



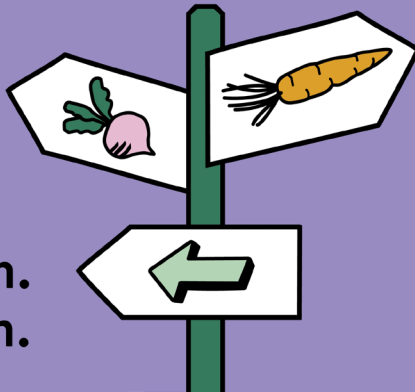
Ernährungslots:innen in Marzahn–Nord & Hellersdorf–Nord

Wirkungsbericht für den Projektzeitraum 2023–2025

Das Projekt

Berliner Ernährungslots:innen

Im Kiez.
Für Euch.
Mit Euch.



Die Berliner Ernährungslots:innen waren ein Pilotprojekt im Rahmen der Berliner Ernährungsstrategie, gefördert durch die Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz sowie die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen.

Umgesetzt wurde das Projekt vom 15. Mai 2023 bis 31. Dezember 2025 in mehreren sozial benachteiligten Quartieren (GI-Handlungsräume) in Berlin, durch die Partner Sarah Wiener Stiftung, RESTLOS GLÜCKLICH e.V. und LebensMittelPunkte Berlin.

Die Sarah Wiener Stiftung koordinierte dabei die Arbeit der Ernährungslots:innen für die Quartiere **Marzahn-Nord und Hellersdorf-Nord**.

Ziele des Projekts

GESUNDE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG IM KIEZ FÖRDERN

Zugang zu ausgewogener, gesundheitsförderlicher und nachhaltiger Ernährung im Alltag verbessern.

BEDARFSGERECHTE ERNÄHRUNGSANGEBOTE ENTWICKELN

Gemeinsam mit Einrichtungen und Fachkräften passende Bildungsangebote, Projekte und Aktionen rund um Ernährung und Umweltbildung für Kinder und Familien entwickeln.

FACHKRÄFTE UND EINRICHTUNGEN BERATEN UND STÄRKEN

Einrichtungen dabei unterstützen, eigenständig Angebote umzusetzen, Fördermöglichkeiten zu nutzen und langfristige Strukturen aufzubauen.



BERLINER ERNÄHRUNGSSTRATEGIE VOR ORT VERANKERN

Ziele und Ansätze der Berliner Ernährungsstrategie praktisch umsetzen und langfristig verstetigen.

LOKALE AKTEUR:INNEN VERNETZEN

Einrichtungen, Initiativen, Vereine, Stiftungen und weitere Partner vor Ort vernetzen, damit Wissen, Erfahrungen und Ressourcen gebündelt werden.

Das Angebot unserer Ernährungslots:innen

- Bedarfsgerechte **Beratung von Einrichtungen** und anderen Akteur:innen, die mit Familien, Eltern und Kindern arbeiten
- **Vermittlung** von qualitätsgesicherten Ernährungsangeboten und Weiterbildungen
- **Unterstützung** der Einrichtungen bei Planung und Umsetzung von Ernährungsbildungs-Angeboten
- **Förderung & Ressourcen:** Küchenutensilien für Kochaktionen, Sachmittel für Lebensmittel oder Expert:innen, Material & Literatur
- Förderung von **Vernetzung und Austausch** der Akteur:innen aus Quartier, Bezirk und Stadt



Zielgruppen: Schulen, Kitas, Familienzentren, Stadtteilzentren, Jugendfreizeiteinrichtungen, Nachbarschaftszentren, Gemeinschaftsunterkünfte, Akteur:innen der Umwelt- & Gesundheitsbildung o. ä.

Angestrebte Wirkung

1 Output →

REICHWEITE & NUTZUNG

- **Reichweite:** Einrichtungen/Akteur:innen werden erreicht.
- **Nutzung:** Die Angebote der Ernährungslots:innen werden genutzt.
- **Akzeptanz:** Die Angebote werden angenommen.

2 Outcome 1 →

ZUGANG & WISSEN

- **Zugang und Wissen** zu externen Ressourcen in den Einrichtungen verändern sich positiv.
- Externe **Angebote und Ressourcen** werden genutzt.

