

Technische Universität Dortmund
Fach Hauswirtschaftswissenschaft

Arbeitsbericht Nr. 11/2009

ISSN 1861-0129

Vollwertige Ernährung unter den Bedingungen von Hartz IV

von

Vanessa Leclaire

Nora Bönnhoff

Günter Eissing

44227 Dortmund

Hrsg.: Prof. Dr. Günter Eissing
Technische Universität Dortmund
Fach Hauswirtschaftswissenschaft
Emil-Figge-Straße 50
www.hww.fb14.uni-dortmund.de

Dortmund, im April 2009

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Hartz IV: Entstehung, Ziele, Bezieher, Leistungen	2
2.1	Wie kam es zu Hartz IV?	2
2.2	Die Ziele des Hartz IV Konzeptes	2
2.3	Wer bezieht Hartz IV?	3
2.4	Wie sehen die Leistungen von Hartz IV aus, wer erbringt sie?	4
2.4.1	Die Regelleistungen	4
2.4.2	Die individuellen Zusatzleistungen	6
2.4.3	Die Eingliederungsleistungen	8
3	Vollwertige Ernährung	10
3.1	Was ist das und wozu dient sie?	10
3.2	...und wie funktioniert das – vollwertige Ernährung?	10
3.2.1	Vollwertig Essen und Trinken nach den zehn Regeln der DGE	11
3.2.2	Der Ernährungskreis der DGE	12
3.2.3	Der Ernährungskreis in Zahlen	14
4	Fallbeispiel "Hartz IV Empfängerin mit zwei Kindern"	15
4.1	Die Testpersonen	15
4.1.1	Wohn und Lebenssituation	15
4.1.2	Die Hartz IV Situation	16
4.2	Ernährungssituation und Verhalten	17
4.3	Ermittlung des unter Hartz IV verfügbaren Budgets für die Ernährung	22
4.4	Entwicklung eines Ernährungsplanes "vollwertige Ernährung"	23
4.4.1	Marktsichtung (was gibt es, was kostet es?)	23
4.4.2	Rezeptentwicklung	23
4.4.3	Entwicklung eines Wochenspeiseplanes „vollwertige Ernährung“	23
4.4.4	Zusammengefasste Nährstoffauswertung für den Wochenspeiseplan	25
5	Die Testwoche	27
5.1	Durchführung der Einkäufe	27
5.2	Nahrungszubereitung, Umsetzung und Einhaltung des Wochenspeiseplans	27
5.3	Ergebnisbewertung der Testwoche	28
6	Bewertung und Beantwortung der Frage „ist vollwertige Ernährung unter den Bedingungen von Hartz IV möglich“?	32
6.1	Bewertungskriterium Kompetenzen	32
6.2	Bewertungskriterium Finanzen	35
7	Zusammenfassung, Fazit und Ausblick	35
8	Literaturverzeichnis	38

Tabellen- und Abbildungsverzeichnis

Tab. 2. 1	Übersicht: Regelleistung (RL) nach dem SGB II seit 01.07.2008	5
Tab. 2. 2	Übersicht der aus der Regelleistung (RL) von 351 € zu deckende Bedarfe	5
Tab. 2. 3	Übersicht Leistungen für Mehrbedarfe in besonderen Lebenssituationen	6
Tab. 3. 1	Mengenvorschläge pro Tag für eine vollwertige Ernährung	14
Tab. 4. 1	Übersicht: Bedarfsanteile und Einkommensanteile der Beispielfamilie	17
Tab. 4. 2	Gegenüberstellung der empfohlenen mit der tatsächlichen Energie- und Nährstoffzufuhr für die Mutter	18
Tab. 4. 3	Gegenüberstellung der empfohlenen mit der tatsächlichen Energie- und Nährstoffzufuhr für die Tochter	21
Tab. 4. 4	Nährstoffgehalte nach "Prodi" – Durchschnitt pro Tag Mutter	25
Tab. 4. 5	Nährstoffgehalte nach "Prodi" – Durchschnitt pro Tag Tochter	26
Tab. 5. 1	Gegenüberstellung der empfohlenen mit der tatsächlichen Energie- und Nährstoffzufuhr für die Mutter in der Testwoche	30
Tab. 5. 2	Gegenüberstellung der empfohlenen mit der tatsächlichen Energie- und Nährstoffzufuhr für die Tochter in der Testwoche	31
Abb. 3. 1	Der Ernährungskreis (DGE)	13

1 Einleitung

Diese Arbeit setzt sich mit dem Thema „Vollwertige Ernährung unter den Bedingungen von Hartz IV“ auseinander. In Auswertung der Themenstellung wird zunächst das Hartz IV-Konzept in seinen wesentlichen Grundzügen erläutert. Was ist Hartz IV, welche Ziele verfolgt dieses Konzept, wer darf die Leistungen beziehen und wie sehen die Leistungen aus, die man als Hilfebedürftiger erhält? Das sind die grundlegenden Fragen, die im zweiten Kapitel beantwortet werden sollen. Ziel ist darauf aufbauend, die finanziellen Rahmenbedingungen für einen Hartz IV-Empfänger abzuleiten.

Das darauf folgende Kapitel widmet sich dem Begriff der vollwertigen Ernährung. Nach der Begriffsdefinition wird die Notwendigkeit einer vollwertigen Ernährung aufgezeigt. Anhand der zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) werden die Grundgedanken und der Aufbau dieser Ernährungsform erläutert und mit Hilfe des Ernährungskreises veranschaulicht.

