Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Versorgung sichern & Lebensqualität erhalten

Für den Lebensmittelverband Deutschland e.V.

People.
Planet.
Pleasure.



isi sensory futures

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Von Bedürfnissen zur passenden Versorgung

Projekt Details

Ergebnisse auf einen Blick

01
Die Menschen

Entscheidungs-hoheit als roter Pfaden

02
Alltag im Wandel

Wendepunkte ordnen den Ernährungsalltag neu

03
Individuell statt standardisiert

Ein Ernährungssystem, das sich anpasst

04
Ernährung ist mehr als Sättigung

Essen muss mehr leisten als satt machen

05
Entlastung JA, Entmündig-ung NEIN

Nicht möglichst viel abnehmen, sondern das Richtige

06
Insight to Action

Von den Bedürfnissen zu konkreten Chancen

Anhang

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Challenge & Leitfrage der Studie

01 DIE CHALLENGE

65 bis 85 Jahre: unterschiedliche Lebensrealitäten

Menschen von 65 bis 85 sind keine homogene Zielgruppe. Gesundheit, Mobilität, Haushaltsform und Lebenssituation prägen, wie Ernährung organisiert wird.

02 IM FOKUS

Alltagsroutinen

Veränderungen von Einkauf, Kochen und Essen

Bedürfnisse

Genuss, Gesundheit und einfache Handhabung

Lebensmittel

Rolle verarbeiteter Lebensmittel

Hürden

Barrieren und ungedeckte Bedürfnisse

03 DIE LEITFRAGE

Wie gelingt selbstbestimmte Ernährung im Alter?

Welche Rolle spielen verarbeitete Lebensmittel, wenn sich Lebensbedingungen und Bedürfnisse verändern?

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Die Stichprobe auf einem Blick

24 Personen im Alter von 65 bis 85 Jahren

Demographie

13 Frauen	**11** Männer	**11** 65-74 Jahre	**13** 75-84 Jahre	**14** Mit Partner	**10** Alleinlebend	**10** Land	**14** Stadt

3 Aktivitätssegmente

8 Sehr aktiv & Selbstständig	**8** Erste Einschränkungen	**8** Deutlichere Einschränkungen



Berlin



Frankfurt am Main

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung zu Illustrationszwecken.

Individuelle Lebensrealitäten verstehen: 24 Einzelinterviews

12 Home Interviews à 2 Std | KW41



12 Online Interviews à 1,5 Std | KW42



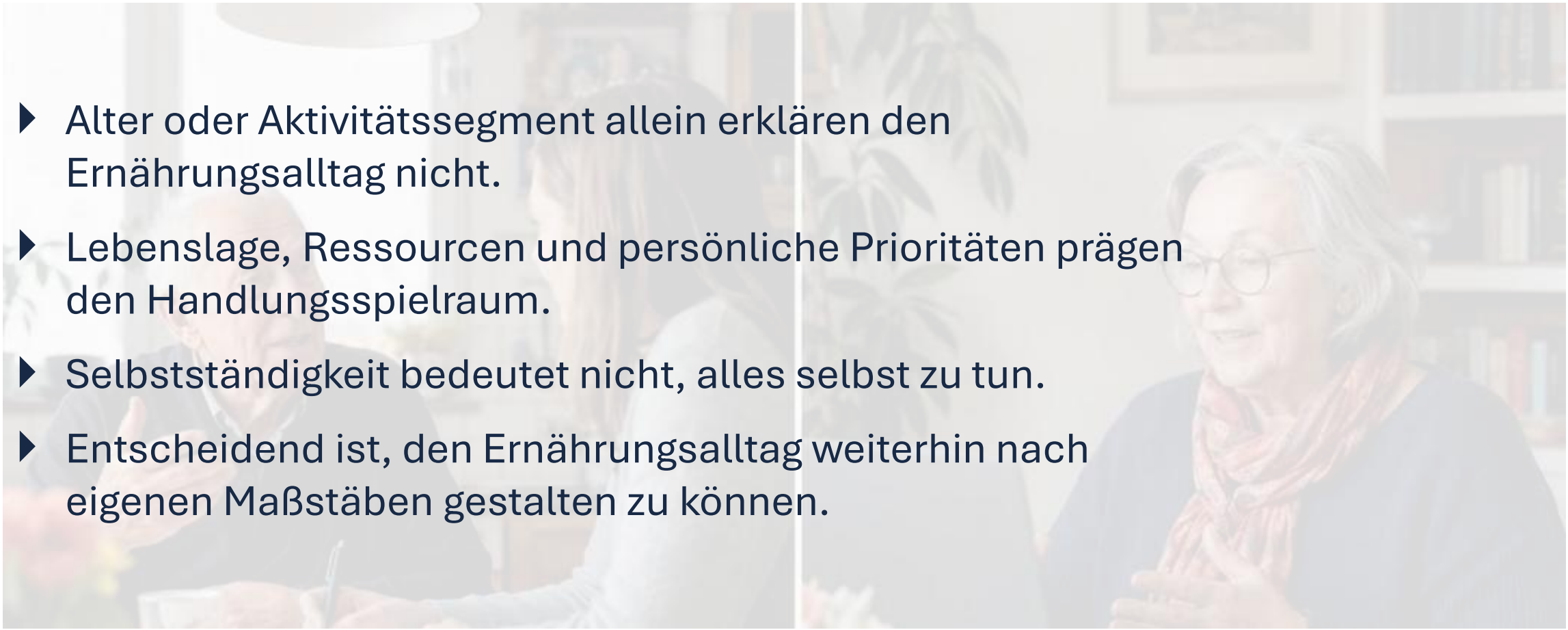
Ein integriertes, qualitatives Design

Kontextbeobachtung + biografische Reflexion +
aktuelle Bedürfnisse + Zukunftserwartungen

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Executive Summary I:
Selbstständigkeit ist Handlungsspielraum

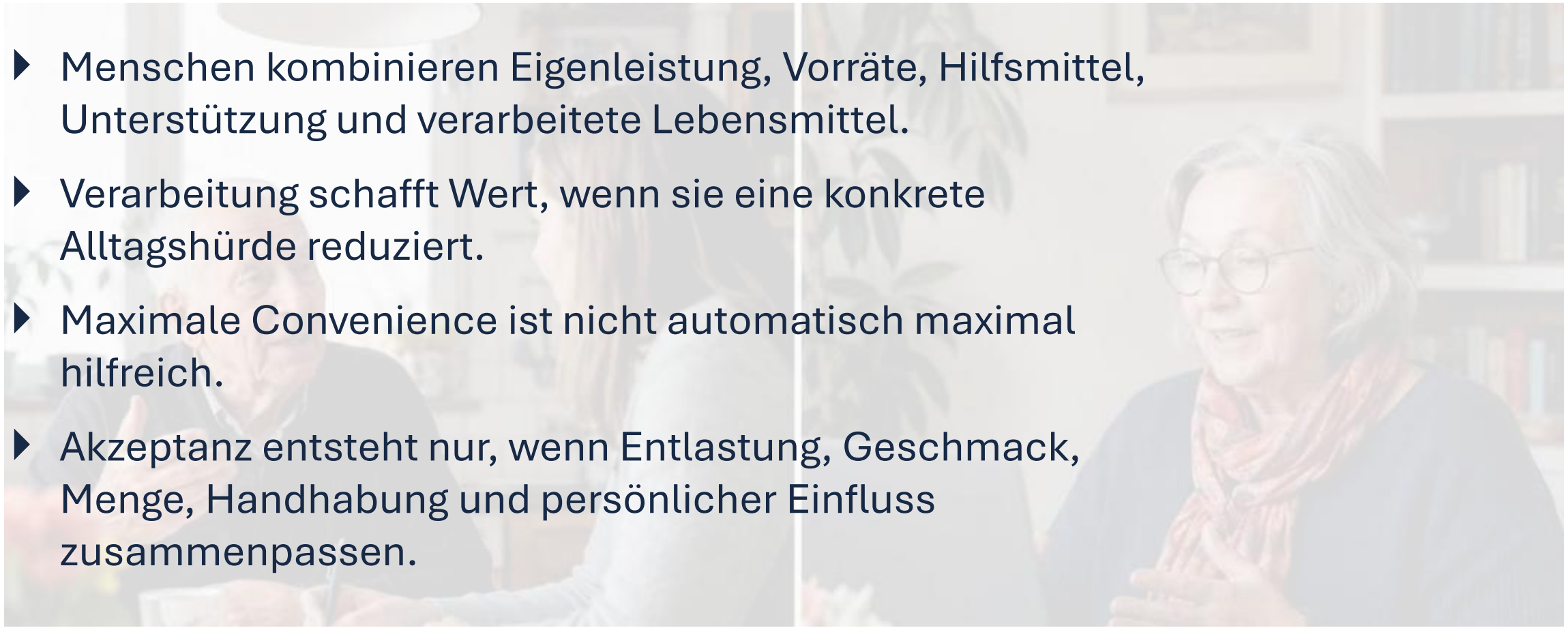


- Alter oder Aktivitätssegment allein erklären den Ernährungsalltag nicht.
- Lebenslage, Ressourcen und persönliche Prioritäten prägen den Handlungsspielraum.
- Selbstständigkeit bedeutet nicht, alles selbst zu tun.
- Entscheidend ist, den Ernährungsalltag weiterhin nach eigenen Maßstäben gestalten zu können.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Executive Summary II:
Verarbeitung kann Möglichkeiten erhalten



