

# Gemüse auf Rezept

gesund, günstig, gemeinsam



Gesundheit für alle!

## Projektbeschreibung und FAQs

<b>Kurzvorstellung: Gemüse auf Rezept</b>	1
<b>Hintergrund</b>	1
• Social Prescribing – Was ist das?	1
• Obst und Gemüse auf Rezept – Wo gibt's das schon?	2
• Ernährung und Armut in Deutschland – Wie hängt das zusammen?	2
<b>Gemüse auf Rezept: Praktische Fragen</b>	2
• Wer darf mitmachen?	2
• Woher kommen die Produkte?	3
• Wieviel kostet das?	3
• Beinhaltet Gemüse auf Rezept auch soziale Interaktionen?	3
• Wie werden die Ergebnisse festgehalten?	4
<b>Ziele</b>	4
<b>Beteiligte Organisationen</b>	4
<b>Timeline</b>	4

## Kurzvorstellung: Gemüse auf Rezept

Eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung hat einen Preis, den sich nicht alle leisten können. *Gemüse auf Rezept* will das ändern: das soziale Verschreibungsprogramm (eng. *social prescribing*) erleichtert Menschen mit geringem Einkommen den Zugang zu ökologisch produziertem Obst und Gemüse. Seit April 2025 profitieren 11 ausgewählte Patient\*innen des Stadtteil-Gesundheits-Zentrums des Gesundheitskollektivs Berlin e.V. (Geko) in Neukölln von einer vergünstigten Mitgliedschaft bei einer solidarischen Landwirtschaft und erhalten damit eine wöchentliche Obst- und Gemüselieferung. Die Teilnehmenden organisieren die wöchentliche Ausgabe und Abholung der regionalen, saisonalen Lebensmittel selbst und haben die Möglichkeit, an begleitenden Aktivitäten rund um die Themen der sozial-ökologischen Ernährungswende teilzunehmen. Damit verfolgt *Gemüse auf Rezept* einen innovativen Ansatz, der medizinische Versorgung, Ernährungsgerechtigkeit und soziale Teilhabe zusammenbringt.

Initiiert wurde das Programm durch den Ernährungsrat Berlin e.V., in Kooperation mit dem Gesundheitskollektiv e.V. (Geko) und in Zusammenarbeit mit der Humboldt-Universität zu Berlin. Das Obst und Gemüse kommt von vier Höfen der Solidarischen Landwirtschaft *Ackerwesen* im Osten von Berlin.

## Hintergrund

- **Social Prescribing – Was ist das?**

Social Prescribing erweitert die klassische medizinische Versorgung um Verschreibungen, bei denen keine Medikamente, sondern gesundheitsfördernde, soziale Aktivitäten ärztlich verordnet und als "Rezept" ausgestellt werden. Gängige Beispiele sind Überweisungen für Sportkurse, an die Tanzschule, gemeinschaftliche Spaziergänge in der Natur oder auch sinnstiftendes Engagement bei einem lokalen Verein. Die Verschreibung geht dabei auf die sozialen und emotionalen Bedürfnisse der Patient\*innen ein und unterstützt so den Heilungsprozess. Das Konzept des Social Prescribing kommt ursprünglich aus dem Vereinigten Königreich, wo sich vielfältige Kollaborationen zwischen dem ärztlichen und sozialen Sektor bewährt haben. Mittlerweile gibt es weltweit eine Anzahl von Initiativen, so auch in [Europa](#).

In Deutschland sind Social Prescribing Programme bisher nicht verbreitet. Den Autorinnen sind hierzulande weniger als eine Handvoll dokumentierte Fälle bekannt, z.B.:

- die [Überweisung von Patient\\*innen an den Gesundheitskiosk](#) in den Hamburger Stadtteilen Billstedt und Horn;
- das Projekt [Kultur auf Rezept](#), mit Angeboten in Irland, Portugal, Rumänien, Belgien, Deutschland und den Niederlanden

Zudem laufen an der [Charité Universitätsmedizin Berlin](#) derzeit Untersuchungen, die sich der Machbarkeit von Social Prescribing Ansätzen in Deutschland widmen.