Das vierte Kapitel dieser Arbeit wendet sich der Frage zu, ob eine vollwertige Ernährung unter den Bedingungen von Hartz IV möglich ist. Um diese Frage besser beantworten zu können, wurde ein Fallbeispiel mit einer Hartz IV-Empfängerin durchgeführt. Nach kurzer Vorstellung der Probandenfamilie und deren Lebenssituation wird eine Ist-Anamnese durchgeführt. Das Ergebnis dient als Grundlage für die Planung und Entwicklung eines vollwertigen Wochenspeiseplans, der den Abschluss dieses Kapitels bildet.

In Kapitel fünf steht die Umsetzung der entwickelten Rezepte und des Wochenspeiseplans im Rahmen einer Testwoche im Mittelpunkt. Dies schließt die Prüfung der Einkaufs-, Lagerungs- und der Zubereitungs Kompetenzen ein. Eine Rückmeldung der Familie zu der Ernährungsumstellung rundet dieses Kapitel ab.

Die aus diesem Fallbeispiel gewonnenen Erkenntnisse sind Grundlage für die abschließende Bewertung und Beantwortung der Frage, ob eine vollwertige Ernährung unter den Bedingungen von Hartz IV möglich ist. Schwerpunkte der Bewertung sind zum einen die finanzielle Sicht, zum anderen die erforderlichen Kompetenzen, die für eine adäquate Planung und Umsetzung der entwickelten Rezepte und Speisepläne notwendig sind.

Das siebte und abschließende Kapitel gibt einen kleinen Rückblick über die Vorgehensweise und den Ablauf der Arbeit wieder. Darüber hinaus werden weitere Faktoren aufgezeigt, die eine vollwertige Ernährung unter den Bedingungen von Hartz IV beeinflussen. Diese und das Ergebnis aus dem Fallbeispiel führen letztlich zur Beantwortung der Themenstellung.

2 Hartz IV: Entstehung, Ziele, Bezieher, Leistungen

2.1 Wie kam es zu Hartz IV?

Seit 1991 bis heute sind im langjährigen Jahresdurchschnitt rund 3,9 Millionen Arbeitslose in Deutschland zu verzeichnen. Rechnet man die so genannten stillen Reserven (verdeckte Arbeitslosigkeit), also Erwerbsfähige, die nicht berufstätig und dennoch nicht arbeitslos gemeldet sind, hinzu, erhöht sich die Arbeitslosenzahl sogar auf rund sechs Millionen. Fast zwei Millionen Menschen fallen unter die Kategorie der Langzeitarbeitslosen. Diese Fakten führten letztlich zu Reformen in der Arbeitsmarktpolitik. Die Reformen waren notwendig, um den Sozialstaat aufrecht zu erhalten und die internationale Wettbewerbsfähigkeit zu fördern. Neben dem Projekt „Agenda 2010“ wurden die Hartz-Gesetze zur Neugestaltung des Arbeitsmarktes entwickelt (Düwell 2005).

Das Hartz-Paket umfasst vier Gesetze, die der modernen Dienstleistung am Arbeitsmarkt dienen sollen und die „Umgestaltung des Arbeitsmarktes, die Umorganisation der Arbeitsverwaltung, sowie die Neuregelung der Leistungen für Arbeitssuchende“ (Marburger 2008, S.7) verfolgen, um so die Arbeitslosenzahlen deutlich zu reduzieren. Die ersten drei Hartz-Gesetze wurden 2003 bis 2005 stufenweise in Kraft gesetzt. Das vierte und letzte Gesetz, das so genannte Hartz IV-Gesetz wurde am 1. Januar 2005 verabschiedet. Mit diesem vierten Gesetz wurden die Arbeitslosenhilfe und die Sozialhilfe zur Grundsicherung für Arbeitssuchende, zum Arbeitslosengeld II (ALG II), zusammengefasst. ALG II unterstützt seit dem Hilfebedürftige bei der Sicherung ihres Lebensunterhaltes (Düwell 2005).

2.2 Die Ziele des Hartz IV-Konzeptes

Ziel von Hartz IV ist die Grundsicherung der Arbeitssuchenden durch das ALG II. Die Grundsicherung soll dazu beitragen, dass die erwerbsfähigen Hilfebedürftigen Eigenverantwortung übernehmen. Sie sollen durch die Hilfen, die sie erhalten, in die Lage versetzt werden, ihren Lebensunterhalt auf Dauer selbst zu finanzieren. Um diesem Ziel näher zu kommen, bieten die Leistungsträger Leistungen zur Eingliederung in das Arbeitsleben und sichern zugleich aber auch den Lebensunterhalt der Hilfebedürftigen. Die Leistungsträger arbeiten dabei nach dem Prinzip des Förderns und Forderns. Absicht ist die Bedürftigen durch eine intensive Betreuung und die Vermittlung eines persönlichen Ansprechpartners, in schwierigen Fällen gegebenenfalls zusätzlich auch durch einen speziellen Fallmanager, der sich um die Eingliederungshilfen im Einzelfall bemüht, zu unterstützen. Sie schaffen Arbeitsgelegenheiten und bieten Arbeitsanreize durch so genanntes Einstiegs geld (Haufe Steuer Office 2008, Kopp 2006, Marburger 2008).

