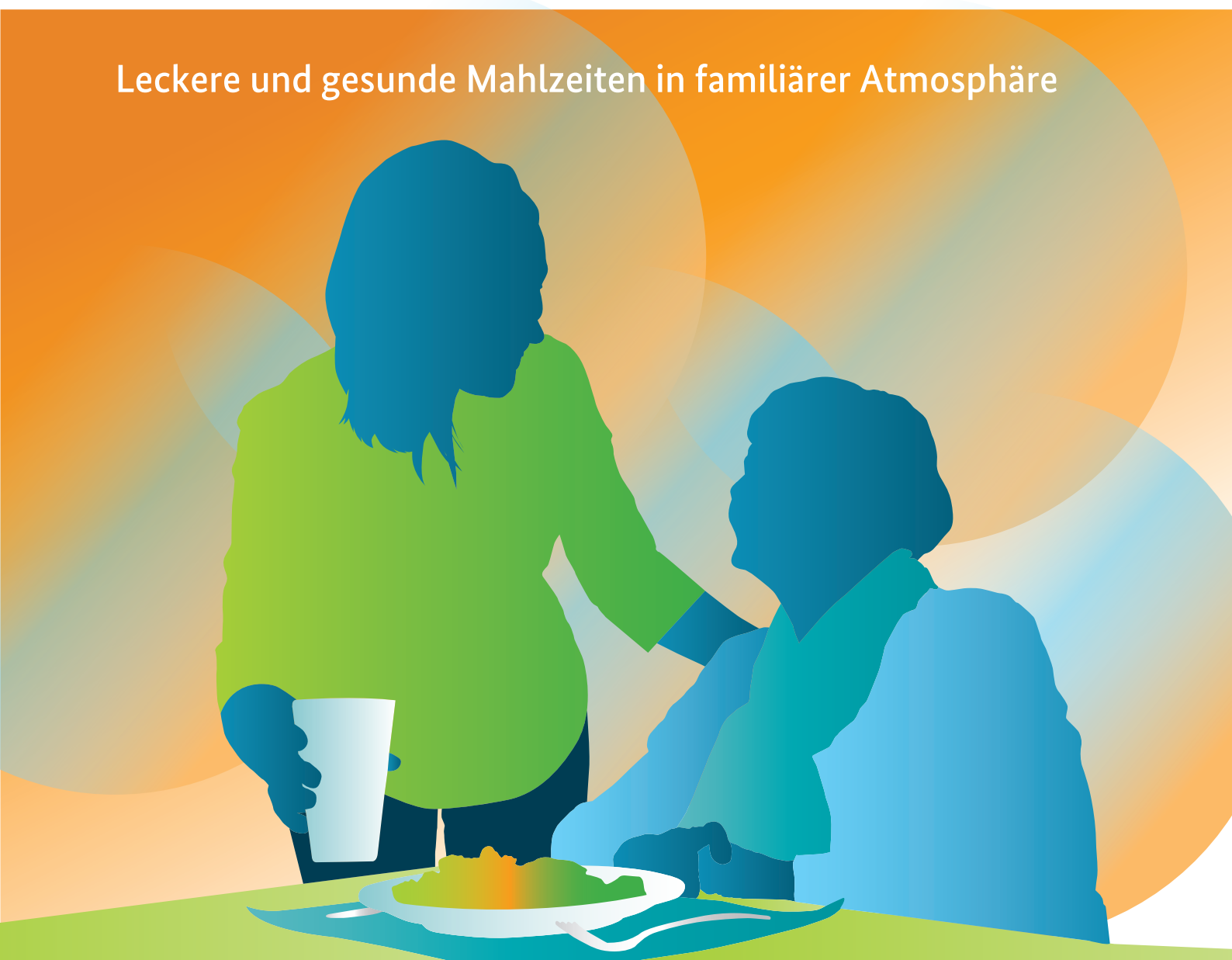


# Nachbarschaftstische für ältere Menschen

Leckere und gesunde Mahlzeiten in familiärer Atmosphäre



Fachinformationen zur Etablierung  
von Nachbarschaftstischen

**Teil 1**

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de)



# Nachbarschaftstische für ältere Menschen

Leckere und gesunde Mahlzeiten  
in familiärer Atmosphäre

Fachinformationen zur Etablierung  
von Nachbarschaftstischen

Die Fachinformation wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen von IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

# Inhalt

.....

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Einführung</b>                                                     | <b>6</b>  |
| <b>2. Nachbarschaftstische für gesunde Ernährung</b>                     | <b>9</b>  |
| 2.1 Erläuterung des Begriffs „Nachbarschaftstisch“                       | 9         |
| 2.2 Aufgaben der Anbieter von Nachbarschaftstischen                      | 9         |
| 2.3 Varianten von Nachbarschaftstischen                                  | 10        |
| 2.4 Teilhabe fördern                                                     | 11        |
| 2.5 Zielgruppen älterer Menschen für das Angebot Nachbarschaftstisch     | 13        |
| <b>3. Speisen und Mahlzeiten, die das Wohlbefinden der Gäste fördern</b> | <b>14</b> |
| 3.1 Die 10 Regeln für ausgewogenes Essen und Trinken                     | 14        |
| 3.2 Der Speiseplaner Mittagstisch                                        | 15        |
| 3.3 Wünsche der Tischgäste ermitteln                                     | 17        |
| 3.4 Lieblingsgerichte aufwerten                                          | 18        |
| <b>4. Hygieneregeln im Rahmen von Nachbarschaftstischen</b>              | <b>19</b> |

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>5. Kosten und Kostenerstattung</b>                                        | <b>21</b> |
| 5.1 Rezepte für kleine Budgets                                               | 21        |
| 5.2 Kostenberechnung                                                         | 22        |
| 5.3 Steuerrechtliche Bewertung der Kostenerstattung                          | 24        |
| 5.4 Aspekte zu Versicherungsfragen                                           | 26        |
| <br>                                                                         |           |
| <b>6. Nachbarschaftstische – ein Angebot auf kommunaler Ebene</b>            | <b>27</b> |
| 6.1 Eine gute Alternative zu herkömmlichen Mittagstischangeboten             | 27        |
| 6.2 Etablierung eines kommunalen Netzwerkes                                  | 28        |
| 6.3 Planung eines Netzwerkes                                                 | 29        |
| <br>                                                                         |           |
| <b>Impressum</b>                                                             | <b>30</b> |
| <br>                                                                         |           |
| <b>Anlagen:</b>                                                              |           |
| 1. Die 10 Regeln der DGE                                                     | 31        |
| 2. Die wichtigsten Hygienetipps rund um Nachbarschaftstische                 | 32        |
| 3. Aufgabenplanung – Vorbereitung von Mahlzeiten für den Nachbarschaftstisch | 35        |
| 4. Literatur/Quellenangaben                                                  | 37        |



# Einführung

**Leckere und ausgewogene Mahlzeiten in Gesellschaft sind für das Wohlbefinden älterer Menschen von großer Bedeutung.**

**In Kommunen, in denen organisierte Mittagstischangebote nicht in ausreichender Anzahl vorhanden sind, können Nachbarschaftstische wertvolle Alternativen oder Ergänzungen sein.**

**L**eckerer, gesunder Essen und Trinken in Gemeinschaft haben für Jung und Alt einen hohen Stellenwert. Sie stillen das Hunger- und Durstgefühl, sorgen für eine ausgewogene Nährstoffversorgung, ermöglichen Genuss sowie Geselligkeit und Unterhaltung. Daher sind schmackhafte, ausgewogene Mahlzeiten in Gesellschaft für das Wohlbefinden auch älterer Menschen von erheblicher Bedeutung. Die Betrachtung ihrer Lebenssituationen zeigt jedoch, dass eine große Zahl älterer Menschen oftmals alleine und einseitig isst. Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich viele unzureichend ernähren und oftmals nicht oder sehr wenig am sozialen Leben teilnehmen und daher Einsamkeit empfinden. Für ältere Menschen mit körperlichen, psychischen oder kognitiven Beeinträchtigungen oder eingeschränkter Mobilität stellt es eine große Herausforderung dar, sich eine gesunde Mahlzeit aus frischen Lebensmitteln selbst zuzubereiten.

Vor diesem Hintergrund sieht die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. einen zunehmenden Handlungsbedarf, um der Vereinsamung und Mangelernährung älterer Menschen vorzubeugen. Im Rahmen des Projekts „Im Alter IN FORM“ setzt sich die BAGSO dafür ein, in Kommunen ein ausreichendes Angebot von organisierten **Mittagstischen** zu schaffen und dauerhaft zu etablieren.<sup>1</sup> Das Projekt unterstützt IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft sowie des Bundesministeriums für Gesundheit.

Organisierte Mittagstische sind vielerorts in Deutschland bereits vorhanden und werden gerne angenommen. Nicht nur in peripheren ländlichen Regionen stehen Akteure der Seniorenarbeit vor größeren Herausforderungen, um Mittagstischangebote für ältere Menschen zu realisieren.

In Kommunen, in denen Mittagstischangebote nicht oder nicht in ausreichender Anzahl vorhanden sind, können „**Nachbarschaftstische**“, die von Privatpersonen angeboten werden, eine sinnvolle Ergänzung oder Alternative sein. Nachbarschaftstische fördern eine ausgewogene Ernährung und die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen und können somit einen wertvollen Beitrag zur Erreichung des „Nationalen Gesundheitsziels – Gesund älter werden“<sup>2</sup> leisten.