- **Obst und Gemüse auf Rezept – Wo gibt's das schon?**

In den letzten 15 Jahren konnten sich Verschreibungsprogramme, bei denen Patient\*innen Gutscheine, Lieferungen oder Coupons für Obst und Gemüse erhalten, in einigen Staaten der USA als Teil der Gesundheitsversorgung etablieren. Der Fokus der meist staatlich geförderten Programme liegt dabei auf der Sicherstellung einer Grundversorgung von gesundheitsfördernden Lebensmitteln und der Bekämpfung von Ernährungsunsicherheit. Die [Evaluierung](#) von 9 verschiedenen Verschreibungsprogrammen konnte ihre medizinische Wirksamkeit bereits belegen. So sank durch für die Teilnehmenden die Wahrscheinlichkeit, von Ernährungsunsicherheit betroffen zu sein, während sich ihr selbstberichteter Gesundheitszustand verbesserte. Teilnehmenden Erwachsenen mit Übergewicht gelang es zudem, durch die mit dem Programm einhergehende Ernährungsumstellung ihr Gewicht zu reduzieren. Ein ähnliches Programme gibt es im Vereinigten Königreich, z.B. in den [Londoner Bezirken Tower Hamlets und Lambeth](#).

- **Ernährung und Armut in Deutschland – Wie hängt das zusammen?**

Bereits 2021 [warnten die deutschen Sozialverbände](#), dass Obst und Gemüse zum Luxus für armutsgefährdete Haushalte werden. Seitdem sind die [Preise für Lebensmittel](#) noch einmal gestiegen und kosten heute im Durchschnitt etwa 30% mehr als noch 2021. Schon lange ist bekannt, dass der Regelsatz für Lebensmittel im Bürgergeld (umgerechnet derzeit 6,42 EUR pro Tag für eine erwachsene Person) kaum ausreichend ist, um eine gesundheitsfördernde Ernährung und damit verbundene soziale Teilhabe zu gewährleisten. Studien zeigen (siehe z.B. [Pfortner & Schumann, 2016](#) oder [Lampert & Kuntz, 2019](#)): Wer arm ist, hat ein höheres Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten – und ernährt sich oft schlechter; nicht aus Unwissen, sondern aus Geldmangel. Der wissenschaftliche Beirat des Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft ([WBAE](#)) bemängelte zuletzt in 2023: “die Politik hat das Thema bisher nicht ausreichend erkannt und entsprechend keine gezielten Maßnahmen gegen Ernährungsarmut entwickelt” und wies bereits 2020 auf folgendes hin: “Die bestehenden Sozialleistungen berücksichtigen die tatsächlichen Kosten einer gesundheitsförderlichen Ernährung nicht angemessen.”

In Stadtteilen wie Berlin-Neukölln treffen steigende Lebensmittelpreise auf Haushalte mit wenig Geld. Die Folgen können Mangelernährung, soziale Ausgrenzung und gesundheitliche Ungleichheit sein. Mit *Gemüse auf Rezept* wollen wir das ändern – denn Gesundheit und eine angemessene Ernährung dürfen keine Frage des Geldbeutels sein.

## Gemüse auf Rezept: Praktische Fragen

- **Wer darf mitmachen?**

Die Auswahl der Teilnehmenden erfolgte über das Gesundheitskollektiv (Geko) in Neukölln, dessen medizinisches Personal ärztlich beurteilt, welche ihrer Patient\*innen besonders von einer Teilnahme im Programm profitieren würden. Dazu zählen etwa Menschen, die unter ernährungsbedingten Vorerkrankungen (z. B. Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes) oder sozialer Isolation leiden. Neben der medizinischen Notwendigkeit wurden auch sozio-ökonomische (finanzielle Bedürftigkeit und kulturelle Diversität) sowie praktische Kriterien (Wohnort, Motivation) berücksichtigt. Die potentiellen Teilnehmenden konnten ihre Fragen dann mit einer sogenannten *Link Workerin* klären, die das Programm in ruhiger Atmosphäre nochmal vertiefend erklärte und nach Absprache an den Ernährungsrat und in Abfolge an die Solidarische Landwirtschaft vermittelte. Für die Saison 2025/26 ist so eine Gruppe von aktuell 11 Teilnehmenden entstanden, die alle in der Umgebung des Gekos wohnen.

Was die Zusammensetzung der Teilnehmenden betrifft, so sind fünf der Teilnehmenden in einem anderen Land als Deutschland geboren. Die Mehrzahl der Teilnehmenden sind weiblich und im erwerbsfähigen Alter. Etwa zwei Drittel der Teilnehmenden leben alleine, der Rest führt einen Haushalt mit Kindern oder eine Wohngemeinschaft mit weiteren Erwachsenen.