- Menschen kombinieren Eigenleistung, Vorräte, Hilfsmittel, Unterstützung und verarbeitete Lebensmittel.
- Verarbeitung schafft Wert, wenn sie eine konkrete Alltagshürde reduziert.
- Maximale Convenience ist nicht automatisch maximal hilfreich.
- Akzeptanz entsteht nur, wenn Entlastung, Geschmack, Menge, Handhabung und persönlicher Einfluss zusammenpassen.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

01 DIE MENSCHEN

Selbstständig auf die eigene Art.

Auch wenn sich Lebensumstände und Fähigkeiten verändern, bleibt der Wunsch, den eigenen Ernährungsalltag mitzugestalten.



KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Nicht das Alter. Der eigene Alltag.

Was Menschen beim Essen brauchen, lässt sich nicht am Geburtsjahr ablesen.

LEBENSLAGE

Essen, Einkaufen und Kochen wird im Alter sehr unterschiedlich organisiert.

Gesundheit · Haushalt · Beziehungen
Wohnen · Infrastruktur · Tagesstruktur

SELBSTBESTIMMUNG

Selbstständigkeit heißt nicht, alles allein zu tun, und Unterstützung muss nicht zwangsläufig mit Kontrollverlust einhergehen.

Orientierung · Kompetenzen
Hilfsmittel · Unterstützung

GENUSS

Weniger selbst zu kochen, bedeutet nicht automatisch weniger Interesse an gutem Essen.

Selbst ausführen · vereinfachen
kombinieren · delegieren · neu lernen

Selbstbestimmte Ernährung orientiert sich an persönlichen Bedürfnissen, Möglichkeiten und Vorlieben.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Die Lebensumstände prägen den Alltag.

> *...es hat sich eigentlich nichts wegen des Alters geändert, sondern wegen der Lebensumstände.*

Cornelia, 73, alleinlebend, Frankfurt Stadt

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

24 Menschen, 24 Ernährungsrealitäten

Ein Blick auf acht Menschen zeigt, wie unterschiedlich Essen, Einkaufen und Kochen im Alter organisiert werden.



Rainer, 76

verheiratet

Aktiver Ruhestand als Paar
Kochen ist für ihn Leidenschaft und Genuss.



Ulrike, 68

verheiratet

Zwischen Rente und Erwerbstätigkeit
Kochen muss in einen vollen Alltag passen.



Elisa, 81

geschieden

Selbständig trotz körperlicher Einschränkung
Möchte trotz Einschränkungen selbst kochen.



Gaby, 66

verheiratet

Aktiver Übergang in den Ruhestand
Kombiniert Selbstgekochtes mit schnellen Lösungen.



Heinz, 72

verwitwet

Alltag nach Partnerverlust neu organisiert
Hat seinen Kochalltag nach dem Partnerverlust vereinfacht.



Erika, 77

Single

Bewusst gewählte Selbstständigkeit
Essen ist wichtig, Kochen weniger.



Jürgen, 72

geschieden

Organisiert seine Ernährung preisbewusst.



Elisabeth, 76

getrennt

Nimmt Unterstützung an und bleibt eigenständig.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Nicht Alter oder Aktivitätsgrad allein, sondern das Zusammenspiel der Lebensbedingungen prägt den Alltag

Gleichaltrige Menschen verfügen über sehr unterschiedliche Voraussetzungen und Möglichkeiten.



Erst das Zusammenspiel der Faktoren erklärt, was Menschen im Ernährungsalltag selbst übernehmen, anpassen oder abgeben.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Selbst entscheiden zu können, bleibt wichtig.

> *Ich hoffe, dass ich noch lange selbst entscheiden kann, was ich esse, und mich um meine Einkäufe kümmern kann.*

Heinz, 72, alleinlebend, Berlin Stadt

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Selbstständigkeit heißt nicht, alles allein zu tun

Auch bei zunehmender Unterstützung möchten die Menschen weiterhin selbst entscheiden, wie sie ihren Kochalltag gestalten.

Ein selbstbestimmter Ernährungsalltag bedeutet für sie…

- ✓ **Auswählen** (was möchte ich essen)
- ✓ **Eigenen Rhythmus halten** (wann passt es in meinen Tag)
- ✓ **Gewünschte Aufgaben behalten** (was möchte ich selbst tun)
- ✓ **Hilfe gezielt steuern** (wo darf Unterstützung entlasten)

Anpassungsfähigkeit, passende Ressourcen und erhaltene Wahlmöglichkeiten stabilisieren den Ernährungsalltag.

Entscheidend ist nicht, wie viel jemand allein schafft, sondern wie viel jemand selbst bestimmen kann.



KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Ob selbst gekocht wird, ist eine Frage von Können, Wollen und Aufwand.

> *Man hat die Lust, das zu essen, aber nicht zu kochen, weil es aufwendig ist.*

Erika, 77, alleinlebend, Frankfurt Stadt

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Weniger selbst zu kochen, bedeutet nicht automatisch weniger Interesse an gutem Essen.

Zwischen gewünschtem Ergebnis und akzeptablem Aufwand liegt eine eigenständige Entscheidung. Weniger Kochen ist nicht automatisch Rückzug: Es kann Kompetenz, Priorität und situative Passung zugleich ausdrücken.



©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

02 ALLTAG IM WANDEL

Wendepunkte ordnen den Ernährungsalltag neu



KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Wenn sich das Leben verändert, muss sich der Ernährungsalltag neu einspielen.



NEUER TAKT

Wann und wie esse ich?

Der Wegfall fester Verpflichtungen schafft Freiräume. Mahlzeiten können bewusster gestaltet werden oder vertraute Routinen verlieren.



NEUE HAUSHALTSLOGIK

Welche Mengen und welcher Aufwand passen noch?

Weniger Mitessende verändern Mengen, Vorräte, Motivation und die Verhältnismäßigkeit von Aufwand.



NEUE AUFGABEN

Wer plant, kauft ein und bereitet zu?

Aufgaben fallen weg, bleiben stabil oder müssen nach Verlust und Veränderung neu übernommen werden.

FREIHEIT UND VERLUST LIEGEN OFT NAH BEIEINANDER

Was früher selbstverständlich war, muss unter neuen Lebensbedingungen oft neu organisiert werden.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Der gleiche Übergang kann Freiheit oder Verlust bedeuten

Vier Kontrastfälle zeigen, warum Kontext entscheidend ist

Erhöhte Flexibilität
Haushaltsverkleinerung
Jürgen, 75, verheiratet

Feste Familienrituale fallen weg. **Das Paar gewinnt Flexibilität** und sichert sie über Brote, Reste und spontane Alternativen.

- **Freiheit und gemeinsame Lebenszeit**
- **Stabilität trotz Veränderung - Kleinhaushaltlogik**

Vereinfachtes Kochen
Ruhestand
Marietta, 75, alleinlebend

Mehr Zeit führt zunächst zu intensivem Kochen und Backen.
Später reduziert sie den sinnvollen Aufwand.

- **Bewusste Vereinfachung**
- **Eigene Zeitordnung**

Kompetenzverlust
Partnerverlust
Heinz, 72, verwitwet

Einzelne gemeinsame Gerichte, Motivation und Kochsicherheit gehen verloren. Die Grundversorgung bleibt jedoch stabil.

- **Alleinige Verantwortung**
- **Autonomie mit Repertoirelücke**

Motivationsverlust
Geringere Belastbarkeit
Monika, 76, verwitwet

Schmerzen und schwankender Appetit reduzieren je nach Tagesform die Kochmotivation.
Die Kochkompetenz bleibt, wird aber seltener ausgeschöpft.

