Rechnung zahlen oder Nahrung kaufen?

Wer von Armut betroffen ist, macht oft Abstriche bei der Ernährung. Das kann sich auf die Gesundheit auswirken – ein Teufelskreis. Die sogenannte Ernährungsarmut verdient mehr Aufmerksamkeit.

Mit gesundem Essen gefüllte Einkaufstüten sind für Armutsbetroffene oft keine Selbstverständlichkeit.

Foto: Unsplash / Maria Lin Kim

Rund 8,2 % der Schweizer Bevölkerung leben in Armut. Laut Bundesamt für Statistik ist mehr als jede sechste Person armutsgefährdet – das sind insgesamt rund 1,34 Millionen Menschen. Nicht wenige müssen sich das Geld zum Leben wortwörtlich vom Mund absparen. «In unserer Arbeit sehen wir, dass Personen mit knappem Budget oft Abstriche bei der Ernährung machen», sagt Anna Suppa, Fachspezialistin Armut in der Schweiz beim Inlandhilfswerk Winterhilfe Schweiz. Denn anders als bei der Miete oder den Versicherungsbeiträgen haben die Menschen Spielraum, wie viel Geld sie für ihr Essen ausgeben. «Betroffene wählen dann günstigere Produkte», weiss Anna Suppa. Berichte von Betroffenen darüber, dass hochwertige Lebensmittel wie gesunde Fette, Gemüse, Obst oder Fisch immer seltener auf den Tisch kommen, sind für sie nichts Neues.

Endlose Preisspirale

Die Kosten für den Lebensunterhalt wie Mietpreise für Wohnungen und Krankenkassenprämien steigen ständig: Mieten stiegen in den letzten fünf Jahren im Schnitt um 3,2 Prozent, die mittleren Krankenkassenprämien gar um 20 Prozent. Für Armutsgefährdete haben diese Preisentwicklungen dramatische Folgen. Ein Beispiel: Sozialhilfeempfänger haben Anspruch auf den Grundbedarf für den Lebensunterhalt (GBL); mit diesem Pauschalbetrag sollen die wichtigsten Ausgaben gedeckt werden. Zwar passen die Kantone den GBL regelmässig an die Preis- und Lohnentwicklungen an, doch diese Erhöhungen halten mit den Preisanstiegen nicht Schritt. Ein Vier-Personen-Haushalt im Kanton Zürich erhält ab März 2025 im Rahmen des GBL 2271 Franken pro Monat, 137 Franken mehr als vor fünf Jahren. Der finanzielle Spielraum,

der nach Bezahlen der fixen Rechnungen bleibt, schwindet zusehends. Immer mehr Armutsbetroffene müssen sich deshalb entscheiden, ob sie die Rechnungen bezahlen oder Lebensmittel einkaufen wollen. «Manchmal erfahren wir, dass Eltern zu Gunsten der Kinder auf Essen verzichten», erzählt Anna Suppa.

«Manchmal erfahren wir, dass Eltern zu Gunsten der Kinder auf Essen verzichten.»

Anna Suppa, Fachspezialistin Armut in der Schweiz bei Winterhilfe Schweiz

Foto: Bildrechte abgeklärt

Folgen für den Körper

Der Begriff Ernährungsarmut beschreibt die strukturellen Zusammenhänge zwischen sozioökonomischer Position, Ernährung und Gesundheit. Insbesondere von Armut betroffene Menschen haben schlechtere Chancen, sich ausgewogen zu ernähren. Gemäss dem kürzlich erschienenen UBS-Sorgenbarometer zählen Gesundheitsfragen zu den grössten Sorgen der Bevölkerung. Armutsbetroffene bilden keine Ausnahme, und daher gibt es viele, die sich trotz der misslichen finanziellen Lage um eine gute Ernährung bemühen. «Wir begleiten auch Familien, die sich trotz des wenigen zur Verfügung stehenden Gelds so weit wie möglich gesund ernähren», sagt Anna Suppa. Die Betroffenen müssen dann allerdings einen erheblichen Zeitaufwand in Kauf nehmen. Es gilt, Angebote zu vergleichen, verschiedene Läden zu besuchen, Aktionen zu sichten, Plattformen wie Too good to go im Auge zu behalten. Und wer es sich einrichten kann, wartet mit seinen Einkäufen bis kurz vor Ladenschluss, um von Rabattierungen zu profitieren.

