

Auszug aus dem Buch:

Friedrich Schorb:

Dick, Doof und Arm? - Die große Lüge vom Übergewicht und wer von ihr profitiert.

Droemer Verlag - Originalausgabe 2009; ISBN 978-3-426-27499-6

Dick, doof und arm? –
Übergewicht und die Unterschichtendebatte

1976 erschien der dritte Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der alle heutigen Horrorszenarien in Sachen Übergewicht vorwegnahm. Zwanzig bis 25 Prozent aller Kinder und jeder zweite Erwachsene galten damals bereits als übergewichtig. Rund zwei Prozent des Bruttosozialprodukts und damit ein Drittel der Kosten im Gesundheitswesen wurden ernährungsmitbedingten Krankheiten zugeschrieben.

Anders als drei Jahrzehnte später hatte man sich als Schuldigen aber nicht die Fast-Food-Ketten, die Fertignahrung oder die unkontrollierten Zwischenmahlzeiten ausgesucht, sondern die deutsche Hausfrau. Und das obwohl schon damals nur jede dritte Familie regelmäßig das Abendessen zu Hause einnahm und sogar nur jede fünfzehnte das gemeinsame Mittagessen.

Dennoch sahen die Kommentatoren den Grund für die angebliche Ernährungsmisere fast allein bei den fragwürdigen Kochkünsten der Familienversorgerinnen: Ganz so, als hätte sich seit der Fresswelle der 1950er Jahre nichts geändert. »Immer noch, aber bei völlig geänderten Lebensgewohnheiten«, schrieb zum Beispiel die Wochenzeitschrift *DIE ZEIT* im Jahr 1976, »herrscht unter den Hausfrauen das Prinzip, das von der Mutter, Schwiegermutter oder Großmutter Erlernte auf die Prise genau in der nächsten Generation weiterzukochen. Auf dass es dem Mann, dem geliebten, schmecke.« Auch *DER SPIEGEL* macht mit Bezug auf den Ernährungsbericht 1976 als Hauptschuldigen für die kollektive Fehlernährung die Hausfrau aus, die immer noch an »misslichen Ess-Traditionen« hänge. Zu einer wahren Anklageschrift gegen die Ignoranz der Hausfrauen gegenüber den Erkenntnissen der Ernährungsforschung verstiegen sich die Ernährungswissenschaftler Otto Neuloh und Hans-Jürgen Teuteberg in ihrer Studie *Ernährungsfehlverhalten im Wohlstand* aus dem Jahr 1979.

Darin heißt es unter anderem: »Die Familie isst in der Regel das, was ihr die Hausfrau vorsetzt, weshalb ihre Präferenzen und Antipathien bei der Nahrung voll durchschlagen. Kochkenntnisse werden immer noch überwiegend bei der Mutter oder autodidaktisch erworben. Obwohl die Mehrheit der Hausfrauen sich subjektiv für eine gute bis sehr gute Köchin hält, ist der Ernährungsdilettantismus unter ihnen weit verbreitet.« Selbst im Italienurlaub hatte die deutsche Hausfrau anscheinend nichts dazugelernt, wie die Autoren feststellten. Denn: »typischerweise hat der zwanzigjährige Massentourismus offenbar kaum Spuren in den alltäglichen Speiseplänen hinterlassen.« Auch über das Misstrauen der Hausfrauen gegenüber industriell vorgefertigten Lebensmitteln mokierten sich Neuloh und Teuteberg. Lebensmitteln also, die heute als einer der Hauptverursacher für Übergewicht und ernährungsmitbedingte Krankheiten gelten. »Solange die ›gute Hausfrau‹ ein ungelernter Beruf bleibt, wird sie nur schwer für bewusstes, gesundes Ernährungsverhalten zu gewinnen sein«, lautete das ernüchternde Fazit der Ernährungsverhaltensforschung aus dem Jahr 1979.

Dreißig Jahre später ist es nicht länger die Hausfrau, die Mann und Kinder mit überholten Rezepten krank kocht. Das Horrorszenario der »Adipositas-Epidemie« im 21. Jahrhundert hört sich in einer Seite-3-Reportage der *Süddeutschen Zeitung* vom September 2004, so an:

»Es ist Mittag am Bahnhof Zoo. Die Schule ist aus. (...) Eine junge, eigentlich hübsche, aber viel zu dicke Mutter tritt ihre Zigarette aus und bestellt für sich und ihre zwei eigentlich hübschen, aber viel zu dicken Buben von elf und sieben Jahren dreimal das ›Sparmenü‹ zu vier Euro neununddreißig. ›Ich mit ’nem BigMac!‹ kräht der kleinere. ›Ich auch!‹ sagt der große dicke Junge und schaut dabei nicht von seinem Handy auf: ›Und nachher noch ’n McFlurry.‹ McFlurries sind Riesenpapp-töpfe voller Softeis, in das gehäckselte Süßigkeiten gemischt werden. Viel Fett, viele Kohlenhydrate, keine Vitamine. Kein

Wunder, dass die drei so fett sind. Macht zusammen 17,64 Euro. Danke sehr. Bitte sehr. Und ab nach Hause vor die Glotze.«¹²

Im Anschluss an diese szenische Beschreibung packt die Autorin der Reportage, Evelyn Roll, den Rechenschieber aus und begibt sich auf den Wochenmarkt. Für den Preis der drei Sparmenüs findet sie dort Lebensmittel, mit denen man »vier Tage lang gesunde, köstliche Mittagessen plus Nachtsch für zwei Erwachsene und zwei Kinder« zubereiten könnte. Nach dieser kleinen Haushaltskunde erklärt dann Paul Nolte, damals Juniorprofessor an der Bremer Jacobs University, heute an der Freien Universität Berlin tätig, den Zeitungslesern, dass Kinder aus der Unterschicht in Deutschland nicht deshalb so miserabel ernährt seien, weil die Eltern zu arm seien, gesundes Essen zu kaufen, sondern dass es nun einmal zum Lebensstil der Unterschicht gehöre, ihren Kindern dauerhaft ungesundes Essen, das zudem noch relativ teuer sei, zuzumuten. Denn wer kauft bei McDonald's, und wer meidet den Wochenmarkt? Klar doch: die Unterschicht.

Warum die dicke Mutter und die dicken Kinder zur Unterschicht gerechnet werden, bleibt allerdings das Geheimnis der SZ-Journalistin. Vielleicht ist ja schon die Tatsache, dass der Einkauf mittags stattgefunden hat, ein ausreichendes Indiz für potenziellen Hartz-IV-Bezug. Zigarettenkonsum der Mutter und Fast-Food-Konsum trotz bereits bestehenden Übergewichts erhärten den Verdacht, hier müsse es sich um eine Familie aus der Unterschicht handeln.

