

**Zeitschrift:** Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO  
**Herausgeber:** Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS  
**Band:** 107 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Gesundheit darf kein Luxus sein  
**Autor:** Brunner, Walter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-839596>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gesundheit darf kein Luxus sein

Nicht alle Menschen haben gleiche Chancen auf ein gesundes und langes Leben: Gerade in den Bereichen Ernährung und Bewegung zeigt sich: Armut macht krank. Mit dem neuen Projekt «Caritas-Markt – gesund!» werden die Chancen von Armutsbetroffenen verbessert.

Rund die Hälfte der Schweizer Männer und ein Drittel der Frauen sind übergewichtig oder adipös (fettleibig). Überdurchschnittlich betroffen sind Personen mit tiefem sozioökonomischem Status. So sind Männer und Frauen mit minimaler Schulbildung dreimal häufiger adipös als solche mit hohen Bildungsabschlüssen. Die Unterschiede zeigen sich bereits bei Kindern: Primarschulkinder in Basel und Bern, deren Eltern ein tiefes Bildungsniveau haben, sind fast sechsmal häufiger adipös als Kinder, deren Eltern eine höhere Ausbildung haben. Dass sich diese sozialen und ökonomischen Unterschiede so direkt aufs Körperfett auswirken, ist gravierend. Übergewicht und Fettleibigkeit tragen erheblich zu Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und weiteren chronischen Erkrankungen bei. Das Fazit: Armut macht krank und Arme sterben früher. Caritas macht bereits seit längerem auf diesen Missstand aufmerksam und zeigt Wege auf, um die Chancengleichheit im Bereich der Gesundheitsförderung zu optimieren (s. Literatur).

## GESUNDHEIT FÖRDERN: IM CARITAS-MARKT

Als konkreten Beitrag dazu führen Caritas und Gesundheitsförderung Schweiz seit September 2010 das Projekt «Caritas-Markt – gesund!» durch, das bis 2012 dauert. Der Caritas-Markt (s. Box) bietet einen idealen Rahmen, um die Gesundheit der Kundinnen und Kunden zu fördern. Denn klassische Präventionskampagnen erreichen arme Menschen oft nur schlecht. Beim Projekt «Caritas-Markt – gesund!» werden Armutsbetroffene an ihrem Einkaufsort angesprochen und motiviert, ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern. In den 19 Läden des Caritas-Marktes gehen täglich rund 2000 Kundinnen und Kunden ein und aus.

Das Projekt «Caritas-Markt – gesund!» zielt darauf ab, das Einkaufs- und Ernährungsverhalten mit wirtschaftlichen Anreizen positiv zu beeinflussen. Das gesamte Angebot an frischem Gemüse und frischen Früchten wird stark vergünstigt. Früchte und Gemüse sind nämlich in der Regel teurer als die so genannten Dickmacher, also

Dass sich die sozialen und ökonomischen Unterschiede so direkt aufs Körperfett auswirken, ist gravierend.

## CARITAS-MARKT

Caritas führt in der Schweiz 19 Märkte. Dort können Armutsbetroffene Lebensmittel und Produkte des täglichen Bedarfs zu stark ermässigten Preisen beziehen. Um in einem der Caritas-Märkte einkaufen zu dürfen, benötigt man eine Einkaufskarte. Diese wird je nach Kanton von Sozialdiensten, kirchlichen und privaten Sozialstellen und von der Caritas selber abgegeben. Dank den dadurch erzielten Einsparungen können sich Betroffene etwas leisten, was ihnen sonst verwehrt wäre: zum Beispiel einen Kinobesuch, einen Ausflug oder ein neues Kleidungsstück. Die Genossenschaft Caritas-Markt beliefert alle Läden in der ganzen Schweiz. Sie beschafft und verteilt den Grossteil der Waren. Der Caritas-Markt bietet auch Arbeitsmöglichkeiten für Erwerbslose und arbeitet mit vielen Freiwilligen zusammen. (wb)

Nahrungsmittel mit hohem Fett- und Zuckergehalt. Wer mit einem knappen Budget für den täglichen Einkauf auskommen muss, verzichtet deshalb häufig auf Früchte und Gemüse, obwohl diese für eine ausgewogene Ernährung elementar sind. Die Verbilligung des Angebots an Früchten und Gemüse wird durch Spenden ermöglicht.

## ARME SPAREN BEIM ESSEN

Erste Erfahrungen zeigen: Kundinnen und Kunden sind vom Angebot begeistert und nutzen es. Das erstaunt nicht, denn sie kaufen gezwungenermassen sehr preisbewusst ein. Im Grundbedarf für Lebensunterhalt gemäss den SKOS-Richtlinien sind 38 Prozent für Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren vorgesehen. Ein Vergleich mit dem Landesindex der Konsumentenpreise zeigt, dass dort der Anteil bei lediglich 12 Prozent liegt. Arme können und müssen also beim Essen sparen. Gesund essen ist somit nicht einfach eine Frage des Lebensstils, sondern auch des Portemonnaies. Wie brisant dieses Thema ist, zeigt sich derzeit in Deutschland, wo heftig darüber debattiert wird, ob die Unterstützungsansätze nach Hartz IV für eine gesunde Ernährung ausreichen.

Ein weiteres Ziel des Projekts «Caritas-Markt – gesund!» ist die Förderung der Gesundheitskompetenz. Die Kundinnen und Kunden erhalten Informationen und Anregungen zu gesunder Ernährung und erfah-



ren, was es heisst, sich ausreichend zu bewegen. An den Standorten von Gemüse und Früchten finden die Leute Kochrezepte für günstige und gesunde Mahlzeiten, und sie erhalten geeignete Tipps zur Ernährung. Große dreidimensionale Lebensmittelpyramiden mit Produkten aus dem Laden zeigen, worauf es ankommt. In Zusammenarbeit mit regionalen Partnern und Freiwilligen werden zudem Angebote zur Bewegungsförderung vermittelt.

#### **GESUNDHEIT IST AUCH EINE SOZIALE FRAGE**

Schliesslich nutzen Caritas Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz das Projekt auch dazu, die gesundheitliche Benachteiligung der armutsbetroffenen Bevölkerung in der Schweiz zu thematisieren und auf Handlungsbedarf hinzuweisen. Zur Verbesserung der gesundheitlichen Chanceengleichheit gilt es in erster Linie, die Armut zu bekämpfen, gesellschaftliche Ungleichheit zu verringern und soziale Integration zu fördern. Zusätzlich – und auch hier ist die Sozialpolitik gefragt – ist der Zugang zu gesunden Lebensmitteln zu sichern. Schliesslich sollen Betroffene einen grösseren Handlungsspielraum erlangen, indem ihre Gesundheitskompetenz gefördert wird.

Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern begleitet und evaluiert das Projekt «Caritas-Markt – gesund!» wissenschaftlich. Die Erkenntnisse sollen aufzeigen, welche Massnahmen besonders geeignet sind, um die Gesundheit von armutsbetroffenen Menschen zu fördern. ■

**Walter Brunner**  
Fachstelle Chancengleichheit und Gesundheit, Caritas Schweiz

Weitere Infos:  
[www.caritas-markt.ch/gesundheit](http://www.caritas-markt.ch/gesundheit)  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

#### **LITERATUR**

- Stamm H.P. et al., Monitoring der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich, Gesundheitsförderung Schweiz 2009
- Künzler G. und Knöpfel C.: Arme sterben früher, Caritas-Verlag, 2002
- Villiger S. und Knöpfel C.: Armut macht krank, Caritas-Verlag, 2009