Soziale Konsequenzen

Ernährungsarmut hat zudem soziale und psychische Folgen. 2022 konnten es sich laut Angaben von Winterhilfe Schweiz rund 3,4 Prozent der Bevölkerung nicht leisten, Freunde oder Verwandte zu sich zum Essen einzuladen oder sie in einem Restaurant für ein gemeinsames Essen zu treffen. «Die Folgen davon sind Schamgefühle, Ausgrenzung und Einsamkeit», fasst Anna Suppa zusammen. Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist eingeschränkt. Dies kann sich mittel- bis langfristig negativ auf die psychische Gesundheit auswirken und sogar bis zu depressiven Verstimmungen führen. Daraus können wiederum steigende Arzt- und Behandlungskosten resultieren. Der Teufelskreis dreht sich.

Gemeinsam anpacken

Seit ihrer Gründung im Jahr 1936 gibt die Winterhilfe Lebensmittel ab. Sie hat dieses Angebot um Gutscheine erweitert. Seit 2023 verfolgt sie den Themenschwerpunkt «Armut und Gesundheit». Mit *Tischlein deck dich* besteht seit 2013 eine Partnerschaft. Die Inlandshilfsorganisation unterstützt *Tischlein deck dich* jährlich mit einem namhaften Betrag. «Die Zusammenarbeit ermöglicht mehr Menschen an der Armutsgrenze den Zugang zu einwandfreien Lebensmitteln»,

Prof. Dr. phil. Evelyn Markoni, Dozentin Ernährungssoziologie an der BFH-HAFL, untersuchte in einem Forschungsprojekt die Zusammenhänge zwischen Ernährungsarmut und Ernährungsumgebung.

Foto: Bildrechte abgeklärt

sagt Anna Suppa. Matthias Merz, Verantwortlicher für Produktspenden bei *Tischlein deck dich*, ist überzeugt, dass die Budgetentlastungen durch die wöchentlichen Abgaben von Lebensmitteln einen Beitrag zur Verminderung von Ernährungsarmut leisten. «Es ist unser Anspruch, ein breit gefächertes Sortiment an unseren Abgabestellen anzubieten», sagt Matthias Merz, «rund 40 Prozent der verteilten Lebensmittel sind frisches Obst und Gemüse, die einen wertvollen Beitrag für eine gesunde Ernährung darstellen.»

«Es gilt, Armut zu entstigmatisieren und das Leben von Betroffenen inklusiver und gleichberechtigter zu gestalten.»

Prof. Dr. phil. Evelyn Markoni, Dozentin Ernährungssoziologie

Grösser Denken!

Evelyn Markoni ist Dozentin für Ernährungssoziologie an der Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften BFH-HAFL in Bern. Im Forschungsprojekt «Städte als Triebkräfte für nachhaltige Ernährungssysteme» gehen sie und ihr Team gemeinsam mit armutsbetroffenen Menschen in Bern dem Phänomen der Ernährungsarmut nach. «Denn besonders im deutschsprachigen Raum ist die Ernährungsarmut noch zu wenig erforscht», sagt sie. «Und es wird darüber auch viel zu wenig in der Öffentlichkeit diskutiert.» Im Projekt geht es darum, die komplexen Zusammenhänge zwischen Ernährungsarmut und Ernährungsumgebung zu verstehen. «Unter anderem stellte sich heraus, dass es systemische Schranken für Armutsbetroffene gibt, die sich trotz widriger Umstände gesund ernähren möchten», sagt Evelyn Markoni. Nicht alle Armutsbetroffenen haben einfachen Zugang zu frischen, gesunden und gleichzeitig erschwinglichen Lebensmitteln – oder sie wissen nicht, wo es welche Angebote für Menschen in ihrer Situation gibt. «Wir arbeiten derzeit daran, diese Informationen zusammenzutragen und zu zentralisieren», sagt die Forscherin. Für eine wirkliche Linderung der Ernährungsarmut muss jedoch grundlegender angesetzt werden: «Es gilt, Armut zu entstigmatisieren», sagt sie, «und das Leben von Betroffenen inklusiver und gleichberechtigter zu gestalten. Zum Beispiel braucht es in allen Schulen ein gesundes und nachhaltiges Mittagsangebot, das allen zugänglich ist. Um der Einsamkeit entgegenzuwirken, braucht es Möglichkeiten und Räume zum gemeinsamen Kochen und Essen. Zudem müssen wir einen Wertewandel in der Gesellschaft anstossen und diskutieren, wie das Vorhandene gerechter verteilt werden kann.» EB