

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Fakultät Life Sciences
Studiengang Ökotrophologie

–

Fokusgruppen zur Evaluation von
„Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren –
Veranstaltungen der Verbraucherzentrale Hamburg

- Bachelorarbeit -

Tag der Abgabe: 1. August 2014

Vorgelegt von: Lisa Marie Schäfer

Betreuende Prüferin: Prof. Dr. Annegret Flothow

Zweite Prüferin: Dipl. oec. troph. Ute Hantelmann

Vorwort

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei der Ernährungsabteilung der Verbraucherzentrale Hamburg bedanken, dass sie mir die Evaluation des Pilotprojektes „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* im Rahmen meiner Bachelorarbeit ermöglicht hat. Ich möchte mich für ihr großes Vertrauen, ihre umfassende Unterstützung und dafür, dass ich die Fokusgruppen während meines Praktikums durchführen konnte, bedanken.

Mein Dank gilt auch Frau Prof. Dr. Annegret Flothow für die Betreuung meiner Bachelorarbeit. Ihre fachliche und wissenschaftliche Unterstützung hat die Durchführung der Fokusgruppen und diese Arbeit sehr bereichert.

Ebenso möchte ich Ute Hantelmann für die gute Zusammenarbeit bei der Durchführung der Fokusgruppen und für die Übernahme der Betreuung dieser Bachelorarbeit aufrichtig danken.

Außerdem danke ich allen Teilnehmern¹ der Fokusgruppen für ihre engagierte Teilnahme. Ohne sie wäre die Evaluation nicht möglich gewesen.

Besonderer Dank gilt meinem Freund, der mich beim Schreiben der Arbeit immer wieder motivieren konnte und mir immer beistand. Abschließend möchte ich mich bei meiner Familie bedanken, die mich während meines gesamten Studiums emotional und finanziell unterstützt hat.

¹ Ich lege großen Wert auf geschlechtliche Gleichberechtigung. Aufgrund der besseren Lesbarkeit des Textes wird im Folgenden entweder die maskuline oder die feminine Sprachform verwendet und meint immer auch das jeweils andere Geschlecht.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	I
Abstract.....	II
Abkürzungsverzeichnis.....	III
Abbildungsverzeichnis	IV
Tabellenverzeichnis	V
1 Einleitung.....	1
2 Theoretische Grundlagen.....	3
2.1 Der Nationale Aktionsplan IN FORM	3
2.1.1 Ursachen und Zielsetzung der Kampagne.....	3
2.1.2 Zielgruppen der Initiative.....	5
2.2 Rahmenbedingungen von Präventionsmaßnahmen im Alter	5
2.2.1 Gesundheits- und Ernährungssituation deutscher Senioren	6
2.2.2 Allgemeine Ernährungsempfehlungen für Senioren	9
2.2.3 Begründung der Intervention durch BMEL und BMG	10
2.3 Fokusgruppen als qualitative Forschungsmethode	11
2.3.1 Definition und Entstehung.....	12
2.3.2 Anwendungsgebiete	13
2.3.3 Durchführung und Moderation	14
2.3.4 Auswertung von Fokusgruppendifkussionen	17
2.3.5 Stärken und Schwächen der Methode.....	18
2.3.6 Einsatz zur Meinungsevaluation von Senioren	20
2.4 Vorstellung der Kampagne „Fit im Alter“.....	21
2.4.1 Organisation und Zuständigkeiten	22
2.4.2 Entwicklung des Projektes in der Verbraucherzentrale	23

2.4.3 Das Pilotprojekt 2014 in Hamburg	24
3 Ablauf des Evaluationsprojektes	
„Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren.....	27
3.1 Erhebungsgrundlagen.....	28
3.1.1 Zielgruppenbeschreibung und Teilnehmerrekrutierung	28
3.1.2 Die Kochveranstaltungen im Überblick	30
3.1.3 Konzeption des Diskussionsleitfadens.....	31
3.2 Durchführung der Fokusgruppendifkussionen	35
3.2.1 Setting.....	36
3.2.2 Datenerhebung durch Audioaufzeichnung.....	37
3.2.3 Differenzen in den sechs Fokusgruppen	38
4 Darstellung der Fokusgruppenergebnisse des Evaluationsprojektes	38
4.1 Beste Erinnerungen an die Kochveranstaltung.....	39
4.2 Retrospektive Nachkochquote	41
4.3 Bewertung der Methodik und des persönlichen Änderungsverhaltens...	41
4.4 Prospektives Essverhalten und Relevanz der Lebensmittelkosten	43
4.5 Lerneffekte durch die praktische Kochveranstaltung	44
4.6 Ranking der vorgeschlagenen Zukunftsvisionen	46
4.7 Kostenbereitschaft für eine mögliche Teilnahmegebühr.....	48
4.8 Interesse an Ernährungsthemen.....	49
4.9 Wirkungseinschätzung der Veranstaltung	49
5 Diskussion der Ergebnisse.....	53
Literaturverzeichnis.....	59
Anhang	66
Anhangsverzeichnis.....	66
Anlage.....	120

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Wirkung und den Lerneffekten von praktischen Veranstaltungen für die Gesundheitsförderung von älteren Menschen in Deutschland. Dazu wurden im Rahmen des Pilotprojektes „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* der Verbraucherzentrale Hamburg acht Kochveranstaltungen mit beispielhaften Rezeptvorschlägen und praxisnahen Informationen zur altersgerechten Ernährung durchgeführt. Nach der Teilnahme an einer der Kochveranstaltungen wurden die Senioren zu Fokusgruppen eingeladen, um die Wirkung und den gesundheitsförderlichen Lerneffekt durch die praxisorientierten Veranstaltungen zu evaluieren. Diese Arbeit wertet die Ergebnisse der eingesetzten qualitativen Forschungsmethode aus.

Zunächst werden in einem theoretischen Grundlagenkapitel die Rahmenbedingungen des Evaluationsprojektes und die Ergebnisse einer systematischen Literaturrecherche zur Zielgruppe der Senioren sowie zur Methodik der Fokusgruppendifkussionen dargestellt. Danach wird der Ablauf des Pilotprojektes erläutert und dabei die methodenreiche Durchführung der Fokusgruppen beschrieben. Im Anschluss daran werden die moderierten Sitzungen mithilfe der eingesetzten Materialien, mitgeschriebenen Protokolle und aufgezeichneten Audioaufnahmen ausgewertet, bevor schließlich die Anwendung der Methode und die Ergebnisse diskutiert werden.

Die Forschungsergebnisse der 54 Fokusgruppenteilnehmer sprechen dafür, dass praxisorientierte, von Interaktivität geprägte Veranstaltungen das Ernährungswissen und –verhalten von älteren Menschen nachhaltig verbessern können. Dabei scheinen Senioren besonders effektiv in handlungsorientierten Zusammenhängen zu lernen und sich durch gemeinschaftliches Handeln motivieren zu lassen.

Abstract

The present thesis deals with the effect of practical events on health promotion of the elderly in Germany. For this purpose, the consumer association of Hamburg organized eight cooking events with exemplary recipes and practical information on the age-appropriate diet in context of the pilot project „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* (translated into English: "*Keeping fit in old age*" – *cooking, tasting, discussion*). After participating in one of the cooking events, the seniors were invited to take part in focus groups to evaluate the impact and health-promoting learning effect, the practical events had caused. This thesis analyzes the results of the applied qualitative research method.

A theoretical chapter introduces the general conditions of the evaluation project and presents the results of a systematic literature research on the target group of seniors as well as the method of the focus group discussions. Thereafter, the course of the pilot project and the method-rich implementation of focus groups will be elucidated. Subsequently, the moderated meetings will be evaluated with help from the provided materials, written minutes and audio recordings. In conclusion the application of the method and the results will be discussed.

The research results, gathered from 54 focus group participants, suggest that practice-oriented events, which are characterized by interactivity, can sustainably improve the nutritional knowledge and behavior of the elderly. Besides, seniors seem to learn particularly effective in activity-oriented contexts and can be motivated by collective actions.

Abkürzungsverzeichnis

Abb	Abbildung
Anh	Anhang
BAGSO	Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen
BGV	Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz
BiB	Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung
BMEL	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
BMELV	Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (entspricht seit Dezember 2013 BMEL)
BMFSFJ	Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
BMG	Bundesministerium für Gesundheit
BMI	Bundesministerium des Inneren
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
g	Gramm
kg	Kilogramm
Tab	Tabelle
VZ	Verbraucherzentrale

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Logo des Nationalen Aktionsplans IN FORM	22
Abb. 2: Logo der Kampagne „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“	23
Abb. 3: Gemüseverzehr nach Altersgruppen im Vergleich zur DGE-Empfehlung	25
Abb. 4: Ausarbeitung des Leitfadens zur Moderation der Fokusgruppen	32
Abb. 5: Tisch- und Stuhlordnung im Konferenzraum der Verbraucherzentrale	36
Abb. 6: Kategorisierte beste Erinnerungen an die Kochveranstaltung	40
Abb. 7: Priorisierung der Zukunftsvisionen von „Fit im Alter“	47
Abb. 8: Wirkungseinschätzung der Veranstaltung durch die Teilnehmer	50
Abb. 9: Zusammenfassung der resümierenden Wirkungsbeurteilung, belegt mit zentralen Zitaten	52
Anh. Abb. 1: Gemüse als Schwerpunkt der Kochveranstaltungen	67
Anh. Abb. 2: Zerkleinerung des Gemüses in Teamarbeit	67
Anh. Abb. 3: Zubereitung der Rezepte	68
Anh. Abb. 4: Gemeinsames Verspeisen der gekochten Gerichte	68
Anh. Abb. 5: Laminierte Rezeptkarten zur Erinnerung an die Gerichte	76
Anh. Abb. 6: Beantwortete Einpunktfragen der ersten Fokusgruppe	117
Anh. Abb. 7: Beantwortete Einpunktfragen der zweiten Fokusgruppe	117
Anh. Abb. 8: Beantwortete Einpunktfragen der dritten Fokusgruppe	118
Anh. Abb. 9: Beantwortete Einpunktfragen der vierten Fokusgruppe	118
Anh. Abb. 10: Beantwortete Einpunktfragen der fünften Fokusgruppe	119
Anh. Abb. 11: Beantwortete Einpunktfragen der sechsten Fokusgruppe	119

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Veränderte Gemüsemenge nach der Kochveranstaltung.....	43
Tab. 2: Höhe der Lust selbst zu kochen und zuzubereiten	44
Anh. Tab. 1: Detaillierte Darstellung der Einstiegsrunde zur besten Erinnerung an die Kochveranstaltung.....	97
Anh. Tab. 2: Teilnehmeranzahl der Nachkocher mit Nennung der Rezepte	98
Anh. Tab. 3: Teilnehmeranzahl der Senioren, die noch nicht nachgekocht hatten, mit Begründung	99
Anh. Tab. 4: Detaillierte Auswertung der Pinnwandfragen zu Methodik und Änderungsverhalten	100
Anh. Tab. 5: Detaillierte Auswertung der Gemüsemenge nach der Kochveranstaltung.....	102
Anh. Tab. 6: Detaillierte Auswertung der Höhe der Lust selbst zu kochen.....	103
Anh. Tab. 7: Detaillierte Auswertung der Relevanz der Lebensmittelkosten.....	103
Anh. Tab. 8: Detaillierte Aufführung der kategorisierten Lerneffekte.....	106
Anh. Tab. 9: Detaillierte Rangpositionierung der Zukunftsvisionen	107
Anh. Tab. 10: Grundlage des Säulendiagramms zu den priorisierten Zukunftsvisionen	108
Anh. Tab. 11: Detaillierte Auswertung der Kostenbereitschaft für eine mögliche Teilnahmegebühr	109
Anh. Tab. 12: Detaillierte Darstellung der interessierenden Ernährungsthemen	110
Anh. Tab. 13: Detaillierte Darstellung der Wirkungseinschätzung der praktischen Veranstaltung	116
Anh. Tab. 14: Grundlage des Kreisdiagramms zur Wirkung der Veranstaltung.	116

1 Einleitung

Jeder Fünfte in Deutschland ist heute mindestens 65 Jahre alt, im Jahr 2060 wird es voraussichtlich jeder Dritte sein (BiB, 2013, S. 34). Die Altersstruktur wird vom demographischen Wandel geprägt, der in der Bundesrepublik vor allem durch dauerhaft niedrige Geburtenraten und eine steigende Lebenserwartung charakterisiert wird (BMI, 2011, S. 11 f.). Ein längeres Leben geht allerdings nicht nur mit Gesundheit einher, durchschnittlich erkranken ältere Menschen häufiger und schwerwiegender als Jüngere. Daher werden durch den demographischen Wandel altersbedingte Erkrankungen in Zukunft weiter zunehmen und die Gesundheitsausgaben permanent ansteigen (ebd., S. 149). Folglich wird eine effektive Gesundheitsprävention zunehmend wichtiger und die Belange älterer Menschen rücken immer mehr in den Fokus der Politik. Dabei ist eine ernährungsmedizinische Gesundheitsförderung von zentraler Bedeutung, da der Ernährungszustand die Gesundheit und das Wohlbefinden von Senioren stark beeinflusst (Volkert, 2010, S. 359). Zudem steigt in Deutschland die Zahl der Erkrankungen, die durch eine unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel begünstigt werden. Die Folgen – Fehlernährung und Übergewicht – sind auch bei den Senioren spürbar (BMELV & BMG, 2011, S. 5-12).

Aus diesem Grund wurde 2008 der Nationale Aktionsplan IN FORM von der Bundesregierung initiiert. In dessen Rahmen wird mit der Kampagne *„Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“* zielgruppenspezifisch die Gesundheit älterer Menschen in Deutschland gefördert. An der Umsetzung sind die Verbraucherzentralen maßgeblich beteiligt. Sie informieren Senioren über eine bedarfsgerechte Ernährung im Alter und zur gesundheitsförderlichen Gestaltung ihres Alltags (VZ, BAGSO & DGE, 2014). In diesem Zusammenhang wurde Anfang des Jahres 2014 das Pilotprojekt *„Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren* durch die Verbraucherzentrale Hamburg eingeführt. Dieses zielt darauf ab, den Effekt von praktischen Veranstaltungen sowie die Wirkung von beispielhaften Rezeptvorschlägen für ältere Menschen zu evaluieren und damit einen Ausblick für die Methodik in der Gesundheitsförderung von Senioren geben zu können. In diesem

Rahmen wurden acht praktische Kochveranstaltungen durchgeführt und die Teilnehmer daraufhin zu Fokusgruppendifkussionen eingeladen.

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, diese Fokusgruppen auszuwerten und damit die Wirkung von praktischen Veranstaltungen für ältere Menschen zu untersuchen. Dazu wird eine systematische Literaturrecherche zur Zielgruppe der Senioren sowie zur qualitativen Forschungsmethode der Fokusgruppen durchgeführt, bevor schließlich das Evaluationsprojekt „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* beschrieben und die Ergebnisse ausgewertet werden.

Die vorliegende Arbeit ist so aufgebaut, dass nach der Einleitung zunächst in einem ausführlichen Grundlagenkapitel der Nationale Aktionsplan IN FORM, die Rahmenbedingungen von Präventionsmaßnahmen im Alter, die Methode der Fokusgruppen sowie die Organisation und Entwicklung der Kampagne „*Fit im Alter*“ vorgestellt werden. Mit diesem Kapitel wird das theoretische Fundament dieser Arbeit gelegt und die Grundlagen für die weitere Ausarbeitung beleuchtet.

Im dritten Kapitel wird der Ablauf des Pilotprojektes erläutert. Dazu werden die Erhebungsgrundlagen offengelegt, bevor anschließend die sechs durchgeführten Fokusgruppendifkussionen charakterisiert werden.

Das vierte Kapitel stellt daraufhin die wichtigsten Ergebnisse der Fokusgruppen strukturiert dar und gibt dabei einen kurzen Überblick über die Erhebungs- und Auswertungstechniken. Es wird unter anderem ausgewertet, wie den Senioren die Methodik der praktischen Kochveranstaltungen gefallen hat, inwiefern sich ihr Koch- und Essverhalten nach der Teilnahme verändert hat und wie viel sie für eine solche Veranstaltung als Teilnahmegebühr zahlen würden. Darüber hinaus werden mögliche Lerneffekte durch eine praktische Veranstaltung dieser Art untersucht und eine Wirkungseinschätzung der Teilnehmer analysiert.

Schließlich werden die Ergebnisse im fünften Kapitel zu einer abschließenden Bewertung der durchgeführten Veranstaltung zusammengefasst und diskutiert. Daraufhin wird die praktische Anwendung der Fokusgruppen im Rahmen des Pilotprojektes kritisch reflektiert, in dem Stärken und Schwächen aufgezeigt werden. Zuletzt rundet ein Gesamtfazit die Evaluation ab.

2 Theoretische Grundlagen

Ziel dieses theoretischen Grundlagenkapitels ist es, die Hintergründe des Evaluationsprojektes „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* darzulegen und die zur Evaluation angewendete Forschungsmethode vorzustellen.

Dafür wird zunächst ein kurzer Überblick über den Nationalen Aktionsplan IN FORM gegeben, in dessen Rahmen das Pilotprojekt in Hamburg ermöglicht und finanziert wird. Daraufhin wird die Zielgruppe der Senioren näher beschrieben, um die Gesundheitsprävention durch das BMEL und das BMG begründen zu können. Danach wird die qualitative Methodik der Fokusgruppen charakterisiert und schließlich die Kampagne „*Fit im Alter*“ vorgestellt.

2.1 Der Nationale Aktionsplan IN FORM²

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung ist ein Nationaler Aktionsplan der deutschen Bundesregierung zur „Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten“ (S. 1). Mit dieser Absicht wurde der Nationale Aktionsplan im Juni 2008 vom Bundeskabinett mit einer Laufzeit von 12 Jahren beschlossen. Zur Zielerreichung sollen alle bedeutenden Akteure und Entscheidungsträger aus Politik, Wissenschaft, Gesundheitswesen, Wirtschaft und Zivilgesellschaft vernetzt werden. Dem verantwortlichen BMEL und dem BMG stehen dafür jährlich jeweils 5 Millionen Euro an finanziellen Mitteln in den Haushaltsplänen zur Verfügung.

2.1.1 Ursachen und Zielsetzung der Kampagne

Aufgrund der verbesserten Lebensverhältnisse steigt die Lebenserwartung der deutschen Bevölkerung kontinuierlich an und für nahezu jeden Bürger ist es möglich, sich gesund zu ernähren sowie angemessen zu bewegen.

² Das gesamte Kapitel 2.1, inkl. der Unterkapitel 2.1.1 und 2.1.2, bezieht sich ausschließlich auf die Originalquelle des Nationalen Aktionsplans IN FORM: BMELV & BMG, 2011, S. 5-40.

Trotzdem sind nicht alle Menschen dazu fähig bzw. gewillt, ihre Möglichkeiten wahrzunehmen. Dementsprechend nehmen Erkrankungen zu, die durch Fehlernährung und Bewegungsmangel begünstigt werden. Das führt bspw. dazu, dass etwa jeder zweite Erwachsene in Deutschland übergewichtig ist: 51 % der Frauen und 66 % der Männer zwischen 18 und 80 Jahren sind von Übergewicht oder Adipositas betroffen. Übergewicht ist allerdings in der Gesellschaft ungleichmäßig verteilt – mit steigendem Pro-Kopf-Einkommen nimmt der Anteil an übergewichtigen bzw. adipösen Menschen ab.

Daher wurde der Nationale Aktionsplan durch die Bundesministerien initiiert, der die gesamte Bevölkerung durch verständliche und alltagstaugliche Informationen mit zielgruppenspezifischen Empfehlungen, Anreizen, Vorbildern und gesundheitsförderlichen Strukturen zu einem gesunden Lebensstil mit einer ausgewogeneren Ernährung und mehr Bewegung motivieren soll. Auch die Verantwortungswahrnehmung gegenüber der eigenen Gesundheit und die der Familie soll in dessen Rahmen nachhaltig gefördert werden. Ferner gilt es, „(...) die oftmals erkennbare Lücke zwischen dem Wissen über einen gesunden Lebensstil und der Umsetzung in ein gesundheitsförderliches Verhalten zu schließen.“ (S. 6).

Die Bundesministerien betonen dazu, dass Gesundheit nicht nur ein individueller Wert ist, sondern auch „eine Voraussetzung für Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistung, ein Wirtschafts- und Standortfaktor, die Voraussetzung für die Stabilität des Generationenvertrags und sie leistet einen Beitrag zur Teilhabe an der Gesellschaft und zur sozialen Gerechtigkeit.“ (S. 5). Aus diesem Grund soll durch ein Zusammenspiel von Verhaltens- und Verhältnisprävention erreicht werden, dass alle Menschen von den guten Bedingungen für ein gesundes Leben profitieren. Folglich sollen konkrete Angebote für Bevölkerungsgruppen geschaffen werden, für die Gesundheitsförderung bisher kaum zugänglich war.

Insgesamt lassen sich die Maßnahmen des Nationalen Aktionsplans auf fünf übergeordnete Handlungsfelder zusammenfassen:

1. Vorbildfunktion der öffentlichen Hand
2. Bildung und Information über Ernährung, Bewegung und Gesundheit
3. Bewegung im Alltag
4. Qualitätsverbesserung bei der Verpflegung außer Haus
5. Impulse für die Forschung

Bis zum Jahr 2020 sollen in Deutschland sichtbare Ergebnisse vorliegen und sowohl eine ausgewogene Ernährung als auch ausreichend Bewegung in allen Lebenswelten fest integriert sein.

2.1.2 Zielgruppen der Initiative

Der Nationale Aktionsplan IN FORM richtet sich an die gesamte Bevölkerung Deutschlands und versucht jede Altersgruppe durch zielgruppenspezifische Initiativen anzusprechen. Daraus ergeben sich als konkrete Zielgruppen die Familien, Kinder und Jugendliche, Berufstätige und Senioren. Diese sollen in ihren alltäglichen Lebensbereichen erreicht werden, d.h. dort wo sie leben, arbeiten, lernen und spielen. Bei der Umsetzung werden die Bundesministerien von bundesweiten Projektpartnern in ihrer Arbeit unterstützt. So haben sich bspw. die regionalen Projekte *„Kinderleicht-Regionen“*, die bundesweiten *„Vernetzungsstellen Schulverpflegung“*, die Qualitätsstandards für Betriebskantinen im Rahmen von *„Job & Fit“* und die Kampagne *„Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“* in Deutschland etabliert.

Außerdem versucht IN FORM gezielt Bürger mit niedrigem sozioökonomischen Status und Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen. Für eine bessere Gesundheitsförderung dieser Bevölkerungsgruppen sollen in den einzelnen Kampagnen soziokulturelle Aspekte berücksichtigt werden sowie die positiven interkulturellen und integrativen Perspektiven der Themenfelder Ernährung und Bewegung kreativ genutzt werden.

2.2 Rahmenbedingungen von Präventionsmaßnahmen im Alter

Senioren sind eine der zentralen Zielgruppen des Nationalen Aktionsplans IN FORM. Wer wortgetreu damit gemeint ist, bleibt jedoch unklar, da keine allgemeinverbindliche rechtliche, politische, statistische oder wissenschaftliche Definition von Senioren existiert. Dennoch gibt es allgemeine Altersgrenzen, wie das gesetzliche Renteneintrittsalter bzw. den Ausstieg aus dem Erwerbsleben in den

Ruhestand, welche mit dem Senioren-Begriff assoziiert werden (BMFSFJ, 2008, S. 5). Auch die Einteilung älterer Menschen variiert in der Literatur stark, oft ist von vier Altersphasen wie den „jungen Alten“ (60 bzw. 65- bis 74-Jährige), den Betagten und Hochbetagten (75- bis 89-Jährige), den Höchstbetagten (90- bis 99-Jährige) und den Langlebigen (100-Jährige und älter) zu lesen (Küpper, 2008, S. 548). Wenn man den Lebensabschnitt des Alters mit den „jungen Alten“ und etwa dem 65. Lebensjahr beginnen lässt, dann kann dieser bei einer Lebenserwartung von maximal ca. 115 Jahren bis zu 50 Jahre beinhalten (Volkert, 2010, S. 358). Dementsprechend handelt es sich bei älteren und alten Menschen um eine äußerst heterogene soziale Gruppe mit großen sozialstrukturellen und individuellen Differenzen. Die individuelle Lebenssituation der Älteren resultiert vorwiegend aus dem persönlichen Lebenslauf, weshalb sich auch die vorherrschende soziale Ungleichverteilung der Gesellschaft im Alter wieder spiegelt (Backes & Clemens, 2013, S. 87-90).

Durch *IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung* schafft die Bundesregierung primäre Präventionsmaßnahmen für die Gesundheit dieser inhomogenen Zielgruppe. Im weiteren Verlauf der Arbeit wird bis auf wenige Ausnahmen ausschließlich auf die gesunde Ernährung Bezug genommen und der Bewegungsmangel nicht weiter thematisiert, da sich das zu evaluierende Projekt *„Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren* hauptsächlich auf den Aspekt der altersgerechten Ernährung konzentriert. Im Folgenden sollen daher erst die Ernährungssituation und die allgemeinen Ernährungsempfehlungen für die über 65-Jährigen in Deutschland erläutert werden, um schließlich die Intervention durch IN FORM für diese Zielgruppe begründen zu können.

2.2.1 Gesundheits- und Ernährungssituation deutscher Senioren

Mit zunehmendem Alter kommt es zu einer Veränderung der Körperzusammensetzung des Menschen: Der Fettanteil nimmt zu, während sich gleichzeitig die Knochenmasse, das Gesamtkörperwasser sowie die fettfreie Zellmasse, inklusive des Muskel- und Nervengewebes, verringert. Durch die Sarkopenie (Abnahme der Muskelmasse) werden außerdem Grundumsatz und Energiebedarf gesenkt. Aufgrund der Abnahme an funktionierenden Neuronen kommt es auch zu einem

verminderten Durstempfinden, die Geruchs- und Geschmackswahrnehmung nimmt ab und alle gastrointestinalen Funktionen werden nachhaltig beeinträchtigt. Abgesehen von diesen vielfältigen physiologischen Veränderungen wird die Ernährung im Alter von zahlreichen anderen Faktoren beeinflusst. Krankheiten, Kau- und Schluckbeschwerden, Multimedikation, Gedächtnisschwäche, fehlender Appetit („Altersanorexie“), soziale Isolation, Mobilitätseinschränkungen, Armut u.v.m. beeinflussen besonders im höheren Alter die Nahrungsaufnahme und damit den Ernährungszustand bedeutend. Darüber hinaus können ältere Menschen Phasen vermehrter bzw. verminderter Nahrungsaufnahme schlechter ausgleichen als jüngere (Biesalski & Grimm, 2011, S. 328 f.; Volkert, 2010, S. 359-364.).

Die Ernährungssituation im Alter ist stark vom Grad der Selbstständigkeit abhängig – jüngere und selbstständig lebende Senioren sind häufig von Übergewicht und von einer nur geringfügigen Unterversorgung mit bspw. Vitamin D betroffen, während mehr als die Hälfte der stationär behandelten geriatrischen Patienten untergewichtig sind und hohe Nährstoffdefizite aufweisen (Biesalski & Grimm, 2011, S. 328; BMELV & BMG, 2011, S. 11 f.; Volkert, 2010, S. 358).

Da sich die Gesundheitsprävention für ältere Menschen im Rahmen des zu evaluierenden Projektes „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* jedoch nur an Senioren richtet, die sich noch selbstständig im Privathaushalt versorgen können, wird in der weiteren Arbeit besonders diese Zielgruppe und das dort häufig vorherrschende Übergewicht thematisiert. Auf pflegebedürftige Senioren oder geriatrische Patienten kann aus Gründen des Umfangs nicht weiter eingegangen werden. An dieser Stelle bleibt aber festzuhalten, dass Mangelernährung für Senioren ein großes Risiko darstellt, da der Körper über keinerlei Reserven für einen erhöhten Energie- bzw. Nährstoffbedarf bei Erkrankungen verfügt. Deshalb wird im Alter allgemein empfohlen, einen Body-Mass-Index³ von 23 nicht zu unterschreiten. Hochbetagte und Senioren in stationären Einrichtungen sind jedoch häufig mangelernährt (Biesalski & Grimm, 2011, S. 328).

Dennoch leben die meisten älteren Menschen selbstständig im eigenen Haushalt. Eine bundesweite Studie über 1.550 im Privathaushalt lebende Senioren im Alter von 65 bis 97 Jahren legt dar, dass die Ernährungssituation dieser älteren

³ Der Body-Mass-Index errechnet sich aus = Körpergewicht (in Kilogramm) : [Körpergröße (in Metern)]² (Bischoff & Betz, 2010, S. 406)

Menschen mit insgesamt gutem Gesundheitszustand sehr ähnlich zu dem von jüngeren Erwachsenen ist.⁴ Mangelernährung wurde nur in Ausnahmefällen festgestellt, dagegen lag bei einem Viertel der untersuchten Senioren Übergewicht vor (Volkert et al., 2004, S. 1198 f.). Laut des Nationalen Aktionsplans sind zwischen 70 und 80 Jahren sogar 84 % der Männer und 74 % der Frauen übergewichtig bzw. adipös. Bei den über 80-Jährigen sinkt der Anteil aber wieder (BMELV & BMG, 2011, S. 10).

Aus der Nationalen Verzehrsstudie II, die 2008 vom Max Rubner-Institut (Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel) veröffentlicht wurde, lassen sich die Ernährungsgewohnheiten und der Lebensmittelverzehr der älteren Menschen in der Bundesrepublik ableiten. Im Rahmen dieser repräsentativen Studie wurden im Auftrag des BMELV 20.000 Menschen zwischen 14 und 80 Jahren in Deutschland zu ihrem Ernährungsverhalten befragt (Max Rubner-Institut, 2008a, S. XV). Die Nationale Verzehrsstudie zeigt auf, dass der durchschnittliche Verzehr von Gemüse bei Männern und Frauen zwischen 65 und 80 Jahren lediglich etwas mehr als die Hälfte der Empfehlung der DGE beträgt (genauer auf S. 25) sowie dass der Verzehr von Milch und Milcherzeugnissen bei beiden Geschlechtern im Laufe des Lebens immer weiter abnimmt, wohingegen der Fettkonsum (insbesondere von Streichfett) mit zunehmendem Alter ansteigt. Außerdem verzehren vor allem die Männer in der Altersgruppe von 65 bis 80 Jahren zu viel Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse (Max Rubner-Institut, 2008b, S. 32-45). Diese ungünstig verteilte Nahrungsmittelaufnahme spiegelt sich im weitverbreiteten Übergewicht der Senioren wieder. Darüber hinaus hat laut einer Forsa-Querschnittsbefragung der deutschen Bevölkerung im Auftrag der Techniker Krankenkasse das Essen für Senioren insgesamt keinen großen Stellenwert mehr – viele ältere Menschen sind nicht bereit, viel Zeit oder Geld in die Zubereitung des Essens zu investieren und sogar der Geschmack wird unwichtig. Dennoch versuchen sie laut der Befragung darauf zu achten, dass sie mit ihrer Ernährung ihre Gesundheit fördern (Techniker Krankenkasse, 2013, S. 5).

⁴ Die bundesweite Studie zeigt, dass die eigenständig lebenden Senioren ihre Mahlzeiten regelmäßig einnehmen, fast alle täglich eine warme Mahlzeit verzehren und die Ernährungsgewohnheiten, wie bei jüngeren Erwachsenen, von zu vielen tierischen Produkten und einem hohen Fettanteil geprägt sind. Dagegen werden Gemüse, Obst, Milch- und Vollkornprodukte zu wenig verzehrt (Volkert et al., 2004, S. 1198 f.).

2.2.2 Allgemeine Ernährungsempfehlungen für Senioren

Zur Ernährung im Alter existieren lediglich offizielle Empfehlungen, die sich an die gesamte Bevölkerungsgruppe der über 65-Jährigen richten. Wie bereits dargestellt wurde, ist diese große Gruppe allerdings äußerst heterogen und umfasst alle älteren Menschen unbeachtet ihres Gesundheitszustandes, der von gesund und rüstig bis hin zu multimorbide und gebrechlich reichen kann. Dementsprechend verschieden ist auch der Nährstoffbedarf dieser Senioren. Einen entscheidenden Einfluss darauf haben die in Kapitel 2.2.1 beschriebenen sehr individuellen physiologischen Veränderungen und weiteren Faktoren wie bspw. Medikamenteneinnahmen, da diese eine Bedarfsänderung bewirken oder die Verfügbarkeit der Nährstoffe im Körper vermindern können. Deshalb können die Empfehlungen und Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der über 65-Jährigen nur eine grobe Orientierung bieten und müssen für jeden entsprechend des individuellen Gesundheits- und Ernährungszustandes angepasst werden (Bechthold, 2009, S. 351). Diese allgemeinen Zufuhrempfehlungen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sind für gesunde Senioren nahezu identisch mit denen für jüngere Erwachsene (DGE et al., 2013, S. 35-217).⁵ Aufgrund eines geringeren Grundumsatzes und meist verminderter körperlicher Aktivität nimmt jedoch mit zunehmendem Alter der Energieumsatz ab. Daher ist es für Senioren empfehlenswert, die Energiezufuhr zu reduzieren und verstärkt Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte zu verzehren, um den unveränderten bzw. teilweise erhöhten Bedarf an essenziellen Nährstoffen decken zu können (Volkert, 2010, S. 364). Es wird jedoch diskutiert, ob die Protein-Zufuhrempfehlungen der DGE für die Bevölkerung über 65 erhöht werden sollte – die tägliche Empfehlung beträgt bisher für alle Erwachsenen 0,8 g pro kg Körpergewicht. Studien haben aber ergeben, dass diese Menge besonders bei gebrechlichen älteren Menschen nicht reicht, um die Sarkopenie zu begrenzen und empfehlen daher eine tägliche Proteinzufuhr von ca. 1,5 g pro kg Körpergewicht (Bauer, et al., 2013, S. 542-559; Wolfe, Miller & Miller, 2008, S.675-684).