- **Gesundheitliche Neuorientierung, Kompensation**
- **Kompetenz bleibt, Kochmotivation nimmt ab**

Es gibt nicht den einen Alterungspfad

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Lebensveränderungen stellen den Ernährungsalltag neu auf.

Tagesrhythmus

Berufliche und familiäre Takte lösen sich. Mahlzeiten werden freier, später oder stärker zu Hause organisiert.



Mahlzeiten & Mengen

Weniger Mitessende verändern Mengen, Vorräte, Motivation und die Verhältnismäßigkeit von Aufwand.



Aufgaben & Möglichkeiten

Aufgaben fallen weg, bleiben stabil oder müssen nach Verlust und Veränderung neu übernommen werden.



Ruhestand, Haushaltsverkleinerung, Partnerverlust und Gesundheit verändern vor allem Zeit, Mengen, Rollen und den verfügbaren Handlungsspielraum.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Neuer Takt: Von Fremdtaktung zur eigenen Zeitordnung

Tagesrhythmus

Der Wegfall von Arbeit, Schulzeiten oder Versorgungsaufgaben schafft **Freiraum, der unterschiedlich gestaltet wird**:

- Gewonnene Zeit genießen und zelebrieren (neue Freiheit und neue Rituale)
- Auflösung bisheriger Mahlzeitenanker
- Neue Aufgaben und Routinen schaffen (selbst gewählte flexible Tagesstruktur)
- Möglicher Strukturverlust (Mahlzeitenanker entfallen, ohne neue Rituale oder Kochanlässe)

Entscheidend ist nicht, wie fest der Tag strukturiert ist, sondern ob die neue Zeitordnung trägt.



Zeitgewinn steigert den Stellenwert von Essen und Kochen



Essen folgt dem persönlichen Tagesrhythmus



Zeitgewinn soll gerade nicht vollständig in Küchenarbeit fließen

> *Ich habe als ich berufstätig war, zum Beispiel nie gefrühstückt [...] also sehr unregelmäßig gegessen. Und es hat sich alles mit einem Schlag geändert*
>
> *Ich stell mir auch keinen Wecker, musste ich jahrelang. Ich hatte 49 Arbeitsjahre.*

Der eigene Tagesrhythmus kann bewusst strukturiert oder strukturlos sein

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Neue Haushaltslogik: Mengen und Aufwand müssen wieder passen

Mahlzeiten & Mengen

Weniger Mitessende verändern nicht primär die Vorlieben, sondern die Verhältnismäßigkeit von Mengen, Routinen und Aufwand:

- weniger feste Kochanlässe (Feste gemeinsame Essenszeiten und Versorgungsroutinen fallen weg)
- flexiblere Essenszeiten
- kleinere Mengen (Familienmengen und Packungsgrößen passen nicht mehr)
- veränderte Vorratshaltung
- möglicher Verlust sozialer Essensanlässe
- Geringe Aufwand-Nutzen-Verhältnismäßigkeit (Aufwendige Gerichte werden als weniger lohnenswert empfunden)

Entscheidend ist nicht allein, wie viele Menschen im Haushalt leben, sondern ob Mengen, Aufwand und soziale Essensanlässe zur neuen Haushaltsform passen.

Die Haushaltsverkleinerung kann entlasten, aber auch Anlass und Vielfalt reduzieren



Weniger Mitessende ermöglichen spontane Mahlzeiten und Aktivitäten.



Einkauf und Vorrat werden genauer an den tatsächlichen Bedarf angepasst.



Komplexe Gerichte und Backen werden seltener, wenn Mitessende fehlen.

Das waren feste Riten, Riten sozusagen, fester Rhythmus. Jetzt sind wir unglaublich flexibel

Dadurch, dass ich ja für mich alleine koche [...] mache ich keine Mahlzeiten, die arbeitsintensiv sind.

Ach schade, dass es nicht öfter mal so was Traditionelles gibt.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Neue Verantwortung: Kompetenz bestimmt den Handlungsspielraum

Aufgaben & Möglichkeiten

Wendepunkte können verändern, **wer Einkauf, Planung und Kochen übernimmt:**

- Stabile Zuständigkeit (Bestehende Koch- und Planungsroutinen werden fortgeführt)
- Erstmalige Alleinverantwortung (Feste gemeinsame Essenszeiten und Versorgungsroutinen fallen weg)
- Kompetenzaufbau
- Repertoirelücken (einzelne Gerichte können wegfallen)
- Gezielte Arbeitsteilung (Gezielte Hilfe erhält Selbstständigkeit)

Entscheidend ist nicht allein, wer die Verantwortung übernimmt, sondern welche Kompetenzen vorhanden sind und wie Aufgaben verteilt werden.



Mehr verfügbare Zeit verändert nicht automatisch die bisherige Aufgabenverteilung.



Rezepte, Anleitung und Erfahrung erweitern schrittweise das eigene Repertoire.



Unterstützung übernimmt die konkrete Hürde, nicht den gesamten Ernährungsalltag.

> *Hauptsächlich habe ich den Haushalt gemacht [...] aber das Kochen war da auch schon mein Ding.*
>
> *So eine asiatische Gemüsepfanne [...] habe ich mir selbst noch nicht gemacht. Da hat es dann ein bisschen Abbruch in bestimmten Dingen getan.*

Gezielte Unterstützung stärkt Selbstständigkeit, ohne Verantwortung zu entziehen

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

03 INDIVIDUELL STATT STANDARDISIERT

Ernährung, die sich dem Alltag anpasst

Routinen, Vorräte, Einkauf, Geräte und verarbeitete Produkte bilden ein persönliches System, das gute und schwierige Tage tragen muss.



KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Ernährung, die sich dem Alltag anpasst

Orientierung gibt Sicherheit.

Menschen brauchen verlässliche Anker im Alltag. Das können **feste Mahlzeiten**, **vertraute Produkte**, ein **Grundvorrat** oder **wiederkehrende Einkaufsroutinen** sein.
Dabei ist nicht entscheidend, wie detailliert geplant wird, sondern ob **ausreichend Orientierung entsteht**.

Flexibilität erhält Handlungsspielraum.

Was gegessen, eingekauft oder gekocht wird, kann sich **nach Tagesform, Appetit, Anlass und verfügbaren Ressourcen** verändern.
Ein funktionierendes Ernährungssystem lässt unterschiedliche Wege zu, statt auf einer festen Vorgehensweise zu bestehen.

Entlastung sichert Selbstständigkeit.

Vorbereitete Zutaten, Lieferangebote, Unterstützung beim Einkauf oder einfache Mahlzeiten reduzieren den notwendigen Aufwand.
Entscheidend ist, dass Menschen weiterhin **selbst bestimmen** können, welche Unterstützung sie nutzen und wie sie ihren Alltag gestalten.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Ernährung im Alter folgt keinem festen Standardmodell

Ein persönliches Ernährungssystem: Sechs miteinander verbundene Bausteine mit gemeinsamer Funktion; den Alltag auch unter wechselnden Bedingungen handlungsfähig zu halten.



Individuell ausgestaltet nach: Haushalt, Mobilität, Kochkompetenz, Infrastruktur, Tagesform, Bedeutung des Essens

Alle Bausteine dienen dazu, den Alltag verlässlich und zugleich flexibel handhabbar zu halten.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Planung gibt Orientierung, bleibt aber bewusst flexibel

> *Manchmal lasse ich mich inspirieren von Angeboten. Und dann schmeiße ich den Plan wieder um und dann mache ich eben was anderes. Oder ich verlege das auf den nächsten Tag.*
>
> **Franz, 65, mit Partner, Berlin Stadt**

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

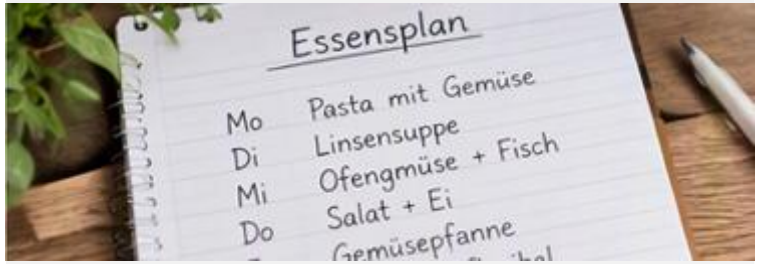
Struktur & Planung

Planung reicht vom Wochenrahmen bis zur spontanen Entscheidung

Nicht wie viel geplant wird, sondern wie viel Orientierung und Spielraum die Planung bietet, entscheidet über ihre Alltagstauglichkeit.

