

Inwiefern kann der Einsatz farbiger Teller als  
verhaltenstherapeutische Intervention die  
Nahrungsaufnahme und das Essverhalten älterer  
Menschen mit Ernährungsdefizit positiv beeinflussen?

Präsentation zur Erlangung des akademischen Grades Bakkalaurea  
der Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund Freud  
PrivatUniversität Wien

Julia Tschitscherina

Betreut von: Univ.-Doz. Dr. Gerald Gatterer

Wien, am 4 März 2026



# Problemstellung

## **Mangelernährung im Alter**

- Erhöhte Morbidität & Mortalität
- Funktioneller Abbau
- Verlust von Selbstständigkeit
- Häufig in stationären Einrichtungen

## **Klassische Interventionen:**

- Kalorienanreicherung
- Trinknahrung
- Intensivierte Essbegleitung
- Psychologische Faktoren oft unterrepräsentiert



# Forschungslücke

Essen = Verhalten im Kontext

- Umgebung beeinflusst Essverhalten
- Studien zu roten Tellern in Demenzsettings

Kaum Forschung zu:

- Individualisierter Farbauswahl
- Autonomie und Besitzgefühl
- Verhaltenstherapeutischer Einbettung



# Forschungsfrage

Inwiefern kann der Einsatz farbiger Teller als verhaltenstherapeutische Intervention die Nahrungsaufnahme und das Essverhalten älterer Menschen mit Ernährungsdefizit positiv beeinflussen?

Zwei Zielbereiche:

- Quantitativ: Gewicht und Essmengen
- Qualitativ: Motivation, Appetit, Autonomie

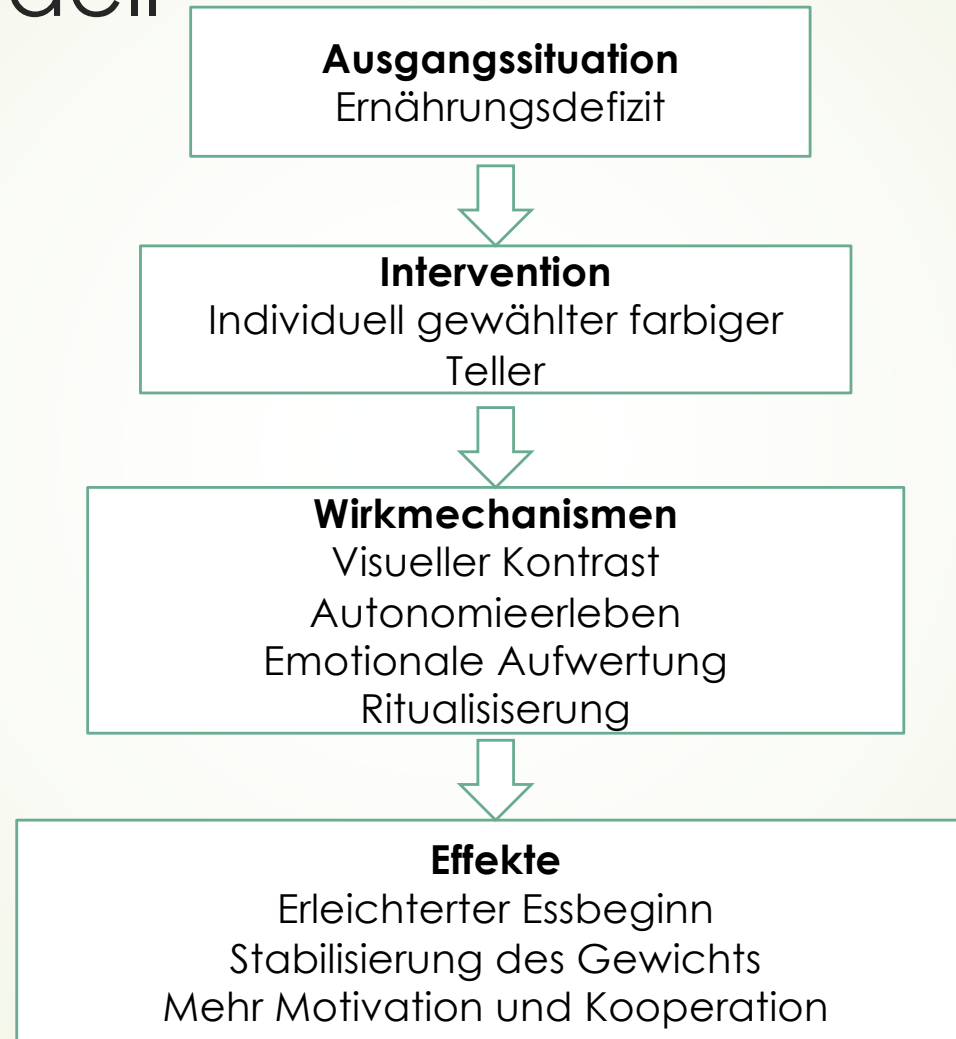


# Theoretischer Rahmen

Verhaltenstherapeutische Einbettung:

