

Hinweis: Der folgende Text wurde mit Hilfe von KI überarbeitet!

Tagungsbericht der 33. DGE-BW Ernährungsfachtagung am 01. Oktober 2026

Grußworte und Einordnung

Petra Mock, die das Ministerium für Ländlichen Raum, Landwirtschaft und Heimat Baden-Württemberg (MLR) vertrat, betonte die wichtige Rolle der DGE-BW in der Ernährungsaufklärung des Ministeriums. Ernährungsarmut sei bereits vor zwölf Jahren Thema einer Tagung gewesen und heute wichtiger denn je. Das MLR setze sich mit Forschung, Projekten und Aufklärungsarbeit auf vielfältige Weise dafür ein, Ernährungsarmut entgegenzuwirken.

Prof. Dr. Thomas Kufer, Vorsitzender der DGE-BW e. V., veranschaulichte die gesellschaftliche Prioritätensetzung anhand eines Vergleichs mit den Treibstoffpreisen: Aktuell gebe es einen Tankrabatt, während ein Lebensmittelrabatt nicht zur Debatte stehe.

Armut und Ernährungsarmut in Baden-Württemberg

Unter dem Titel „Zahlen, Daten, Fakten“ stellte Kristina Faden-Kuhne vom Statistischen Landesamt Baden-Württemberg zentrale Armutsindikatoren vor. Während die Weltgesundheitsorganisation (WHO) absolute Armut mit einem Einkommen von weniger als einem US-Dollar pro Tag und Person beschreibt, wird in Deutschland vor allem der Begriff der relativen Armut verwendet. Als armutsgefährdet gilt demnach, wer über weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens der Gesellschaft verfügt.

Die Armutsgefährdungsschwelle in Baden-Württemberg lag 2025 bei rund 1.525 Euro für einen Einpersonenhaushalt und bei etwa 3.200 Euro für eine vierköpfige Familie. Seit 2021 sei der Anteil der armutsgefährdeten Bevölkerung deutlich gestiegen – von 13,7 auf 15,2 Prozent.

Ein weiterer EU-weit verwendeter Indikator ist AROPE. Er erfasst Menschen, die von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht sind, und berücksichtigt neben dem Einkommen auch Aspekte wie Erwerbstätigkeit, die Möglichkeit, Urlaub zu machen, und weitere Faktoren gesellschaftlicher Teilhabe. Im Bundesvergleich schneide Baden-Württemberg bei diesem Indikator etwas besser ab.

Einkommensarmut könne sich auf zahlreiche Lebensbereiche auswirken, darunter Gesundheit, Wohnen, Bildung, gesellschaftliche Teilhabe und Wohlbefinden. Armutsgefährdete Haushalte verwendeten rund 20 Prozent ihres Einkommens für Lebensmittel und Tabakwaren; bei höheren Einkommen seien es etwa zehn Prozent. Preissteigerungen könnten daher besonders einschneidend sein, da bei anderen Ausgaben häufig nur wenig Einsparpotenzial bestehe.

Materielle Ernährungsarmut sei nicht allein ein finanzielles Problem. Auch Bildung, Verfügbarkeit von Lebensmitteln, Migrationserfahrungen und der Gesundheitszustand seien wichtige Einflussfaktoren.

Entwicklung der Lebensmittelpreise und Preisbildung

Prof. Dr. Sebastian Hess von der Universität Hohenheim widmete sich der Entwicklung der Lebensmittelpreise. Der FAO-Weltpreisindex bilde Entwicklungen auf den globalen Agrarmärkten ab. Lange Zeit seien die Erzeugerpreise gesunken, weil mehr produziert als verbraucht worden sei. In den vergangenen 20 Jahren habe sich dieser Trend umgekehrt; das Weltmarktpreisniveau sei deutlich gestiegen. Der Ölpreis führe immer wieder zu Preisspitzen. Auch die verstärkte Nutzung von Nahrungsmitteln zur Energieproduktion beeinflusse die Preise.

Nachhaltigkeitsfragen und weitere Entwicklungen trügen zunehmend zur Polarisierung bei: Landwirtinnen und Landwirte empfinden ihre Situation häufig als unfair, während Verbraucherinnen und Verbraucher die Landwirtschaft teilweise als „Fabriken“ wahrnehmen.