3 Outcome 2

UMSETZUNG & VERNETZUNG

- **Neue Bildungsangebote** in den Einrichtungen entstehen.
- Neue **Kooperationen und Netzwerke** etablieren sich.
- **Verstetigung:** Die Initiativen werden weitergeführt.

→ Vollständiges **Wirkungsmodell** auf: <https://sw-stiftung.de/themen/wirkung/ernaehrungslotsinnen>

1 OUTPUT | REICHWEITE & NUTZUNG

Reichweite: Beratung & Begleitung



66

Einrichtungen in Marzahn-Nord & Hellersdorf-Nord wurden im Projektzeitraum begleitet



166

Beratungen wurden von den Ernährungslots:innen durchgeführt



Besonders wertvoll:

Fachberatung und Beratung bei der Umsetzung waren möglich – je nach Bedarf und Entwicklungsstand der Einrichtung

Nutzung: Ressourcen & Förderung



Sets mit Küchenutensilien wurden für das regelmäßige Kochen mit Kindern und Eltern ausgegeben



Verleih der mobilen Kiez-Küche



Aktionen in Einrichtungen wurden mit Lebensmitteln unterstützt



Honorarunterstützung für Ernährungsbildungsangebote in den Einrichtungen

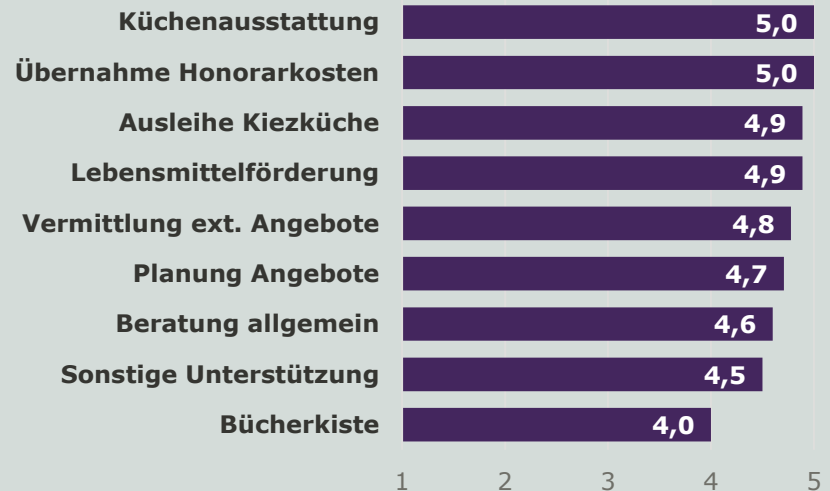
Akzeptanz der Angebote

Die Beratung und die Ressourcen der Ernährungslots:innen wurden insgesamt **gut angenommen** und **sehr positiv bewertet**.

Vor allem die **Kombination** aus konkreten Ressourcen, konzeptueller Unterstützung und Vernetzung **zeigte sich als hilfreich**.

Quelle: Standardisierte Abschlussbefragung von beratenen Einrichtungen (Juni 2025, n=26, Skala: 1 = gar nicht hilfreich / 5 = sehr hilfreich)

Bewertung der Angebote (Mittelwerte)



Nutzen aus Sicht der Einrichtungen

Sehr hohe Zufriedenheit & Weiterempfehlung*

96 % der befragten Einrichtungen würden das Angebot der Ernährungslots:innen (eher/sehr) wahrscheinlich weiterempfehlen.

Konkrete Umsetzungshilfe – statt „nur“ Information**

Planung und Durchführung von eigenen Aktionen wird einfacher, konkrete Ressourcen (Ausstattung, Lebensmittel, Honorare für Expert:innen) helfen bei der Umsetzung.