Deutschland sei zu einer verwahrlosten Gesellschaft verkommen, weil die Mehrheitsgesellschaft sich mit Geldzahlungen von den wirklichen Problemen am Rande der Gesellschaft freigekauft habe. Diese »fürsorgliche Vernachlässigung« habe die Unterschicht erst aufgepöppelt, fasst Nolte in seinem Essayband *Generation Reform* die Theorie von der postmateriellen Armut, die sich weniger durch Geldmangel als durch abweichende Verhaltensweisen auszeichne, zusammen. Ernährungsdefizite, Be-

wegungsmangel, Sprachdefizite, Bildungsrückstände, übermäßiger Nikotinkonsum, Antriebsarmut und schlechtes Benehmen seien der sichtbare Ausdruck dieser Unterschichtenkultur. Die damalige Verbraucherschutzministerin Renate Künast drückte es in ihrer Rede zum politischen Aschermittwoch 2005 so aus:

»Bislang glaubten wir: Die Lebensformen der Unterschicht und ihre Verhaltensweisen seien die Folge ihrer Armut. Genau das Gegenteil ist richtig: Die Armut ist eine Folge ihrer Verhaltensweise, eine Folge der Unterschichtskultur.«¹³

Als in den 1970er Jahren die erste Panikwelle in Sachen Übergewicht über Deutschland hinwegrollte, war das Land noch geteilt. In der DDR hatte man früher als im Westen die ökonomischen Gefahren von Übergewicht und Fehlernährung ins Auge gefasst. Schon 1970 schätzte man das Übergewicht der Genossen als bedrohlich für den »Arbeiter-und-Bauern-Staat« ein. Sechshundert Millionen Mark Kosten im Jahr, errechnete man damals, würden durch Übergewicht verursacht. Schuld sei ein Überangebot an kalorienreichen Lebensmitteln und mangelndes Problembewusstsein in der Bevölkerung. Empfohlen wurden von den staatlichen Ernährungswissenschaftlern ganz modern Preiserhöhungen für Dickmacher und sogar abgespeckte Sozialleistungen für selbstverschuldet Übergewichtige. Ein Unterschichtenproblem aber konnte man damals schon allein deswegen nicht erkennen, weil es im real existierenden Sozialismus so etwas wie eine Unterschicht gar nicht geben durfte.

Ähnlich stellte sich die Situation in der Bundesrepublik dar, als dort sechs Jahre später das Übergewicht ebenfalls aufs Problempodest gehoben wurde. Klassen oder Schichten sollte es in der sozialen Marktwirtschaft nicht länger geben. Die nivellierte Mittelstandsgesellschaft sollte Wohlstand und Aufstiegschancen für alle garantieren und bestehende Ungleichheiten langfristig eibebnen. Als sich ab Mitte der 1970er Jahre die Schere zwischen Arm und Reich wieder weiter öffnete, wurden die Ansprü-

che tiefer gehängt. Nicht davon, dass langfristig alle in etwa das gleiche Niveau erreichen sollten, war nun die Rede, sondern lediglich davon, dass alle vom Aufschwung profitieren sollten: trotz fortbestehender sozialer Ungleichheit. Der deutsche Soziologe Ulrich Beck nannte das den »Fahrstuhleffekt«. Als in den 1990er Jahren die Arbeitslosigkeit ungeahnte Höhen erreichte und gleichzeitig immer mehr Menschen ihr Auskommen im Niedriglohnsektor suchen mussten, wurde auch der Fahrstuhl klammheimlich eingemottet.

Im Hartz-IV-Sommer 2004, als die dicke Mutter mit ihren dicken Kindern bei McDonald's gesichtet wurde, waren nivellierte Mittelstandsgesellschaft und Fahrstuhleffekt längst Geschichte. Geburtenrückgang, steigende Staatsverschuldung, die höchste Arbeitslosenquote seit Bestehen der Bundesrepublik und eine angebliche »Vollkasko-Mentalität« der Beschäftigten waren in den Augen der öffentlichen Meinung schuld an der Lähmung des Wirtschaftsstandorts Deutschland. Die Sparprogramme der Bundesregierung hatten nicht gefruchtet. Der Ton gegenüber abhängig Beschäftigten, Rentnern und Arbeitslosen verschärfte sich. Die einen sollten auf Kündigungsschutz und Lohn- bzw. Rentenerhöhungen verzichten und darüber hinaus längere Wochen- und längere Lebensarbeitszeiten hinnehmen: ohne finanziellen Ausgleich, versteht sich. Die anderen die Zusammenlegung von Arbeitslosenhilfe und Sozialhilfe in Kauf nehmen und sich Zwangsarbeit in Form von Ein-Euro-Jobs gefallen lassen.

Der für die Bundesrepublik historische Einschnitt in den Sozialstaat wurde mit einem beispiellosen propagandistischen Aufwand begleitet. Journalisten, Wissenschaftler und Politiker trommelten gegen die Besitzstandswahrer, die Fortschrittsverweigerer, die notorischen Jammerlappen, denen es noch viel zu gut gehe. Gewerkschaften wurden in den Worten des FDP-Vorsitzenden Guido Westerwelle zur »wahren Plage in Deutschland«. Rentner lebten auf einmal auf Kosten der künftigen Generation, Beschäftigte, die sich Lohnkürzungen nicht gefallen lassen wollten, auf Kosten der Arbeitslosen und Arbeitslose auf Kosten aller.

In diesem vermeintlichen Kampf aller gegen alle war sie auf einmal wieder da: die bereits totgesagte Unterschicht. Doch nicht als Resultat des jahrzehntelangen Nullwachstums im Geldbeutel der unteren Einkommenschichten oder der steigenden Zahl von Menschen, für die der Arbeitsmarkt keine Verwendung mehr fand, sondern in Form von unverantwortlichen, rauchenden, fernsehenden, videospielenden, chipsessenden, dosenbiertrinkenden, jogginghosentragenden Übergewichtigen.

Die so porträtierte Unterschicht sei an allem selbst schuld, außer daran, dass es ihnen noch niemand gesagt habe. Stattdessen hätten sich die Eliten aufs bequemere Wegschauen verlegt und sich in gutgemeinter, aber kontraproduktiver Zurückhaltung geübt. Diese falsche Zurückhaltung habe aber das Dilemma erst verursacht. Weil die Unterschicht ungestört Transferleistungen kassieren durfte und sich niemand darum gekümmert habe, wofür sie das schöne Geld eigentlich ausgeben, habe es überhaupt erst so weit kommen können. Ergo sei das Problem der Unterschicht nicht zu wenig Geld, sondern zu wenig Disziplin, verkörpert unter anderem durch den dicken Bauch.

Es sind »bürgerliche Ideale der Leistung, der Schlantheit, der Selbstkultivierung«, die vom Historiker und Publizisten Paul Nolte und von anderen Anhängern der Theorie von einer angeblichen Unterschichtenkultur für »besser« befunden werden. Die bürgerliche Gesellschaft müsse sich fragen dürfen, inwieweit sie bereit sei, diese schlechteren und falschen Verhaltensweisen zu tolerieren. Das gelte für die Ernährung ebenso wie für Gewaltvideos. Adipositas ist in den Worten Paul Noltens nicht die Folge einer »McDonaldisierten« Moderne, die Randgruppen stärker treffen mag, aber letztlich ein globales Problem bleibt, »sondern vor allem ein Klassen-, ein Unterschichtenproblem – unbeschadet der Tatsache, dass man auch einzelne reiche Dicke finden wird«. ¹⁴

Von athletischen Arbeitern und dicken Direktoren – Arbeitsverhältnisse und Körperbilder im Wandel

Ganz ähnlich wie Nolte argumentiert auch der Journalist und Autor Gabor Steingart. Er charakterisiert die neuentdeckte Unterschicht so:

»Der neue Prolet schaut den halben Tag fern, weshalb die TV-Macher bereits von ›Unterschichtenfernsehen‹ sprechen. Er isst viel und fettig, er raucht und trinkt gern. (...) Er ist kinderreich und in seinen familiären Bindungen eher instabil. (...) Er besitzt keine Bildung, und er strebt auch nicht danach. (...) Anders als der Prolet des beginnenden Industriezeitalters, der sich in Arbeitervereinen organisierte, die zugleich oft Arbeiterbildungsvereine waren, scheint es, als habe das neuzeitliche Mitglied der Unterschicht sich selbst abgeschrieben. Selbst für seine Kinder unternimmt er keine allzu großen Anstrengungen, die Tür in Richtung Zukunft aufzustoßen.«¹⁵

