

# GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN: So machen Sie Ihre Ernährungsberatungen erfolgreicher

Nach fast 4 Beratungsjahren wurden im März 2022 die Erfahrungen der Diätologinnen aus dem Programm **GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – daheim und unterwegs** gesammelt, wie Ernährungsberatungen insbesondere bei sozioökonomisch schwächeren Personen zum Erfolg führen können. Die in der Folge beschriebenen Erfolgsfaktoren stammen von den 6 Diätologinnen der Arbeitsgruppe Qualitätsmanagement. Sie wurden von Mag. Martina Karla Steiner, Programmverantwortliche auf Seiten des Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, aufgearbeitet, ergänzt und mit der FH JOANNEUM abgestimmt.

**Wir bedanken uns herzlich** bei den Mitgliedern der Arbeitsgruppe Qualitätsmanagement und den Verantwortlichen der FH JOANNEUM für ihren Input und für ihr Engagement im Programm:

- ✦ Julia Straßer, BSc
- ✦ Maria Tropper
- ✦ Natalie Möstl, BSc
- ✦ Mag. Judith Scherf, BSc
- ✦ Mag. Birgit Wirnsberger, BSc
- ✦ Birgit Kogler, BSc
- ✦ Theresa Draxler, BSc, MSc, FH JOANNEUM
- ✦ Manuela Hatz, MEd, FH JOANNEUM
- ✦ Daniela Grach, MSc, FH JOANNEUM

## Allgemeines zum Programm:

Im Rahmen des Programmes GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN werden kostenfreie Ernährungsberatungen angeboten. Diese sind insbesondere für **sozioökonomisch schwächere** Personen mit Übergewicht/Adipositas und/oder höherem Alter zugänglich. Mit der Umsetzung des Programmes wurde die FH JOANNEUM, Institut Diätologie, beauftragt. Im Programm stehen 12 Diätologinnen in den steirischen Bezirken (außerhalb von Graz) für kostenlose therapeutische und prophylaktische Ernährungsberatungen zur Verfügung.

- ✦ Mehr zum Programm erfahren Sie unter [www.fh-joanneum.at/projekt/regionale-ernaehrungsberatung-steiermark/](http://www.fh-joanneum.at/projekt/regionale-ernaehrungsberatung-steiermark/).
- ✦ Hier finden Sie auch eine Kurzinformation zur Weitergabe an potentielle Klient\*innen [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2021/03/GEMEINSAM-G%C2%B4SUND-GENIESSEN\\_Eckdaten-zum-Ern%C3%A4hrungsberatungsprogramm.pdf](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2021/03/GEMEINSAM-G%C2%B4SUND-GENIESSEN_Eckdaten-zum-Ern%C3%A4hrungsberatungsprogramm.pdf)

Im Rahmen des Programmes werden standardisierte Unterlagen verwendet. Diese Unterlagen können auch für professionelle Ernährungsberater\*innen außerhalb des Programmes von Nutzen sein. Teilweise sind diese direkt zur Ausgabe an Klient\*innen gedacht, teilweise dienen sie als qualitätsgesicherte Informationsquelle für Ernährungsberater\*innen.

- ✦ Diese sind gesammelt hier zu finden: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/netzwerk-ernaehrung/#Beratungsunterlagen](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/netzwerk-ernaehrung/#Beratungsunterlagen)

## 6 Erfolgsfaktoren in der Beratung:

### 1. Leistbare Empfehlungen aussprechen

- ◆ Fokus auf leistbare Lebensmittel: Was ist für die\*den Klient\*in leistbar/preislich umsetzbar?
- ◆ Die gute Lebensmittelqualität sollte im Vordergrund stehen.  
Z. B. von der Dose zu TK-Ware
- ◆ Tipps für konkretes Einsparpotenzial mit gleichzeitigem Wechsel zu gesünderer LM-Auswahl werden gut angenommen  
Z. B. von Limonaden und Energy Drinks zu Wasser; vom nicht saisonalem Obst und Gemüse zu kostengünstigerem saisonalem Obst und Gemüse
- ◆ Leistbarkeit bzw. Geldsorgen/-knappheit ist nicht immer ein offen angesprochenes Thema (dieses Thema ist eventuell eine Überwindung für manche Klient\*innen). Geldsorgen müssen ernst genommen werden.