⁵ Die „D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ der DGE, ÖGE, SGE und SVE liefern alle wichtigen Informationen zum Nährstoffbedarf der Altersklasse „65 und älter“.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Ernährungsempfehlungen für Senioren weitgehend deckungsgleich mit denen für jüngere Erwachsene sind. Ältere Menschen sollten aber bewusst nährstoffdichte Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Milch- und Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Fisch und Eier verzehren, um ihren Nährstoffbedarf trotz des abnehmenden Energiebedarfs decken zu können. Besonders geeignet ist Gemüse, da es viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Es sollte auch auf eine ausreichende Ballaststoff- und Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Außerdem erleichtern eine vielseitige und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl sowie nährstoffschonende Zubereitungsverfahren auch im Alter die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen. Regelmäßige Haupt- und Zwischenmahlzeiten helfen Senioren diese Empfehlungen anzuwenden und eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen, zudem strukturieren sie den Tag (Volkert, 2010, S. 366).⁶

2.2.3 Begründung der Intervention durch BMEL und BMG

Aufgrund ihrer Gesundheitssituation müssen viele ältere Menschen in Krankenhäusern oder Pflegeheimen behandelt bzw. betreut werden und verursachen damit schon heute den Großteil der Krankenkosten in Deutschland. Durch den demographischen Wandel werden die Kosten permanent ansteigen und folglich wird die Gesundheitsprävention immer wichtiger. Da der Ernährungszustand die Gesundheit älterer Menschen stark beeinflussen kann, ist die ernährungsmedizinische Gesundheitsförderung von großer Bedeutung (Volkert, 2010, S. 359). Momentan besteht jedoch eine Diskrepanz zwischen der Ernährungssituation und den Ernährungsempfehlungen, welche sich auf die Gesundheit dieser Zielgruppe auswirkt: Die Mehrzahl der Senioren ist entweder übergewichtig oder mangelernährt. Infolgedessen schaffen das BMEL und das BMG im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM u.a. Präventionsmaßnahmen, die das Ernährungswissen und das Ernährungsverhalten von Senioren verbessern sollen (BMELV & BMG, 2011, S. 24). Denn auch im Alter kann die Gesundheit noch maßgeblich durch eine ausgewogene Ernährung beeinflusst werden.⁷

⁶ Detailliertere Empfehlungen zur Ernährung im Alter finden sich bspw. in Volkert, 2010, S. 364-371.

⁷ Die „Beeinflussung der Gesundheit durch die Ernährung im Alter“ ist in Arens-Azevedo & Behr-Völtzer, 2002, S. 24 f. näher erläutert.

Wie bereits in Kapitel 2.1.2 aufgezeigt wurde, zielt IN FORM außerdem darauf ab, ältere Migranten und ihre kulturspezifischen Bedürfnisse zu erreichen, da diese Personengruppe vermehrt von Übergewicht betroffen ist – wie bspw. die türkischstämmige Bevölkerung (Buchcik et al., 2013, S. 16-23). Zudem ist es das Ziel, Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status zu fördern. Die Gesundheits- und Ernährungssituation von älteren Menschen in dieser Bevölkerungsgruppe unterscheidet sich von der Allgemeinbevölkerung, da diese über wenig ökonomisches Kapital verfügen und/oder ein geringes Bildungsniveau aufweisen. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status ein erhöhtes Mortalitätsrisiko und eine verringerte Lebenserwartung aufweisen (Lampert & Kroll, 2014, S. 2-10). Konkret zeigt sich auch in Hamburg, dass es „Unterschiede im Gesundheitszustand und im Gesundheitsverhalten älterer Menschen mit Bezug zur sozioökonomischen Einstufung [gibt; Anmerkung der Autorin]“ (Freie und Hansestadt Hamburg - BGV, 2011, S. 93). Zudem beeinflusst das Bildungsniveau von Senioren ihre Gesundheit und auch die Teilnahme an Bildungsaktivitäten. So finden sich die höchsten Gesundheitsrisiken in bildungsfernen Schichten (BMFSFJ, 2010, S. 88 f.). Darüber hinaus existieren schichtabhängige Unterschiede im allgemeinen Ernährungsverhalten. Mit abnehmendem Sozialstatus sinkt die Ernährungsqualität (Muff & Weyers, 2010, S. 64 f.). Es zeigt sich konkret, dass es einen Zusammenhang zwischen der Schichtzugehörigkeit und dem Konsum von Lebensmitteln mit günstiger Nährstoffzusammensetzung gibt. In der unteren sozialen Schicht verzehren Frauen und Männer durchschnittlich weniger Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und Krustentiere, dafür aber mehr Fett, Fleisch, Wurstwaren und Süßigkeiten als Frauen und Männer in der Mittel- und Oberschicht (Max Rubner-Institut, 2008b, S. 58-63). Aussagen über Differenzen in den verschiedenen Altersklassen sind hier aber aufgrund einer unzureichenden Datenlage nicht möglich.

2.3 Fokusgruppen als qualitative Forschungsmethode

Wie bereits in der Einleitung erwähnt wurde, bildet die Auswertung von Fokusgruppeninterviews zum Pilotprojekt „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken,*

diskutieren den Hauptteil dieser Arbeit. Folglich soll in diesem theoretischen Grundlagenkapitel die Methodik der Fokusgruppen beschrieben werden, um die Hintergründe und Rahmenbedingungen der späteren Evaluation nachvollziehbar zu machen. Die Methodenbeschreibung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da im Rahmen des Umfangs dieser Arbeit nur ein zusammenfassender Überblick zur Methodik gegeben werden kann.⁸ Dazu werden Fokusgruppen zunächst definiert, ihre Entstehung und Anwendungsgebiete beschrieben, die Durchführung und Auswertung erläutert sowie einige Stärken und Schwächen dieser qualitativen Methode aufgezeigt. Zuletzt wird ihr Einsatz zur Meinungsevaluation von Senioren erörtert.

2.3.1 Definition und Entstehung

Obwohl die erste Beschreibung von Fokusgruppeninterviews schon 70 Jahre zurück liegt, existiert bis heute keine einheitliche Definition. Die Begriffe Gruppendiskussionsverfahren, fokussiertes Interview und Fokusgruppe werden oft synonym verwendet und nur selten differenziert (Mayerhofer, 2007, S. 479).⁹ Im Englischen ist ebenso immer wieder von „group discussion“, „focused interview“ und „focus groups“ zu lesen. Die meisten Beschreibungen und Begriffsbestimmungen lauten in etwa wie die der Soziologin Marlen Schulz, die Fokusgruppen folgendermaßen beschreibt: „Eine Fokusgruppe ist ein moderiertes Diskursverfahren, bei dem eine Kleingruppe durch einen Informationsinput zur Diskussion über ein bestimmtes Thema angeregt wird.“ (Schulz, 2012, S. 9).

Bereits vor 70 Jahren haben Robert Merton und Patricia Kendall diese Form der Interviewtechnik für Kleingruppen vorgeschlagen, welche damals (1946) vorwiegend zur Wirkungsanalyse von (Kriegs-)Propaganda und Massenmedien eingesetzt sowie 1979 als „fokussiertes Interview“ auch ins Deutsche übersetzt wurde (Merton & Kendall, 1979, S. 171-203). In den 1940er Jahren konnte sich die neue qualitative Methode der Fokusgruppen aber vorerst nicht in Wissenschaft und Forschung durchsetzen (Krueger & Casey, 2009, S. 3). Sie konnte sich erst in

⁸ Tiefere Informationen bieten bspw. die Standardwerke „Focus Groups – A Practical Guide for Applied Research“ von Krueger & Casey aus 2009 und „Fokusgruppen in der empirischen Sozialwissenschaft“ von Schulz, Mack & Renn aus 2012.

⁹ Vorsicht ist vor allem in der Literatur über das fokussierte Interview geboten, da dieses auch als Einzelinterview durchgeführt werden kann. Ferner sollten Gruppendiskussionen klar abgegrenzt werden: „A focus group interview is not a group interview. It is a group of people gathered together to discuss a focused issue of concern.“ (Liamputtong, 2011, S. 31).

den 1960er und 1970er-Jahren besonders in der Marktforschung etablieren und gewinnt bis heute vor allem im Bereich der Auftragsforschung immer weiter an Bedeutung. Das Fokusgruppeninterview ist aber nicht auf diese Einsatzgebiete beschränkt, sondern hat eine Vielzahl von Anwendungsbereichen (Schulz, 2012, S. 10).

2.3.2 Anwendungsgebiete

Mittlerweile hat sich die Methodik zudem in der empirischen Sozialwissenschaft etabliert, um Meinungen von spezifischen Zielgruppen zu analysieren (Schulz, Mack & Renn, 2012, S. 7). Dazu sind Fokusgruppen besonders geeignet, da ihre Teilnehmer, stellvertretend für die Zielgruppe, flexibel und ausführlich zu ihren Einstellungen und Motiven befragt werden können: „Dafür eröffnet sich die Welt der Exploration unbekanntem Terrain, fundierte Kenntnisse über subtile Erfahrungen und Begründungen zu gewinnen, aber auch einen Schlüssel zum Verständnis komplexer Sachverhalte zu erhalten, (...).“ (Zwick & Schröter, 2012, S. 25).

Grund für die Etablierung in der empirischen Sozialwissenschaft ist auch, dass mithilfe von Fokusgruppeninterviews Forschungsfragen mit verhältnismäßig geringem empirischen und finanziellen Aufwand bearbeitet werden können (Schulz, Mack & Renn, 2012, S. 7). Vermutlich wird Fokusgruppen dadurch, dass sie oft dort eingesetzt werden, wo die Ergebnisse schnell vorliegen müssen und die Weiterentwicklung der Methode nicht im Vordergrund steht, der Ruf als „quick and easy“ nachgesagt (Schulz, 2012, S. 9).

Die qualitative Methode der Fokusgruppeninterviews eignet sich besonders als Instrument:

- Zur Evaluierung von Maßnahmen
- Zur Meinungsvielfaltsanalyse
- Zur Analyse der Akzeptanz
- Zur Konfliktschlichtung
- Zur Wirkungsanalyse

Gelegentlich werden Fokusgruppen auch eingesetzt, um heikle Themen des Gesundheitsbereichs zu erforschen (Schulz, 2012, S. 10-12). Außerdem

beschreiben Aglaja Przyborski und Julia Riegler konkret, dass Fokusgruppen in Deutschland seit den 1980ern vor allem in der präventiven Gesundheitserziehung und der Gesundheitsförderung Anwendung finden, sowie vermehrt in der Gesundheitspsychologie und Psychotherapieforschung eingesetzt werden (Przyborski & Riegler, 2010, S. 443). Die Methode ist aber weniger nützlich, wenn Expertenmeinungen benötigt oder repräsentative Aussagen gemacht werden sollen. Dafür eignen sich standardisierte Verfahren besser (Schulz, 2012, S. 12).

Fokusgruppen können als eigenständige Methode und auch in Kombination mit Einzelinterviews, Experimenten, Beobachtungen etc. angewendet werden (Flick, 2012, S. 260; Diekmann, 2011, S. 538 f.). Laut Schulz werden sie heute vorwiegend als Multi- oder Mixed-Method-Design im Forschungsprozess eingesetzt, d.h. mit anderen qualitativen oder quantitativen Methoden kombiniert. So werden Fokusgruppen häufig in der quantitativen Forschung zur Generierung von Hypothesen und auch des Öfteren zur Interpretation von quantitativ erlangten Resultaten sowie zur Präsentation der Ergebnisse durchgeführt (Schulz, 2012, S. 12). Schon Merton und Kendall wiesen 1979 auf die Vorteile der Kombination von qualitativen und quantitativen Methoden hin und äußerten sich gegen die Trennschärfe der beiden Methoden: „Die Sozialwissenschaftler sind davon abgekommen, die falsch gestellte Alternative, sich zwischen qualitativen und quantitativen Daten entscheiden zu müssen, zu akzeptieren.“ (Merton & Kendall, 1979, S. 201).

2.3.3 Durchführung und Moderation

Eine Fokusgruppe besteht üblicherweise aus sechs bis zwölf Teilnehmern, die gut miteinander kommunizieren können sollten. Dazu variiert die Teilnehmerrekrutierung je nach Forschungsziel, sie wird aber in der Regel durch eine bewusste Auswahl nach bspw. Geschlecht, Alter oder Beruf vorgenommen. So entstehen Kleingruppen, die bezüglich einzelner (z.B. sozioökonomischer) Merkmale homogen sind und damit inhaltliche und kommunikative Vorteile gegenüber heterogenen Gruppen haben, da die Teilnehmer durch bessere Identifikationsmöglichkeiten zu ehrlicheren Antworten angeregt werden. Die Befragten sollten sich aber nicht persönlich untereinander kennen (Schulz, 2012,

S. 13-15; Mayerhofer, 2007, S. 481 f.). Wie viele Fokusgruppen durchgeführt werden sollten, ist ebenfalls vom Forschungsziel und der Forschungsfrage abhängig. Die erforderliche Anzahl variiert zwischen einer und einigen Dutzend (Zwick & Schröter, 2012, S. 28).

Die Methodik der Fokusgruppen geht von dem Grundsatz aus, dass den Teilnehmern vor dem Beginn der Diskussion ein „Stimulus“ präsentiert (z.B. ein Werbespot gezeigt) wird oder dass sie schon vorher eine bestimmte Situation erlebt (z.B. ein Buch gelesen) haben (Diekmann, 2011, S. 536; Lamnek, 2010, S. 337). So wird in die Thematik des folgenden circa 90 bis 180 Minuten langen Kleingruppeninterviews eingeleitet (Liamputtong, 2011, S. 46; Schulz, 2012, S. 15).

Im weiteren Verlauf der Fokusgruppe werden vom Moderator mithilfe eines groben Diskussionsleitfadens in einem halbstrukturierten Gruppeninterview die Reaktionen der Teilnehmer auf den vorangegangenen „Stimulus“ oder die konkrete Situation erfragt. Der Leitfaden dient hingegen lediglich der Orientierung und soll sicherstellen, dass während des Interviews alle relevanten thematischen Aspekte mithilfe gezielter Fragen diskutiert werden (Diekmann, 2011, S. 537 f.). In der Literatur werden dafür bspw. von Richard Kruegers und Mary Anne Caseys bestimmte Fragenfolgen empfohlen: Am Anfang sollte eine einfache Eröffnungsfrage („Opening Question“) gestellt werden, um die Diskussion anzuregen; zur Einleitung ins Thema folgen Hinführungs- („Introductory“-) und Überleitungsfragen („Transition Questions“); daraufhin sollten die zentralen Forschungsfragen in Form von Schlüsselfragen („Key Questions“) gestellt werden und zuletzt folgen abschließende Fragen („Ending Questions“), die die Diskussion zusammenfassen sollen (Krueger & Casey, 2009, S. 38-41). Es ist wichtig, die Fragen konkret und unmissverständlich zu formulieren und dabei sowohl den kulturellen als auch den Bildungshintergrund zu beachten (Mack & Tampe-Mai, 2012, S. 68). Dennoch sollte sowohl die konkrete Formulierung als auch die Reihenfolge der Fragen nicht festgelegt, sondern dem Erzählfluss der Diskussion angepasst werden. Mit einer möglichst offenen Formulierung der Fragen und Reihenfolge sollen die Teilnehmer ihre persönliche Meinung äußern können. Weiterhin ist darauf zu achten, dass genug Raum für unerwartete Äußerungen gelassen wird, welche daraufhin auch ad hoc in der ganzen Gruppe diskutiert werden können (Diekmann, 2011, S. 537 f.). Ferner empfehlen Birgit Mack und Karolin Tampe-Mai zuerst allgemeine und

dann spezifische Fragen zu stellen sowie positiven Fragen negative folgen zu lassen (Mack & Tampe-Mai, 2012, S. 68). Der Moderator kann außerdem jederzeit bei unpräzisen Aussagen und Unklarheiten nachfragen. Darüber hinaus können Aspekte durch spontan entwickelte Fragen des Moderators vertieft werden.

Folglich nimmt der Moderator eine zentrale Rolle ein und beeinflusst die Qualität der Fokusgruppe stark (Mayerhofer, 2007, S. 482 f.). Zur Aufrechterhaltung der Diskussion ist es empfehlenswert, mit verschiedenen Methoden zu arbeiten und die Teilnehmer zwischenzeitlich z.B. durch aktivierende Aufgaben zum Meinungsaustausch anzuregen (Liamputtong, 2011, S. 75). Es ist zudem die Aufgabe der Moderation dafür zu sorgen, dass alle Teilnehmer in derselben Weise am Dialog beteiligt sind und die Diskussion lebendig bleibt. Der Moderator sollte inhaltlich keine Stellung beziehen und die Fragen immer an die gesamte Gruppe als Kollektiv stellen (ebd., S. 60 f.; Schulz, 2012, S. 15-17). Ein respektvolles und wertschätzendes Auftreten seinerseits ist vorteilhaft. Er ist auch dafür zuständig, Konfliktsituationen, die sich in Fokusgruppen zumeist auf der Sach- oder emotionalen Ebene äußern, möglichst früh zu erkennen und einzugreifen. Denn für ein erfolgreiches Fokusgruppeninterview ist es wichtig, dass alle Konflikte geklärt sind und sich alle Diskutierenden wohlfühlen (Schetula & Carrera, 2012, S. 109).

Die Beeinflussung der Gruppe durch den Moderator ist bedenklich, lässt sich aber in der qualitativen Forschung nicht vermeiden und kann bspw. durch Schulung der Moderatoren minimiert werden. Nach Möglichkeit sollte der Moderator durch einen Assistenten und einen Protokollanten in seiner Arbeit unterstützt und die Diskussion zusätzlich für die spätere Auswertung auditiv aufgezeichnet werden. Eine Videoaufnahme ist auch möglich, diese kann aber bei den Teilnehmern zu Unsicherheit führen und die Antworttiefe negativ beeinflussen; sie ist auch technisch deutlich aufwendiger (Schulz, 2012, S. 15-17). Für das Protokoll und die Audioaufnahme ist es wichtig, darauf zu achten, dass alle Teilnehmer laut, deutlich und nacheinander sprechen. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Antworten der Teilnehmer in ihren eigenen Worten bei der Datenauswertung zur Verfügung stehen (ebd., S. 15-17; Liamputtong, 2011, S. 84).

Wenn mehrere Fokusgruppen zu einer Thematik durchgeführt werden, kann der Diskussionsleitfaden außerdem helfen, die Vergleichbarkeit der Ergebnisse zu

steigern. Es ist einerseits möglich, mehrere Fokusgruppen mit den gleichen Teilnehmern und abweichendem Inhalt durchzuführen oder mit verschiedenen Teilnehmern und identischem Inhalt zu arbeiten (Schulz, 2012, S. 9 f.).

Immer größere Bedeutung wird auch Online-Fokusgruppen zuteil. Diese neuartige Durchführungsform bringt einige Vorteile, wie z.B. Zeitersparnis für Transkriptionen, aber auch eine Vielzahl an Nachteilen wie technische Probleme mit sich (Flick, 2012, S. 355). Es existieren bereits viele verschiedene Anwendungsformen für online durchgeführte Fokusgruppen und ihre Einsatzgebiete wachsen stetig (Mann & Stewart, 2000, S. 100). Voraussichtlich werden sie als Teil der zunehmenden Internet-Forschung die Zukunft der qualitativen Sozialforschung nachhaltig prägen.¹⁰

2.3.4 Auswertung von Fokusgruppendifkussionen

Die Grundlage für die Auswertung der Fokusgruppen sind alle in der Diskussion eingesetzten Materialien und technischen Elemente, es gibt allerdings kein einheitliches Verfahren. Die Analyse erfolgt meistens auf der Basis eines wörtlichen Transkripts, diese kann aber mit allen sozialwissenschaftlichen Auswertungsmethoden und auch computergestützt erfolgen (Schulz, 2012, S. 17). Darüber hinaus reichen die Möglichkeiten der Datenauswertung von einer manuellen Zusammenfassung der Argumente aus Gesprächsprotokollen bis hin zu einer „sequenziell-hermeneutischen Analyse“ der auditiven Aufnahmen (Zwick & Schröter, 2012, S. 41).

Im Hinblick auf die Evaluation der Fokusgruppen in dieser Arbeit wird im Folgenden ausschließlich die Methodik der Auswertung mittels Zusammenfassung zentraler Diskussionsaspekte thematisiert. Diese deduktive Vorgehensweise wurde aus forschungsökonomischen Gründen gewählt. Dabei wurde bewusst auf eine vollständige Transkription des Gesprochenen verzichtet, da so Zeit und Kosten gespart werden können. Zudem bietet sich diese Auswertungsmethodik für die Evaluation von „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* an, da sie konkrete Aussagen über einen zuvor festgelegten Themenbereich ermöglicht. Bei

¹⁰ Als weiterführende Literatur zu Online-Fokusgruppen ist Mann & Stewart, 2000, S. 99-125. oder Krueger & Casey, 2009, S. 177-180 empfehlenswert.

dieser Form der Auswertung ist es empfehlenswert, dass der Verlauf der Fokusgruppe durch einen strukturierten Leitfaden eingegrenzt wird. Dieser gliedert die Gruppendiskussion und ermöglicht es den Forschern, sich bei der Auswertung daran zu orientieren. Während der Fokusgruppe sollte dafür mindestens eine Person das Gespräch protokollieren und zusätzlich eine Tonbandaufnahme gemacht werden. Bei der Auswertung können dann schon mithilfe des strukturierten Leitfadens anhand des Protokolls viele wichtige Fragen beantwortet und zentrale Aussagen getroffen werden. Zusätzlich können diese mit wörtlichen Zitaten illustriert und belegt werden (Ruddat, 2012, S. 195-205). Üblicherweise ergibt sich auf diese Weise eine Kombination aus zusammengefassten Aussagen und wörtlichen Zitaten (Mayerhofer, 2007, S. 483).

Diese Vorgehensweise wurde auch bei der Durchführung und Auswertung der Fokusgruppen in dieser Arbeit gewählt. Der strukturierte Diskussionsleitfaden wurde allerdings durch quantitative Fragen ergänzt, die nach allgemein üblichen statistischen Verfahren ausgewertet werden. Genauer dazu wird in Kapitel 3.2.2 und 4 beschrieben.

2.3.5 Stärken und Schwächen der Methode

Alle Forschungsmethoden haben Vor- und Nachteile. Diese sollten situationsbezogen abgewogen werden, um die geeignete Methodik zu finden. Ebenso haben auch Fokusgruppen ihre Stärken und Schwächen.

Angefangen mit den Stärken ist festzuhalten, dass in der Literatur immer wieder betont wird, dass Fokusgruppeninterviews ressourcenschonend sind, da sie einen verhältnismäßig geringen empirischen und finanziellen Aufwand mit sich bringen (Schulz, Mack & Renn, 2012, S. 7; Mayerhofer, 2007, S. 486). Sie haben vielfältige Anwendungsgebiete (Zwick & Schröter, 2012, S. 25) und auch eine Verknüpfung mit anderen Datenerhebungstechniken ist möglich (Diekmann, 2011, S. 538). Ein weiterer großer Vorteil dieser Forschungsmethode ist, dass Einstellungen, Hintergründe und Motive detailliert und flexibel ermittelt und hinterfragt werden können (Zwick & Schröter, 2012, S. 25). Zudem fördert die Gruppendynamik spontane Äußerungen und Interaktionen unter den Teilnehmern, die zu einem tieferen Informationsgehalt als im Einzelinterview oder anderen

standardisierten Methoden führen (Liamputtong, 2011, S. 32; Schulz, 2012, S. 12). Der Gruppeneffekt macht es auch offensichtlich einzelnen Teilnehmern schwieriger, Behauptungen zu vertreten, die der sozialen Erwünschtheit entsprechen (ebd., S. 13). Die Gruppe wirkt folglich als Korrektiv, sodass nur gut begründete und plausible Argumente in den Diskussionsfluss aufgenommen werden (Zwick & Schröter, 2012, S. 24). Dazu trägt auch der sogenannte Schneeballeffekt bei, da die Aussage eines Teilnehmers den Anreiz für eine authentische Meinungsbekundung eines Anderen darstellt (Mayerhofer, 2007, S. 486). Außerdem sind das Engagement und die Auskunftsbereitschaft der Fokusgruppenteilnehmer hoch und die Aussagen nah an wirklichen Alltagserfahrungen (Schulz, 2012, S. 13; Liamputtong, 2011, S. 17 f.). In der Regel herrscht eine ungezwungene Atmosphäre (Mayerhofer, 2007, S. 486) und die Beeinflussungseffekte durch den Moderator sind geringer als bei Einzelbefragung (Schulz, 2012, S. 13). Darüber hinaus sind Fokusgruppen durch ihr kollektives Wissen wesentlich leistungsfähiger als Einzelpersonen (ebd., S. 13; Liamputtong, 2011, S. 17 f.) und liefern verallgemeinerbare Trends (Schulz, 2012, S. 19).

Folglich hat die Methodik der Fokusgruppen viele Stärken, es sind aber auch einige Schwächen zu nennen. Im Vergleich zu standardisierten Erhebungen können Fokusgruppen auch sehr arbeitsaufwändig sein (Mayerhofer, 2007, S. 486). Schon die Teilnehmerrekrutierung ist zeitintensiv, wobei die Ergebnisse in der Regel nicht generalisiert werden können, da die Teilnehmerzahl nicht repräsentativ ist (Zwick & Schröter, 2012, S. 25-32). Zudem ist die Datenauswertung sehr aufwändig (Diekmann, 2011, S. 543) und kann von Subjektivität geprägt sein, da die Ergebnisse teilweise interpretiert werden (Mayerhofer, 2007, S. 486). Ferner können während der Fokusgruppe Kommunikationsprobleme auftreten, bspw. wenn die Teilnehmer überfordert oder desinteressiert sind (Zwick & Schröter, 2012, S. 25). Ebenso können sowohl dominante Redner als auch die Moderation andere Diskussionsteilnehmer beeinflussen und das Gespräch in eine bestimmte Richtung lenken (Krueger & Casey, 2009, S. 15; Mayerhofer, 2007, S. 486).

Außerdem weisen Fokusgruppen, wie alle qualitativ gewonnenen Daten, Reliabilitäts- und Validitätsmängel auf (ebd., S. 486; Diekmann, 2011, S. 543).

Dabei sind Reliabilität und Validität die zentralen Gütekriterien der empirischen Sozialwissenschaft. Reliabilität bezeichnet die „Zuverlässigkeit, Stabilität und Genauigkeit der Messung“ und Validität die „Gültigkeit und Belastbarkeit der formulierten Annahmen“ (Schulz, 2012, S. 18). Insgesamt sind qualitative Methoden aufgrund der fehlenden Standardisierung, der interpretativen Auswertung und der schwer zu kontrollierenden Messung als weniger reliabel anzusehen als quantitative Methoden. Die Zuverlässigkeitsprüfung der quantitativen Forschung ist also nicht geeignet, um die Güte von Fokusgruppen zu bestimmen. Die Validität von qualitativen Methoden ist allerdings höher einzustufen als die von quantitativen Studien. Soziologen gehen davon aus, dass qualitative Forschung aufgrund höherer Flexibilität und Nachfragemöglichkeit prinzipiell gültigere Ergebnisse erzielt. Insgesamt gibt es kein anerkanntes Verfahren zur Gütebestimmung von qualitativen Studien, demnach kann auch die Güte von Fokusgruppen nicht nach festgelegten Qualitätskriterien beurteilt werden, vor allem nicht nach denen der quantitativen Forschung (Mayerhofer, 2007, S. 486; Schulz, 2012, S. 18 f.).¹¹ Aufgrund dieses Kritikpunktes ist es empfehlenswert, das Forschungsdesign und die Auswertung von Fokusgruppen offenzulegen und nachvollziehbar zu gestalten (Schulz, 2012, S. 18 f.).

2.3.6 Einsatz zur Meinungsevaluation von Senioren

In der empirischen Forschung gelten ältere Menschen aus zahlreichen Gründen als Problemzielgruppe. Sowohl die Größe als auch die starke Heterogenität dieser Bevölkerungsgruppe stellt eine große Herausforderung für die Forscher dar. Dabei ist auch z.B. eine Unterteilung der Gruppe nach dem chronologischen Lebensalter in den meisten Fällen wenig sinnvoll, da dieses im Alter aufgrund der beträchtlichen individuellen Unterschiede unter den Senioren keine allgemeingültigen Aussagen über Fähigkeiten, Erfahrungen, Motivationen, Gesundheitszustand o.ä. ermöglicht (Lamnek, 2010, S. 650). Es ergeben sich auch durch die altersbedingten körperlichen Veränderungen einige methodische Probleme, da bspw. oft das Hörvermögen, die Sehschärfe und das Aufnahmevermögen eingeschränkt sind. Zudem neigen Senioren eher zur sozialen Erwünschtheit und vermeiden

¹¹ Weitere Ausführungen zu den Gütekriterien der qualitativen Forschung sind bspw. in Bortz & Döring, 2006, S. 326-328 zu finden.

extreme Antworten. Aufgrund dessen sind qualitative Methoden wie bspw. Fokusgruppen besser zur Analyse der Meinung von Senioren geeignet als quantitative. Die qualitative Forschung im Allgemeinen und auch speziell Fokusgruppen ermöglichen es, die Ansichten, Hintergründe, Einstellungen und Motive hinter den Aussagen der Senioren flexibel zu erfragen. Bei der Durchführung und Auswertung von Fokusgruppen können dabei jederzeit altersbedingte physische und psychische Einschränkungen berücksichtigt werden (ebd., S. 652). So kann mithilfe von Fokusgruppen die persönliche Meinung der Senioren „bottom-up“ erforscht und hinterfragt werden: „Focus groups provide rich and detailed information about feelings, thoughts, understandings, perceptions and impressions of people in their own words.“ (Liamputtong, 2011, S. 6). Außerdem erfreuen sich viele ältere Menschen an der sozialen Interaktion durch eine Fokusgruppe, an der sie daher gerne teilnehmen und sich durch die Gruppendynamik eher trauen ihre Meinung zu bekunden als in einem Einzelinterview (Lamnek, 2010, S. 651).

Darüber hinaus wird in der Literatur der erfolgreiche Einsatz von Fokusgruppen für die Befragung älterer Menschen beschrieben (Liamputtong, 2011, S. 122) und auch die Verbraucherzentrale Hamburg konnte damit in der Vergangenheit gute Erfahrungen sammeln, da die Katholische Hochschule Freiburg bereits 2011 auf diese Weise „Fit im Alter“-Kursmaterialien evaluierte (Kricheldorf & Klott, 2013, S. 5, 21-45). Aus diesen Gründen wurde auch für die Evaluation von „Fit im Alter“ – *kochen, schmecken, diskutieren* die Methode der Fokusgruppen gewählt.

2.4 Vorstellung der Kampagne „Fit im Alter“

Wie bereits ausführlich in den Kapiteln 2.1 und 2.2 dargestellt wurde, sind Senioren eine der zentralen Zielgruppen des Nationalen Aktionsplans *IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung*, welcher vom BMELV und BMG initiiert wurde. In dessen Rahmen sollen durch die Kampagne „Fit im Alter – *Gesund essen, besser leben*“ ältere Menschen in ihren individuellen Lebenslagen zu einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung motiviert werden. So wird auch das zu evaluierende Hamburger-Pilotprojekt „Fit im Alter“ – *kochen, schmecken, diskutieren* durch IN FORM ermöglicht.

In diesem Kapitel wird deshalb zunächst die Organisation von „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ erläutert, daraufhin wird die Entwicklung des Projektes in den Verbraucherzentralen beschrieben und schließlich die zu evaluierende Neuauflage einführend vorgestellt.

2.4.1 Organisation und Zuständigkeiten

Die Kampagne „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ ist in drei Sachgebiete untergliedert und wird von drei Kooperationspartnern organisiert. Die DGE, die BAGSO und die Verbraucherzentralen kooperieren in der vom BMEL und BMG geförderten Initiative, um eine umfassende Gesundheitsförderung für ältere Menschen in alle Lebensbereiche ermöglichen zu können. Dabei ist die DGE für Fachkräfte der Seniorenverpflegung zuständig. Sie liefert Informationen zur Optimierung der Verpflegungsqualität in stationären Senioreneinrichtungen und für Essen auf Rädern in Form von Qualitätsstandards. Dagegen schult die BAGSO Multiplikatoren und Fachkräfte in der Seniorenarbeit, in dem sie Informationen und Anregungen zur Motivation von älteren Menschen für eine vollwertige Ernährung und ausreichend Bewegung vermittelt. Die Verbraucherzentralen richten sich direkt an interessierte Senioren, die noch selbständig im Privathaushalt leben. Erfahrene Ernährungsfachkräfte informieren in Kursen, Treffs und online über eine bedarfsgerechte Ernährung im Alter und zur gesundheitsförderlichen Gestaltung des Alltags (VZ, BAGSO & DGE, 2014).

