive Funktionen und die Prävention von Demenzerkrankungen
- Primäre/sekundäre Prävention von Depressionen, Regulierung der Emotionen
- Muskelmasse → Prävention von Sarkopenie, erleichtert körperliche Aktivität
- Skelett → Primär-/Sekundärprävention von Osteoporose
- Selbstständigkeit und Verbleib im eigenen Zuhause

Mangelernährung vorbeugen: beugt Gebrechlichkeit, Stürzen, Dekompensationen, anderen Krankheiten, dem Verlust der Selbstständigkeit und der Einweisung in eine Pflege-einrichtung vor.

(Dakanalis 2023; Deutz 2014; EEK 2018; Gillespie 2012; Weber 2022)

Zusammenhänge zwischen Geselligkeit und Ernährung: systematische Übersicht


Inhaltsverzeichnisse verfügbar bei ScienceDirect

Appetite

Homepage der Zeitschrift: www.elsevier.com/locate/appet

ELSEVIER

Zusammenhänge zwischen ernährungsbezogenen und körperlichen Ergebnissen bei alleinlebenden älteren Erwachsenen im Vergleich zu solchen, die gemeinsam mit anderen essen: Eine systematische Übersicht

Caitlin Wyman[a], Jolene Thomas[a,b], Michael Lawless[a,b], Alison Yaxley[a,b,*]

[a] College of Nursing and Health Sciences, Flinders University, GPO Box 2100, Adelaide, SA, 5001, Australien
[b] Caring Futures Institute, College of Nursing and Health Sciences, GPO Box 2100, Flinders University, Adelaide, SA, 5001, Australien

- Allein essen: verbunden mit einem ↗ Ernährungsrisiko bei Senioren zu Hause
- Alleine eingenommene Mahlzeiten: ↘ Qualität und Vielfalt der Ernährung, ↘ Verzehr von Früchten, Gemüse und Fleisch
- Risiko ↗ Gewichtsverlust und Gebrechlichkeit

→ Bedeutung sozialer Kontakte: Gemeinsame Mahlzeiten scheinen eine schützende Rolle für die Ernährungsgesundheit von Senioren zu spielen.

- Einschränkungen dieser Studie: methodische Einschränkungen der untersuchten Studien, Heterogenität der «Senioren» und der Untersuchungsorte.
- Handlungsansätze: Vertiefung der Forschung durch gross angelegte Metaanalysen und Entwicklung von Massnahmen zur Förderung gemeinsamer Mahlzeiten.

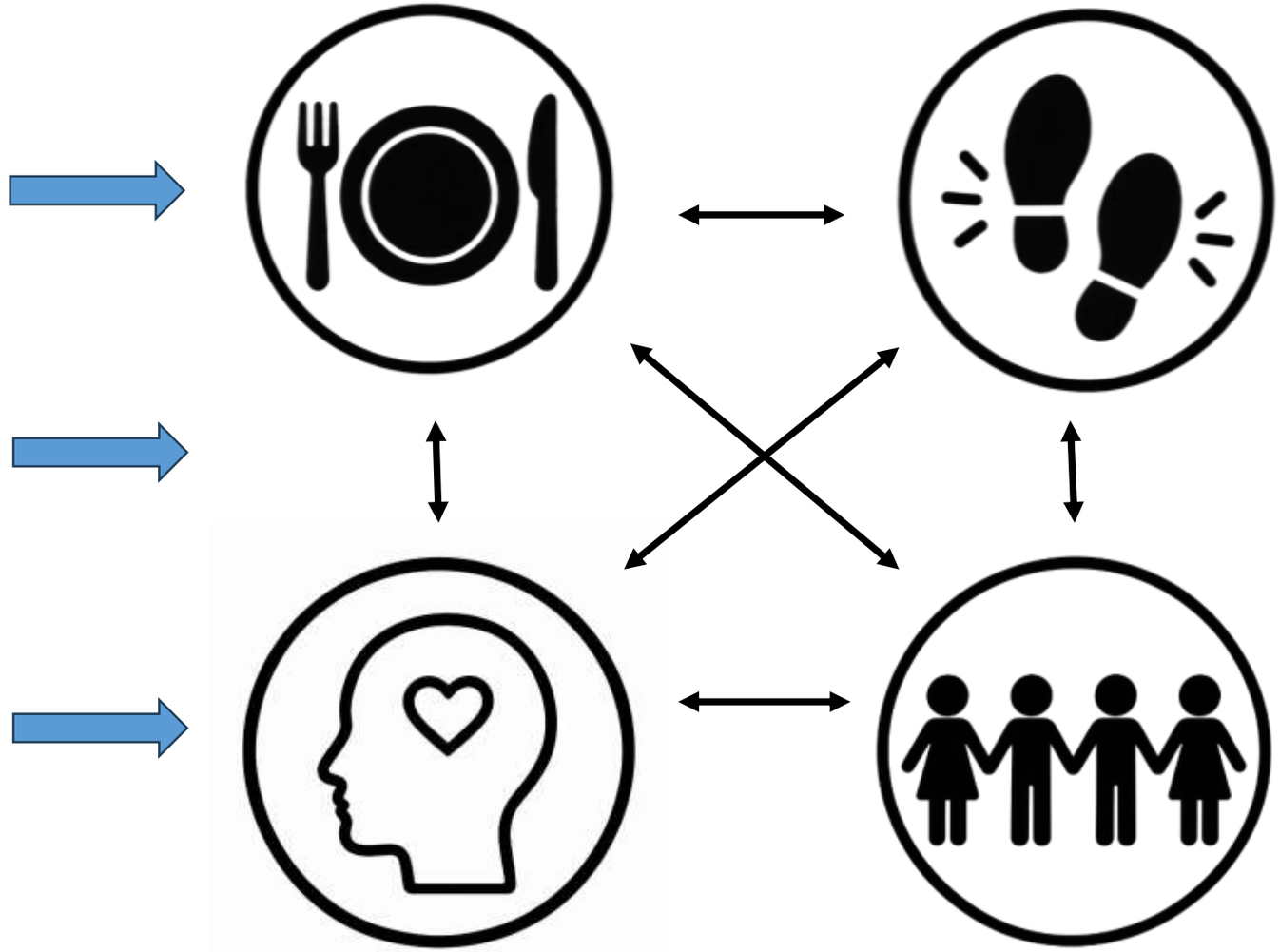
(Wyman et al. 2026)

