



Ausgabe 2 | Januar 2022

# Aktuelles

zum Forschungsprojekt

*„GUSTO – Gemeinsam gesund älter werden mit Genuss“*

# GUSTO

Gemeinsam gesund  
älter werden mit Genuss



HOCHSCHULE COBURG  
**laG**  
INSTITUT FÜR ANGEWANDTE  
GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



Gesund. Leben. Bayern.



# Vorwort

Das Forschungsprojekt „GUSTO – Gemeinsam gesund älter werden mit Genuss“ startete im Mai 2019 und wurde bayernweit in zehn Einrichtungen durchgeführt. Die Gruppentreffen begannen im Januar 2020. Mit der Abschlusstagung endet das Gruppenprogramm im Januar 2022.

Mit diesem Newsletter möchten wir Sie über die Ereignisse im Forschungsprojekt informieren und einen Überblick über den Verlauf des Gruppenprogramms geben. In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie GUSTO bei den Teilnehmenden angekommen ist und erhalten zudem einen Einblick in die Ergebnisse der Fragebogenerhebung.

Weitere Informationen zum Projekt GUSTO sind auch auf der Homepage unter [www.gusto-jetzt-geniesse-ich.de](http://www.gusto-jetzt-geniesse-ich.de) zu finden.

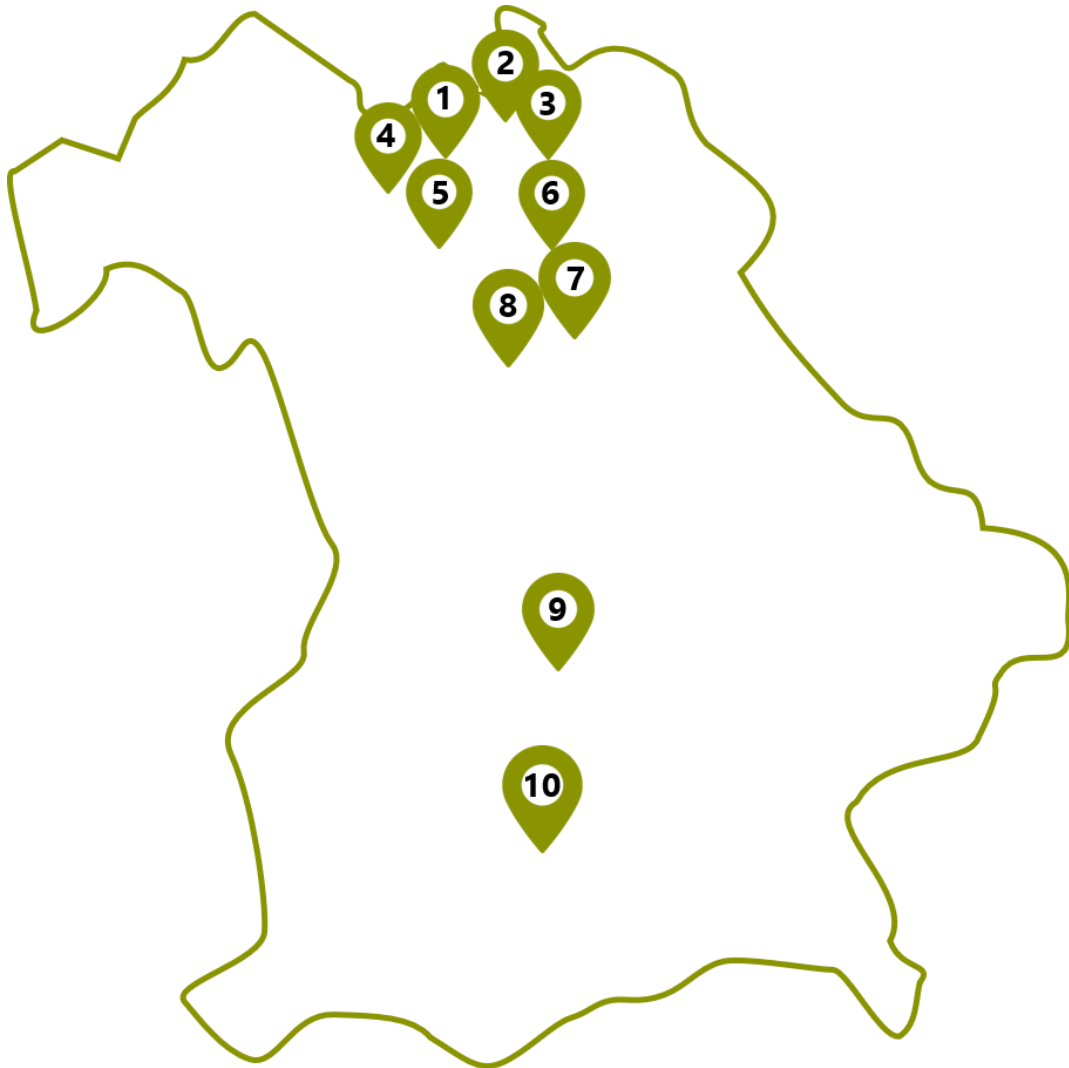
*Ihr GUSTO-Team*



# Das Gruppenprogramm

## Wo fand das Gruppenprogramm statt?

Das Gruppenprogramm GUSTO wurde zwischen Januar 2020 und Januar 2022 in insgesamt zehn Einrichtungen in Bayern durchgeführt. In den folgenden Einrichtungen fanden die Gruppentreffen statt:



- 1 Coburg,**  
AWO Treff am Bürglaßschlösschen
- 2 Rödental,**  
AWO Treff am Bürgerplatz
- 3 Ebersdorf,**  
AWO Bürgertreff
- 4 Weidach,**  
ASB Wohnpark
- 5 Großheirath,**  
Gemeinde









- 6 Michelau,**  
BRK Mehrgenerationenhaus
- 7 Memmelsdorf,**  
Horst-Bieger-Begegnungsstätte MittendrIn
- 8 Hirschaid,**  
Seniorenbeirat & KoBis gGmbH
- 9 Ingolstadt,**  
Bürgerhaus
- 10 Puchheim,**  
Mehrgenerationenhaus ZaP

# Das Gruppenprogramm

## Teil 2: Die Projektphase

Das Gruppenprogramm besteht aus zwei Phasen: In den acht Treffen der **ersten Phase** wird Wissen zu verschiedenen Ernährungsthemen vermittelt.