Im Gegenzug zu den Fördermaßnahmen fordern die Leistungsträger die Bezieher auch. So haben die Leistungsempfänger die Verpflichtung, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, die zu einer Verringerung oder der Beendigung der Hilfebedürftigkeit führen. Dazu sind unter anderem auch die Regeln für eine zumutbare Arbeit verschärft worden. Kommt es zu einem Verstoß gegen die auferlegten Pflichten, die innerhalb einer Eingliederungsvereinbarung zwischen Leistungsträger und –empfänger festgehalten werden, so führt dies zu einer Kürzung

der Unterhaltsleistungen. Bei dreimaliger Missachtung der Vereinbarungen innerhalb eines Jahres entfallen sämtliche Geldleistungen (Haufe Steuer Office 2008, Kopp 2006, Marburger 2008). Zusammengefasst verfolgt das Hartz IV-Konzept eine Resozialisierung der Leistungsempfänger für den Arbeitsmarkt und die Wiedereingliederung Erwerbsfähiger in das Berufsleben. Um wieder in solide Arbeitsverhältnisse vermittelt werden zu können, erhalten Langzeitarbeitslose besonders intensive Betreuung (Haufe Steuer Office 2008, Kopp 2006, Marburger 2008).

2.3 Wer bezieht Hartz IV?

Hartz IV-Leistungsempfänger sind grundlegend alle erwerbsfähigen hilfebedürftigen Personen zwischen dem 15. und 65. Lebensjahr, die innerhalb der Bundesrepublik Deutschland leben. Hartz IV ist synonym mit ALG II. Mit Eintritt der Arbeitslosigkeit wird zunächst für zwölf Monate Arbeitslosengeld I gezahlt. Danach erlischt die Anspruchsberechtigung auf Arbeitslosengeld I. Nicht Erwerbstätige, wie zum Beispiel Studenten, die arbeitslos werden, erhalten kein Arbeitslosengeld I, sondern beziehen - bei Erfüllung der Voraussetzungen - gleich Hartz IV. Eine Eigenheit der Grundsicherung ist die Berufung auf die Bedarfsgemeinschaft. Sie ist der Bestimmungsfaktor für den Leistungsumfang. Die Zugehörigkeit zu einer Bedarfsgemeinschaft führt dazu, dass das Einkommen und Vermögen der Mitglieder bei der Hilfebedürftigkeitsprüfung Berücksichtigung findet (Haufe Steuer Office 2008, Kopp 2006).

Eine Bedarfsgemeinschaft setzt sich üblicherweise aus mehreren Personen zusammen. Außer dem erwerbsfähigen Hilfebedürftigen, kann das der Partner (Ehegatte oder Lebenspartner) sein. Ebenso werden die unverheirateten Kinder des Bedürftigen oder seines Partners, sofern diese noch nicht älter als 25 Jahre und nicht erwerbstätig sind, als auch die Eltern eines erwerbsfähigen, unverheirateten Kindes unterhalb des 25. Lebensjahres berücksichtigt. Aus Sicht der Leistungsträger besteht dann eine Verantwortungs- und Einstehensgemeinschaft, wenn die Betroffenen länger als ein Jahr zusammen leben, ein Kind gemeinsam versorgen oder über das Einkommen und Vermögen des anderen verfügen. Wenn aus Sicht der Bezieher keine Bedarfsgemeinschaft vorliegt, so müssen diese nach dem Prinzip der Beweislastumkehr die Vermutung des Leistungsträgers widerlegen (Haufe Steuer Office 2008, Marburger 2008).

Als erwerbsfähig gelten all diejenigen, die am Tag mindestens drei Stunden arbeiten können und nicht auf Grund von Krankheit oder Behinderung diesen Mindestvoraussetzungen nicht gerecht werden. Auch Personen, die Kinder haben und ihrer Erziehungsaufgabe nachkommen müssen, gelten als erwerbsfähig (Haufe Steuer Office 2008, Kopp 2006).

Unter dem Begriff der Hilfebedürftigkeit fasst das Sozialgesetzbuch II (SGB II) Personen zusammen, die nicht hinreichend in der Lage sind aus eigenen Mitteln (Einkommen durch Arbeit oder Vermögen) heraus ihren Lebensunterhalt, geschweige denn den ihrer Bedarfsgemeinschaft, zu finanzieren. Weiteres Kriterium für die Hilfebedürftigkeit ist die Feststellung des Leistungsträgers, dass der Antragssteller nicht fähig ist, sich eigenständig wieder in die Arbeitswelt einzugliedern. Bei der Bestimmung der Hilfebedürftigkeit gilt es das gesamte

Einkommen und Vermögen der Bedarfsgemeinschaft zu prüfen. Kinder unter 25 Jahren sind laut Gesetz nicht dazu verpflichtet, den Bedarf ihrer Eltern zu decken. Sie werden daher bei der Einkommens- und Vermögensprüfung nicht berücksichtigt (Haufe Steuer Office 2008, Marburger 2008).

Von den Anspruchsberechtigten wird ein ständiger Aufenthalt im Inland gefordert um sicher zu stellen, dass diese für den Arbeitsmarkt jederzeit verfügbar sind (Kopp 2006, Marburger 2008).

