
Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 49 / 6. Juli 2026

Starke Netzwerke für starke Mittagstische

Anfang 2026 initiierte die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. einen Arbeitskreis zum Thema „Mittagstische in der Seniorenernährung – gesund, sozial und zugänglich gestalten“. Ziel war es, bestehende Angebote weiterzuentwickeln, Versorgungslücken zu identifizieren und die soziale Teilhabe älterer Menschen zu stärken. In drei Austauschtreffen in der Geschäftsstelle der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. in Magdeburg kamen unterschiedliche Akteure aus dem Bereich der Seniorenarbeit zusammen, um gemeinsam Perspektiven und Lösungsansätze für einen gut funktionierenden Mittagstisch zu erarbeiten.

Mittagstische leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und sozialen Integration älterer Menschen. Sie sichern eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Mahlzeiten, fördern die Ernährungskompetenz und schaffen Räume für Begegnung. Dabei geht es längst nicht nur ums Essen: Für viele Seniorinnen und Senioren bedeutet der gemeinsame Mittagstisch vor allem soziale Teilhabe – ein Ort, an dem sie in Ruhe essen, miteinander ins Gespräch kommen und Vertrauen aufbauen können. Damit das gelingt, muss ein Mittagstisch gut erreichbar sein und genügend Zeit für ein entspanntes Mittagessen und den Austausch mit anderen bieten. Besonders an Feiertagen, an denen ältere Menschen häufig allein sind, könnte ein geöffneter Mittagstisch eine warme Mahlzeit und echte Gesellschaft bedeuten.

Ebenso wichtig ist die Haltung der Mitarbeitenden: Seniorinnen und Senioren wünschen sich ein offenes Ohr und müssen Vertrauen aufbauen können – damit sie auch um Hilfe beim Essen bitten können, wenn sie diese benötigen. Wer einen Mittagstisch anbietet, sollte deshalb mit Herzblut dabei sein.

Im Rahmen der Treffen standen eine umfassende Bedarfs- und Ist-Analyse sowie die Entwicklung von Qualitätskriterien und Konzepten im Mittelpunkt. Dabei wurden regionale Mittagstische und Anbieter beleuchtet, Zielgruppen und deren Erreichbarkeit analysiert sowie Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren identifiziert. Besonders wertvoll waren dabei die Praxisberichte mehrerer Akteure, die bereits einen Mittagstisch vor Ort anbieten. Sie gaben Einblicke in ihre Vorgehensweisen und berichteten über Möglichkeiten der Finanzierung. So konnten unterschiedliche Herangehensweisen kennengelernt und gemeinsam Herausforderungen sowie mögliche Lösungsansätze identifiziert werden. Die Beispiele aus der Praxis zeigen: Mittagstische lassen sich auf verschiedenen Wegen umsetzen – etwa durch die Öffnung von Einrichtungsküchen für ältere Menschen, die außerhalb der Senioreneinrichtung leben, durch die Anbindung an eine Begegnungsstätte oder ein Mehrgenerationenhaus, oder durch das Engagement einzelner Menschen, die in ihrem Ort selbst die Initiative ergreifen.

gefördert durch



SACHSEN-ANHALT #moderndenken
Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Stv. Vorsitzende: Jens Hennicke, Holger Häberer
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Aufbauend auf den Praxisberichten und der gemeinsamen Analyse erarbeiteten die Teilnehmenden zentrale Leitgedanken für einen gelingenden Mittagstisch – von der Speisenplanung über die Gästeorientierung bis hin zu organisatorischen Rahmenbedingungen und Öffentlichkeitsarbeit. Besonders betonten alle Beteiligten, wie wichtig es ist, Seniorinnen und Senioren stärker in die Planung und Gestaltung der Angebote einzubeziehen. „Ältere Menschen sind keine passive Zielgruppe – sie wissen am besten, was sie brauchen und was ihnen guttut. Wenn wir sie von Anfang an einbeziehen, entstehen Angebote, die wirklich ankommen“, betont Viola Vollenberg, Referentin für Gesundheitsförderung bei der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt.

Der Arbeitskreis richtete seinen Blick deshalb nicht nur auf Konzepte, sondern ebenso darauf, die erarbeiteten Ansätze praktisch umzusetzen und alle Beteiligten nachhaltig zu vernetzen. Im Arbeitskreis kamen unterschiedliche Akteure und Formen der Umsetzung eines Mittagstisches zusammen. Der regelmäßige Austausch erwies sich für alle Beteiligten als sehr wertvoll – er ermöglichte es, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Ihr*e Ansprechpartner*in: Viola Vollenberg, LVG, Telefon 0391/ 288 683 – 0

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung wird aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt finanziert und unterstützt mit ihren Angeboten das Gesundheitsziel des Landes „Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung“.