Im Rahmen der Initiative tragen alle drei Kooperationspartner sowohl das IN FORM-Logo des Nationalen Aktionsplans (Abb. 1) als auch das „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ Logo (Abb. 2):



Abb. 1: Logo des Nationalen Aktionsplans IN FORM (Quelle: BMELV & BMG, 2011, S. 1)

Teilnehmer angepasst werden; Themen wie Essen auf Rädern oder der Ampelcheck sind aber ebenso wie eine Verkostung mit sensorischen Tests und Etikettenanalysen Teil der meisten drei- bis vierstündigen „*Fit im Alter*“-Kurse. Diese werden in sehr regelmäßigen Abständen fortlaufend angeboten. Das Kurskonzept wurde in der Laufzeit nur geringfügig überarbeitet – einige Evaluationen prägten aber den Projektverlauf – so wurden z.B. Kampagnenfotos und Kursmaterialien entsprechend der Evaluationsergebnisse modifiziert. Darüber hinaus wurden 2012 „*Fit im Alter*“-Treffs ergänzend zu den „*Fit im Alter*“-Kursen entwickelt, die ältere Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status und Migranten besser erreichen sollen, da diese einen hohen Beratungs- und Motivierungsbedarf haben. Die Treffs liefern weniger theoretische Informationen, sie sind praktischer und noch stärker auf den Alltag bezogen, um die konkrete Umsetzung einer gesunden aber kostengünstigen Ernährungsweise zu vermitteln. Zahlreiche Sonderaktionen wie bspw. „Eine Pyramide für alle“ und „Einfach wertvoll essen“, Give-aways wie Lupen und Rezeptkarten sowie zielgruppenspezifische Öffentlichkeitsarbeit auf Messen, Fachtagungen und dem Internetauftritt ergänzen die Kurse und Treffs, um möglichst viele Senioren anzusprechen und zur gesundheitsförderlichen Gestaltung ihres Alltags mit einer ausgewogenen Ernährung zu motivieren (Hantelmann & Schwartau, 2012, S. 3-19; Michehl, Schwartau & Hantelmann, 2012a, S. 3-20; 2012b, S. 3-14; 2013a, S. 4-26; 2013b, S. 3-17). Am 31.12.2014 läuft „*Fit im Alter*“ nach zwölfjähriger Projektlaufzeit aus, eine weitere Verlängerung in diesem Rahmen wurde ausgeschlossen (Experteninterview Schwartau, 2014).

2.4.3 Das Pilotprojekt 2014 in Hamburg

Das zu evaluierende Projekt „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* der Verbraucherzentrale Hamburg knüpft an die Sonderaktion „Einfach wertvoll essen“ an und zielt darauf ab, den Effekt von praktischen Veranstaltungen und die Wirkung von beispielhaften Rezeptvorschlägen für Senioren zu evaluieren. Mithilfe der Evaluationsergebnisse soll ein Ausblick darauf gegeben werden, wie die Methodik der Gesundheitsförderung von Senioren optimiert werden kann. Im Sinne des Nationalen Aktionsplans möchte die Aktion auch gezielt ältere

Menschen mit niedrigem sozioökonomischen Status und Senioren mit Migrationshintergrund erreichen (Hantelmann et al., 2014, S. 2).

Im Rahmen der Sonderaktion „Einfach wert-voll essen“ im Jahr 2013 widerlegte die Verbraucherzentrale die Einschätzung vieler Menschen, dass eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse teuer ist. Diese Ansicht könnte ein Grund dafür sein, dass der alltägliche Gemüseverzehr weit unter der DGE-Empfehlung von drei Portionen (400 g pro Tag) liegt (DGE 2013, S. 10-13). Laut der Nationalen Verzehrsstudie II beträgt der durchschnittliche Verzehr von Gemüse, Gemüseerzeugnissen und Gerichten auf Gemüsebasis bei Frauen zwischen 65 und 80 Jahren lediglich 234 g und bei Männern 232 g pro Tag (Max Rubner-Institut, 2008b, S. 31-33). Die Abbildung veranschaulicht die Diskrepanz zwischen der DGE-Empfehlung und dem tatsächlichen Gemüseverzehr in allen Altersklassen:

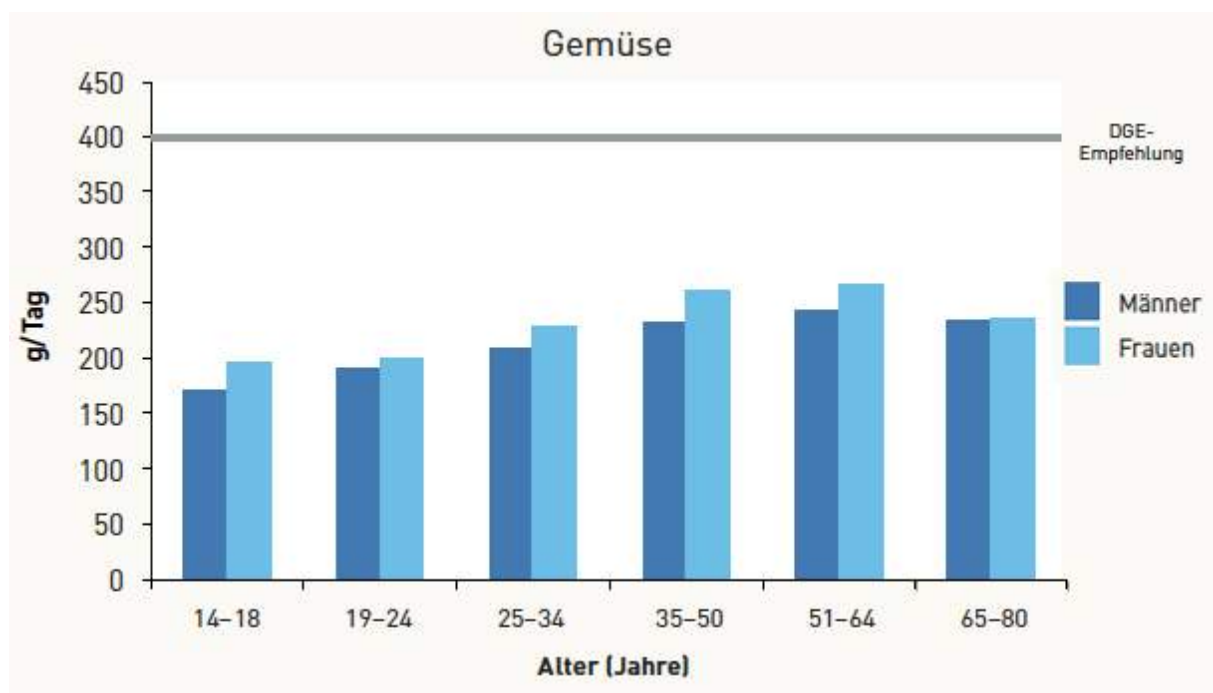


Abb. 3: Gemüseverzehr nach Altersgruppen im Vergleich zur DGE-Empfehlung
(Quelle: Hilbig, 2009, S. 19)

An dieser Stelle besteht dementsprechend auch bei Senioren Handlungsbedarf. Denn wie bereits in Kapitel 2.2.2 erörtert wurde, ist ein angemessener Gemüsekonsum aufgrund der hohen Nährstoffdichte im Alter sehr empfehlenswert. Um zu verdeutlichen, dass die Elemente der Ernährungspyramide wie auch die DGE-Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung sehr preisbewusst umgesetzt werden können, stellten Ernährungsfachkräfte für die Aktion „Einfach

wert-voll essen“ saisonale und regionale Speisepläne mit Rezepten zu günstigen, abwechslungsreichen Gemüsegerichten zusammen. Dazu wurden jeweils vier einfache Rezepte für Ein- bis Zweipersonenhaushalte zu einer Gemüsesorte entwickelt, sodass aus einer 1-kg-Großpackung vier verschiedene Gerichte gekocht werden können. Bisher wurden jeweils vier Rezepte mit einer Fotostrecke zu Möhren, Lauch, Tomaten und Zucchini auf der Internetseite veröffentlicht.

In einer Sonderveranstaltung im Jahr 2013 wurden bereits Möhren- und Lauchrezepte gemeinsam mit acht Senioren nachgekocht und verzehrt. Die einmalige Aktion legte dar, dass die beim Zubereiten gegebenen Informationen und Tipps der Ernährungsfachkraft sowie der Teilnehmer untereinander die Senioren sehr bereichern konnten und dass sie sich für ihre eigene Speisenplanung zu Hause angeregt fühlten (Michehl, Schwartau & Hantelmann, 2013b, S. 5 f.; Hantelmann et al., 2014, S. 2).

Mithilfe des Pilotprojektes *„Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren* soll diese Wirkung und der erhoffte Kompetenzgewinn von Senioren durch eine sehr praxisorientierte Veranstaltung überprüft und evaluiert werden. Dabei ist nicht das Kochen als Aktivität ausschlaggebend, sondern dient lediglich der beispielhaften Umsetzung einer praktischen Veranstaltung.

Die Geragogik zeigt auf, dass eine solche praxisorientierte Vorgehensweise aus didaktischen Gründen sinnvoll erscheint, da ältere Menschen in konkreten handlungsorientierten Zusammenhängen besser und nachhaltiger vermittelte Kompetenzen erlernen können. Es motiviert sie, Erfahrungen durch Interaktionen in Gruppen zu sammeln und Erfolge zu verzeichnen (wie z.B. ein leckeres Gericht für andere gekocht zu haben). Darüber hinaus verinnerlichen Senioren theoretische Informationen am Besten in konkreten Zusammenhängen, wenn mehrere Sinne zur gleichen Zeit angesprochen werden (Bubolz-Lutz, 2010, S. 133, 137). Die praktischen Kochveranstaltungen, die im Rahmen des Evaluationsprojektes durchgeführt wurden, bringen alle diese Eigenschaften mit sich.

3 Ablauf des Evaluationsprojektes

„Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren

Die Verbraucherzentrale Hamburg führt das Pilotprojekt stellvertretend für alle Verbraucherzentralen bundesweit durch. Es besteht aus drei Projektphasen, von denen die ersten beiden zwischen März und Mai 2014 durchgeführt wurden und im weiteren Verlauf dieser Arbeit beschrieben werden. Den ersten Teil des Projektes bildeten acht praktische Veranstaltungen, in denen beispielhafte Rezepte mit Senioren gekocht, verkostet und besprochen wurden. Im darauf aufbauenden, zweiten Projektteil veranstaltete das zuständige Projektteam (Projektleiterin Ute Hantelmann und die Autorin) sechs Fokusgruppen, zu denen sie die Senioren aus den Kochveranstaltungen erneut einluden, um ihre Meinung über die praktische Veranstaltung und eine mögliche Veränderung in ihrer Gesundheitsmotivation zu ermitteln. Somit ist die erste Projektphase vor allem als Grundlage für die Evaluation zu verstehen. Wie bereits aufgezeigt, sind die Kochveranstaltungen aber nur als beispielhafte Umsetzung einer praktischen Veranstaltung anzusehen und werden deshalb zusammenfassend beschrieben, um die Ausgangssituation für die Fokusgruppen zu dokumentieren.

Im dritten Teil des Evaluationsprojektes werden darüber hinaus bundesweite, individuelle Interviews mit 40 bis 50 Senioren, die an „Fit im Alter“-Treffs teilgenommen haben, durchgeführt. Den Fokus der Befragung bilden Fragestellungen zur Methodik und Interaktivität der Treffs. Dabei kann ebenfalls erfragt werden, ob die Senioren der Meinung sind, dass eine praktische Kochveranstaltung die Gesundheitsmotivation im Alter erhöhen könnte. Diese letzte Projektphase gilt es im Herbst durch projekterfahrene Ernährungsfachkräfte der Verbraucherzentralen zu bearbeiten, weshalb sie in der weiteren Arbeit nicht thematisiert wird (Hantelmann et al., 2014, S. 2-4).

Das folgende Kapitel stellt die Rahmenbedingungen der Fokusgruppeninterviews und ihre Durchführung detailliert dar, bevor schließlich die Ergebnisse der sechs veranstalteten Fokusgruppen in den letzten beiden Kapiteln ausgewertet und diskutiert werden.

3.1 Erhebungsgrundlagen

Damit die Durchführung der Fokusgruppen nachvollzogen werden kann, wird zunächst die Zielgruppe des Evaluationsprojektes beschrieben und ein zusammenfassender Überblick über die acht Kochveranstaltungen gegeben, da diese die Grundlage der Erhebung darstellen. Daraufhin folgt eine Erläuterung zum Aufbau des Leitfadens und den zahlreichen eingesetzten Methoden zur Moderation der Fokusgruppen.

3.1.1 Zielgruppenbeschreibung und Teilnehmerrekrutierung

Die Zielgruppe der ersten beiden Projektphasen von „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* waren ältere Menschen in Hamburg. Ein Mindestalter oder vergleichbare Anforderungen wurden nicht definiert, es wurde lediglich als Richtlinie festgelegt, dass die Teilnehmer nicht mehr berufstätig sein sollten. Da das gesamte Projekt im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM ermöglicht wird, zielt es auch darauf ab, Senioren mit niedrigem sozioökonomischen Status und ältere Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen. Daher kostete die Kochveranstaltung lediglich einen Euro Lebensmittelumlage pro Person und es bestand zusätzlich die Möglichkeit auf eine Fahrtkostenerstattung. Bei der Anmeldung wurden aber keine Angaben zur Person abgefragt, sondern jeder Teilnehmer zugelassen, der sich durch den Projektnamen angesprochen fühlte und sich schätzungsweise im Seniorenalter befand.

Die Anmeldung für die Kochveranstaltung erfolgte größtenteils auf Einladung, in welcher die erbetene spätere Teilnahme an einer Fokusgruppe bereits mit angekündigt wurde. Den Senioren gegenüber wurden die Fokusgruppen aber aufgrund der besseren Verständlichkeit als „Nachbesprechung“ betitelt. Zur Einladung wurde auf die Online-Adressdatenbank der „*Fit im Alter*“-Kurse zurückgegriffen und Kontakt mit nahezu allen Teilnehmern der letzten zwei Jahre aufgenommen, von denen eine E-Mail-Adresse oder Telefonnummer vorhanden war. Damit erfolgte eine Teilerhebung mit Zufallsauswahl, da sich nur die Senioren fest anmelden konnten, die per Telefon erreichbar waren bzw. sich auf die E-Mail zurückmeldeten. Die Rücklaufquote der E-Mails war eher gering, per Telefon

konnten dagegen deutlich mehr Teilnehmer gewonnen werden. Ergänzend dazu kündigte das Projektteam die Veranstaltung auch bei bestehenden Gruppen wie Nachbarschaftstreffs oder bei der Diakonie an und konnte so eine Kleingruppe mit zehn Seniorinnen erfolgreich einladen. Außerdem verteilten sie Flyer auf der SeniorA in Hamburg (Erlebnismesse für Senioren) und verfassten einen kurzen Presstext zu den Kochveranstaltungen für die Internetseite der Verbraucherzentrale. Insgesamt wurden so 96 Senioren verbindlich für jeweils einen Termin zum Kochen, Schmecken und Diskutieren eingeladen – die Terminvereinbarung für die Teilnahme an den Fokusgruppen erfolgte erst in den Kochveranstaltungen. Von den eingeladenen 96 Senioren meldeten sich fünf vor ihrer Kochveranstaltung krank und schließlich nahmen 72 Senioren teil. Davon meldeten sich 63 Teilnehmer für jeweils einen der sechs Fokusgruppentermine an, die restlichen neun Senioren konnten aus persönlichen Gründen wie geplanten Urlauben oder Krankenhausaufenthalten an keinem der vorgeschlagenen Termine teilnehmen. Letztendlich erschienen 54 Teilnehmer zu den Fokusgruppen, zuvor meldeten sich fünf Senioren krank.

In den Veranstaltungen zeigten das Auftreten und die Gespräche der Senioren, dass die Teilnehmer bezüglich ihres Alters, ihres Gesundheitszustandes, ihrer Lebensumstände und ihrer Fähigkeiten sehr heterogen waren. Es wurden aber keine soziodemographischen Daten der Teilnehmer erhoben. Die Senioren entsprachen in etwa der allgemeinen Zielgruppe von „*Fit im Alter*“ und waren voraussichtlich zwischen 55 und 80 Jahre alt. Die meisten waren allein lebend und nicht mehr berufstätig. Es ist anzunehmen, dass viele Teilnehmer eher eine mittlere bis hohe Bildung hatten, da die Teilnehmerrekrutierung größtenteils auf der Adressdatenbank der „*Fit im Alter*“-Kurse beruhte. Frühere Evaluationen der Teilnehmer zeigten, dass diese durchschnittlich ein mittleres bis hohes Bildungsniveau aufweisen. Zudem nahmen nur drei Senioren mit Migrationshintergrund teil. Die Rekrutierung von älteren Migranten und Senioren mit niedrigem sozioökonomischen Status gestaltete sich schwierig. Außerdem nahmen überwiegend Frauen teil.¹² Lediglich neun Herren erschienen zum Kochen und den Fokusgruppen.

¹² Ein Grund dafür ist möglicherweise, dass es im Alter ein Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern gibt. Einerseits besitzen Frauen eine höhere Lebenserwartung und andererseits ist die ältere Bevölkerung immer noch von Auswirkungen des Zweiten Weltkrieges geprägt (Statistisches Bundesamt, 2011, S. 7). Außerdem wird in der Literatur von einer „Feminisierung des Alters“ gesprochen, da Frauen überproportional an Altenhilfeangeboten teilnehmen und diese damit entscheidend prägen. Besonders kommunikative Veranstaltungen werden übermäßig oft von Frauen besucht (Backes & Clemens, 2013, S. 94).

3.1.2 Die Kochveranstaltungen im Überblick¹³

Im Rahmen der ersten Projektphase veranstaltete die Verbraucherzentrale Hamburg zwischen März und Mai 2014 acht praktische Kochveranstaltungen zu saisonalen und regionalen Gemüsegerichten. Dazu wurde die Gemeinschaftsküche der evangelisch-reformierten Kirche in der Ferdinandstraße gemietet, da diese in der Nähe der Verbraucherzentrale liegt und fußläufig vom Hauptbahnhof durch die Senioren zu erreichen war. Eine Diplom-Ökotrophologin leitete unter Mithilfe zweier Praktikanten die etwa dreieinhalbstündigen Kochveranstaltungen. Diese bedienten sich der wenig aufwendigen und günstigen Gemüserezepte der Aktion „Einfach wert-voll essen“. So wurden vier Veranstaltungen zu den Schwerpunkten Möhre und Lauch sowie vier Veranstaltungen zu Tomate und Zucchini durchgeführt. An jedem praktischen Kochtermin bereiteten durchschnittlich neun Senioren nach einer ausführlichen Rezeptvorstellung durch die Ökotrophologin jeweils zu zweit oder zu dritt zwei verschiedene Gerichte zu. Nebenbei wurden viele persönliche Tipps und Informationen ausgetauscht. Nachdem alle Gruppen ihre Gerichte fertig gekocht hatten, wurde das Essen gemeinsam verzehrt und sich ausgiebig über die Rezepte ausgetauscht. Oft lieferten die Senioren eigene Vorschläge, wie die Gerichte noch besser gelingen oder zur Abwechslung abgewandelt werden könnten. Dabei ergänzte die Ökotrophologin das Gespräch flexibel durch gesundheitsbezogene und verbraucherpolitische Themen und beantwortete die vielseitigen Fragen der Senioren. Z.B. informierte sie auf diese Weise in allen Kochveranstaltungen praxisnah über die gesundheitliche Wirkung von Gemüse, erklärte die Wichtigkeit von Regionalität wie auch Saisonalität und nannte bedeutende Faktoren zur Bestimmung der Fisch- sowie Fleischqualität. Viele Senioren reagierten sehr interessiert auf diese Informationen, beteiligten sich mit eigenen Einwänden am Gespräch und notierten sich Stichworte.

Am Ende jeder Veranstaltung erfolgte eine Einzelbefragung der Teilnehmer, in der sie berichten sollten, welches Gericht ihnen am Besten geschmeckt hat. Die Grundzutaten für dieses persönliche „Lieblingsgericht“ erhielten die Senioren

¹³ Zur Dokumentation der Veranstaltung wurden nach dem mündlichen Einverständnis der Teilnehmer einige Fotoaufnahmen gemacht. Auszüge daraus sind im Anhang A zu finden.

schließlich nach den Fokusgruppen, zusammen mit einem Kochlöffel, als Dankeschön für ihre Teilnahme.

3.1.3 Konzeption des Diskussionsleitfadens

Zur Evaluation des gesundheitsförderlichen Effekts und der Meinung der Teilnehmer von „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* wurde ein strukturierter Diskussionsleitfaden für die Durchführung der Fokusgruppen entworfen.¹⁴ Diese Vorgehensweise weicht etwas von der in Kapitel 2.3.3 zitierten Literatur ab, in der empfohlen wird, nur einen groben Leitfaden zur Orientierung auszuarbeiten. Das Projektteam wählte diese Vorgehensweise allerdings bewusst, damit einerseits alle sechs Fokusgruppen identische Fragestellungen bearbeiten konnten und so die Ergebnisse vergleichbar sind und andererseits, da ein strukturierter Ablauf mit verschiedenen Methoden für die Meinungsevaluation von Senioren vorteilhaft erschien. So wurden verschiedene Sinne der Fokusgruppenteilnehmer angesprochen und damit altersbedingte Einschränkungen der Zielgruppe berücksichtigt. Dabei integrierten sie auch quantitative Elemente in Form von Fragebögen, Einpunktfragen und Abstimmungsrunden. Auf diese Weise konnten zudem Individualurteile erfasst werden. Es sollte dennoch darauf hingewiesen werden, dass die so erhobenen Daten nicht repräsentativ sind. Die Erhebungsmethodik wurde je nach Fragestellung individuell entschieden, daher variieren qualitative wie auch quantitative Methoden und die durchgeführten Fokusgruppen sind dem Mixed-Method-Design zuzuordnen.

Zudem wurden die Inhalte des Diskussionsleitfadens mithilfe einer PowerPoint-Präsentation visualisiert, damit sich die Senioren besser orientieren und die gestellten Fragen jederzeit mitlesen konnten.

Ausarbeitung des Leitfadens

Der Diskussionsleitfaden wurde vom Projektteam unter Zusammenarbeit mit der Evaluationsbeauftragten Prof. Dr. Annegret Flothow entwickelt.

¹⁴ In den veranstalteten Fokusgruppen wurde nicht im klassischen Sinne diskutiert, sondern die Gesprächsrunden der Zielgruppe angepasst, stärker strukturiert und durch quantitative Methoden ergänzt. Trotzdem werden zur besseren Verständlichkeit die Vokabeln der Fokusgruppenliteratur wie „Diskussionsleitfaden“ und „Fokusgruppendifkussion“ verwendet.

In groben Zügen lässt sich die Erarbeitung wie folgt darstellen:

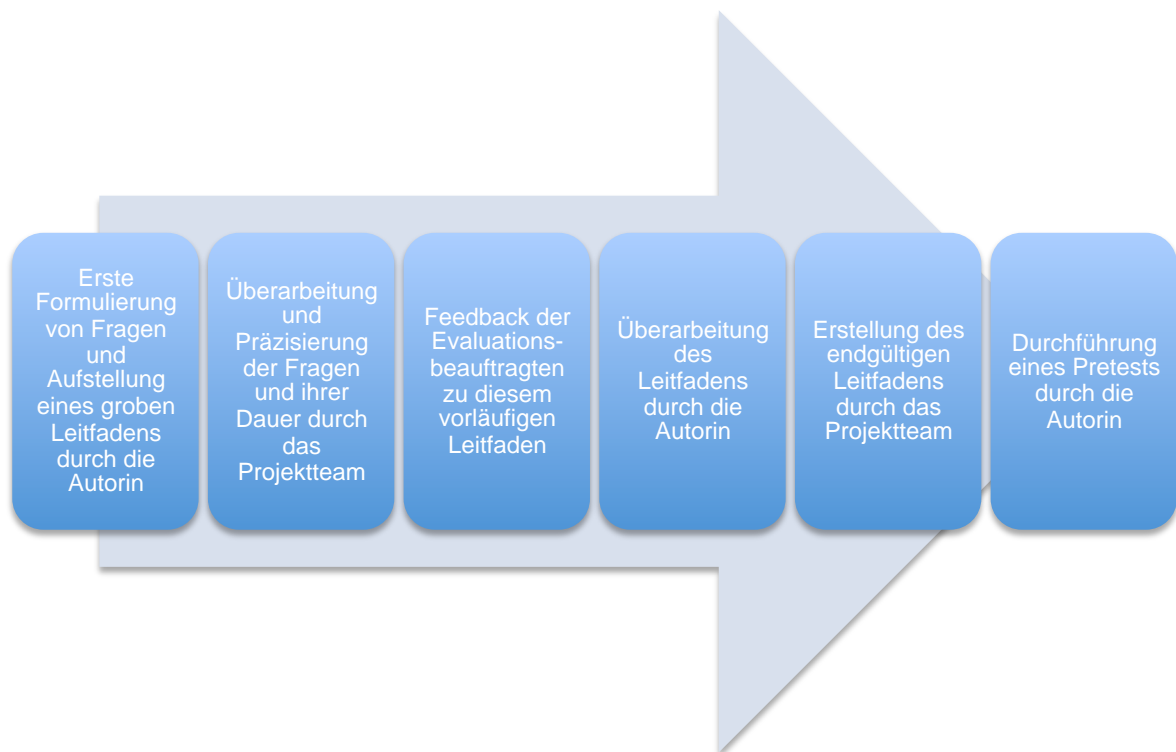


Abb. 4: Ausarbeitung des Leitfadens zur Moderation der Fokusgruppen (Quelle: Eigene Darstellung)

Struktur und Methodenvielfalt des Diskussionsleitfadens

Der aufgestellte Leitfaden gliederte alle sechs Fokusgruppen inhaltlich und zeitlich. Im Folgenden werden daher seine Struktur und die eingesetzten Methoden beschrieben. Der komplette Leitfaden ist im Anhang B einzusehen, darin wurden bereits einige Anmerkungen und kurze Erläuterungen zur Methodik notiert. In Anhang C ist außerdem die PowerPoint-Präsentation zum Leitfaden zu finden, die zur visuellen Unterstützung und als Konzentrationshilfe für die Senioren während der Fokusgruppen an die Wand projiziert wurde.

Mit dem strukturierten Leitfaden wurde eine eher direktive Gesprächsführung angewendet. In den offenen, teilweise sehr angeregten Gesprächsrunden nahm das Projektteam aber ebenso ad hoc Gesprächsthemen auf (explorativ). Im Rahmen des Leitfadens wurden nur kurze, konkrete und einfach formulierte Fragen gestellt sowie übersichtliche Skalen verwendet, wie es in der Literatur empfohlen wird (Krueger & Casey, 2009, S. 35-41). Zudem wurden, wie in der qualitativen Forschung üblich, überwiegend offene Fragen gestellt (Lamnek, 2010,

S. 315). Lediglich die quantitativen Methoden bedienten sich geschlossener Fragen.

Der Diskussionsleitfaden gliederte die Fokusgruppen in drei Abschnitte: Eine 15-minütige Einleitung, einen 60-minütigen Hauptteil und einen 10-minütigen Schluss. Jeder Abschnitt bestand aus mehreren Fragen, die innerhalb eines vorgegebenen Zeitfensters beantwortet werden sollten. Die Minutenangaben waren aber lediglich als Orientierung zu verstehen. Im Sinne Kruegers und Caseys wurden die Fokusgruppen mit einer Eröffnungs- und Überleitungsfrage begonnen, mit mehreren Schlüsselfragen fortgeführt und mit abschließenden Fragen beendet (Krueger & Casey, 2009, S. 38-41). Zwischendurch war eine Pause von fünf Minuten angesetzt.

Die Einführung bestand aus einer Begrüßung, einer Erklärung des Ablaufs und einer positiven, gesprächsanregenden Eröffnungsfrage. Diese Eröffnungsfrage war eine Blitzlicht-Runde, in der die Teilnehmer aufgefordert wurden, einen Ball weiterzureichen und dabei ihre beste Erinnerung an die Kochveranstaltung zu nennen.

Auf die Einführung folgte eine Überleitungsfrage zum Hauptteil. Diese ermittelte, wie viele Senioren bereits Rezepte nachgekocht und welche sie ausprobiert hatten. Außerdem wurde erhoben, welche Gründe es gab, falls sie noch nichts selbst zubereitet hatten. Zur Erinnerung an die Rezepte und ihre Titel standen laminierte Fotoaufsteller bereit (vgl. Anhang D).

Daraufhin stellte die Moderatorin im Hauptteil methodisch vielfältige Schlüsselfragen. Die ersten vier in Form von Einpunktfragen – darin wurden die Teilnehmer aufgefordert vier identisch skalierte Fragen an einer vorbereiteten Pinnwand mit Klebepunkten zu beantworten (vgl. Anhang E). Dabei sollten sie Aussagen zur Kursmethodik, zum Inhalt der Kochveranstaltung sowie zu ihrer prospektiven Gesundheits- und Änderungsmotivation auf einer vierstufigen Likert-Skala von „stimme voll zu“ bis „stimme gar nicht zu“ einordnen. Fröhliche und traurige Smileys, die an die Kunin-Skala angelehnt waren, veranschaulichten die vierstufige Skala. Als nächstes bekamen die Senioren einen Fragebogen zum prospektiven Essverhalten und der Relevanz der Lebensmittelkosten ausgeteilt (vgl. Anhang F). Auf diesem wurden sie gebeten, ihren Gemüseverzehr sowie ihre Lust zu kochen vor und nach „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* auf

einer Skala von eins bis zehn anzugeben. Außerdem waren drei Sätze zum Stellenwert der Lebensmittelkosten angegeben, von denen die Senioren den Satz ankreuzen sollten, dem sie am meisten zustimmen. Danach folgte ein Brainstorming zu den Lerneffekten aus der praktischen Veranstaltung. Dazu wurden die Teilnehmer gefragt, was Senioren im Allgemeinen (Metaebene) bei Veranstaltungen wie diesen lernen bzw. welche Informationen und Eindrücke mitgenommen werden könnten. Nachdem sich alle Teilnehmer dazu Gedanken und gegebenenfalls Stichworte gemacht hatten, nannte jeder der Reihe nach einen Aspekt und die Moderatorin regte die anderen dazu an, per Handzeichen darüber abzustimmen, ob sie dem Lerneffekt zustimmen (ja), sich dagegen aussprechen (nein) oder sich enthalten. Nach der Abstimmungsrunde folgte eine kurze Pause. Im Anschluss an die Pause wurde die letzte Frage des Hauptteils gestellt. Durch diese sollte ermittelt werden, wie sich die Teilnehmer ein zukünftiges Veranstaltungsmodell vorstellen könnten. Dazu wurden den Senioren erst gezeichnete Visionen vorgestellt, die sie daraufhin auf einem Arbeitsblatt ihrer Priorität nach ordnen sollten (vgl. Anhang G).

Der Schlussteil der Fokusgruppen bestand aus drei Fragen, um den Wert der Veranstaltung zu ermitteln. Die Teilnehmer wurden per anonymer Kartenangabe gefragt, für welche Teilnahmegebühr sie sich bei „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* anmelden würden. Daraufhin erfragte die Moderatorin, zu welchen weiteren Ernährungsthemen die Senioren gerne im Rahmen einer Veranstaltung informiert werden würden und schließlich rundete eine Blitzlicht-Runde zur Wirkungseinschätzung der praktischen Veranstaltung die Fokusgruppen ab. Am Ende dankte das Projektteam den Teilnehmern, überreichte die Give-aways und verabschiedete alle Senioren persönlich.

Folglich wurde im Leitfaden nicht auf die Organisation der praktischen Veranstaltung eingegangen und nach dem zeitlichen Rahmen, dem Veranstaltungsort oder der Arbeit der Kursleiterin gefragt. Diese Aspekte sollten nicht in der Fokusgruppe behandelt werden, da nicht das Veranstaltungssetting eines Kochkurses, sondern die Wirkung einer solchen praktischen Veranstaltung evaluiert werden sollte. Zudem ist „*Fit im Alter*“ ein bundesweites Projekt und die Veranstaltungen würden in ganz Deutschland sehr verschiedene Rahmenbedingungen haben.

3.2 Durchführung der Fokusgruppendifkussionen

Im Projektantrag von „Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren wurde vorgeschlagen, sechs bis acht Fokusgruppen zur Evaluation des Pilotprojektes durchzuführen. Da zu den Kochveranstaltungen weniger Teilnehmer erschienen als angemeldet waren, beschloss das Projektteam sechs Fokusgruppen anzusetzen. Diese wurden wie geplant durchgeführt und der Diskussionsleitfaden zur Moderation erfolgreich eingesetzt.

Die Gesprächsrunden wurden von der Autorin moderiert, dabei übernahm die Projektleiterin die Begrüßung und die Vorstellung der Visionen. Die erste Fokusgruppe wurde als Pilotveranstaltung zum Testen des Leitfadens geplant, nach der sowohl die Fragen als auch die eingesetzten Methoden bei Verständnis-, Umsetzungs- oder Zeitproblemen angepasst werden sollten. Dementsprechend reflektierte das Projektteam die Pilotveranstaltung und nahm zwei Änderungen vor.¹⁵ Drei weitere Modifikationen wurden außerdem nach der zweiten Fokusgruppe getätigt.¹⁶ Diese Änderungen wurden im Diskussionsleitfaden in Blau vermerkt (vgl. Anhang B). Alle weiteren Fokusgruppen wurden wie geplant einheitlich anhand des Leitfadens durchgeführt. Außerdem erhielt die Autorin nach jeder der sechs Fokusgruppen ein kurzes Feedback von der Projektleiterin zu ihrer Moderation.

Im weiteren Verlauf werden das Setting und die Dokumentation der Fokusgruppendifkussionen beschrieben, bevor schließlich teilnehmerbetreffende Unterschiede in den sechs durchgeführten Gesprächsrunden aufgezeigt werden.

¹⁵ In der Einführung der ersten Fokusgruppe bat die Moderatorin die Teilnehmer, ihre beste Erinnerung an die Kochveranstaltung zusammen mit ihrem Namen zu nennen. Da die Senioren lieber anonym bleiben wollten, wurde daraufhin auf die Nennung des Namens verzichtet. Außerdem zeichnete die Moderatorin Skalen zum Ankreuzen der Höhe des Gemüseverzehr und der Lust zu Kochen auf dem Fragebogen ein.