Der »neue Prolet«, von dem Steingart hier erwartet, er möge sich wie zu Zeiten der Industrialisierung in Arbeiterbildungsvereinen organisieren, ist aber im Gegensatz zum »alten Proleten« von den Produktionsmitteln abgetrennt und daher machtlos. Der »alte Prolet« mag materiell tatsächlich schlechter dagestanden haben als die Unterschicht heute, wenn auch nur absolut und nicht relativ im Vergleich zum gesamtgesellschaftlichen Wohlstand. Doch der »alte Prolet« hatte Macht und Einfluss. Alle Räder standen still, wenn sein starker Arm es wollte. Heute stehen die Räder ohnehin still, der einst so starke Arm wird nicht länger benötigt. Insofern ist der Vergleich zwischen dem neuen Prekariat und dem alten Proletariat abwegig. Wenn überhaupt, dann ließe sich der von Steingart so genannte »neue Prolet« mit der von Karl Marx einst als »Lumpenproletariat« bezeichneten Überschussbevölkerung des 19. Jahrhunderts vergleichen, nicht aber mit dem stolzen Proletarier längst vergangener Tage.

Mit dem Niedergang der Stahlindustrie, des Kohleabbaus und anderer Schwerindustrien gingen nicht nur Arbeitsplätze, sondern eine ganze Kultur verloren: die alte Arbeiterkultur mit ihren Bildungs- und Sportvereinen, ihrem Produzentenstolz und vor allem ihrer selbstauferlegten Mission, eines nicht zu fernem Tages auf den Trümmern der kapitalistischen Gesellschaft die Diktatur des Proletariats zu errichten. Die Proletenkultur vergangener Tage hatte dabei auch ihre eigene Ikonographie hervorgebracht: muskulöse, aufrechte Männer, den Hammer im Anschlag, den Blick nach vorn gewandt, bereit, die Ketten zu sprengen, sich selbst und damit die ganze Welt zu befreien.

Gleich ob für Kommunisten, Sozialdemokraten, Gewerkschafter oder die im Fundus der Arbeiterbewegung wildernden Nationalsozialisten geworben werden sollte, die Zeichnungen der Proleten auf den Plakaten waren identisch. Ebenso uniform wie die Darstellung des heldenhaften Proleten war auch das Bild des Klassenfeindes. Der war oft von kleiner Statur, manchmal bucklig, häufig kahlköpfig und immer übergewichtig. Zum Teil wurde der klassische runde Kugelbauch mit Dollarzeichen oder mit einer Eins mit ganz vielen Nullen geschmückt. Um den Unterschied in der Weltanschauung erkennen zu können, musste aufs Detail geachtet werden. Während die Linke den übergewichtigen Boss mit Symbolen wie Monokel oder eisernem Kreuz ausstattete und so auf die preußische Junkertradition anspielte, durften bei den Nazis Hakennase und Davidstern zur Kennzeichnung des Volksfeindes nicht fehlen.

Auch in unpolitischen bzw. wohlwollenden Darstellungen der Elite, etwa in Filmen der 1920er und frühen 1930er Jahre wie zum Beispiel dem »Doppelten Lottchen«, ist der Fabrikdirektor meist eher rundlich und unsportlich, der Arbeiter hingegen fast immer ein Musterbild eines Athleten.

Dieselbe Symbolik, diesmal allerdings völlig ohne negative Konnotation, findet sich nach dem Zweiten Weltkrieg in den Heinz-Erhardt-Filmen. Hier steht der dicke Familienvater für den behaglichen Wohlstand der Nachkriegszeit, der von Klas-

senkämpfen ebenso wenig wissen will wie von den Greueln der gerade erst zu Ende gegangenen Naziherrschaft. In der Politik wurde dieser Typus damals geradezu musterhaft durch den langjährigen Finanzminister Ludwig Erhard repräsentiert, dessen obligatorische Zigarre und Kugelbauch glaubhaft für den Slogan »Wohlstand für alle« standen.

Heute ist das Bild genau umgekehrt. Manager schwitzen auf Laufbändern, Heimrädern und Crosstrainern, stöhnen unter Gewichten und Expandern. Das Cognacgläschen ist dem Vitamin-drink gewichen. Die Zigarre hat zwar ein Comeback erlebt, verqualmt aber nicht länger Büro und Wagenfond, sondern ist dem exklusiven Vergnügen im »Cigars Club« vorbehalten. Von den Titelblättern der Zeitschriften wie *Fit for Fun*, *Wellfit*, *Men's Health*, *myself* oder *healthy living*, in denen die Mittelschicht mit den Insignien des Aufstiegs und des Erfolgs bekannt gemacht wird, grüßen Körper, deren Proportionen denen des einstigen Musterproleten von den Propagandaplakaten der 1920er Jahre fast aufs Haar gleichen. Körper, die weder die verträumte Melancholie von magersüchtigen Modellen wie Kate Moss noch die Fleischeslust von Sexsymbolen der 1950er wie Marilyn Monroe ausstrahlen, sondern die Erotik von verchromten Sechszylinder-motoren.

Die Proletenkultur war in Wahrheit allerdings alles andere als eine Gesundheitskultur, und die Proleten sahen in der Realität auch selten so athletisch aus wie auf den Plakaten der Organisationen, die behaupteten, ihre Interessen zu vertreten. Trinken, Rauchen, fettes Essen und ein insgesamt wenig schonender Umgang mit dem eigenen Körper waren fester Bestandteil der proletarischen Alltagskultur; einer Kultur, die ihren ökonomischen Zweck durchaus erfüllte, garantierte sie doch eine gewisse Gleichgültigkeit gegenüber ungesunden und körperlich anstrengenden Arbeitsverhältnissen.

Durch den Wegfall ganzer Industrien bzw. den Umbau ihrer Fabriken zu vollautomatischen Fertigungsanlagen, in denen die wenigen verbliebenen Arbeitskräfte nur noch Überwachungsauf-

gaben innehaben, verloren viele der ehemaligen Arbeiter den Anschluss.

Die Jobangebote, die die wegrationalisierten Arbeitsplätze in der Industrie ersetzen sollen, haben ein völlig anderes Anforderungsprofil als die Industriearbeitsplätze vergangener Tage. Der Umgang mit Kunden und die Repräsentation des Unternehmens nach außen sind jetzt von enormer Bedeutung. Dagegen waren die Kohleschächte und Hochöfen abgeschlossene Orte: Konflikte wurden hier hemdsärmelig, bisweilen auch handgreiflich ausgetragen, und ein gewisses Maß an Disziplinlosigkeit wurde als Teil der Proletenkultur toleriert.

In der Dienstleistungsbranche, die als zartes Pflänzlein auf den Industrieruinen ohnehin nur einen Bruchteil der weggefallenen Arbeitsplätze ersetzen konnte, ist die Situation eine völlig andere. Hier müssen die einstigen Helden der Arbeit auf der untersten Hierarchiestufe einsteigen, sie müssen im Kontakt mit Kunden und Vorgesetzten strenge Verhaltensregeln einhalten. Verwaltungsangestellte, die zuvor noch mit Verachtung gestraft wurden, sind nun ihre unmittelbaren Vorgesetzten. Die Bezahlung ist schlechter, die Beschäftigungsperspektive unsicherer. Der Status des fast immer männlichen Alleinverdieners fällt und damit auch die identitätsstiftende Rolle als Familienernährer.