Die **zweite Phase** beinhaltet praxisnahe Projekte, welche die Gruppen selbstständig durchführen. Hierbei entschied sich jede Gruppe für jeweils zwei Projekte:

| Gruppe     | Gewürze & Kräuter   | Regional & Bio  | Versuchsküche   | Kochbuch   | Ratgeber  |
|------------|---|---|---|--|---|
| Coburg     |    |   |    |  |   |
| Hirschaid  |   |   |   |  |   |
| Ingolstadt |  |  |   |  |   |
| Rödental   |   |   |  |  |  |

Als Ergebnisse der Projekte erstellten die einzelnen Gruppen eigene Ratgeber, Kalender und Broschüren. Darin enthalten waren Ernährungsinformationen, Rezepte und Beschreibungen von diversen Kräutern und Gewürzen.

# Das Gruppenprogramm

## Schriftliche Fragebogenerhebung

Die erste Fragebogenerhebung (t0) wurde im zweiten Gruppentreffen durchgeführt. Die zweite Befragung (t1) fand während des Abschlusstreffens statt.

Insgesamt füllten 23 Gruppenleitungen und 107 Teilnehmende den ersten Fragebogen aus. Aufgrund der Unterbrechungen während der Corona-Pandemie nahmen weniger Personen an der zweiten Fragebogenerhebung teil – bei dieser Auswertung konnten lediglich die Fragebögen von 7 Gruppenleitungen und 21 Teilnehmenden berücksichtigt werden. Bereits jetzt können wir Ihnen erste Ergebnisse vorstellen:

## Die Befragten



Abbildung 1: Gruppenleitungen (in grün) von GUSTO zu t0 und t1

Gruppenleitungen **Ø 66,4 Jahre**

Gesamt: 7

**85,7 % (6)**

Frauen

**14,3 % (1)**

Männer

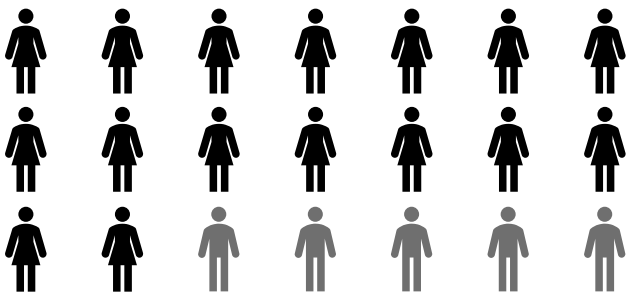


Abbildung 2: Teilnehmende (in schwarz/grau) von GUSTO zu t0 und t1

Teilnehmende

**Ø 69,1 Jahre**

Gesamt: 21

**76,2 % (16)**

Frauen

**23,8 % (5)**

Männer

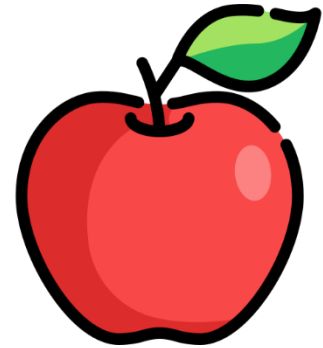
# Erste Ergebnisse von GUSTO

## Der Obst- und Gemüsekonsum

GL = Gruppenleitungen  
TN = Teilnehmende

**3 GL** (42,9 %) und **12 TN** (57,1 %) erreichten **vor** dem Gruppenprogramm die empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag.

