

## **Veranstaltung:**

***„Wenig Geld – kein Gemüse? Anregungen und Impulse für Strategien zu gesunder Ernährung im Kontext von Armut“***

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.  
Kurz & Knapp Gesundheitsgespräche am Mittag

## **Referat:**

**„Ernährungsarmut“ - Risikofaktoren, vulnerable Gruppen und Lösungsansätze**

## Ernährungsarmut in Deutschland?

- eher: Ernährung in der Armut  
unzureichende finanzielle Mittel, um Bedarfe zu decken  
*hier nicht:* Mangel („Armut“) an Wissen + Kompetenzen
- Begriffe: materielle vs. soziale Ernährungsarmut
- Hunger und Unterernährung gelten zumeist als überwunden; eher:  
Übergewicht und ernährungsbedingte Krankheiten als zentrale Probleme
- Biesalsky: „versteckter Hunger“ insbesondere bei Kindern und Folgen

## Ernährungsarmut in Deutschland?

- Pfeiffer: „Hunger und Unterernährung in Deutschland“  
Umgang mit dem Problem in Deutschland gekennzeichnet durch:
  - Negierung
  - Delegation
  - Stigmatisierung der Betroffenen
- Pfeiffer: „Hunger und Unterernährung in Deutschland“  
Indikatoren:
  - Hartz IV-Leistungen zu niedrig  $\Leftrightarrow$  Kritik an These
  - Expansion des Tafelwesens als Lückenfüller
  - Wohnungslose
  - Essen ist immer auch sozialer Prozess:  
„alimentäre Teilhabe“

## Ernährungsverhalten und Armut

- relevante Faktoren beim Zusammenspiel von Armut und Ernährungsweise:
  - Einkommen
  - Soziale Einrichtungen als „Lückenbüßer“
  - Soziale Netzwerke und Familie
  - Habitus und Kompetenzen
- in der Praxis: komplexes Zusammenspiel und unterschiedliche Umgangsweisen

## Grundsicherung (insbes. Bürgergeld)

- Bürgergeld – Anpassung  
Regelbedarf für eine Erwachsene: 502 Euro  
davon: 34,7 % Anteil Lebensmittel  
→ 174 Euro / Monat  
→ ca. 5,75 Euro / Tag
- Anteil für Ernährung reicht nicht aus
  - Kabisch u. a.: unabhängig von der Ernährungsweise
  - Hohoff u. a.: mit Bezug auf Kinder und Jugendlichebeide: mäßige Einsparmöglichkeiten durch vegetarische Ernährung und Leitungswasser

## Grundsicherung (insbes. Bürgergeld)

- Forsa Umfrage im Auftrag des Paritätischen (2022):  
geschätzte monatliche Ausgaben für eine ausgewogene und gesunde Ernährung:
  - im Durchschnitt: 382 Euro (!), in 2021 noch: 289 Euro
  - 48 %: 250 bis unter 500 Euro;  
ein Viertel: mindestens 500 Euro

## Grundsicherung (insbes. Bürgergeld)

- außerhäusige Verpflegung nicht als regelbedarfsrelevant angesehen
- auch faktisches Verhalten: Kein Geld, Freunde zum Essen einzuladen oder Essen zu gehen.
- Verweigerung von sozialer Komponente von Ernährung, „alimentärer Teilhabe“ (Sabine Pfeiffer)
- \* betrifft auch Niedriglohnbeschäftigte, Ältere mit geringen Renten, Geflüchtete u. a.