¹⁶ Nach der zweiten Fokusgruppe wurde eine redundante Frage im Hauptteil zur Änderungsmotivation gestrichen und eine weitere um einen kurzen Zusatz ergänzt. Darüber hinaus sollten aus den Zukunftsvisionen im letzten Abschnitt des Hauptteils anfangs nur drei ausgesucht werden - da aber vielen Senioren in den ersten beiden Fokusgruppen alle fünf Visionen gut gefielen und die Entscheidung schwer fiel, änderte die Projektleiterin die Aufgabenstellung dahingehend, dass alle Visionen, die den Senioren gefallen, ihrer Priorität nach von eins bis fünf (oder entsprechend weniger) geordnet werden sollten.

3.2.1 Setting¹⁷

Die Fokusgruppen wurden im Konferenzraum der Verbraucherzentrale Hamburg durchgeführt. Die Verbraucherzentrale wurde als Veranstaltungsort ausgewählt, da sie vielen Teilnehmern schon von den „Fit im Alter“-Kursen bekannt war, sie zentral in der Nähe des Hauptbahnhofes gelegen ist und das Infozentrum als Empfang eingesetzt werden konnte. Zudem ist der Konferenzraum im dritten Stock barrierefrei mit einem Aufzug erreichbar und bietet ausreichend Platz für acht bis zehn Teilnehmer, zwei Protokollanten und die Moderation. Für jede Fokusgruppe wurde der Konferenzraum gründlich vorbereitet, dazu wurden die Tische und Stühle folgendermaßen ausgerichtet:



Abb. 5: Tisch- und Stuhlordnung im Konferenzraum der Verbraucherzentrale
(Quelle: Eigenes Foto)

Auf diese Weise konnten die Senioren während der Fokusgruppen gut interagieren und jeder hatte seinen eigenen Platz, um sich entspannt am Tisch abzustützen, Getränke abzustellen und zu schreiben. Außerdem wurden vor jeder Fokusgruppe Laptop, Beamer, Diktiergerät und Pinnwand im Konferenzraum

¹⁷ Das Projektteam gestaltete das Setting nach den Empfehlungen Liamputtongs zur Ausrichtung von Fokusgruppen mit Senioren – dementsprechend wurde der Veranstaltungsort vorher begutachtet und vorbereitet (Liamputtong, 2011, S. 72-78).

aufgebaut, Geschirr und Getränke (Kaffee, Tee und Mineralwasser) bereitgestellt, die Give-aways vorbereitet sowie alle benötigten Utensilien und Materialien zurechtgelegt.

Alle Fokusgruppen fanden zwischen April und Mai 2014 zur gleichen Zeit von 10.30 bis 12.00 Uhr statt, da sich dieses Zeitfenster schon bei den Kochveranstaltungen und auch bei früheren Kursen der Verbraucherzentrale für die Zielgruppe als geeignet herausgestellt hatte. Die sechs Termine waren auf sechs Wochen und jeweils verschiedene Wochentage verteilt, um den Teilnehmern eine möglichst große Terminvielfalt anbieten zu können.

3.2.2 Datenerhebung durch Audioaufzeichnung

Wie bereits in Kapitel 2.3.4 einleitend beschrieben, werden zur Auswertung der Fokusgruppen des Pilotprojektes die zentralen Diskussionsaspekte zusammengefasst und mit wörtlichen Zitaten belegt.

Die primäre Datenauswertung erfolgt daher durch mitgeschriebene Protokolle, Tonaufnahmen und ausgefüllte Materialien. Dazu wurden die strukturierten Fokusgruppen anhand des Diskussionsleitfadens mitprotokolliert und zusätzlich durch ein Diktiergerät aufgezeichnet. Die Autorin klärte die Teilnehmer bereits bei der Terminvergabe für die Fokusgruppen über die Audioaufnahmen auf und bat sie, ihr Einverständnis für die Tonaufzeichnung per Unterschrift auf dem entsprechenden Anmeldebogen (vgl. Anhang H) zu bestätigen. Zudem erhielten sie einen Erinnerungszettel (vgl. Anhang I), auf dem der Tonmitschnitt noch einmal angekündigt wurde. Die Projektleiterin schaltete das Diktiergerät außerdem erst nach der Einführung jeder Fokusgruppe an, in der erneut auf die Tonaufnahme hingewiesen wurde. Protokollführerin der sechs Fokusgruppen war die Projektleiterin, vier Gesprächsrunden wurden zusätzlich von einer Praktikantin dokumentiert (vgl. Anhang J).

Die Ergebnisse der Fokusgruppen wurden durch Sekundärdaten in Form von transkribierten, wörtlichen Zitaten¹⁸ der Audioaufnahmen ergänzt.

¹⁸ Die Quellenangabe der Audioaufnahmen erfolgt mit der Fokusgruppennummer (FG 1 bis 6), dem Teil der Audioaufnahme (z.B. 3-2 entspricht der zweiten Audiodatei der dritten Fokusgruppe) und einer Zeitangabe (Stunde : Minute : Sekunde). Es sind mindestens zwei Audiodateien pro Fokusgruppe vorhanden, da die Tonaufnahme in der Pause unterbrochen wurde.

3.2.3 Differenzen in den sechs Fokusgruppen

In allen sechs Fokusgruppen war die Stimmung ausgelassen und die Senioren harmonierten gut miteinander. Lediglich in der dritten Fokusgruppe entstand durch die Aussage einer Teilnehmerin eine kurze negative Spannung, die sich aber innerhalb weniger Minuten wieder auflöste. In keiner der Fokusgruppen kam es zu kontroversen Debatten oder Streitgesprächen, die Senioren waren sogar nur selten verschiedener Meinung. In den freien Gesprächsrunden ergänzten sie sich jederzeit und nahmen aufeinander Bezug. Zudem waren die Gesprächsanteile der Teilnehmer größtenteils gleichmäßig verteilt. Lediglich zwei ältere Herren, einer in der zweiten sowie einer in der fünften Fokusgruppe, waren etwas dominanter und fassten oft die genannten Argumente der anderen Teilnehmer zusammen. Außerdem schienen sich die drei Senioren mit Migrationshintergrund verbal eher zurückzuhalten, sie beteiligten sich dennoch ausreichend an allen Gesprächsrunden und Aufgaben.

4 Darstellung der Fokusgruppenergebnisse des Evaluationsprojektes

Zur Auswertung des Pilotprojektes wurde die Meinung von 54 „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren*-Teilnehmern untersucht. Die einzelnen Senioren bzw. die sechs Fokusgruppen wurden allerdings nicht isoliert betrachtet oder miteinander verglichen, sondern alle erhobenen Daten als eine Stichprobe von $n = 54$ betrachtet. Die Autorin wählte dieses Vorgehen, da ein Gesamtmeinungsbild ermittelt werden sollte und die Zielgruppe in jeder Fokusgruppe identisch war. Die Auswertung erfolgte mithilfe der Methode der Zusammenfassung zentraler Diskussionsaspekte und orientierte sich an der Umsetzung Michael Zwicks und Regina Schröters (Zwick & Schröter, 2012, S. 42). Wie schon Michael Ruddat beschrieb, muss das Vorgehen dieser Auswertungsmethodik aber für jede Erhebung individuell angepasst werden (Ruddat, 2012, S. 200). So wurde in diesem Fall auf eine komplette wörtliche Transkription verzichtet. Stattdessen wurde das Protokoll der Projektleiterin mit den vier einzelnen Protokollen der Praktikantin abgeglichen

(vgl. Anhang J). Daraufhin wurden die Audioaufnahmen sorgfältig abgehört, um Lücken in den Protokollen zu schließen und um nicht protokollierte Fragen zu ergänzen. Gleichzeitig erstellte die Autorin für die Auswertung jeder Frage eine ausführliche Word- bzw. Exceltabelle (vgl. Anhang K). Auf diese Weise erfolgte eine angemessene Strukturierung, Bündelung und Reduzierung des aufgezeichneten Datenmaterials.

Alle Fragestellungen, deren Beantwortung in Gesprächsrunden oder freien Diskussionen stattfanden, wurden anhand dieser Daten nacheinander ausgewertet. Dazu wurden in den ausführlichen Tabellen alle genannten Argumente stichpunktartig erfasst und daraus Kategorien gebildet, denen mehrere zentrale Aspekte zugeordnet werden konnten. Als zentral galten Aspekte, die von mehreren Senioren genannt, mehrfach aufgegriffen und tiefgehend beschrieben wurden. Im nächsten Schritt wurden die Auswertungsergebnisse für die Verschriftlichung weiter präzisiert, ausformuliert oder visualisiert und damit erneut reduziert. Danach wurden die Audiodateien für einige Fragen erneut abgehört, um zentrale Zitate aus Redebeiträgen der Fokusgruppenteilnehmer zu transkribieren und diese als Belege in die Ergebnisdarstellung einzuarbeiten.

Für die Auswertung der quantitativen Elemente des Diskussionsleitfadens (Fragen 3, 4, 6 und 7) analysierte die Autorin die durch die Teilnehmer ausgefüllten Materialien und berechnete daraus aussagekräftige statistische Kenngrößen.¹⁹ Alle relevanten Ergebnisse werden im Folgenden in Textform erläutert und teilweise mit Tabellen oder Abbildungen ergänzt.

Im Anhang K ist chronologisch zu jeder Fragestellung des Diskussionsleitfadens eine genauere Aufschlüsselung der Auswertung zu finden – in der folgenden Ausarbeitung findet aber kein weiterer Verweis darauf statt.

4.1 Beste Erinnerungen an die Kochveranstaltung

In der aktiven Einstiegsrunde wurden die Senioren gebeten, reihum ihre beste Erinnerung an die Kochveranstaltung zu nennen. Es konnten letztendlich die

¹⁹ Alle berechneten statistischen Kenngrößen wurden auf zwei Dezimalstellen und alle Prozentwerte auf ganze Zahlen gerundet, da die Angaben ohne Runden eine nicht gegebene mathematische Präzision vortäuschen würden.

Antworten von 52 Fokusgruppenteilnehmern analysiert werden, da zwei Senioren erst verspätet eintrafen.

Alle genannten Aspekte wurden stichpunktartig erfasst und zu Kategorien zusammengefasst. Da viele Senioren jedoch mehrere Erinnerungen auf einmal nannten und sich zudem oft unspezifisch ihren Vorrednern anschlossen, war es nicht möglich, die genannten Antworten prozentual auszuwerten. Die folgenden vier Oberkategorien fassen daher die zentralen Aspekte zusammen:

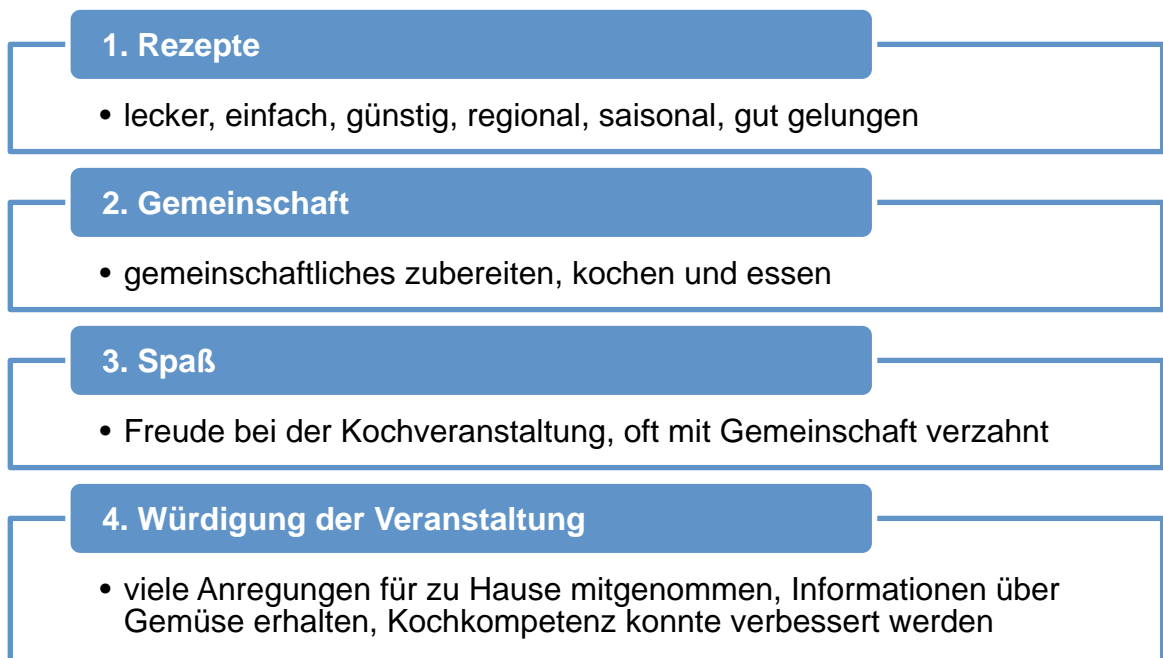


Abb. 6: Kategorisierte beste Erinnerungen an die Kochveranstaltung (Eigene Darstellung)

Am häufigsten wurden die gekochten Rezepte als eine der besten Erinnerungen genannt und beschrieben. Die Senioren gaben an, dass diese lecker, einfach zuzubereiten, preisgünstig, regional und saisonal seien sowie in der Kochveranstaltung und zum Teil schon zu Hause gut gelungen sind. Am zweithäufigsten nannten die Senioren das gemeinschaftliche Zubereiten, Kochen und Essen. Außerdem betonten viele Teilnehmer, dass sie bei der Veranstaltung großen Spaß hatten. Dieser Aspekt wurde oft zusammen mit dem gemeinschaftlichen Zubereiten erwähnt: Z.B. „*Meine beste Erinnerung war eigentlich im Allgemeinen das Kochen. Es hat wirklich viel Spaß gemacht, in der Gruppe das zu machen.*“ (FG 2-1, 00:00:51). Darüber hinaus würdigten viele Senioren die Veranstaltungsform und berichteten, dass sie viele Anregungen, Informationen und Küchentipps mit nach Hause nehmen konnten.

4.2 Retrospektive Nachkochquote

Als Überleitung zu den Schlüsselfragen der Fokusgruppen wurden Daten zur Ermittlung einer Nachkochquote der 54 Teilnehmer erhoben. Dazu forderte die Moderatorin die Senioren auf, Handzeichen zu geben, wenn sie schon mindestens eins der in der Kochveranstaltung zubereiteten Gerichte zu Hause nachgekocht haben. Auf diese Weise konnte ermittelt werden, dass mit 56 % der Senioren bereits über die Hälfte der Teilnehmer mindestens eins der Gerichte zu Hause selbst zubereitet hatte. Zudem fragte die Moderatorin, welche Rezepte nachgekocht wurden. Die Auswertung zeigte, dass am häufigsten der Möhren-Fisch-Auflauf zubereitet wurde (sieben Nennungen) und am zweithäufigsten die Möhren-Apfel-Rohkost, die Lauchquiche mit Räucherlachs und die Käse-Lauch-Suppe (jeweils fünf Angaben). Damit nannten die Senioren mehrheitlich Gerichte aus dem ersten Themenschwerpunkt Möhre und Lauch. Dabei sollte allerdings berücksichtigt werden, dass der Zeitraum zwischen Kochveranstaltung und Fokusgruppe bei den Teilnehmern des ersten Gemüseschwerpunktes länger war als bei dem zweiten Schwerpunkt.

Von den 44 % der Teilnehmer, die noch keines der Gerichte nachgekocht hatten, wurden dafür diverse Gründe genannt. Die häufigsten Begründungen waren, dass noch keine Zeit zum Nachkochen war, dass es schon geplant ist, aber noch nicht umgesetzt wurde oder dass die Gerichte zubereitet werden, wenn Besuch kommt.

4.3 Bewertung der Methodik und des persönlichen Änderungsverhaltens

Die vier Schlüsselfragen zur Methodik der praktischen Veranstaltungen und zum Änderungsverhalten der Senioren nach der Teilnahme wurden per Klebepunkt an einer Pinnwand beantwortet. Dies erfolgte mehr oder weniger verdeckt, da die Pinnwand schräg aufgestellt wurde und sich alle Mitarbeiter bewusst abwendeten. Bei der Beantwortung durch die Senioren entstanden trotz mehrmaligen Erklärens Fehler: In der dritten Fokusgruppe vergaben die Teilnehmer zwölf Antwortpunkte, obwohl nur elf Senioren anwesend waren. Aus diesem Grund wurden ab der

vierten Fokusgruppe für jeden Teilnehmer vier Klebepunkte abgezählt und nur diese ausgehändigt. Trotzdem kam es auch in der sechsten Fokusgruppe zu Unstimmigkeiten: Bei zwölf Teilnehmern wurde eine Fragestellung mit dreizehn Punkten beantwortet und eine andere nur mit elf. Zur Auswertung der Fragen konnte aber nur der vorliegende Datensatz verwendet werden, die Inkorrektheiten wurden daher nicht weiter berücksichtigt.

Das Auszählen der Klebepunkte zeigte, dass allen Teilnehmern die Kombination aus Kochen-Schmecken-Diskutieren gut gefallen hat. 87 % bestätigten die Aussage mit „stimme voll zu“ und die restlichen 13 % mit „stimme eher zu“. Niemand stimmte „kaum“ oder „gar nicht“ zu.

Zudem gaben alle Senioren an, dass ihnen der Kurs Spaß gemacht hat – 93 % stimmten „voll“ und 7 % „eher“ zu.

Außerdem waren alle Teilnehmer davon überzeugt, dass sie die im Kurs vermittelten Inhalte und Rezepte zu Hause anwenden können. 76 % der Senioren gaben an, der Aussage „voll“ zuzustimmen, die restlichen 24 % stimmten „eher“ zu.

Darüber hinaus stimmten über 60 % der Senioren „voll“ zu, dass sie durch den Kurs motiviert sind, ihr Essverhalten zu ändern (z.B. mehr Gemüse zu essen bzw. mehr selbst zuzubereiten) oder Gutes weiterzumachen. Etwa ein Drittel stimmte „eher“ zu und jeweils 2 % stimmten „kaum“ bzw. „gar nicht“ zu.

Die Fragenreihenfolge variierte in den Fokusgruppen, die in diesem Fall letzte Fragestellung wurde allerdings von einigen Teilnehmern missverstanden bzw. der zweite Teil „Gutes weiterzumachen“ überlesen. Einige Senioren erklärten, dass sie sich schon vorher gesund ernährt haben und daher der Aussage nicht zustimmen konnten – in der Frage ging es jedoch um die allgemeine Motivation nach der Teilnahme an der Kochveranstaltung.

Die geplante Rückfrage der Moderation, was an den Veranstaltungen zur höheren Zufriedenheit der Teilnehmer noch verbessert werden könnte, schien bei dem positiven Ergebnis fast überflüssig und wurde daher nur kurz angesprochen. Die häufigsten Antworten lassen sich auf Aspekte, die die Räumlichkeit betreffen zusammenfassen, z.B. *„Es würde wirklich vom Grundsatz her günstiger sein, wenn man zwei oder drei Öfen hätte. Sodass man in Ruhe parallel und den anderen nicht stören kann – parallel arbeiten kann.“* (FG 2-2, 00:24:06).

4.4 Prospektives Essverhalten und Relevanz der Lebensmittelkosten

Alle Senioren beantworteten ihren Fragebogen mit den drei Schlüsselfragen zum Essverhalten und dem Stellenwert der Lebensmittelkosten vollständig und gültig – daraus resultierte eine Stichprobe von $n = 54$. In der ersten Frage wurden die Teilnehmer gebeten, ihre durchschnittlich verzehrte Gemüsemenge vor und nach dem Kurs „Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren auf einer Skala von 1 („gar kein Gemüse“) bis 10 („sehr viel Gemüse“) anzugeben. Aus den Angaben wurden die Mittelwerte²⁰ des Gemüseverzehrs berechnet: Vorher verzehrten die Teilnehmer durchschnittlich eine Gemüsemenge von 7,25 und nachher von 8,16 Skalenpunkten. Außerdem wurde ermittelt, bei wie vielen Senioren sich die verzehrte Gemüsemenge (laut eigener Angabe auf der Skala) nach dem Kurs verändert hat – dies stellt die folgende Tabelle dar:

Gemüsemenge	Teilnehmer (n = 54)	Prozent (%)
Nach der Veranstaltung geringer	0	0
Nach der Veranstaltung identisch	29	54
Nach der Veranstaltung höher	25	46

Tab. 1: Veränderte Gemüsemenge nach der Kochveranstaltung (Quelle: Eigene Darstellung)

Folglich hat sich bei 46 % der Teilnehmer die verzehrte Gemüsemenge nach der Teilnahme an der Kochveranstaltung erhöht. Die durchschnittliche Höhe der Differenz beträgt 0,91 Skalenpunkte.

Im Rahmen der zweiten Frage sollten die Senioren ihre Lust selbst zu kochen und zuzubereiten vor und nach der Kochveranstaltung auf einer Skala von 1 („keine Lust“) bis 10 („sehr große Lust“) angeben. Zur Auswertung dieser Frage wurde wie bei der ersten vorgegangen – auf diese Weise wurde eine durchschnittliche Lust von 7,29 vor und von 8,09 Skalenpunkten nach der praktischen Veranstaltung errechnet. Auch hier wurde die Anzahl und der prozentuale Anteil der Teilnehmer ermittelt, bei denen sich die Lust verändert hat:

²⁰ Der Mittelwert (auch arithmetisches Mittel genannt), gibt den Durchschnitt aller Ergebnisse an (Rasch et al., 2010, S. 16; Quatember, 2011, S. 35).

Lust	Teilnehmer (n = 54)	Prozent (%)
Nach der Veranstaltung geringer	0	0
Nach der Veranstaltung identisch	32	59
Nach der Veranstaltung höher	22	41

Tab. 2: Höhe der Lust selbst zu kochen und zuzubereiten (Quelle: Eigene Darstellung)

Dementsprechend ist die Lust bei 41 % der Teilnehmer größer geworden, dabei ist sie durchschnittlich um 0,8 Skalenpunkte gestiegen.

In der letzten Frage des Fragebogens waren die folgenden drei Sätze gegeben:

- a) *Beim Einkaufen spielen die Lebensmittelkosten für mich eine untergeordnete Rolle.*
- b) *Bei der Speiseplanung denke ich vor allem an die Lebensmittelkosten.*
- c) *Preiswert einzukaufen ist mir sehr wichtig.*

Von diesen Sätzen sollten die Senioren den Satz ankreuzen, dem sie am meisten zustimmen. Die ausgezählten Antworten ergaben, dass 44 % der Senioren Satz a und ebenfalls 44 % Satz c auswählten. Lediglich 11 % der Teilnehmer wählten Satz b. Somit sind die Lebensmittelkosten für mehr als die Hälfte der Senioren entscheidend, aber nur etwa ein Zehntel richtet danach die Speiseplanung aus. Für etwas weniger als die Hälfte der Teilnehmer sind andere Faktoren beim Lebensmitteleinkauf wichtiger als die Kosten.

4.5 Lerneffekte durch die praktische Kochveranstaltung

Mit der darauf folgenden Schlüsselfrage sollte erhoben werden, welche Lerneffekte Senioren in einer praktischen Kochveranstaltung erzielen können. Dazu wurden die Teilnehmer gebeten, sich nach einem kurzen Brainstorming Stichpunkte aufzuschreiben, was sie in ihrer Kochveranstaltung gelernt bzw. welche Informationen und Eindrücke sie mitgenommen haben. Die Frage wurde auf der Metaebene gestellt. D.h. die Senioren wurden aufgefordert nicht nur von sich selbst auszugehen, sondern sich auch darüber hinaus Gedanken zu machen, was andere Menschen in ihrem Alter aus der Veranstaltung hätten mitnehmen können. Zur Datenerhebung führte die Moderatorin Abstimmungsrunden durch, in

denen die Teilnehmer jeweils einen Lerneffekt, eine Information oder einen Eindruck nennen sollten. Daraufhin bat sie die restliche Gruppe per Handzeichen darüber abzustimmen, ob sie der Aussage zustimmen (ja), die Aussage ablehnen (nein) oder sich enthalten. Die erhobenen Werte der Abstimmungsrounden konnten allerdings nicht weiter ausgewertet werden, da die Teilnehmer in jeder Fokusgruppe andere Aspekte nannten und diese daher nicht verglichen werden konnten. Festzuhalten ist jedoch, dass 75 % der genannten Aspekte von allen 54 Senioren einstimmig bestätigt wurden.

Zur Auswertung der Vielzahl an geschilderten Lerneffekten, Informationen und Eindrücken aus den sechs Fokusgruppen, wurden die Kernaussagen stichwortartig mithilfe des Protokolls der Projektleiterin und der Audiodateien in vier Oberkategorien zusammengefasst. Die vier Hauptkategorien wurden zudem in jeweils zwei spezifischere unterteilt, denen schließlich alle genannten Aspekte zugeordnet werden konnten. Diese Unterkategorien dienten jedoch lediglich der Übersicht und können nicht scharf voneinander abgegrenzt werden.

Die Strukturierung der Antworten zeigte, dass die Senioren durch die praktische Veranstaltung ihre Kochkenntnisse erweitern konnten. Sie gaben an, dass sie viele Tipps für ihren Kochalltag mitgenommen haben, wie bspw. in geringen Mengen zu kochen oder auch, dass Kochen Spaß macht und schnell gehen kann. Folgende Zitate belegen die Lerneffekte beispielhaft: *„Ich kann sagen, wie schnell es auch geht das Kochen. Das hat gar nicht lange gedauert.“* (FG 4-1, 00:23:56), *„Kochen macht Spaß“* (FG 4-1, 00:31:50) und *„Ich hab äh gelernt, dass es äh bevor ich da irgendein Fertiggericht in die Mikrowelle haue, ist es sehr schnell, wenn – ich kann mir sehr schnell selbst was kochen, gut das Schnippeln dauert vielleicht einen Moment länger, aber ich kann mir kostengünstiger und schneller etwas selber kochen. Und wohlschmeckender.“* (FG 6-1, 00:28:40). Des Weiteren erklärten die Teilnehmer, dass sie viele Anregungen zum gesunden Kochen erhalten haben – bspw. zu vitaminschonenden Zubereitungsarten und wie man sparsam würzt. Darüber hinaus wurde aus den Aussagen ersichtlich, dass die gekochten Rezepte eine große Wertschätzung von den Senioren erfahren haben: Besonders wurden die Vielfältigkeit und die Schmackhaftigkeit der Rezepte gelobt, wie z.B. das folgende Zitat zeigt: *„Also ich hab hier die Vielzahl der Rezepte. Die kann man also auch sehr sehr gerne weitergeben und und ausprobieren und nachkochen und und sehr schmackhaft, das war so was, was mir auch sehr*

gefallen hat.“ (FG 1-1, 00:40:28). Die Teilnehmer konnten außerdem etwas von den gekochten Rezepten lernen, bspw. dass eine 1-kg-Gemüsepackung auch von einer Person allein verarbeitet werden kann und dass saisonales Kochen sinnvoll ist. Neben dem Erlernen allgemeiner Kochkenntnisse und dem Kennenlernen neuer Rezepte, wiesen die Senioren auch auf die soziale Komponente der Veranstaltungen hin. Sie erklärten einstimmig in jeder Fokusgruppe, dass sie große Freude am gemeinschaftlichen Kochen und der freundlichen Atmosphäre in der Gruppe hatten. So wurden in allen Fokusgruppen Aussagen wie die folgenden getroffen: „Ja, dass die Gemeinschaft mal wieder Spaß gemacht hat.“ (FG 2-2, 00:37:14); „Ja, ich hab äh, ja in der Gemeinschaft macht Kochen und Essen mehr Spaß.“ (FG 3-1, 00:47:41) oder „Gemeinsam kochen macht einfach mehr Spaß“ (FG 5-1, 00:40:48). Zudem gaben sie an, durch die Interaktion viel voneinander gelernt zu haben und dass die Tipps von anderen Teilnehmern wertvoll sind. Z.B. wurde genannt: „Man lernt immer noch wieder dazu, finde ich ne. Der eine hat den Tipp der andere den. Ja. Fand ich sehr schön.“ (FG 4-1, 00:29:09). Hierdurch erhöhte sich auch die Lust auf weiteres gemeinsames Kochen. Schließlich würdigten die Teilnehmer die Wissensvermittlung in den Kochveranstaltungen. Sie gaben an, ihre Kenntnisse über eine gesunde Ernährung erweitert und Gesundheitstipps wieder aufgefrischt zu haben. Bspw. erklärten die Senioren, dass sie gelernt haben: „Viel Gemüse zu essen und dadurch fit im Alter zu sein“. (FG 5-1, 00:43:35) oder „Für mich war auch äh waren auch einige Sachen dabei, äh mit dem gesund kochen, also dass man dunkles Gemüse und da waren so einige Sachen, die man vergessen hat, aber die jetzt wieder sich bei mir ins Gedächtnis gekommen sind.“ (FG 6-1, 00:31:24). Hieraus entwickelten einige Teilnehmer Anregungen für ihre eigene Ernährung, wie bspw. sich bewusst zu ernähren und das Essen wieder zu genießen.

4.6 Ranking der vorgeschlagenen Zukunftsvisionen

Zur Beantwortung der letzten Schlüsselfrage präsentierte die Projektleiterin den Fokusgruppenteilnehmern Zukunftsvisionen von „Fit im Alter“. Danach wurde ihnen ein Fragebogen mit Zeichnungen und kurzen Beschreibungen der fünf visionären Veranstaltungssettings ausgeteilt, auf dem sie die Vorschläge von eins

(„am besten“) bis fünf („am wenigsten“) nach ihrer Priorität ordnen sollten. Mündlich ergänzte die Projektleiterin, dass die Teilnehmer nur die Vorschläge nummerieren brauchen, die sie gut finden und an denen sie sich vorstellen könnten teilzunehmen. Außerdem wurde in allen Fokusgruppen mehrfach betont, dass jede Zahl nur einmal vergeben werden kann. Trotzdem mussten drei Fragebögen aussortiert werden, da gleiche Zahlen mehrfach vergeben wurden. Zur Auswertung wurden die Visionen alphabetisch von A bis E benannt und den vergebenen Plätzen Punktzahlen zugeordnet:

„Fit im Alter“ - Visionen	Punktzahlen
A = Gemeinschaftsraum mit Buffet	Platz 1 = 4 Punkte
B = Kaffeeklatsch	Platz 2 = 3 Punkte
C = Privates Kleingruppenkochen	Platz 3 = 2 Punkte
D = Perfektes Dinner	Platz 4 = 1 Punkt
E = Volkshochschulkurs	Platz 5 / unbewertet = 0 Punkte

Anschließend berechnete die Autorin für jede Vision den Mittelwert der vergebenen Punktzahlen. Diese durchschnittliche Punktzahl war bei C (privates Kleingruppenkochen) mit 2,25 Punkten am höchsten, bei E (Volkshochschulkurs) mit 1,49 Punkten am geringsten. Um die Bewertung der Zukunftsvisionen genauer beurteilen zu können, wurde ausgezählt, wie oft jeder Platz für die Vorschläge A bis E vergeben wurde. Das folgende Diagramm veranschaulicht die Ergebnisse:

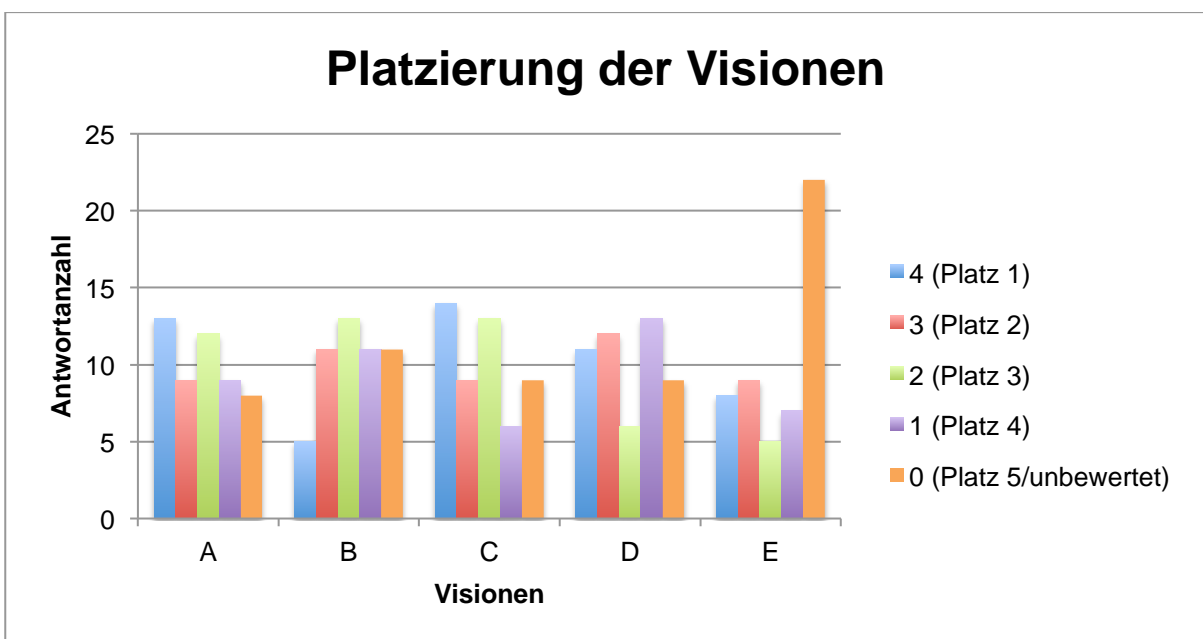


Abb. 7: Priorisierung der Zukunftsvisionen von „Fit im Alter“ (Quelle: Eigene Darstellung)

Wie sich gut erkennen lässt, erhielt das gemeinsame Kleingruppenkochen nicht nur die durchschnittlich höchste Punktzahl, sondern auch am häufigsten den ersten Platz. Ebenso wählten die Senioren den Volkshochschulkurs am häufigsten auf den fünften Platz oder bewerteten ihn gar nicht. Jedoch wählten auch einige Teilnehmer beide Visionen auf den letzten bzw. den ersten Platz. Keine der Zukunftsvisionen wurde komplett negativ oder positiv bewertet. Durchschnittlich gefielen den Teilnehmern alle präsentierten Visionen – die Mittelwerte liegen nah beieinander. Lediglich der Volkshochschulkurs wurde mit 22 fünften Plätzen (oder ohne Bewertung) überdurchschnittlich negativ platziert. Inwiefern die Reihenfolge der auf dem Arbeitsblatt dargestellten Visionen einen Einfluss auf die Platzierung hat, bleibt unklar. Bei den restlichen Visionen sind die vergebenen Plätze jedoch eher gleichmäßig verteilt.

