



1

nähmehR

Gesundheitsprävention in der Gemeinschaftseinrichtung nachhaltig handeln und gestalten

Costanza Müller
Dipl.-Oec.-troch., staatl. geprüfte Desinfektorin, Eco-Cleaner-Trainerin
Business-Trainerin, Lerncoach, Systemischer Ernährungs-Coach (i. A.)
Telefon: 040 - 4128 8994
Mobil: 0173 608 6090
Mail: kontakt@naehmehR.de
Web: www.naehmehR.de

Bildungspartnerin für Nachhaltigkeit

Ernährung & Verpflegung Von der Krippe bis zu Senioren Bio-Zertifizierung in der AHV Koch-Workshops	Hygiene & Reinigung fachliche Expertise Begehungen	Achtsam & Gesund Arbeiten Resilient handeln, Bewusst bewegen	Kommunikation Teambildung Umgang mit Konflikten Motivation
--	--	--	---

Für verschiedene Zielgruppen: Leitungen
Mitarbeitende

aus Pädagogik, Hauswirtschaft, Küche, Reinigung
aus Gemeinschaftseinrichtungen

2



3



4

Aus welchem Grund ist nachhaltige Ernährung für uns Menschen elementar?

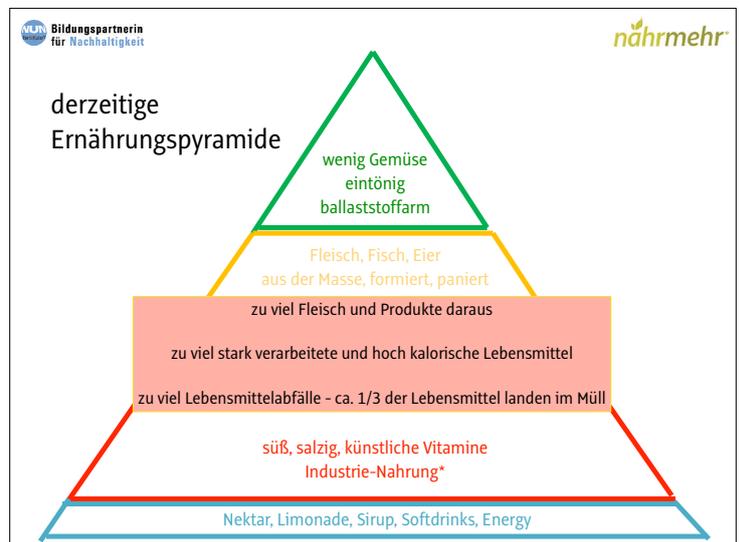
Erd-Erwärmung
Extremwetter-Situationen
Erhöhtes Pandemie-Risiko
bestimmte Erdteile werden nicht mehr bewohnbar sein

Bedrohung der Biodiversität
hoher Pestizid-Einsatz
Stickstoff, Phosphor aus der Landwirtschaft
verschmutzte Böden, Wasser und Luft
Ent-Grünung / Abholzung des Regenwaldes
Verkümmern des Mikrobioms

Bedrohte Ernährungssicherheit
begrenzte Angebot; verkümmertes Mikrobiom
geringere Erntemengen; höheres Anbau-Risiko
Fehl-Ernährung -> erhöhte Krankheits-Last!
-> Reduzierung der Fruchtbarkeit
Lebensmittelverschwendung

Quelle: Helmholtz-Institut

5



6

Inhaltsstoffe in Industrie-Nahrung*

Emotion / Wunsch

Werbe-Foto

und

Chemie in unserer Nahrung
wenig Nährstoffe
künstliche Vitamine u. Mineralstoffe

Rückstände in Lebensmitteln:
Pestizide, Mikroplastik, Antibiotika

Zucker, Süßstoffe
Salz, Umami
Aromen
Emulgatoren, Verdickungsmittel
Farbstoffe

Wirklichkeit



Quelle: unbekannt

7

Auswirkungen auf Mensch und Umwelt

jeder 6. Todesfall Ernährung
jeder 3. Todesfall unter 70 Jahre
jedes 5. Kind fettleibig

Übergewicht / Fettleibigkeit
Herz-Kreislauf-Krankheiten
Diabetes Typ 2
Bluthochdruck
Cholesterin
Schlaganfall
Arteriosklerose

Beeinträchtigungen des Gehirns
Verringerung der Geisteskraft
Gestörte
Geschmack-Nährstoff-Assoziation

Bewegungsmangel
soziale Isolation
Medikamente / Antibiotika
Luftverschmutzung
Lebensmittelverschwendung
Umweltbelastung
ungleiche Arbeitsbedingungen
Artensterben:
Mikrobiom
Bedrohte Biodiversität

