

# Gemeinsame Pressemitteilung

---

Einfach, lecker und gesund essen bei der Lebenshilfe Bremen

## Projekt zur gesunden Ernährung erfolgreich beendet

Bremen, 04.05.2023. Auch für Menschen mit geistiger Behinderung ist das Thema gesunde



Ernährung sehr wichtig, teilweise aber auch schwierig zu vermitteln. Deshalb ging es beim Projekt „Einfach, lecker und gesund essen – das kann ich! (ELGE)“ der Lebenshilfe Bremen in den vergangenen drei Jahren vor allem um gesunde Ernährung in Wohneinrichtungen. Das Projekt wurde von Dezember 2019 bis März 2023 nach §20a SGB V als Leistung zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten von den gesetzlichen Krankenkassen im Land Bremen gefördert. Die wissenschaftliche Begleitung übernahm das Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS.

Unterschiedliche Studien zeigen, dass Menschen mit geistiger Behinderung im Vergleich zur übrigen Bevölkerung häufiger übergewichtig sind. Folgeerkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen treten dadurch häufiger und auch früher auf. Hier positive Veränderungen in den Strukturen der Wohnangebote der Lebenshilfe und im Wissen über Ernährung herbeizuführen, war das Anliegen des gemeinsamen Projekts.

## Zugang verbessern und Kompetenzen stärken

Im Rahmen des ELGE-Projektes erhielten die Bewohner\*innen der Betreuungseinrichtungen der Lebenshilfe Bremen die Möglichkeit, sich bewusster mit ihrer Ernährung zu beschäftigen und ein gesundes Essverhalten zu entwickeln. Dabei ging es z. B. um allgemeine Kenntnisse über

---

Ihre Presse-Gesprächspartner bei den gesetzlichen Krankenkassen im Land Bremen sind:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| ▪ Jörn Hons, AOK Bremen/Bremerhaven              | Tel. (0421) 1761 – 85000 |
| ▪ Holm Ay, hkk Erste Gesundheit                  | Tel. (0421) 3655 – 1000  |
| ▪ Matthias Tietz, BKK Landesverband Mitte        | Tel. (0391) 5554 – 157   |
| ▪ Gunnar Mollenhauer, IKK gesund plus            | Tel. (0421) 49986 – 2002 |
| ▪ Christiane Rings, vdek-Landesvertretung Bremen | Tel. (0421) 16565 – 76   |
-

## Gemeinsame Pressemitteilung

---

gesunde Ernährung, die Auswahl und den Einkauf von Lebensmitteln sowie die Zubereitung von Mahlzeiten.

Mit der Durchführung einer Ist-Analyse, Multiplikator\*innenschulungen, Gruppenangeboten, individuellen Beratungen, Kochaktionen und der Entwicklung von Materialien, Handreichungen und Rezepten in leichter Sprache wurde das Thema gesunde Ernährung auf vielen Ebenen bearbeitet. Die Bewohner\*innen wurden dabei an der Planung und Gestaltung des Projektes beteiligt.

„Mit dem ELGE-Projekt wurde untersucht, wie gesunde Ernährung gerade auch für Menschen mit geistiger Behinderung gut funktionieren kann. Ob bei der Aufklärung oder der praktischen Umsetzung, wir gesetzlichen Krankenkassen begrüßen, dass die Lebenshilfe Bremen hier eine wichtige und nachhaltig wirkende Möglichkeit geschaffen hat“, freut sich Dr. Svenja Jacobs vom Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) für die Gesetzlichen Krankenkassen in Bremen. Das dreijährige Projekt wurde mit rund 149.000 Euro von den Bremer Krankenkassen gefördert.

### Ernährungsstandard und Kochbuch in einfacher Sprache

Zum erfolgreichen Abschluss des ELGE-Projektes hat die Lebenshilfe Bremen einen Ernährungsstandard für den Fachbereich Wohnen und ein Kochbuch mit Rezepten in einfacher Sprache herausgegeben. Diese helfen, die Erkenntnisse des Projektes im Alltag der Bewohnenden auch langfristig zu verankern.

