



## Positionspapier – Gesundheitsbeirat für Frankfurt

# Gesundes Essen für alle

### Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit durch gutes Essen in Frankfurt am Main

Essen ist ein zentraler Bestandteil des täglichen Lebens. Es hat direkten Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bevölkerung. In Frankfurt am Main stehen wir vor der Herausforderung, gesundes Essen für alle Menschen in der Stadt zu ermöglichen, unabhängig von ihrem sozioökonomischen Status. Dabei geht es einerseits darum, den Menschen Wege zu einem gesünderen Essverhalten aufzuzeigen. Andererseits geht es darum, das Angebot von gesundem Essen in Schulen, Kitas oder Pflegeeinrichtungen zu verbessern.

## I. Ziele des Positionspapiers

In diesem Positionspapier werden Maßnahmen und Ansätze mit dem Ziel vorgestellt, die Kenntnisse der Menschen in Frankfurt zum Thema Essen zu verbessern und gesundes Essen insgesamt zu fördern. Wir sprechen Empfehlungen mit Blick auf die Aktivitäten des Gesundheitsamtes Frankfurt am Main aus.

## II. Präambel

Beim Essen nimmt der Mensch eine Vielfalt an Nährstoffen auf, die für den Körper wichtig sind. Gerade auch gemeinsam mit anderen zu essen umfasst aber nicht nur die bloße Sättigung, sondern erfüllt auch ernährungsphysiologische und soziale Bedürfnisse. Die Gesundheit und das Wohlbefinden als soziales und kulturelles Erlebnis werden durch gemeinsames Essen gefördert. Insgesamt kommt es beim Essen zu einem komplexen Zusammenspiel von biologischen, sozialen, kulturellen und emotionalen Faktoren.

Der Gesundheitszustand der Frankfurterinnen und Frankfurter unterscheidet sich nach Einkommen und Bildungsgrad, insofern besteht eine gesundheitliche Ungleichheit. Frankfurterinnen und Frankfurter mit niedrigem Einkommen haben ein höheres Risiko, an Fettleibigkeit zu erkranken als Einwohnerinnen und Einwohner mit höherem Einkommen. Eine Kombination aus eingeschränktem Zugang zu gesunden Lebensmitteln, weniger Möglichkeiten für Bewegung, Stress und ein geringeres Gesundheitsbewusstsein verstärken das Krankheitsrisiko. Darüber hinaus ist die höchste Häufigkeit von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen mit Eltern zu sehen, die eine geringere Bildung haben.

Fettleibigkeit hat große Auswirkungen auf die Gesundheit und kann zu Herzkrankheiten, Diabetes, Krebs und psychischen Problemen führen. Eine frühzeitige Prävention ist entscheidend, um die langfristigen gesundheitlichen Folgen zu mindern.

Gesunde Ernährung wird sowohl durch individuelles Verhalten als auch strukturelle Rahmenbedingungen beeinflusst. Die Stadt Frankfurt am Main kann durch eine ganzheitliche Herangehensweise, die die Verhaltensprävention und Verhältnisprävention kombiniert, eine positive Veränderung erreichen. Sie kann die Ernährungsbildung fördern und eine Umgebung schaffen, die gesunde Entscheidungen in puncto Ernährung unterstützt. Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Frankfurterinnen und Frankfurter könnten nachhaltig verbessert werden.

### III. Gutes Essen für Frankfurt

Die Stadt Frankfurt am Main hat den „Milan Urban Food Policy Pact“ unterzeichnet, dessen Ziel es ist, auf die wachsende Rolle der Städte für eine gesunde und nachhaltige Ernährung ihrer Einwohner hinzuweisen sowie eigene Strategien und Ziele für sie zu entwickeln. Anerkannt wurde dabei, dass die Ernährung eine der wichtigsten Voraussetzungen für unsere Gesundheit und damit für das Wohlbefinden ist. Zudem beeinflusst die individuelle Ernährungsweise das Klima und die Umwelt.

Ziel ist es, eine nachhaltige, gesunde und klimafreundliche Ernährung für die Menschen in Frankfurt zu fördern und ebenso das Wissen über Ernährung der Frankfurterinnen und Frankfurter. Dazu braucht es wirkungsvolle Vorschläge und praktische Maßnahmen für gesundes Essen in Frankfurt (adaptiert von City of Copenhagen, Food Strategy):

1. Essen für alle und gesunde Ernährungsgewohnheiten werden durch Bildungsprogramme gefördert.
2. Geschmack, Qualität und Wertschätzung der Lebensmittel stehen im Mittelpunkt, genauso wie deren nachhaltige Produktion.
3. Der gesellschaftliche Zusammenhalt, die Esskultur und die Kenntnisse über Lebensmittel werden gestärkt.
4. Frankfurt wird eine gesündere Stadt.