**4 GL** (57,1 %) und **14 TN** (66,7 %) nehmen **nach** dem Gruppenprogramm täglich ausreichend Obst und Gemüse zu sich.



Die Ergebnisse verdeutlichen, dass der Anteil an Gruppenleitungen und Teilnehmenden, die die aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag erreichen, leicht gestiegen ist.

## Das Trinkverhalten



**7 GL** (100 %) und **16 TN** (76,2 %) gaben **vor** dem Gruppenprogramm an, die empfohlene Trinkmenge von mind. 1,5 Litern am Tag zu erzielen.

**7 GL** (100 %) und **18 TN** (85,7 %) erreichen **nach** dem Gruppenprogramm die Empfehlung von mind. 1,5 Litern am Tag.

Die Ergebnisse zum Trinkverhalten zeigen, dass die Gruppenleitungen bereits den aktuellen Empfehlungen der DGE in Bezug auf die Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Litern am Tag nachkommen. Bei den Teilnehmenden ist der Anteil an Personen, die die Richtlinien zur täglichen Trinkmenge erreichen, im Vergleich zu t0 leicht gestiegen.

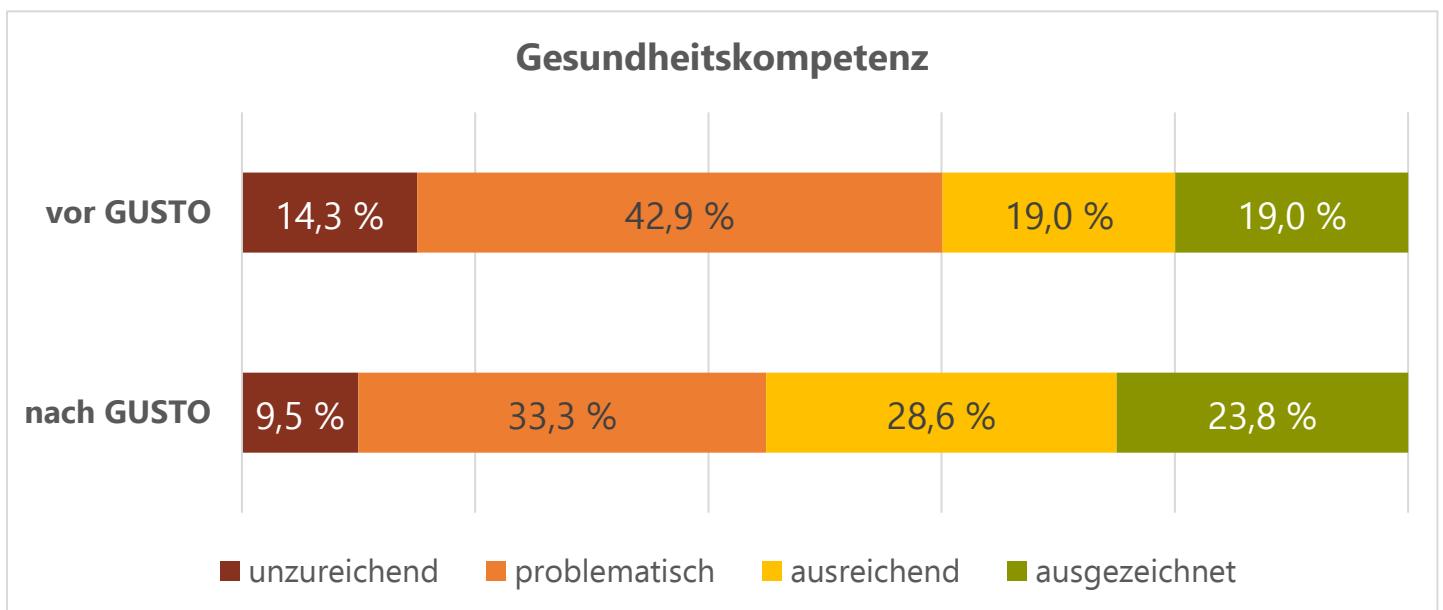
# Erste Ergebnisse von GUSTO

## Die Gesundheitskompetenz ...

... beschreibt die Fähigkeit, mit Gesundheitsinformationen richtig umzugehen. Dazu gehört zu wissen, **wo** und **wie man sich richtig informieren kann** und **wie es gelingt, den Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten**.

