

**Thomas Edlinger, BA**  
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz  
Neue Stiftingtalstraße 6  
8010 Graz  
thomas.edlinger@medunigraz.at

**Presseinformation**  
zur sofortigen Veröffentlichung

**Hilfe und Information für ältere Menschen und ihre Pflegepersonen im häuslichen Umfeld:  
Das Projekt INES vermittelt Ernährungswissen niederschwellig und verständlich via YouTube**

Graz, am 20. März 2024: Die Pflege von Angehörigen ist ein harter Job. Zur körperlichen Belastung der Pflegearbeit kommt oft noch der psychische Aspekt dazu: Rückschritte oder gesundheitliche Verschlechterungen bei den eigenen Familienmitgliedern zu sehen, ist für viele besonders schwer. Hinzu kommt, dass pflegende Angehörige meist ohne Vorwarnung in diese neue Rolle als pflegende Angehörige katapultiert werden. Eine Ausbildung oder umfassendes Wissen im Bereich der Pflege, insbesondere der richtigen Ernährung pflegebedürftiger Menschen, ist in den meisten Fällen nicht vorhanden. Das Projekt INES (Innovative Ernährungs-Schulungen im häuslichen Pflegesetting) von Doris Egseer von der Med Uni Graz und Marianne Reitbauer von den Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz will mithilfe von Online-Videos dieses Problem lösen.

**Die wichtige Rolle der Pflege zu Hause**

Sowohl pflegende Angehörige als auch 24-Stunden-Betreuer\*innen haben in vielerlei Hinsicht eine wichtige Rolle: nicht nur ganz persönlich in der Pflege älterer Menschen, sondern auch gesellschaftlich. Sie entlasten ein ohnehin bereits schwer gefordertes System aktiv, indem sie ältere Menschen so lange wie möglich daheim pflegen. Insgesamt werden rund 80 Prozent der pflegebedürftigen Personen in Österreich zu Hause betreut. Trotz dieser wichtigen Rolle ist umfassende Hilfe für informell Pflegende, wie pflegende Angehörige oder 24-Stunden-Betreuer\*innen, immer noch selten. Das Projekt INES, das im März dieses Jahres seinen Abschluss findet, soll Abhilfe schaffen, indem Videos produziert wurden, die einfach im Internet abzurufen sind und das Thema Ernährung für pflegebedürftige ältere Menschen verständlich und fundiert erklären.

**Das Ziel von INES**

Das primäre Ziel von INES ist die Verbesserung der Ernährungssituation im Rahmen der Pflege in den eigenen vier Wänden. Dies bezieht sich grundlegend auf drei Personengruppen: die gepflegten älteren Personen, die pflegenden Angehörigen und Personen, die in der 24-Stunden-Betreuung tätig sind. Jede dieser Gruppen hat aus verschiedenen Gründen oftmals mangelnde Kenntnisse hinsichtlich einer adäquaten Ernährung älterer Menschen.

„Ein guter Ernährungszustand ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden im Alter. INES hilft dabei, dass alle - ältere Personen, Angehörige und Betreuer\*innen - sich eigenständig gut informieren, diesen wichtigen Aspekt des Lebens ‚Ernährung und Essen‘

---

**Pioneering Minds - Research and Education for Patients' Health and Well-Being**

Medizinische Universität Graz, Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz, [www.medunigraz.at](http://www.medunigraz.at)

gemeinsam adäquat planen und somit die Lebensqualität der zu betreuenden Menschen erheblich steigern können“, führt Christa Lohrmann, Vorständin des Instituts für Pflegewissenschaften der Med Uni Graz, aus.

### Wer Hilfe benötigt

Rund 8 Prozent der zu Hause gepflegten älteren Menschen sind mangelernährt, weitere 35 Prozent haben ein Risiko für Mangelernährung. Dies hat mehrere Ursachen: Einerseits leiden diese Personen oft an Appetitlosigkeit oder gesundheitlichen Problemen im Verdauungstrakt. Andererseits fehlt es den informell Pflegenden oft an Wissen in diesem Bereich. Ernährungsberatung ist teuer, eine pflegerische Ausbildung haben die wenigsten.