Seit dem Niedergang der Industrie- und dem Aufstieg der Dienstleistungsgesellschaft werden die Körper daher nicht länger bei der Arbeit, sondern im Fitnessstudio gestählt. Die einstigen Insignien des wirtschaftlichen Erfolgs wie der Kugelbauch oder der Konsum von Rauchwaren und hochprozentigen Alkoholika gelten heute als typisch für die Verlierer des wirtschaftlichen Reformprozesses. In dem Augenblick, in dem der dicke Bauch nicht länger das Privileg der wirtschaftlich und politisch Mächtigen ist, wird er als Symbol der Überlegenheit unbrauchbar. An seine Stelle tritt der fitnessgestählte Körper, der nicht länger nur Männern vorbehalten ist. Im Gegensatz zum übergewichtigen steht der athletische Körper in der Dienstleistungsgesellschaft für Triebverzicht, Durchsetzungsstärke und Durchhaltevermögen. Umgekehrt

wird der übergewichtige Körper zum Zeichen mangelnder Einsatzbereitschaft und fehlender Selbstdisziplin, »unbeschadet der Tatsache« – wie Paul Nolte so treffend bemerkt hatte –, »dass man auch einzelne reiche Dicke finden wird«.

Macht Bildung schlank? – Der Zusammenhang von Ausbildung und Körpergewicht

Als Anfang 2008 die zweite Nationale Verzehrsstudie vorgestellt wurde, war die Analyse der Presse eindeutig: Übergewicht ist ein Problem mangelnder Bildung und Armut.

»Dick und doof?«, titelte *Stern Online*, die *Rheinische Post* entschied sich für »Schlechte Bildung führt zu Übergewicht« als Schlagzeile für die Zusammenfassung der Ergebnisse der zweiten Nationalen Verzehrsstudie. Die *taz* wählte »Die dicke Unterschicht« als Überschrift, während das Magazin *FOCUS* seine Berichterstattung mit »Armes dickes Deutschland« überschrieb. Die »Tagesschau« lieferte dagegen den neuesten Diättipp mit der Headline »Bildung macht schlank« gleich mit.

Ganz anders noch als in den 1970er Jahren, als Übergewicht noch als Volkskrankheit galt, von der potenziell alle – vom Bandarbeiter bis zum Bankdirektor – betroffen waren, ist der dicke Bauch in der öffentlichen Wahrnehmung heute in erster Linie ein Unterschichtenphänomen.

Der Grund für die Annahme, Übergewicht sei vor allem ein Problem der bildungsfernen Unterschicht, waren die Zahlen, die die Nationale Verzehrsstudie veröffentlicht hatte. Dabei wurde vor allem bei Frauen ein deutlicher Zusammenhang zwischen Bildungsabschluss und der Wahrscheinlichkeit für Übergewicht festgestellt. So liegt in Deutschland die Zahl der übergewichtigen Frauen mit Hauptschulabschluss etwa dreimal so hoch wie die von Frauen mit Hochschulreife. Bei den Männern ist der Trend zwar nicht so stark ausgeprägt, doch auch bei ihnen finden sich unter den Hauptschulabsolventen fast doppelt so viele

Übergewichtige wie unter den Abiturienten. Weniger deutlich ist der Zusammenhang beim Haushaltseinkommen. Allerdings sind auch hier die Wohlhabenden beiderlei Geschlechts im Durchschnitt seltener übergewichtig und adipös.

Die Schlüsse, die die Presse aus den Daten der Nationalen Verzehrsstudie gezogen hatte, lassen sich in der Aussage zusammenfassen: Wer ungebildet ist, weiß wenig über Ernährung und ernährt sich entsprechend schlecht.

Nicht mehr Geld also, sondern mehr Bildung soll die Unterschicht aus ihrem selbstverschuldeten Elend befreien und sie dünn, fit und wohlhabend machen. Dass der Besitz von Geld und Bildung oft genug zusammenhängen – weil Geld Bildung kaufen kann, beispielsweise in Form von Nachhilfestunden, teuren Lernmaterialien, dem Zugang zu Privatschulen oder Studiengebühren –, bleibt dabei unerwähnt. Auch das dreigliedrige Schulsystem, das die Klassentrennung für kommende Generationen erfolgreich zementiert, stand in der Unterschichtendebatte zu keinem Zeitpunkt zur Disposition. Kein Wunder, denn wer von den an der Unterschichtendebatte beteiligten Politikern, Professoren und Journalisten will schon ernsthaft, dass die eigenen Kinder zusammen mit Hauptschülern die Schulbank drücken? Das Gerede von mehr Bildung wird so zum inhaltsleeren Mantra, das vor allem dazu dienen soll, die immer weiter auseinanderklaffende Schere von Arm und Reich zu verschleiern. So dient die Unterschichtendebatte auch im Fall des Übergewichts vor allem der verunsicherten Mittelschicht zur Abgrenzung nach unten. Frei nach dem Motto: Wenn schon arm, dann wenigstens nicht auch noch dick und doof.

Für die Anhänger der Eigenverantwortung ist die Sache klar. Übergewichtige sind übergewichtig, weil sie zu viel bzw. das Falsche essen. Und arme Menschen sind häufiger übergewichtig, weil sie sich keine Gedanken darüber machen, was sie essen sollten. Doch was sind, fernab aller Polemik, die wahren Gründe dafür, warum arme Menschen in den reichen Staaten tatsächlich häufiger dick sind als Wohlhabende?

Für die gängige These, dass die Erklärung in der Ernährungsweise zu suchen sei, liefert die Verzehrsstudie nur schwache Belege. Der Zusammenhang zwischen dem Konsum von als Dickmachern verschrienen Lebensmitteln und dem Bildungs- respektive Einkommensstatus ist geringer als zunächst vermutet. Die größten Unterschiede beim Ernährungsverhalten finden sich nicht zwischen den Schichten, sondern zwischen den Geschlechtern.

Männer trinken mehr Bier, Schnaps und Limonade und essen mehr Fleisch und weniger Obst als Frauen. Bei allen genannten Produkten waren die Unterschiede im Konsum zwischen Männern und Frauen größer als zwischen Unter-, Mittel- und Oberschicht. Einzig Wein und Sekt sind in Deutschland bis heute Getränke, die überwiegend von der Mittel- und Oberschicht konsumiert werden, und das unabhängig vom Geschlecht.

Die relativ geringen Unterschiede im Konsumverhalten können die stärkere Betroffenheit von Übergewicht in bildungsfernen und einkommensschwachen Schichten also nicht zufriedenstellend erklären. Zumal der Zusammenhang zwischen Übergewicht und dem Konsum zucker- und fetthaltiger Produkte ohnehin strittig ist. Der häufige Vorwurf, Eltern aus unteren sozialen Schichten würden ihre Kinder einseitiger und schlechter ernähren als Eltern aus der Mittel- und Oberschicht, lässt sich empirisch ebenfalls nicht halten. Drastische Einzelfälle, wie sie in TV-Sendungen oder Zeitungsreportagen präsentiert werden, dürfen nicht mit der Wirklichkeit verwechselt werden.