- Stimulus-Kontrolle
- Positive Verstärkung
- Aufmerksamkeitslenkung
- Autonomie und Selbstwirksamkeit
- Milieugestaltung im Alter

# Wirkmodell





# Methodik - Studiendesign

Qualitativ-explorative Untersuchung

- ▶ Ergänzende quantitative Verlaufsdaten
- ▶ Beobachtungszeitraum: 5 Monate
- ▶ Setting: Pflege- und Betreuungszentrum
- ▶ n = 5 Bewohnerinnen

Keine Kontrollgruppe

Alltagsintegrierte Intervention



# Stichprobe

- 5 Bewohnerinnen
- 84-98 Jahre
- Dokumentiertes Ernährungsdefizit
- Polymedikation
- Stationäre Langzeitpflege

<b>Proband in</b>	<b>Präparat</b>	<b>Klasse (essrelevant)</b>	<b>Ess-Relevanz</b>
A	Halcion/Metagelan/ Sertralin	Sedierend/Übelkeit/ Affekt	Hoch/Hoch/Mittel
B	Passedan/Metoprolol/ Trimbow	Sedierend/Energie/ Atmung	Mittel/Mittel/Mittel
C	Hydal/Metagelan/Escitalo pram	Sedierend/Übelkeit/ Affekt	Hoch/Hoch/Mittel
D	Oxycodon/Sertralin/ Thyrex	Sedierend/Affekt/ Stoffwechsel	Hoch/Mittel/Mittel
E	Quetiapin/Sertralin/Thyrex	Sedierend/Affekt/Stoff- wechsel	Hoch/Mittel/Mittel



# Intervention

- ▶ Zweistufige Farbauswahl
- ▶ Jede Bewohnerin wählt selbst
- ▶ Farben: Dunkelblau, Türkis, Grün, Gelb, Rosa
- ▶ Regelmäßige Nutzung im Alltag

Teller = Reiz + Ritual + Eigentumsmarker



# Datenerhebung & Auswertung

## **Qualitativ:**

- Beobachtungen Pflegepersonal
- Gesprächsnotizen

## **Quantitativ:**

- Gewichtsdocumentation (1-3x/Monat)
- Mahlzeitenbewertung (Skala 1-5)

## **Auswertung:**

- Inhaltsanalyse nach Mayring
- Deskriptive Verlaufsdarstellung



# Qualitative Ergebnisse

- 1. Sichtbarkeit und Essbeginn
- 2. Autonomie – „mein Teller“
- 3. Ritualisierung und soziale Aufwertung



# Beispielaussagen

- „Ich sehe das jetzt besser.“
- „Das ist meiner.“
- „Es fühlt sich an wie Luxus.“
- „Mit dem Teller schmeckt es besser.“

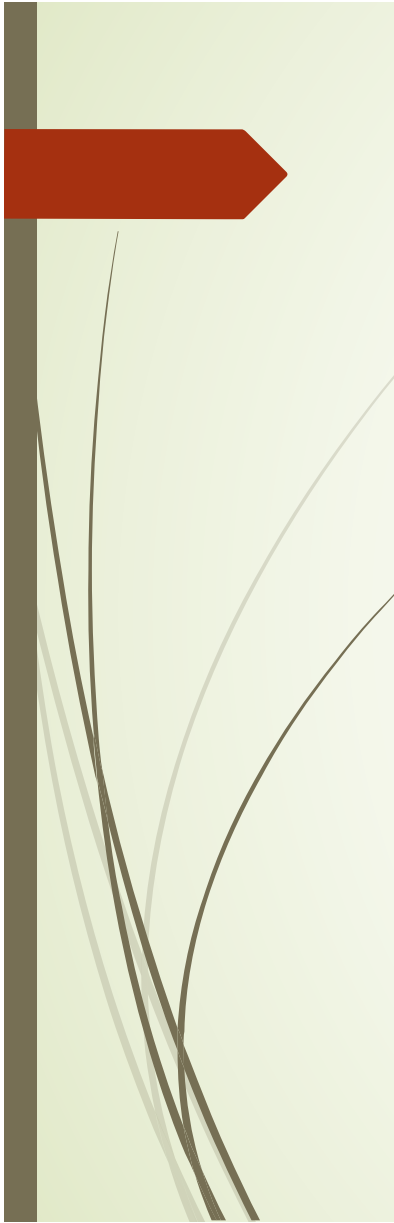


# Quantitative Ergebnisse

## **Gewichtsverläufe über 5 Monate**

- 3 von 5 stabil über oder auf dem Ausgangswert
- 2 nahe am Ausgangswert
- Keine deutliche kontinuierliche Verschlechterung