4.7 Kostenbereitschaft für eine mögliche Teilnahmegebühr

In der Abschlussrunde fragte die Moderatorin die Senioren, für welche Teilnahmegebühr (Lebensmittelkosten inbegriffen) sie sich bei einer einmaligen „Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren Veranstaltung anmelden würden. Dazu wurden sie gebeten, einen Betrag oder eine Preisspanne anonym auf eine Karte zu schreiben und diese umgedreht in die Tischmitte zu schieben.

Auf einer der beschriebenen Karten befand sich nur ein Fragezeichen, daher wertete die Autorin letztlich eine Stichprobe von $n = 53$ aus. Bei allen Preisspannen wurde mit dem mittleren Wert gerechnet. Aus der Verteilung der angegebenen Teilnahmegebühren wurde die niedrigste von 2,50 € und die höchste von 25 € abgelesen. Damit betrug die Variationsbreite²¹ 22,50 €. Der höchste Betrag von 25 € ist allerdings ein Ausreißer und wurde nur einmal genannt, was auch an dem Mittelwert von 7,04 € und dem Modus²² von 5 € deutlich wird. Somit haben die Senioren eine durchschnittliche Teilnahmegebühr von 7,04 € angegeben und der am häufigsten genannte Betrag lag mit 5 € noch unter dem Mittelwert.

²¹ Die Variationsbreite wird auch als Spannweite oder (englisch) Range bezeichnet. Sie gibt durch die kleinste und größte Ausprägung die Größe des Bereichs an, in dem die Messwerte liegen (Rasch et al., 2010, S. 20).

²² Der Modus ist der am häufigsten vorkommende Wert (Rasch et al., 2010, S. 20; Quatember, 2011, S. 47).

Zudem schlugen Senioren der zweiten Fokusgruppe vor, dass als Teilnahmegebühr einer solchen Kochveranstaltung nur ein Mindestbetrag als Grundpreis angegeben werden könnte und jeder Teilnehmer selbst entscheidet, wie viel er letztendlich zahlt – je nachdem, wie viel ihm die Veranstaltung wert war bzw. wie viel er zahlen kann.

4.8 Interesse an Ernährungsthemen

Im zweiten Teil der Abschlussrunde sollte ermittelt werden, zu welchen Themen die Senioren gerne den Rat einer Ernährungsexpertin hören würden. Auf diese Frage äußerten sich nur einzelne Teilnehmer per Zuruf, ihre Angaben lassen sich zu vier Themenbereichen kategorisieren:

1. Wunsch nach weiteren Kochveranstaltungen oder Rezeptanregungen zu bestimmten Themen wie Fisch oder zur saisonalen und regionalen Küche
2. Interesse an Lebensmittelkunde
3. Ernährungsempfehlungen und Tipps für bestimmte Lebenslagen – z.B. wetterabhängig oder bei Erkrankungen, Allergien und Intoleranzen
4. Informationen über Zusatzstoffe und zur Kohlenhydrat-Diskussion

Am häufigsten nannten die Teilnehmer Aspekte rund um das Thema Kochen, dabei sollten allerdings die durchgeführten Kochveranstaltungen als Grundlage der Fokusgruppen berücksichtigt werden.

4.9 Wirkungseinschätzung der Veranstaltung

Jede Fokusgruppe wurde mit einer aktiven Gesprächsrunde zur Wirkungseinschätzung der praktischen Veranstaltung beendet – damit schloss sich der Kreis zum aktiven Einstieg. Zur Beantwortung der letzten Frage sollten die Senioren erneut einen kleinen Ball weitergeben und resümieren, ob „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* Deutschlands Senioren zu einem gesunden Lebensstil motivieren und beim Weitermachen bestärken kann. Dazu wurden sie gebeten, den Satz „Ja, weil...“ oder „Nein, weil...“ fortzuführen.

Die Auswertung der Wirkungseinschätzung gestaltete sich schwierig, da sich die Teilnehmer oft unspezifisch mehreren Vorrednern anschlossen oder angaben, dass schon alles gesagt worden sei, jedoch ohne ihre Position genau zu benennen. In diesen Fällen mussten die Antworten interpretiert werden. Zudem führten einige Senioren sowohl Argumente für „Ja“, als auch für „Nein“ auf und bezogen nicht eindeutig Stellung. Diese Antworten wurden daher als „Ja und Nein“ gewertet. Aufgrund von persönlichen Terminen verließen zwei Damen ihre Abschlussrunde ohne eine resümierende Bewertung abzugeben, sodass die Stichprobengröße $n = 52$ betrug. Das folgende Kreisdiagramm zeigt die Verteilung der Antworten auf:

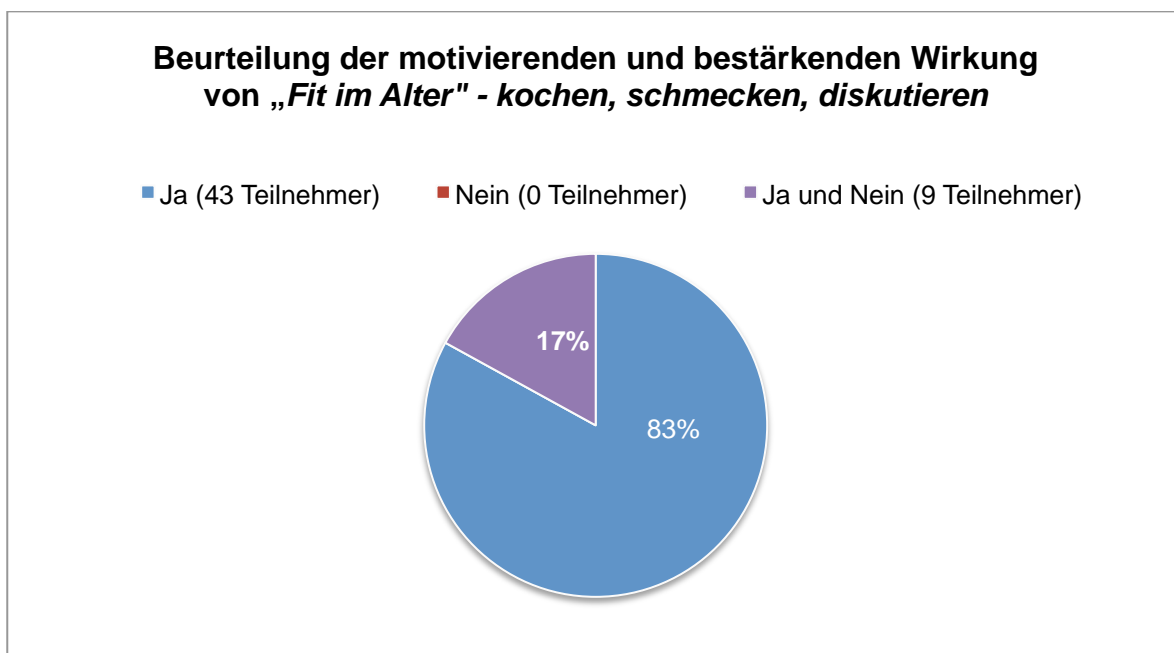


Abb. 8: Wirkungseinschätzung der Veranstaltung durch die Teilnehmer
(Quelle: Eigene Darstellung)

Wie sich erkennen lässt, haben 83 % der Teilnehmer angegeben, dass die Kochveranstaltung ihrer Meinung nach Deutschlands Senioren zu einem gesunden Lebensstil motivieren und beim Weitermachen bestärken kann. 17 % bejahten die Abschlussfrage, nannten aber gleichzeitig auch Argumente dagegen. Es sprach sich allerdings keiner der 52 Teilnehmer vollständig gegen eine motivierende und bestärkende Wirkung aus.

Die resümierenden Wirkungseinschätzungen der Senioren wurden strukturiert und schließlich in vier zentrale Aussagen subsumiert, die mit beispielhaften wörtlichen Zitaten ergänzt wurden:

Die praktische Veranstaltung motiviert zu einem gesunden Lebensstil und bestärkt beim Weitermachen.

- „Ja, auf jeden Fall. Und man denkt über seine Ernährung nach.“ (FG 1-2, 00:26:05).
- „Ja, auf jeden Fall, ähm weil ich ähm wirklich motiviert worden bin. Also jetzt ähm Sachen selber nachzukochen und ähm so diese ganze Vielfalt mal gesehen habe und ich richtig Lust gekriegt habe zum Kochen. Ich fand es auch gut die Nachbesprechung noch, ähm so die Möglichkeiten mit Anderen mal zusammen zu kochen - also dass man daran mal einfach denkt und mal Freunde anspricht und das mal zusammen macht. Insofern bin ich motiviert und denke dass das auch bei anderen geht.“ (FG 4-2, 00:19:13).
- „Ja, dann würde ich auf jeden Fall sagen, dass das schon sehr motivieren kann. Und ähm man ist auch motiviert äh und hat den Wunsch es weiterzumachen, denke ich mal. Ich denke, da bin ich nicht allein.“ (FG 5-2, 00:12:09).
- „Also ich glaube schon, dass es äh zum Weitermachen bestärken würde, weil man doch immer neue Tipps kriegt und Anregungen und ähm das für zu Hause auch weiter machen kann oder neue Ideen ausprobieren. Aber wie gesagt, es müsste mehr bekannt gemacht werden, dass eben auch mehr Teilnehmer daran Interesse dran haben.“ (FG 5-1, 00:14:39).

Jeder Mensch kann noch etwas lernen.

- „Na selbstverständlich ist äh da was mitzunehmen. Es ist immer was mitzunehmen. Ja. Und und und vielleicht hat erkennt man das ein oder andere äh, was man da äh so im Speziellen falsch gemacht hat. Oder äh langt ja schon, wenn man das ausprobiert. Also ich würde sage, es ist eine gute Sache.“ (FG 2-3, 00:29:47).
- „Vor allen Dingen habe ich festgestellt, dass man immer irgendetwas lernt noch - und da kann man noch so alt sein, noch so lange Hausfrau sein.“ (FG 2-3, 00:32:29).
- „Ja, äh weil da ganz sicher Nachholbedarf ist. Das verändert sich im Leben alles und das Essen besonders jetzt. Was soll man – was soll man nicht – was überhaupt nicht, und so weiter. Das wäre sehr interessant.“ (FG 3-2, 00:16:50).
- „Ja, weil es mir unheimlich viel Spaß macht etwas Neues auszuprobieren und ich mich dann freue, wenn mein Mann sagt: hat geschmeckt – kannst du wieder machen.“ (FG 6-2, 00:26:24).

Mehrere Veranstaltungen könnten die Wirkung erhöhen.

- „Ich glaub, es wäre wichtig, dass man nicht eine Veranstaltung macht, sondern vier oder sowas. In darauf folgenden Wochen oder 14-Tagen Rhythmus oder sowas, damit sich das einschleift. Wenn man das so einmal macht, bleibt das doch für manche so ein singuläres Ereignis, nehme ich mal an.“ (FG 3-2, 00:18:29).

Es wird immer desinteressierte Menschen geben, die an solchen Veranstaltungen nicht teilnehmen würden.

- „Aber ich denke, das betrifft immer die Gleichen, die kein Interesse haben. Wie, was, wo – und was, wie das und so. Die nicht aufgeklärt sind. Darum denke ich, es müsste mehr Öffentlichkeitsarbeit stattfinden und mehr Aufklärung. Dass es auch die erreicht, die eigentlich Desinteresse zeigen - das ist ne große Gruppe.“ (FG 2-3, 00:19:34).
- „Ähm, das ist eine generelle Frage. Das kann also meiner Meinung nach die Senioren also dann schon anregen weiterzumachen, für sich selber zu machen und motiviert zu werden – weil sie vielleicht nicht genug Wissen haben oder weil das Wissen verschwunden ist oder weil sie sich gar keine Gedanken drüber gemacht haben. Äh, nein da gibt es eine Gruppe, da kenne ich leider auch ein paar Leute, die ähm einfach keine Lust haben zum Kochen. Und die werden sich auch durch so etwas nicht motivieren lassen. Die gehen hier nämlich gar nicht erst hin und das ist das Problem.“ (FG 6-2, 00:20:22).

Abb. 9: Zusammenfassung der resümierenden Wirkungsbeurteilung, belegt mit zentralen Zitaten (Quelle: Eigene Darstellung)

Die vier zentralen Aussagen sowie die stichpunktartig zusammengefassten Abschlussstatements im Anhang K zeigen, dass die motivierende und bestärkende Wirkung der praktischen Kochveranstaltung von den Senioren positiv bewertet und um Anregungen ergänzt wurde. Zahlreiche Teilnehmer beschrieben, dass ältere Menschen noch viel lernen können und in angemessener Form auch gerne ihr Wissen erweitern. Dabei wirkt vor allem die Gemeinschaft als Motivator, da viele Senioren ihren Alltag allein verbringen und Freude am Austausch mit anderen haben. Allerdings merkten einzelne Teilnehmer an, dass die Wirkung durch mehrmalige Veranstaltungen gesteigert und mit angemessener Werbung mehr Menschen erreicht werden könnten. Darüber hinaus beschrieben einige Teilnehmer, dass immer die gleichen Personenkreise an Kampagnen wie „Fit im Alter“ teilnehmen und dass es Menschen gibt, die sich nicht für solche Veranstaltungen interessieren und daher nicht teilnehmen würden.

5 Diskussion der Ergebnisse

Im letzten Kapitel dieser Arbeit erfolgt eine Ergebnisdiskussion der im Rahmen des Evaluationsprojektes „Fit im Alter“ – *kochen, schmecken, diskutieren* durchgeführten Fokusgruppen, um schließlich beispielhaft anhand der Kochveranstaltungen die Wirkung von praktischen Veranstaltungen für Senioren beurteilen zu können. Dazu werden zunächst die wichtigsten Ergebnisse der Fokusgruppendifkussionen zusammengefasst. Darauf folgt eine kritische Methodenreflexion und abschließend wird die Evaluation in einem Gesamtfazit resümiert.

Zusammenfassung und Diskussion der wichtigsten Ergebnisse

Die Auswertung der Fokusgruppen zeigt, dass die Senioren die Kochveranstaltungen mit den beispielhaften Rezeptvorschlägen sehr positiv bewertet haben. Die Teilnehmer betonten in den Gesprächsrunden immer wieder, dass ihnen das gemeinschaftliche Kochen und die angenehme Atmosphäre in der Gruppe große Freude bereitet hat. Viele Senioren merkten an, dass sie ihren Alltag überwiegend allein verbringen und daher das Arbeiten in der Gruppe sehr genossen haben. Dabei wurden auch untereinander viele Tipps ausgetauscht, die den Alltag der Senioren bereichern konnten. Dementsprechend wirkte die Gesellschaft motivierend und lernfördernd, außerdem brachte sie den Senioren eine gewisse Sicherheit und sie verloren die Angst, etwas falsch zu machen.

Ebenso wurden die gekochten Rezepte von den Teilnehmern wertgeschätzt und oft als beste Erinnerung an die Kochveranstaltung genannt. Das wird auch an der Nachkochquote deutlich, da bereits über die Hälfte der Teilnehmer mindestens eines der Gerichte zu Hause nachgekocht hatte und auch die restlichen ein Nachkochen planten. Dabei würdigten die Senioren vor allem die Vielfältigkeit, Schmackhaftigkeit und Saisonalität der Gerichte. Außerdem merkten einige Teilnehmer an, dass sie die Rezepte bereits an Bekannte weitergegeben haben und sich weitere Rezeptanregungen wünschen. Darüber hinaus wurde die Veranstaltungsform von den Teilnehmern gelobt – jedem gefiel die Kombination aus Kochen, Schmecken und Diskutieren. Zudem gaben alle Senioren an, dass ihnen die Veranstaltung Spaß gemacht hat und dass sie die Inhalte bzw. die

Rezepte zu Hause anwenden können. Sie beschrieben, dass sie ihre Kochkenntnisse erweitern konnten sowie neue Anregungen und Lust zum gesunden Kochen bekommen haben. Dazu haben das „Learning by Doing“ und die Interaktion mit den anderen Senioren beigetragen. Des Weiteren hat die Kochveranstaltung fast alle Senioren motiviert, ihr Essverhalten zu ändern bzw. Gutes beizubehalten. Dabei bewertete etwas weniger als die Hälfte der Teilnehmer ihre verzehrte Gemüsemenge und ihre Lust selbst zu kochen nach der Veranstaltung höher als zuvor.

Zusammenfassend scheint somit die einmalige Intervention in Form der praktischen Kochveranstaltung einen bleibenden Eindruck bei den Teilnehmern hinterlassen zu haben. Alle resümierten, dass *„Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren* Deutschlands Senioren zu einem gesunden Lebensstil motivieren und beim Weitermachen bestärken kann. Einige Teilnehmer nannten aber gleichzeitig zur Bestätigung der Aussage Gründe gegen die Wirkung und erklärten, dass es immer desinteressierte Menschen geben wird, die nicht an solchen Veranstaltungen teilnehmen würden. Außerdem wünschten sich einige Teilnehmer weitere Termine zum gemeinsamen Kochen und merkten an, dass die positive Wirkung durch mehrmalige Veranstaltungen gesteigert werden könnte.

Die Angaben zur Zahlungsbereitschaft für eine praktische Veranstaltung dieser Art waren sehr verschieden. Dennoch erscheinen die durchschnittlich angegebene Teilnahmegebühr von 7,04 € sowie der am häufigsten genannte Betrag von 5 € für eine Kochveranstaltung inklusive aller Personal-, Miet- und Lebensmittelkosten verhältnismäßig gering. Möglicherweise haben sich die Senioren bei ihrer Angabe unbewusst an der im Rahmen des Pilotprojektes gezahlten Teilnahmegebühr von einem Euro orientiert.

Die Teilnehmer waren auch für andere praktische Veranstaltungsformen von *„Fit im Alter“* offen. Sie platzierten alle vorgeschlagenen Zukunftsvisionen ähnlich, wobei sie den Vorschlag eines privaten Kleingruppenkochens insgesamt am besten und den eines gemeinsamen Volkshochschulkurses am schlechtesten bewerteten. Diese Wertung zeigt erneut, dass sich viele Senioren gemeinschaftliche Tätigkeiten in der Gruppe wünschen.

Stärken und Schwächen der Evaluation

Mithilfe der sechs durchgeführten Fokusgruppen wurde dementsprechend das Forschungsziel erreicht und die Wirkung der Kochveranstaltung erfolgreich evaluiert. Dennoch hatte die Evaluation von „*Fit im Alter*“ – *kochen, schmecken, diskutieren* ihre Stärken und Schwächen.

Zu bemängeln ist, dass es versäumt wurde, die soziodemographischen Daten der Teilnehmer zu erheben. So konnten keine konkreten Aussagen über die Altersverteilung, die Haushaltsgröße, die Bildung oder den sozialen Status der Teilnehmer gemacht werden. Dementsprechend bleibt unklar, wie viele Senioren mit niedrigem sozioökonomischen Status teilgenommen haben. Das Geschlechterverhältnis konnte allerdings anhand der Audiodateien rekapituliert werden – neun der 54 Teilnehmer waren männlich. Für die Evaluation wäre es jedoch vorteilhaft gewesen, wenn die Zielgruppe geschlechtlich ausgeglichener und mehr im Sinne von IN FORM gewesen wäre. Zukünftig könnten mehr Erfahrung und Zeit bei der Teilnehmerakquirierung helfen, eine größere Anzahl an ältere Migranten und Senioren mit niedrigem sozioökonomischen Status zu erreichen. Dabei sollte nicht auf die Online-Adressdatenbank der „*Fit im Alter*“-Kurse zurückgegriffen werden. Ebenso sollte bewusst auf die Rekrutierung von männlichen Teilnehmern geachtet werden.

Obwohl Rentner gesucht werden, ist es ratsam den Zeitaufwand der Teilnehmerakquirierung nicht zu unterschätzen. Aufgrund von persönlichen Terminen, Urlauben oder Krankheitsabsagen der Senioren war es im Rahmen des Pilotprojektes schwierig, Teilnehmer für die vorgegebenen Termine der Kochveranstaltungen zu finden. Auch die Verbindlichkeit der Terminzusagen war eher mäßig, da sich ursprünglich 96 Senioren zum Kochen anmeldeten und letztendlich 54 an den Fokusgruppen teilnahmen.

Darüber hinaus erweckten viele der akquirierten Teilnehmer den Eindruck, als ob sie sich bereits vor der Veranstaltung überdurchschnittlich bewusst ernährt und auf ihre Gesundheit geachtet haben. Auch die angegebenen verzehrten Gemüsemengen scheinen im Vergleich zu den Daten der Nationalen Verzehrsstudie II hoch. Die Angaben der Senioren auf den Skalen sind allerdings subjektiv, da nicht festgelegt wurde, was unter „sehr viel“ Gemüse zu verstehen ist.

Zudem sind bei der Vorbereitung und Durchführung der Fokusgruppen kleinere methodische Fehler unterlaufen. So wurde im Rahmen der vierten Frage eine Skala von eins („gar kein Gemüse“) bis zehn („sehr viel Gemüse“) auf dem Fragebogen beschrieben, eingezeichnet war jedoch eine Skala von null bis zehn. Im Nachhinein wäre außerdem bei Frage sechs möglicherweise eine Rotation der Reihenfolge der Visionen sinnvoll gewesen. Die letzte Vision des Arbeitsblattes wurde am schlechtesten bewertet, die Platzvergabe könnte demnach durch die Reihenfolge subjektiv beeinflusst worden sein. Gegebenenfalls hätte auch allgemeinen Beantwortungsfehlern der Senioren durch mehrfache Erklärungen der Aufgabenstellungen besser vorgebeugt werden können.

Die Fokusgruppen wiesen jedoch auch viele Stärken auf und führten letztendlich zu einer erfolgreichen Evaluation des Pilotprojektes. Ihr Ablauf wurde individuell gestaltet und an die Zielgruppe der Senioren angepasst. Die verschiedenartige Anwendung ist für diese qualitative Forschungsmethode nicht unüblich, wie das folgende Zitat zeigt: „The application of the focus group method is indeed diverse. And this is one of the beauties of the focus group methodology.“ (Liamputtong, 2011, S. 105). Die sechs durchgeführten Fokusgruppen wurden besonders vom strukturierten Diskussionsleitfaden geprägt, der den Ablauf festlegte und die Vergleichbarkeit der Ergebnisse ermöglichte. Der Leitfaden stellte sich im Nachhinein als zeitlich und methodisch gelungen heraus. Besonders die vielen verschiedenen Methoden wie die aktiven Blitzlicht-Runden zum Ein- und Ausstieg, die Fragebögen, die Einpunktfragen an der Pinnwand und die Abstimmungsrunden trugen dazu bei, dass die Senioren 90 Minuten lang aufmerksam an den Fokusgruppen teilnahmen. Dazu hat wahrscheinlich auch die Wahl eines Mixed-Method-Designs für die Fokusgruppen beigetragen, da so gleichzeitig qualitative und quantitative Elemente eingesetzt werden konnten. Auf diese Weise wurden mehrere Sinne angesprochen und damit auch die altersbedingten physischen sowie psychischen Einschränkungen der Senioren berücksichtigt. Dabei erwies sich die PowerPoint-Präsentation zur visuellen Unterstützung als vorteilhaft, da die Senioren die aktuelle Frage dauerhaft vor Augen hatten und dadurch die Fokussierung auf die derzeitige Thematik leichter fiel.

Zudem verhalf der strukturierte Diskussionsleitfaden dazu, dass die Fokusgruppen durch eine eher unerfahrene Moderatorin erfolgreich geleitet werden

konnten. Dabei war es auch von Vorteil, dass die Senioren die Moderatorin schon von den Kochveranstaltungen kannten. Es existierte bereits ein Vertrauensverhältnis und so kam es in jeder der sechs Fokusgruppen in kurzer Zeit zu einer guten Gruppendynamik. Diese war bei einer Teilnehmerzahl von sieben Senioren am besten. Dennoch haben die Senioren auch in größeren Fokusgruppen einander zugehört und sich ausreden lassen. Zudem haben sie bei Äußerungen jederzeit aufeinander Bezug genommen und sich gegenseitig ergänzt. Folglich waren die Gesprächsrunden sehr harmonisch.

Anhand der Dokumentation durch Protokolle und Audioaufnahmen konnten alle Fokusgruppendifkussionen im Rahmen der Auswertung gut nachvollzogen werden. Besonders die Möglichkeit des Transkribierens von wörtlichen Zitaten bereicherte die Ergebnisdarstellung und brachte durch den originalen Wortlaut der Teilnehmer Authentizität und eine hohe Nachvollziehbarkeit in die Evaluation.

Darüber hinaus ist das umfassende Meinungsspektrum zu würdigen, welches mithilfe der sechs Fokusgruppen evaluiert wurde. Auch wenn die Erhebung aufgrund der Teilnehmerzahl von 54 Senioren nicht repräsentativ ist, so konnten im Rahmen der hohen Anzahl an durchgeführten Fokusgruppen wichtige Erkenntnisse direkt von der Zielgruppe („bottom up“) gewonnen werden. Zur Steigerung der Reliabilität und Validität der Untersuchung wurde versucht, die Datenerhebung und Auswertung der Ergebnisse transparent und nachvollziehbar zu gestalten.

Gesamtfazit

Abschließend lässt sich festhalten, dass sich die qualitative Methode der Fokusgruppen bestens zur Evaluation des Pilotprojektes geeignet hat und trotz einiger Schwächen erfolgreich angewendet wurde. Die Ergebnisse sprechen dafür, dass praktische Veranstaltungen, wie die beispielhaft durchgeführten Kochveranstaltungen, einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung von Senioren im Sinne des Nationalen Aktionsplans IN FORM leisten können. Präventionsmaßnahmen wie diese können das Ernährungswissen und das Ernährungsverhalten von Senioren nachhaltig verbessern. In diesem Fall ermöglichten es die Veranstaltungen den Teilnehmern einerseits ihre Kochkenntnisse zu erweitern und andererseits vermittelten sie praktische Informationen zur ausgewogenen Ernährung mit einem hohen Gemüseanteil. So führten sie bei vielen Senioren zu

einer positiven Veränderung ihres Essverhaltens. Diese effektive Wirkung ist nach Aussagen der Senioren vor allem der Interaktivität und des „Learning by Doing“ zu verdanken. Dabei hat es den Teilnehmern geholfen, dass sie die Gemüsegerichte in der Veranstaltung selbst zubereitet und probiert haben. In diesem Rahmen konnten die Senioren durch die Interaktion in der Gruppe einen persönlichen Erfolg verzeichnen. Vor allem diese soziale Komponente scheint für die Teilnehmer sehr wichtig zu sein. Es zeigte sich, dass sie gerne in der Gemeinschaft arbeiten, da viele in ihrem Alltag allein sind. Zudem haben die Senioren die anwendungsorientierten theoretischen Informationen zur ausgewogenen Ernährung aufmerksam vernommen, da die Informationen konzentriert waren und im konkreten Zusammenhang mit der durchgeführten Praxis standen. Damit wird die Theorie des praxisorientierten Lernens älterer Menschen aus der Geragogik bestätigt, die besagt, dass Senioren von den handlungsorientierten Zusammenhängen profitieren. Folglich ist die Umsetzung der Wissensvermittlung entscheidend, die Wirkung könnte höchstwahrscheinlich auch durch vergleichbare praktische Veranstaltungssettings mit anderen Themenschwerpunkten erzielt werden. Außerdem scheinen die gekochten Rezepte eine nachhaltige Wirkung zu haben. Die Teilnehmer schilderten, dass sie die Rezepte gerne nachgekocht und sogar schon an Bekannte weitergegeben haben.

Wie in der Einleitung beschrieben wurde, steigt der Anteil älterer Menschen in Deutschland aufgrund des demographischen Wandels kontinuierlich an. Dementsprechend wird die Gesundheitsförderung, die Senioren zu einer altersgerechten Ernährung und einem gesunden Lebensstil motiviert sowie bei der Umsetzung unterstützt, für diese Zielgruppe immer bedeutender. Dazu bedarf es effektiver Veranstaltungssettings, die den Senioren gefallen und durch Institutionen wie die Verbraucherzentralen umgesetzt werden können. Die Ergebnisse der Evaluation des Pilotprojektes *„Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren* bestätigen die motivierende Wirkung von praktischen Veranstaltungen, die von Interaktivität, Gemeinschaft sowie praxisorientiertem Lernen geprägt sind und zeigen damit einen möglichen Weg zur Umsetzung der Gesundheitsförderung von Senioren auf.

Literaturverzeichnis

Arens-Azevedo, U., Behr-Völtzer, C. (2002). *Ernährung im Alter*. Hannover: Vincentz Verlag.

Backes, G. M., Clemens, W. (2013). *Lebensphase Alter - Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung* (4. Auflage). Weinheim/Basel: Beltz Juventa.

Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., Cesari, M., Cruz-Jentoft, A. J., Morley, J. E., Philipps, S., Sieber, C., Stehle, P., Teta, D., Visvanathan, R., Volpi, E., Boirie, Y. (2013). *Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People: A Position Paper From the PROT-AGE Study Group*, in: JAMDA - The Journal of Post-Acute and Long-Term Care Medicine, Volume 14, Issue 8, S. 542-559.

Bechthold, A. (2009). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*, in: Ernährungs-Umschau, 56. Jg., Heft 6, S. 346-353.

Biesalski, H. K., Grimm, P. (2011). *Taschenatlas Ernährung* (5., überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Bischoff, S. C., Betz, C. (2010). *Übergewicht im Erwachsenenalter*, in: Biesalski, H.K., Bischoff, S. C., Puchstein, C. (Hrsg.), *Ernährungsmedizin* (4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag, S. 405-430.

Bortz, J., Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation: für Human- und Sozialwissenschaftler* (4. Auflage). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Bubolz-Lutz, E. (2010). *Geragogik Bildung und Lernen im Prozess des Alterns*. Stuttgart: Kohlhammer.

Buchcik, J., Westenhöfer, J., Beyer, A., Schmoecker, M., Deneke, C. (2013). *Körpergewicht und gesunde Ernährung bei älteren türkischen Migrantinnen und Migranten*, in: Ernährungs-Umschau, 60. Jg., Heft 2, S. 16-23.

Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB). (2013). *Bevölkerungsentwicklung: Daten, Fakten, Trends zum demografischen Wandel*. Wiesbaden: BiB.

Bundesministerium des Inneren (BMI). (2011). *Demografiebericht. Bericht der Bundesregierung zur demografischen Lage und künftigen Entwicklung des Landes*. Berlin: BMI.

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) & Bundesministerium für Gesundheit (BMG). (2011). *IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung*. Berlin: BMELV & BMG.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). (2008). *Seniorinnen und Senioren in Deutschland*. Berlin: BMFSFJ.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). (2010). *Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Altersbilder in der Gesellschaft und Stellungnahme der Bundesregierung*. Berlin: BMFSFJ.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). (2012). *Altern im Wandel - Zentrale Ergebnisse des deutschen Alterssurveys*. Berlin: BMFSFJ.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE); Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE); Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE); Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE). (2013). *D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr* (1. Aufl., 5. korrigierter Nachdruck). Frankfurt am Main: Neuer Umschau Buchverlag.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). (2013). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE* (25., überarbeitete Auflage). Bonn: DGE.

Diekmann, A. (2011). *Empirische Sozialforschung - Grundlagen, Methoden, Anwendungen* (5. Auflage). Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Flick, U. (2012). *Qualitative Sozialforschung - Eine Einführung* (5. Auflage). Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Freie und Hansestadt Hamburg - Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV). (2011). *Die Gesundheit älterer Menschen in Hamburg II*. Hamburg: Freie und Hansestadt Hamburg - BGV.

Hantelmann, U., Heidemann, B., Schwartau, S., Michehl, C. (2014). *Fit im Alter - Evaluation 2014*. Hamburg: VZ Hamburg.

Hantelmann, U., Schwartau, S. (2012). „*Fit im Alter: Gesund essen, besser leben.*“ *Abschlussbericht für den Zeitraum 01.07.2009 bis 31.12.2011*. Hamburg: VZ Hamburg.

Helfferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Hilbig, A. (2009). *Wie isst Deutschland? Auswertungen der Nationalen Verzehrsstudie II zum Lebensmittelverzehr*, in: Ernährungs-Umschau, 56. Jg., Heft 1, S. 16-23.

Hopf, C., Weingarten, E. (1979). *Qualitative Sozialforschung*. Stuttgart: Klett.

Kricheldorf, C., Klott, S. (2013). *Fit im Alter - Evaluation der Materialien und der „Fit im Alter“-Treffs*. Freiburg: Institut für angewandte Forschung, Entwicklung und Weiterbildung, Katholische Hochschule Freiburg.

Krueger, R. A., Casey, M. A. (2009). *Focus Groups - A Practical Guide for Applied Research* (4. Auflage). Thousand Oaks: Sage Publications Ltd.