Nach dem Hartz IV-Gesetz werden nur Personen zwischen 15 und 65 Jahren unterstützt. Personen zwischen dem 15. und dem 25. Lebensjahr unterliegen grundsätzlich der Unterhaltspflicht ihrer Eltern. Daher ist Hartz IV-Bezug für diesen Personenkreis nur unter bestimmten Sonderregelungen möglich. Zu diesen Sonderregelungen gehören unter anderem die Berücksichtigung der elterlichen Vermögens- und Lebensumstände und die Berücksichtigung des Bezugs weiterer Sonderleistungen, wie zum Beispiel Wohn- oder Elterngeld. Gibt es hierbei deutlich Defizite, so dass das verfügbare Einkommen bzw. Vermögen nicht zur Deckung des Lebensunterhaltes ausreicht, so erhält auch diese Personengruppe Hartz IV (Haufe Steuer Office 2008, Marburger 2008).

2.4 Wie sehen die Leistungen von Hartz IV aus, wer erbringt sie?

Die Grundsicherung unterscheidet zwischen Leistungen, die zur Eingliederung in das Arbeitsleben dienen und Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes. Die Grundsicherung wird grundsätzlich zeitlich unbegrenzt bezahlt. Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes umfassen die so genannten Regelleistungen (RL), die Leistungen für Unterkunft und Heizung, Leistungen für Mehrbedarf bei bestimmten Lebenssachverhalten, sowie einmalige Sonderleistungen (Haufe Steuer Office 2008, Kopp 2006).

2.4.1 Die Regelleistungen

Die monatliche Regelleistung beträgt für voll leistungsberechtigte Personen die allein stehend, allein erziehend oder deren Partner minderjährig sind, seit dem 01. Juli 2008 bundeseinheitlich 351,- Euro. Besteht eine Bedarfsgemeinschaft aus zwei volljährigen Partnern so erhalten sie jeweils nur 90% der Regelleistungen. Kinder und sonstige erwerbsfähige Personen im Alter zwischen 15 und 25 Jahren erhalten 80%, Kinder unter 15 Jahren 60% der Regelleistung. (Kopp 2006, Marburger 2008).

Tabelle 2-1 Übersicht: Regelleistung (RL) nach dem SGB II seit 01.07.2008

- Alleinstehende - Alleinerziehende - Volljährige mit minderjährigem Partner	- Partner, wenn beide volljährig sind	- Kinder im 15. Lebensjahr - sonstige erwerbsfähige Angehörige der Bedarfsgemeinschaft - Personen unter 25 Jahren, die ohne Zusicherung des kommunalen Trägers umziehen	- Kinder unter 15.
100%	90%	80%	60%
351,- Euro	316,- Euro	281,- Euro	211,- Euro

Quelle: Marburger 2008, Stand 1. Juli 2008

Mit dieser Geldleistung sollen Ernährung, Kleidung, Hausrat und Haushaltsenergie, Bedarfe des alltäglichen Lebens, sowie Beziehungen zur Umwelt und Teilhabe am kulturellen Leben gesichert werden

Tabelle 2-2 Übersicht der aus der Regelleistung (RL) von 351 € zu deckende Bedarfe

Bedarf	ca. Anteil von der RL	bei 100% RL	bei 90% RL	bei 80% RL	bei 60% RL
Nahrung, Getränke, Tabakwaren	37%	129,87 €	116,88 €	103,90 €	77,92 €
Bekleidung, Schuhe	10%	35,10 €	31,59 €	28,08 €	21,06 €
Wohnung (ohne Mietkosten), Strom....	8%	28,08 €	25,27 €	22,46 €	16,85 €
Möbel, Apparate, Haushaltsgeräte	7%	24,57 €	22,11 €	19,66 €	14,74 €
Gesundheitspflege (z.B. Kosten für Medikamente, Hilfsmittel)	4%	14,04 €	12,64 €	11,23 €	8,42 €
Verkehr	4%	14,04 €	12,64 €	11,23 €	8,42 €
Telefon, Fax	9%	31,59 €	28,43 €	25,27 €	18,95 €
Freizeit, Kultur	11%	38,61 €	34,75 €	30,89 €	23,17 €
Beherbergungs- und Gaststättenleistungen	2%	7,02 €	6,32 €	5,62 €	4,21 €
sonstige Waren und Dienstleistungen (insbesondere Kosten für Körperpflege und Hygiene)	8%	28,08 €	25,27 €	22,46 €	16,85 €

„Die Regelleistungen werden jeweils zum 1.Juli eines Jahres entsprechend der Steigung der Renten in der gesetzlichen Rentenversicherung angepasst (§20 Abs.4 SGB II)“ (Haufe Steuer Office 2008, Kapitel 2.1).

Die Leistungen werden von unterschiedlichen Trägern erbracht. So ist die Agentur für Arbeit zuständig für alle Leistungen, die die berufliche Eingliederung betreffen und für die Zahlung des Arbeitslosengeldes II als Regelleistung. Die Unterkunft- und Heizungskosten werden von den Landkreisen oder kreisfreien Städten, von so genannten kommunalen Trägern (in der Regel die Sozialämter), gezahlt (Haufe Steuer Office 2008, Kopp 2006).

2.2.1 Die individuellen Zusatzleistungen

Unter dem Begriff der individuellen Zusatzleistungen werden hier definitionsgemäß alle Leistungen zusammen gefasst, die außerhalb der Regelleistungen gezahlt werden und auf die jeweilig betroffene Person individuell angepasst werden müssen. Darunter fallen die Unterkunft- und Heizkosten, die Sonderregelungen für Personen, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, sowie der befristete Zuschlag zum ALG II, als auch weitere Leistungen für den Einzelfall, so genannte Mehrbedarfe (Marburger 2008).