1 Siehe: IN FORM Leitfadens Mittagstisch. Mittagstisch-Angebote für ältere Menschen erfolgreich organisieren. BAGSO, 2017. Der Leitfaden steht auf der Website „Im Alter IN FORM“ zum Download zur Verfügung: <https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mittagstisch/>

2 Nationales Gesundheitsziel. Gesund älter werden. Bundesministerium für Gesundheit, 2012. Siehe hierzu Kapitel 6.

Die Idee, ältere Menschen, die in der Nachbarschaft alleine leben, regelmäßig zu einer Mittagsmahlzeit einzuladen, wird auf privater Basis bereits gelegentlich praktiziert. Beim Nachbarschaftstisch genießen ältere Menschen in familiärer Atmosphäre eine leckere Mahlzeit und erleben Geselligkeit, die ihnen guttut und sie anregt. Für ältere Menschen, die sich alleine keine Mahlzeit zubereiten können, weil sie durch körperliche Beeinträchtigungen in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder durch psychische Veränderungen inaktiv sind, können Nachbarschaftstische wichtige Ankerpunkte für ihr Wohlbefinden sein.

Mit Erfolg werden bereits seit vielen Jahren in Großbritannien und Australien Nachbarschaftstische in Privathaushalten auf kommunaler Ebene angeboten und organisiert.<sup>3</sup> Um Anbieter von Nachbarschaftstischen und interessierte ältere Menschen zu vernetzen, haben Kommunen in Großbritannien und Australien digitale Online-Plattformen etabliert. Über das digitale Netzwerk werden die Nachbarschaftstische koordiniert und die Gäste können sich je nach Essenswunsch bei dem jeweiligen Nachbarschaftstisch anmelden. Insbesondere für alleinstehende ältere Menschen mit geringem Einkommen sind die Nachbarschaftstische eine große Unterstützung. So erhalten sie für einen geringen Kostenbeitrag eine leckere, warme Mahlzeit.

In Deutschland haben verschiedene Kommunen das Modell der Nachbarschaftstische aufgegriffen. Im Rahmen eines Pilotprojektes unter dem Dach von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung erproben die Kommunen Amt Hüttener Berge in Schleswig-Holstein als federführender Partner, der Landkreis Germersheim in Rheinland-Pfalz und die Stadt Püttlingen im Saarland den Aufbau eines Netzwerkes von Nachbarschaftstischen. Sie entwickeln dazu ein „digitales Seniorenportal“ für die kommunale Internetseite. Es dient als Basis für die Koordination von Nachbarschaftstischen und aller Angebote für ältere Menschen auf kommunaler Ebene. Das digitale Seniorenportal wird nach Abschluss des Pilotprojektes (Laufzeit 2020-2022) interessierten Kommunen als kostenloses Tool zur Verfügung gestellt.

**In einem Pilotprojekt wird der Aufbau eines Netzwerkes von Nachbarschaftstischen erprobt.**

<sup>3</sup> Ein Beispiel ist die Freiwilligen-Onlineplattform Casserole Club, auf der Laien-Köche mit Personen im nahen Wohnumfeld in Kontakt gebracht werden, um leckere, hausgemachte Mahlzeiten mit ihren Nachbarn zu teilen. Die Laien-Köche legen online ein Koch-Profil an, auf dem sie angeben, welche Gerichte sie anbieten möchten. Siehe <https://www.casseroleclub.com.au/about>

**Rezepte für eine ausgewogene Mahlzeit zu geringen Kosten.  
Konzepte und Praxisbeispiele für Nachbarschaftstische**

Die Geschäftsstelle Im Alter IN FORM der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. unterstützt das Pilotprojekt in den drei Kommunen durch fachliche Beratung und Qualifizierungsangebote. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen von IN FORM gefördert.

Begleitend zu dem Pilotprojekt informiert die BAGSO in einer dreiteiligen Publikationsreihe über die Bedeutung von Nachbarschaftstischen und ihren Beitrag zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens älterer Menschen auf kommunaler Ebene.

Der vorliegende Teil 1 der Publikationsreihe beinhaltet die fachlichen Aspekte, die bei der Etablierung von Nachbarschaftstischen zu beachten sind. Die Fachinformationen sollen Anbietern von Nachbarschaftstischen Orientierung und praktische Anleitungen geben. Behandelt werden die Grundidee sowie verschiedene Organisationsformen von Nachbarschaftstischen, die Aufgaben der Gastgebenden und Aspekte zur Förderung der sozialen Teilhabe (Kapitel 2). Ausführlich werden die aus Sicht der Gesundheitsförderung wichtigen Kriterien bei der Speisenplanung erörtert (Kapitel 3) sowie die zu beachtenden Hygieneregeln (Kapitel 4). Auch die Kostenkalkulation für Nachbarschaftstische sowie für Anbieter relevante steuerrechtliche und Versicherungsfragen werden berücksichtigt (Kapitel 5). Unter der Fragestellung, wie Nachbarschaftstische in die kommunale Seniorenarbeit integriert werden können (Kapitel 6), werden mögliche Vorgehensweisen und Strategien skizziert.

Teil 2 der Publikationsreihe widmet sich der praktischen Fragestellung, wie gesunde und schmackhafte Speisen preiswert zubereitet werden können. Vorgestellt werden Rezepte für eine ausgewogene Mahlzeit zu geringen Kosten.

Teil 3, der „Leitfaden zur Etablierung von Nachbarschaftstischen“, wird die im Rahmen des BAGSO-Projektes von den drei Pilotkommunen entwickelten Konzepte zur Etablierung von Nachbarschaftstischen beinhalten und darüber informieren, wie das „Seniorenportal“ als digitale Plattform zur Koordination der Nachbarschaftstische im kommunalen Netzwerk genutzt werden kann (wird im Jahre 2022 veröffentlicht).

Ein organisiertes Netz von Nachbarschaftstischen ist aus Sicht der BAGSO ein weiterer wichtiger Schritt, um die Umsetzung des Gesundheitsziels „Gesund älter werden“ auf kommunaler Ebene voranzubringen.

# Nachbarschaftstische für gesunde Ernährung

## 2

### 2.1 Erläuterung des Begriffs „Nachbarschaftstisch“

#### Was versteht man unter „Nachbarschaftstischen“?

Bürgerinnen/Bürger laden ältere Menschen, die in der Nachbarschaft leben, in ihren Privathaushalt zu einer gemeinsamen Mahlzeit – meistens zum Mittagessen – ein. Die teilnehmenden Gäste zahlen die anteiligen Sachkosten der Mahlzeit.

Sowohl die Anbieterinnen/Anbieter eines Nachbarschaftstisches als auch die teilnehmenden Gäste erleben im Rahmen eines Nachbarschaftstisches Freude, Unterhaltung sowie gegenseitige Achtung und Wertschätzung. Die meist kurzen Wege erlauben es auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen, an der Mittagsmahlzeit in der Nachbarschaft teilzunehmen und eine warme Mahlzeit in Gesellschaft zu genießen. Die Gastgebernden erleben Erfüllung und Zustimmung. Sie übernehmen eine wichtige gesellschaftliche und sozialpolitische Aufgabe und tragen so zur Unterstützung der Gesundheitsförderung älterer Menschen in ihrer Kommune bei. Eine ausgewogene Ernährung und soziale Kontakte fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden älterer Menschen – wie das bekannte Sprichwort besagt: „Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen.“

### 2.2 Aufgaben der Anbieter von Nachbarschaftstischen

#### Was wird von der Anbieterin/dem Anbieter eines Nachbarschaftstisches erwartet?

Jede Person, die gerne kocht, kann auch für Personen aus dem Wohnumfeld einen Nachbarschaftstisch anbieten. Es sollte jeder Anbieterin/jedem Anbieter Freude bereiten, mit Menschen zusammen zu sein, sich zu unterhalten und sich für ältere Menschen zu engagieren. Die Aufgabe, regelmäßig Mahlzeiten für Gäste zu planen, dafür einzukaufen und die Gerichte zuzubereiten, sollte ein Vergnügen sein und keine Belastung darstellen.

Als räumliche Voraussetzungen sollten eine Küche mit Standardausstattung und ein Essplatz in einem ausreichend großen Raum entsprechend der geplanten Gästezahl vorhanden sein.

**Eine leckere Mahlzeit  
in familiärer Atmo-  
sphäre genießen und  
Geselligkeit erleben.**

Raus aus dem Allein-  
sein, sich treffen, ge-  
meinsam gesund und  
preiswert essen

Damit die Mahlzeiten nicht nur lecker schmecken, sondern auch das körperliche Wohlbefinden fördern, sollten die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und die Regeln für gute Hygienepaxis berücksichtigt werden (siehe Kapitel 3 und 4).

Zur Koordination der Informations- und Öffentlichkeitsarbeit, um das Angebot der Nachbarschaftstische bekannt zu machen, und für die organisatorischen Vorbereitungen – u.a. Anmeldungen zu den Nachbarschaftstischen, Speisenauswahl, Bezahlwesen etc. – ist die Zusammenarbeit aller Anbieter von Nachbarschaftstischen unter Federführung der für die Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene verantwortlichen Stelle sinnvoll (siehe Kapitel 6).