Zusammenhänge zwischen psychischer Gesundheit, Ernährung, körperlicher Aktivität und sozialer Unterstützung: multidirektional



Strategie zur Prävention nicht übertragbarer Krankheiten, BAG, 2017–2024

Soziale und umweltbedingte Gesundheitsfaktoren:



Zusammenfassung der Empfehlungen für Senioren



Körperliche Aktivität
- Jede Bewegung zählt
- Man ist nie zu alt, um anzufangen
- Keine absoluten Kontraindikationen, aber körperliche Aktivitäten müssen angepasst werden



Ernährung
- Abwechslungsreich und regelmässig essen
- Auf eine ausreichende Zufuhr von Kalorien, Eiweiss, Kalzium, Vitamin D und Flüssigkeit achten

! Der Normbereich für den Body-Mass-Index verschiebt sich mit zunehmendem Alter



Psychische Gesundheit
- Ressourcen stärken, wie z. B.: Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung, Lebenskompetenzen
- Die Person in ihrem Umfeld berücksichtigen

Ausgeprägter sozialer Gradient →
Priorisierung von Personen in vulnerablen Lebenslagen

(Deutz 2014; BAG 2023; SSN 2024; Weber 2022)

Fehlende Daten in der Literatur

- Kausalität und Stärke jedes Zusammenhangs
- Mediatoren wie beispielsweise soziale Bindungen
- genauer Wirkmechanismus: Für wen, was funktioniert am besten und in welchem Kontext?
- Auswirkungen von themenübergreifenden Programmen: additiv oder synergetisch?







Multithematische Projekte: Herausforderungen und Empfehlungen





Vorteile und Herausforderungen themenübergreifender Projekte

Vorteile	Herausforderungen
Attraktivität für die Zielgruppe der Senioren	Förderung differenzierter Bilder vom Älterwerden
Über weniger «attraktive» Themen informieren (z. B. Sturzprävention, Prävention von Mangelernährung…)	Soziale Ungleichheiten im Gesundheitsbereich verringern, die sich im Laufe des Lebens verstärken
Wirksamkeit themenübergreifender Programme	Der Grad der Lese- und Schreibkompetenz sowie der digitalen Kompetenz ist zu berücksichtigen
Effizienz (wirtschaftliche und personelle Ressourcen)	Entwicklung struktureller Massnahmen im Zusammenhang mit dem Älterwerden
Gemeinde/Quartier: bevorzugter Handlungsrahmen	Übergänge begleiten (z. B. Pensionierung, vom 3. ins 4. Alter)
Selbstwirksamkeit und … FREUDE fördern die Wechselwirkungen zwischen diesen Themen	Gesundheit in allen Politikbereichen, Zusammenarbeit
Zusammenarbeit MIT Menschen über 60–65 Jahren	Den Gesundheitspfad fördern; von der Prävention bis zur Pflege

(Weber 2022; Weber & Kessler 2022; WHO 2025)

Empfehlungen für themenübergreifende Projekte

1. Gemeinsam mit den angesprochenen Senioren entwickeln und mit beliebten Themen beginnen, um anschliessend «weniger attraktive» Themen einzubeziehen
2. Nicht versuchen, alles abzudecken, sondern durch kleine, einfach und praktisch umsetzbare Tipps das Bewusstsein für andere Themen wecken
3. Begegnungen zwischen verschiedenen Bereichen und Akteuren fördern
4. Massnahmen koordinieren, zum Beispiel auf kommunaler oder regionaler Ebene
5. Verhaltensbezogene Massnahmen berücksichtigen und mit strukturellen Massnahmen verknüpfen
6. Mit und für die älteren Menschen sowie für Multiplikator*innen (z. B. pflegende Angehörige) handeln

→ **kollektive und konkrete Ansätze, die auf Selbstständigkeit und Lebensqualität abzielen**

(Weber 2022; Weber & Kessler 2022, WHO 2025)

Und… was sagen die älteren Menschen selbst dazu…?