96%

Weiterempfehlung

*Quelle: Abschlussbefragung, geschlossene Frage, 5er Skala

** Quelle: Abschlussbefragung, offene Frage

1 OUTPUT | REICHWEITE & NUTZUNG

Vernetzung & Austausch

Von zentraler Bedeutung für die erfolgreiche Verankerung der Arbeit der Ernährungslots:innen in den Quartieren war die **intensive Vernetzung** mit Einrichtungen und Multiplikator:innen:

- Durchführung von 5 eigenen Veranstaltungen/Fachtagen für Fachkräfte
- Teilnahme an 37 thematisch relevanten Veranstaltungen, davon 14-mal mit eigenen Fachimpulsen und Infoständen der Ernährungslots:innen
- Regelmäßige Koordination mit bezirklichen Stellen



Beispiel: Fachimpuls für Stadtteilmütter
„Was Kinder wirklich brauchen – Ernährung mit Herz und Kopf“ (Juni 2025)



Leichter Zugang zu Ressourcen

Die Einrichtungen berichten von **leichterem Zugang zu externen Ressourcen** (z. B. Weiterbildung, Förderung, Anbieter).*

Die Einrichtungen schätzen sich hinsichtlich **Kenntnissen und Zugang zu externen Ressourcen** besser ein als zu Beginn des Projekts.**

22x

nahmen Einrichtungen externe Angebote wahr (z. B. Angebote der Verbraucherzentrale, Fortbildungen, „Nährstoffis“-Kindertheater o. ä.)

18x

nahmen Fachkräfte an weiteren Bildungsprogrammen der Sarah Wiener Stiftung teil (z. B. Fortbildung zur Ich kann kochen!-Genussbotschafter:in, Kita-Entdeckungsreise Essen entdecken!)

* Quelle: Abschlussbefragung, offene Frage

** Quelle: Vergleich Ausgangslage und Abschlussbefragung, 5er Skala

Neue Angebote & Aktionen

Beratene Einrichtungen haben in der Projektlaufzeit ein **breites Spektrum an neuen Aktionen** umgesetzt.

- „Zuckerfreier Monat mit Frühstück, Getränken, Snacks“
- „Kochen mit Gemüse aus dem Schulgarten“
- „Wöchentliches Ernährungsangebot für Familien“
- „Gesunde Brotdose“
- „Mädchen-Fußball-Ernährungscamp“
- „Bewegter Familienbrunch“
- „Gesundheits- und Forscherwoche, Kooperation mit Helle Oase.“

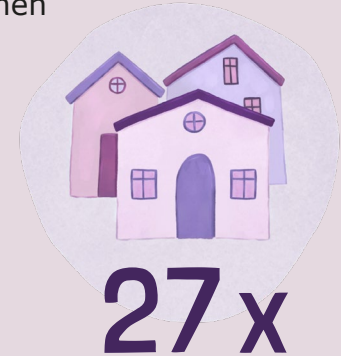
Quelle: Kontinuierliche Projektdokumentation



Kochaktionen



weitere Projekte & Aktionen
zu Ernährungsthemen o. ä.



in Kooperation mit anderen
Einrichtungen/Partnern

Praxisbeispiel: Spielfeld gUG Mädchencamp



MÄDCHEN-FUSSBALL-ERNÄHRUNGSCAMP

- Die Teilnehmerinnen (Alter: 8-12) erhielten bei **Kochaktionen** einen praxisnahen Zugang zu vielseitiger Ernährung und einen Einblick, dass ein gesundheitsbewusster Lebensstil Bewegung und Ernährung einschließt.
- Durch **Fortbildung** agieren die Trainer:innen von Spielfeld auch zukünftig als Multiplikator:innen der Ernährungsbildung beim Kochen mit Kindern im Rahmen stattfindender Sportangebote.

Neue Kooperationen & Verstetigung

KOOPERATIONEN & NETZWERKE

Insgesamt sind **27 neue Kooperationen** der Einrichtungen mit 12 unterschiedlichen Akteur:innen im Bezirk oder berlinweit entstanden.