Küpper, C. (2008). *Ernährung älterer Menschen*, in: Ernährungs-Umschau, 55. Jg., Heft 9, S. 548-558.

Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung* (5. Auflage). Weinheim: Beltz Verlag.

Lampert, T., Kroll, L. E. (2014). *Soziale Unterschiede in der Mortalität und Lebenserwartung*. Berlin: Robert Koch-Institut.

Liamputtong, P. (2011). *Focus Group Methodology*. London: Sage Publications Ltd.

Mack, B., Tampe-Mai, K. (2012). *Konzeption, Diskussionsleitfaden und Stimuli einer Fokusgruppe am Beispiel eines BMU-Projekts zur Entwicklung von Smart Meter Interfaces und begleitenden einführenden Maßnahmen zur optimalen Förderung des Stromsparens im Haushalt*, in: Schulz, M., Mack, B., Renn, O. (Hrsg.), *Fokusgruppen in der empirischen Sozialwissenschaft*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 66-87.

Mann, C., Stewart, F. (2000). *Internet Communication and Qualitative Research: A Handbook for Researching Online*. London: Sage Publications Ltd.

Max Rubner-Institut. (2008a). *Nationale Verzehrsstudie II - Ergebnisbericht, Teil 1*. Karlsruhe: Max Rubner-Institut.

Max Rubner-Institut. (2008b). *Nationale Verzehrsstudie II - Ergebnisbericht, Teil 2*. Karlsruhe: Max Rubner-Institut.

Mayerhofer, W. (2007). *Das Fokusgruppeninterview*, in: Buber, R., Holzmüller, H. H. (Hrsg.), *Qualitative Marktforschung*. Wiesbaden: Gabler Verlag, S. 479-490.

Merton, R. K., Kendall, P. (1979). *Das fokussierte Interview*, in: Hopf, C., Weingarten, E. (Hrsg.), *Qualitative Sozialforschung*. Stuttgart: Klett, S. 171-203.

Michehl, C., Schwartau, S., Hantelmann, U. (2012a). *„Fit im Alter: Gesund essen, besser leben.“ Zwischenbericht für den Zeitraum 01.01.2012 bis 30.06.2012*. Hamburg: VZ Hamburg.

Michehl, C., Schwartau, S., Hantelmann, U. (2012b). *„Fit im Alter: Gesund essen, besser leben.“ Zwischenbericht für den Zeitraum 01.07.2012 bis 31.12.2012*. Hamburg: VZ Hamburg.

Michehl, C., Schwartau, S., Hantelmann, U. (2013a). *„Fit im Alter: Gesund essen, besser leben.“ Zwischenbericht für den Zeitraum 01.01.2013 bis 30.06.2013*. Hamburg: VZ Hamburg.

Michehl, C., Schwartau, S., Hantelmann, U. (2013b). *„Fit im Alter: Gesund essen, besser leben.“ Zwischenbericht für den Zeitraum 01.07.2013 bis 31.12.2013*. Hamburg: VZ Hamburg.

Morgan, D. L. (1997). *Focus Groups as qualitative research*. Thousand Oaks: Sage Publications Ltd.

Muff, C., Weyers, S. (2010). *Sozialer Status und Ernährungsqualität*, in: *Ernährungs-Umschau*, 57. Jg., Heft 2, S. 84-89.

Przyborski, A., Riegler, J. (2010). *Gruppendiskussion und Fokusgruppe*, in: Mey, G., Mruck, K. (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 436-448.

Quatember, A. (2011). *Statistik ohne Angst vor Formeln - Das Studienbuch für Wirtschafts- und Sozialwissenschaftler* (3., aktualisierte Auflage). München: Pearson Deutschland GmbH.

Rasch, B., Hofmann, W., Friese, M., Naumann, E. (2010). *Quantitative Methoden Band 1: Einführung in die Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler* (3., erweiterte Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

Ruddat, M. (2012). *Auswertung von Fokusgruppen mittels Zusammenfassung zentraler Diskussionsaspekte*, in: Schulz, M., Mack, B., Renn, O. (Hrsg.), *Fokusgruppen in der empirischen Sozialwissenschaft*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 195-206.

Schetula, V. Carrera, D. G. (2012). *Konfliktsituationen in Fokusgruppen: Eine Herausforderung für den Moderator*, in: Schulz, M., Mack, B., Renn, O. (Hrsg.), *Fokusgruppen in der empirischen Sozialwissenschaft*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 90-110.

Schulz, M. (2012). *Quick and easy!?! Fokusgruppen in der angewandten Sozialwissenschaft*, in: Schulz, M., Mack, B., Renn, O. (Hrsg.), *Fokusgruppen in der empirischen Sozialwissenschaft*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 9-21.

Schulz, M., Mack, B., Renn, O. (2012). *Fokusgruppen in der empirischen Sozialwissenschaft*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Schwartau, S. (2014) im Experteninterview. *Es wurde ein Interview mit der Ernährungsabteilungsleiterin der VZ Hamburg zur Entwicklung von „Fit im Alter“ vor dem Nationalen Aktionsplan im Förderungszeitraum 2003-2009 geführt, da aus datenschutzrechtlichen Gründen von Projekten vor 2009 keine Berichte mehr existieren*. Persönlich geführt am 28.05.2014, 16.00-16.15 Uhr in der VZ Hamburg.

Statistisches Bundesamt. (2011). *Ältere Menschen in Deutschland und der EU*. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.

Techniker Krankenkasse. (2013). *Iss was, Deutschland? TK-Studie zum Ernährungsverhalten der Menschen in Deutschland*. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

Verbraucherzentrale Hamburg. (2014). *Engagement der Verbraucherzentralen beim Nationalen Aktionsplan IN FORM*. Hamburg: VZ Hamburg.

Verbraucherzentrale (VZ), Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). (o.J.). *Fit im Alter*. VZ, BAGSO, DGE. <http://www.fitimalter.de>. Zuletzt abgerufen am 11.07.2014, 11.05 Uhr.

Volkert, D. (2010). *Ernährung im Alter*, in: Biesalski, H. K., Bischoff, S. C., Puchstein, C. (Hrsg.), *Ernährungsmedizin* (4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag, S. 358-373.

Volkert, D., Kreuel, K., Hesecker, H., Stehle, P. (2004). *Energy and nutrient intake of young-old, old-old and very-old elderly in Germany*, in: *European Journal of Clinical Nutrition*, Volume 58, Issue 8, S. 1190-1200.

Wolfe, R. R., Miller, S. L., Miller, K. B. (2008). *Optimal protein intake in the elderly*, in: *Clinical Nutrition*, Volume 27, Issue 5, S. 675-684.

Zanoli, R., Bähr, M., Botschen, M., Laberenz, H., Naspetti, S., Thelen, E. (2004). *The European Consumer and Organic Food*. Wales: School of Management and Business.

Zwick, M. M., Schröter, R. (2012). *Konzeption und Durchführung von Fokusgruppen am Beispiel des BMBF-Projekts "Übergewicht und Adipositas bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen als systemisches Risiko"*, in: Schulz, M., Mack, B., Renn, O. (Hrsg.), *Fokusgruppen in der empirischen Sozialwissenschaft*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 24-48.

Anhang

Anhangsverzeichnis

A. Fotos aus den Kochveranstaltungen.....	67
B. Diskussionsleitfaden der Fokusgruppen	69
C. Folien der PowerPoint-Präsentation.....	72
D. Fotoaufsteller der gekochten Rezepte	76
E. Vorlage der Einpunktfragen.....	76
F. Fragebogenvorlage	78
G. Arbeitsblattvorlage der Zukunftsvisionen	79
H. Anmeldebogen zur Fokusgruppe	80
I. Erinnerungszettel der Teilnehmer	81
J. Protokolle	82
K. Detaillierte Tabellen zur Ergebnisauswertung.....	94
zu 4.1 Beste Erinnerungen an die Kochveranstaltungen	94
zu 4.2 Retrospektive Nachkochquote	97
zu 4.3 Methodik und Änderungsverhalten	99
zu 4.4 Prospektives Essverhalten und Relevanz der Lebensmittelkosten.....	100
zu 4.5 Lerneffekte durch die praktische Kochveranstaltung	104
zu 4.6 Ranking der vorgeschlagenen Zukunftsvisionen	106
zu 4.7 Kostenbereitschaft für eine mögliche Teilnahmegebühr	108
zu 4.8 Interesse an Ernährungsthemen.....	110
zu 4.9 Wirkungseinschätzung der Veranstaltung.....	110
L. Aufnahmen der beantworteten Einpunktfragen.....	117

A. Fotos aus den Kochveranstaltungen



Anh. Abb. 1: Gemüse als Schwerpunkt der Kochveranstaltungen (Quelle: Eigenes Foto)



Anh. Abb. 2: Zerkleinerung des Gemüses in Teamarbeit (Quelle: Eigenes Foto)



Anh. Abb. 3: Zubereitung der Rezepte (Quelle: Eigenes Foto)








Anh. Abb. 4: Gemeinsames Verspeisen der gekochten Gerichte (Quelle: Eigenes Foto)

B. Diskussionsleitfaden der Fokusgruppen

„Fit im Alter“ – kochen, schmecken, diskutieren = FiA-k.s.d.; Fokusgruppe = FG
(Projektleiterin und Moderatorin tragen Namensschilder)

Minuten	Inhalte	Methode
15	<p><u>Begrüßung, Einstieg u. Erläuterung des Ablaufs</u></p> <p><i>Projektleiterin:</i> Willkommen, Vorstellung, Dank für Kommen der Teilnehmer, erklärt Projekt FiA, Weiterentwicklung, Evaluation mit Tonband</p> <p><i>Moderation:</i> Vorstellung, Gesprächsregeln aufgrund der Tonbandaufzeichnung erklären, Pause ankündigen, Methodenvielfalt erwähnen (auf Beamer hinweisen - Fragen immer nachzulesen: zwei Sinne - Ohr & Auge) Fotos zur Erinnerung und Einstimmung</p> <p>Frage 1 – Blitzlicht-Runde (mit Ball reihum) zur besten Erinnerung an die Kochveranstaltung:</p> <p><u>Voller Name und</u> Meine beste Erinnerung an die Kochveranstaltung ist -> geändert, nach 1. FG keine Namensnennung mehr</p>	<p>Beamer mit Willkommensgruß</p> <p>Fotos am Beamer (für Einstieg mit sozialer Methode - lachen)</p> <p>Blitzlicht-Runde mit Ball zum Weitergeben (Aktiver Einstieg)</p> <p>Satz am Beamer</p>
10	<p><u>Überleitungsfrage - Transfer nach Hause</u></p> <p>Frage 2 – Retrospektive Nachkochquote Wem von Ihnen war es möglich, eines der Gerichte zu Hause nachzukochen? - - > Handzeichen geben</p> <p>Wie viele Rezepte haben Sie nachgekocht? Und welche? Rezeptname nennen. (Rezept-Foto-Aufsteller zur Hilfe auf dem Tisch)</p> <p>An die Anderen (Frage nach der Absicht): Unter welcher Voraussetzung würden auch Sie ein Gericht zu Hause nachkochen? (Zeit? Zutrauen? Vergessen? Einkauf?)</p>	<p>Fragen am Beamer (Änderungsverhalten)</p> <p>Anzahl der Handzeichen für Quote - Projektleiterin</p> <p>Direkte Ansprache Foto-Aufsteller-Lamine</p> <p>Protokoll - Projektleiterin</p>
10	<p><u>Schlüsselfragen - Änderungsverhalten</u></p> <p>Frage 3 – Einpunktfragen zu Methodik und Änderungsverhalten (kurz Skala für Senioren erläutern, die es nicht gewohnt sind damit zu arbeiten)</p>	<p>Frage an Pinnwand: (In den ersten beiden FG wurden Fragen per Hand auf Flipchartpapier geschrieben, dann auf DIN A3 Papier ausgedruckt)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Der Kurs hat mir Spaß gemacht.  stimme voll zu – stimme eher zu – stimme kaum zu – stimme gar nicht zu • Die Kombination aus Kochen – Schmecken – Diskutieren hat mir gut gefallen.  stimme voll zu – stimme eher zu – stimme kaum zu – stimme gar nicht zu • Ich kann die im Kurs vermittelten Inhalte und Rezepte zu Hause anwenden.  stimme voll zu – stimme eher zu – stimme kaum zu – stimme gar nicht zu • Ich bin durch den Kurs motiviert mein Essverhalten zu ändern (z.B. mehr Gemüse zu essen oder mehr selbst zuzubereiten) oder Gutes weiterzumachen. (Ergänzt nach Anmerkung durch Senioren, die schon motiviert waren)  stimme voll zu – stimme eher zu – stimme kaum zu – stimme gar nicht zu <p>• Ich esse jetzt bewusster.  stimme voll zu – stimme eher zu – stimme kaum zu – stimme gar nicht zu (nach 1. FG gestrichen – redundant und sorgte bei den Senioren eher für Verwirrung)</p> <p>Punkte vor den Teilnehmern auszählen und bei Aussagen mit negativen Smileys fragen: „Was würde noch dazu beitragen, dass sich Ihre Motivation/Ihr Verhalten verbessert? Was hat Ihnen im Kurs gefehlt?“</p>	<p>(Aufstehen, Bewegen) Klebspunkte (Methodik)</p> <p>(Inhalte)</p> <p>(Inhalte)</p> <p>(Prospektiv: Gesundheits- und Änderungsmotivation)</p> <p>Punkte auszählen, hinschreiben</p>
<p>10</p>	<p>Schlüsselfragen - Essverhalten</p> <p>Frage 4 – Fragebogen zum prospektiven Essverhalten und der Relevanz der Lebensmittelkosten</p> <p>Fragebogen mit drei Fragen zum Ankreuzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie bewerten Sie <u>Ihre</u> verzehrte Gemüsemenge vor und nach FiA-k.s.d.? (1 = gar kein Gemüse, 10 = sehr viel Gemüse - ab 2. FG auf eingezeichneter Skala ankreuzen, in 1. FG noch Zahl hinschreiben) Vorher: ... Jetzt: ... • Wie groß ist Ihre Lust selbst zu kochen und zuzubereiten? (1 = keine Lust, 10 = sehr große Lust - ab 2. FG auf eingezeichneter Skala ankreuzen, in 1. FG noch Zahl hinschreiben) Vorher: ... Jetzt: ... 	<p>Fragebogen (große Schrift)</p> <p>(Gesundheits- und Änderungsmotivation)</p> <p>(Prospektiv, Verhaltensänderung)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Welchem Satz stimmen Sie zu? Bitte ankreuzen. <p>a) Beim Einkauf spielen die Lebensmittelkosten für mich eine untergeordnete Rolle.</p> <p>b) Bei der Speiseplanung denke ich vor allem an die Lebensmittelkosten.</p> <p>c) Preiswert einzukaufen ist mir sehr wichtig.</p>	<i>Finanzielle Aspekte</i>
20	<p><u>Schlüsselfragen - Metaebene Senioren allgemein</u></p> <p>Frage 5 – Lerneffekte durch praktische Kochveranstaltung</p> <p>FiA-k.s.d. ist so etwas wie „Geselliges, gesundes Kochen und Essen“ → Was lernen Menschen dabei, speziell Senioren, wie Sie? Welche Informationen und Eindrücke nimmt man mit/haben Sie mitgenommen? (Fokus: Senioren aus allen Hamburger Stadtteilen)</p> <p>Je 3 Karten schreiben (freiwillig als Gedankenstütze)</p> <p>Danach mündlich pro Teilnehmer reihum ein Stichwort nennen (Moderatorin fasst konkret zusammen falls nötig), dann stimmen alle darüber per Handzeichen ab: Ja – Nein – Enthaltung</p>	<p>Frage am Beamer</p> <p>Brainstorming Karten und Stifte</p> <p>Abstimmung protokollieren - Projektleiterin</p>
5	<p><u>Kurze Pause</u> Getränke anbieten, Lüften</p>	
10	<p><u>Schlüsselfrage – Nachhaltigkeit („Selbsthilfe“-Gedanke)</u></p> <p>Frage 6 – Ranking der Zukunftsvisionen</p> <p>Vision FiA 2015/16</p> <p>Was könnten Sie sich vorstellen, wie es nun nach der Kochveranstaltung weitergehen kann?</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gemeinschaftsraum, jeder bringt etwas zu essen mit ➤ Privates Kleingruppenkochen ➤ Kaffeeklatsch mit Rezept-Tausch-Börse ➤ Volkshochschul-Kochkurs anfragen und gemeinsam buchen oder fremde/externe Leitung engagieren ➤ Reihum kocht jemand etwas Einfaches und lädt ein („Das perfekt-gesunde Dinner“) <p>Auf Arbeitsblatt Prioritäten 1-3/5 vergeben (ab 3. FG Aufgabenbeschreibung)</p>	<p>Bilder am Beamer</p> <p><i>Projektleiterin stellt Visionen für Voting vor</i></p> <p><i>(Mögliche zukünftige Veranstaltungsformen)</i></p> <p>Arbeitsblatt mit allen fünf Bildern, Stifte</p>

<p>10</p>	<p><u>Abschluss-Runde - Wert der Veranstaltung</u></p> <p>Frage 7 – Kostenbereitschaft für Teilnahmegebühr</p> <p>Zu welcher Teilnahmegebühr (inkl. Lebensmittelkosten) würden Sie sich bei FiA-k.s.d anmelden?</p> <p>Frage 8 – Wissenslücken zu Ernährungsthemen</p> <p>Bei welchem Thema würden Sie gern den Rat einer Ernährungsexpertin haben?</p> <p><u>Abschließende Frage zum Gesamteindruck</u></p> <p>Frage 9 – Blitzlicht-Runde zur Wirkungseinschätzung der Veranstaltung (mit dem Ball reihum)</p> <p>Kann FiA-k.s.d Deutschlands Senioren zu einem gesunden Lebensstil motivieren und beim Weitermachen bestärken?</p> <p>Ja, weil... oder Nein, weil...</p> <p>Verabschiedung und Dank, Give-aways überreichen</p>	<p>Frage am Beamer</p> <p>Karten, Stifte (Anonyme Kartenabfrage, diese mischen, dann aufdecken, Preisspanne ermitteln und verkünden)</p> <p>Frage am Beamer Thema auf Zuruf – protokollieren <i>Projektleiterin</i></p> <p>Blitzlicht-Runde mit Ball zum Weitergeben <i>(aktiver Abschluss)</i></p> <p>Rezeptzutaten und Kochlöffel</p>
-----------	--	---

C. Folien der PowerPoint-Präsentation







**„Fit im Alter“ –
kochen,
schmecken,
diskutieren**

Willkommen!



Vielen Dank für Ihr Kommen!



Ihre Meinung ist uns ganz wichtig!



„Meine beste Erinnerung an die Kochveranstaltung ist ...“

Wem von Ihnen war es möglich, eines der Gerichte zu Hause **nach zu kochen**?

Bitte beantworten Sie die vier Fragen auf den Aufstellern per **Klebepunkt**.

7

10

Bitte beantworten Sie die drei Fragen auf dem **Fragebogen**.

Was **lernen** Senioren wie Sie bei einer praktischen Kochveranstaltung?

Welche **Informationen** und **Eindrücke** nimmt man mit?

Abstimmung: Sind Sie der Meinung, dass ...?
Ja / Nein / Enthaltung

11

12

Wie kann es nun nach der Kochveranstaltung weitergehen?



13

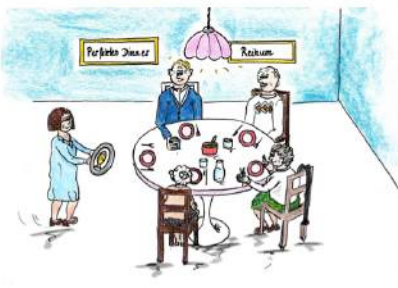
14



11



11



17



11

Zu welcher **Teilnehmergebühr** (inkl. Lebensmittelkosten) würden Sie sich bei „Fit im Alter“-kochen-schmecken-diskutieren anmelden?

(Bitte auf einer Karte notieren)

11

Bei welchem Thema würden Sie gern den Rat einer **Ernährungsexpertin** haben?

20

Kann „Fit im Alter“-kochen, schmecken, diskutieren Deutschlands Senioren zu einem gesunden Lebensstil motivieren und beim Weitermachen bestärken??

Ja, weil...

Nein, weil...

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Auf Wiedersehen.



21

22

D. Fotoaufsteller der gekochten Rezepte



Anh. Abb. 5: Laminierter Rezeptkarten zur Erinnerung an die Gerichte (Quelle: Eigenes Foto)

E. Vorlage der Einpunktfragen

Die folgenden vier Fragen wurden in den ersten beiden Fokusgruppen per Hand auf Flipchartpapier geschrieben und an der Vorder- und Rückseite einer Pinnwand

aufgehängt. Ab der dritten Fokusgruppe wurden die Fragen auf Papier der Größe DIN A3 gedruckt und jeweils zwei Ausdrücke auf der Vorder- und Rückseite einer Pinnwand angebracht. Dabei rotierte die Reihenfolge der Fragen in jeder Fokusgruppe.

Ich kann die im Kurs vermittelten Inhalte und Rezepte zu Hause anwenden.

😊😊 😊 😞 😞😞
stimme voll zu stimme eher zu stimme kaum zu stimme gar nicht zu

Ich bin durch den Kurs motiviert mein Essverhalten zu ändern (z.B. mehr Gemüse zu essen bzw. mehr selbst zuzubereiten) oder Gutes weiterzumachen.

😊😊 😊 😞 😞😞
stimme voll zu stimme eher zu stimme kaum zu stimme gar nicht zu

Der Kurs hat mir Spaß gemacht.

😊😊 😊 😞 😞😞
stimme voll zu stimme eher zu stimme kaum zu stimme gar nicht zu

Die Kombination aus Kochen-Schmecken-Diskutieren hat mir gut gefallen.

😊😊 😊 😞 😞😞
stimme voll zu stimme eher zu stimme kaum zu stimme gar nicht zu

Die letzte Frage stellte sich nach den ersten beiden Fokusgruppen als redundant heraus und sorgte bei einigen Senioren für Verwirrung. Daher wurde sie ab der dritten Fokusgruppe nicht mehr gestellt und in der Auswertung nicht berücksichtigt.

~~Ich esse jetzt bewusster.~~

~~😊😊 😊 😞 😞😞
stimme voll zu stimme eher zu stimme kaum zu stimme gar nicht zu~~

F. Fragebogenvorlage



Gesund essen, besser leben.

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung


verbraucherzentrale

Fragebogen


1.) Wie bewerten Sie Ihre durchschnittlich **verzehrte Gemüsemenge** vor und nach dem Kurs „Fit im Alter“- kochen, schmecken, diskutieren?

Kreuzen Sie bitte auf einer Skala von **1** = „gar kein Gemüse“ bis **10** = „sehr viel Gemüse“ an.

Vor „Fit im Alter“:




Nach „Fit im Alter“:




2.) Wie groß ist Ihre Lust selbst zu **kochen** und **zuzubereiten**?

Kreuzen Sie bitte auf einer Skala von **1** = „keine Lust“ bis **10** = „sehr große Lust“ an.

Vor „Fit im Alter“:




Nach „Fit im Alter“:



3.) Welchem Satz stimmen Sie zu? Bitte kreuzen Sie diesen an.

- a) Beim Einkaufen spielen die Lebensmittelkosten für mich eine untergeordnete Rolle.
- b) Bei der Speiseplanung denke ich vor allem an die Lebensmittelkosten.
- c) Preiswert einzukaufen ist mir sehr wichtig.

G. Arbeitsblattvorlage der Zukunftsvisionen

	<p>Wie gefallen Ihnen die Angebote? Bitte nummerieren Sie von 1 (am besten) bis 5 (am wenigsten).</p>
	<p>Alle bringen mit und probieren gegenseitig.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 20px auto;"></div>
	<p>Rezeptaustausch über Gesundes und Leckeres.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 20px auto;"></div>
	<p>Gemeinsames Kochen, Schmecken, Diskutieren im privaten Rahmen.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 20px auto;"></div>
	<p>Reihum lädt einer oder laden zwei zusammen ein und verwöhnen mit einem gesunden Essen.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 20px auto;"></div>
	<p>Besuche eines Kurses als Gruppe oder Buchen eines Kochs/einer Kursleiterin.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 20px auto;"></div>

H. Anmeldebogen zur Fokusgruppe

Nachbesprechung „Fit im Alter“

**Wochentag, Datum, von 10.30 bis 12.00 Uhr
in der Verbraucherzentrale**

Zur anonymen, wissenschaftlichen Auswertung erfolgt ein Tonmitschnitt der Gesprächsrunde.

		Ich bin mit der Ton- aufzeichnung einverstanden.		Fahrtkosten- erstattung erbeten?
	Name	Unterschrift	Lieblingsgericht	Ja/Nein
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

I. Erinnerungszettel der Teilnehmer



Nachbesprechung „Fit im Alter“

Vielen Dank für ihre Bereitschaft am _____ von 10.30 bis 12.00 Uhr an der Nachbesprechung der Kochveranstaltung zu „Fit im Alter“ **in der Verbraucherzentrale**, Kirchenallee 22 in 20099 Hamburg, teilzunehmen.

Als Dankeschön erhalten Sie einmal die Zutaten für ihr Lieblingsrezept.

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte bei uns telefonisch unter der 24832-146 oder 24832 - 0, um einen anderen Termin abzusprechen.

Zur anonymen, wissenschaftlichen Auswertung erfolgt ein Tonmitschnitt der Gesprächsrunde.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen,
Lisa Marie Schäfer

J. Protokolle

Protokoll der Projektleiterin zu den sechs Fokusgruppen

	Ja	Prozent	Ergänzung	Nein	Prozent	Gründe	Ent- haltung	Prozent
Teilnehmerzahl								
TN-Zahl - Fokus 1, 14.04.14	7							
TN-Zahl - Fokus 2, 25.04.14	6							
TN-Zahl - Fokus 3, 29.04.14	11							
TN-Zahl - Fokus 4, 08.05.14	7							
TN-Zahl - Fokus 5, 09.05.14	11							
TN-Zahl - Fokus 6, 21.05.14	12							
Rezepte nachkochen								
Nachkochen - FK1	5	71%		2	29%	* Mutter pflegen, das nimmt Zeit in Anspruch * Günstigere Zutaten erforderlich *Gehbehinderung erschwert Einkauf * Hoher Anspruch an Fischqualität * Hoher Anspruch an Lebensmittel- qualität		
Nachkochen - FK2	3	50%		3	50%	* werde ich abwandeln		
Nachkochen - FK3	4	36%	* 2 x Möhren- Fisch-Auflauf * Zucchini-puffer	7	64%	* nicht gekocht, aber anders eingekauft * mehr Gemüse gekauft		
Nachkochen - FK4	1	14%	* Käse-Lauch- Suppe * Lauchnudeln * Lauchquiche * Möhren- orangensuppe	6	86%	* Kurs war erst letzte Woche, war noch nicht wieder einkaufen * war 4 Tage nicht zu Hause *ich warte auf Zucchini im Garten		
Nachkochen - FK5	8	73%	* Zucchini- suppe * Zucchini Carbonara * gefüllte Zucchini * Möhren- suppe * Lauchsuppe * Lauchquiche * Bruschetta * gefüllte Tomaten	3	27%	* wenn Gäste kommen * Ich koche nicht in Hamburg, nur in Schweden * wenn ich Nachbarn einlade		
Nachkochen - FK6	9	75%	* Tomaten- suppe * Zucchini Carbonara * Möhren- Fisch-Auflauf * Lauchsuppe * gefüllte Tomaten * Zucchini-puffer	3	25%	* war nicht viel zu Hause		

Lerneffekte bei Senioren								
FK1 - realistische Mengen	7	100%		0			0	
FK1 - vielfältige Rezepte	7	100%		0			0	
FK1 - besser als 0-8-15-Rezpte	7	100%		0			0	
FK1 - Zubereitungszeit erfahren	4	57%		0			3	43%
FK1 - Menschen kennen lernen	7	100%		0			0	
FK1 - neue Rezepte	7	100%		0			0	
FK1 - Tipps von anderen	3	50%		3	43%		1	14%
FK1 - LM-Inhaltsstoffe	7	100%		0			0	
FK1 - Effizienz, alles verwerten	7	100%		0			0	
FK1 - jahreszeitlich kochen	7	100%		0			0	
FK1 - vieles lernen	7	100%		0			0	
FK1 - einfache Rezepte möglich	7	100%		0			0	
FK1 - zur Teilnahme inspiriert mehr als Kochshows	7	100%		0			0	
FK1 - bessere Organisation im Haushalt	1	14%		0			6	86%
FK 2 - Gemüsevariationen	6	100%		0			0	
FK 2 - 1 kg passt für 1 Person	6	100%		0			0	
FK 2 - wenige, günstige Zutaten	5	45%		0			1	17%
FK 2 - sparsam würzen möglich	6	100%		0			0	
FK 2 - nette Gemeinschaft mich Spaß	6	100%		0			0	
FK 2 - lockeres, lustiges Arbeiten	6	100%		0			0	
FK 2 - Stolz auf das Ergebnis	6	100%		0			0	
FK 2 - schnell und lecker	6	100%		0			0	
FK3 - mehr als kochen und lernen	11	100%		0			0	
FK3 - viele Anregungen	11	100%		0			0	
FK3 - neue Rezepte	11	100%		0			0	
FK3 - Bevormundung kann entstehen	7	64%		2	18%		2	18%
FK3 - Gemeinschaft macht Spaß	11	100%		0			0	
FK3 - Essen genießen dürfen	6	55%		0			5	45%
FK3 - Ideen wiederfinden	6	55%		0			5	45%
FK3 - (Zucchini-)Vielfalt erfahren	5	45%		0			6	55%
FK3 - Austausch und Kompromisse in der Gruppe	10	91%		0			1	9%
FK4 - vielfältige Möglichkeiten mit Gemüse	7	100%		0			0	
FK4 - Neue Ideen für eine Gemüsesorte	7	100%		0			0	
FK4 - Infos zur LM-Zusammensetzung	6	86%		0			1	14%
FK4 - Rezepte zum Weiterleiten	7	100%		0			0	
FK4 - Es ist einfach, gesund zu kochen	7	100%		0			0	
FK4 - Kochen geht schnell	7	100%		0			0	
FK4 - Neues kennenlernen und essen dürfen	7	100%		0			0	

FK4 - geeignet für Alleinlebende	7	100%		0			0	
FK4 - Scheu vor vermeintlich Kompliziertem verlieren	7	100%		0			0	
FK4 - gesund und günstig ist möglich	7	100%		0			0	
FK4 - neue Gewürze, geschmackvolle Kräuter	7	100%		0			0	
FK4 - Rezepte für jedermann	7	100%		0			0	
FK4 - Gemein in der Gruppe macht Spaß	7	100%		0			0	
FK4 - Voneinander lernen	7	100%		0			0	
FK4 - Kochen macht Spaß	7	100%		0			0	
FK4 - Rezepte für verschiedene Anlässe	7	100%		0			0	
FK5 - einfache Rezepte	11	100%		0			0	
FK5 - Konzentration bei Mengenangaben im Rezept	11	100%		0			0	
FK5 - Ablauforganisation macht es zügig	11	100%		0			0	
FK5 - es schmeckt und ist einfach	11	100%		0			0	
FK5 - neue Kochtipps sind dabei	9	82%		0			2	18%
FK5 - gemeinsam macht es mehr Spaß	11	100%		0			0	
FK5 - neue Rezepte	11	100%		0			0	
FK5 - vitaminschonende Zubereitung	10	91%		0			1	9%
FK5 – Ernährungs- informationen	11	100%		0			0	
FK5 - Sicherheit und Bestätigung in Ernährungsfragen	11	100%		0			0	
FK5 - fleischlos ist lecker	10	91%		0			1	9%
FK5 - jeder lernt, was er gerade braucht	11	100%		0			0	
FK5 - preiswerte, gesunde Küche	11	100%		0			0	
FK5 - Lust auf mehr gemeinsames Kochen	11	100%		0			0	
FK5 - voneinander lernen	10	91%		0			1	9%
FK5 - keine negative Bewertung, Toleranz, freundliche Atmosphäre	11	100%		0			0	
FK5 - Rezepte gut vorzubereiten für Gäste	10	91%		0			1	9%
FK5 - besser planen, weniger einkaufen für Singlehaushalt	9	82%		0			2	18%
FK5 - 1 kg Gemüse vielfältig verarbeiten	9	82%		1	9%		1	9%
FK6 - Wissenszuwachs bezüglich Lebensmittel	12	100%		0			0	
FK6 - schnelle, leckere Zubereitung	12	100%		0			0	
FK6 - Saison beachten	12	100%		0			0	
FK6 - Gegen die Einspurigkeit, Vielfalt mit Genuss	12	100%		0			0	
FK6 - Rezepte für kleine Mengen	12	100%		0			0	
FK6 - Gesundheitstipps aufgefrischt	11	92%		0			1	8%
FK6 - immer dazulernen, z.B. Interessant würzen mit Kräutern	12	100%		0			0	