- **Woher kommen die Produkte?**

Das Obst und Gemüse wird von vier kleinbäuerlichen Betrieben in der Region zwischen Müncheberg und Frankfurt Oder, östlich von Berlin, angebaut. Gemeinsam organisieren sich die Höfe in der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) *Ackerwesen*. Das Konzept SoLaWi: Eine Gemeinschaft von vielen Haushalten schließt eine Mitgliedschaft bei der SoLaWi ab und trägt so gemeinsam die Kosten und das Investitionsrisiko der Betriebe – im Gegenzug erhalten die Mitglieder dann wöchentliche Teile der Ernte. Die Bäuer\*innen können ihre Produkte so direkt vermarkten und profitieren von einem im Vorfeld festgelegten Einkommen und der daraus resultierenden Planungssicherheit; darüber hinaus wird das wetterbedingte Anbaurisiko zwischen den Erzeuger\*innen und den Mitgliedern geteilt. Je nach körperlicher Fähigkeit sind die Mitglieder eingeladen/aufgefordert, die Höfe im Jahresverlauf mit ihrem Arbeitseinsatz zu unterstützen und dabei den Anbau mit eigenen Händen kennenzulernen. Die SoLaWi *Ackerwesen* wirtschaftet ökologisch und trägt damit zum Klima-, Boden-, und Artenschutz, gesunder Ernährung sowie zum gesellschaftlichen Strukturwandel bei.

Die Mitgliedschaft bei der SoLaWi *Ackerwesen* wird immer für ein Jahr abgeschlossen. Die Ernte wird dann wöchentlich an die Abholstationen geliefert. In diesem Fall, direkt an das Geko in Neukölln.

- **Wieviel kostet das?**

Eine reguläre Mitgliedschaft bzw. ein halber Anteil bei der SoLaWi *Ackerwesen* liegt für die Saison 2025/26 bei monatlich 49 € (bzw. 98 € für einen vollen Anteil, der für einen mehrköpfigen Haushalt reicht). Die Teilnehmenden bei *Gemüse auf Rezept* bekommen einen vergünstigten Preis und zahlen lediglich einen Eigenbeitrag von 12 € im Monat (24 € für einen Familienanteil); also 25% der Lebensmittelkosten. Der Rest der Anteils-Beiträge, sowie anfallende Personalkosten, werden aktuell aus den Projektmitteln des EU-geförderten FoodCLIC Projekts des Ernährungsrats ko-finanziert.

- **Beinhaltet *Gemüse auf Rezept* auch soziale Interaktionen?**

Ja, neben der Versorgung mit nachhaltigen Lebensmitteln bietet das Verschreibungsprogramm den Teilnehmenden auch die Möglichkeit, sich bei sozialen Begegnungen und gemeinsamen Aktivitäten kennenzulernen und einzubringen. Zunächst erfordert das Programm die Selbstorganisation der Teilnehmenden in der Nutzung ihrer Abholstation. Die Gruppe ist selbst dafür verantwortlich, die wöchentlichen Lieferungen zu wiegen, sortieren und auf Beutel zu verteilen. Die Koordination unter den Teilnehmenden zu der Abholstation erfolgt überwiegend digital in einer Messenger-Gruppe, in der auch Fotos von gekochten Mahlzeiten und Rezepte geteilt werden. Darüber hinaus werden die Begegnungen unter den Teilnehmenden durch ein eigens konzipiertes Begleitprogramm unterstützt, welches u.A. Aktionen wie Workshops und gemeinsames Picknicken im Gemeinschaftsgarten, Workshops zu Themen der nachhaltigen Ernährung und einen Filmabend umfasst. Durch einen gemeinsamen Ausflug zu einem der SoLaWi Höfe lernen die Teilnehmenden auch die Arbeit der ökologischen Landwirtschaft kennen. So wird in dem Verschreibungsprogramm Raum für Austausch und Reflexion zwischen den Teilnehmenden und den beteiligten Organisationen geschaffen.

- **Wie werden die Ergebnisse festgehalten?**

Das Programm wird wissenschaftlich von der Humboldt-Universität zu Berlin begleitet. Die Untersuchung soll zeigen, wie sich der leichtere Zugang zu nachhaltig produzierten Erzeugnissen auf das Gesundheitsempfinden, die Ernährung und die Möglichkeit der sozialen Teilhabe der Teilnehmenden auswirkt. Dazu werden auch medizinische Einschätzungen vom Fachpersonal des Geko eingeholt. Außerdem werden ihre Vorstellungen von sozialer Gerechtigkeit und Erfahrungen von Ernährungsarmut der Teilnehmenden dokumentiert, um das Verschreibungsprogramm bedarfsgerecht weiterzuentwickeln. Dies bezieht sich insbesondere auch auf die Erfahrungen von Teilnehmenden aus der migrantischen Community.