Wochenrahmen

„Ich weiß ungefähr, was ansteht“



- ✓ Mahlzeiten für Tage vorausdenken
- ✓ Einkaufsliste, größerer Basiseinkauf
- ✓ Prospekte/Angebote durchsuchen
- ✓ Gerichte bleiben verschiebbar

Stärke: Orientierung und Versorgungssicherheit

Geplante Basis

„Ich habe Optionen & entscheide spontan“



- ✓ Grundprodukte und Vorräte sind verfügbar
- ✓ konkrete Mahlzeit nach Appetit/Tagesform
- ✓ Angebote oder spontane Wünsche verändern den Plan

Stärke: Balance aus Struktur & Flexibilität

Bedarfsnaher Alltag

„Ich kaufe, was gerade passt“



- ✓ kleinere und häufigere Einkäufe
- ✓ Fehlendes kurzfristig ergänzen
- ✓ Inspiration teilweise erst beim Einkauf

Stärke: Frische & geringe Essensverluste

Tragfähig wird jede Form durch **verlässliche Mahlzeitenanker, verfügbare Alternativen und die Möglichkeit zur situativen Anpassung.**

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung zu Illustrationszwecken.

Selbstständiges Einkaufen heißt vor allem, selbst auszusuchen

Beim Einkauf bleibt die **Entscheidungshoheit für Produkte, Qualität und Menge bei den Menschen**. Körperliche Belastungen, Transport und längere Wege werden dagegen häufig ausgelagert oder durch Hilfsmittel kompensiert.

Das soll bleiben: Auswahl & Entscheidung

- Produkte/Marken auswählen
- Frische und Qualität prüfen
- Mengen bestimmen
- Angebote berücksichtigen
- Ersatz-/Alternativprodukte beurteilen
- spontan entscheiden

Das darf entlastet werden: Körperliches auslagern

- längere Wege zurücklegen
- schwere Getränke transportieren
- Einkäufe tragen
- Treppen bewältigen
- größere Einkäufe fahren oder abholen
- einzelne Besorgungen übernehmen lassen

+

Unterstützung, die passt:

- Einkauf mit Begleitung
- Lieferung (auch selektiv)
- Tragehilfe für schwere Produkte
- Trolley, Rucksack, Bollerwagen
- Familie, Freunde, Nachbarschaft

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Was Zugang zu Lebensmitteln tatsächlich bestimmt

Vier Rahmenbedingungen:

> **Erreichbarkeit:** Entfernung zum Geschäft · verfügbare Einkaufsorte · spontane Ergänzungsmöglichkeiten

> **Mobilität:** zu Fuß, Fahrrad oder Auto · Begleitung oder Fahrmöglichkeit · körperliche Belastbarkeit

> **Transport:** tragbare Einkaufsmenge · Trolley, Rucksack oder Fahrradkorb · Getränkelieferung oder Tragehilfe

> **Gebäudezugang:** Treppen und Aufzug · Weg zwischen Fahrzeug und Wohnung · verfügbare Abstellmöglichkeiten



KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Vorrat & Reserve

Vorräte schaffen Spielraum, wenn sie überschaubar und nutzbar bleiben

Die beste Reserve ist übersichtlich, rechtzeitig verfügbar und erzeugt weder Verzehrdruck noch zusätzliche Arbeit.



Kleiner Grundbestand

Frisch und überschaubar:

- bewusst begrenzte Auswahl
- häufig und bedarfsnah nachkaufen
- wenig Verderb und Lebensmittelreste

Ermöglicht: Übersicht, Frische, wenig Verschwendung



Umfangreicher Handlungsvorrat

Jederzeit etwas machen können

- breite Auswahl an Grundprodukten
- Kühlschrank/Gefrierfach bewusst gefüllt
- Essensideen ohne Einkauf umsetzen
- Angebote und größere Packungen nutzen

Ermöglicht: spontane Kochfähigkeit, Unabhängigkeit von einzelnen Einkäufen



Organisierte Reserve

Gezielt für später vorsorgen

- Lebensmittel portionieren
- Behälter beschriften und datieren
- selbst gekochte Mahlzeiten einfrieren
- einzelne Back-up-Gerichte bereithalten

Ermöglicht: schnell verfügbare Portionen für Tage mit wenig Zeit oder Energie

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung zu Illustrationszwecken.

Zubereitung & Eigenanteil

Selbst kochen ist ein Spektrum, von viel bis wenig Eigenleistung

Der passende Eigenanteil ist situativ: Entscheidend ist ein selbst bestimmtes Verhältnis von Auswahl, Aufwand, Vorleistung, Geschmack und Fertigstellung.

Spektrum von Zubereitung: ***Zunehmende Vorleistung durch das Produkt***

Grundzutaten: Alles selbst zubereiten

- frisches Gemüse
- Kartoffeln, Reis, Nudeln
- Fleisch oder Fisch
- selbst angesetzte Sauce



Vorbereitete Zutaten: Arbeitsschritte gezielt abkürzen

- Tiefkühlgemüse
- Dosentomaten
- Geschälte/geschnittene Zutaten
- fertiger Teig oder Lasagneplatten



Fertige Komponenten: Einzelne Bestandteile übernehmen lassen

- Gnocchi, Maultaschen, Tortellini
- vorbereitete Beilage
- fertige Sauce
- Tiefkühlkomponenten



Mix & Match: Aus Vorbereitetem etwas Eigenes machen

- fertige Basis mit frischem Gemüse
- Pizza + eigene Zutaten
- fertige Sauce mit eigener Ergänzung
- Komponenten mit Resten kombinieren



Komplettgericht: Zubereitungsaufwand weitgehend abgeben

- Tiefkühlgericht, Tüten
- gekühlte Fertigmahlzeit
- Pizza
- Gericht aus Imbiss oder heißer Theke



Der eigene Beitrag variiert zwischen: Herstellen · Fertigstellen · Kombinieren · Personalisieren · Auswählen

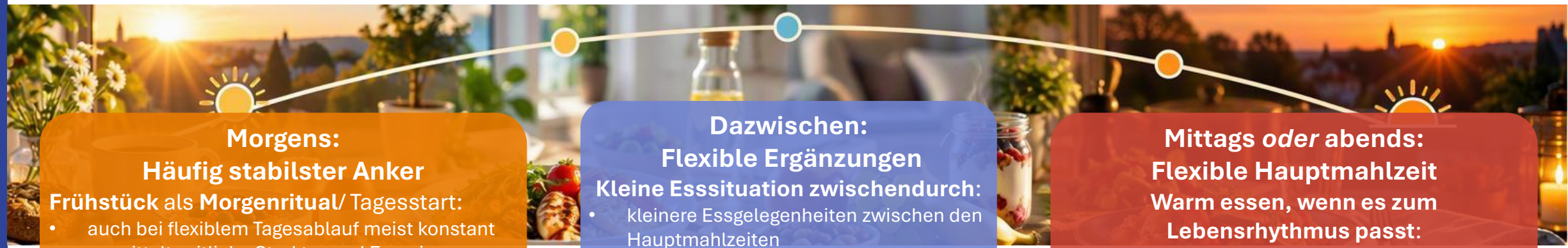
©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung zu Illustrationszwecken.

Mahlzeiten-struktur

Wenige feste Anker geben Struktur, der Rest des Tages bleibt flexibel

Oft strukturieren ein bis zwei zentrale Mahlzeiten den Tag.



Morgens:
Häufig stabilster Anker

Frühstück als **Morgenritual**/ Tagesstart:

- auch bei flexiblem Tagesablauf meist konstant
- vermittelt zeitliche Struktur und Energie
- oft mit Medikamenteneinnahme verbunden
- häufig vertraute Genuss- und Selbstfürsorgeroutine

Dazwischen:
Flexible Ergänzungen

Kleine Esssituation zwischendurch:

- kleinere Essgelegenheiten zwischen den Hauptmahlzeiten
- anstelle einer klassischen dritten Mahlzeit, bei geringerem Appetit

Mittags *oder* abends:
Flexible Hauptmahlzeit

Warm essen, wenn es zum Lebensrhythmus passt:

- Zentrale und sättigende Mahlzeit des Tages
- mittags, am späten Nachmittag oder abends
- Arbeit, Aktivitäten, Partner und Appetit beeinflussen den Zeitpunkt
- bündelt oft Versorgung und Genuss

Eine gute Mahlzeitenstruktur verbindet verlässliche Anker mit Freiheit bei Zeitpunkt, Aufwand und Appetit.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung zu Illustrationszwecken.