8

Auswirkungen auf uns Menschen

Ernährung kann Krankheiten
sowohl positiv als auch negativ
beeinflussen

Entzündungen im Körper,
Auto-Immunerkrankung, z. B. Schilddrüse
Rheuma, Arthrose, Multiple Sklerose
Fersensporn
Depression, ADHS
Osteoporose, Karies
Krebs
Hämorrhoiden, Reizdarm, Schleimhautentzündungen
Intoleranzen
Migräne
Fruchtbarkeits-Beeinträchtigungen
Demenz, Parkinson, Alzheimer, vaskuläre Demenz

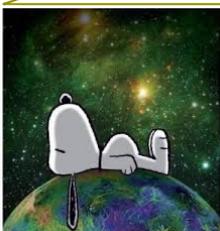
9

Ernährung, Verpflegung, Nachhaltigkeit

Es gibt kein wirklich billiges Lebensmittel.
Den billigen Preis bezahlt am Ende immer jemand.
Entweder die **Umwelt** oder der **Mensch**.

10

Verantwortungsvoll handeln,
authentisch kommunizieren



Quelle: Snopyy

Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst!

(Mahatma Gandhi)

Ökologisch

Ökonomisch

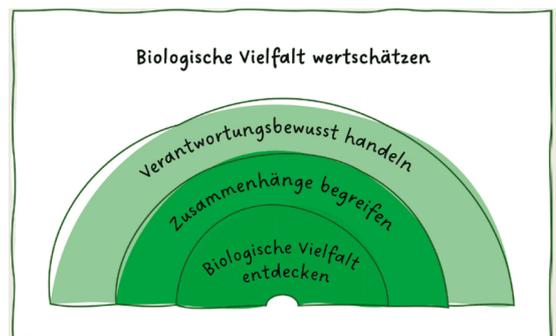
sozial und Gesundheits-verträglich

kulturell verbunden

11

Nachhaltigkeit leben und kommunizieren

Biologische Vielfalt wertschätzen



Bildquelle: www.schleswig-holstein.de

12

Ökologischer Fußabdruck

setzt auf individuelle Handlungsmöglichkeiten in den Themen

1. Ernährung
2. Mobilität
3. Wohnen
4. Konsum

mit dem Ziel

- das eigene Umweltverhalten reflektieren
- die ökologische Relevanz von Umweltverbräuchen einzuschätzen
- Verhaltensänderungen anzuregen
- gesellschaftliche Strukturen zu reflektieren
- den eigenen Fußabdruck zu verkleinern

13

Nachhaltigkeit leben und kommunizieren



14

Ökologischer Handabdruck

setzt durch Strukturveränderndes Engagement in der Gesellschaft an

Menschen von der individuellen Ebene zur strukturellen zu aktivieren mit dem Ziel

- Subventionen und finanzielle Anreize zu ändern
- Infrastrukturen zu ändern
- Regeln und Organisationsformen zu ändern
- um anderen helfen sich nachhaltiger zu verhalten
- von Einzel- bis hin zu Grundsatzentscheidungen
- von einmaligen Aktivitäten zu Rahmenbedingungen
- strukturelle Veränderungen im eigenen Wirkungskreis
- um gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen
- den eigenen Handabdruck zu vergrößern

Was kann ich tun, um meinen Handabdruck zu vergrößern?
Was brauche ich dazu?
Wie kann ich das am besten umsetzen?
Welche Verbündete brauchreich dazu?

Wenn viele Menschen kleine Schritte tun, bewegen sie Großartiges.

Wie vielen Menschen kann dadurch nachhaltiges Verhalten erleichtert werden?

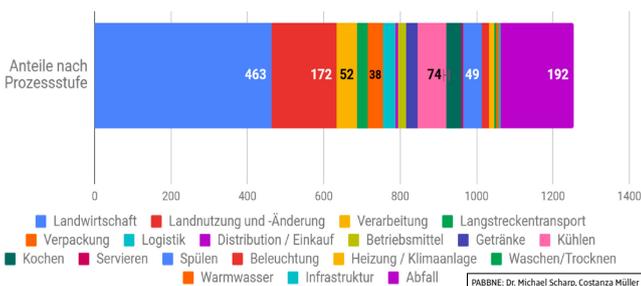
15

Leben und Handeln im Spannungsfeld



16

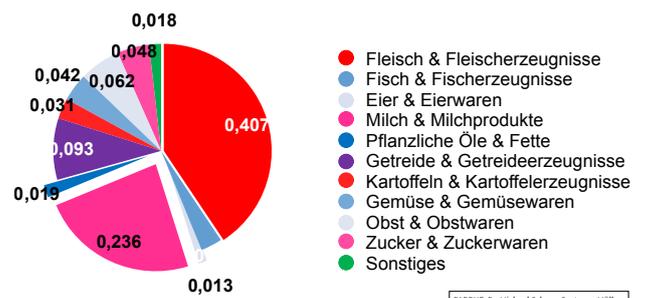
Durchschnittliche Emissionen eines Schulmenüs