Unseres Wissens nach ist *Gemüse auf Rezept* zudem das erste Praxisbeispiel in Deutschland, das Social Prescribing im Kontext von Ernährung erprobt. Gemeinsam mit den beteiligten Organisationen soll deshalb ermittelt werden, wie dieser Ansatz langfristig im städtischen Gesundheitssystem Berlins verankert werden kann. Dafür wird der Entstehungs- und Weiterentwicklungsprozess mit den beteiligten Organisationen eng begleitet und die Herausforderungen sowie Gelingfaktoren des Verschreibungsprogramms analysiert.

## Ziele

Mit *Gemüse auf Rezept* wollen wir den Zugang zu nachhaltiger und gesundheitsfördernder Ernährung für Menschen erleichtern, die sich eine solche Ernährung sonst kaum leisten können. Insbesondere armutsgefährdete Patient\*innen sollen durch die Mitgliedschaft in der SoLaWi leichter zu nachhaltig produziertem, regionalem Obst und Gemüse kommen – und zwar zu einem vergünstigten Preis, den sich alle leisten können.

Mit unserem Programm wollen wir außerdem einen Raum schaffen, in dem die Stimmen von Menschen, die von Ernährungsarmut betroffen sind, Gehör und Unterstützung finden. Uns ist zudem wichtig, dass diese Perspektiven und Problemlagen in der Politik und Gesellschaft gehört werden. Dies bezieht sich auch auf die spezifischen Erfahrungen der Teilnehmenden aus migrantischen Communities, da diese im aktuellen ernährungspolitischen Diskurs oft unberücksichtigt bleiben. Im Zusammenhang des gesellschaftlichen Austausches mit diesen Themen, ist auch der Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden von *Gemüse auf Rezept* und anderen Mitgliedern der SoLaWi relevant. Diesen Austausch unterstützt das Projekt in einer 2. Phase, sobald sich die Teilnehmenden selbst sich untereinander kennengelernt haben.

Durch die praktische Umsetzung des Programms sammeln wir Erfahrungswerte, die zeigen sollen, ob und wie Social Prescribing einen Beitrag zur Ernährungs- und Gesundheitsgerechtigkeit in Städten leisten kann. Diese Lernerfahrungen wollen wir weitergeben und nutzbar machen, um den Ansatz des Social Prescribings in Deutschland weiter voranzutreiben. Unser Ziel ist es, das Verschreibungsprogramm langfristig fortzusetzen, weiterzuentwickeln und auf mehr Menschen auszuweiten.

## Beteiligte Organisationen

*Gemüse auf Rezept* ist eine Kooperation von vier Partnerorganisationen:

- [Ernährungsrat Berlin e.V.](#): Koordination, Kostenübernahme und Programmgestaltung
- [Gesundheitskollektiv Berlin \(Geko\)](#): Auswahl der Teilnehmenden, ärztliche Beratung und Betreuung der Abholstelle
- [SoLaWi Ackerwesen](#): Obst- und Gemüseproduktion und Auslieferung
- [Humboldt-Universität zu Berlin](#): Wissenschaftliche Begleitung und Erhebung

# Timeline

## Februar - März 2025

- Vorauswahl der Teilnehmenden durch das ärztliche Personal beim Geko
- Weiterführendes Gespräch zwischen Teilnehmenden und Link worker beim Geko
- Vermittlung der interessierten Teilnehmenden an den Ernährungsrat
- Vertragsabschluss zwischen 11 Teilnehmenden und der SoLaWi Ackerwesen

## April 2025

- Einführende Interviews mit den Teilnehmenden, durchgeführt von der Humboldt Universität
- Beginn der wöchentlichen Lieferung von ökologischem Gemüse und Obst zum Geko
- Selbstorganisation der Teilnehmenden zum Abwiegen und Verteilen der Produkte

## Ab April 2025 - März 2026

- Begleitprogramm mit Aktivitäten zu den Themen Ernährung und Gerechtigkeit
- Workshops, Aktionen in der Nachbarschaft und Mitarbeit auf dem Hof
- Austausch und Koordination in gemeinsamer WhatsApp Gruppe
- Sammeln, Festhalten und Teilen von Lernerfahrungen und Machbarkeit
- Einbindung potenzieller neuer Teilnehmenden
- Sicherstellen einer institutionellen Weiterfinanzierung

## April 2026

- Abschluss Evaluierung der 1. Phase mit den Teilnehmenden
- Abschlussreflektion zwischen den beteiligten Organisationen
- Beginn eines zweiten Programmzyklus, Gemüse auf Rezept 2.0