Fazit

Fazit

- «Senioren»: vielfältige Gesichter und Definitionen
- Vielschichtige Zusammenhänge zwischen Ernährung, körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit
- … vermittelt durch soziale Bindungen und ganz allgemein durch soziale und umweltbedingte Gesundheitsfaktoren
- Was für Senioren zählt: Selbstständigkeit und Lebensqualität
- Die Teilhabe der Betroffenen fördern



Philippe Geluck

Literaturverzeichnis (1/3)

Dakanalis, A., et al. 2023. Der Zusammenhang zwischen emotionalem Essverhalten und Übergewicht/Adipositas, Depressionen, Angstzuständen/Stress sowie Ernährungsgewohnheiten: eine Übersicht über die aktuelle klinische Evidenz. Nutrients, 15, 1173.

Deutz N. et al. 2014. Eiweisszufuhr und Bewegung für eine optimale Muskelfunktion im Alter. Empfehlungen der ESPEN-Expertengruppe. Clinical Nutrition 33(6); 929–36.

Eidgenössische Ernährungskommission EEK. 2018. Ernährung im Alter. Ein Expertenbericht der EEK. Bern.

Gillespie L. et al. 2012. Massnahmen zur Sturzprävention bei älteren Menschen, die in der Gemeinschaft leben. Cochrane Database Syst Rev; 9: CD007146.

Heissel et al. 2023. Bewegung als Medizin bei depressiven Symptomen? Eine systematische Übersicht und Metaanalyse mit Metaregression. Br J Sports Med 2023;57:1049–1057.

Kaiser MJ. et al. 2010. Häufigkeit von Mangelernährung bei älteren Erwachsenen: eine multinationale Perspektive unter Verwendung des Mini Nutritional Assessment. J Am Geriatr Soc; 58: 1734–8.

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Obsan). 2020. Die Gesundheit der über 65-Jährigen in der lateinischen Schweiz. Neuenburg.

Bundesamt für Statistik (BFS). 2023. Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022. Neuenburg.

Literaturverzeichnis (2/3)

Bundesamt für Sport (BASPO). 2023. Schweizer Empfehlungen zur körperlichen Aktivität. Schweizerische Eidgenossenschaft, Gesundheitsförderung Schweiz und Büro für Unfallverhütung. Verfügbar unter: https://www.hepa.admin.ch/fr/personnes-agees

Bundesamt für Gesundheit (BAG). 2016. Nationale Strategie zur Prävention nicht übertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017–2024. Verfügbar unter: https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/2-pgv/Strategie_MNT_2017-2024.pdf

Bundesamt für Gesundheit (BAG). 2024. Massnahmenplan 2025–2028 zur Nationalen Strategie zur Prävention nicht übertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie). Verfügbar unter: https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html

Singh B, Olds T, Curtis R, et al. 2023. Wirksamkeit von Bewegungsinterventionen zur Linderung von Depressionen, Angstzuständen und psychischem Stress: ein Überblick über systematische Übersichtsarbeiten. Br J Sports Med ;57:1203–1209.

Smith et al. 2017. Der Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und körperlicher Aktivität bei älteren Erwachsenen: eine systematische Übersicht. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity; 14:56.

Literaturverzeichnis (3/3)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). 2024. Ernährung ab 60 Jahren. Verfügbar unter: https://www.sge-ssn.ch/fr/phases-de-vie/seniors/projet-alimentation-60plus/

Veronese, N., Gianfredi, V., Smith L. et al. 2026. Empfehlungen des Europäischen interdisziplinären Rates für das Altern zu körperlicher Aktivität und Ernährung bei psychischen Erkrankungen älterer Erwachsener. Aging Clinical and Experimental Research; 38:83.

Weber, D. 2022. *Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis.* Bericht 10. Gesundheitsförderung Schweiz.

Weber, D. und Kessler, C. 2022. Gesundheitsförderung für ältere Menschen – echte Vorteile! Argumente und Handlungsfelder für Gemeinden und Städte. Gesundheitsförderung Schweiz.

Weltgesundheitsorganisation (WHO). 2025. Altern und Gesundheit. Verfügbar unter: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

Wyman et al. 2026. Zusammenhänge zwischen ernährungsbezogenen und körperlichen Ergebnissen bei alleinlebenden älteren Erwachsenen im Vergleich zu solchen, die gemeinsam mit anderen essen: Eine systematische Übersicht. Appetite 217 (2026) 108327.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

delphine.amstutz@hesge.ch

Teams: +41 22 558 72 76