Mithilfe von 16 Fragen wurde ermittelt, wie stark die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden und Gruppenleitungen ausgeprägt ist. Anschließend wurde ein Summenwert gebildet, der die Gesundheitskompetenz in vier verschiedene Stufen einteilt:

- unzureichende,
- problematische,
- ausreichende und
- ausgezeichnete Gesundheitskompetenz.



Die Gesundheitskompetenz der Teilnehmenden (n = 20) hat sich durch das Gruppenprogramm verbessert. Beispielsweise hat sich der Anteil von Personen mit problematischer Gesundheitskompetenz (orange) um fast ein Viertel reduziert, während der Anteil von Personen mit ausreichender Gesundheitskompetenz (gelb) um mehr als die Hälfte zugenommen hat.

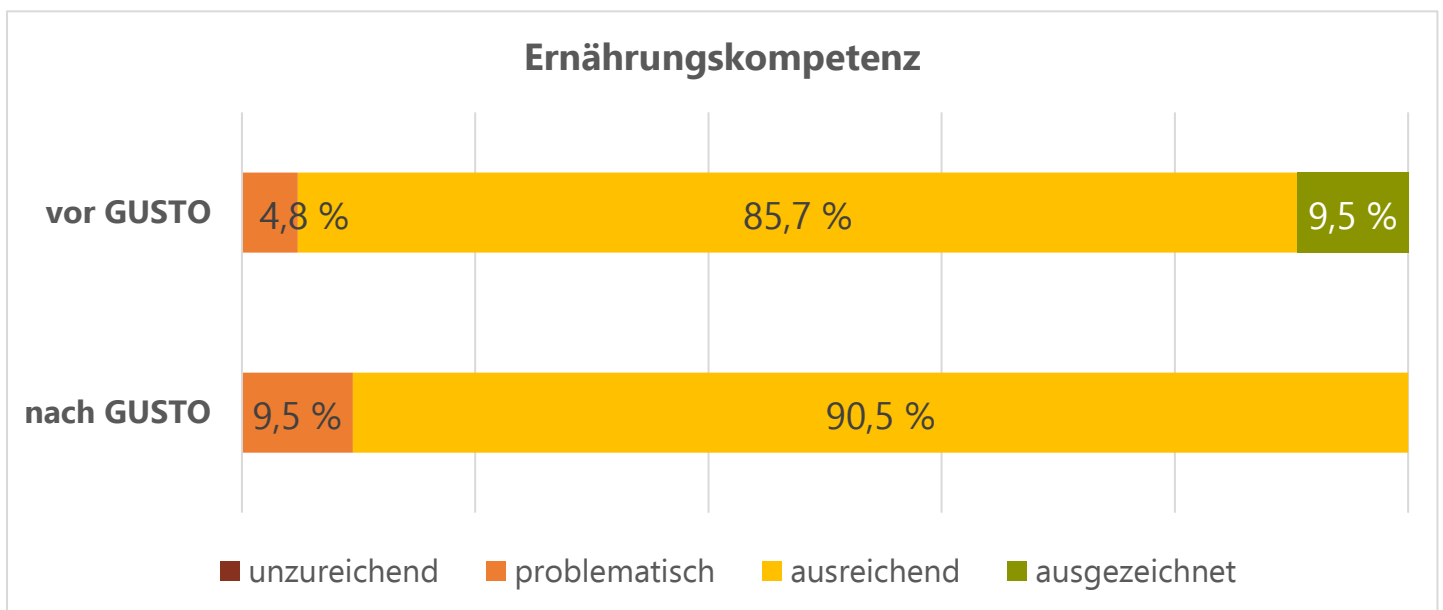
# Erste Ergebnisse von GUSTO

## Die Ernährungskompetenz ...

... ist die Fähigkeit, den **Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten**. Dazu gehören beispielsweise gesundes Haushalten, das Planen von Mahlzeiten, die Wahl der Vorräte und das gemeinsame Essen.

Mithilfe von 29 Fragen wurde ermittelt, wie stark die Ernährungskompetenz der Teilnehmenden und Gruppenleitungen ausgeprägt ist. Anschließend wurde ein Summenwert gebildet, der die Ernährungskompetenz in vier verschiedene Stufen einteilt:

- unzureichende,
- problematische,
- ausreichende und
- ausgezeichnete Ernährungskompetenz.