Wichtige Netzwerke/Partner:

- Regionale und thematische Netzwerke (z. B. Frühe Hilfen; Alleinerziehende Marzahn-Hellersdorf)
- Familienzentren & Stadtteilzentren (→ Familien niedrigschwellig erreichen)
- Öffentliche Akteur:innen & Wohlfahrtsverbände (Bezirksamt, Schulen, DRK Nordost, JAO e. V.)
- Naturorte (z. B. Bauernhöfe, Schulgärten)

VERSTETIGUNG

In **85 %*** der befragten Einrichtungen haben sich die **Themen Ernährung/Gesundheit/Nachhaltigkeit weiter etabliert**, 62 % nennen mindestens monatliche Aktivitäten im Bereich Ernährung.

85 %* der Einrichtungen halten es für wahrscheinlich, **in den nächsten 12 Monaten weitere Aktivitäten** im Bereich Ernährung/Gesundheit/Nachhaltigkeit umzusetzen.

* Quelle: Abschlussbefragung



Rückmeldungen aus Einrichtungen

„Sabine (Ernährungslotsin) war immer offen und eine Quelle der Inspiration.“

„Sie sind sehr präsent im Bezirk, immer ansprechbar, bringen gute Ideen ein, wie Angebote entwickelt und durchgeführt werden können.“

„Besonders gut gefällt mir die praxisnahe Vermittlung von Wissen und die niederschwellige Ansprache. Wir denken bis heute noch sehr gerne an die "Lange Nacht der Familien" zurück. Das Butterschütteln hat allen so viel Spaß gemacht.“

„Die ErLos haben viele tolle frische Ideen im Bereich Ernährung und Nachhaltigkeit. Wenn wir mal keine konkrete Idee zu einer Umsetzung haben, können wir uns jederzeit an sie wenden.“

„Frau Zerbe (Ernährungslotsin) vernetzt, motiviert, arbeitet zu, ist kreativ und steuert damit diesen Bereich der Schulentwicklung extern mit. Ihre Unterstützung war zentral.“

Fazit & Zusammenfassung I

Der Beratungsansatz
der Ernährungs-
lots:innen wirkt in
den Einrichtungen!

- Der Ansatz wirkt durch die **Kombination** aus vielfältigen, praxistauglichen Angeboten, kontinuierlicher Beratungsarbeit und konsequentem Blick auf praktische Umsetzbarkeit.
- Besonders erfolgreich, wenn erste **Maßnahmen gemeinsam umgesetzt** werden und Fachkräfte/Einrichtungen **zur eigenständigen Fortführung befähigt** werden.
- **Längere Begleitung** steigert die Anzahl umgesetzter Projekte und stärkt Partnerschaften.
- Auch weniger erfahrenen Einrichtungen gelingt es mit Hilfe der Ernährungslots:innen, **Ernährungsbildung strukturell zu verankern**.

Fazit & Zusammenfassung II

Ernährungslots:innen
stärken erfolgreich
die Ernährungs-
umgebung von
Familien im Kiez!

- Der Ansatz schafft einen **deutlichen Mehrwert** und erreicht viele der relevanten Akteur:innen.
- Die Einrichtungen werden beim Thema Ernährung **effektiv und praxisnah** unterstützt und begleitet.
- Es gibt einen spürbaren **Umsetzungsschub neuer Angebote in den Einrichtungen**, die den Kindern und Familien zugutekommen.
- **Synergien** zwischen Einrichtungen und weiteren Akteur:innen werden **gestärkt**.
- Eine **Verstetigung der Wirkung** deutet sich an.

Dank an unsere Förderpartner

„Die Berliner Ernährungslots:innen/Ernährungscoaches“ ist ein Projekt der Berliner Ernährungsstrategie und wird gefördert durch:



Ihr Kontakt



CHRISTINA MERSCH

Geschäftsführerin

c.mersch@sw-stiftung.de

030 166370-126



STEFANIE KASKE

Leitung Ernährungslots:innen

s.kaske@sw-stiftung.de

030 166370-083

IMPRESSUM

Bildnachweis

Alle Fotos, Illustrationen und Abbildungen stammen von der Sarah Wiener Stiftung bis auf folgende Ausnahmen:

Seite 3, 4, 6, 7, 13: Sarah Wiener Stiftung | Lea Melcher, S. 7 r.: KI-generiert

Seite 16 m. o., m. r., u. l., u. r.: Sarah Wiener Stiftung | photothek