FK6 - Gesundheitsbewusste Rezepte gut zur Weitergabe	12	100%		0			0	
FK6 - Küchentipps zur Verarbeitung	12	100%		0			0	
FK6 - Mut es anzupacken, auch gern zu zweit	12	100%		0			0	
FK6 - Gemeinschaft ist schön	12	100%		0			0	
FK6 - geeigneten Vorrat anlegen, z.B. Gemüse	1	8%		0			11	92%
FK6 - Anregungen für Gäste	12	100%		0			0	
FK6 - Tiefkühl als Alternative ist auch gut	9	75%		0			3	25%
FK6 - Neue Geschmacksrichtungen erfahren	12	100%		0			0	
FK6 - Gute Ideen zum Abwandeln	12	100%		0			0	
FK6 - Idee, die Reste einzufrieren	11	92%		0			1	8%
Fragen an Ernährungsexpertin								
FK1 - Etwas tun und individuelles fragen								
FK1 - Informationen zu einem Thema/Motto								
FK1 - Produktkunde								
FK1 - regelmäßige Kochkurse								
FK2 - individuelle Tipps								
FK2 - Infos zu Salzmenge								
FK2 - Thema Cholesterin								
FK3 - Lebensmittelkunde, moderne LM								
FK3 - E-Nummern - Hinweise								
FK4 - Kohlenhydrat- Diskussion aufgreifen								
FK4 - Steckrüben-(Herbst-)Rezepte								
FK4 - Ernährung bei Erkrankungen (Allergien, Laktose)								
FK5 - Kohlenhydrat- Diskussion aufgreifen								
FK5 - mehr wissen über Kalorien								
FK6 - Infos und Anregungen zu Fisch								
FK6 - Ideen für alle Jahreszeiten, regional, saisonal								
FK6 - Zubereitung unbekannter LM, z.B. Couscous								
FK6 - Zusatzstoffe								
FK6 - Essen bei Hitze und Kälte (TCM)								
FK6 - Eintopfgerichte zum Einfrieren								

Protokoll der Praktikantin zur ersten Fokusgruppe

Protokoll: Fokusgruppe „Fit im Alter“ - kochen (In Form)	Datum:
schmecken, diskutieren	14.04. 2014
Ort: Verbraucherzentrale Hamburg	
Beginn: 10:35 Uhr	Ende: 12:15
Teilnehmer: 7	Besonderheit: Tonband-Aufnahme
Referentin: Lisa Schäfer	
Co-Referentin: Ute Hautelmann	
ProtokollantIn: Anonymisiert	
Worum geht es: - Evaluation vom Seminar: „Fit im Alter“ - kochen, schmecken, diskutieren	
<ul style="list-style-type: none"> - Ute macht eine Einleitung - Vorstellungsrunde + erstes Feedback-Runde angeleitet von Lisa (beste Erinnerung an Kochrunde) - Lisa erklärt den Ablauf - erste Frage: Wurde etwas nachgekocht - was? <ul style="list-style-type: none"> - 5 Teilnehmer haben 2-3 Gerichte nachgekocht (davon 2 Paare) - 1 Teilnehmer hat die Kosten von hochwertigen LM (vom Markt) als Grund für nicht nachkoc angegeben (z. B. Fisch - 22,- €) - 1 Teilnehmer gibt Hinweis - Regionale Unterschiede bei Preisen - 1 Teilnehmer gibt Hinweis - TK Fisch (= MSC) hat auch gute Qualität - 1 Teilnehmerin findet das Preis-Leistungs-Verhältnis der Gerichte insgesamt gut - Stimmungsgut mit Smiley u. Klebpunkten an Pinnwand -> „sehr gut“ - Anregungen der Teilnehmer - Was hat gekocht? <ul style="list-style-type: none"> - Teilnehmer 1 sagt: nicht alle haben von allen Gerichten was abgekriegt (1 Veranstaltung) - Teilnehmer 3 sagt: es sollte ausreichend Kochgeschirr vorhanden sein - Fragebogen: - 2 Teilnehmer verstehen Frage 1 nicht - 1 Teilnehmer versteht die Aufgabenricht - Weiteres Feedback - Was lernen Senioren bei dieser Veranstaltung <ul style="list-style-type: none"> - Teilnehmer finden gut, dass der Aufwand einer praktischen Koch-Üb der Gerichte gering ist - " " " große Auswahl - " " " man lernt wie man es besser machen kann - 4 Teilnehmer " " man lernt die Dauer des Kochvorgangs besser einschätz - " " " neue Rezepte kennen - " " " neue Kontakte (Menschen) - 3 Teilnehmer* " austausch / Tipps von anderen - " " " " mehr über Inhaltsstoffe der LM 	

- alle Teilnehmer findet die Effizienz der Gerichte gut
↳ alles wurde verbraucht
- alle " " " regionalität, saisonalität gut
- alle " " " Gerichte waren schmackhaft
- alle " " " Einfachheit gut
- alle " " " Wissenszuwachs
- alle haben den Wunsch zum weiter empfehlen
- Alltagstauglichkeit - 1 Teilnehmerin findet den Kurs eine Hilfe im Alltag besser zurecht zu kommen

- Pause 11:30 - 11:40

- Ute - Was kann danach kommen: 5 Ideen
Wie kann es weiter gehen

1. Jeder bringt was mit Buffet - im Gemeinschaftsraum
 2. Treffen in bekannter Runde - Kaffee-Klatsch
 3. Privates Koch-Treffen in kleiner Küche - private Kleingruppe
 4. Perfektes Dinner - Jemand lädt ein - Reihum
 5. Volkshochschulkurs mit mehreren besuchen
- } Austausch
- Rezepte
- Ideen / Tipps
- Zubereitung

↳ Prioritäten vergeben auf Zettel

- Zu welcher Teilnehmergebühr (inkl. LM-Kosten) würden Sie sich anmelden? → anonymer Zettel / Karte
→ es ergibt sich eine Preisspanne von 3-10 €

Interessante Themen von Ernährungsberatung

- Zusatzstoffe
- Produktkunde - LM-Inhaltsstoffe
- Kochthemen z. B. mediterran, asiatisch

- Abschlussrunde: kann „Fit im Alter“ ... Deutschlands Senioren zu einem gesünder Lebensstil motivieren und beim Weitermachen bestärken?

Hinweise von den Teilnehmern:

- die Teilnehmer werden immer die sein, die sowieso schon motiviert sind
- die Motivation könnte dadurch noch gesteigert werden
- die Veranstaltung regt zum nachdenken - bewusster ernähren an
- kleines Abschiedsgeschenk zum Mitnehmen: Hauptzutaten vom Lieblingsgericht

Protokoll der Praktikantin zur dritten Fokusgruppe

	„Fit im Alter“ - kochen, schmecken, diskutieren	29.04.14
	Fokusgruppe	

Teilnehmer: 10 (9 weiblich, 1 männlich) + 1 Nachzüglerin	
- Ute macht eine Einleitung (Ablauf, Vorstellung, Tonaufnahme)	Worum geht es?
- Lisa Schäfer macht eine zweite Einleitung (Ablauf, Bilder der gekochten Gerichte)	
- „Meine beste Erinnerung an die Kochveranstaltung“	
- Anregungen mitnehmen	
- in Gemeinschaft kochen	
- Spaß am kochen und schmecken	
- Motivation wieder öfter zu kochen	
- Abstimmung: Wer hat was nachgekocht?	7 Teilnehmer von 10
z. B. Möhren-Fisch-Auflauf (2 Teilnehmer)	
- Meinungsbild mit Klebpunkten zum Positionieren	
- überwiegend positiv	
- bei der Frage, ob der Kurs zum einem anderen Essverhalten motiviert 1x nein → weil das eigene Essverhalten schon als gut eingeschätzt wird - auch vorher.	
- Fragebogen	
- Was lernen Senioren bei so einer Veranstaltung?	
Welche Informationen/Eindrücke nehmen Sie mit?	
- Kärtchen um Notizen zu machen	
- jeder sagt etwas dazu - reihum	
- Abstimmung über dargestellte Antworten	
Antworten:	
- Ich kann mich gesund ernähren, wenn ich mir Hilfe geben - ich kann was bewirken	
- mit den einfachen Gerichten ist es nicht so schwer sich gesund zu ernähren - das hilft	
- einen Anstoß für bewusste (gesunde) Ernährung	
- Anregungen für Gerichte	
- negative Anmerkung: Eindruck, dass die Sicht auf ältere Menschen eine auf beschränkte Menschen ist - daraus folgt Bevormundung	
- Die Gemeinschaft beim kochen und essen wird als positiv empfunden	
- Spaß und Genuss beim essen - als Anregung	
- man kann doch noch neue Ideen (wieder) finden	
- Vielfalt eines Gemüses - Zucchini - erkennen	
- Vielfalt der Rezepte	
- andere Möglichkeiten der Zubereitung bei anderen mitkochenden erkennen, entdecken	
- Pause 11:30 - 11:42	
- Wie kann Fit im Alter sich weiter entwickeln?	
Wie kann es weiter gehen	
(Gemeinschaftsraum + Buffet, Rezeptkiste beim Kaffeetrinken, privates Kleingruppen-Kochen, Perfektes Dinner, Volkshochschulkurs)	

Protokoll der Praktikantin zur vierten Fokusgruppe

Protokoll	Fokusgruppe „Fit im Alter“ ...	Donnerstag 4 8.5.14
-----------	--------------------------------	------------------------

Teilnehmer: 7 (weiblich)

- Einleitung von Ute (Willkommen, Worum geht es, Tonaufnahme)
- Einführung von Lisa (Willkommen, Fotos...)
- ↳ beste Erinnerung:
 - viel Spaß
 - Neues kennen gelernt
 - regional, saisonal
 - vielfältige Rezepte, Gerichte
- ↳ wer hat was nachgekocht? 1 Teilnehmerin hat 4 Gerichte mit Leuch nachgekocht
- Meinungsbild mit Klebepunkten
- ↳ durchweg positive Positionierung
- Fragebogen
- Was lernen Senioren? Welche Informationen, Eindrücke nehmen sie mit?
 - ↳ Vielfältige Möglichkeiten - der Gerichte
 - ↳ Vielfalt der Gemüsesorten
 - ↳ Zusammensetzung der Komponenten
 - ↳ neue Rezepte zum weitertragen
 - ↳ es ist einfach gesund zu kochen
 - ↳ schnelle Rezepte, die nicht viel Zeit kosten
 - ↳ Rezepte ausprobieren, schmecken
 - ↳ Rezepte sind auch für 1-Personen-Haushalte
 - ↳ Angst vor vermeintlich komplizierten Rezepten verlieren
 - ↳ neue Gewürze / Frische Kräuter
- Anmerkung: - ein Kurs für alle Altersgruppen
 - ↳ Fit in jedem Alter - Rezepte für Jedermann
 - ↳ in der Gruppe kochen
 - ↳ preisgünstiges, gesundes kochen ist möglich
 - ↳ Spaß am kochen
- Anmerkung: - Begeisterung über Geschmack der Gerichte
 - ↳ Anregungen zu verschiedenen Anlässen zu kochen
- Wie kann es weiter gehen? ↳ Zettel: Rangfolge

Gemeinsames Buffet, Kaffeeklatsch, Privates Kleingruppenkochen, Perfektes Senioren-Dinner, Volkshochschulkurs

- | | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
- Frage nach Teilnehmergebühr → Spanne: 4 - 10 Euro
 - Themen - Rat einer Ernährungsexpertin
 - ↳ Kohlenhydrate: gute, schlechte?
 - ↳ Intolleranzen: Laktose, Fruktose ...
 - ↳ Diabetes und Kohlenhydrate: was darf man essen, was nicht?
 - Abschlussrunde: Danken Sie, dass die Veranstaltung Deutschlands Senioren motiviert ... ?
 - ↳ Ja, aus eigener Erfahrung - bin selbst durch diese Ver
 - ↳ Ja, wir werden immer älter und müssen mehr auf unsere Gesundheit achten
 - ↳ Ja, um gesundheitliche Problemen entgegen zu wirken
 - ↳ Ja, gesund kochen um alt zu werden gesund bleiben
 - ↳ Ja, um Gesundheit - gesundes Essen weiter zu tragen
 - Verabschiedung: Abschieds-present

Protokoll der Praktikantin zur fünften Fokusgruppe

5

Protokoll	Fokusgruppe „Fit im Alter“ - ...	Freitag 9.5.14
-----------	----------------------------------	-------------------

- Teilnehmer: 10 (8 weiblich, 2 männlich) + 1 Nachzüglerin⁽¹¹⁾
- erste Einleitung von Ute (...)
 - zweite Einleitung von Lisa (...)
 - beste Erinnerung ...
 - ↳ Hand in Hand in einer harmonischen Gruppe
 - ↳ viel Spaß
 - ↳ viele neue Ideen
 - ↳ schnelles Zusammenfinden
 - ↳ alles hat reibungslos geklappt
 - ↳ tolles zum nachkochen und weitertragen
 - ↳ alle sind gut miteinander ausgekommen
 - ↳ tolle Geschmäcker
 - wem war es möglich nachzukochen?
 - ↳ 7 Teilnehmer
Zucchini-Suppe, Lauchsuppe, Quich, gefüllte Zucchini, gefüllte Tomaten ...
 - unter welchen Voraussetzungen würden Sie nachkochen?
 - ↳ für Gäste, Familie
 - ↳ im Urlaub
 - Meinungsbild mit Klebpunkten
 - ↳ positiv; Gesundheitsbewusste Ernährung ist sowie schon praktiziert worden
 - Fragebogen
 - Was lernen Senioren ... ? Informationen, Eindrücke:
 - ↳ einfache Rezepte
 - ↳ Mengen besser bestimmen können - Rezeptangaben
 - ↳ wenig Aufwand für tolle Gerichte
 - ↳ strukturierte Vorgehensweise, erleichtert das Kochen
 - ↳ Kochtipps, Anregungen bekommen für neue Geschmacksrichtungen
 - ↳ mehr Spaß durch gemeinsames Kochen
 - ↳ neue Rezepte
 - ↳ Vitamin schonende Zubereitungsarten
 - ↳ mehr Disziplin in der Gruppe
 - ↳ lecker und gesund
 - ↳ Austausch in der Gruppe - von einander lernen
 - ↳ Lebensmittellehre → Gemüse ist gesund
- Anmerkung: noch mehr Lebensmittellehre - Inhaltsstoffe der Lebensmittel

- ↳ Sicherheit und Bestätigung für das eigene Wissen
- ↳ Fleischlos ist auch gut
- Anmerkung: man lernt das, was dem Alltag sinnvoll ergänzt und was interessiert
- ↳ Praktische Tipps für den Alltag
- ↳ schnelle, gute und preiswerte Küche
- Anmerkung: man soll öfter solche Veranstaltungen machen
- ↳ Lust auf mehr
- ↳ in der Gruppe sind Veränderungen besser erlernbar
- ↳ gegenseitiger positiver Zuspruch als Unterstützung
- ↳ bewusster planen und einkaufen
- ↳ vielfache Anwendung von einer Sorte Gemüse (1 kg)
- Wie kann es weitergehen? - Priorität wählen ^{Rangfolge}
- Gemeinsames Buffet, Kaffeeklatsch + Rezeptlässe, privates Kleingruppenkochen, perfektes Santorch-Dinner, Volkshochschulkurs
- Idee / Anmerkung: Mit einer Gruppe ein Haus mieten - kochen mit Übernachtung
- Teilnehmergebühr ...? Preisspanne: 2,50 - 15 Euro
- Rat einer Ernährungsexpertin / Themen?
- ↳ Kohlenhydrate - welche wirken wie im Körper - im Zusammenhang mit Gewichtsmanagement
- motiviert die Veranstaltung Deutschlands Senioren ...?
- ↳ Ja, sehr + Wunsch gutes weiter zu machen
- ↳ Ja, aber nicht im Sinne der Bewegung ← das fehlt noch
- ↳ Ja, aber die Senioren die kommen sind eh schon motiviert
- ↳ Ja, nicht so motivierte können auch motiviert werden
- ↳ es sollte mehr bekannt gemacht werden, um eine große Menschenmenge zu erreichen
- Anmerkung: Es sollte weitergehen - Kirchengemeinde, Schulküche
- ↳ Ja, auch ein tolles Angebot für Alleinstehende
 - eine Bereicherung um den Alltag zu verschönern auch danach zum weitermachen (selber frisch kochen - statt fertig-Gerichte für Singles - wichtiger Beitrag für die Gesundheit)
 - > für die Alleinstehenden eine besonders wichtige motivational und Praxishilfe
- Abschluss: Kleines Abschiedsgeschenk

- 2 -

K. Detaillierte Tabellen zur Ergebnisauswertung

zu 4.1 Beste Erinnerungen an die Kochveranstaltungen

Fokus- gruppe	Teilnehmer	Genannte beste Erinnerung
1	1	<ul style="list-style-type: none"> Gelernt wie Porree geschnitten wird Bildungserlebnis, das Alltag erleichtert
1	2	<ul style="list-style-type: none"> Möhren können vielfältig zubereitet werden
1	3	<ul style="list-style-type: none"> Zusammen gekocht Tipps zum Bessermachen
1	4	<ul style="list-style-type: none"> Zusammen zubereitet Wunderbares Essen
1	5	<ul style="list-style-type: none"> In Gemeinschaft gekocht Jeder konnte etwas dazu beitragen
1	6	<ul style="list-style-type: none"> Vielfalt der Gemüsezubereitung Neue Ideen bekommen
1	7	<ul style="list-style-type: none"> Nicht nur zuhören in Veranstaltung (nicht dröge), sondern Learning by doing
2	1	<ul style="list-style-type: none"> In Gruppe zu kochen hat Spaß gemacht Tolle Gerichte
2	2	<ul style="list-style-type: none"> Idee 1 kg Gemüse weiterzuverwenden Frisch zu kochen Hat Spaß gemacht In kurzer Zeit viel geschafft
2	3	<ul style="list-style-type: none"> Mit wenig viel zu schaffen Schmackhafte Gerichte Frisches Gemüse
2	4	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinschaft Schnell einig wer was macht und zusammengerauft Konnte Ergebnisse gleich sehen
2	5	<ul style="list-style-type: none"> Einige Damen konnten gut kochen, deshalb Herren angeleitet
2	6	<ul style="list-style-type: none"> Harmonisches Gewusel In kurzer Zeit komplettes Menü mit einfachen Mitteln zubereitet
3	1	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsames Kochen Neue Anregung

3	2	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinschaft • Gemeinsames Arbeiten hat gut geklappt
3	3	<ul style="list-style-type: none"> • Hat viel Spaß gemacht • Viel mit nach Hause genommen
3	4	<ul style="list-style-type: none"> • Schön nicht allein, sondern in der Gemeinschaft zu kochen • Neue Menschen kennengelernt • Essen hat geschmeckt
3	5	<ul style="list-style-type: none"> • Idee mit Senioren zu kochen ist toll • Gemeinsames Kochen
3	6	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Kochen • Spaß beim Essen
3	7	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten • Aus Gemüse viele Gerichte zubereiten zu können • Geduld der Mitarbeiter • Viele Anregungen • Gemeinschaft
3	8	<ul style="list-style-type: none"> • Viel mit nach Hause genommen
3	9	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Rezepte kennengelernt • Zubereitungstechniken kennengelernt • Hat Spaß gemacht
3	10	<ul style="list-style-type: none"> • Wille in Zukunft öfter zu kochen
3	11	<ul style="list-style-type: none"> • (Eine Dame ist verspätet eingetroffen)
4	1	<ul style="list-style-type: none"> • Viele tolle Gerichte in kleiner Küche gekocht
4	2	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Gerichte waren geschmackvoll • Jeder war zufrieden • Alle haben Spaß gehabt
4	3	<ul style="list-style-type: none"> • Spaß bei der Veranstaltung war super
4	4	<ul style="list-style-type: none"> • Neues kennengelernt
4	5	<ul style="list-style-type: none"> • Saisonale Gerichte kennengelernt • Regionale Zutaten
4	6	<ul style="list-style-type: none"> • Viel in kurzer Zeit gekocht • Preiswerte, fettarme Gerichte
4	7	<ul style="list-style-type: none"> • Viele einfach zuzubereitende Rezepte kennengelernt • Konnte bei jedem probieren
5	1	<ul style="list-style-type: none"> • Spaß • Neue Kochideen bekommen
5	2	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv mit zu kochen ohne Hierarchien

5	3	<ul style="list-style-type: none"> • Hand in Hand gearbeitet • Reibungslos und schnell zubereitet • War nicht so anstrengend wie gedacht
5	4	<ul style="list-style-type: none"> • Viel Spaß gehabt • Viele neue Ideen • Schon viel ausprobiert • Tolle Gruppe, es wurde miteinander gearbeitet
5	5	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Eindrücke mitgenommen • Eigenes Können verfeinern • Neue Gemüsevariationen
5	6	<ul style="list-style-type: none"> • Homogene Gruppe • Kannte sich nicht, aber schnelles und reibungsloses zusammenfinden • Netter Austausch untereinander
5	7	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelle Zubereitung • Hat alles gut geklappt • Spaß dabei gehabt • War lecker
5	8	<ul style="list-style-type: none"> • Tolle Rezepte • Konnte zu Hause mit Rezepten auftrumpfen
5	9	<ul style="list-style-type: none"> • Wie „Sozialarbeit“, niemand kannte sich aber kam direkt gut miteinander aus • Keine Kritik • Hat alles gut geklappt • Sozial
5	10	<ul style="list-style-type: none"> • Tolle Gruppe • Gute Zusammenarbeit • Rezepte waren nicht schwierig und gingen schnell • Hat toll geschmeckt
5	11	<ul style="list-style-type: none"> • (Eine Dame ist verspätet eingetroffen)
6	1	<ul style="list-style-type: none"> • Umfassende Informationen erhalten • Rezepte sind gut nachzukochen • Hat Spaß gemacht in Gruppe zu kochen
6	2	<ul style="list-style-type: none"> • Hat Spaß gemacht • Rezepte sind schmackhaft und günstig
6	3	<ul style="list-style-type: none"> • Veranstaltung hat Freude gemacht • Alle Gruppen sind gut klargekommen • Gemeinsame Essen war toll

6	4	<ul style="list-style-type: none"> • Auf kleinem Raum zurechtgekommen • Hat alles gut geschmeckt • Viel Spaß in der Gruppe gehabt
6	5	<ul style="list-style-type: none"> • Spaß • Einfach zuzubereitende und schmackhafte Rezepte
6	6	<ul style="list-style-type: none"> • Hat Spaß gemacht • Kleine Gruppe war gut (war nicht eng)
6	7	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinschaft • Netter Umgang
6	8	<ul style="list-style-type: none"> • Tolle Gruppe • Ging alles Hand in Hand • Rezepte gut nachvollziehbar, günstig und saisonal • Gemeinsames Essen hat Spaß gemacht • War lecker
6	9	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Tipps bekommen (danach mehr dunkles Gemüse gegessen)
6	10	<ul style="list-style-type: none"> • Neue Gerichte kennengelernt • Schnelle Rezepte • Rezepte gut für Gäste
6	11	<ul style="list-style-type: none"> • Gut organisiert • Neue Gerichte kennengelernt
6	12	<ul style="list-style-type: none"> • Hat alles gut geklappt • Rezepte sind gut nachzukochen, einfach und schnell

Anh. Tab. 1: Detaillierte Darstellung der Einstiegsrunde zur besten Erinnerung an die Kochveranstaltung (Quelle: Eigene Darstellung)

zu 4.2 Retrospektive Nachkochquote

Fokusgruppe	Anzahl der Senioren, die nachgekocht hat	Nachgekochte Rezepte
1	5	<ul style="list-style-type: none"> • Möhren-Fisch-Auflauf • Möhren-Apfel-Rohkost • Möhren-Orangen-Suppe • Käse-Lauch-Suppe

		<ul style="list-style-type: none"> • Curry-Lauch-Nudeln • Lauchquiche mit Räucherlachs
2	3	<ul style="list-style-type: none"> • Möhren-Fisch-Auflauf • Möhren-Apfel-Rohkost • Möhren-Orangen-Suppe • Lauchquiche mit Räucherlachs • Porree-Salat
3	4	<ul style="list-style-type: none"> • Möhren-Fisch-Auflauf • Zucchinisuppe
4	1	<ul style="list-style-type: none"> • Käse-Lauch-Suppe • Curry-Lauch-Nudeln • Lauchquiche mit Räucherlachs • Möhren-Orangen-Suppe
5	8	<ul style="list-style-type: none"> • Möhren-Orangen-Suppe • Käse-Lauch-Suppe • Lauchquiche mit Räucherlachs • Zucchinisuppe • Zucchini Carbonara • Bruschetta mit Ciabatta • Gefüllte Tomaten mit Hack und Käse überbacken
6	9	<ul style="list-style-type: none"> • Möhren-Fisch-Auflauf • Käse-Lauch-Suppe • Zucchini Carbonara • Zucchini-Puffer • Gefüllte Tomaten mit Hack und Käse überbacken • Tomatensuppe mit Kichererbsen • Tomaten-Feta-Pfannkuchen
Summe	30	

Anh. Tab. 2: Teilnehmeranzahl der Nachkocher mit Nennung der Rezepte

(Quelle: Eigene Darstellung)

Fokusgruppe	Anzahl der Senioren, die nicht nachgekocht hat	Gründe
1	2	<ul style="list-style-type: none"> • Mutter pflegen, das nimmt Zeit in Anspruch • Günstigere Zutaten erforderlich • Gehbehinderung erschwert Einkaufen

		<ul style="list-style-type: none"> • Hoher Anspruch an Lebensmittelqualität
2	3	<ul style="list-style-type: none"> • Habe schon geplant nachzukochen, ich werde Rezepte aber etwas abwandeln
3	7	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht gekocht, aber anders eingekauft • Mehr Gemüse gekauft • Würde für Besuch kochen • Noch keine Zeit • Koche schon gesund mit viel Gemüse
4	6	<ul style="list-style-type: none"> • Der Kurs war erst letzte Woche, ich war noch nicht wieder einkaufen • Noch zu viel Vorrat • Noch keine Zeit, war nicht zu Hause • Ich warte auf Zucchini im Garten
5	3	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Gäste kommen • Ich koche nicht in Hamburg, nur in Schweden • Wenn ich Nachbarn einlade
6	3	<ul style="list-style-type: none"> • Ich war nicht viel zu Hause • Schon geplant etwas nachzukochen
Summe	24	

Anh. Tab. 3: Teilnehmeranzahl der Senioren, die noch nicht nachgekocht hatten, mit Begründung (Quelle: Eigene Darstellung)

zu 4.3 Methodik und Änderungsverhalten

Frage 3		FG 1	FG 2	FG 3	FG 4	FG 5	FG 6	Häufigkeiten (n=54 ²³)	Prozent (%)
Ich kann die im Kurs vermittelten Inhalte und Rezepte zu Hause anwenden.	stimme voll zu	7	4	7	5	8	11	42	76
	stimme eher zu	0	2	5	2	3	1	13	24
	stimme kaum zu	0	0	0	0	0	0	0	0
	stimme gar nicht zu	0	0	0	0	0	0	0	0
								55	

²³ In dieser Frage traten Abstimmungsfehler auf, die Häufigkeiten variieren zwischen 54 und 56. Alle unstimmen Werte wurden rot markiert.

Ich bin durch den Kurs motiviert mein Essverhalten zu ändern (z.B. mehr Gemüse zu essen bzw. mehr selbst zuzubereiten) oder Gutes weiterzumachen	stimme voll zu	7	0	10	7	6	4	34	62
	stimme eher zu	0	6	1	0	4	8	19	35
	stimme kaum zu	0	0	0	0	1	0	1	2
	stimme gar nicht zu	0	0	1	0	0	0	1	2
								55	
Der Kurs hat mir Spaß gemacht.	stimme voll zu	7	5	10	7	10	13	52	93
	stimme eher zu	0	1	2	0	1	0	4	7
	stimme kaum zu	0	0	0	0	0	0	0	0
	stimme gar nicht zu	0	0	0	0	0	0	0	0
								56	
Die Kombination aus Kochen-Schmecken-Diskutieren hat mir gut gefallen.	stimme voll zu	7	5	6	7	11	11	47	87
	stimme eher zu	0	1	6	0	0	0	7	13
	stimme kaum zu	0	0	0	0	0	0	0	0
	stimme gar nicht zu	0	0	0	0	0	0	0	0
								54	
		(n=7)	(n=6)	(n=12)	(n=7)	(n=11)	(n=11 /13)		

Anh. Tab. 4: Detaillierte Auswertung der Pinnwandfragen zu Methodik und Änderungsverhalten (Quelle: Eigene Darstellung)

zu 4.4 Prospektives Essverhalten und Relevanz der Lebensmittelkosten

Frage 4				
1. Gemüseverzehr				
	Gemüsemenge vorher	Gemüse nachher	Veränderte Gemüsemenge ²⁴	Differenz vorher/nachher
1	7	7	0	0
2	3,5	8,5	1	5

²⁴ 0 steht dafür, dass von den Senioren nach FiA-k.s.d. keine veränderte Gemüsemenge angegeben wurde. 1 steht für eine erhöhte Gemüsemenge nach der Veranstaltung.

3	10	10	0	0
4	7	9	1	2
5	7	7	0	0
6	6	7	1	1
7	5	6	1	1
8	5,5	5,5	0	0
9	7	7	0	0
10	7,5	7,5	0	0
11	8,5	8,5	0	0
12	7	9	1	2
13	5,5	8,5	1	3
14	7,5	8,5	1	1
15	3,5	5,5	1	2
16	4,5	4,5	0	0
17	3	9	1	6
18	6,5	7,5	1	1
19	9,5	9,5	0	0
20	8	8	0	0
21	10	10	0	0
22	6	6	0	0
23	8,5	8,5	0	0
24	9,5	9,5	0	0
25	6,5	9,5	1	3
26	6,5	7,5	1	1
27	9,5	10	1	0,5
28	9,5	9,5	0	0
29	10	10	0	0
30	8,5	8,5	0	0
31	9,5	9,5	0	0
32	8,5	9,5	1	1
33	10	10	0	0
34	8,5	9,5	1	1
35	9,5	9,5	0	0
36	8	8	0	0
37	6,5	8,5	1	2
38	5	6	1	1
39	8	9	1	1
40	7,5	8	1	0,5
41	5	7	1	2
42	7,5	7,5	0	0
43	7,5	7,5	0	0
44	7	7	0	0
45	7,5	7,5	0	0
46	5	8	1	3

47	9,5	9,5	0	0
48	8,5	8,5	0	0
49	7,5	7,5	0	0
50	4	7	1	3
51	8,5	9,5	1	1
52	8,5	8,5	0	0
53	4,5	7,5	1	3
54	6,5	8,5	1	2
	(Mittelwert) 7,25	(Mittelwert) 8,15740	(Summe) 25	(Summe) 49
				Durchschnittliche Differenz: 0,90740

Anh. Tab. 5: Detaillierte Auswertung der Gemüsemenge nach der Kochveranstaltung

(Quelle: Eigene Darstellung)

2. Lust selbst zu kochen und zuzubereiten					
	Lust vorher	Lust nachher	Veränderte Lust ²⁵	Differenz vorher/nachher	
1	1	2	1	1	
2	8	8,5	1	0,5	
3	8	10	1	2	
4	6	9	1	3	
5	9	10	1	1	
6	10	10	0	0	
7	7	7	0	0	
8	4,5	4,5	0	0	
9	7	7	0	0	
10	8,5	9,5	1	1	
11	9,5	9,5	0	0	
12	9	9	0	0	
13	9,5	9,5	0	0	
14	9,5	9,5	0	0	
15	2,5	4,5	1	2	
16	6,5	6,5	0	0	
17	3	10	1	7	
18	2,5	4,5	1	2	
19	9,5	9,5	0	0	
20	9	9	0	0	
21	5	5	0	0	
22	7	7	0	0	
23	9,5	9,5	0	0	
24	7,5	9,5	1	2	
25	7,5	8,5	1	1	

²⁵ 0 steht dafür, dass von den Senioren nach FiA-k.s.d. keine veränderte Lust angegeben wurde. 1 steht für eine erhöhte Lust nach der Veranstaltung.