Gerne kritisieren Ernährungsexperten Abweichungen von gesellschaftlich akzeptierten Ernährungsweisen, wie etwa das Essen vor dem Fernseher oder häufigen und unkontrollierten Fast-Food- und Süßwaren-Konsum. An diesen Beispielen zeigt sich sehr deutlich, wie sich mittelständische Vorstellungen von gutem Essen und Leben zu pseudowissenschaftlichen Glaubenssätzen verdichten können. Denn dieselbe Tüte Chips, die vor dem Fernseher oder der Spielkonsole angeblich besonders schnell geleert wird, dürfte wohl ebenso wenig den Lesegenuss eines unter Bil-

dungsaspekten als wertvoll einzustufenden Romans überdauern. Und auch Fast- oder Convenience-Food ist für sich genommen noch kein schlechtes Essen, nur weil es schnell und unkompliziert zubereitet wird. Unser Verdauungssystem unterscheidet nun mal nicht zwischen Kaviar und Fischstäbchen.

Dass hier eine von mittelständischen Vorstellungen abweichende Esskultur als krank machend verdammt wird, zeigt, wie sehr moralische Konflikte mittlerweile auf dem Feld der Gesundheit ausgetragen werden. Die Diskussion um Tischmanieren und die Frage, ob und wie viele Süßigkeiten man seinen Kindern geben sollte, ist, um nur ein Beispiel zu nennen, wesentlich älter als die Diskussion um Übergewicht und krank machende Ernährung. So beschreiben Monika Setzwein und Hans-Werner Prahl in ihrem Buch *Soziologie der Ernährung*, wie übermäßiger Süßigkeitenkonsum im 19. Jahrhundert nicht aus gesundheitlichen Gründen, sondern mit dem Argument, die Gewöhnung der Kinder an die Leckereien führe zu deren moralischem Verfall und zu späteren kriminellen Handlungen, abgelehnt wurde. »Erst später gewannen die rationalen Erklärungen der naturwissenschaftlich ausgerichteten Medizin an Dominanz und fungierten schließlich als nachträgliche Bestätigungen und Legitimationen«, so Prahl und Setzwein.

Wenn heute von Gesundheit die Rede ist, geht es in Wahrheit gerade beim Thema Ernährung häufig um das Bedürfnis, sich sozial nach unten abzugrenzen. Der französische Soziologe Pierre Bourdieu hat das schon in den 1970er Jahren anhand aufwendiger Studien zum Klassengeschmack dargestellt. Durch eine Vielzahl empirischer Daten und die Auswertung zahlreicher Interviews konnte er zeigen, dass der individuelle Geschmack keine bewusste Entscheidung zwischen vorhandenen Alternativen, sondern das Produkt der Prägung durch Familie und Gesellschaft ist.

Dasselbe Phänomen ist nicht nur bei der Auswahl der Speisen, sondern auch in Bezug auf Tischsitten und Essgewohnheiten zu beobachten. Warum sich Familien aus unteren sozialen Schich-

ten hier mehr Ungezwungenheiten und Formlosigkeiten leisten, erklärt Bourdieu damit, dass man sich »angesichts all der Not und all der Zwänge des tagtäglichen Daseins (...) nicht auch noch im häuslichen Leben, der einzigen Freiheitsinsel, selbstaufgelegten Verhaltensnormen und -kontrollen« beugen möchte.¹⁶

Der gesellschaftlich akzeptierte Geschmack ist laut Bourdieu immer der der Mittelklasse. Ganz gleich ob es sich um Musik, Kleidung, Unterhaltung oder Ernährung handelt. Der Geschmack der Oberschicht gilt dagegen als verschwenderisch und dekadent, der Geschmack der Unterschicht als ordinär. Da sich über Geschmack aber bekanntlich nicht streiten lässt, werden scheinbar übergeordnete Kategorien wie Moral oder Gesundheit zur Diskriminierung abweichender Geschmäcker verwendet. Erst wenn der Trivialgeschmack, gleich ob es um Literatur, Film oder um Essen geht, als für die Gesellschaft gefährlich eingestuft wird – sei es, weil er angeblich Gewalt oder eben Übergewicht auslöst –, lässt er sich von einem scheinbar neutralen Standpunkt aus verurteilen.

Auch die Soziologin Eva Barlösius formuliert in Anlehnung an Bourdieu in ihrem Buch *Soziologie des Essens* scharfe Kritik an der Normierung und Klassendiskriminierung, die sich hinter den Lehrsätzen der Ernährungswissenschaften verbirgt. So sei das, was als gesunde Ernährung gelte, keineswegs sozial neutral, wie durch den Bezug auf naturwissenschaftliche Zusammenhänge unterstellt werde, sondern entspreche weitgehend den Vorstellungen der Mittelschicht davon, was ein gutes Essen und Leben sei. Wenn nun die Ernährungsaufklärung diesen Essstil als falsch abstemple, entwerte sie ihn damit auch kulturell.

»Insofern könnte der Eindruck stimmen, dass sich hinter dem geringen Erfolg der Ernährungsberatung in unteren sozialen Lagen sozialer Protest verbirgt. Dieser bezieht sich wahrscheinlich weniger auf das ernährungspolitisch angestrebte

Körperbild und die propagierte Ernährungsweise. Vielmehr drückt sich darin die Wertschätzung der eigenen kulturellen Vorstellungen von einem »guten Essen und Leben« aus, die entschieden verteidigt werden. Von der Ernährungsaufklärung und -erziehung wird dies häufig als Uneinsichtigkeit und Trotzigkeit interpretiert und nicht als soziales Ringen um einen eigenen Lebensstil, der kulturelle Identität herstellt und sichert.«¹⁷

Menü Sarrazin – Ernährung in Armutshaushalten

Das wichtigste Argument für die angeblich selbstverschuldete Ernährungsverwahrlosung der Unterschicht ist noch gar nicht genannt worden: die Behauptung, in den westlichen Industrienationen habe jeder die finanziellen Möglichkeiten dazu, sich ausgewogen zu ernähren. Tue er das nicht, sei das alleine seine Entscheidung und keine Frage des Geldbeutels.

Gegen das Argument, mangelndes Ernährungswissen oder schlicht Ignoranz und nicht Geldmangel seien der Grund für die schlechtere Versorgungslage Einkommenschwacher, spricht unter anderem, dass die Kosten für Ernährung im Gegensatz zu fast allen anderen Haushaltsposten dehnbar sind. Ernährung kommt im Unterschied zu Kleidung, Handy und der Teilhabe an sozialen Ereignissen eine geringe Bedeutung für den sozialen Status zu. Denn was zu Hause gegessen wird, entzieht sich den Blicken der anderen. In kritischen finanziellen Situationen lässt sich außerdem am leichtesten an den Ausgaben für Lebensmittel sparen. Andere Haushaltsposten wie Strom, Telefon oder Miete sind dagegen Fixkosten.

Gerne wird behauptet, fett- und energiereiche Nahrungsmittel seien überhaupt nicht billiger als Obst und Gemüse. Die vermeintlich ungesunde Wahl sei sogar häufig die teurere Wahl. Auch dieses Argument ist falsch. Wissenschaftler aus Großbritannien haben errechnet, wie viel 100 Kalorien den Verbraucher

in Abhängigkeit vom gewählten Nahrungsmittel kosten: 2000 bis 3000 Kalorien sind nötig, um eine erwachsene Person einen Tag lang satt zu bekommen. Herausgefunden haben sie, dass 100 Kalorien aus frischem Broccoli den britischen Verbraucher 51 Pence kosten, während dieselbe Kalorienzahl in Form von tiefgefrorenen Pommes frites nur mit zwei Pence zu Buche schlägt. Die Verhältnisse dürften in Deutschland ähnlich liegen, wovon sich jeder selbst beim Gang durch den nächsten Supermarkt überzeugen kann.