Gesellschaft und Anlass bestimmen, wie viel Aufwand sich beim Essen lohnt

Mit wem?



Allein

- kann **Freiheit, Selbstbestimmung und eigenen Rhythmus** ermöglichen
- **senkt teilweise die Motivation** für aufwendiges Kochen
- wird **positiv** erlebt, wenn **gewählt**, **ritualisiert, persönlich** gestaltet



Gemeinsam

- erhöht häufig **Genuss** und **sozialen Wert**
- kann **Fürsorge, Beziehung und Gastgeberrolle** ausdrücken
- rechtfertigt oft **mehr Aufwand**



Zeitversetzt

- **unterschiedliche Rhythmen** können im Paar bestehen bleiben
- Mahlzeiten oft **gemeinsam organisiert**, aber **getrennt gegessen**
- unterschiedliche Vorlieben berücksichtigt

Für sich flexibel, für andere aufwendiger.

Zu welchem Anlass?

Im Alltag

- Vertraut & Überschaubar
- Schnell/gut vorbereitet
- wenig Nachbereitung

versus

Bei Gästen, Familie oder am Wochenende

- mehr Komponenten
- längere Zubereitung
- bewusstere Anrichtung
- teilweise höhere Ausgaben

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Wenn es schnell gehen muss, wird Aufwand konsequent reduziert

> *Vielleicht mal Mettbrötchen […] oder Baguettebrötchen, also aufgebacken mit Belag, oder eine Pizza. Also alles, was schnell geht.*

Ulrike, 68, mit Partner, Berlin Stadt

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft



Fallback

Wenn Kochen zu viel wird, braucht es einen Plan B

Bei **Müdigkeit, Schmerzen, Zeitdruck oder wenig Appetit** sinkt vor allem der akzeptable Aufwand. Ein Fallback stabilisiert den Alltag, wenn er verfügbar, einfach zugänglich und persönlich akzeptiert ist.

WANN WIRD PLAN B WICHTIG?

Wenn der Tag mehr fordert

Wenig Energie, Schmerzen oder körperliche Belastung
Zeitdruck und unerwartete Veränderung des Tages
Wenig Appetit oder fehlende Kochmotivation

WORAUF KANN MAN ZURÜCKGREIFEN?

Eigene Reserve: vorgekochte, eingefrorene Portion · Reste · Suppe/ Eintopf · portioniertes Brot · Grundvorrat

Schnelle Kombination: Tiefkühlgemüse + einfache Beilage · vorbereitete, fertige Komponente · Brotmahlzeit mit frischer Ergänzung · kleine warme/kalte Mahlzeit

Komplettlösung: akzeptiertes Tiefkühlgericht · gekühlte Fertigmahlzeit · Pizza · heiße Theke, Imbiss, Essen außer Haus

DIE ENTSCHEIDENDE UNTERSCHEIDUNG

Plan B als Alltagstaktik
Bewusst verfügbar, passend und selbst gewählt

Plan B als letzte Möglichkeit
Kaum Alternativen, wenig Spielraum, eventuell unpassend

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

04 ERNÄHRUNG IST MEHR ALS SÄTTIGUNG

Essen muss mehr leisten als satt machen

Eine Mahlzeit versorgt nicht nur den Körper.
Sie kann Selbstbestimmung, Genuss, Gesundheit, Normalität und soziale Zugehörigkeit bewahren.



KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Ernährung gibt Halt im Alltag und Spielraum für morgen

GEGENWART
= den Alltag bewältigen

- satt und versorgt sein
- die eigene Tagesform auffangen
- Aufwand und Ressourcen passend einsetzen

IDENTITÄT
= sich selbst treu bleiben

- den eigenen Qualitätsmaßstab wahren
- Genuss und persönliche Rituale bewahren
- Beziehungen, Fürsorge und vertraute Rollen leben

ZUKUNFT
= Selbstständigkeit möglichst lange sichern

- Gesundheit möglichst erhalten
- den eigenen Alltag weiter selbst gestalten
- Unterstützung nutzen, ohne unnötig abhängig zu werden

Ernährung ist mehr als Versorgung:
Sie unterstützt Alltag, Identität und selbstbestimmte Lebensqualität.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Eine Mahlzeit gelingt, wenn sie die richtigen Bedürfnisse erfüllt

Ob eine Mahlzeit gelingt, bemisst sich nicht allein an ihrer Qualität, sondern daran, was sie für den Einzelnen bewirkt.



©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Nicht jede Mahlzeit muss alles leisten, aber den richtigen Job erfüllen

Je nach Lebenssituation, persönlichen Bedürfnissen und individueller Verfassung muss eine Mahlzeit unterschiedliche Aufgaben erfüllen.

Schwieriger Tag
mit wenigen Schritten versorgt bleiben

Körperliche Veränderung
leicht zubereiten und angenehm essen

Weniger Aufwand
vereinfachen, ohne zu entmündigen

> *Kommt drauf an, wie ich mich fühle. Manchmal [...] mache ich mir mal Milchreis mit Obst [...] das geht schnell.*

> *Ich will ich meinen Sohn überhaupt nicht belasten. Welche Mutter will das schon?*

Kleiner Haushalt / wenig Appetit
Menge flexibel steuern

Gesundheit langfristig sichern
Selbstständigkeit erhalten, (Selbst)Fürsorge für die Familie

Persönliche / soziale Bedeutung
Genuss, Ritual und Rolle bewahren

Aus Lebenssituationen entstehen unterschiedliche Jobs für Lebensmittel und Mahlzeiten

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Essen soll schmecken, satt machen und ein gutes Gefühl geben

> *Wir essen das, was optisch gut aussieht, geschmackvoll ist, uns satt macht und uns einfach rundherum ein gutes Gefühl gibt.*

Jürgen, 75, verheiratet, Umland Frankfurt am Main

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Genuss entsteht aus Sensorik, Moment und Bedeutung



Sensorik, Atmosphäre und persönliche Bedeutung prägen das Genusserleben.
Appetit und psychische Verfassung beeinflussen, ob dieser Genuss überhaupt zugänglich ist.

Sensorik
Geschmack · Aroma · Textur · Optik

Moment
Zeit · Ruhe · Essplatz · Anrichten

Bedeutung
Vorfreude · Erinnerung · Selbstfürsorge

Genuss kann aktiv zugänglich sein

„Der Geschmack und die schnelle Zubereitung sind wichtig, aber in erster Linie der Geschmack, die Vorfreude auf das Essen durch das Aroma. Ich rieche es, wenn meine Kartoffeln brutzeln, wunderbar ist es.“ *Marietta, 74, alleinlebend*

Geschmack, Geruch und Vorfreude verschmelzen zum Genussmoment.

Kontrast

Wenig Appetit oder geringe innere Offenheit können den Zugang begrenzen

„Appetit muss ich haben und die Psyche muss auch stimmen […] Wenn ich niedergeschlagen bin, dann habe ich auch keinen Hunger. Na ja, Freude [am Essen], das war bei mir eigentlich nie so.“
Klaus, 72, alleinlebend

Ohne Appetit und innere Offenheit bleibt die Genusswirkung begrenzt.

Was Genuss ausmacht, ist vielfältig.
Ob er zugänglich ist, hängt auch von Appetit und persönlicher Verfassung ab.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Genuss beginnt damit, dass Essen gut zu bewältigen ist.

Körperliche Fähigkeiten können jeden Schritt beeinflussen; vom Einkaufen bis zum Genießen.

1. **Einkaufen & Tragen**
2. **Öffnen & Dosieren**
3. **Schneiden & Zubereiten**
4. **Kauen & Schlucken**
5. **Genießen**

Essen muss nicht nur schmecken, sondern auch gut zu bewältigen sein, damit Genuss und Selbstständigkeit erhalten bleiben.



„Wichtig sind mir meine Beißerchen, dass das alles in Ordnung kommt. Dass ich mein Fleisch genießen kann […] und dass ich mir das auch leisten kann.“

Klaus, 72, alleinlebend

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Essen bleibt ein wichtiger Anker für Austausch und Gemeinsamkeit

> *Früher haben wir uns über Männer, Parfüm, Nagellacke unterhalten, heute geht's um Krankheiten, wo knirscht's, und zweites Thema ist dann das Essen: Was kochst du heute? Was hast du gegessen?*

Marietta, 75, alleinlebend, Berlin

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Essen verbindet mit anderen und mit sich selbst



Essen erfüllt im Alter unterschiedliche soziale und emotionale Bedürfnisse – von Gemeinschaft und Fürsorge bis hin zu bewusstem Alleinsein und persönlichen Ritualen.