Mehrbedarfe werden dann gezahlt, wenn sich die Personen in besonderen Lebenssituationen befinden. Dies ist der Fall bei werdenden Müttern ab der 13. Schwangerschaftswoche, bei Alleinerziehenden, behinderten Hilfebedürftigen und Erwerbsfähigen, die medizinisch notwendige kostenaufwändige Ernährung benötigen. Die Erhöhungen der Regelleistungen sind folgender Tabelle zu entnehmen:

Tabelle 2-3 Übersicht Leistungen für Mehrbedarfe in besonderen Lebenssituationen

Besondere Lebenssituation	werdende Mütter ab der 13. Schwangerschaftswoche	Alleinerziehende	Behinderte Hilfebedürftige	Erwerbsfähige mit notwendiger kostenaufwendiger Ernährung
Leistung in % der Regelleistung (RL)	17%	36% - 60%	35%	in angemessener Höhe (max. 100%)
Leistung [€]	59,67	126,36 – 210,60	122,85	max. 351,-
zuzüglich Regelleistung				
Gesamtleistung [€]	410,67	477,36 – 561,60	473,85	max. 702,-

Die Erhöhung für Alleinerziehende stellt einen Sonderfall dar. Lebt der allein erziehende Elternteil mit einem Kind unter sieben Jahren zusammen oder mit zwei oder drei Kindern unter 16 Jahren, so erhält dieser zusätzlich 36% der Regelleistung. Ab dem vierten Kind, er-

folgt eine weitere Erhöhung von 12% für jedes weitere Kind. Die Erhöhungsbeträge für Alleinerziehende sind jedoch auf maximal 60% der Regelleistungen begrenzt (Haufe Steuer Office 2008, Kopp 2006).

Bei Zusammentreffen mehrerer Mehrbedarfe, darf die Gesamtsumme der Erhöhung den Betrag der Regelleistungen nicht überschreiten (Marburger 2008).

Die Unterkunfts- und Heizkosten werden von den kommunalen Trägern in Höhe der tatsächlichen Aufwendung erbracht, so lange diese angemessen sind. Bei einer Mietwohnung werden neben Kaltmiete und Heizkosten alle üblichen Nebenkosten übernommen. Stromkosten, für den Haushaltsbetrieb sind durch die Regelleistung abgedeckt. Bei Eigenheimen oder Eigentumswohnungen werden die entsprechenden laufenden Belastungen übernommen. Darunter fallen unter anderem Grundsteuern, Wohngebäudeversicherungen und Nebenkosten wie bei Mietwohnungen. Für die Beurteilung der Angemessenheit der Unterkunfts-kosten gibt es keine gesetzlichen Vorgaben, die geltend gemacht werden können. Die kommunalen Träger entscheiden individuell in jedem Einzelfall. Ausschlaggebende Faktoren sind dabei Zahl und Alter der Familienangehörigen in der Bedarfsgemeinschaft. Die Anzahl der vorhandenen Räume, das örtliche Mietniveau, aber auch die Möglichkeiten und Gegebenheiten des jeweiligen Wohnungsmarktes sind weitere Einflussfaktoren für die Beurteilung der Angemessenheit des Wohnraums.

„Im Durchschnitt gelten bei einer Person bis zu 50 qm, bei zwei Personen bis zu 60 qm, bei drei Personen bis zu 75 qm und bei vier Personen bis zu 90 qm, für jedes weitere Familienmitglied zuzüglich 10 qm als angemessen“ (Haufe Steuer Office 2008, Kapitel 2.3). Alleine der kommunale Träger entscheidet, ob die Kosten für Unterkunft und Heizung angemessen sind. Befindet dieser den Wohnraum als zu groß oder die Heizkosten für unangemessen hoch, so kann er regelmäßig nach einer sechsmonatigen Übergangsfrist einen Umzug verlangen. Anfallende Wohnungsbeschaffungskosten, Mietkaution oder Umzugskosten können dabei übernommen werden (Haufe Steuer Office 2008, Kopp 2006, Marburger 2008).

Für Leistungsbezieher, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, gilt seit dem 1. April 2006 eine Sonderregelung. Sie benötigen im Falle eines Umzugs vorab die Zustimmung des kommunalen Trägers. Diese Zustimmung ist sowohl für den erstmaligen Auszug aus dem Elternhaus notwendig, als auch für spätere Umzüge. Erfolgt ein Umzug ohne Zustimmung der Leistungsträger, so werden bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres keine Kosten für Unterkunft und Heizung übernommen (Haufe Steuer Office 2008, Kopp 2006). „Der Leistungsträger muss einem Umzug jedoch zustimmen, wenn dieser zur Eingliederung in den Arbeitsmarkt erforderlich ist, der Betroffene aus schwer wiegenden sozialen Gründen nicht mehr auf die Wohnung der Eltern verwiesen werden kann oder wenn ein sonstiger ähnlich schwer wiegender Grund vorliegt (§ 22 Abs. 2a SGB II)“ (Haufe Steuer Office 2008, Kapitel 2.3).