Neben dem Preis hat der Broccoli gegenüber den Pommes Frites aber noch andere Nachteile. Er muss aufwendig zubereitet werden und wird bei den eigenen Kindern nicht unbedingt Freude auslösen. Die Entscheidung für das wesentlich teurere und umständlicher zu verarbeitende Gemüse setzt also weniger ein Wissen um die vielen Vorzüge des Broccolis voraus als Lebensumstände, die den Genuss von unverarbeitetem Gemüse aus geschmacklichen und ideellen Gründen sinnvoll erscheinen lassen. Denn nur dann erscheinen der höhere Preis und die komplizierte Zubereitung als lohnende Investition in die eigene Gesundheit und die der Kinder.

Es ist daher alles andere als irrational, wenn Familien mit wenig Geld auf den Kauf von frischem Gemüse und Obst weitgehend verzichten. Denn anders als mit kalorienreichen Lebensmitteln sind Familien mit einem knappen Haushaltsbudget gar nicht satt zu bekommen. Dass Frauen und Männer aus den unteren sozialen Schichten nach Angaben der zweiten Verzehrsstudie dennoch beinahe genauso viel Obst konsumieren wie Frauen und Männer aus der Oberschicht, deutet darauf hin, dass trotz knapper Ressourcen das vergleichsweise teure Obst billigeren Süßwarenprodukten vorgezogen wird. Ob die Gründe dafür in erster Linie Geschmackspräferenzen sind oder eine Übernahme des allgegenwärtigen Gesundheitsdiskurses, bleibt unklar. Aus Studien, bei denen die Vorstände von Armutshaushalten nach ihren Essgewohnheiten befragt wurden, weiß man aber, dass Mütter aus einkommensschwachen Haushalten sehr viel Wert darauf le-

gen, ihre Kinder trotz knappen Haushaltsbudgets mit Milch und frischem Obst zu versorgen, und dafür auch bereit sind, eigene Bedürfnisse zurückzustellen.¹⁸

Auch der vielzitierte Fast-Food-Konsum der Unterschicht ist nur dann teuer, wenn er mit selbst zubereitetem Essen zu Hause verglichen wird. Das legitime Bedürfnis, der Enge der eigenen vier Wände wenigstens gelegentlich zu entfliehen und den Kindern etwas zu bieten, ist dagegen nirgendwo billiger zu haben als in der Imbissbude oder im Fast-Food-Lokal.

In der gegenwärtigen Debatte um die Höhe der Hartz-IV-Sätze geht es allerdings längst nicht mehr darum, ob die Sätze für eine gesunde Ernährung ausreichen, sondern darum, ob man sich davon überhaupt ausreichend ernähren kann. Den Beweis dafür hat, wenn auch unfreiwillig, im Frühjahr 2008 der damalige Berliner Finanzsenator Thilo Sarrazin angetreten. Der Senator und seine Frau haben sich drei Tage lang freiwillig auf Hartz IV gesetzt und der Öffentlichkeit bewiesen, wie gut es sich doch mit den für Lebensmittel vorgesehenen 4,28 Euro pro Person und Tag einkaufen lässt.

Am ersten Tag gab es bei Sarrazins jeweils zum Frühstück zwei Brötchen, eines davon mit Käse, eines mit Marmelade, dazu jeweils einen Apfel und zwei Tassen Tee. Mittags wurden Spaghetti bolognese aufgetischt, mehr als 125 Gramm Nudeln und 100 Gramm Hackfleisch pro Person waren aber nicht vorgesehen. Nachtisch? Fehlanzeige. Erst am Nachmittag war dann zum Kaffee sogar ein Joghurt drin. Der musste reichen, bis zum Abendessen eine Scheibe Leberkäse mit Kartoffelsalat und einer halben Gurke gereicht wurde.

Noch kärglicher nahmen sich die Menüs an den folgenden Tagen aus. Am zweiten Tag gab es genau drei Kekse zum Kaffee, am dritten eine Banane. Abends blieb die Küche ab dem zweiten Tag kalt. Zwei Scheiben Brot, zwei Scheiben Käse, eine Scheibe Bierschinken, dazu 100 Gramm Krautsalat wurden am zweiten Tag zum Abendessen serviert. Am dritten Tag gab es dann vor

dem Zubettgehen Kräuterquark und Schinken zu den vertrauten zwei Scheiben Brot.

Alles in allem war das Menü Sarrazin also sowohl mengenmäßig als auch in puncto Abwechslung eine ziemlich magere Kost. Doch zum Glück für die Sarrazins war ja auch nach drei Tagen schon wieder Schluss mit Hartz IV. Im Anschluss an das aus seiner Sicht geglückte Experiment verkündete der ehemalige Finanzsenator zufrieden, dass nun endlich bewiesen sei, wie wunderbar ausgewogen und abwechslungsreich man sich mit den gegenwärtigen Hartz-IV-Sätzen ernähren könne.

Die Kritik an so viel Zynismus ließ nicht lange auf sich warten. Es sei würdelos, den Menschen jede Käsescheibe vorzurechnen, meinten viele, unter ihnen auch Sarrazins direkter Vorgesetzter, der Berliner Bürgermeister Klaus Wowereit. Dass es noch würdeloser ist, Menschen mit derartigen Almosen abzuspeisen, ging ihm freilich nicht über die Lippen.

Mehrfach wurde außerdem moniert, dass die Berechnungen unrealistisch seien. Tatsächlich basiert Sarrazins Kalkulation auf dem Kauf von Großpackungen. Leberkäse, Würstchen, Käsescheiben und Bierschinken wurden von den Sarrazins nicht an der Frischetheke, die es im Discounter sowieso nicht gibt, sondern aus dem Kühlregal geholt. Da er den insgesamt mehr als sieben Millionen Hartz-IV-Empfängern im Land – Familienangehörige eingerechnet – aber penibel jede Wurstscheibe vorrechnet, kommt man mit seinem Menü nur dann über die Runden, wenn mehrere Tage lang dasselbe gegessen wird; sonst werden die Sachen schlecht.

Vom CDU-Sozialpolitiker Heiner Geißler kam der Vorwurf, Sarrazins Menü sei mit durchschnittlich 1550 Kalorien staatlich verordnete Unterernährung. Tatsächlich reichen 1550 Kalorien pro Tag nicht annähernd aus, den Tagesbedarf eines erwachsenen Menschen zu decken. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt der durchschnittliche Tagesbedarf eines Mannes im Alter von 25 bis 50 Jahren selbst bei sitzender Tätigkeit schon bei 2400 Kalorien.

Mitarbeiter des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung schätzten den Energiegehalt von Sarrazins Menü immerhin auf 2000 Kalorien. Eine Mitarbeiterin kommentierte den Speiseplan des Senators sogar positiv mit den Worten: »Vor fünfzig Jahren hätte man sich beglückwünscht, so eine Vielfalt zur Verfügung zu haben. Wir sind schon sehr verwöhnt.«¹⁹ Damit spricht sie Sarrazin, der so gerne betont, wie spartanisch er erzogen wurde, und der Sozialhilfeempfängern schon mal empfiehlt, den Wollpullover herauszuholen, statt die Heizung aufzudrehen, natürlich aus dem Herzen.