## Inflation als soziales Problem

- aktuelle Inflation: 6,2 % (Juli 2023 gegenüber dem Vorjahr)
- Wird weder durch Lohnerhöhungen, noch Anstieg der Sozialleistungen kompensiert  
→ Kaufkraftverlust, Verarmung
- zentrale Treiber: Energiekosten und Ernährung
  - Energie: 5,7 % (Index: 150 seit Basis 2020)
  - Nahrungsmittel: 11,0 % (Index: 131 seit Basis 2020)
- Trifft einkommensschwache Haushalte

## Reaktion der Haushalte

### Befunde bei Grundsicherungsbeziehenden:

- faktisch: unterschiedliche Umgangsweisen (Pfeiffer 2016; Hirsland / Engel 2016)
- spätestens am Ende des Monats: Reduktion auf billige und sättigende Nahrung („Nudeln mit Ketchup“), teilweise: Hunger (schon: Roth 1992 u. a.)

### Aktuell:

- Verzicht auf Qualität und Quantität auch jenseits des Grundsicherungsbereichs
- IMK / Böckler-Stiftung (2022):
  - generelle Absicht den Konsum von Lebensmittel etwas einzuschränken: etwa 30 % aller Befragten Erwerbstätigen
  - *bedeutende* Einschränkung:  
Haushalte unter 2000 Euro: 17,8 % vs.  
Haushalte mit mindestens 4.500 Euro: 6,7 %
- Ausweitung der Tafelnutzung

## Lösungsoptionen

- Befund: Es gibt Ernährungsarmut in Deutschland.  
Das Problem wird mit Inflation drängender.
- Ziel Ernährungswende: Ermöglichung einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung für *alle Menschen*
- Zentrales Mittel: Erhöhung der Einkommen  
(Sozialleistungen und (Mindest-)Löhne)  
zentral: Grundsicherung: 725 Euro 2023; Anpassung auf 831 Euro 2024

## Lösungsoptionen

- Strategisch wichtig: öffentliche, nicht kommerzielle Orte der Ernährung, also: Kitas, Schulen (über BuT für einkommensarme Kinder finanziert), aber auch: Heime, Krankenhäuser, Essen auf Rädern
- Unterstützung der Tafeln und anderer einschlägiger sozialer Einrichtungen
- Öffnung bestehender Kantinen und Mensen

# Lösungsoptionen

- Befähigung und Stärkung der Ernährungs Kompetenzen:
  - als generelle Maßnahmen *für Alle* sinnvoll
  - bisherige Erfahrung: erreicht eher Mittelschicht
  - Problem: „Habitus“, Essen als Teil der Identität
  - ambivalente Effekte: Gefahr der „Kulturalisierung“ der Ursachen und Schuldzuweisung an Betroffene  
(„Unterschichtsdebatte“ Anfang der 2000er Jahre)
- Konkrete Verbrauchertipps:
  - erreichen vielfach Adressat:innen nicht
  - Einsparpotenziale: Leitungswasser (<https://atiptap.org/>), Wasserspender im öfftl. Raum, auch vegetar. Ernährung