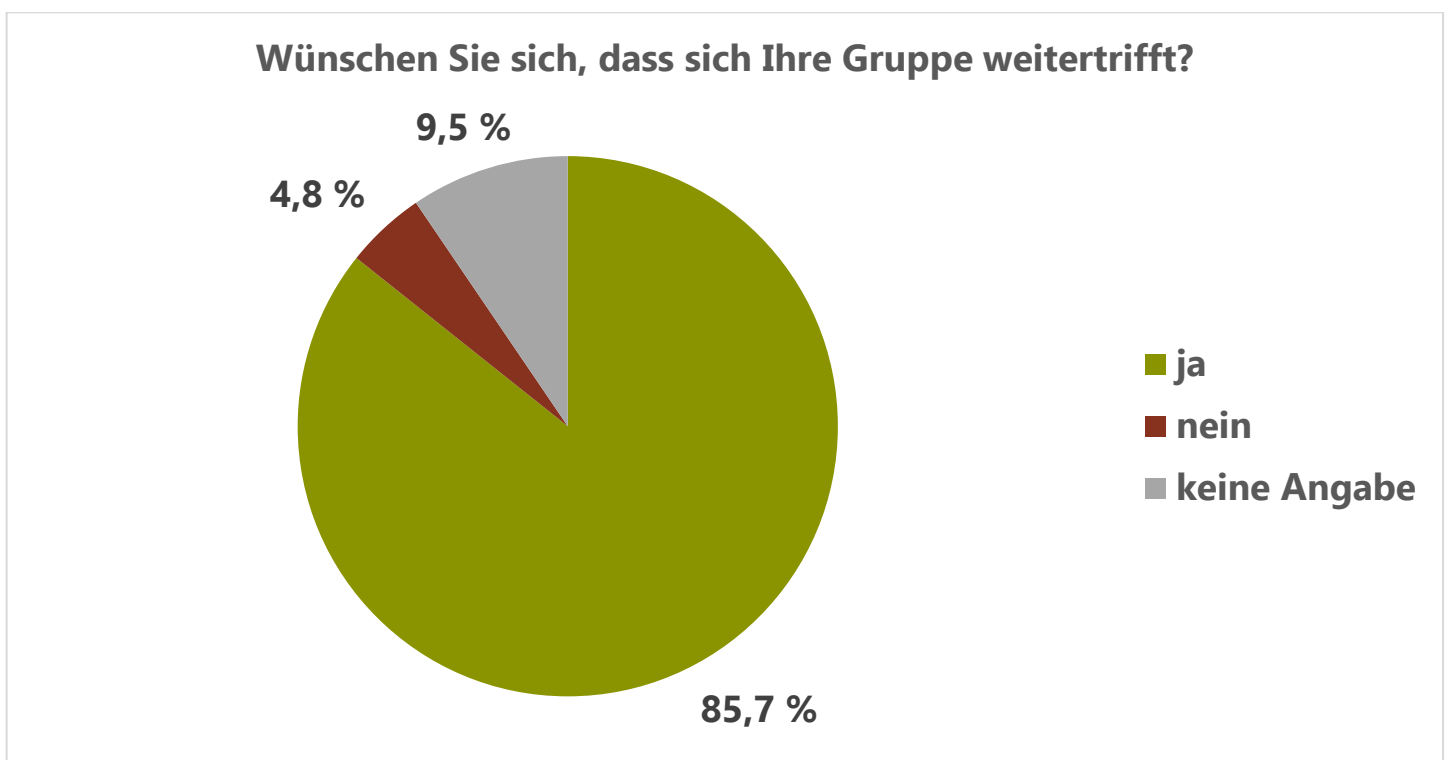