### 2.3 Varianten von Nachbarschaftstischen

Je nach Interesse und Vorstellungen der gastgebenden Personen, den Gegebenheiten im Privathaushalt und der gesundheitlichen Verfassung bzw. der körperlichen Leistungsfähigkeit der Gäste sind unterschiedliche Organisationsformen von Nachbarschaftstischen realisierbar.

Mögliche Modelle sind:

1. Eine Person kocht für jeweils wechselnde Gäste oder für eine feststehende Gästegemeinschaft aus der Nachbarschaft.
2. Zwei oder drei Personen – dies können auch rüstige Seniorinnen/ Senioren sein – kochen gemeinsam und laden ältere Menschen, die nicht mehr selbst kochen können oder möchten, zum gemeinsamen Mittagessen ein. Der Nachbarschaftstisch kann ggf. abwechselnd im jeweiligen Privathaushalt der Gastgebenden stattfinden.
3. Rüstige ältere Menschen, die alle kochen können, laden sich abwechselnd in ihre Privathaushalte ein.
4. Ältere Menschen treffen sich als Essgruppe in einem Privathaushalt zur gemeinsamen Mahlzeit, die vom Caterer, z.B. Essen auf Rädern, geliefert wird.

Die Modelle 2 und 3 haben den Vorteil, dass auch bei Abwesenheit einer Gastgeberin/eines Gastgebers der Nachbarschaftstisch für die älteren Menschen dennoch stattfinden kann. Zur Vermeidung von Missverständnissen sollten bei diesen Modellen folgende Fragen zwischen den Partnern geklärt werden:

- Wer übernimmt Verantwortung für die Planung der Mahlzeiten, das Einkaufen der Zutaten und die Abrechnung?
- Wie ist die Aufgabenverteilung bei der Zubereitung und Nachbereitung?

(Zur Aufgabenplanung siehe Anlage 3)

### Häufigkeit von Nachbarschaftstischen

Grundsätzlich bleibt es jeder Anbieterin/jedem Anbieter eines Nachbarschaftstisches selbst überlassen, wie oft Gäste zu einer Mahlzeit in den eigenen Haushalt eingeladen werden. Dies kann z.B. einmal bis mehrfach in der Woche oder auch ein- bis zweimal im Monat erfolgen.

### Rücksichtnahme auf Veränderungen

Bei einer Tischgemeinschaft, die über einen längeren Zeitraum zusammenbleibt, können sich im Laufe der Zeit die Gegebenheiten verändern, sodass die Organisation des Nachbarschaftstisches in anderer Form gestaltet werden muss. Verschlechtert sich der Gesundheitszustand oder die Leistungsfähigkeit eines Teilnehmenden, muss für Unterstützung gesorgt oder ggf. die Aufgabenverteilung neu geregelt werden. Möglicherweise ändert sich aber auch die Lebenssituation der Gastgeberin/des Gastgebers, was organisatorische Veränderungen erfordern kann.

## 2.4 Teilhabe fördern

### Gäste bei der Vorbereitung der Mahlzeit einbinden?

Nachbarschaftstische können auf verschiedene Weise entstehen oder sich entwickeln. Je nach räumlichen Kapazitäten und Interesse der Gastgeberin/des Gastgebers sind auch unterschiedliche Modelle bei der Gestaltung der Vorbereitungen und Nachbereitungen für das Mittagessen denkbar. Entscheidend für die Gestaltung des Angebotes ist es, welche Vorstellungen und Wünsche die Gastgeberin/der Gastgeber für sich umsetzen möchte!

**Bei der gemeinsamen Vorbereitung des Nachbarschaftstisches hilft ein Aufgabenplan.**

**Die Mahlzeitenzubereitung erfordert eine Vielzahl von Handlungsschritten, die ältere Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oftmals nicht vollziehen können.**

## Gemeinsame Mahlzeiten ermöglichen älteren Menschen gesellschaftliche Teilhabe

Beispielsweise könnten ältere Menschen, die sich kennen, die Idee aufgreifen und gemeinsam beschließen, einen Nachbarschaftstisch zu etablieren, um zusammen für sich und andere zu kochen. Gegebenenfalls könnte dies auch in wechselnden Haushalten geschehen. Es könnte aber auch sein, dass Gäste, die bereits eine gewisse Zeit an einem Nachbarschaftstisch teilnehmen und sich fit fühlen, anbieten, sich an den Vorbereitungen des gemeinsamen Mittagessens zu beteiligen. Die Initiative kann ebenso von der Gastgeberin/dem Gastgeber ausgehen. Wenn die Gastgebenden es für sinnvoll erachten, sollten sie die Gäste fragen, ob sie sich bei der Vorbereitung des Nachbarschaftstisches oder beim Aufräumen einbringen möchten.

### Gemeinsam kann's mehr Spaß machen

Die Beteiligung der Gäste an der Planung des gemeinsamen Mittagessens und bei der Zubereitung der Gerichte gibt ihnen ein positives Gefühl der Anerkennung und die Möglichkeit sich zu entfalten.

Bei der gemeinsamen Gestaltung von Mahlzeiten können die Gäste – je nach individuellem Interesse und gesundheitlicher Verfassung – in unterschiedlicher Weise beteiligt werden. Zum Beispiel:

- Essenzeiten gemeinsam vereinbaren, entsprechend den Rahmenbedingungen und der verfügbaren Zeit
- Gerichte – auch unbekannte Rezepte – gemeinsam auswählen, ggf. auch unter einem „Motto“
- gemeinschaftlich einkaufen, z.B. auf dem Wochenmarkt
- Gemüse, Kräuter und Obst aus dem eigenen Garten ernten
- Gerichte – auch neue Rezepte – gemeinsam zubereiten
- Tisch nett decken, z.B. eine jahreszeitlich abgestimmte Dekoration in freundlichem Ambiente weckt die Lust auf's Essen
- Speisen auf dem Teller schön anrichten, ein „bunter“ Teller fördert den Appetit („Das Auge isst mit“)
- Trink- oder Mineralwasser bereitstellen.

### Einander helfen

Besondere Wertschätzung erfahren die Gäste, wenn während der Vorbereitung der gemeinsamen Mahlzeit auf ihre individuellen Fähigkeiten oder Einschränkungen (z.B. Hör- und Sehschwäche, eingeschränkte Mobilität der Hände) Rücksicht genommen wird. Hilfsmittel können von betroffenen Personen ggf. mitgebracht werden. Bei Bedarf wird individuell Hilfe geleistet, z.B. beim Zerkleinern von Speisen. Ausreichend Platz am Tisch und bequeme Stühle erhöhen das Wohlfühl beim Essen.

### Tischrituale

Tischrituale fördern das Miteinander und sind Ausdruck der Geborgenheit und Harmonie. An Tischgebete oder Tischsprüche knüpfen sich oftmals schöne Erinnerungen, sie könnten aber je nach Lebensbiografie auch auf Ablehnung stoßen. Ob ein Tischgebet oder -spruch die Gäste erfreut oder eher irritiert, sollte sensibel herausgefunden werden.

## 2.5 Zielgruppen älterer Menschen für das Angebot Nachbarschaftstisch

Für alle Menschen, die alleine leben, ist eine Mahlzeit in Gesellschaft eine Abwechslung und Bereicherung. Für ältere Menschen kann es jedoch mit zunehmendem Alter und ggf. zunehmenden körperlichen Einschränkungen immer schwieriger werden, sich eine Mahlzeit selbst zuzubereiten. Oftmals haben sie auch wenig Kontakt zu anderen Menschen, sodass ihnen Geselligkeit besonders fehlt. Vor diesem Hintergrund würden sich vermutlich vor allem folgende Gruppen älterer Menschen über eine Einladung zum Nachbarschaftstisch freuen:

- Ältere Menschen, die alleine leben
- Ältere Menschen mit eingeschränktem Einkommen
- Ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität
- Ältere Menschen mit psychischen Problemen
- Ältere Menschen mit kognitiven Einschränkungen
- Ältere Menschen mit Migrationshintergrund (interkulturell/intrakulturell).

**Bei Bedarf wird individuell Hilfe geleistet**

**Für ältere Menschen, die alleine leben, ist der Nachbarschaftstisch eine Bereicherung und Motivation**

Essen und Trinken haben auch eine soziale, emotionale und kulturelle Bedeutung

Vollwertig essen und trinken hält gesund und fördert das Wohlbefinden

**E**ssen und Trinken haben verschiedene Wirkungen auf die Menschen. Der Körper meldet z.B. ein Hunger- und Durstgefühl, wenn er Flüssigkeit, Energie und Nährstoffe benötigt. Diese sorgen dafür, alle lebenswichtigen Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten. Essen und Trinken haben über diesen physiologischen Aspekt hinaus aber auch eine soziale, emotionale und kulturelle Funktion. Das Essen in Gemeinschaft ist für alle Teilnehmenden ein positives, soziales Erlebnis.

## „Liebe geht durch den Magen“

Eine sorgfältig zubereitete Mahlzeit und ein hübsch gedeckter Tisch zeigen allen am Tisch, wie viel Mühe und „Liebe“ für die Zubereitung eingesetzt wurden. Die emotionale Bedeutung des Essens wird besonders deutlich, wenn nach einer langen Partnerschaft plötzlich niemand mehr da ist, der bei den Mahlzeiten mit am Tisch sitzt. Eine europäische Studie belegt, dass ältere Menschen, hier besonders Frauen, nach dem Verlust ihres Ehepartners oftmals die Freude am Kochen verlieren, bzw. Männer häufig ihre Mahlzeit nur aus Dosen oder Fertiggerichten zubereiten.