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.**

**Haben Sie Fragen?**



**Lassen Sie uns in die Diskussion starten.**

## Literatur / zum Vertiefen

- Aust, Andreas (2020): Arm, abgehängt, ausgegrenzt, Eine Untersuchung zu Mangellagen eines Lebens mit Hartz IV. Berlin: Paritätischer Gesamtverband, <https://www.der-paritaetische.de/alle-meldungen/expertise-arm-abgehaengt-ausgegrenzt-eine-untersuchung-zu-mangellagen-eines-lebens-mit-hartz-iv/>
- Aust, Andreas (2021): Ernährung ist eine Frage der Gerechtigkeit, in: Soziale Sicherheit, Heft 12, S. 446ff (zu Aufruf: #Ernährungswende anpacken)
- Biesalki, Hans-Konrad (2021): Ernährungsarmut bei Kindern – Ursachen, Folgen, COVID-19, in: Aktuelle Ernährungsmedizin 2021: 46: 317-332.
- Christoph, Bernhard, Torsten Lietzmann, Silke Tophoven und Claudia Wenzig (2016): Materielle Lebensbedingungen von SGB-II-Leistungsempfängern, IAB Aktuelle Berichte 21/2016.
- Görge, Kristine (2023): Ehrenamt und Hilfe – Die Arbeit der Tafeln, Vortrag beim 1. Symposium des 7. Armuts- und Reichtumsberichts der Bundesregierung, online: [https://www.armuts-und-reichtumsbericht.de/SharedDocs/Downloads/Berichte/goergen-tafel\\_ehrenamt\\_u\\_hilfe.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1](https://www.armuts-und-reichtumsbericht.de/SharedDocs/Downloads/Berichte/goergen-tafel_ehrenamt_u_hilfe.pdf?__blob=publicationFile&v=1)
- Grabka, Markus, Jürgen Schupp (2022): Etwa 1,1 Millionen Menschen in Deutschland besuchen Tafeln – vor allem Alleinerziehende und Getrenntlebende überdurchschnittlich häufig, in DIW Wochenbericht 39/2022, S. 500ff.
- Hartig, Jessica (2018): Tafelnutzer im Profil. Eine empirische Analyse am Beispiel Hessen. Baden-Baden: Tectum-Verlag
- Hirsland, Andreas, Florian Engel (2016): „Ich meine, dass reicht hinten und vorne nicht“: Ansätze nachhaltigen Wirtschaftens bei Hartz-IV-Beziehenden, in: Vierteljahreshefte zur Wirtschaftsforschung, Heft 3, S. 69-79.
- Hohoff, Eva u.a. (2022): Lebensmittelkosten bei vegetarischer, veganer und omnivorer Kinderernährung: Ist eine nachhaltige Ernährung mit Hartz IV finanzierbar?. In: Ernährungsumschau 69(9), 136-140.
- IMK / Jan Behringer, Sebastian Dullien (2022): Energiepreisschock: Besonders Geringverdiener wollen Konsum deutlich einschränken. IMK Policy Brief Nr. 125.
- Kabisch u.a. (2021): Affordability of different isocaloric healthy diets in Germany – an assessment of food prices for seven distinct food patterns, Nutrients, 12, 3037ff.

## Literatur / zum Vertiefen

- Pfeiffer, Sabine (2014): Die verdrängte Realität: Ernährungsarmut in Deutschland. Hunger in der Überflussgesellschaft, Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Pfeiffer, Sabine/Tobias Ritter/Elke Oestreicher (2016): Armutskonsum: Ernährungsarmut, Schulden und digitale Teilhabe, in: Forschungsverbund Soziökonomische Berichterstattung (Hg.): Exklusive Teilhabe – ungenutzte Chancen. Berichterstattung zur sozioökonomischen Entwicklung in Deutschland, Dritter Bericht
- Preuße, Heide (2018): Referenzbudgets in ihrer Bedeutung als sozial-kulturelles Existenzminima – dargestellt am Beispiel von Erfahrungen aus einem europäischen Pilotprojekt, Hauswirtschaft und Wissenschaft (online)
- Roth, Rainer (1992): Über den Monat am Ende des Geldes. Frankfurt am Main.
- Roth, Rainer (2009): Hartz IV: „Fördern“ durch Mangelernährung. Frankfurt am Main: KLARtext e.V.
- Rücker, Martin (2022): Ihr macht uns krank. Die fatalen Folgen deutscher Ernährungspolitik und die Macht der Lebensmittellobby, Berlin.
- Schorb, Friedrich (2009): Dick, doof und arm? Die große Lüge vom Übergewicht und wer von ihr profitiert. München.
- WBAE (2020), Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten, 21.08.2020, [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/\\_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.html](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.html).
- WBAE (2023): Ernährungsarmut unter Pandemiebedingungen. . Stellungnahme. Berlin,
- Wissenschaftlicher Dienst (2022): Kosten einer Ernährung nach den Empfehlungen der DGE, Deutscher Bundestag, Wissenschaftlicher Dienst WD 5 -3000 – 143/22

## Bündnis #Ernährungswende anpacken