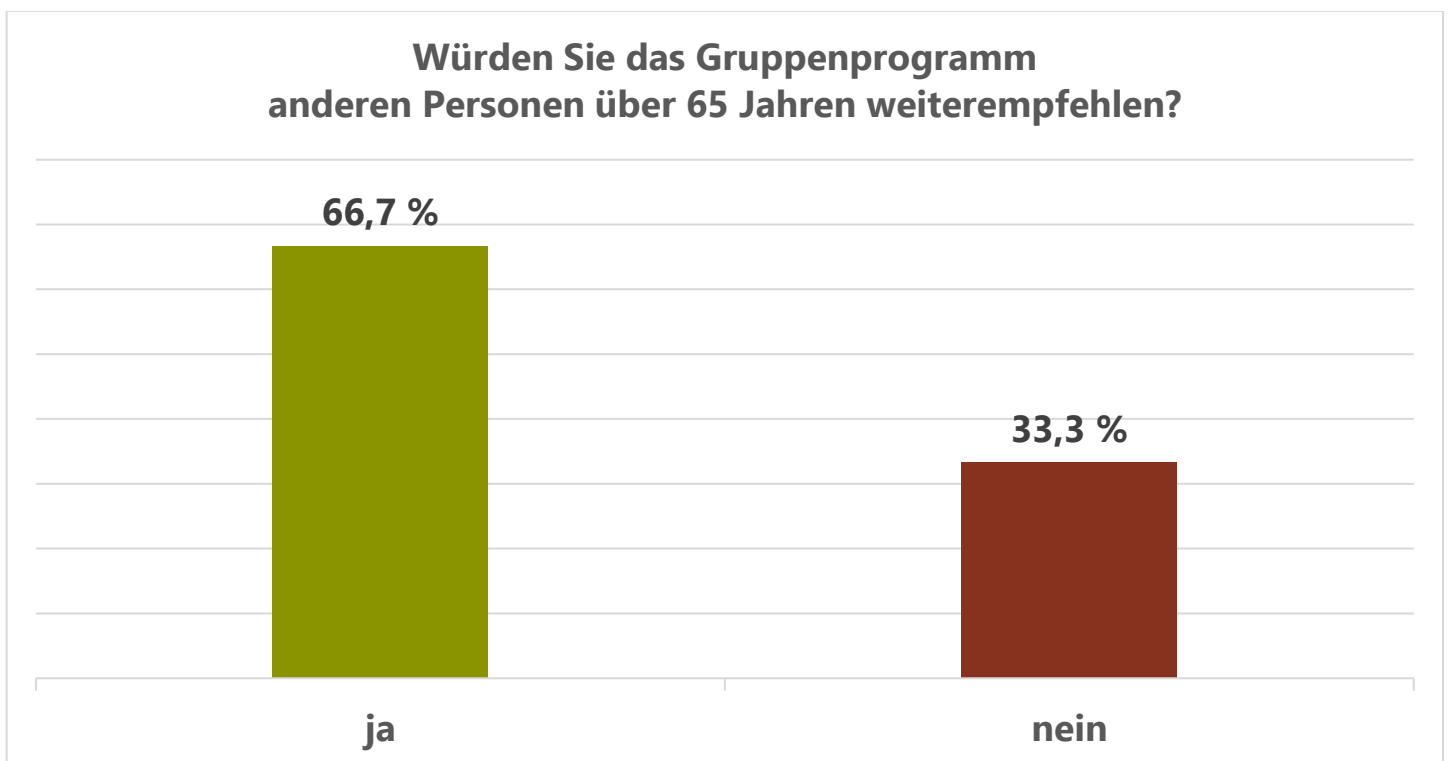