Ein ebenfalls wichtiger Aspekt ist die kulturelle Bedeutung des Essens. Die Mahlzeit, das Gebäck oder Getränk zu Weihnachten, bei traditionellen oder religiösen Festen vermittelt den Menschen auch eine besondere Atmosphäre oder ein Heimatgefühl. Bewusst wird dies vielen Menschen erst, wenn man plötzlich nicht mehr Teil dieser Erlebnisse ist.

Im Rahmen eines Nachbarschaftstisches können die Gäste diese verschiedenen „Dimensionen“ von Essen und Trinken mehr oder weniger intensiv erfahren. Der wichtigste Aspekt für die Gäste ist die soziale Dimension, das Gemeinschaftsgefühl. Im Hinblick auf das körperliche Wohlbefinden der Gäste sollte aber vor allem der gesundheitliche Aspekt, d.h. die Nährstoffversorgung, berücksichtigt werden.

## 3.1 Die 10 Regeln für ausgewogenes Essen und Trinken

Für alle, die Mahlzeiten genussvoll und gesund zubereiten möchten, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zehn einfache Leitsätze entwickelt, wie sich vollwertiges Essen und Trinken umsetzen lassen. Vollwertig bedeutet dabei, möglichst vielfältig und bunt zu essen, damit der Körper alle wichtigen Nährstoffe erhält. Kein Lebensmittel enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher man isst, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung oder Mangelernährung.

Gastgebende von Nachbarschaftstischen können, wenn sie die zehn Regeln beachten, damit einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit ihrer Gäste und zur Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung leisten. Die 10 Regeln der DGE umfassen sowohl Empfehlungen für den Verzehr von Lebensmitteln aus einzelnen Nahrungsmittelgruppen als auch Empfehlungen zum genussvollen Essen. Die 10 Regeln wurden auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse erstellt und gelten gleichermaßen für jüngere und ältere Menschen. Sie lauten:

1. Lebensmittelvielfalt genießen.
2. Gemüse und Obst – nimm „5 Portionen am Tag“.
3. Vollkorn wählen.
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen.
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen.
6. Zucker und Salz einsparen.
7. Am besten Wasser trinken.
8. Schonend zubereiten.
9. Achtsam essen und genießen.
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

Weitere Informationen und praxisnahe Erläuterungen zu den einzelnen Leitsätzen finden Sie in der Anlage 1 und unter [www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln).

### 3.2 Der Speiseplaner Mittagstisch

Der Speiseplaner Mittagstisch\* vereinfacht die Speisenkombination. Die Anwendung der „10 Regeln für eine gesunde Ernährung“ bei der Planung der Mahlzeiten für Nachbarschaftstische wird nach der Zusammenstellung einiger Mahlzeiten gemäß dem Speiseplaner zur Routine:

- Grundsätzlich eine Gemüsekomponekte als Rohkost oder in gekochter Form, als Suppe oder Gemüsesaft während der Mittagsmahlzeit reichen.
- Eine Beilage in Form von Kartoffeln anbieten, bei Reis oder Nudeln möglichst die Vollkornvariante bevorzugen.
- Hin und wieder mageres Fleisch einbeziehen.

Ein vielfältiger und abwechslungsreicher Speiseplan erhöht die Freude am Essen.

- Gelegentlich Seefisch auf den Tisch bringen.
- Desserts mit frischem Obst, gern mit Joghurt, Quark oder Milchpudding zubereiten.
- Bei Teigwaren, z.B. Pfannkuchen, im Teig einen Anteil Vollkornmehl einsetzen.
- Bevorzugt pflanzliche Fette, wie Raps-, Oliven-, Sonnenblumen- oder Maiskeimöl, bei der Zubereitung der Gerichte verwenden.

Eine gute Hilfestellung auch bei der Planung von Nachbarschaftstischen bietet der „IN FORM Menüplaner Mittagstisch“. Der Menüplaner ist als praktischer Schreibblock gestaltet und weist bei der Zusammenstellung der Speisen auf die Lebensmittelgruppen hin, die nicht vergessen werden dürfen und bei den Mahlzeiten nicht fehlen sollten. So bietet der Speiseplaner Gastgebernden von Nachbarschaftstischen eine einfache und nützliche Hilfestellung, wie sie eine abwechslungsreiche, gesunde und nährstoffreiche Ernährung ihrer Tischgäste sicherstellen können – auch wenn sie die Tischgäste nicht jeden Tag versorgen.

\* Der Begriff „Mittagstisch“ bezeichnet – im Gegensatz zum Begriff „Nachbarschaftstisch“ – ein **Mittagstisch-Angebot einer Organisation**, beispielsweise ein organisierter Mittagstisch im Mehrgenerationenhaus oder in einer Senioreneinrichtung. Der Menüplaner eignet sich jedoch gleichermaßen für die Gestaltung eines Nachbarschaftstisches in einem Privathaushalt.



Der IN FORM Menüplaner Mittagstisch steht auf folgender Webseite zum Download bereit: <https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/in-form-mittagstisch/>

Er wurde gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen von IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.

### 3.3 Wünsche der Tischgäste ermitteln

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

(Winston Churchill)

Falls sich beim Nachbarschaftstisch eine konstante Tischgemeinschaft bildet, können auch persönliche Wünsche und spezielle Bedarfe der Tischgäste berücksichtigt werden.

Essgewohnheiten sind sehr individuell und haben sich im Laufe des Lebens älterer Menschen immer weiterentwickelt. Auch wenn es manchmal den Anschein hat, dass ältere Menschen wenig flexibel sind, was das Essen betrifft, so zeigen Erfahrungen, dass sie auch offen für neue geschmackliche Erlebnisse sind. Das bedeutet, dass Mahlzeiten immer mal wieder aus neuen Rezepten ausgewählt und zubereitet werden können.

Das gemeinsame Essen wird für einzelne Gäste dann zu einer besonderen Freude, wenn ab und zu individuelle Lieblingsspeisen und Geschmacksvorlieben bei der Planung der Mahlzeiten berücksichtigt werden.

Weitere wichtige Aspekte sind mögliche altersbedingte, körperliche Veränderungen bei älteren Menschen. Sie können die Verträglichkeit von Speisen und Getränken bzw. ihre Akzeptanz durchaus beeinträchtigen. Altersbedingte Veränderungen sind zum Beispiel:

- die Abnahme des Geschmacksempfindens von süß, sauer, salzig und bitter
- Verdauungsprobleme (Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen oder Durchfall)
- Allergien auf Milch (bzw. Milchprodukte), Früchte, Nüsse etc.

**Individuelle Wünsche und Vorlieben berücksichtigen, auf die Verträglichkeit der Speisen achten.**

Nachbarschaftstische können auch einen Beitrag zur Bewusstseinsbildung für gesunde Ernährung leisten.

- Unverträglichkeiten
- nachlassender Appetit
- spezielle Stoffwechselstörungen, wie Diabetes etc.

Hierauf sollte soweit möglich Rücksicht genommen werden. Damit bei gleichbleibender Tischgemeinschaft allen ein genussvolles, ausgewogenes Essen geboten wird, sollten Gastgeber von Nachbarschaftstischen die Wünsche und Bedürfnisse der Tischgäste ermitteln. Sie sollten ihre Gäste beispielsweise fragen:

1. Welches sind Ihre Lieblings Speisen und -getränke?
2. Welche Gerichte mögen Sie gar nicht?
3. Welche Lebensmittel sollten oder müssen aufgrund individueller Unverträglichkeiten (Allergien, Verdauungsprobleme, Erkrankungen) vermieden werden?

Die Rückmeldungen der Tischgäste sollten schriftlich festgehalten werden, damit sie bei der Speisenauswahl für zukünftige Mittagsmahlzeiten präsent sind. Sofern aufgrund der zu meidenden Lebensmittel oder spezieller Wünsche der Tischgäste erhebliche, zusätzliche finanzielle oder zeitliche Aufwendungen erforderlich sind, sollten individuelle Lösungen besprochen werden.

### 3.4 Lieblingsgerichte aufwerten

Was können Gastgeber von Nachbarschaftstischen tun, um ältere Menschen zu motivieren, auch neue und nährstoffreiche Gerichte zu verkosten und schätzen zu lernen?

Vielleicht ergibt sich nach einer Zeit des gemeinsamen Kennenlernens die Gelegenheit, sich mit den Gästen auch über die Vorteile des Gesundheitswertes ausgewogener Speisen zu unterhalten. Dabei können die 10 Regeln der DGE als Grundlage genutzt werden. So kann auch gemeinsam besprochen werden, wie Lieblingsgerichte der Tischgäste, die den Anforderungen an eine ausgewogene Mahlzeit ggf. nicht gerecht werden, durch nährstoffreiche Lebensmittel ergänzt und damit im Sinne der Gesundheit aufgewertet werden können (siehe Kapitel 3.2).

# Hygieneregeln im Rahmen von Nachbarschaftstischen

## 4

Hygiene bedeutet im Zusammenhang mit Nachbarschaftstischen vor allem hygienische Sicherheit der Mahlzeiten! Warum sind hygienisch zubereitete Mahlzeiten besonders wichtig?