Der Ernährungsstandard wird als Leitfaden für alle Mitarbeitenden dazu beitragen, das Thema gesunde Ernährung nachhaltig im Fachbereich Wohnen der Lebenshilfe Bremen zu verankern. Er orientiert sich an aktuellen wissenschaftlichen Standards und beschreibt Kriterien für eine optimale, gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung. Durch klare Handlungsanweisungen erhalten die Mitarbeitenden die Möglichkeit, je nach Wohnform und Unterstützungsbedarf passende Maßnahmen zur

---

Ihre Presse-Gesprächspartner bei den gesetzlichen Krankenkassen im Land Bremen sind:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| ▪ Jörn Hons, AOK Bremen/Bremerhaven              | Tel. (0421) 1761 – 85000 |
| ▪ Holm Ay, hkk Erste Gesundheit                  | Tel. (0421) 3655 – 1000  |
| ▪ Matthias Tietz, BKK Landesverband Mitte        | Tel. (0391) 5554 – 157   |
| ▪ Gunnar Mollenhauer, IKK gesund plus            | Tel. (0421) 49986 – 2002 |
| ▪ Christiane Rings, vdek-Landesvertretung Bremen | Tel. (0421) 16565 – 76   |
-

# Gemeinsame Pressemitteilung

---

Umsetzung zu entwickeln. Dabei wurden die praktischen Erfahrungen aus dem ELGE-Projekt mit einbezogen.

Das Kochbuch enthält zwölf gesunde Rezepte, die im Rahmen des ELGE-Projektes von Bewohner\*innen entwickelt wurden. Sie sind in einfacher Sprache verfasst und mit Fotoanleitung versehen, sodass sie leicht nachgekocht werden können.

Damit das Wissen um gesunde Ernährung auch nachhaltig wirkt, können Handlungsanweisung und Rezeptbuch bei der Lebenshilfe Bremen angefordert werden.

## Hintergrund Lebenshilfe Bremen:

Die Lebenshilfe Bremen wurde 1960 von Eltern für ihre Kinder mit Behinderung gegründet. Seitdem engagieren sich Angehörige, Fachleute und viele Freiwillige für ein gutes gemeinsames Leben von Menschen mit und ohne Behinderung. Auch treten behinderte Menschen bei der Lebenshilfe zunehmend selbst für Ihre Interessen ein.

Im Mittelpunkt der Arbeit der Lebenshilfe stehen die alltäglichen Bedürfnisse eines jeden Einzelnen, die so unterschiedlich sind wie die Menschen selbst. Mit ihren vielfältigen Angeboten für Kinder, Jugendliche und Familien, ihren unterschiedlichen Wohnformen für Erwachsene, ihrem Freizeit- und Reiseprogramm, ihrem Büro für Leichte Sprache sowie ihren zahlreichen Beratungsangeboten versucht die Lebenshilfe, diesen Wünschen individuell zu entsprechen.

Die Lebenshilfe setzen sich dafür ein, dass jeder Mensch mit einer geistigen Behinderung so selbstständig wie möglich leben kann und dabei die Unterstützung erhält, die notwendig ist. Ihr Ziel ist es, eine gleichberechtigte Teilhabe in allen Lebensbereichen zu ermöglichen.

## Kontaktperson bei der Lebenshilfe Bremen:

Iris Bunzendahl, Projektleitung ELGE

Tel. (0421) 38777-326

[bunzendahl@lebenshilfe-bremen.de](mailto:bunzendahl@lebenshilfe-bremen.de)

---

Ihre Presse-Gesprächspartner bei den gesetzlichen Krankenkassen im Land Bremen sind:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| ▪ Jörn Hons, AOK Bremen/Bremerhaven              | Tel. (0421) 1761 – 85000 |
| ▪ Holm Ay, hkk Erste Gesundheit                  | Tel. (0421) 3655 – 1000  |
| ▪ Matthias Tietz, BKK Landesverband Mitte        | Tel. (0391) 5554 – 157   |
| ▪ Gunnar Mollenhauer, IKK gesund plus            | Tel. (0421) 49986 – 2002 |
| ▪ Christiane Rings, vdek-Landesvertretung Bremen | Tel. (0421) 16565 – 76   |
-