Die Ergebnisse zeigen, dass die Ernährungskompetenz der Teilnehmenden (n = 21) im Vergleich zur ersten Fragebogenerhebung nicht gestiegen ist. Eine mögliche Erklärung dafür könnte sein, dass die Beteiligten ihr Wissen und ihre Fähigkeiten besser eingeschätzt hatten, bevor sie sich explizit mit Ernährungsthemen auseinandersetzten, als danach.



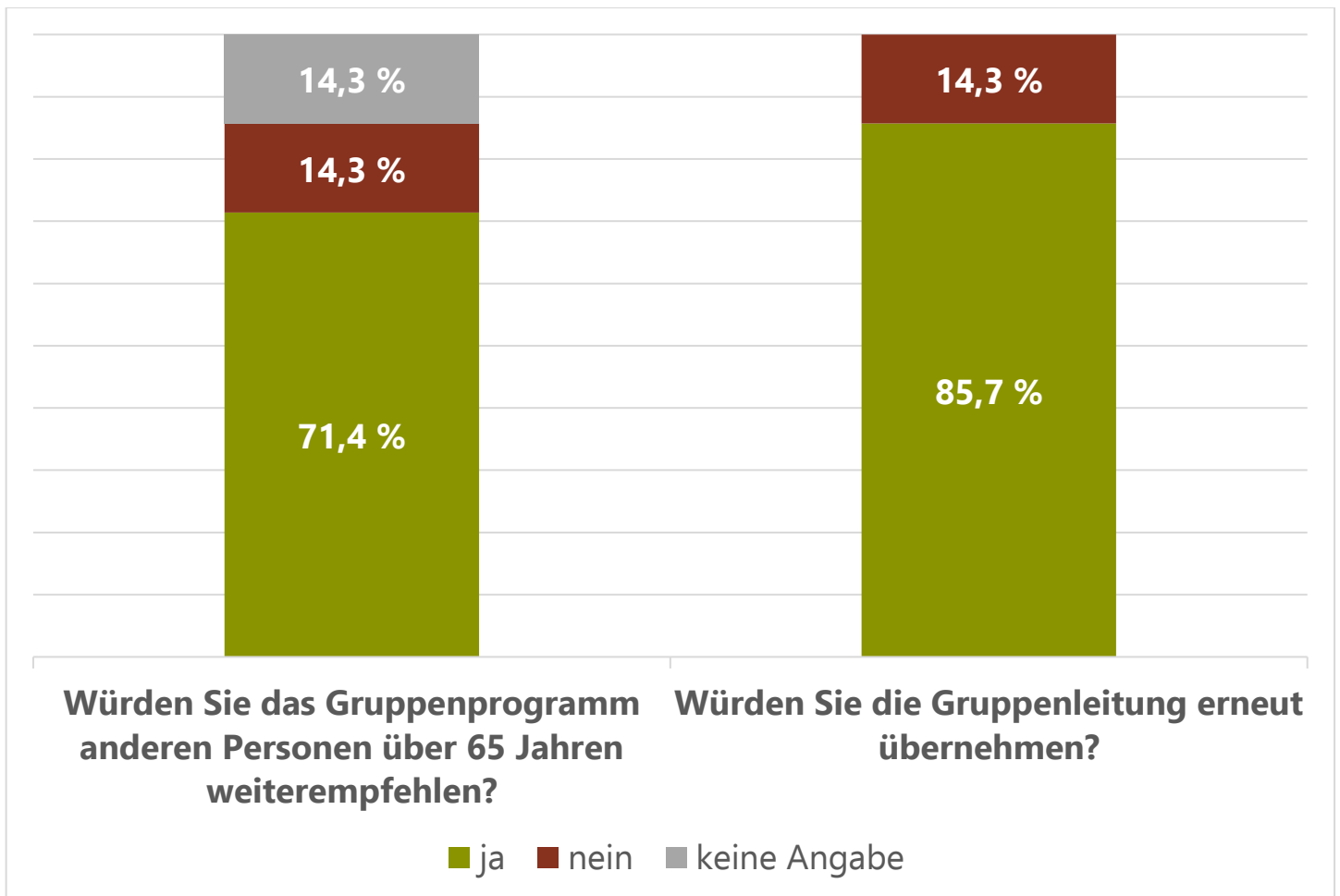
# Erste Ergebnisse von GUSTO

Wie kam das Gruppenprogramm bei den Teilnehmenden (n = 21) an?



# Erste Ergebnisse von GUSTO

Wie kam das Gruppenprogramm bei den Gruppenleitungen (n = 7) an?



# Besonderes aus den Gruppen

## Digitales Überbrückungsprogramm

Aufgrund der Kontaktbeschränkungen und Schutzmaßnahmen der Bayerischen Staatsregierung im Rahmen der Corona-Pandemie wurden die Gruppentreffen ab Mitte März 2020 bis einschließlich Mai 2020 abgesagt.

Von November 2020 bis einschließlich Juni 2021 mussten die Gruppentreffen abermals aufgrund der hohen Infektionszahlen ausgesetzt werden. Für diese Unterbrechungen wurde ein Überbrückungsprogramm durchgeführt.

Diese wöchentlichen Anregungen zielten darauf ab, sich GUSTO in Erinnerung zu rufen, den Alltag in dieser Zeit kurz zu vergessen und den Austausch innerhalb der Gruppe zu fördern. Neben Gesundheitsinformationen umfassten die Päckchen kurze Recherchen, (Kreuzwort-) Rätsel und Anregungen für wohltuende Tätigkeiten wie beispielsweise Gehirnjogging oder Sonnenspaziergänge. Auch viele saisonale Rezepte fanden sich in den Briefsendungen an die Teilnehmenden wieder.

Der anschließende Austausch über diese Aktivitäten lief in jeder Gruppe unterschiedlich ab: über Telefonketten, Nachrichten in WhatsApp-Gruppen oder Video-/Telefonkonferenzen.

Ein besonderes Highlight des Überbrückungsprogramms war die mit allen Gruppen durchgeführte Videokonferenz zum Thema Nachhaltigkeit und Fermentieren sowie das Live-Kochen des koreanischen Traditionsgerichtes „Kimchi“.

Die Gruppen, die die Treffen nach dem Lockdown fortführten, nahmen mit einem Auftakttreffen im Juni bzw. Juli 2021 das Gruppenprogramm wieder auf.



# Besonderes aus den Gruppen

## „Digitale Gruppe“ in Coburg

Während der Kontaktbeschränkungen im Rahmen der Corona-Pandemie im Frühjahr 2021 startete eine weitere Gruppe in Coburg. Die Gruppe durchlief eine verkürzte erste Phase. Dafür wurden die Inhalte auf Grundlage der Rückmeldungen anderer Gruppen optimiert. Die ersten Treffen wurden per Videokonferenz abgehalten. Trotz der Möglichkeit zur digitalen Umsetzung wünschten sich die Teilnehmenden Treffen in Präsenz, sobald es wieder möglich war.