Keime, durch die Lebensmittel verderben sowie Krankheitserreger in und auf Lebensmitteln, wie Salmoellen oder Noroviren, verursachen bei vielen Menschen Erkrankungen. Bakterien oder Viren werden vom Menschen auf das Lebensmittel oder umgekehrt übertragen. Mikroorganismen bilden in Lebensmitteln Gifte, die zu Erkrankungen führen. In vielen Fällen heilen Lebensmittelinfektionen von selbst aus oder verlaufen harmlos.

Für Risikopersonen, zu denen auch viele ältere Menschen mit Vorerkrankungen gehören, können Lebensmittelinfektionen im Extremfall lebensbedrohlich werden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ab. Stoffwechselerkrankungen und die Einnahme von bestimmten Medikamenten machen daher ältere Menschen mit entsprechenden Vorerkrankungen für Infektionen besonders empfänglich.

### Tipps zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen

Nach den Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung<sup>4</sup> sollten

- Verunreinigungen von Lebensmitteln mit Krankheitserregern vermieden werden
- die Vermehrung von Krankheitserregern in Lebensmitteln reduziert werden
- das Überleben von Krankheitserregern in Lebensmitteln verhindert werden.

Gute Hygienepraxis schützt vor Lebensmittelinfektionen oder Lebensmittelvergiftungen

<sup>4</sup> Bundesinstitut für Risikobewertung: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. Merkblatt für Verbraucher. Berlin, 2017. Download: [https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps\\_schutz\\_vor\\_lebensmittelinfektionen\\_im\\_privathaushalt.pdf](https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf)

- In die Küche gelangen können Krankheitserreger z. B. über
- rohe Lebensmittel (z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Obst, Gemüse und Kräuter)
- Menschen, insbesondere infizierte Personen
- Haustiere, Schädlinge und Insekten.

Um eine Infektion der Gerichte für das Angebot der Nachbarschaftstische zu vermeiden, müssen die meist bekannten Regeln der „Guten Hygienepraxis“ unbedingt beachtet werden. Die gute Hygienepraxis umfasst die drei Bereiche:

- Küchenhygiene
- Lebensmittelhygiene
- Personalhygiene.

Die dabei zu beachtenden Regeln sind in den Checklisten „Hygienetipps rund um Nachbarschaftstische“ (Anlage 2) zusammengestellt.



## 5.1 Rezepte für kleine Budgets

Bei der Wahl der Gerichte für die Mahlzeiten stellt sich für die Gastgeberinnen/die Gastgeber – ergänzend zu den Aspekten Gesundheit und Geschmack – auch die Frage, welche Kosten von den Gästen für eine Mahlzeit akzeptiert werden.

Dies hängt von den jeweiligen Lebenssituationen der Gäste ab. Diese können sehr unterschiedlich sein. Abhängig von der individuellen Einkommens- und Wohnsituation wird jede ältere Person entscheiden, wie viel Geld sie für eine Mahlzeit im Rahmen eines Nachbarschaftstischs ausgeben kann bzw. bereit ist zu zahlen. Je nach Kostenhöhe und Qualität der Mahlzeit wird sie auch entscheiden, wie oft sie in der Woche bzw. im Monat an einem Nachbarschaftstisch teilnehmen möchte.

Bei Menschen, die mit einem geringen Einkommen ihren Lebensunterhalt bestreiten müssen, z.B. bei Personen, die eine Grundsicherung erhalten, bleibt je nach Höhe der Mietkosten und anderer Fixkosten oftmals nur wenig Geld für Mahlzeiten übrig. Ältere alleinlebende Menschen, deren finanzielle Situation zufriedenstellend oder gut ist, sind eher in der Lage und bereit, einen höheren Kostenbeitrag zu akzeptieren und können auch häufiger Gast bei einem Nachbarschaftstisch sein. Aus Erhebungen bei Besuchern von anderen Mahlzeiten-Angeboten geht hervor, dass die Beträge, die für eine Mahlzeit als angemessen erachtet werden, je nach regionalen Strukturen und sozialem Umfeld, zwischen 3,00 und 10,00 Euro je Mittagessen liegen. Dies entspricht etwa den durchschnittlichen Kosten für Mahlzeiten, die aus zwei Gängen bestehen, d.h. einem Hauptgericht sowie einem Dessert. Dabei hängt die Kostenhöhe von der Zusammenstellung der einzelnen Menükomponenten ab:

- Ein Hauptgericht wie eine kräftige Suppe, ein Gemüseauflauf oder Eintopf ist kostengünstiger als ein Hauptgericht aus drei Komponenten, beispielsweise aus Fleisch/Fisch, Gemüse/Salat und Beilage.
- Ein Dessert, bestehend aus einem Joghurt oder Milchpudding, ist kostengünstiger als z.B. ein Obstsalat.

Die Kostenkalkulation für eine Mittagsmahlzeit, die aus drei Gängen – Vorspeise (z.B. Suppe oder Salat), einem Hauptgang und einem Dessert – zusammengesetzt ist, fällt entsprechend höher aus. Ebenso sind für eine Mittagsmahlzeit z.B. aus Lebensmitteln in Bioqualität ggf. Mehrkosten zu kalkulieren.

**Es ist kostengünstiger, für drei oder mehr Personen eine Mahlzeit zuzubereiten als für jede Person einzeln.**

**Die Gäste des Nachbarschaftstisches tragen nur ihren Anteil der Kosten und erhalten so ein preiswertes Essen.**

Die Gesamtkosten der Mahlzeiten des Nachbarschaftstisches setzen sich zusammen aus:

- den Kosten für den Einkauf der Lebensmittel
- den Kosten für Lebensmittelzutaten aus dem Vorrat
- und den Kosten für Strom-, Wasserverbrauch und Reinigungsmittel

## 5.2 Kostenberechnung

Die Auswahl der Gerichte bzw. Rezepte bestimmt den größten Anteil der Kosten für die Mahlzeiten des Nachbarschaftstisches. Darüber hinaus ist ein entscheidender Kostenfaktor, woher die erforderlichen Lebensmittel bezogen werden. Die Spannbreite der Lebensmittelpreise beim Einkauf – z. B. im Supermarkt, beim Discounter, im Fleischerfachgeschäft, beim Obst- und Gemüsehändler oder auf dem Bauernmarkt – ist erheblich.

Rezepte für eine ausgewogene Mahlzeit zu geringen Kosten werden in Teil 2 der *Fachinformationen Nachbarschaftstisch* vorgestellt. Die darin enthaltenen Rezepte und Kostenberechnungen belegen, dass auch sehr schmackhafte und nährstoffreiche Speisen zu geringen Kosten zubereitet werden können. Die Preiskalkulationen beruhen auf einer umfangreichen Marktrecherche im April 2020.

Bei der Berechnung der Kosten für den Nachbarschaftstisch sollten, ergänzend zu den Kosten für die Lebensmittel, Pauschalen für regelmäßig anfallende Sachkosten berücksichtigt werden. Dazu zählen:

- Pauschalkosten für Gewürze und Zutaten
- Energie- und Wasserkosten, die bei der Zubereitung der Mahlzeiten, beim Spülen und bei den Nachbereitungsarbeiten oder auch für die Heizung im Winter anfallen.

Diese Pauschalen können auf der Basis lokaler Strom- und Wasserkosten berechnet werden.

*Einige Beispiele von Kostenpauschalen sind der Anlage 4 zu entnehmen.*

### Abrechnung der anteiligen Kosten

Ein Nachbarschaftstisch basiert immer auf dem Prinzip, dass die Gäste die anteiligen Kosten für die eingenommene Mahlzeit an die Anbieterin/den Anbieter des Nachbarschaftstisches zahlen.

Es mag mitunter eine sensible Frage sein, die Höhe der Kosten für eine Mahlzeit und das Verfahren der Abrechnung zu thematisieren. Daher sollten die Kostenfakten und Bedingungen zur Teilnahme am Nachbar-

schaftstisch allen Beteiligten von vornherein bekannt sein. Dies bedeutet, dass die Anbieterin/der Anbieter jeweils über das Speisenangebot, die Kosten und das Verfahren des Bezahlens vorher informieren.

Die Gastgeberin/der Gastgeber kann je nach Häufigkeit des Angebotes und der Anzahl der teilnehmenden Gäste entscheiden, wie und in welchem Preisumfang die Mahlzeiten berechnet werden. Zum Beispiel:

- immer zu einem festen Preis, ggf. auf der Basis einer gemeinsamen Vereinbarung über Pauschalpreise für bestimmte Menükomponenten (z.B. Hauptspeisen mit Fleisch: 2,80 €, Hauptspeisen mit Fisch: 3,50 €, Salatbeilage: 1,50 €; Eintopf: 2,00 €)
- zu einem Preis in einer festgelegten Spannbreite, je nach Anzahl der Gänge und Art der Gerichte (z.B. Eintopfgericht: 2,00 € bis 2,80 €; Dreigänge-Menü, inkl. Vorspeise, Hauptgericht und Dessert: 4,50 € bis maximal 6,00 €)
- zu flexiblen Preisen, sofern es im gegebenen sozialen Umfeld möglich ist, für besondere Mahlzeiten auch mal einen höheren Preis (ggf. bis zu einer vereinbarten Obergrenze) zu nehmen.

Es ist sinnvoll, von Anfang an festzulegen und dies auch bei der Kontaktaufnahme mit der Zielgruppe zu kommunizieren, auf welche Weise der Kostenbeitrag zu bezahlen ist, zum Beispiel:

- bei jeder Mahlzeit oder in bestimmten Zeitfenstern
- bei der Anmeldung
- in ein gekennzeichnetes bereitgestelltes Gefäß bei der Ankunft oder
- nach der Mahlzeit vor der Verabschiedung.