Doch gleich, ob nun 1550 oder 2000 Kalorien, Sarrazins Menüplan bewegt sich in jedem Fall am unteren Rand des täglichen Bedarfs. Er mag für ältere Menschen gerade so ausreichend sein, für Heranwachsende und junge Erwachsene wird es dagegen eng. Was Thilo Sarrazin bei seiner Kalkulation zudem völlig unter den Tisch fallen ließ, ist die Tatsache, dass es sich bei den 4,28 Euro pro Tag für Lebensmittel, Getränke und Tabakwaren um den Satz für Einpersonenhaushalte handelt. Für Paare gilt dagegen ein um zehn Prozent niedrigerer Satz. Für die Bedarfsgemeinschaft der Sarrazins hätten also nur 3,85 Euro pro Tag und Person zur Verfügung gestanden, damit wäre selbst sein Sparmenü nicht mehr finanzierbar gewesen. Für Kinder unter 13 Jahren sind derzeit sogar nur 60 Prozent des Regelsatzes vorgesehen, das sind pro Tag und Kind gerade mal 2,57 Euro. Für Kinder zwischen 13 und 18 Jahren bzw. erwachsene Kinder, die mit im Haushalt leben, werden 80 Prozent bewilligt, sprich 3,42 Euro pro Tag.

Das Kinderforschungsinstitut Dortmund hat ausgerechnet, was es kostet, Kinder mit der von der Bundesregierung empfohlenen optimierten Mischkost zu versorgen. Die optimierte Mischkost setzt sich aus den Nahrungsbestandteilen Fisch, Fleisch, Brot und Kohlenhydraten in Form von Kartoffeln, Nudeln und Reis zusammen, legt daneben aber auch Wert auf einen hohen Anteil an frischem Obst und Gemüse. Pro Tag, errechneten die Mitarbeiter des Institutes im Herbst 2007, müssten für jedes Kind aus der Gruppe

der 15- bis 17-Jährigen 6,06 Euro zur Verfügung gestellt werden, für die Gruppe der 10- bis 12-Jährigen wären es immerhin noch 4,65 Euro. Einzig für die 2- bis 3-jährigen Kinder reichten die gegenwärtigen Hartz-IV-Sätze von 2,57 Euro für eine Ernährung nach Maßgabe der optimierten Mischkost aus.²⁰ Mittlerweile hat das Bundesverfassungsgericht die Hartz-IV-Sätze für Kinder unter 14 Jahren für verfassungswidrig erklärt und eine Neuregelung durch die Politik angemahnt. Im Rahmen des zweiten Konjunkturpakets zur Ankurbelung der darbenenden Wirtschaft war für Kinder zwischen sechs und 13 Jahren, die in Hartz-IV-Haushalten leben, ohnehin eine Erhöhung ab Juli 2009 vorgesehen. Diese wurde allerdings ausschließlich wirtschafts- und nicht sozialpolitisch gerechtfertigt. Grund für die Erhöhung war allein die Hoffnung, durch den zusätzlichen Konsum der Hartz-IV-Empfänger die Gesamtwirtschaft wieder anzukurbeln. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass die Kinder aus Armutshaushalten ohne Finanzkrise wohl leer ausgegangen wären. Zumal Unionspolitiker wie der Vorsitzende der Jungen Union Philipp Mißfelder oder der unlängst von den Grünen zur CDU gewechselte Oswald Metzger ohnehin schon zu wissen scheinen, wofür die in Not geratenen Eltern das zusätzliche Geld ausgeben werden. Mißfelder hatte die Erhöhung der Hartz-IV-Regelsätze für Kinder als »Anschub für die Tabak- und Spirituosenindustrie« abgetan. Metzger hatte geäußert, viele Sozialhilfeempfänger sähen nun mal ihren Lebenssinn darin, Kohlenhydrate oder Alkohol in sich hineinzustopfen, vor dem Fernseher zu sitzen und das Gleiche ihren Kindern angedeihen zu lassen. Kein Wunder also, dass die dann verdummt und verdickt aufwüchsen.

Sowohl in der Regierungserklärung von Verbraucherschutzminister Horst Seehofer aus dem Jahr 2007 als auch im Nationalen Aktionsplan »IN FORM« ist davon die Rede, dass eine ausgewogene Ernährung in Deutschland keine Frage des Geldbeutels sei. Dass dem nicht so ist, hat das Kinderforschungsinstitut Dortmund eindeutig belegt. Mehr als jedes sechste Kind lebt nach offiziellen Angaben in Deutschland in Armut. Das be-

deutet, ein Sechstel aller Kinder bleibt von dieser ausgewogenen Ernährung ausgeschlossen. Ob die Kinder deshalb dick werden, sei dahingestellt. Viel schwerer wiegt die Tatsache, dass eine gesellschaftliche Teilhabe – also alles, was über die reine Lebenserhaltungsfunktion hinausgeht – für ein Sechstel der in Deutschland lebenden Kinder nicht einmal beim Essen, beispielsweise in Form sporadischer Restaurantbesuche oder einfach nur durch die Möglichkeit, beim Einkaufen nicht allein auf den Preis achten zu müssen und auch mal auf dem Markt bzw. an der Frischetheke einkaufen zu können, gewährleistet ist. Das ist eine Schande für eines der reichsten Länder der Welt und ein viel größeres Problem als ein paar zusätzliche Kilos an Kinderkörpern.

Die Medienpropaganda von Nolte und anderen Anhängern der Theorie von einer angeblichen Unterschichtenkultur im Sommer 2004 hat Wirkung gezeigt. Die Hartz-IV-Arbeitsmarktgesetze wurden 2005 trotz anfänglicher Proteste ohne wesentliche Korrekturen eingeführt und die Hartz-IV-Sätze anschließend faktisch eingefroren. Die Regelsätze für das Arbeitslosengeld II (wie Hartz IV eigentlich heißt) sind in der gesamten Zeitspanne von 2005 bis 2009 insgesamt um gerade mal 1,7 Prozent angehoben worden. Dagegen sind die Preise von Lebensmittelfrischeprodukten nach Angaben der Centralen Marketing Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA) allein zwischen Oktober 2006 und Oktober 2007 um 9,7 Prozent gestiegen.

Das Armuts-Jojo – Vom Mangel in der Überflussgesellschaft

In den USA geht man traditionell offener als in Deutschland mit dem Thema Armut um. Gerade weil man dort davon ausgeht, dass Armut, von extremen Einzelfällen abgesehen, selbstverschuldet ist, hat man weniger Probleme damit, die Dinge beim Namen zu nennen. Entsprechend wird das Phänomen, dass im reichsten Land der Erde weite Teile der Bevölkerung unzurei-

chend ernährt sind, unter dem Stichwort »food insecurity« als solches anerkannt. Hierzulande gilt es dagegen immer noch als Unterstellung, wenn behauptet wird, die Sozialhilfesätze und die Einkommen im Niedriglohnbereich reichten nicht aus, um sich davon anständig zu ernähren.

Wie groß das Ausmaß der Mangelernährung in der größten Volkswirtschaft der Welt ist, zeigen die folgenden Zahlen: Ende 2008 waren 31,5 Millionen US-Amerikaner auf Lebensmittelmarken – sogenannte Food Stamps – angewiesen. Das sind mehr als zehn Prozent der Bevölkerung. Die Zahlen dürften im Krisenjahr 2009 noch einmal stark angestiegen sein.

Food Stamps zu beantragen ist zwar relativ unkompliziert, allerdings müssen die Gutscheine jede Woche persönlich abgeholt werden. Ihr Wert beläuft sich auf gerade einmal drei US-Dollar pro Tag und Person. Die Not muss also schon ziemlich groß sein, wenn sich Menschen jede Woche die Mühe machen, für diesen lächerlichen Betrag Schlange zu stehen. Hinzu kommt noch die psychologische Hürde, die Gutscheine auch wirklich einzulösen. Denn spätestens an der Supermarktkasse wird die eigene Notlage dann für die neugierigen Nachbarn offensichtlich.