#### Tipps:

- ◆ Erhebung der Arbeiterkammer Steiermark in Kooperation mit dem Gesundheitsfonds Steiermark: [Was kostet gesunde Ernährung](#). In dieser Erhebung werden auch Einsparungspotenziale aufgezeigt.
- ◆ GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN Zusatzblatt: [Kostengünstige Ernährung](#)
- ◆ GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN: [Günstig und gesund kochen. \(Wie\) schaffe ich das?](#)
- ◆ Land Steiermark: [Übersicht der Sozialmärkte in der Steiermark](#)
- ◆ Land Steiermark, Ich tus: [Steirischer Saisonkalender](#)
- ◆ SVS, Jackpot: Bewegungsangebot für Sport-Beginner\*innen und Wiedereinsteiger\*innen: [www.jackpot.fit](http://www.jackpot.fit) Kostenfrei im ersten Semester.

### 2. An den Grundlagen der gesunden Ernährung ansetzen

- ◆ Das Grundwissen einer gesunden Ernährung bzw. die Kompetenz zur Umsetzung derer ist oft nicht vorhanden.
- ◆ Bewusstes und achtsames Essen ohne Ablenkungen passiert selten und braucht Unterstützung.
- ◆ Niederschwellige Ansätze (z.B. Tellermodell) können dabei helfen, die Grundlagen gut zu vermitteln.

#### Tipps:

- ◆ GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN: [Mein gesunder Teller für ein leichteres Leben.](#)
- ◆ GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN: [Das Ernährungstagebuch](#)

### 3. Die Menge der Informationen reduzieren

- ♦ Reduktion der Empfehlungen: höchstens drei klient\*innenzentrierte Empfehlungen pro Beratung.
- ♦ Ganz kleine Schritte setzen (z. B. Umsetzungen erstmals nur an 1-2 Tagen pro Woche) und langsam vorantasten.
- ♦ Immer wieder die Aussicht auf mögliche kleine Veränderungen geben.

Tipp:

- ♦ FH JOANNEUM. [Blogbeitrag Gemeinsam geht´s leichter – kostenlose Begleitung auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht](#)

### 4. Auf Sprache und Darstellung achten

- ♦ Menschen mit sozioökonomisch schwächerem Status sind eine breite Zielgruppe! Die Sprache sollte je nach Bildungsgrad angepasst und eine einfache Sprache verwendet werden.
- ♦ Ein wertfreier und akzeptierender, vorbehaltloser Umgang mit der Zielgruppe ist sehr wichtig.
- ♦ Visuelle Informationen und Produktbeispiele sind hilfreich (z. B. LM-Moulagen, Verpackungen)!
- ♦ Alle Sinne sollten miteinbezogen werden.

Tipps:

- ♦ GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN. [Steirische Ernährungspyramide](#) in einfacherer Sprache
- ♦ GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN. Sammlung von [Ernährungsinformationen in einfacher und leichter Sprache](#)
- ♦ Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz. [Verständliche Sprache](#) bei schriftlichen Gesundheitsinformationen
- ♦ GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN Beratungsunterlage: [Warum Sie Vollkornprodukte wählen sollten!](#) [Sowie weitere Beratungsunterlagen.](#)