## Ausflüge und Aktionen

Die Gruppen führten in eigener Regie Aktionen in ihrer Region durch: Gemeinsames Kochen in einer Lehrküche, eine

Beratung durch eine Ernährungsexpertin, Besuche eines Gewürzmuseums und eines Biohofladens, Marktbesuche sowie eine Kräuterwanderung mit einer Kräuterpädagogin sind nur einige Beispiele für die verschiedensten regionalen Veranstaltungen und Ausflüge der Gruppen.

## Abschlusstreffen im Gruppenprogramm

Die Gruppe in Rödental schloss das Gruppenprogramm im Frühjahr 2021 ab. Dort fand das Abschlusstreffen per Videokonferenz statt. Auch die Gruppen in Hirschaid, Coburg und Ingolstadt veranstalteten nach den beiden abgeschlossenen Projekten im November 2021 ein letztes Treffen innerhalb des Gruppenprogramms. Dort blickten die Beteiligten auf Erlebnisse im Gruppenprogramm zurück, tauschten untereinander ihre Erfahrungen aus und bekundeten Interesse an weiteren Treffen ihrer Gruppe. Im Mittelpunkt stand die gemeinsame Überlegung, wie es gelingen kann, dass die Gruppe fortbesteht. Denn durch GUSTO wurden nicht nur neue Erkenntnisse, sondern auch soziale Kontakte gewonnen.

## Wie geht es weiter?

Im März 2022 endet die Laufzeit des Forschungsprojekts GUSTO. Bis dahin wird das Gruppenprogramm wissenschaftlich ausgewertet, auf seine Wirksamkeit überprüft und auf Grundlage der Rückmeldungen der Gruppen optimiert. Hierfür sind die Angaben und persönlichen Meinungen der Teilnehmenden und Gruppenleitungen aus der Fragebogenerhebung von großer Bedeutung.

Zusätzlich führte die Hochschule Coburg am 07. Dezember 2021 ein Netzwerktreffen der Gruppenleitungen aus allen teilnehmenden Einrichtungen durch. Im Rahmen der Videokonferenz teilten sie ihre Erfahrungen und tauschten sich untereinander aus. Das Gruppenprogramm GUSTO profitierte sehr von den vorgeschlagenen Verbesserungsmöglichkeiten.

## Die GUSTO-Abschlussstagung

Am **27. Januar 2022** findet außerdem eine Abschlussstagung per Videokonferenz statt, in der die Ergebnisse des Forschungsprojekts präsentiert werden. Dabei steht vor allem im Fokus, wie das Gruppenprogramm GUSTO nachhaltig in Einrichtungen verankert werden kann und so neue Gruppen entstehen können – in Eigenverantwortung und ohne die Hochschule Coburg. Sämtliche Teilnehmende, Gruppenleitungen, beteiligte Einrichtungen und alle Interessenten sind dazu **herzlich eingeladen!** Bitte merken Sie sich den Termin vor. Die offizielle Einladung mit den Zugangsdaten zur Videokonferenz folgt.



# Schlusswort

## Zu guter Letzt

Das Projektteam freut sich trotz der Herausforderungen über eine gelungene Umsetzung des Gruppenprogramms.

GUSTO kam bei den Teilnehmenden und Gruppenleitungen gut an. Darüber hinaus hat es dazu beigetragen, dass sich ältere Erwachsene mit Ernährungs- und Gesundheits-themen befassen. Somit konnten sie ihre Gesundheitskompetenz verbessern und ihr Ernährungsverhalten in Bezug auf die Trinkmenge und den Obst- und Gemüsekonsum optimieren. Es ist deswegen wünschenswert, das Konzept neuen Einrichtungen zugänglich zu machen, sodass weitere Gruppen entstehen und Menschen von den Inhalten profitieren können.

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei allen Beteiligten für die engagierte Mitwirkung bedanken!

*Ihr GUSTO-Team*

## Die GUSTO-Homepage

Auf der GUSTO-Homepage können sich Interessierte über das Projekt informieren. Sie erreichen die Homepage unter folgendem Link:

[www.gusto-jetzt-geniesse-ich.de](http://www.gusto-jetzt-geniesse-ich.de)



The logo for GUSTO features the word "GUSTO" in a large, green, cursive font. Below it, the tagline "Gemeinsam gesund älter werden mit Genuss" is written in a smaller, red, sans-serif font.

## Herausgeber

Hochschule für angewandte Wissenschaften  
Coburg  
Institut für angewandte Gesundheitswissen-  
schaften  
Friedrich-Streib-Straße 2  
96450 Coburg



## Konzeption und Redaktion

**Felix Zastrow,**  
**Prof. Dr. Holger Hassel**

Institut für angewandte Gesundheitswissen-  
schaften der Hochschule Coburg

iag@hs-coburg.de  
09561 317-561

*Coburg, 10.01.2022*

---

**GUSTO**

Gemeinsam gesund  
älter werden mit Genuss

---