Ähnlich wie in Deutschland, wo der ehemalige Berliner Finanzsenator Thilo Sarrazin gegenüber seinen Kritikern angemerkt hatte, dass es mit der Mangelernährung der Hartz-IV-Empfänger doch nicht so weit her sein könne, schließlich seien wesentlich mehr Leistungsempfänger übergewichtig als untergewichtig, sind auch in den USA die Empfänger von Food Stamps häufiger übergewichtig als die Durchschnittsbevölkerung. Der Grund, warum Arme in den Industriestaaten – und zum Teil auch schon in den Schwellenländern – häufiger unter Adipositas leiden als Wohlhabende, könnte ironischerweise ausgerechnet ein Mangel an Nahrungsmitteln sein.

In den USA ist der Zusammenhang zwischen Mangelernährung und Übergewicht gut untersucht. Als Gründe für Übergewicht trotz Lebensmittelmangel werden in der Literatur sowohl

physiologische, sozialpsychologische als auch sozioökonomische Faktoren genannt. Unter den physiologischen Faktoren steht an erster Stelle der Konsum von energiereichen Lebensmitteln.

Zwar ist es für die Gesamtkalorienzufuhr nicht entscheidend, ob die Kalorien aus kalorienreichen oder kalorienarmen Lebensmitteln gewonnen werden, doch beim fast ausschließlichen Genuss von hochkalorischen Lebensmitteln ist es wesentlich einfacher, auf einen Schlag eine sehr hohe Kalorienmenge zu sich zu nehmen. Da kalorienreiche Lebensmittel in den wohlhabenden Industriestaaten viel billiger sind als Lebensmittel mit relativ wenigen Kalorien, werden sie von Menschen mit geringem Einkommen sehr viel häufiger konsumiert. Ein weiterer Grund, warum arme Menschen Konserven und Fertignahrung häufiger kaufen als frische Ware, gleich ob es sich dabei um Fleisch, Obst oder Gemüse handelt, ist deren längere Haltbarkeit. Lebensmittel, die nicht schlecht werden können, entlasten die Haushaltskasse. Das Argument, Arme würden nicht aus Geldmangel, sondern aus Bequemlichkeit so viel Fertignahrung kaufen, ist empirisch nicht zu halten. Denn wenn auf Markenware verzichtet wird, sind Tiefkühlprodukte wie Pizza, Pommes Frites oder Chicken Nuggets gegenüber allen anderen Produkten preislich unschlagbar. Wer etwa eine Fertigpizza in den Ofen schiebt, muss nur einmal für die Pizza bezahlen, wer dagegen die Pizza selbst zubereiten möchte, muss eine Vielzahl von Lebensmitteln kaufen – angefangen beim Teig über den Belag bis hin zu den Gewürzen. Der Konsum von Fertignahrung ist also nicht allein eine Frage der Bequemlichkeit, sondern auch eine Frage des Geldbeutels.

Ohnehin liegt das Problem weniger in der Zusammensetzung der Nährstoffe: Schließlich ist die klassische Mangelernährung, die früher zu Krankheiten wie Skorbut, Beriberi oder Nachtblindheit geführt hat, heute in den Industriestaaten kein Thema mehr. Sehr wohl aber geht es um die Möglichkeit, unterschiedliche Lebensmittel zu kombinieren und das Essen zu kaufen, auf

das man gerade Appetit hat, und nicht immer nur das, was gerade am billigsten ist oder am schnellsten satt macht.

Studien aus den USA zeigen, dass Haushalte als Reaktion auf sinkende finanzielle Ressourcen weniger an der Menge als an der Qualität der Nahrung sparen. Sie konsumieren zunächst mehr energieintensive Produkte, Produkte also, die besonders viel Fett und Zucker enthalten. Erst wenn diese Möglichkeit ausgereizt wurde und die finanzielle Notlage fortbesteht, sinkt die Gesamtkalorienaufnahme.²¹

Der entscheidende Grund aber, warum Armut zu Adipositas führen kann, ist die ungleichmäßige Nahrungsaufnahme. Während des Zweiten Weltkriegs wurde in den USA die sogenannte Minnesota-Studie durchgeführt. Dabei wurde einer Gruppe von Männern die tägliche Lebensmittelration für sechs Monate auf die Hälfte dessen reduziert, was sie üblicherweise zu sich genommen hatten. Nach Beendigung des Experiments zeigten die Teilnehmer schwere psychologische Störungen. Es gelang ihnen nicht, ihre alten Ernährungsgewohnheiten wiederaufzunehmen, viele litten anschließend unter regelrechten Essattacken. Die Autoren einer Studie zum Zusammenhang zwischen Mangelernährung und Adipositas unter kalifornischen Frauen kamen zu dem Schluss, dass Menschen mit umfangreicher Diätgeschichte und Menschen, die in ihrer Kindheit regelmäßig mit Essensentzug bestraft wurden, überdurchschnittlich oft unter zwanghaften Essattacken leiden.²²

Dasselbe Phänomen könnte für Menschen zutreffen, die am Monats- bzw. Wochenende regelmäßig unfreiwillig Diät halten müssen, schlicht und ergreifend, weil die Haushaltskasse leer ist bzw. die Essensmarken aufgebraucht sind. Erschwerend kommt hier das physiologische Phänomen hinzu, dass sich der Energieumsatz des Menschen in Mangelzeiten reduziert. Ebenso wie Menschen, die nach einer Crashdiät viel schneller zunehmen, als sie abgenommen haben, ergeht es den Armuts-Diätlern. Auch sie befinden sich in einem, wenn auch unfreiwilligen, Jo-Jo-Zirkel. Die Diät dauert in der Regel so lange, bis der nächste Lohn bzw.

die nächste Sozialhilferate ausgezahlt oder die nächsten Essensmarken bewilligt werden. Auf den Mangel folgt der Heißhunger, der Körper reagiert auf die unerwartete Kalorienzufuhr, indem er sie besonders sorgfältig speichert.

Auch wenn die Gesamtkalorienzufuhr über eine Woche oder einen Monat gerechnet nicht besonders hoch liegt, wird so die Entwicklung von Adipositas begünstigt. Mit dieser These erklären sich Wissenschaftler in den USA auch, warum Frauen in Armut häufiger adipös sind als Männer. Viele der Frauen, die Essensmarken erhalten, sind alleinerziehende Mütter. Sie sparen in Notzeiten die Nahrung für ihre Kinder auf und kompensieren dann diesen Verzicht, sobald wieder genug zu essen da ist. Im Ergebnis führt dies zu überhöhter Kalorienaufnahme am Monats- bzw. Wochenanfang, abgelöst durch Hungerphasen am Monats- bzw. Wochenende. Auf Essensmarken angewiesene Männer müssen dagegen häufig nur sich selbst versorgen und können sich die knappen Ressourcen deshalb etwas besser einteilen.²³

Das Phänomen, dass Mangelernährung zu Übergewicht führen kann, ist nicht länger allein auf die reichsten Staaten der Welt beschränkt. Es könnte auch der Grund dafür sein, dass, wie Ernährungsexperten wiederholt berichten, in Entwicklungsländern Menschen mit Hungerödem und Menschen mit Übergewicht häufig Tür an Tür leben.

Auszug aus dem Buch:

Friedrich Schorb:

Dick, Doof und Arm? - Die große Lüge vom Übergewicht und wer von ihr profitiert.

Droemer Verlag - Originalausgabe 2009; ISBN 978-3-426-27499-6