### 5. Die psychische Gesundheit berücksichtigen

- ♦ Ernährung ist oftmals nicht primäres Thema, wenn starke psychische Belastungen gleichzeitig vorliegen. Zusammenarbeit mit Psycholog\*innen und ggf. Psychotherapeut\*innen sollte angestrebt werden.
- ♦ Verständnis, Akzeptanz und Empathie für die Lebenssituationen und Herausforderungen der Klient\*innen sind von Bedeutung.
- ♦ Auch die Darmgesundheit und das Mikrobiom sollten in Bezug auf die psychische Gesundheit berücksichtigt werden – gute Verknüpfungsmöglichkeit zwischen Ernährung und Psyche.
- ♦ Die Beratung sollte klient\*innenzentriert und ressourcenorientiert erfolgen.
- ♦ Die Definition der Lebensqualität kommt von der\*den Klient\*in selbst – daran sollte man ansetzen in Anlehnung an das bio-psycho-soziale Modell.

- ◆ Wertschätzung und Anerkennung sollten auch für ganz kleine Erfolge vermittelt werden.

**Tipps:**

- ◆ Vernetzt sein mit psychosozialen Beratungseinrichtungen bzw. bei Bedarf Informationen darüber weitergeben. Steirische Einrichtungen sind auf der Website der [Plattform Psyche](#) gesammelt zu finden. Es gibt auch ein gedrucktes [Servicestellenverzeichnis](#).
- ◆ Einrichtungen, die sich mit dem Thema Essstörungen auseinandersetzen sind auch in der Datenbank der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung abgebildet. Diese ist hier zu finden: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/regionale-angebote/](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/regionale-angebote/)
- ◆ Der Arbeitskreis Ernährungstherapie in der Psychiatrie des Verbandes der Diätologen Österreichs hat einen Folder zur Patient\*innen Information zum Thema „Ernährungstherapie bei Depressionen“ erstellt. Der Folder steht den Mitglieder als Download zur Verfügung (im [Mitgliederbereich - LINK](#)).

## 6. Von anderen Gegebenheiten bei der Terminvergabe ausgehen

- ◆ Terminausfälle kommen gehäuft vor. Kürzere und engmaschigere Termine sind dementsprechend sinnvoll.
- ◆ Wenn Klient\*innen zugewiesen werden und nicht primär freiwillig kommen (z.B. von Organisationen geschickt werden) ist die Compliance bzw. Adhärenz häufig niedriger. Hier ist es wichtig, keine hohe Erwartungshaltung zu haben und sich als Diätologin\*Diätologe selbst Ziele zu setzen, was man zumindest vermitteln möchte bzw. mit der\*dem Klient\*in zu definieren, auf welche (auch noch so kleinen) Ziele man sich gemeinsam inhaltlich einigt.

**Tipps:**

- ◆ Innerhalb des Programmes hat es sich als dienlich herausgestellt, eine Erinnerungs-SMS ein paar Tage vor dem vereinbarten Termin an die Klient\*innen zu schicken.
- ◆ Darüber hinaus wurde es den Diätologinnen freigestellt, bei einem verabsäumten Termin, diesen zu streichen (die Anzahl der kostenfreien Beratungseinheiten für die Person reduzieren sich dadurch).

Empfehlung für weitere Literatur in Hinblick auf den sozioökonomischen Status bzw. den Zusammenhängen mit Ernährung

- ◆ Gesundheitsbericht für die Steiermark 2020. Besonders empfohlen werden folgende Kapitel: [Kapitel Chancengerechtigkeit](#); [Kapitel Body-Mass-Index \(BMI\) und Mangelernährung](#); [Kapitel Ernährung](#) (mit steirischen Konsumdaten Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Getränke) Im Internet unter: [www.gesundheitsbericht-steiermark.at](http://www.gesundheitsbericht-steiermark.at)
- ◆ Diätologen Journal DIALOG: [Berücksichtigung des sozioökonomischen Status in Ernährungsberatungen. Ernährungsarmut in Österreich](#). Beate Legenstein/Daniela Grach, Bachelorarbeit, FH JOANNEUM Bad Gleichenberg, Studiengang Diätologie; 4.21.