### IV. Essen und Wissen

Um Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern, ist Wissen erforderlich. Daher sind Bildung und die Entwicklung von Fähigkeiten Bestandteile der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention. Workshops und Kurse für Frankfurterinnen und Frankfurter jedes Alters können beispielsweise analog in Kitas, Schulen oder auch Pflegeeinrichtungen sowie online angeboten werden. Sie sollten Tipps für einen ausgewogenen und unkomplizierten Umgang mit Essen im Alltag geben. Zudem sollten sie niedrigschwellig, alltagstauglich und praxisorientiert sein, analog und digital.

Die Bereitstellung kostengünstiger oder kostenloser Kochkurse und Ernährungs-

beratungen würde viele Menschen in Frankfurt dabei unterstützen, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten und eine ausgewogene Ernährung zu gewährleisten. Diese Kurse sollten kultursensibel gestaltet sein und verschiedene Ernährungstraditionen berücksichtigen.

## Empfehlung 1

Das Gesundheitsamt soll unterschiedliche Akteure, die bereits zu Essen und Gesundheit aktiv sind, koordinieren und stärker vernetzen.

## V. Essen und Projekte

Durch Schulgärten und Projekte mit lokalen Landwirten und Lebensmittelproduzenten in städtischen Gebieten wird das Bewusstsein für saisonale und regionale Lebensmittel gestärkt.

Durch die Schaffung öffentlicher Orte wie Gemeinschaftsküchen oder urbaner Gärten wird eine Kultur des gemeinsamen Essens und des Austauschs von Ernährungswissen gefördert. Sie kann dazu beitragen, soziale Bindungen zu stärken und das Bewusstsein für gesunde Ernährung zu erhöhen.

## Empfehlung 2

Das Gesundheitsamt Frankfurt soll sich dafür einsetzen, dass Bewohnerinnen und Bewohner aller Stadtteile Zugang zu erschwinglichen und regionalen Lebensmitteln haben. Dies kann beispielsweise durch Lebensmittelkooperativen oder urbane Gärten erreicht werden, insbesondere in benachteiligten Stadtteilen. Hierzu sollte das Gesundheitsamt aktiv mit unterschiedlichen Akteuren in den Austausch gehen.

## VI. Essen in öffentlichen Einrichtungen

Essen spielt beispielsweise in Schulen, Universitäten, in Pflegeeinrichtungen, Gemeinschaftsunterkünften oder sozialen Pflegediensten, in Tagesstätten und Freizeiteinrichtungen eine wichtige Rolle für viele Frankfurterinnen und Frankfurter

– nicht zuletzt für die finanziell Schwächsten. Beispielsweise wirkt sich die Einbindung von Kindern und Jugendlichen bei der Essenszubereitung positiv auf das Essverhalten aus. Sie fördert das Ernährungswissen und verankert gesunde Essgewohnheiten. Gleichzeitig sind dies wichtige Aspekte zur Stärkung der Gesundheit, da das Risiko ernährungsbedingter Erkrankungen reduziert wird.

### Empfehlung 3

Das Gesundheitsamt schafft Anreize, damit in öffentlichen Einrichtungen und auf städtischen Veranstaltungen vermehrt gesunde Lebensmittel von lokalen Erzeugern angeboten werden.

## VII. Fazit

Das Gesundheitsamt möge federführend gemeinsam mit anderen Behörden und Einrichtungen der Stadt Frankfurt am Main sowie anderen gesellschaftlichen Akteuren Ziele zur Umsetzung der oben genannten Ideen festlegen. Beispielsweise könnten im Rahmen konkreter Aktionen wie Pop-ups, Food Trucks oder lokalen Restaurants das gemeinschaftliche Erleben von gesundem Essen gestärkt werden. Auch mit dem Ausbau der Ganztagschulen könnten Gemeinschaftsküchen mit Angeboten zum gemeinsamen Kochen und positiven Essenserlebnissen helfen, das Wissen über gesunde Ernährung bei Kindern und Jugendlichen auszubauen.