„Adäquate Ernährung ist ein wesentlicher Baustein für ein langes und gesundes Leben. Wissenschaftlich fundiertes Wissen zu gesunder Ernährung niederschwellig durch Videos zugänglich zu machen - wie es im Projekt INES erfolgt -, fördert die Gesundheitskompetenz der Menschen und die Möglichkeiten, für sich selbst und für das persönliche Umfeld einen wesentlichen Beitrag zu besserer Gesundheit und Lebensqualität zu leisten“, erklärt Walter Schippinger, Leiter der Albert Schweitzer Klinik der Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz.

Leicht zugängliche Videos sollen einen Weg darstellen, diese Lücke zu schließen.

### Inhalte von INES

Doris Eglseer und Marianne Reitbauer haben mit ihrem Team insgesamt 15 Videos produziert, die in kurzer und verständlicher Form auf die Grundlagen der richtigen Ernährung von Pflegebedürftigen eingehen: von Informationen zu Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten über Tipps zu Getränken und Zucker bis hin zu speziellen Themen wie Ernährung bei Demenz oder Schluckproblemen. Zusätzlich gibt es Tipps zu möglichst günstigem und regionalem Einkaufen und Essen.

Zum erfolgreichen Abschluss des Projektes, wurde INES im Rahmen des Diätologenkongresses 2024 in Wien mit dem DIAETAWARD 2024 ausgezeichnet. In der Kategorie „Innovative diätologische Praxis und Freiberuflichkeit“ wurden Doris Eglseer und Marianne Reitbauer gemeinsam mit dem Award ausgezeichnet.

### Die Videoserie:

- Folge 1: Gesunde Ernährung für ältere Menschen - ein Überblick
- Folge 2: Das stärkt die Muskeln! Eiweiß, ein wichtiger Nährstoff
- Folge 3: Brot, Kartoffeln, Nudeln - sättigende Kohlenhydrate
- Folge 4: Öle und Fette - wie viel und welche soll ich verwenden?
- Folge 5: Vitamine und Mineralstoffe - lebenswichtige Superkräfte
- Folge 6: Trinkst du genug? - So geht's!
- Folge 7: Köstliche Süßspeisen und Zucker - weniger ist mehr!
- Folge 8: Leckere Snacks und gesunde Zwischenmahlzeiten
- Folge 9: Die Verdauung streikt - wie bringe ich sie wieder in Schwung?
- Folge 10: Kauen und Schlucken machen Probleme? Was du tun kannst.
- Folge 11: Kein Appetit? Mehr Energie in kleinen Portionen durch Anreichern!
- Folge 12: Regional und saisonal essen - gut für dich und die Umwelt!

---

### Pioneering Minds - Research and Education for Patients' Health and Well-Being

Medizinische Universität Graz, Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz, [www.medunigraz.at](http://www.medunigraz.at)

Folge 13: Guter Geschmack und Medizin aus der Küche! Gewürze!  
Folge 14: Ernährung bei Demenz - so unterstützt du richtig!  
Folge 15: Gesund und trotzdem günstig einkaufen - so gelingt es dir!

Zu den INES-Videos:

<https://www.youtube.com/@ines2023videos>

<https://ggz.graz.at/ines/>

<https://www.medunigraz.at/ines>

**Weitere Informationen und Kontakt:**

Priv.-Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Doris Eglseer, BBS<sup>c</sup>, MSc

Institut für Pflegewissenschaft

Medizinische Universität Graz

Tel.: +43 316 385 71635

[doris.eglseer@medunigraz.at](mailto:doris.eglseer@medunigraz.at)

**Steckbrief: Doris Eglseer**

Doris Eglseer ist Diätologin und Wissenschaftlerin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Ernährung älterer Menschen. Sie untersuchte unter anderem, wie häufig Mangelernährung bei älteren Menschen vorkommt, was dagegen unternommen wird und welche Lösungsansätze vielversprechend sind. In ihren bisherigen Forschungsaktivitäten konnte sie zeigen, dass Edukation maßgeblich zu einer Verbesserung des Wissens und folglich zu einem besseren Ernährungsmanagement älterer Menschen beiträgt.

**Steckbrief: Marianne Reitbauer**

Marianne Reitbauer ist leitende Diätologin der Geriatrischen Gesundheitszentren. Ihre Aufgabe sind die Betreuung und Schulung der Patient\*innen und Bewohner\*innen in Bezug auf gesundheitsförderliches Essen und Trinken. Die praxisbezogene Arbeit über Jahre hinweg hat ihr einen tiefen Einblick in Ernährungsgewohnheiten, -probleme und -ressourcen älterer Menschen gewährt.