26	5,5	7,5	1	2
27	10	10	0	0
28	9,5	9,5	0	0
29	10	10	0	0
30	4,5	4,5	0	0
31	9,5	9,5	0	0
32	6	9	1	3
33	10	10	0	0
34	6,5	8,5	1	2
35	8,5	9,5	1	1
36	10	10	0	0
37	6,5	8,5	1	2
38	6	7	1	1
39	8	8	0	0
40	9	9	0	0
41	7	7	0	0
42	7,5	7,5	0	0
43	9,5	9,5	0	0
44	3	3	0	0
45	6,5	7,5	1	1
46	7	7	0	0
47	6,5	9,5	1	3
48	6,5	6,5	0	0
49	8,5	8,5	0	0
50	7	9	1	2
51	8,5	8,5	0	0
52	8,5	8,5	0	0
53	6,5	7,5	1	1
54	5,5	8,5	1	3
	(Mittelwert) 7,28703	(Mittelwert) 8,09259	(Summe) 22	(Summe) 43,5
				Durchschnittliche Differenz:
				0,80555

Anh. Tab. 6: Detaillierte Auswertung der Höhe der Lust selbst zu kochen
(Quelle: Eigene Darstellung)

3. Relevanz der Lebensmittelkosten

Antwort	Häufigkeit (n = 54)	Prozent (%)
a	24	44
b	6	11
c	24	44

Anh. Tab. 7: Detaillierte Auswertung der Relevanz der Lebensmittelkosten
(Quelle: Eigene Darstellung)

zu 4.5 Lerneffekte durch die praktische Kochveranstaltung

Oberkategorie	Unterkategorie mit zusammengefassten Aussagen
Verbesserung der allgemeinen Kochkenntnisse	<p>Tipps für den Kochalltag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realistische Mengen kochen (für 1-2 Personen) • Auch für Alleinlebende lohnt es sich zu kochen • Kochen geht schnell • Schnelle, leckere Zubereitung ist möglich • Strukturiertes Vorgehen macht Kochen zügig • Zubereitungszeit erfahren • Konzentration bei Mengenangaben im Rezept • Viele Anregungen zum selbst kochen • Neue Kochtipps bekommen • Ideen wiederfinden • Scheu vor vermeintlich Kompliziertem verlieren • Kochen macht Spaß • Besser planen, weniger einkaufen für Singlehaushalte • Effizient alles Eingeaufte verwerten • Geeigneten Vorrat anlegen, z.B. Gemüse • Bessere Organisation im Haushalt • Küchentipps zur Verarbeitung • Idee, die Reste einzufrieren <p>Anregungen zum gesunden Kochen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es ist einfach, gesund zu kochen • Gesund und preiswert zu kochen ist möglich • Vitaminschonende Zubereitung • Sparsam würzen ist möglich • Neue Gewürze, geschmackvolle Kräuter • Immer dazulernen, z.B. Würzen mit Kräutern • Tiefkühlgemüse als Alternative ist auch gut
Wertschätzung der Rezepte	<p>Beurteilung der gekochten Rezepte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neue Rezepte • Vielfältige Rezepte • Einfache Rezepte • Besser als 0-8-15-Rezepte, die man immer kocht • Rezepte für kleine Mengen • Rezepte gehen schnell und sind lecker

	<ul style="list-style-type: none"> • Rezepte gegen die Einspurigkeit, Vielfalt mit Genuss • Rezepte schmecken gut und sind einfach • Rezepte für jedermann • Rezepte gut zum Weitergeben • Rezepte für verschiedene Anlässe • Anregungen zum Bekochen von Gästen • Rezepte gut vorzubereiten für Gäste <p>Von den Rezepten lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg kann von einer Person allein verwendet werden • 1 kg Gemüse vielfältig verarbeiten • Gute Ideen zum Abwandeln • Mit wenigen, günstigen Zutaten gutes Essen zubereiten • Neue Ideen für bekannte Gemüsesorten • (Zucchini-)Vielfalt erfahren • Saisonal kochen ist sinnvoll • Auch fleischlose Rezepte sind lecker • Neue Zutaten kennengelernt • Neue Geschmacksrichtungen erfahren
<p>Soziale Komponente</p>	<p>Betonung der gemeinschaftlichen Freude:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinschaft ist schön • Gemeinschaft in der Gruppe macht Spaß • Gemeinsam macht Kochen mehr Spaß • Gemeinsames Essen bringt Freude • Lust auf mehr gemeinsames Kochen • Inspiriert mehr zum Selbstkochen als Kochshows • Freundliche Atmosphäre in Gruppenarbeit • Lockeres, lustiges Arbeiten • Durch Veranstaltung Menschen kennengelernt • Keine negative Bewertung bei Fehlern, andere sind tolerant • Stolz auf das Ergebnis, was gemeinsam gegessen wird <p>Lernen durch Interaktion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voneinander lernen • Tipps von anderen sind wertvoll • Jeder lernt, was er gerade braucht • Austausch und Kompromisse in der Gruppe • Mut Neues zu probieren, auch gern zu zweit <p><i>(Vorsicht: Gefühl der Bevormundung kann entstehen)</i></p>

Erweiterung des Ernährungs-wissens	<p>Informationen zur gesunden Ernährung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittelinhaltsstoffe kennengelernt • Informationen zur Lebensmittel-Zusammensetzung • Ernährungsinformationen • Sicherheit und Bestätigung in Ernährungsfragen • Gesundheitstipps aufgefrischt • Viel über Gemüse und gesundes Kochen gelernt <p>Anregungen für die eigene Ernährung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veranstaltung ist Anstoß zum bewussteren Essen • Sich Zeit zum essen nehmen • Essen genießen dürfen
---	--

Anh. Tab. 8: Detaillierte Aufführung der kategorisierten Lerneffekte
(Quelle: Eigene Darstellung)

zu 4.6 Ranking der vorgeschlagenen Zukunftsvisionen

Gemeinschaftsraum mit Buffet = A
 Kaffeeklatsch = B
 Privates Kleingruppenkochen = C
 Perfektes Dinner = D
 Volkshochschulkurs = E

Platz 1 = 4 Punkte
 Platz 2 = 3 Punkte
 Platz 3 = 2 Punkte
 Platz 4 = 1 Punkt
 Platz 5 oder unbenannt = 0 Punkte

Frage 6	A	B	C	D	E
1	4	2	3	1	0
2	0	1	4	3	2
3	2	0	3	1	4
4	1	3	2	0	4
5	0	0	3	2	4
6	4	0	2	3	0
7	4	2	0	1	3
8	0	3	2	4	0
9	0	3	2	1	4
10	1	2	4	3	0

11	1	0	4	3	2
12	4	3	2	1	0
13	4	1	3	2	0
14	0	4	0	3	0
15	1	3	2	4	0
16	2	1	4	0	3
17	2	4	1	0	3
18	3	2	4	0	1
19	3	0	2	1	4
20	3	1	2	4	0
21	3	1	4	2	0
22	0	4	0	0	0
23	3	2	4	1	0
24	3	4	0	2	1
25	1	2	3	4	0
26	1	2	4	3	0
27	3	2	4	1	0
28	4	1	0	3	2
29	4	3	1	2	0
30	1	2	4	0	3
31	4	2	0	1	3
32	2	0	4	3	1
33	2	1	4	3	0
34	2	0	3	1	4
35	4	2	3	0	1
36	2	3	4	0	1
37	4	2	3	1	0
38	4	3	2	1	0
39	4	3	2	1	0
40	4	0	2	3	1
41	1	3	0	4	2
42	2	1	3	4	0
43	0	2	1	3	4
44	1	0	2	4	3
45	3	0	1	4	2
46	3	1	4	2	0
47	2	1	0	4	3
48	0	3	2	4	1
49	2	0	1	3	4
50	2	4	1	0	3
51	2	1	0	4	3
	(Mittelwert) 2,19607	(Mittelwert) 1,76470	(Mittelwert) 2,25490	(Mittelwert) 2,05882	(Mittelwert) 1,49019

Anh. Tab. 9: Detaillierte Rangpositionierung der Zukunftsvisionen

(Quelle: Eigene Darstellung)

	4 (Platz 1)	3 (Platz 2)	2 (Platz 3)	1 (Platz 4)	0 (Platz 5/unbewertet)
A	13	9	12	9	8
B	5	11	13	11	11
C	14	9	13	6	9
D	11	12	6	13	9
E	8	9	5	7	22

Anh. Tab. 10: Grundlage des Säulendiagramms zu den priorisierten Zukunftsvisionen
(Quelle: Eigene Darstellung)

(3 ungültige Fragebögen, n = 51)

zu 4.7 Kostenbereitschaft für eine mögliche Teilnahmegebühr

Angabe der Teilnahmegebühr in Euro	
1	6
2	5
3	5
4	10
5	10
6	3
7	3
8	4
9	4
10	5
11	5
12	10
13	10
14	2,5
15	2,5
16	3
17	5
18	5
19	5
20	10
21	10
22	10
23	25
24	5
25	10
26	7,5
27	5

28	5
29	5
30	5
31	10
32	5
33	2,5
34	7,5
35	15
36	5
37	5
38	10
39	10
40	5
41	13,5
42	6,5
43	8
44	6,25
45	5
46	5
47	10
48	10
49	10
50	6,5
51	7,5
52	3,5
53	6
	(Median) 5
	(Modus) 5
	(Mittelwert) 7,04245283
	(Spannweite) 22,5
	(Varianz) 14,84551887
	(Standardabweichung) 3,85298830

Anh. Tab. 11: Detaillierte Auswertung der Kostenbereitschaft für eine mögliche Teilnahmegebühr (Quelle: Eigene Darstellung)

(Eine ungültige Antwort „?“; n = 53)

zu 4.8 Interesse an Ernährungsthemen

Fokus- gruppe	Genannte Ernährungsthemen
1	<ul style="list-style-type: none"> • Etwas Praktisches tun und individuelle Fragen stellen • Informationen zu einem Thema/Motto • Produktkunde • Regelmäßige Kochkurse
2	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Tipps, z.B. zur Ernährung bei Erkrankungen • Informationen zur Salzmenge • Thema Cholesterin
3	<ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittelkunde, vor allem zu modernen Lebensmitteln • E-Nummern - Hinweise
4	<ul style="list-style-type: none"> • Kohlenhydrat-Diskussion aufgreifen • Steckrüben-(Herbst-)Rezepte • Ernährung bei Erkrankungen, Allergien, Laktoseintoleranz
5	<ul style="list-style-type: none"> • Kohlenhydrat-Diskussion aufgreifen • Informationen über Kalorien
6	<ul style="list-style-type: none"> • Infos und Rezeptanregungen zu Fisch • Ernährungstipps und Rezepte für alle Jahreszeiten, regional, saisonal • Zubereitung unbekannter (internationaler) Lebensmittel, z.B. Couscous • Zusatzstoffe • Essen bei Hitze und Kälte • Eintopfgerichte zum Einfrieren

Anh. Tab. 12: Detaillierte Darstellung der interessierenden Ernährungsthemen

(Quelle: Eigene Darstellung)

zu 4.9 Wirkungseinschätzung der Veranstaltung

Fokus- gruppe	Teil- nehmer	Wirkungs- einschätzung Ja / Nein	Begründung
1	1	Ja - Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein relativ gleichbleibender Personenkreis motiviert, ein paar werden vielleicht noch durch Erzählen dazugewonnen

			<ul style="list-style-type: none"> • Es wird immer andere geben, die es nicht interessiert
1	2	Ja - Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird immer Leute geben, die nicht kochen wollen
1	3	Ja - Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Schwer alle unter einen Hut zu kriegen • Es treffen sich immer nur die gleichen zu solchen Veranstaltungen
1	4	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Es kann motivierend wirken, Voraussetzung ist aber dass der Mensch im Kopf und körperlich fit ist • Er muss Lust haben etwas zu machen, es ist schon schwierig ältere Menschen zu erreichen (z.B. Zeitungslesen im Alter schwierig)
1	5	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • „Ja, auf jeden Fall. Und man denkt über seine Ernährung nach.“ (FG 1-2, 00:26:05)
1	6	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Alles was einen begeistert, kann einen motivieren und was man noch mal zu Hause ausprobiert • Man kann es auch weiter tragen
1	7	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Projekt hat Zukunft und kann motivieren • Kochshows sind im Trend • Interesse an Ernährung ist da
2	1	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn man im Alter etwas für plausibel hält, wird man es auch so weitermachen • Fraglich ob man nach ein bis zwei Interventionen viel ändert • Aber Gemeinschaft war sehr wichtig, wirkt positiv wenn man alleine lebt
2	2	Ja – Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Leute machen es so weiter, wie sie es ein Leben lang gemacht haben, wenn sie nicht aufgeschlossen sind oder sich weiterentwickeln möchten
2	3	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • „Na selbstverständlich ist äh da was mitzunehmen. Es ist immer was mitzunehmen. Ja. Und und und vielleicht hat erkennt man das ein oder andere äh, was man da äh so im Speziellen falsch gemacht hat. Oder äh langt ja schon, wenn man das ausprobiert. Also ich würde sagen, es ist eine gute Sache.“ (FG 2-3, 00:29:47)
2	4	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Erwinnere mich gerne an gemeinsames Kochen

			<ul style="list-style-type: none"> • War Motivation mich damit noch mehr auseinander zu setzen • Versuche es auch anderen Leuten zu vermitteln • Ich werde das weiterhin praktizieren
2	5	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Ja, ich fand die Veranstaltung sehr toll • Krankenkasse sollte solche Veranstaltungen unterstützen, würde Menschen helfen • Das muss weitergehen
2	6	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • „Vor allen Dingen habe ich festgestellt, dass man immer irgendetwas lernt noch - und da kann man noch so alt sein, noch so lange Hausfrau sein.“ (FG 2-3, 00:32:29)
3	1	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • „Ja, äh weil da ganz sicher Nachholbedarf ist. Das verändert sich im Leben alles und das Essen besonders jetzt. Was soll man – was soll man nicht – was überhaupt nicht, und so weiter. Das wäre sehr interessant.“ (FG 3-2, 00:16:50)
3	2	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Schließt sich an und sieht es genauso
3	3	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Fand die Veranstaltung toll • Ältere werden dadurch motiviert • Ist wichtig sich im Alter noch vernünftig zu ernähren
3	4	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Man lernt nie aus und das schadet nicht
3	5	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Kann (wie bei mir) beim Weitermachen bestärken
3	6	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • „Ich glaub, es wäre wichtig, dass man nicht eine Veranstaltung macht, sondern vier oder sowas. In darauf folgenden Wochen oder 14-Tagen-Rhythmus oder sowas, damit sich das einschleift. Wenn man das so einmal macht, bleibt das doch für manche so ein singuläres Ereignis, nehme ich mal an.“ (FG 3-2, 00:18:29)
3	7	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Schließt sich an
3	8	-	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Wirkungseinschätzung – musste weg
3	9	-	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Wirkungseinschätzung – musste weg
3	10	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Schließt sich an
3	11	Ja - Nein	<ul style="list-style-type: none"> • „Aber ich denke, das betrifft immer die gleichen, die kein Interesse haben. Wie, was, wo – und was, wie das und so. Die nicht aufgeklärt sind.“

			Darum denke ich, es müsste mehr Öffentlichkeitsarbeit stattfinden und mehr Aufklärung. Dass es auch die erreicht, die eigentlich Desinteresse zeigen - das ist ne große Gruppe.“ (FG 2-3, 00:19:34)
4	1	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • „Ja, auf jeden Fall, ähm weil ich ähm wirklich motiviert worden bin. Also jetzt ähm Sachen selber nachzukochen und ähm so diese ganze Vielfalt mal gesehen habe und ich richtig Lust gekriegt habe zum Kochen. Ich fand es auch gut die Nachbesprechung noch, ähm so die Möglichkeiten mit anderen mal zusammen zu kochen - also dass man dran mal einfach denkt und mal Freunde anspricht und das mal zusammen macht. Insofern bin ich motiviert und denke, dass das auch bei anderen geht.“ (FG 4-2, 00:19:13)
4	2	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Ist wichtig weil wir immer älter werden, dabei ist es wichtig fit und gesund zu bleiben
4	3	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Weil wir viele neue Sachen kennen gelernt haben
4	4	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Leute die gesundheitlich nicht so okay sind hören was neues, was sie essen dürfen
4	5	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Weil ich glaube, dass man ein besseres Alter schaffen kann, wenn man gesund kocht
4	6	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Sollte das schon Kindern beibringen, man muss gesund essen, um alt zu werden
4	7	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Schließt sich an • Vierteljährlich sollte immer saisonal was angeboten werden
5	1	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • „Ja, dann würde ich auf jeden Fall sagen, dass das schon sehr motivieren kann. Und ähm man ist auch motiviert äh und hat den Wunsch es weiterzumachen, denke ich mal. Ich denke, da bin ich nicht allein.“ (FG 5-2, 00:12:09)
5	2	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Ja, bestärkt wirklich • Aber Bewegung gehört auch noch zum gesunden Lebensstil: Verhältnis zwischen Essen und Bewegung müsste mehr zur Sprache kommen • Stimme aber zu
5	3	Ja – Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Motivieren der Leute die kommen ist nicht mehr

			<p>notwendig. Man müsste es weiter verbreiten, um mehr Teilnehmer zu bekommen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Müsste mehr Früchte tragen nach außen
5	4	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • „Also ich glaube schon, dass es äh zum Weitermachen bestärken würde, weil man doch immer neue Tipps kriegt und Anregungen und ähm das für zu Hause auch weiter machen kann oder neue Ideen ausprobieren. Aber wie gesagt, es müsste mehr bekannt gemacht werden, dass eben auch mehr Teilnehmer daran Interesse dran haben.“ (FG 5-1, 00:14:39)
5	5	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Gab keine Reklame, nur durch Zufall erfahren
5	6	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Ansprache ist gut • Wäre gut wenn es weitergeht (zehnmal oder so) • Neutralität ist bei VZ gegeben, bei Volkshochschule Sendungsbewusstsein unbekannt, könnte aber auch Idee sein für Kirchengemeinden oder Schulküchen im Stadtteil (auch für Integration der Schule im Stadtteil) • Müsste im Alter früh genug lernen kleine Mengen zu kochen • Allein werdende Menschen müssen motiviert werden für sich allein schmackhaft zu kochen
5	7	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation motiviert • Menschen werden immer älter und viele sind allein (vor allem Frauen), über Kochen kann man andere kennenlernen • Mehr Lebensqualität
5	8	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Müsste mehr Reklame machen beim Weitermachen • Kann bestärken und motivieren
5	9	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Gibt viele alleinstehende ältere Menschen, die denken dass es für sie allein nicht lohnt zu kochen • Es sollte über Kampagnen in den Medien kommuniziert werden, dass das Leben im Alter durch selbstgekochte Gerichten bereichert wird, Genuss
5	10	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Volkshochschule ist sehr teuer

			<ul style="list-style-type: none"> • Aber man müsste weitermachen
5	11	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Müsste mal in Zeitung publizieren (z.B. Erfahrungsberichte von Teilnehmern veröffentlichen)
6	1	Ja – Nein	<ul style="list-style-type: none"> • „Ähm, das ist eine generelle Frage. Das kann also meiner Meinung nach die Senioren also dann schon anregen weiterzumachen, für sich selber zu machen und motiviert zu werden – weil sie vielleicht nicht genug Wissen haben oder weil das Wissen verschwunden ist oder weil sie sich gar keine Gedanken drüber gemacht haben. Äh, nein da gibt es eine Gruppe, da kenne ich leider auch ein paar Leute, die ähm einfach keine Lust haben zum kochen. Und die werden sich auch durch so etwas nicht motivieren lassen. Die gehen hier nämlich gar nicht erst hin und das ist das Problem. (FG 6-2, 00:20:22)
6	2	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Weil man sich untereinander austauscht -> auch nicht nur über kochen, sondern auch privat über Reisen, Sport oder Freizeitangebote • So auch Lebensstil dem von „Fit im Alter“ anpassen
6	3	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Im Alter haben sich einseitige/eintönige Rezepte eingeschliffen, daher sind neue Anregungen wichtig, um eine vielseitige Ernährung im Alter zu gewährleisten
6	4	Ja – Nein	<ul style="list-style-type: none"> • „Nein“: Viele Alte machen bestimmt ihren Stil weiter • Das andere für „Ja“ ist schon gesagt worden
6	5	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Hatte während Berufsleben nicht viel Motivation zu kochen (eher Kantine/Fertiggerichte) • Bekommt Motivation durch gemeinsames Kochen • Kann Erlebnis sein, gegen Einsamkeit und gut für die Gesundheit • Befürwortet es sehr
6	6	Ja - Nein	<ul style="list-style-type: none"> • Viele haben sich angemeldet • Viele waren neugierig und interessiert • Kommen bestimmt wieder neue dazu, gibt aber auch immer viele, die nicht neugierig oder

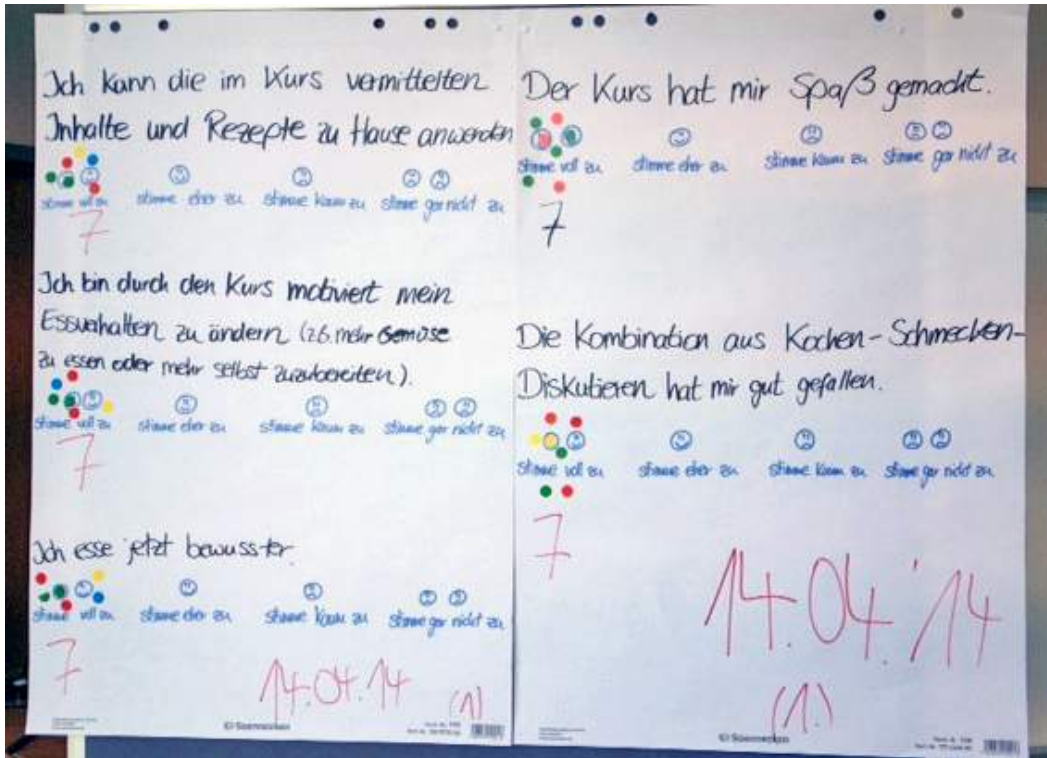
			motiviert sind
6	7	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Geselligkeit motiviert, dadurch Lust gesteigert zu kochen • Allein eher weniger Lust, dann koche ich sehr schlicht und einfach • Motiviere mich aber über Einladen und Bewirten von Gästen
6	8	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • „Ja“: Motiviert wie Vorrednerin gesagt hat • „Nein“: Teilweise schwer Teilnehmer zu mobilisieren, Ältere sind schwer zu erreichen ohne Internet
6	9	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Wir wollen gesund noch älter werden als wir eh schon sind
6	10	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • „Ja, weil es mir unheimlich viel Spaß macht etwas Neues auszuprobieren und ich mich dann freue, wenn mein Mann sagt: hat geschmeckt – kannst du wieder machen.“ (FG 6-2, 00:26:24)
6	11	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Schließe mich an
6	12	Ja	<ul style="list-style-type: none"> • Schließe mich an • Hat Spaß gemacht • Manchmal nicht so viel Lust zu kochen aber mit neuen Rezepten fällt es mir leicht was zu kochen

Anh. Tab. 13: Detaillierte Darstellung der Wirkungseinschätzung der praktischen Veranstaltung (Quelle: Eigene Darstellung)

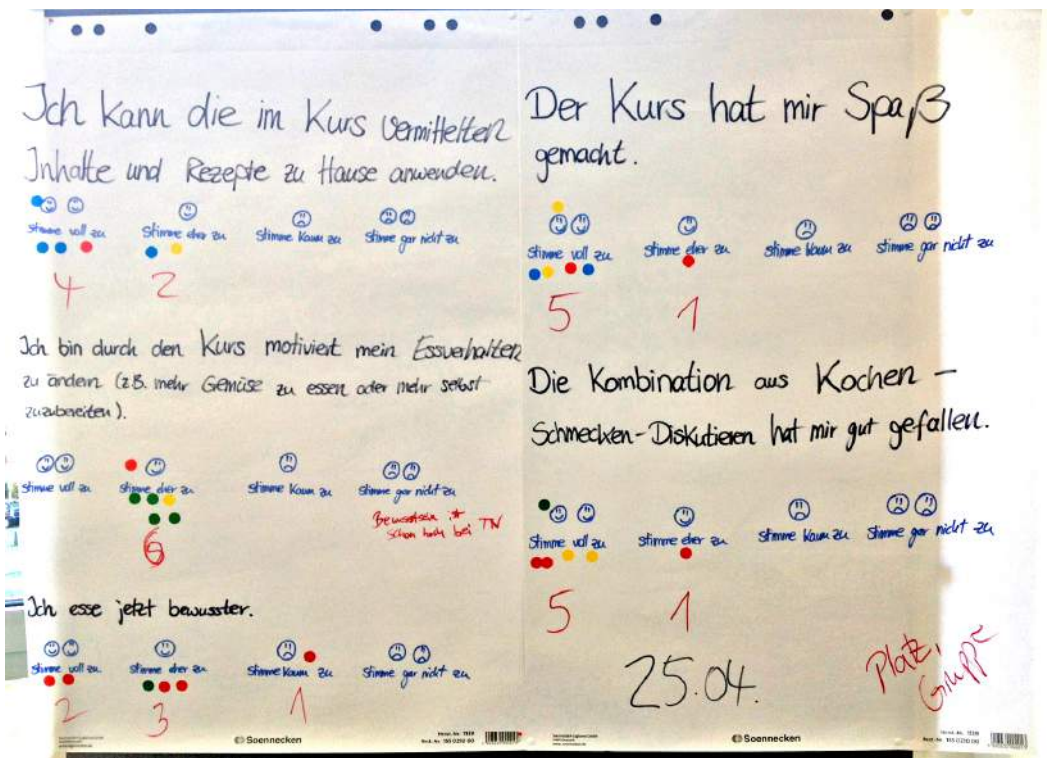
Wirkungseinschätzung	Teilnehmer (n = 52)	Prozent (%)
Ja	43	83
Nein	0	0
Ja und Nein	9	17

Anh. Tab. 14: Grundlage des Kreisdiagramms zur Wirkung der Veranstaltung (Quelle: Eigene Darstellung)

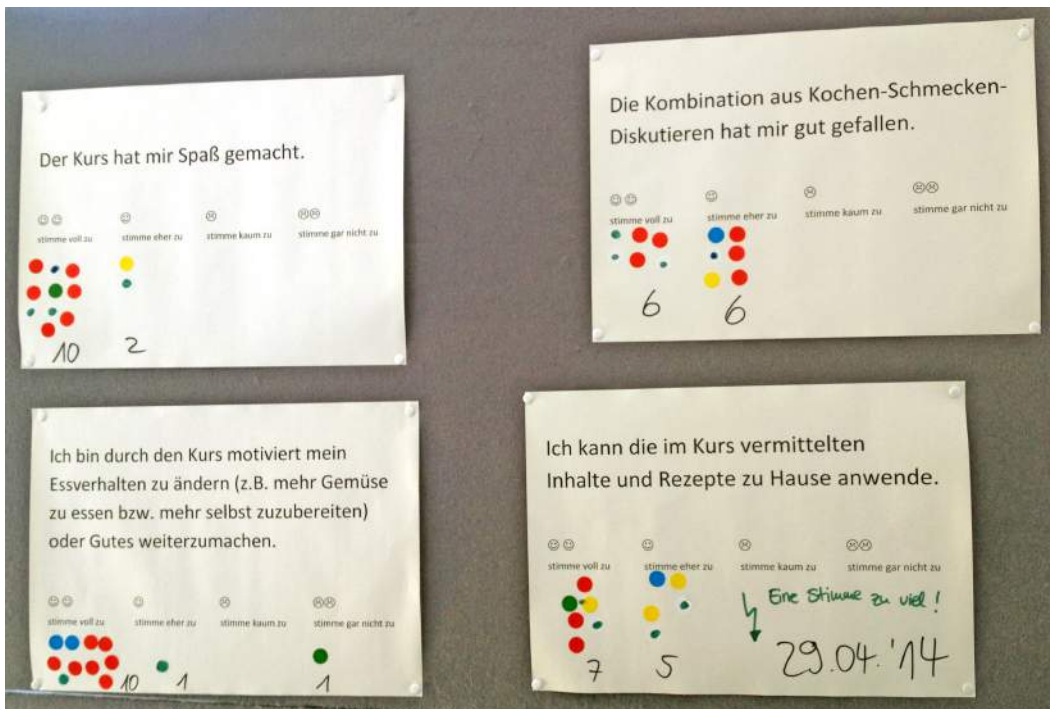
L. Aufnahmen der beantworteten Einpunktfragen



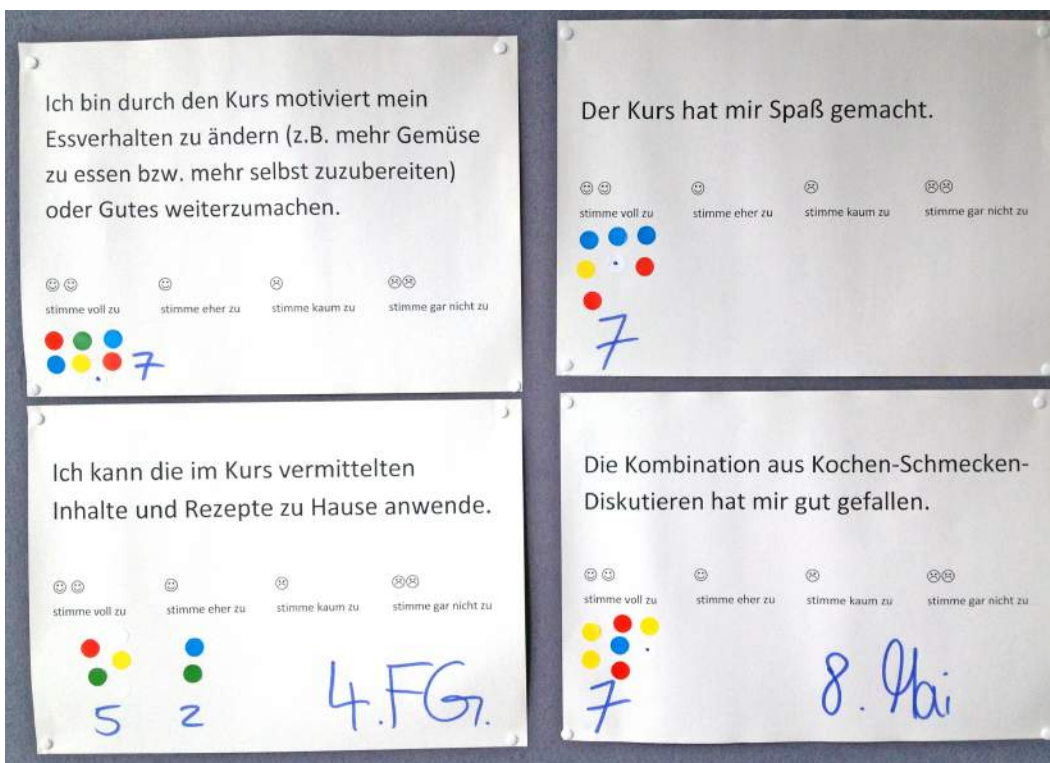
Anh. Abb. 6: Beantwortte Einpunktfragen der ersten Fokusgruppe (Quelle: Eigenes Foto)



Anh. Abb. 7: Beantwortte Einpunktfragen der zweiten Fokusgruppe (Quelle: Eigenes Foto)



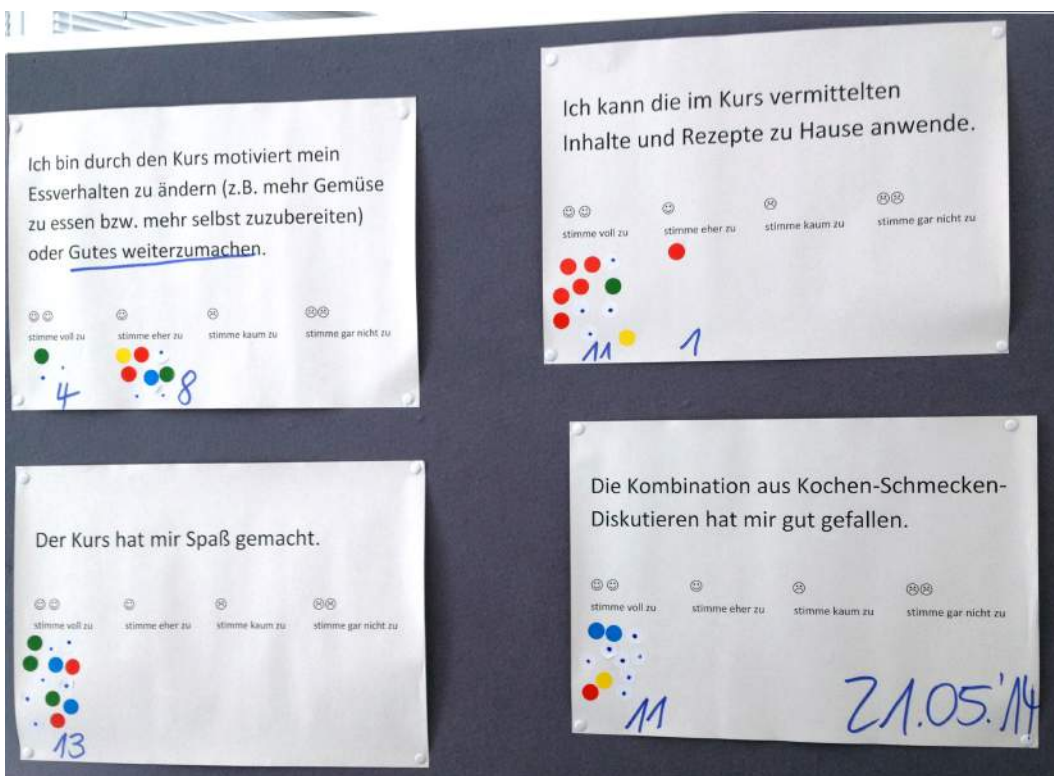
Anh. Abb. 8: Beantwortte Einpunktfragen der dritten Fokusgruppe (Quelle: Eigenes Foto)



Anh. Abb. 9: Beantwortte Einpunktfragen der vierten Fokusgruppe (Quelle: Eigenes Foto)



Anh. Abb. 10: Beantwortte Einpunktfragen der fünften Fokusgruppe (Quelle: Eigenes Foto)



Anh. Abb. 11: Beantwortte Einpunktfragen der sechsten Fokusgruppe (Quelle: Eigenes Foto)

Anlage

- Bachelorarbeit in digitaler Form
- Screenshot der benutzten Internetquelle
- Audiomitschnitte der Fokusgruppen

} Auf CD beigefügt

- Originale der
 - Beantworteten Fragebögen
 - Ausgefüllten Arbeitsblätter
 - Beschriebenen Preiskärtchen

} Übergeben an Frau Prof. Flothow

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Ort, Datum

Unterschrift