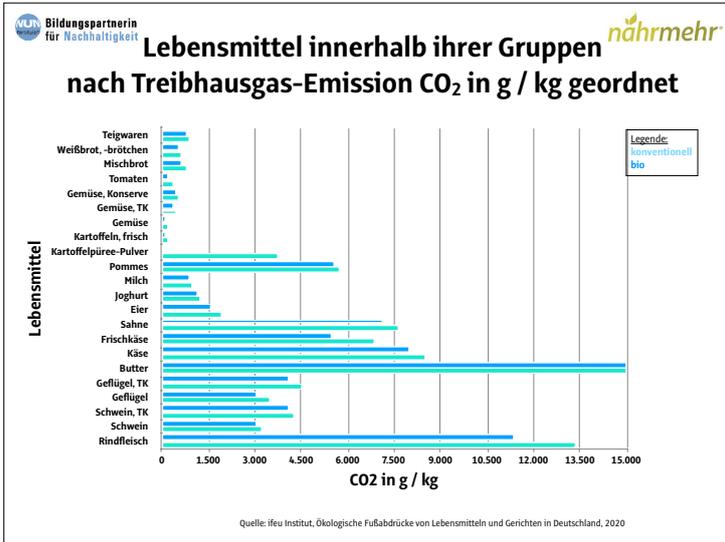
Am wichtigsten ist, was wir essen, dann wie es angebaut wurde, dann woher es kommt.

17

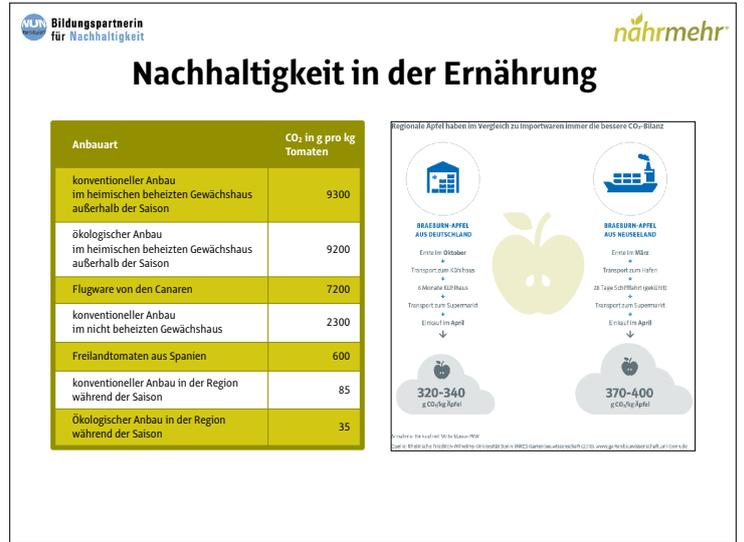
Lebensmittel innerhalb ihrer Gruppen nach Treibhausgas-Emission CO₂ in g / kg geordnet