Vor diesem Hintergrund stellte sich die Frage, wie Erzeuger- und Verbraucherpreise zusammenhängen. Am Beispiel von Äpfeln erläuterte Hess, dass meist zwei bis drei Zwischenhändler zwischen Erzeugung und Verkauf stünden. Viele Verträge würden langfristig und lange vor der Lieferung abgeschlossen. Die Marktmacht liege zu einem großen Teil bei zwei Unternehmen des Lebensmitteleinzelhandels (LEH); kleinere Anbieter hätten es in diesem System schwer. Während die Erzeugerpreise kaum stiegen, nähmen die Verbraucherpreise kontinuierlich zu. Kurzfristige Änderungen der Erzeugerpreise wirkten sich nur begrenzt auf die Verbraucherpreise aus. Dies sei ein Hinweis auf die starke Marktmacht des LEH.

Auch Toastbrot veranschauliche die Vielzahl der Verarbeitungsschritte zwischen Getreideerzeugung und Handel. Getreide werde weltweit an Börsen gehandelt; der Weltmarktpreis diene dabei als Referenz. Der LEH beziehe Brot häufig auf Grundlage von Jahresverträgen von Brotfabriken. Für die Landwirtinnen und Landwirte sei es daher wichtig, ob es vor Ort mehrere Abnehmer – etwa Mühlen – gebe und sie zwischen diesen wählen könnten. Die Erzeugerpreise für Getreide seien weitgehend vom Verbraucherpreis für Toastbrot entkoppelt.

Auch bei diesem Produkt habe der LEH den größten Einfluss auf den Preis. Während die Getreidepreise nahezu wieder das Vorkrisenniveau von 2021 erreicht hätten, seien die Mehlpreise gestiegen und die Preise für Toastbrot besonders stark. Werde ein Produkt wie Toastbrot vom LEH als Werbeartikel eingesetzt, könne der Preis gesenkt werden, sofern die Kostenstruktur dies zulasse. Für die Landwirtschaft sei es deshalb besonders wichtig, bestehende Strukturen zu erhalten und möglichst viele Handels- und Vermarktungsmöglichkeiten zu sichern.

Monitoring und Forschung zu Ernährungsunsicherheit

Dr. Kristin Krüger vom Max Rubner-Institut (MRI) in Karlsruhe stellte das Nationale Ernährungsmonitoring (NEMO) vor. Ende 2024 seien dafür mehr als 3.000 Personen online befragt worden. Besonders deutliche Unterschiede hätten sich bei der Frage gezeigt, woran Haushalte am ehesten sparen: Armutsgefährdete Haushalte verzichteten deutlich häufiger auf Ausgaben für Lebensmittel und Gesundheit. Bei finanziellen Einschränkungen würden zudem öfter Mahlzeiten ausgelassen; gemeinsames Essen mit Freundinnen, Freunden und Verwandten finde seltener statt.

Eine aktuelle NEMO-Erhebung solle 3.150 Erwachsene umfassen. Erste Ergebnisse seien für 2028 vorgesehen. Die Untersuchung werde vertiefte Einblicke ermöglichen, da neben Befragungen auch Protokolle im Rahmen von Hausbesuchen, Interviews sowie Blut- und Urinproben vorgesehen seien. Zudem werde die FAO-Skala „Food Insecurity Experience Scale“ (FIES) eingesetzt, um die Ernährungsunsicherheit international vergleichbar zu erfassen.

Isabella Sauter, die den Vortrag für Prof. Schmid von der Hochschule Albstadt-Sigmaringen übernahm, wies darauf hin, dass trotz der starken wirtschaftlichen Position Deutschlands im Jahr 2022 rund 3,5 Millionen Menschen in Deutschland von Ernährungsunsicherheit betroffen gewesen seien.

Ernährungsarmut bei Kindern und älteren Menschen

Das MLR fördert in Sigmaringen das Projekt HoKi, in dem die Bedeutung hochverarbeiteter Lebensmittel (Ultra-Processed Foods, UPF) in der Kindheit untersucht wird. Für Deutschland lägen bislang nur begrenzt geeignete Daten vor. In den USA stamme Schätzungen zufolge mehr als die Hälfte der von Kindern aufgenommenen Energie aus UPF. HoKi befrage online 1.000 Haushalte mit Kindern im Alter von drei bis zwölf Jahren. Die Lebensmittel würden anhand der NOVA-Klassifikation eingeteilt. Erste Ergebnisse deuteten auch in Deutschland auf eine große Bedeutung hochverarbeiteter Lebensmittel hin.

Tanja Kaufmann stellte das Projekt ELSinA des MRI vor, das sich auf armutsgefährdete ältere Menschen konzentriert. Armut sei bei älteren Menschen häufig dauerhaft und kaum umkehrbar. Deshalb sei es wichtig, mehr über ihre Ernährungssituation zu erfahren.