Wenn ältere Menschen, die eine Grundsicherung erhalten, am Nachbarschaftstisch teilnehmen, könnte man ggf. mit dem Sozialamt abstimmen, ob ein Kostenzuschuss für die betreffenden Personen möglich ist.

Es gibt auch Nachbarschaftstische, die auf der Basis von „Spenden“ ablaufen. D.h. jeder Tischgast spendet in ein bereitstehendes Gefäß einen Beitrag, den er für angemessen hält.

Anmerkung: Sofern auf kommunaler Ebene eine Initiative zur Etablierung von Nachbarschaftstischen realisiert wird (siehe Kapitel 6), sollten die Preisgestaltung und das Verfahren der Kostenerstattung gemeinsam besprochen und abgestimmt werden. Das Bezahlwesen kann ggf. über ein digitales Seniorenportal koordiniert werden.

### 5.3 Steuerrechtliche Bewertung der Kostenerstattung

#### Umsatzsteuer

Die Gastgebenden von Nachbarschaftstischen sind grundsätzlich zur Zahlung von Umsatzsteuer verpflichtet, wenn für das angebotene Mittagessen ein Entgelt für Lebensmittel- und Energiekosten genommen wird. Praktisch ist diese Verpflichtung zur Steuerzahlung allerdings nicht relevant. Denn Umsatzsteuer muss nur derjenige entrichten, der pro Jahr mit dem Nachbarschaftstischangebot und anderen steuerpflichtigen Leistungen zusammen eine Umsatzgrenze von 22 000 Euro überschreitet. Eine Gastgeberin/ein Gastgeber, die/der beispielsweise in 52 Wochen pro Jahr fünf Teilnehmer pro Woche verköstigt, die jeweils fünf Euro bezahlen, würde einen Umsatz von 1 300 Euro erzielen. Damit liegt er weit unter der umsatzsteuerpflichtigen Grenze und muss nichts weiter unternehmen.

#### Sachverhalt:

Eine Person (Gastgeberin/Gastgeber) führt einen Nachbarschaftstisch durch, bei dem sie in ihrer privaten Wohnung einigen anderen Menschen ein Mittagessen reicht. Die Teilnehmenden bezahlen der Gastgeberin/dem Gastgeber die angefallenen Materialkosten des Essens und Teile der Gemeinkosten (z.B. Strom etc.). Ein Entgelt für die erbrachte Arbeitsleistung wird an eine Gastgeberin/einen Gastgeber nicht gezahlt.

Die Gastgeberin/der Gastgeber erzielt pro Jahr Umsätze aus den Nachbarschaftstischen von weniger als 22 000 Euro, voraussichtlich sogar nur ca. 1 300 Euro (bei fünf Teilnehmenden pro Woche, die jeweils fünf Euro bezahlen und in 52 Wochen pro Jahr am Mittagessen teilnehmen).

#### Folgen für die Umsatzsteuer:

Aus Sicht des Umsatzsteuergesetzes ist die Gastgeberin/der Gastgeber eines Nachbarschaftstisches umsatzsteuerpflichtiger Unternehmer.

Weil die Zahlungen der Teilnehmer an die Gastgeberin/den Gastgeber pro Jahr 22 000 Euro nicht überschreiten, ist die Gastgeberin/der Gastgeber aus umsatzsteuerlicher Sicht Kleinunternehmer.

Als Kleinunternehmer ist die Gastgeberin/der Gastgeber grundsätzlich zur Abgabe einer Umsatzsteuerjahreserklärung verpflichtet. In der Praxis verlangt die Finanzverwaltung aber meistens keine Umsatzsteuerjahreserklärung von Kleinunternehmen. Häufig werden Kleinunternehmer umsatzsteuerlich bei den Finanzämtern gar nicht geführt.

Als umsatzsteuerliche Kleinunternehmer sind die Gastgebenden grundsätzlich verpflichtet, die von den Teilnehmenden gezahlten Beträge aufzuzeichnen, damit die Finanzämter überprüfen können, ob der Grenzwert für die Umsätze von 22 000 Euro pro Jahr überschritten wurde. Wegen der voraussichtlich geringen Umsätze der Gastgeberin/des Gastgebers (Beispiel s.o. 1 300 Euro pro Jahr) kann aus Praktikabilitätsgründen auf entsprechende Aufzeichnungen verzichtet werden. Die Aufzeichnungspflicht ist insbesondere dann praktisch nicht relevant, wenn den Finanzämtern die umsatzsteuerliche Tätigkeit der Gastgebenden nicht bekannt ist bzw. sie bei den Finanzämtern umsatzsteuerlich nicht geführt werden.

### Einkommensteuer

Für die Einkommensteuer hat die Kostenerstattung für den Nachbarschaftstisch keine Folgen. Denn durch die Tätigkeit wird kein Gewinn erzielt. Dementsprechend ist die Tätigkeit der Gastgeberin/des Gastgebers einkommensteuerlich nicht relevant.

Hinweis für Gastgebende von Nachbarschaftstischen mit weiteren selbstständigen Tätigkeiten:

Die Umsätze der Gastgeberin/des Gastgebers aus dem Nachbarschaftstisch und seinen weiteren selbstständigen Tätigkeiten werden addiert.

Dies hat umsatzsteuerliche Folgen, wenn die Gastgeberin/der Gastgeber durch die aus allen ihren/seinen selbstständigen Tätigkeiten insgesamt erzielten Umsätze den Schwellenwert von 22 000 Euro pro Jahr überschreiten und damit nach den geltenden Regeln umsatzsteuerpflichtig wird. Ggf. sollte die Gastgeberin/der Gastgeber den gesetzlichen Sachverhalt von einem Steuerberater prüfen lassen.

#### 5.4 Aspekte zu Versicherungsfragen

Die Teilnehmenden am Nachbarschaftstisch sind als Privatpersonen unterwegs. Bei Unfällen auf dem Weg zum Nachbarschaftstisch bzw. auf dem Rückweg nach Hause wie auch im Privathaushalt der Gastgeberin/des Gastgebers müssen sie für alle Folgen selbst abgesichert sein. Eine Haftung der Gastgeberin/des Gastgebers käme jedoch möglicherweise bei grober Fahrlässigkeit, z. B. bei einem Unfall durch einen defekten Stuhl, in Frage. Die versicherungstechnischen Sachverhalte sollten bei der Etablierung eines Nachbarschaftstisches mit der eigenen Haftpflichtversicherung geprüft werden. Die Gastgeberin/der Gastgeber sollte die Teilnehmenden am Nachbarschaftstisch über die Frage des Versicherungsschutzes in Kenntnis setzen.



# Nachbarschaftstische – ein Angebot auf kommunaler Ebene

6

Grundsätzlich kann jede Person in Eigeninitiative ältere Menschen aus ihrem Wohnumfeld regelmäßig zu einem Nachbarschaftstisch einladen. Um jedoch ein bedarfsgerechtes Angebot von Nachbarschaftstischen zu etablieren, ist es aus Sicht der Geschäftsstelle Im Alter IN FORM der BAGSO sinnvoll, wenn der Aufbau von Nachbarschaftstischen im Rahmen der kommunalen Seniorenarbeit unterstützt und koordiniert wird. Es ist für alle Beteiligten wesentlich einfacher, gemeinsam die Initiative Nachbarschaftstisch zu planen, zu organisieren und umzusetzen. So können interessierte Gastgeberinnen/Gastgeber von Nachbarschaftstischen besser motiviert, Fragen gemeinsam geklärt, Konzepte gemeinsam erarbeitet und umgesetzt werden.

Nachbarschaftstische können einen wertvollen Beitrag zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens älterer Menschen auf kommunaler Ebene leisten und sind daher ein wichtiger Schritt zur Erreichung der Nationalen Gesundheitsziele „Gesund älter werden“.

Nachbarschaftstische unterstützen insbesondere die Ziele 1 und 4:

- **Ziel 1:** Die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen ist gestärkt. Mangelnde Teilhabe und Isolation werden erkannt und gemindert. *Einsamkeit ist erkannt und Teilhabe wird ermöglicht.*
- **Ziel 4:** Ältere Menschen ernähren sich ausgewogen.

## 6.1 Eine gute Alternative zu herkömmlichen Mittagstischangeboten

Je nach kommunaler Ausgangssituation und festgestellten Bedarfen der verschiedenen Zielgruppen älterer Menschen kann ein gemeinsam organisiertes Netz von Nachbarschaftstischen anstelle von Mittagstischangeboten oder als ergänzendes Angebot einen wichtigen Beitrag zur Erreichung der Gesundheitsziele leisten. Dabei sollten in der Kommune zunächst durch eine Situationsanalyse die Fragen geklärt werden: Welcher Bedarf besteht und welche Angebote sind zu welchen Konditionen bereits vorhanden?

Unter Federführung der Fachverwaltung der Kommune oder beispielsweise auch eines Mehrgenerationenhauses, eines Freien Wohlfahrtspflegeverbandes oder eines Seniorenbüros könnten bei festgestelltem Bedarf in Kooperation mit allen Trägern Bürgerinnen und Bürger dazu aufgerufen werden, einen Nachbarschaftstisch anzubieten.