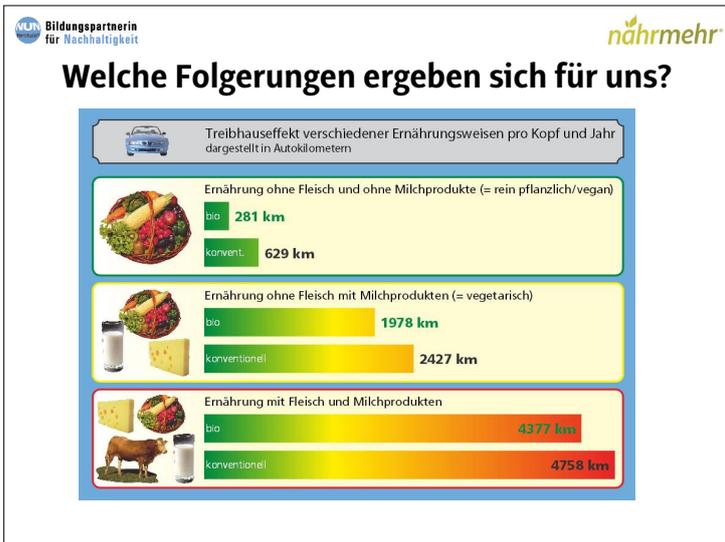
18



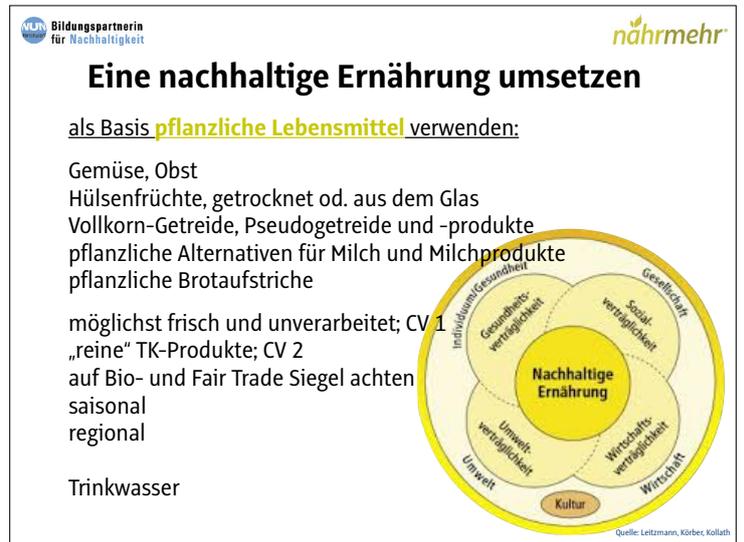
19



20



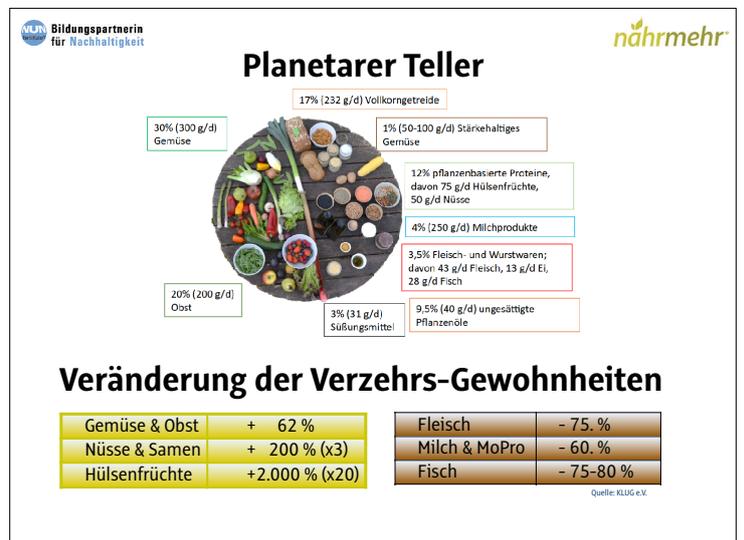
21



22



23



24

Bereiche, in denen Änderungen möglich sind ...

Tischgast

Nudging
Präsentation, Anpreisung
Ausschilderung, icons
Dekoration
Beleuchtung, Atmosphäre
Material, Bedarfsgegenstände
kleine Tellergröße vorn
Kommunikation , Nutzen, win-win, Körpersprache, Beziehung aufbauen, Aktives Anbieten, Feedback
Informieren, Nutzen darstellen, Speiseplan, Empfehlung des Hauses
Wertschöpfungskette, Werte
Partizipation, Bedarf erfragen
Service, vor Nachholen fragen
Führungs-Kultur, Mitarbeitergespräche

Küche

Beschaffung
Lieferhäufigkeit & -menge
Verpackung: Unverpackt
Lagerhaltung
Produktion: Sicherheitszuschlag ↓ Abschnitte zu Jus verarbeiten
Mengen wiegen innerhalb d. Warenflusses
Material Arbeitsmittel
Energie, Schaltplan, Licht, Beladung
Abfalltrennung, Abfallmessung auf allen Stufen
Reinigung
Mitarbeiterschulung, Teambesprechung, Mitarbeitergespräche, Führungskultur, Speisen planen, Biologische Wertigkeit
Koch-Kurse, -Bücher, Mitbringsel

25

Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung

Grundsätze des „Nudge“:

- bietet sowohl dem Einzelnen als auch der Gemeinschaft Vorteile
- Tischgast wird zu oder gegen eine Maßnahme zur Entscheidungsfindung beeinflusst
- die freie Wahl bleibt erhalten
- der Nudge ist einfach zu umgehen
- Entscheidungen für den Gast gestalten:
Gast verspürt unbewusst, automatisch, den Wunsch für diese Wahl => starke Handlungsorientierung
- Die Entscheidung wird schnell, unkompliziert, non-verbal, ohne Anstrengung und Überlegung getroffen

26

Nudge umsetzen - wie?