Zu den Ressourcen der untersuchten Zielgruppe zählten oft ausgeprägte Koch- und Versorgungskompetenzen. Viele ältere Menschen könnten kochen, Reste verwerten, vorausschauend einkaufen und Lebensmittel sachgerecht lagern. Sie wüssten, wie sie mit begrenzten Mitteln zurechtkommen. Dennoch müssten bestimmte Lebensmittel weggelassen werden; mitunter werde auch gehungert. Eine zentrale Rolle spiele zudem die soziale Dimension: Wenn gemeinsames Essen weg falle, könne Einsamkeit zu einem wichtigen Belastungsfaktor werden. Künftige Generationen verfügten möglicherweise nicht mehr in gleichem Maße über die beschriebenen Strategien.

Ein Innovationsteam entwickelte mögliche Maßnahmen, darunter die Sicherung einer guten Versorgung, Unterstützung bei der Zubereitung von Mahlzeiten und Angebote für gemeinsames Essen. Als konkreter Ansatz wurde ein „senioren- und budgetfreundliches Einkaufen“ vorgeschlagen. Eine entsprechende Zertifizierung könnte etwa barrierefreie Toiletten und Sitzgelegenheiten, gut lesbare Beschriftungen, auch analog verfügbare Informationen zu Sonderangeboten, preisgünstiges loses Obst und Gemüse sowie einen Transportservice zum Einzelhandel berücksichtigen.

Die Maßnahme „Soziales Rezept gegen Einsamkeit“ setzt bei Hausarztpraxen als Vermittlungsstellen für soziale Kontakte und Angebote an. Hausärztinnen und Hausärzte könnten beispielsweise ein „soziales Rezept“ für ein kostenfreies Mittagessen ausstellen. Ein sogenannter Link Worker könnte die Betroffenen anschließend an passende Angebote weitervermitteln. Zu diesem Themenfeld ist für den 11. März 2027 ein Fachtag in Karlsruhe angekündigt.

Zur Situation von Kindern berichtete Dr. Anja Simmet von der Universität Hohenheim aus der MEGA-kids-Studie. Sie definierte materielle Ernährungsarmut als einen Zustand, in dem aufgrund fehlender finanzieller Mittel keine gesundheitsfördernde Ernährung möglich sei. Rund 22,5 Prozent der Teilnehmenden fielen in diese Kategorie. Studien mit schriftlichen oder Online-Befragungen wiesen höhere Werte aus als persönliche Gespräche, in denen Betroffene ihre Situation möglicherweise seltener offenlegten. Erkrankungen, insbesondere psychische Erkrankungen, erhöhten die Wahrscheinlichkeit, von Ernährungsarmut betroffen zu sein, deutlich. Zu den geäußerten Wünschen zählten kostenfreies Essen in Schulen und Kitas sowie gesundheitsfördernde Lebensmittel.

Armutssensible Beratung und Angebote für unterschiedliche Zielgruppen

Prof. Nanette Ströbele-Benschop von der Universität Hohenheim und Andrea Möllmann-Bardak aus Berlin befassten sich mit armutssensibler Beratung. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie Menschen erreicht werden können, die in anderen Lebensrealitäten leben. Armut habe viele Gesichter, verursache Stress, grenze aus und beeinträchtige das Selbstwertgefühl. Betroffene achteten sehr genau darauf, ob sie bewertet würden. Beschämende Situationen könnten als infantilisierend erlebt werden.

In der Ernährungsberatung würden häufig Ratschläge gegeben. Aussagen wie „Man kann sich doch auch mit wenig Geld gut ernähren“ könnten jedoch als Angriff verstanden werden. Eine klassische Beratung richte den Blick oft auf das Individuum und die Frage, wer einem gegenüberstehe. Eine systemische Beratung berücksichtige darüber hinaus das Umfeld und die Lebensbedingungen der Person. Entscheidend sei, an deren Lebensrealität anzuknüpfen und sie dabei zu unterstützen, eigene Lösungen zu entwickeln. Ohne Respekt und Wertschätzung sei Beratung kaum erfolgversprechend. Innerhalb eines klaren Rahmens – beispielsweise des Themas Ernährung – sollten Ratsuchende selbstbestimmt handeln können.

Pia Ulbrich von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg stellte das IN-FORM-Projekt „Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget – gemeinsam

Ernährungsarmut begegnen“ vor. Das Projekt entwickelt Materialien, die niedrigschwellig in der Ernährungsaufklärung eingesetzt werden können. Ergänzend dazu werden Schulungen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie Vorträge angeboten.