**Nachbarschaftstische fördern die gesunde Ernährung und soziale Teilhabe älterer Menschen und tragen damit zur Erreichung des „Nationalen Gesundheitsziels – Gesund älter werden“ bei.**

## 6.2 Etablierung eines kommunalen Netzwerks

Beim Aufbau eines kommunalen Netzwerks von Nachbarschaftstischen stellen sich für die federführende Organisation bzw. die Kooperationspartner folgende Ziele und Aufgaben:

- Klare Zielformulierungen: Was wollen wir bis wann erreichen? Wie viele Nachbarschaftstische wollen wir einrichten? Wie können wir die gesetzten Ziele umsetzen?
- Gewinnung einer ausreichenden Anzahl an interessierten Bürgerinnen und Bürgern, die bereit sind, Nachbarschaftstische anzubieten
- Fachliche Vorbereitung und Qualifizierung (z. B. zu den Themen Gesunde Ernährung, Hygiene, Kostenkalkulation etc.) der zukünftigen Gastgeberinnen/Gastgeber
- Abstimmung mit der zuständigen Gesundheitsbehörde bzgl. hygienerechtlichen Anforderungen und ggf. Abstimmung mit der Finanzbehörde bzgl. der steuerrechtlichen Behandlung von Nachbarschaftstischen
- Prüfung, ob das Sozialamt als Brückenbauer die Initiative unterstützt und ggf. Fördermittel für ältere Menschen mit geringen Einkommen bereitstellen kann
- Motivation von älteren Menschen zur Teilnahme an Nachbarschaftstischen
- Unterstützung der Gastgeberinnen/Gastgeber bei allen Fragen der Umsetzung (z. B. fachliche, rechtliche, soziale Fragen) durch Ansprechpartner, Beratung und Information
- Sicherstellung der Qualität der Mahlzeiten (wohlschmeckend, ausgewogen; Hygieneregeln)
- Aufbau eines Seniorenportals<sup>5</sup> zur:
  - Vorstellung der Gastgeberinnen/Gastgeber und ihres Speiseangebots
  - Vermittlung von Gastgeberinnen/Gastgebern und älteren Menschen
  - Kostenerstattung.

<sup>5</sup> Im Rahmen eines Pilotprojektes in Kooperation mit der BAGSO (Laufzeit 2020-2022) wird derzeit in drei Kommunen ein digitales Seniorenportal zur Etablierung eines Netzwerks von Nachbarschaftstischen erprobt. Über das Seniorenportal können, ergänzend zu den Ankündigungen und dem Anmeldewesen zu Nachbarschaftstischen, die einzelnen Speiseangebote der Nachbarschaftstische veröffentlicht sowie die Anmeldungen und das Bezahlwesen koordiniert werden. Das digitale Seniorenportal wird interessierten Kommunen am Ende des Pilotprojektes im Jahre 2022 zur Verfügung gestellt.

- Informations- und Öffentlichkeitsarbeit<sup>6</sup>
  - in der ersten Phase zur Information und Motivation von Bürgerinnen und Bürgern zur Etablierung von Nachbarschaftstischen
  - in der zweiten Phase zur Information und Motivation älterer Menschen zur Teilnahme an Nachbarschaftstischen
- Schulungsangebote für interessierte Gastgeberinnen/Gastgeber von Nachbarschaftstischen
- ggf. Organisation von Fahrdiensten
- Klärung der Absicherung für Gastgeberinnen/Gastgeber als ehrenamtlich Tätige.

**Die Fachinformation wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen von IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung.**

## Impressum

### Herausgeber

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.  
Geschäftsstelle Im Alter IN FORM  
Noeggerathstraße 49  
53111 Bonn  
E-Mail: [inform@bagso.de](mailto:inform@bagso.de)  
[www.im-alter-inform.de](http://www.im-alter-inform.de)

### Förderung

Die vorliegende Fachinformation wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Kontext von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

### Konzept und Bearbeitung

Anne v. Laufenberg-Beermann, Projektleiterin  
Gabriele Mertens-Zündorf, Projektreferentin

### Autoren

Die vorliegenden Anregungen zur Etablierung von Nachbarschaftstischen wurden im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM“ der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., Geschäftsstelle „Im Alter IN FORM“, erarbeitet von:

Anne v. Laufenberg-Beermann, Dipl. Troph; Projektleiterin  
Gabriele Mertens-Zündorf, Dipl. Oec. Troph; Projektreferentin  
Ilona Berg, Dipl. Oec. Troph; BAGSO Im Alter IN FORM – Team  
Ursula Haarhoff, Dipl. Oec. Troph; BAGSO Im Alter IN FORM – Team

### Redaktion

Kurt Schlünkes

### Gestaltung und Satz

Grafik Design Erdmann

### Bildnachweis

S. 16: in FORM/BAGSO; S. 20: Y eto/stock.adobe.com; S. 26: Mapodile M/peopleimages.com/stock.adobe.com; S. 31: Daniel Vince/stock.adobe.com; S. 35: sergii/stock.adobe.com

Erstausgabe: 2020

Überarbeitete Ausgabe: Stand November 2025

# Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen

Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont dabei die Ressourcen der Erde.

Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ zeigen einen Weg, den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln zu steigern und den von tierischen Lebensmitteln zu senken, um Gesundheit und Umwelt zu schützen.

## Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Trinkwasser aus der Leitung ist ein frisches, sicheres und einfach verfügbares Lebensmittel. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

## Obst und Gemüse – viel und bunt

Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei. Genießen Sie mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.

## Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit. Verzehren Sie mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine kleine Handvoll Nüsse.

## Vollkorn ist die beste Wahl

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für die Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.

## Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

## Milch und Milchprodukte jeden Tag

Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Vitamin B<sub>2</sub> und Jod und unterstützen die Knochengesundheit. Werden pflanzliche Milchalternativen verwendet, ist auf die Versorgung mit Calcium, Vitamin B<sub>2</sub> und Jod zu achten.

## Fisch jede Woche

Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Rotbarsch enthält zudem Jod. Essen Sie ein- bis zweimal Fisch pro Woche.

## Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs. Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren belastet die Umwelt deutlich stärker als die von pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn Sie Fleisch und Wurst essen, dann nicht mehr als 300 g pro Woche.

## Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.

## Mahlzeiten genießen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.

## In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag fördern die Knochengesundheit und senken das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht sowie für viele weitere Krankheiten.



# Die wichtigsten Hygienetipps rund um Nachbarschaftstische

## Vorbereitung und Sauberkeit

Erreger von Lebensmittelinfektionen können sich an Händen, auf Arbeitsflächen, im Kühlschrank, an Handtüchern und Spültüchern befinden. Daher gilt:

- Waschen Sie – bevor Sie mit der Zubereitung der Mahlzeit beginnen und zwischen den Arbeitsgängen – gründlich Ihre Hände unter fließend warmem Wasser mit Seife und trocknen Sie sie mit einem sauberen Tuch ab. Insbesondere nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln, Auftauflüssigkeiten oder Abfällen sowie nach dem Toilettenbesuch und nach dem Naseputzen ist Händewaschen geboten. Kein Tierkontakt während der Küchenarbeit!
- Husten oder niesen Sie nicht auf die Lebensmittel, sondern in die Armbeuge.
- Decken Sie Wunden an den Händen mit wasserundurchlässigem Wundmaterial z.B. Pflaster oder mit Einmalhandschuhen ab.
- Reinigen Sie Oberflächen und Küchengeräte wie Messer, Besteck, Schneidebretter u.a. gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel und spülen Sie mit klarem Wasser nach. Dies gilt insbesondere vor und nach Kontakt mit rohem Fleisch, Fisch, Eiern, Rohmilch, Sahne, Obst (auch tiefgekühlten Beeren) und Gemüse.
- Verwenden Sie saubere Spültücher, Bürsten und Küchenhandtücher und lassen Sie diese nach Gebrauch trocknen. Waschen Sie Spül- und Küchenhandtücher bei mindestens 60 Grad. Stellen Sie verwendete Bürsten zur Reinigung in die Spülmaschine und tauschen Sie sie regelmäßig aus.
- Halten Sie Haustiere von Lebensmitteln und bei der Küchenarbeit fern.

## Einkauf und Lagerung

- Der hygienische Umgang mit Lebensmitteln beginnt beim Einkauf sowie der Lagerung und schützt vor Lebensmittelerkrankungen.
- Transportieren Sie leicht verderbliche (frische, rohe), zu kühlende und tiefgefrorene Lebensmittel nach dem Einkauf zügig nach Hause – vor allem im Sommer am besten in einer Kühltasche.

- Halten Sie die Kühlkette ein! Lagern Sie die Lebensmittel sofort nach dem Einkauf am richtigen Ort.
- Stellen Sie die Temperatur Ihres Kühlschranks auf maximal 7 Grad ein und packen Sie Ihren Kühlschrank nicht zu voll. Beachten Sie die verschiedenen Kältezonen Ihres Kühlschranks.
- Lagern Sie leicht verderbliche Lebensmittel wie frisches Geflügel, Fleisch, Fisch, Eier und daraus hergestellte Speisen bei maximal 4-5 Grad im Kühlschrank.
- Wenn die Herstellerangaben zur Kühltemperatur nicht eingehalten werden können (z. B. bei Hackfleisch eine Kühltemperatur von 2 Grad), verbrauchen Sie das Lebensmittel am Einkaufstag.
- Lagern Sie selbst hergestellte, kühlpflichtige Lebensmittel oder Speisen bis zum Verzehr im Kühlschrank.
- Lagern Sie geöffnete Lebensmittelverpackungen und Speisereste kühl und vollständig abgedeckt.
- Verzehren Sie verpackte Lebensmittel, die ein „Verbrauchsdatum“ tragen, bis zum angegebenen Datum und danach nicht mehr.