Tischgast

hat freie Wahl, wird „angestupst“
am Beispiel „Gemüse“:

- Vegetarisch an 1. Ausgabe anbieten
- 1. Komponente Gemüse, heiß und kalt
- Gemüse als Salat
- nachhaltige Variante farblich absetzen
- Probierportion anbieten
- große und kleine Portionen anbieten
- bekannte und unbekannte LM kombinieren
- Obst im Ganzen u. zubereitet anbieten
- gesündere Alternative steht vorn
- ansprechendes Wording für Zielgruppe
- wiederkehrende icons, z. B. Speiseplan
- Herkunft, Geschichte transparent machen
- Lieblingsgericht / Empfehlung von ... (Pers)

Küche

„Ausprobieren und Machen“
am Beispiel **Fleisch**:

- Bio & Regional
- max. 1 Fleischgericht / Gruppe
- Fleischportion reduzieren
- Fleischart ändern
- => innerhalb der Lebensmittelgruppe klimaschonende Austauschmöglichkeit suchen
- Fleisch & Getreide mischen
- Vegetarische Basis + Topping
- Topping aus Fleisch
- Präsentation
- Speiseplan abwandeln
- Brauche ich das wirklich?

27

Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung

Welche Ideen kommen für deine Einrichtung in Frage?

Welche Änderungen fallen dir ein, die dich zu einem nachhaltigeren Verhalten gebracht haben?

28

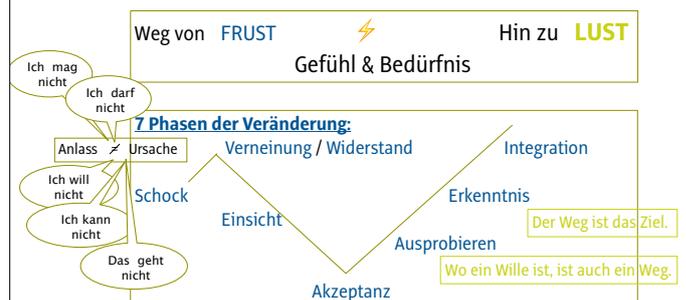
Was braucht es für eine Veränderung? Was braucht es für ein Umdenken?

Sinn und Zweck	❤️	normativ
Strategie / Vorgehen	🧠	strategisch
Handlung	👉	operativ

Veränderungsprozesse finden statt auf unternehmerischer 🤝 persönlicher Ebene.

29

Was braucht es für eine Veränderung? Was braucht es für ein Umdenken?



30

Widerstände

offen verdeckt verbale Attacken, Feindseligkeit, Protest, Sabotage bad vibrations, Verzögerungstaktik, Verbündete suchen, Konflikte, Fehlzeiten, Fluktuation, Qualitätsprobleme

Ich mag nicht	Ich will nicht	Ich kann nicht	Das geht nicht, das kenn ich nicht	Ich darf nicht
mangelnde Empathie	Widerstände ignorieren	Komplexität unterschätzen	unklar kommunizieren	Abhängigkeit von anderen
mangelnde Sympathie	fehlende Unternehmens-Kultur	zeitliche Dimension falsch einschätzen	unrealistische, ungenaue Ziele	Präsentieren fertiger Lösungen statt ins Boot holen
mangelndes Vertrauen	Erfolge übersehen, nicht wertschätzen	fehlende Führung	keine Vision	kaum Handlungsspielraum
	zu viel auf einmal	zu wenige Ressourcen	keine Weitsicht	keine Übernahme von Verantwortung
	Eigene Person zu wichtig nehmen	Unflexibel wegen 100%iger Planung	fehlende Vorbilder	Eine Meinung verbreiten, diese nicht leben.
		keine Pausen	fehlende Qualifikation	

31

Werte-Quadrat Kommunikation



32

Werte-Quadrat Nachhaltigkeit



Nachhaltige Ernährung implementieren ist ein Prozess
Was möglich ist, hängt von euch und eurem Team ab
Visionen unterstützen den Veränderungsprozess

33



Finde die Balance zwischen Veränderung und Routine

Hole dir bei Bedarf Unterstützung bei komplexen Aufgaben

Mache deine Brillanten Momente für andere erfahrbar

Vernetze dich und tausche Erfahrungen aus.

Gutes Gelingen!

34



Vielen Dank für's Zuhören
 und den regen Austausch!
 11.12.2024

35