



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH



Max Rubner
Institut

Pressemitteilung vom 29. Mai 2026

Soziale Teilhabe auf Rezept Karlsruher Pilotprojekt startet

Ein gesundes Mittagessen gekoppelt mit einem Beratungsgespräch zur sozialen Teilhabe – das gibt es für ältere Menschen mit wenig Geld seit dem 15. April 2026 in Karlsruhe auf Rezept. In Form eines Pilotprojekts können zwei Hausarztpraxen in der Südstadt und am Albtalbahnhof ihre Patientinnen und Patienten an Institutionen überweisen, die ihnen dann helfen sollen, ins gesellschaftliche Leben ihres Stadtteils zurückzufinden. Die zunehmende Einsamkeit ist oft mit einer kleinen Rente verbunden, weshalb viele aufgrund des Sparzwangs jahrelang sozial zurückgezogen leben. Dies kann auch gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Hausarztpraxen sind hier oft die einzigen Anlaufstellen, die die Betroffenen regelmäßig aufsuchen.

Um älteren Menschen in Armut besser zu helfen und gleichzeitig Hausarztpraxen die Möglichkeit zu geben, an nicht-medizinische Angebote weiter zu verweisen, entwickelt sich aktuell die Idee von „Social Prescribing“ in verschiedenen Kontexten und Städten. „Auch hier in Karlsruhe konnten wir nun eine Kooperation zwischen Arztpraxen und sozialer Arbeit auf die Beine stellen, um die Idee des sozialen Rezeptes auszuprobieren!“, so Stefanie Knoll von der Stiftung Kraft-Netz, die sich seit 2021 mit konkreten Projekten für von Einsamkeit betroffene Menschen engagiert. Dazu arbeitet sie mit der Kulturküche Karlsruhe zusammen. Der tägliche Mittagstisch im alten Seilerhäuschen wird auch einer der beiden Orte sein, an denen Patientinnen und Patienten ihr soziales Rezept einlösen können. Der zweite Ort ist das AWO Wohncafé in Rintheim, in dem das Team um Quartiersmanager Björn Stuft unter der Woche einen Mittagstisch anbietet und sich um die sozialen Anliegen der Gäste kümmert.

Mit dem sozialen Rezept bekommen Menschen, die es nur noch schwer schaffen, sich gut um sich selbst zu kümmern, ein warmes, gesundes Mittagessen gepaart mit einer fachkundigen Sozial- und Teilhabeberatung. Eine Ansprechperson, die zuhört und dann durch eine bedürfnisorientierte Beratung weiterleiten kann, entweder zu konkreten Beratungsstellen, etwa für Wohngeldanträge, oder zu niedrigschwelligen sozialen Angeboten in Wohnortnähe, die es in nahezu jedem Karlsruher Stadtteil gibt. Beispielsweise zum Spieleabend in der Kulturküche, an dem mittlerweile regelmäßig um die 70 Menschen allen Alters und jeglicher Herkunft teilnehmen.

Entstanden ist die Idee für diese Form des sozialen Rezeptes im Rahmen des Forschungsprojektes ELSinA am Max Rubner-Institut (MRI). ELSinA steht für „Ernährungs- und Lebenssituation von Seniorinnen und Senioren in Armut“. In dieses partizipative Projekt bringen auch Stefanie Knoll und Björn Stuft ihre Expertise zu Einsamkeit und sozialer Arbeit ein. Es gab unter anderem den Impuls für die Entwicklung des Pilotprojektes zum Transfer des Sozialen Rezeptes in die Praxis, welches nun mit einer 6-monatigen Erprobungsphase aus Mitteln der Offenen Altenhilfe der Stadt Karlsruhe gefördert wird. Die Forschenden des Max Rubner-Instituts begleiten das Pilotprojekt wissenschaftlich. „Uns interessiert natürlich, ob das soziale Rezept auch funktioniert. Konnten die Nutzerinnen und Nutzer damit wirklich neue Sozialkontakte knüpfen und geht es ihnen ein wenig besser?“ so Tanja Kaufmann, Sozialwissenschaftlerin vom MRI. Ein zentrales Ergebnis aus ELSinA wird ein Aktionsplan mit praxisnahen Maßnahmen zur Verbesserung der Ernährungsteilhabe älterer Menschen mit wenig Geld sein. Hier fließen auch die Erkenntnisse aus dem Karlsruher Pilotprojekt ein.



Karlsruhe
gemeinnützige GmbH



Max Rubner
Institut

Seite 2 zur Pressemitteilung vom 29. Mai 2026

Am Pilotprojekt sind folgende Einrichtungen beteiligt:

Stiftung Kraftnetz/Kulturküche:

In den heimeligen Räumen der Kulturküche hat auch die Stiftung Kraft-Netz ihr Zuhause. Aus der Idee, sich für mehr Verbundenheit einzusetzen, ist eines der ersten Praxis-Angebote zur Einsamkeitsprävention in Deutschland entstanden. Mittlerweile sind dank der Förderung durch den Europäischen Sozialfonds gezielt für Menschen am Übergang in die dritte Lebensphase unterschiedlichste Angebote zur sozialen Teilhabe geschaffen. Dank des regionalen, saisonalen Mittagstischs der Kulturküche ist gesundes Essen in guter Gesellschaft immer mitgedacht.

AWO Rintheim:

Die Quartiersorientierung ist in den vergangenen Jahren immer mehr in den Fokus der fachlichen Diskussion zur Verbesserung der Wohn- und Lebenssituation älterer Menschen gerückt. Einen wichtigen Beitrag leistet im Rintheimer Feld der offene Mittagstisch, der werktäglich im AWO Wohncafé durchgeführt wird. Nach dem Mittagessen gibt es wechselnde Betreuungsangebote.

Hausarztzentrum am Albtalbahnhof:

Die Gemeinschaftspraxis von Dr. Susanna Colopi Glage mit ihren Kolleginnen und Kollegen war sofort Feuer und Flamme für das Pilotprojekt. Als Vorsitzende der Ärzteschaft Karlsruhe wünscht sich die Hausärztin schon lange die Möglichkeit, auch nicht-medizinische Hilfe verschreiben zu dürfen.

Hausarztpraxis Dr. Wencke Winand, Luisenstraße:

Die seelische Gesunderhaltung liege ihr am Herzen, sagt Praxisleiterin Dr. Wencke Winand. Sie freut sich, im Pilotprojekt nun zielgerichtet Patientinnen und Patienten an Stellen weiterleiten zu können, die ihnen eine soziale Teilhabe ermöglichen können.

Begleitung im Rahmen des ELSinA-Projektes am MRI

Im Projekt ELSinA wird in einem partizipativen Prozess erforscht, welche Veränderungen nötig sind, damit die Ernährungsteilhabe von Menschen mit kleiner Rente verbessert werden kann. Dafür wird seit Projektbeginn 2023 gemeinsam mit Betroffenen von Altersarmut, sowie weiteren Expertinnen und Experten aus relevanten Bereichen ein systemisches Verständnis und darauf aufbauend geeignete Maßnahmen entwickelt. Die Idee zum sozialen Rezept ist in einem der in ELSinA gebildeten Innovationsteams entstanden und soll als Maßnahme mit in den abschließenden Aktionsplan einfließen.

Weitere Informationen unter mri.bund.de

Pressekontakt

Dr. Iris Lehmann

Max Rubner-Institut

Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Telefon +49 (0)721 6625-271

iris.lehmann@mri.bund.de