Stabilisierung als klinisch relevanter Befund



<b>Probandin</b>	<b>Tellerfarbe</b>	<b>Start (kg)</b>	<b>Tiefstwert (kg)</b>	<b>Letztwert (kg)</b>	<b>Trend (5 Monate)</b>
A	Dunkelblau	39,4	36,4	38,9	Stabilisierung nach Abfall
B	Gelb	43,0	gleichbleibend	43,0	Weitgehend stabil
C	Türkis	51,4	52,7	57,2	Deutliche Zunahme
D	Grün	40,2	38,5	40,3	Zwischenzeitlicher Abfall, Erholung
E	Rosa	62,0	59,1	62,6	Abfall, dann über Ausgangsniveau



# Mahlzeitenbewertung


Subjektiv Mahlzeitenbewertung (Skala 1-5)

- ▶ Verbesserung bei 2 Bewohnerinnen
- ▶ Leichte Verbesserung bei 1
- ▶ Schwankungen im positiven Bereich
- ▶ 1 kritischer Verlauf

Zusammenhang mit emotionaler Aufladung („mein Teller“)



<b>Probandin</b>	<b>Tellerfarbe</b>	<b>Trend (qualitativ)</b>	<b>Mittelwert Note</b>	<b>Anzahl Bewertungen</b>
A	Dunkelblau	Leicht besser	3	28
B	Gelb	Kritischer/konstant	3	28
C	Türkis	Schwankend	2	28
D	Grün	Deutlich besser	2,5	28
E	Rosa	Deutlich besser	2	28



# Diskussion: Verhaltenstherapeutische Einordnung

Einordnung der Ergebnisse:

- Stimulus-Kontrolle bestätigt
- Positive Verstärkung durch Ästhetik und Aufmerksamkeit
- Autonomie als Motivationsfaktor
- Milieugestaltung als therapeutischer Zugang



# Limitationen

- ▶ Kleine Stichprobe (n = 5)
- ▶ Keine Kontrollgruppe
- ▶ Polymedikation
- ▶ Soziale Aufmerksamkeit als möglicher Verstärker
- ▶ Keine interferenzstatistische Auswertung



# Praktische Implikationen

Praxisrelevanz:

- Niedrigschwellige Intervention
- Geringe Kosten
- Alltagsintegrierbar
- Würde- und ressourcenorientiert
- Verhaltenstherapie im Alter = milieubasiert möglich

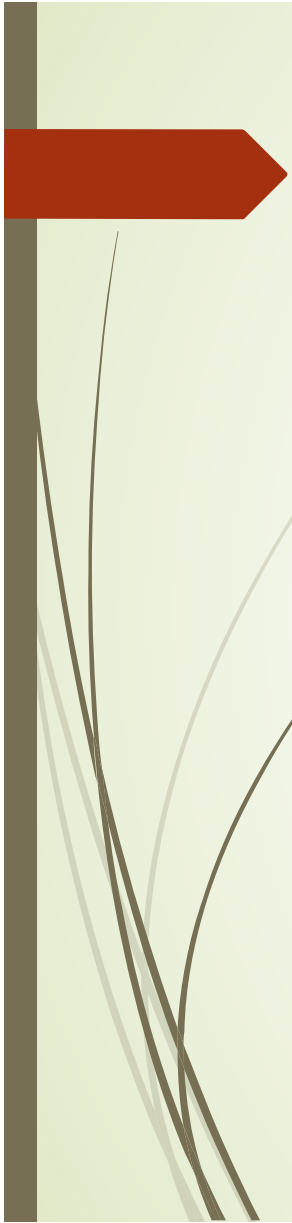


# Fazit

Zusammenfassend:

- Farbige Teller beeinflussen Essverhalten auf mehreren Ebenen
- Stabilisierung der Nahrungsaufnahme möglich
- Autonomie und Würde als zentrale Wirkfaktoren

Verhalten kann auch durch kleine Umweltveränderungen gezielt unterstützt werden.



Manchmal beginnt therapeutische  
Veränderung nicht mit einem Gespräch –  
sondern mit einem Teller.