Verbun-denheit

Gemeinsame Mahlzeiten schaffen Nähe, Austausch und Zugehörigkeit

„Das ist für mich Genuss, wenn ich nicht alleine am Tisch hier sitze und esse.“
Elisabeth, 76, alleinlebend

Fürsorge

Für andere zu kochen oder sie zu bewirten, vermittelt Sinn, Wertschätzung und das Gefühl, gebraucht zu werden

„Ich sorge dafür, dass mein Mann Mittagessen kriegt. Ich esse oftmals kein Mittagessen […], aber er kriegt immer was Warmes zu essen.“
Christa, 79, verheiratet

Rückzug

Allein zu essen kann bewusst gewählte Ruhe, Freiheit und Selbstbestimmung bedeuten

„Also ich möchte schon in Frieden sitzen und so eine Umgebung haben, so wie ich es mir schön vorstelle.“
Frank, 72, alleinlebend

Ritual

Vertraute Essgewohnheiten geben Struktur, Kontinuität und persönliche Sicherheit

„Porzellan, Gläser und Rituale geben der Mahlzeit auch ohne Mitessende Wertigkeit“
Marietta, 75, alleinlebend

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

05 Entlastung JA, Entmündigung NEIN

Nicht möglichst viel abnehmen, sondern das Richtige

Verarbeitung schafft Wert, wenn sie Hürden reduziert, ohne den persönlichen Maßstab aus der Hand zu nehmen.



KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Nicht möglichst viel abnehmen, sondern das Richtige.

Verarbeitung schafft Wert, wenn sie entlastet, ohne Selbstbestimmung und Genuss aus der Hand zu nehmen.

GRAD DER ENTLASTUNG

Einzelne vorbereitete Komponenten können schon spürbar entlasten.

vorbereiten · vereinfachen · ergänzen · vollständig übernehmen

EIGENER BEITRAG

Selbst entscheiden, welche Kochschritte man übernimmt und welche nicht.

auswählen · kombinieren · verfeinern · selbst gestalten

PERSÖNLICHES ERGEBNIS

Entscheidend ist, dass Geschmack, Menge und Zusammensetzung den eigenen Vorstellungen entsprechen.

Geschmack · Menge · Zutaten · Konsistenz

Verarbeitete Lebensmittel sollen entlasten und das Eigene bewahren.
Entscheidend ist nicht maximale Entlastung, sondern die passende Balance zwischen Unterstützung und Eigenanteil.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Es darf einfacher werden, aber selbst etwas zu tun, bleibt wichtig

> *Es ist kein Fertigprodukt, das ich jetzt nur noch erwärmen muss. Sondern ich muss da schon noch was mitmachen.*

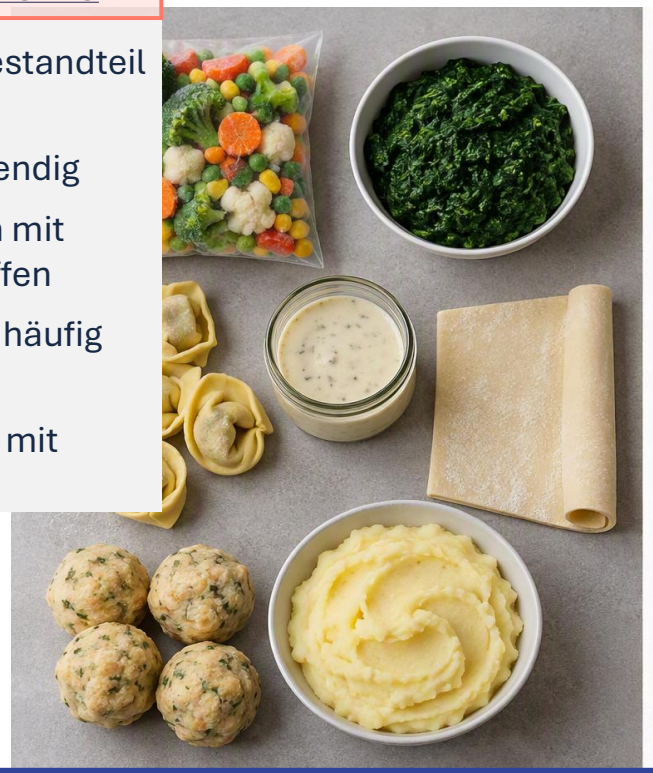
Hannelore, 73, alleinlebend, Frankfurt am Main

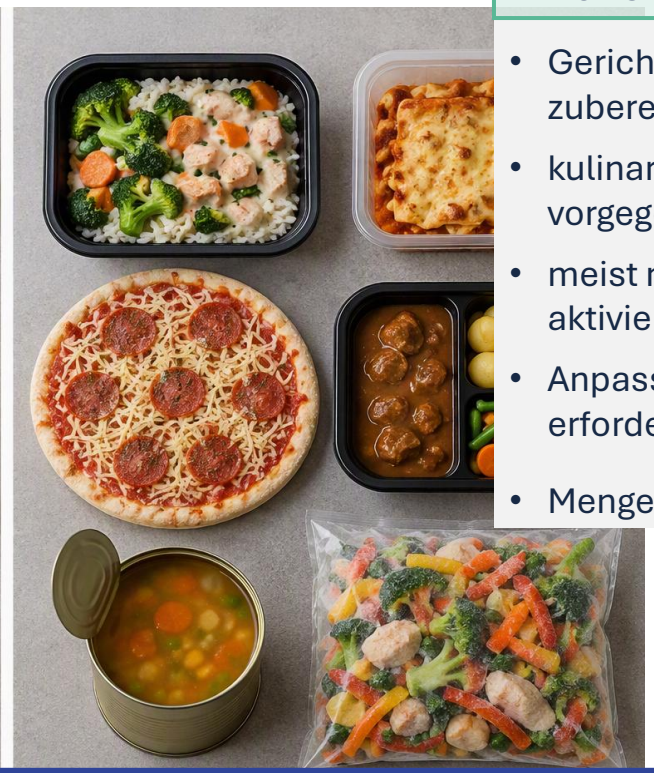
©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Entlastung überzeugt, wenn Raum für eigene Entscheidungen bleibt

Vorbereitete Komponente

- Ausgangsprodukt oder Bestandteil bleibt erkennbar
- eigener Kochschritt notwendig
- Ergänzung & Kombination mit anderen Komponenten offen
- Menge und Würzung sind häufig beeinflussbar
- Wird Teil eines Gerichtes, mit hohem Eigenanteil





Vollständiges Fertiggericht

- Gericht ist bereits vollständig zubereitet
- kulinarische Richtung ist vorgegeben
- meist nur noch erhitzen oder aktivieren, angeleitetes Kochen
- Anpassung ist möglich, aber nicht erforderlich
- Menge und Aufwand vordefiniert

Entscheidend ist, wie viel Einfluss auf Menge, Geschmack und Zusammenstellung bleibt und wie viel Eigenarbeit man übernehmen möchte.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung zu Illustrationszwecken.

Nicht jeder Kochschritt muss selbst gemacht sein, solange zentrale Entscheidungen bei der Person bleiben

Vorleistung entlastet, die eigene Entscheidung bleibt: passend zu Alltag, Bedarf und Geschmack.

Leitfrage: Was möchte ich weiterhin selbst bestimmen?

Die Mahlzeit bestimmen

Auswahl: Was möchte ich essen?

Zeitpunkt: Wann passt es in meinen Tag?

Mahlzeit anpassen

Menge: Wie viel passt heute zu mir und meinem Haushalt?

Kombination: Welche Bestandteile ergeben für mich eine vollständige Mahlzeit?

Der Mahlzeit eine eigene Handschrift geben

Geschmack: Wie ergänze oder würze ich das Produkt und wie stelle ich vertrauten Geschmack her?

Aufwand: Wie viel möchte oder kann ich heute selbst machen?

Fertigstellung: Wie gare, serviere und gestalte ich das Ergebnis?