Nach Bezugsende des Arbeitslosengeldes I erhalten die Betroffenen automatisch die oben näher erläuterten Regelleistungen nach dem ALG II, welche zusätzlich um einen auf zwei Jahre befristeten monatlichen Zuschlag erhöht werden. Dieser Zuschlag errechnet sich aus

der Differenz zwischen dem Arbeitslosengeld I, inklusive aller Zusatzleistungen und dem folgendem ALG II. Aus dieser Differenz werden im ersten Jahr zwei Drittel als Zuschlag gezahlt, wobei allein stehenden Hilfebedürftigen maximal 160,- Euro pro Monat ausgezahlt werden. Partner innerhalb einer Bedarfsgemeinschaft erhalten insgesamt maximal 320,- Euro monatlich zusätzlich und für minderjährige Kinder beträgt der Höchstsatz 60,- Euro pro Kind. Im zweiten Jahr werden diese Zuschläge dann halbiert.

Weitere einmalige Leistungen empfangen Betroffene, wenn Bedarfe nicht durch die üblichen, oben genannten Leistungen gedeckt werden. Beispielsweise erhalten sie Zuschläge für Erstausstattungen bei Bezug der ersten Wohnung, einschließlich der notwendigen Haushaltsgeräte, bei Schwangerschaft oder der Geburt des ersten Kindes. Ebenfalls übernommen werden mehrtägige Klassenfahrten der Kinder. Bei unabweisbaren Bedarfen im Einzelfall (z.B. notwendige Neubeschaffung hoch preisiger Haushaltsgeräte), die im Normalfall schon durch die Regelleistung abgedeckt sind, zahlt der kommunale Träger ein Darlehen, welches in den folgenden Monaten mit den Regelleistungen ratenweise verrechnet wird (Haufe Steuer Office 2008, Marburger 2008).

2.2.3 Die Eingliederungsleistungen

Hauptaufgabe des Eingliederungskonzepts ist die intensive Betreuungs- und Vermittlungsarbeit für die Hilfebedürftigen. Für jeden erwerbsfähigen Hilfebedürftigen und die mit ihm in einer Bedarfsgemeinschaft lebenden Personen stellt der zuständige kommunale Träger einen eigenen Betreuer zur Verfügung, der die Bedarfsgemeinschaft umfassend berät. Es ist seine Aufgabe die beruflichen Eingliederungsschritte und notwendigen Hilfen zu organisieren. In einer so genannten Eingliederungsvereinbarung, die der persönliche Betreuer gemeinsam mit seinem Hilfebedürftigen aufstellt, werden die erforderlichen Eigenbemühungen des Erwerbsuchenden, als auch die Maßnahmen, die zu einer Wiedereingliederung notwendig sind, festgelegt. Voraussetzung für den Bezug von ALG II ist, dass der Leistungsempfänger dieser Eingliederungsvereinbarung zustimmt. „Als Eingliederungsleistungen kommen nahezu alle Leistungen der Arbeitsförderung in Betracht, soweit diese zur Vermeidung, Beseitigung oder Verminderung der Hilfebedürftigkeit erforderlich sind (§ 3 Abs. 1 Satz 1 SGB II)“ (Haufe Steuer Office 2008). Hiernach können Arbeitssuchende durch Beratung und Vermittlung, durch Erstattung von Bewerbungskosten und Fahrtkosten zur Aufnahme einer Beschäftigung, sowie durch die Finanzierung von Trainings- oder auch Weiterbildungsmaßnahmen unterstützt werden. Ausnahmen stellen eigenständige Eingliederungsmaßnahmen dar. Hier wird ein so genanntes Einstiegsgeld gezahlt, welches zum Beispiel Existenzgründer oder geringfügig entlohnte, sozialversicherungspflichtige Arbeitnehmer finanziell unterstützt. Die Berechnung des Einstiegsgeldes erfolgt auf Grundlage der Dauer der Arbeitslosigkeit und der Größe der Bedarfsgemeinschaft, beschränkt sich jedoch auf maximal 50% der Regelleistungen nach ALG II. Die Dauer der Zahlungen wird auf zwölf Monate begrenzt, kann jedoch in Einzelfällen um weitere zwölf Monate verlängert werden (Haufe Steuer Office 2008, Kopp 2006, Marburger 2008).

Ein weiteres Eingliederungsinstrument sind die so genannten Arbeitsgelegenheiten, welche nach SGB II als sozialversicherungspflichtige Beschäftigung oder Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen umgesetzt werden. Aktuell sind hier die Zusatzjobs, auch bekannt als Ein-Euro-Jobs, zu nennen, bei denen der Arbeitssuchende mit einer anrechnungsfreien Mehraufwandsentschädigung entlohnt wird. Diese Zusatzjobs sind Tätigkeiten, die im öffentlichen Interesse liegen und überwiegend der Allgemeinheit dienen, jedoch keine normalen Arbeitsplätze ersetzen. Die Höhe der Mehraufwandsentschädigungen richtet sich in jedem Einzelfall nach dem Ermessen des Leistungsträgers (Haufe Steuer Office 2008, Marburger 2008).

In Ausnahmefällen oder bei innovativen und individuellen Eingliederungskonzepten ermöglicht eine Generalklausel im SGB II zusätzliche Handlungsfreiräume. Demnach können auch sozialintegrative Hilfen in Anspruch genommen werden. Dazu zählen unter anderem Schuldnerberatungen, psychologische Betreuungen, Suchtberatungen oder auch Kinderbetreuungen. Für diese Sonderfälle kann eine gesonderte Kostenübernahme gewährt werden (Marburger 2008).