## Verarbeitung und Zubereitung

- Ausreichendes Kühlen und Erhitzen von Lebensmitteln und die räumlich (auf verschiedenen Arbeitsflächen) oder zeitlich getrennte Bearbeitung von unreinen (ungewaschenen, rohen) und reinen (genussfertigen) Lebensmitteln mit sauberen Küchenutensilien und Oberflächen schützt vor Lebensmittelerkrankungen.
- Bieten Sie älteren Menschen keine rohen vom Tier stammenden Lebensmittel, wie Hackepeter, Rohmilchkäse, Speisen mit rohen Eiern oder Räucherlachs, sowie keine Sprossen an. Produkte aus frischem Fleisch müssen vor dem Verzehr vollständig durchgegart werden – mindestens bei 70 Grad für 2 Minuten im Inneren des Lebensmittels (Kerntemperatur).
- Waschen Sie Salate, Kräuter, Gemüse und Obst für Rohkost gründlich, um Keime zu entfernen.

- Nehmen Sie gefrorenes Fleisch, insbesondere Geflügel, zum Auftauen aus der Verpackung und legen Sie es in eine Schale. Stellen Sie diese abgedeckt in den Kühlschrank und lassen Sie das Fleisch dort „vollständig“ auftauen. Das Tauwasser später in den Abguss schütten und mit heißem Wasser nachspülen.
- Waschen Sie rohes Fleisch und Geflügel nicht, sondern geben Sie es direkt in die Pfanne oder das Gargefäß.
- Halten Sie die Speisen bei über 65 Grad heiß oder kühlen Sie die Speisen zügig ab und erhitzen diese später wieder auf mindestens 70 Grad für 2 Minuten im Inneren des Lebensmittels. So vermeiden Sie, dass sich beim Warmhalten der Speisen Bakterien in dem kritischen Temperaturbereich zwischen 10 und 65 Grad stark vermehren.
- Zum schnelleren Abkühlen der Speisen können Sie diese in flache Behälter umfüllen und sie danach in den Kühlschrank stellen.

## Nach dem Essen

Eine zügige und adäquate Versorgung der Speisereste nach dem Essen hilft Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelerkrankungen zu vermeiden. Daher gilt:

- Versorgen Sie nach dem Essen zügig alle Lebensmittel und Speisen.
- Lagern Sie gegarte Speisen gut verpackt und in geschlossenen Behältern im Kühlschrank. Dort können Sie diese ca. 2 Tage lang aufbewahren.
- Reinigen Sie in der Küche die Arbeitsflächen und Geräte gründlich.
- Leeren Sie die Abfallbehälter regelmäßig, da sich Mikroorganismen in Abfällen besonders gut vermehren.

# Aufgabenplanung – Vorbereitung von Mahlzeiten für den Nachbarschaftstisch

Die Bereitstellung der Mahlzeiten erfordert einige Handlungsschritte. Die nachstehende Tabelle gibt einen Überblick über die verschiedenen Aufgaben und hilft bei der Organisation der Abläufe, insbesondere wenn mehrere Personen an der Planung und Vorbereitung des Nachbarschaftstisches beteiligt sind. Sie kann als Checkliste genutzt werden.

Der Aufgabenplan baut auf den Hygieneregeln (siehe Anlage 2) auf, die hier im Einzelnen nicht mehr gesondert aufgeführt werden.



| Aufgabe                          | Tätigkeit/Aspekte                                                                                                                                           | Bis wann erledigt?<br>Tag/Uhrzeit | Wer hilft? | Erledigt |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------|----------|
| Planung des Menüs                | Personenzahl<br>Kalkulierte<br>Pauschale/Preis<br>je Person<br>Anzahl der Menü-<br>komponenten<br>Auswahl der Speisen<br>(Menüplaner)                       |                                   |            |          |
| Beschaffen der<br>Lebensmittel   | Einkauf im<br>Einzelhandel<br>Einkauf beim<br>Landwirt etc.<br>ggf. Frisches aus dem<br>eigenen Garten                                                      |                                   |            |          |
| Zubereitung<br>der Speisen       | Reihenfolge der<br>Zubereitung planen<br>Auspacken der Waren<br>Vorbereiten der<br>Lebensmittel (putzen,<br>waschen, zerkleinern)<br>Zubereiten nach Rezept |                                   |            |          |
| Mahlzeiten-<br>einnahme          | Tisch decken und<br>ggf. dekorieren<br>Speisen servieren,<br>ggf. Hilfe anbieten<br>(z.B. beim Zerkleinern<br>der Speisen)<br>Gespräche fördern             |                                   |            |          |
| Kostenbeiträge<br>entgegennehmen | Bezahlung vornehmen<br>ggf. nächstes Treffen<br>verabreden<br>ggf. Verabschiedung                                                                           |                                   |            |          |
| Nachbereitung                    | Geschirr abräumen<br>Spülen<br>Küche und Essplatz<br>aufräumen<br>Abfall entsorgen                                                                          |                                   |            |          |

# Literatur/Quellenangaben

## Thema: Ernährung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Ernährung im Alter – Der Genuss steht im Vordergrund. Webseite: <https://www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/ernaehrung-im-alter/> (22.10.2025)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. Webseite: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/> (22.10.2025)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Fit im Alter – Gesund essen, besser leben. Webseite: <https://www.fitimalter-dge.de> (22.10.2025)

## Thema: Rezepte für kleine Budgets

Verbraucherzentrale: Kreative Resteküche. Resteverwertung von A-Z.. Webseite: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/resteverwertung-von-az-36880> (22.10.2025)

Verbraucherzentrale: Rezepte: Gesund ernähren mit wenig Geld. Webseite: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/rezepte-gesund-ernaehren-mit-wenig-geld-12870> (22.10.2025)

## Thema: Hygiene im Privathaushalt:

Bundesinstitut für Risikobewertung: Fragen und Antworten zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. Download: <https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-lebensmittelinfektionen-im-privathaushalt-quellen-erkennen-risiken-vermeiden.pdf> (22.10.2025)

Bundesinstitut für Risikobewertung: Verbrauchertipps: Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. Download: [https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps\\_schutz\\_vor\\_lebensmittelinfektionen\\_im\\_privathaushalt.pdf](https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf) (22.10.2025)

Niedersächsisches Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit: Hygieneregeln im Haushalt. Webseite: [https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelhygiene/verbrauchertipps\\_zum\\_umgang\\_mit\\_lebensmitteln/hygieneregeln-im-haushalt-107901.html](https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelhygiene/verbrauchertipps_zum_umgang_mit_lebensmitteln/hygieneregeln-im-haushalt-107901.html) (22.10.2025)

## Thema: Kostenberechnung

FORUM WASCHEN: Online-Spül-Rechner. Webseite: <https://forumwaschen.de/tipps/abwaschen/online-spuel-rechner/> (22.10.2025)

freenet.de: Haushaltskosten: So teuer ist Ihr Alltag. Online-Artikel: [https://www.freenet.de/finanzen/spartipps/was-kostet-das-eigentlich\\_3010896\\_4708000.html](https://www.freenet.de/finanzen/spartipps/was-kostet-das-eigentlich_3010896_4708000.html) (22.10.2025)

HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V.: Fachwissen Herde und Backöfen. Betriebswerte und Energieverbrauchskennzeichnung. Webseite: <https://www.hea.de/fachwissen/herde-backofen/betriebswerte-und-energieverbrauchskennzeichnung> (22.10.2025)

Hochschule Osnabrück, WABE-Zentrum – Klaus-Bahlsen-Haus: Nachhaltig verpflegen. Zuhause – Gastronomie – Gemeinschaftsverpflegung. Download: [https://www.hs-osnabrueck.de/fileadmin/HSOS/Forschung/Recherche/Laboreinrichtungen\\_und\\_Versuchsbetriebe/Versuchsbetrieb\\_WABE/pdf/pdf\\_down/Nachhaltig\\_verpflegen\\_I.pdf](https://www.hs-osnabrueck.de/fileadmin/HSOS/Forschung/Recherche/Laboreinrichtungen_und_Versuchsbetriebe/Versuchsbetrieb_WABE/pdf/pdf_down/Nachhaltig_verpflegen_I.pdf) (22.10.2025)

Smart-Rechner: Stromverbrauch von Herd & Backofen. Webseite: [https://www.smart-rechner.de/stromverbrauch/ratgeber/verbrauch\\_backofen.php](https://www.smart-rechner.de/stromverbrauch/ratgeber/verbrauch_backofen.php) (22.10.2025)

Umweltbundesamt: Wassernutzung privater Haushalte. Webseite: <https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/wohnen/wassernutzung-privater-haushalte> (22.10.2025)

WEB.DE: Energie-Ratgeber: Der Stromverbrauch eines Backofens. Webseite: <https://www.energie.web.de/ratgeber/verbrauch/stromverbrauch-backofen> (22.10.2025)

## Thema: Steuerrechtliche Bewertung

Widmann, in Schwarz/Widmann/Radeisen: UStG § 19 UStG Rz., Stand: 17.01.2020, Besteuerung der Kleinunternehmer (Haufe Steuer Office)



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Über IN FORM:** IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de).