Karin Burth und Sarah Rother berichteten über das Projekt „SILKY4FUTURE“, das Jugendliche beim Übergang von der Schule in den Beruf begleitet. Um Zugänge zu jungen Menschen zu finden, sei es wichtig, ihre Lebenswelt zu verstehen, statt sie lediglich danach zu fragen, wie ihr Alltag aussehe. Zu den jugendspezifischen Themen im Bereich Ernährung zählten unter anderem:

- die Bedeutung der Peer-Group, etwa beim Konsum von Energydrinks oder Nudelboxen, und das Spannungsfeld zwischen Zugehörigkeit und gesundem Essen;
- Ernährungsbewegungen wie Veganismus und Impulse aus sozialen Medien;
- Schönheitsideale, beispielsweise das Bild von „schönen, glänzenden, dicken Haaren“;
- eine starke Gegenwartsorientierung im Sinne von „Ich lebe jetzt“;
- der Umgang mit Essstörungen und die Frage, ob zusätzliche Reglementierungen hilfreich sind;
- Scham beim Essen vor anderen und die mögliche Bevorzugung von Snacks.

Armut verenge die Handlungsmöglichkeiten, weil finanzieller Spielraum für Entscheidungen fehle. Jugendliche hielten sich mitunter in Städten auf, weil ihnen andere Aufenthaltsorte fehlten. Klassische Printmaterialien wie Plakate seien ebenso wenig wirksam wie Seminare, die allgemein über „gesundes Essen“ informierten. Auch Veranstaltungen wie Rockkonzerte mit DJ könnten zwar Interesse wecken, ihre Wirkung verpuffe jedoch häufig rasch.

Praxisbeispiele und strukturelle Ansätze

Peter Volz von der Forschungsgesellschaft „Die Agronauten“ stellte das französische Modell einer Sozialversicherung für Ernährung vor. Das Prinzip orientiere sich an den Krankenkassen: Alle seien Mitglied, Personen mit höherem Einkommen zahlten mehr, Geringverdienende weniger. Ergänzend erfolge eine öffentliche Förderung. Die Teilnehmenden erhielten Gutscheine, die sie bei kleinen regionalen Geschäften oder Direktvermarktern einlösen könnten. Das Modell werde in Frankreich an verschiedenen Standorten erprobt und könne regionale Wirtschaftskreisläufe stärken. Bestimmte Produkte, etwa alkoholische Getränke, könnten ausgeschlossen und gesundheitsfördernde Lebensmittel gezielt unterstützt werden.

Brigitt Kiefer vom Familienzentrum Rheinfelden berichtete aus ihrer Arbeit als Sozialarbeiterin, dass Menschen mit geringem Einkommen durchaus zu gesundheitsfördernden Lebensmitteln griffen, wenn diese kostenlos zur Verfügung stünden. Das Projekt „Familienküche“ biete in einem angenehmen Ambiente ein Mittagessen an. Interessierte könnten bereits am Vormittag beim Kochen mitwirken. Das Angebot sei bewusst niedrigschwellig gestaltet.

Elke Menrath vom Verein Lichtblick in Nußloch stellte das Projekt „Tischgespräch“ vor. Der Verein führe in einer vergleichsweise wohlhabenden Stadt zahlreiche Projekte durch. Beim „Tischgespräch“ kämen Menschen unterschiedlicher Herkunft

zusammen. Meist nahmen rund 50 Personen teil, die von zwei Teams bewirtet würden.

Ann-Marie Koppenhöfer von der Universität Hohenheim präsentierte die Evaluation von 24 Projekten aus Baden-Württemberg. Maßnahmen für gesunde Ernährung und soziale Teilhabe scheiterten häufig daran, dass die gewünschte Zielgruppe nicht erreicht werde, die Finanzierung ungeklärt sei oder bürokratische Anforderungen – etwa Hygienevorschriften – die Umsetzung erschwerten. Besonders erfolgreich seien Projekte mit tragfähigen Netzwerken, engagierten Beteiligten, regelmäßigen Angeboten und guter Erreichbarkeit.

Fazit

Die Tagung widmete sich der Ernährungsarmut in einem der reichsten Länder der Erde. Die zunehmende soziale Ungleichheit und die wachsende Zahl von Menschen, die am Monatsende beim Essen sparen müssen, geben Anlass zur Sorge. Einzelne Projekte können die Folgen von Ernährungsarmut lindern, strukturelle Probleme jedoch nicht allein lösen.

Prof. Dr. Peter Grimm
Geschäftsführer