3 Vollwertige Ernährung

3.1 Was ist das und wozu dient sie?

Ernährung ist die Grundlage der menschlichen Existenz. Ohne Nährstoffe kann der Körper nicht überleben. Wenn der Körper nicht gesund ist, geht es dem Menschen nicht gut. Die Gesundheit eines Menschen ist von elementarer Bedeutung. Doch wie erhält ein Mensch seine Gesundheit – und bewahrt somit seine Lebensqualität? „Eine vollwertige Ernährung ist eine Voraussetzung für Gesundheit und volle Leistungsfähigkeit des Menschen. Sie enthält eine angemessene Menge an Energie und lebensnotwendige Nährstoffe in ausreichender Menge, um den einzelnen vor ernährungsbedingten Gesundheitsschäden zu schützen und ihm die Voraussetzung für seine volle Leistungsfähigkeit zu geben“ (DGE 1998, S. 7). Demnach ist eine vollwertige Ernährung eine bedarfsgerechte Zusammensetzung der Lebensmittel, um zu einer optimalen Nährstoffzufuhr zu gelangen.

In einer hoch entwickelten, wohlhabenden Industrienation wie Deutschland, gibt es ein riesiges und für jeden erschwingliches Angebot an Nahrungsmitteln auf dem Lebensmittelmarkt. Doch welche Nahrungsmittel sind die Guten? Häufig hat der Verbraucher keinen Überblick und versucht seine Bedürfnisse nach Geschmackspräferenz und finanziellen Möglichkeiten zu befriedigen. Was dadurch in den Einkaufswagen gelangt, belegen Studien über ernährungsbedingte Krankheiten: Zu fetthaltige und zu energiereiche Nahrungsmittel. Kombiniert mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten ergibt dies eine fatale Kombination. Besonders verbreitete Folgen der Fehlernährung sind Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes oder Adipositas. Das extreme Übergewicht wird immer häufiger zum Problem bei Kindern und Jugendlichen. Bedingt durch ihre Wachstums- und Entwicklungsphase haben sie einen erhöhten Bedarf an Nahrungsenergie, doch sollte diese nicht durch fettige oder zuckerhaltige Lebensmittel gedeckt werden. Besonders bei Kindern sollte auf eine ausgewogene Ernährung Wert gelegt werden. Sie befinden sich in der Wachstumsphase, ihre Organe bilden sich aus, sie werden in der Schule gefordert, müssen körperliche und geistige Leistungen erbringen. Durch eine nicht bedarfsgerechte Ernährung wird die körperliche und geistige Entwicklung gehemmt und die Basis für ernährungsbedingte Krankheiten geschaffen. Um den Faktoren der Krankheitsbildung, der Entwicklungsdefizite und der eingeschränkten Lebensqualität entgegen zu wirken, ist eine bewusste Ernährung erstrebenswert (Elmadfa 1998, Leitzmann 2001, Ruppert 1981). Exakt hier setzt das Konzept der vollwertigen Ernährung an. Sie soll dem Menschen helfen, seinem Körper die erforderlichen Nährstoffe in richtiger Menge zu zuführen. Dadurch schafft, sichert und verbessert sie das körperliche und geistige Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und letztlich die Gesundheit des Menschen.

3.2 ...und wie funktioniert das – vollwertige Ernährung?

Die seit 1953 bestehende Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) setzt sich seit ihrer Gründung mit allen ernährungsrelevanten Fragen auseinander und stellt fest, in welchen Bereichen noch Forschungsbedarf besteht. Mit ihren Forschungen leistet sie einen großen Beitrag zur Ernährungsaufklärung, -beratung und -erziehung. Sie vertritt und fördert das

Konzept der vollwertigen Ernährung mit der Zielsetzung den Gesundheitszustand der Bevölkerung zu erhalten, beziehungsweise zu verbessern. Die DGE macht keine Vorschriften. Aus der Erkenntnis, dass vollwertige Ernährung sich nicht nur positiv auf den Gesundheitszustand des Menschen auswirkt, sondern auch auf sein Leistungsvermögen und das Wohlbefinden, gibt sie Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. Auf der Grundlage von wissenschaftlichen Untersuchungen hat die DGE die zehn Regeln der vollwertigen Ernährung entwickelt. Leicht verständlich und anwendbar sollen diese Regeln dem Menschen bei der täglichen Nahrungsauswahl und -aufnahme unterstützen. Durch Zubereitungs-, Genuss- und Bewegungstipps helfen sie, zu einer vollwertigen Ernährung zu gelangen. Es wird deutlich, dass es auf eine vielfältige, abwechslungsreich zusammengestellte Lebensmittelwahl ankommt. Neben der Auswahl und Zubereitung, wird auch der Nahrungsmenge besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Ziel ist, dass „jeder die benötigte Menge und das optimale Verhältnis der Nährstoffe erhält“ (DGE 2005 (a)).

Im Mittelpunkt dieses Regelwerkes stehen der erhöhte Verzehr von Vollkornprodukten, sowie von Obst und Gemüse. Milch und Milchprodukte hingegen sollen nur in begrenztem Maße, Fette wiederum nur in geringen Mengen konsumiert werden. Ebenfalls von Bedeutung ist die Mahlzeitenfrequenz. Diese soll optimalerweise bei fünf Mahlzeiten am Tag liegen (DGE 2005 (b)).