> *„Dann schnippeln wir Karotten, dann haben wir Erbsen, dann haben wir Blumenkohl […] und machen wir dann selber die Zusammenstellung.“*

> *„Manchmal schon, dass ich […] dann selbst Zutaten ranmache, damit ich den Geschmack kriege, den ich genau haben will.“*

Das (Fertig-)Produkt übernimmt Vorarbeit

Schneiden · Vorgaren · Würzen · Haltbarmachen · Komponenten vorbereiten

Die Person entscheidet weiterhin

Auswählen · Dosieren · Kombinieren · Verfeinern · Fertigstellen

Vorarbeit + Entscheidungsspielraum = passende Entlastung

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Die Jobs der Produkte



VORBEREITEN



Vorarbeit reduzieren: Belastende Arbeitsschritte abnehmen

Weniger Aufwand, ohne das Kochen vollständig abzugeben



ANLEITEN



Zubereitung erleichtern: Unsicherheit reduzieren, Auswahl ermöglichen

Verlässlichkeit: vertrautes Gericht wird einfacher und geling-sicherer



ERREICHEN



Verfügbarkeit schaffen: Zeitpunkt und Einkauf entkoppeln

Eine Mahlzeit bleibt auch **ohne aktuellen Einkauf verfügbar**



ABSICHERN



Versorgung ermöglichen: Mahlzeit überhaupt schaffen

An **belasteten Tagen** fällt die Mahlzeit nicht aus oder **schafft Freiheit für andere Aktivitäten**

Unterschiedliche Jobs zum Erhalt des Vertrauten

Vorleistung oder Fertigprodukte schaffen Wert, wenn sie eine alltagsrelevante Hürde reduziert und dadurch Kochen, Versorgung oder eine gewünschte Mahlzeit zugänglich hält.



ERHALTEN

Vertrautes und Genuss zugänglich halten

z. B. bekannte Gerichte mit weniger Vorarbeit

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung zu Illustrationszwecken.

Manchmal ist Zeit für anderes einfach wichtiger als selbst zu kochen

> *In bestimmten Situationen ist das [Fertiggericht] eine Erleichterung. Oder wenn mein Tag mal wirklich durchgetaktet ist, dann sage ich: „Thomas, heute kriegst du ein Fertiggericht.“*

Jürgen, 75, mit Partnerin, Frankfurt Umland

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Dasselbe Lebensmittel, unterschiedliche Wirkung: Von Komfort bis Autonomiegewinn

Fünf Stufen, wie Lebensmittel im Alltag unterstützen,
ja nach persönlicher Situation, Bedarf und Ziel.

1 Komfort
Macht alltägliche Handgriffe bequemer

2 Entlastung
Spart Kraft, Zeit oder Aufwand.

3 Ermöglichung
Macht etwas möglich, das sonst schwer oder nicht machbar wäre.

4 Absicherung
Hilft die Ernährung auch bei Einschränkungen sicherzustellen.

5 Autonomiegewinn
Ermöglicht mehr Selbstständigkeit und reduziert die Abhängigkeit von Hilfe

Mehr Bequemlichkeit | Vorhandene Kräfte schonen | Zugang und Teilhabe schaffen | Versorgung sichern | Eigenständigkeit stärken

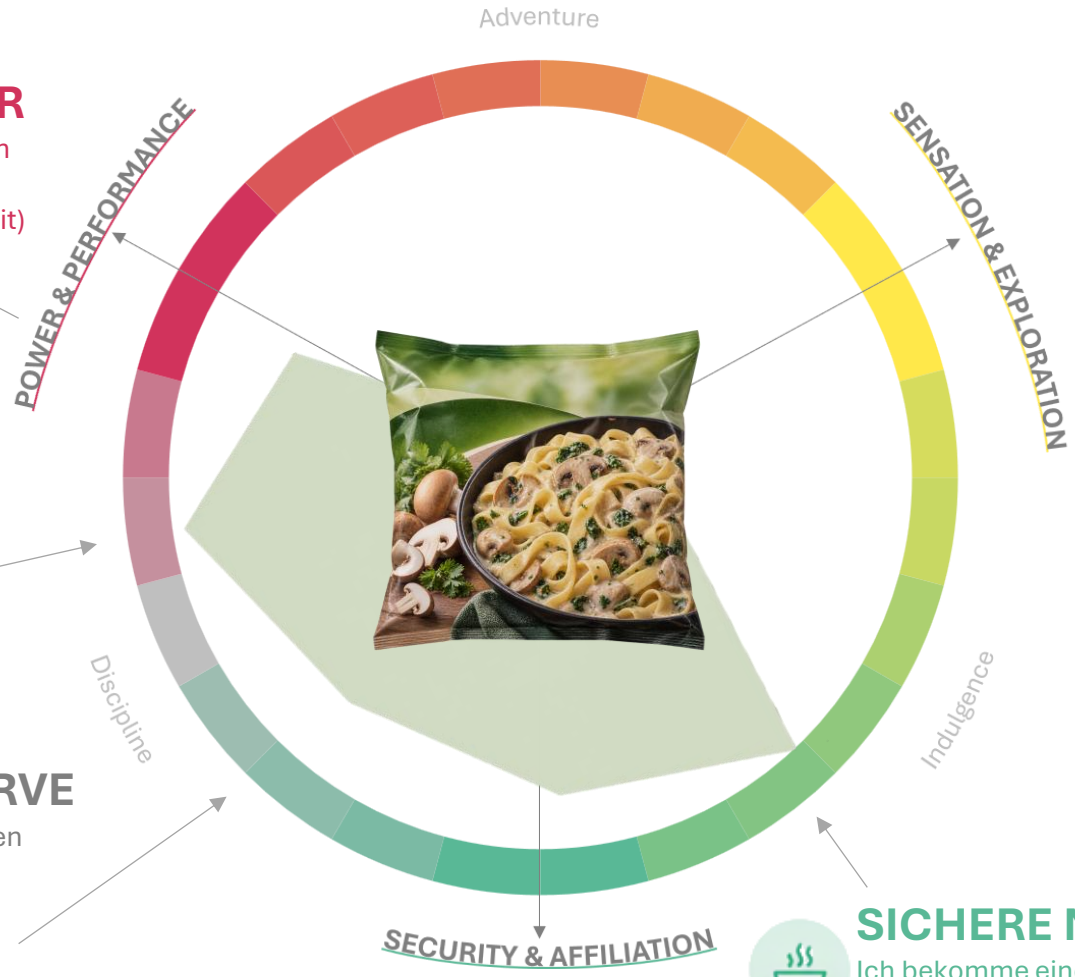
Zunehmende Bedeutung für den Erhalt der Selbständigkeit

Nicht das Produkt allein bestimmt seinen Nutzen, sondern die Lebenssituation des Menschen.
Was für die einen Komfort ist, kann für andere Selbstständigkeit ermöglichen.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Ein Produkt kann unterschiedliche Rollen übernehmen

Ja nach Situation spricht es unterschiedliche Bedürfnisse an, und schafft so relevanten Mehrwert.



KRAFTSPARER

Ich kann mich weiterhin versorgen (Autonomie & Sicherheit)

Wenig Kraft oder Schmerzen?

ZEITRETTER

Ich entscheide, wofür ich meine Zeit nutze. (Autonomie)

Wenig Zeit/ Kochmotivation?

VORRATSRESERVE

Ich bin auf schwierige Zeiten vorbereitet *(Sicherheit & Kontrolle/Disziplin)*

Einkauf unmöglich oder ungeplant?

SICHERE MAHLZEIT

Ich bekomme eine gute Mahlzeit selber hin *(Sicherheit & Selbstwirksamkeit)*

Geringe Kochroutine oder Alleinversorgung?

Das isi MotiveWheel macht sichtbar, welche Rolle ein Produkt in unterschiedlichen Lebenssituationen übernimmt.

Je nach Bedarf kann dasselbe Produkt Sicherheit geben, Selbständigkeit erhalten, entlasten oder gezielt unterstützen – und so unterschiedliche, relevante Rollen einnehmen.

Ein Produkt.
Mehr Möglichkeiten für ein besseres Leben.

KI-generierte Darstellung zu Illustrationszwecken.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Geschmack entscheidet aber immer über die Wiederwahl

Produkte durchlaufen eine gestufte Prüfung: Erst die Nutzung zeigt, ob Geschmack, Gelingen und Produktversprechen überzeugen.



Passt?
Kommt das Produkt grundsätzlich infrage?

- passende Menge/ Portionierbarkeit
- gesundheitlich und körperlich geeignet
- handhabbar und verfügbar
- Qualität und Zusammensetzung ausreichend glaubwürdig

Lohnt es sich?
Ist der Gewinn den Kompromiss wert?

