

Victoria Zotter, BA, MA, MA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
victoria.zotter@medunigraz.at

Presseinformation zur sofortigen Veröffentlichung

Nachhaltige gesunde Ernährung im Pflegeheim gemeinsam gestalten Citizen-Science-Projekt SUNRISE entwickelt praxisnahen Leitfaden

Graz, 12. Mai 2026: Wie kann gesunde Ernährung im Pflegeheim nicht nur den Bedürfnissen älterer Menschen entsprechen, sondern gleichzeitig auch nachhaltig gestaltet werden? Mit dieser Frage beschäftigt sich das Forschungsprojekt SUNRISE - SUsustainable healthy NutRition In nurSing homEs des Instituts für Pflege- und Gesundheitswissenschaften der Medizinischen Universität Graz. Unter der Leitung von Doris Eglseer wird gemeinsam mit Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen eines Pflegewohnheims ein praxisnaher Leitfaden für nachhaltige und gesunde Ernährung in Pflegeeinrichtungen entwickelt.

Forschung gemeinsam mit Bewohner*innen und Pflegepersonal

Ein zentrales Merkmal des Projekts ist der Citizen-Science-Ansatz: Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen eines Pflegewohnhauses der Caritas der Diözese Graz-Seckau beteiligen sich aktiv an Datenerhebung, Analyse und Interpretation der Ergebnisse. „Pflegeheime stehen vor der Herausforderung, individuelle Ernährungsbedürfnisse älterer Menschen mit ökologischer Nachhaltigkeit zu verbinden. Unser Ziel ist es, Lösungen zu entwickeln, die im Pflegealltag tatsächlich umsetzbar sind“, erklärt Projektleiterin Doris Eglseer. „Die Menschen vor Ort kennen den Alltag im Pflegeheim am besten. Ihre Erfahrungen und Perspektiven sind entscheidend, um Maßnahmen zu entwickeln, die wirklich funktionieren“, so die Forscherin.

Zehn zentrale Faktoren für nachhaltige Ernährung

Im Projekt wurden mithilfe verschiedener Methoden - darunter Fotodokumentationen („Photovoice“), Interviews und Befragungen - zentrale Einflussfaktoren für nachhaltige Ernährung im Pflegeheim identifiziert. Dazu zählen unter anderem die Qualität und Vielfalt der Lebensmittel, eine angepasste Zubereitung, eine angenehme Essumgebung, soziale Aspekte des gemeinsamen Essens sowie strukturelle Rahmenbedingungen wie Ressourcen oder Organisation.

Die Ergebnisse zeigen, dass nachhaltige und gesunde Ernährung vor allem dann gelingt, wenn drei zentrale Aspekte zusammenspielen: eine positive Essumgebung, die aktive Einbindung von Bewohner*innen und Personal sowie lokal verankerte Maßnahmen wie saisonale und regionale Lebensmittel oder die Reduktion von Lebensmittelabfällen. „Nachhaltige Ernährung ist im Pflegeheim durchaus umsetzbar. Entscheidend ist, dass alle Beteiligten einbezogen werden und gemeinsam Lösungen entwickeln“, betont Doris Eglseer.

Praxisnahe Ergebnisse: Kochbuch und Fotoausstellung

Neben dem Leitfaden entstanden im Projekt auch kreative Ergebnisse: Gemeinsam mit Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen wurde ein Kochbuch mit Lieblingsrezepten gestaltet. Zu jedem Rezept gibt es einen Tipp, wie es noch gesünder und nachhaltiger zubereitet werden kann. Zusätzlich dokumentieren Fotografien aus dem Pflegeheimalltag, die im Rahmen einer Ausstellung präsentiert werden, das Thema Ernährung.

„Der partizipative Ansatz stärkt nicht nur die Umsetzungsbereitschaft, sondern auch das gegenseitige Verständnis zwischen Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen. Dadurch entstehen innovative Ideen, die direkt aus dem Alltag heraus entwickelt werden“, sagt Doris Eglseer.

Abschlussveranstaltung im Mai 2026

Die Ergebnisse des vom Österreichischen Wissenschaftsfonds FWF geförderten Projekts werden bei einer Abschlussveranstaltung im Caritas-Pflegewohnhaus St. Peter vorgestellt. Präsentiert werden unter anderem der entwickelte Leitfaden - sowohl in einer Version für Fachpersonen und Entscheidungsträger*innen als auch für die breite Öffentlichkeit - sowie das Kochbuch und die begleitende Fotoausstellung.

Zeit: 20. Mai 2026, 08.00-12.00 Uhr

Ort: Caritas-Pflegewohnhaus St. Peter, Graz

Weitere Informationen: <https://www.medunigraz.at/kooperationen-forschung/citizen-science/sunrise>

Weitere Informationen und Kontakt

Univ.-Ass.ⁱⁿ PDⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Doris Eglseer, BBSc, MSc

Institut für Pflege- und Gesundheitswissenschaften

Medizinische Universität Graz

T: +43 316 385 71635

E: doris.eglseer@medunigraz.at

#Healthy Aging - Gesund älter werden

Healthy Aging an der Med Uni Graz - Forschung, Lehre und Praxis im Dialog.

Steckbrief: Doris Eglseer

Doris Eglseer ist Diätologin und Wissenschaftlerin an der Medizinischen Universität Graz. In Forschung und Lehre beschäftigt sie sich insbesondere mit der Ernährung im Alter und deren Bedeutung für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität älterer Menschen. Ein zentraler Fokus ihrer Arbeit liegt darauf, wissenschaftliche Erkenntnisse in praxisnahe Konzepte für den Pflege- und Betreuungsalltag zu übersetzen. In Vorträgen, Seminaren und Schulungen sensibilisiert sie verschiedene Gesundheitsberufe für eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährung im Alter. Dabei verbindet sie einen wissenschaftlich fundierten Zugang mit praktischen Handlungsempfehlungen und zeigt, wie eine individuell angepasste Ernährung dazu beitragen kann, die Lebensqualität älterer Menschen nachhaltig zu verbessern.