- Preis-Leistungs-Verhältnis
- Relevante Arbeits- oder Zeitersparnis
- Haltbarkeit passt zur Nutzung
- Verursacht wenig Reste

Hat sich bewährt?
Hält das Produkt, was es verspricht?

- Schmeckt, gelingt zuverlässig
- Menge und Konsistenz passen
- liefert die erwartete Entlastung
- rechtfertigt Preis und Kompromisse

Auswählen
oder direkt ausschließen

→

Ausprobieren

→

Wiederwahl - Klar oder Kompromiss

Funktioniert situativ
→ gelegentlich, zweckgebunden
Ist anpassbar
→ Verfeinerung, Ergänzung

oder Abbruch bei Unzufriedenheit

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Verarbeitete Lebensmittel werden pragmatisch bewertet, solange das Vertrauen stimmt



Was Vertrauen stärkt

- ✓ Vertraute Marken & Produkte
- ✓ Guter, gleichbleibender Geschmack
- ✓ Positive Erfahrungen im Alltag
- ✓ Verständliche Zutaten und einfache, nachvollziehbare Zubereitung
- ✓ Verantwortungsvolle Hersteller

Pragmatische Entscheidung

Konsumenten bewerten konkret:

Ist es praktisch?

Schmeckt es?

Ist es sicher und nachvollziehbar?



Was Vertrauensverlust auslösen kann

- ✗ Rückrufaktionen oder bekannte gewordene Probleme
- ✗ Unklare oder schwer verständliche Zusammensetzung
- ✗ Sensorische Warnsignale; z.B. ‚künstlich', ‚säuerlich', ‚konserviert' im Geschmack
- ✗ Unplausible, sehr lange Haltbarkeit

„Bei Rückrufen werde ich aufmerksam. Dann ist es wichtig wie offen kommuniziert wird."

Christa, 79, mit Partner

Solange Geschmack, Qualität und Nutzen überzeugen, ist Verarbeitung selten entscheidend.
Erst wenn Zweifel entstehen, rückt sie kritisch in den Fokus.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

06 INSIGHT TO ACTION

Von den Bedürfnissen zu konkreten Chancen

Wie Lebensmittel, Verpackung und Versorgung Selbstständigkeit, Genuss und Lebensqualität unterstützen können



KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Die entscheidende Erkenntnis: Ernährung bleibt eine Gestaltungsaufgabe

Weder Alter noch Wendepunkt allein, sondern die Passung zwischen eigenen Maßstäben und veränderten Bedingungen.

1 **ANSPRUCH:**

Was wichtig bleibt

Geschmack, Routinen, Gesundheit, Genuss, Einkauf und die Entscheidung über das eigene Essen



2 **REALITÄT:**

Was sich verändert

Haushaltsgröße, Tagesstruktur, Kraft, Appetit, Rollenverteilung und soziale Essensanlässe



3 **ANPASSUNG:**

Was daraus gemacht wird

Eigenleistung, Vorräte, vorbereitete Komponenten, einfache Gerichte und Hilfe werden flexibel kombiniert



Selbstbestimmung ist die Fähigkeit, den eigenen Ernährungsalltag passend zu organisieren

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung zu Illustrationszwecken.

Weniger Kocharbeit heißt nicht automatisch weniger Essenserlebnis

> *Es muss zackig gehen und es muss gut schmecken!*
>
> **Gaby, 66, mit Partner, Frankfurt Umland**

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

Verarbeitete Lebensmittel können unterschiedliche Funktionen im Ernährungsalltag übernehmen

Entscheidend ist nicht der Verarbeitungsgrad allein, sondern welche Funktion ein Produkt in der konkreten Situation erfüllt.

Zugang sichern



Lebensmittel verfügbar und einfach nutzbar machen... *trotz begrenzter Mobilität, Kraft oder Zeit*

Kompetenz ergänzen



Aufwendige oder körperlich schwierige Schritte übernehmen... *ohne Auswahl und Geschmack vollständig vorzugeben*

Optionen offenhalten



Durch Vorräte, Komponenten und schnell verfügbare Alternativen **spontane Entscheidungen ermöglichen,** *statt feste Essenspläne vorzugeben*

Lebensqualität tragen



Vertrauten Genuss, Rituale und soziale Rollen erhalten... *auch bei kleinerem Haushalt oder begrenzten Ressourcen*

Verarbeitete Lebensmittel können Essensmöglichkeiten erhalten und neue schaffen

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Damit Unterstützung im Alltag ankommt, muss die gesamte Nutzungskette funktionieren

PRODUKT

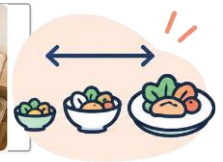
Wählbare Vorbereitungsgrad
Von einzelnen Zutaten über vorbereitete Komponenten bis zu fertigen Mahlzeiten – passend zu unterschiedlichen Alltagssituationen.



PACKUNG

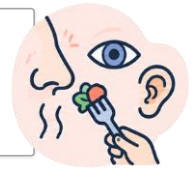
Flexible Portionsgrößen
Passende Mengen einfach entnehmen, Packungen wieder verschließen und une Reste vermeiden.





SENSORIK

Genuss & passende Konsistenz
Vertrauten Geschmack und ansprechendes Aussehen bewahren, Konsistenz bei Bedarf an körperliche Fähigkeiten anpassen.



ZUGÄNG-LICHKEIT

Alltagstauglichkeit vom Einkauf bis zum Verzehr
Finden, transportieren, lagern, öffnen, zubereiten und essen müssen funktionieren.



Denn gekauft ist noch lange nicht gegessen!

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung zu Illustrationszwecken.

Drei Opportunity-Räume für selbstbestimmtes Essen im Alter



GENUSS ERHALTEN

- Vertraute Gerichte anbieten, die sich leicht zubereiten und essen lassen
- Geschmack, Genuss und ansprechende Qualität bewahren
- Anpassungen ermöglichen, ohne Einschränkungen unnötig hervorzuheben

Geling-sichere Formate für Lieblingsgerichte

Nicht nur Versorgungslücken schließen, sondern auch vertraute Genusserlebnisse erhalten



FÜR SICH LOHNEND

- Vielfalt und Qualität auch in kleinen, flexibel nutzbaren Mengen ermöglichen
- Zubereitungsaufwand und Lebensmittelreste reduzieren
- Lösungen anbieten, die sich auch für eine Person im Alltag lohnen

Kombinierbare Kleinstmengen mit vollem Qualitätsanspruch

Textur, Aussehen und Geschmack zusammen denken



WAHL TROTZ HILFE

- Unterstützung anbieten, ohne Auswahl, Geschmack und Essensrhythmus vorzugeben
- Wahlmöglichkeiten auch bei stärkerem Unterstützungsbedarf erhalten
- Individuelle Vorlieben und Routinen berücksichtigen

Auch ohne selbst einzukaufen, auf die gewünschte Frische und Qualität vertrauen können

Unterstützung darf nicht mit Kontrollverlust einhergehen

Vom Studienbefund zum möglichen strategischen Suchraum.
Alle drei Felder sind strategische Hypothesen; Nachfrage, Zahlungsbereitschaft und technische Machbarkeit sind zu prüfen.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung zu Illustrationszwecken.

Möglichkeiten erhalten, nicht Verhalten vorschreiben



- ✓ **Selbstbestimmung braucht Wahlmöglichkeiten**
  Ältere Menschen möchten selbst entscheiden, wie viel Aufwand, Eigenleistung und Unterstützung zu ihrem Alltag passen.

- ✓ **Verarbeitete Lebensmittel können Alltagshürden abbauen**
  Entscheidend ist, dass sie individuellen Bedürfnissen, Vorlieben und Ansprüchen gerecht werden.

Der Mehrwert verarbeiteter Lebensmittel liegt nicht allein in der Zeitersparnis, sondern darin, Versorgung, Genuss und Selbstbestimmung im Alter zu verbinden.

©isi. sensory futures | Ernährung in einer alternden Gesellschaft

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Vielen Dank!

People.
Planet.
Pleasure.



isi sensory futures

KI-generierte Darstellung. Abgebildete Personen sind fiktiv.

Inspiriert und Lust auf mehr?

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen und darauf, gemeinsam mit Ihnen die Zukunft der Lebensmittel zu gestalten!



isi | Ascherberg 2
DE-37124 Rosdorf (Göttingen)

+ 49 551-499 74 0

agnes.wiegand@isi-insights.com

www.isi-insights.com

linkedin.com/company/isi-insights

@isiinsights

isi sensory futures