3.2.1 Vollwertig Essen und Trinken nach den zehn Regeln der DGE

Im Interesse der besseren Verständlichkeit und Vollständigkeit sind die zehn Regeln der DGE nachfolgend nochmals sinngemäß wiedergegeben:

Vielseitig essen

Vollwertige Ernährung verlangt eine vielfältige Nahrungsmittelwahl, ideal zusammengestellt mit gehaltvollen, energieärmeren Lebensmitteln und einer hohen Vitamin- und Mineralstoffdichte.

Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Vollkornprodukte und Kartoffeln fettarm kombiniert und zubereitet, liefern viele wichtige Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Vitamine, Mengenelemente, Spurenelemente und Ballaststoffe.

Gemüse und Obst – Nimm "5" am Tag

Durch den Verzehr von frischem oder leicht gegartem Obst und Gemüse, werden dem Körper ausreichend viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe zugeführt.

Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch und Eier in Maßen.

Diese Nahrungsmittel liefern wichtige Nährstoffe wie Calcium, Jod, Omega-3-Fettsäuren, Eisen und die Vitamine B₁, B₆ und B₁₂. Doch sollten sie nicht im Übermaß verzehrt und fettärmere Erzeugnisse vorgezogen werden. 300-600g Fleisch pro Woche sind ausreichend.

Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

50-80g Fett pro Tag sollten nicht überschritten werden, da Fett durch seine hohe Energiedichte Fettleibigkeit und somit ernährungsbedingte Krankheiten fördert. Dennoch ist es lebensnotwendig, da Fett essentielle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine enthält. Dabei sollte auf die Verwendung von pflanzlichen Fetten geachtet werden.

Zucker und Salz in Maßen

Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel sollten nur in Maßen verzehrt werden. Salz sollte auch in Maßen verwendet werden, jodiertes Salz ist dabei zu bevorzugen.

Reichlich Flüssigkeit

Täglich sollten mindestens 1,5 Liter getrunken werden, vorzugsweise Wässer oder Saftschorlen.

Schmackhaft und schonend zubereiten

Um die Nährstoffe zu erhalten, sollten die Lebensmittel schonend gegart und mit wenig Fett zubereitet werden.

Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen

Essen mit allen Sinnen macht Spaß, unterstützt das ausgewogene Essen und begünstigt das Sättigungsempfinden.

Achten sie auf ihr Gewicht und bleiben sie in Bewegung

Tägliche Bewegung und Sport unterstützen die vollwertige Ernährung optimal und tragen zu Wohlbefinden und Gesundheit bei.

3.2.2 Der Ernährungskreis der DGE

Mit dem Ernährungskreis werden die zehn Regeln der DGE nochmals anschaulich graphisch unterlegt. Im Ernährungskreis werden sieben Lebensmittelgruppen gebildet. Die Größe der einzelnen Kreissegmente zeigt die Wertigkeit der einzelnen Lebensmittelgruppen in Bezug auf die vollwertige Ernährung, beziehungsweise die Relation der empfohlenen Nahrungsmenge der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander.

Er gibt Auskunft über die mögliche Lebensmittelvielfalt, die die vollwertige Ernährung bietet und verschafft eine Basisorientierung der möglichen Lebensmittelauswahl (DGE 2003).



Abbildung 3-1 Der Ernährungskreis (DGE 2003)

3.2.3 Der Ernährungskreis in Zahlen

Die nachstehende Tabelle konkretisiert die graphische Darstellung im Ernährungskreis, indem die Lebensmittelgruppen um die empfohlenen Mengenangaben pro Tag ergänzt werden. Einen Sonderfall stellt die fünfte Gruppe dar. Ihre Mengenangaben beziehen sich auf den Verzehr für eine Woche. Die weit gefächerten Grammangaben einzelner Nahrungsmittel dienen als Bandbreite, die dem Sachverhalt Rechnung trägt, dass jeder Mensch aufgrund seiner persönlichen Lebensumstände einen unterschiedlich hohen Energie- und Nährstoffbedarf hat.

Tabelle 3-1 Mengenvorschläge pro Tag für eine vollwertige Ernährung Erwachsener

Gruppe	Lebensmittel
Gruppe 1	Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln Brot 200-300g (4-6 Scheiben) oder Brot 150-250g (3-5 Scheiben) und 50-60g Getreideflo- cken Kartoffeln 200-250g (gegart) oder Teigwaren 200-250g (gegart) oder Reis 150-180g (gegart) Produkte aus Vollkorn bevorzugen
Gruppe 2	Gemüse, Salat Gemüse: insgesamt 400g und mehr Gemüse 300g gegart + Rohkost/Salat 100g oder Gemüse 200g gegart + Rohkost/Salat 200g
Gruppe 3	Obst 2-3 Portionen Obst (250g) und mehr
Gruppe 4	Milch, Milchprodukte Milch/Joghurt 200-250g Käse 50-60g fettarme Produkte bevorzugen
Gruppe 5	Fleisch, Wurst, Fisch, Ei pro Woche: Fleisch und Wurst: 300-600g insgesamt fettarme Produkte bevorzugen Fisch: Seefisch fettarm 80-150g und Seefisch fettreich 70g Ei: bis zu 3 Stück (inkl. verarbeitetes Ei)
Gruppe 6	Fette, Öle Butter, Margarine: 15-30g Öl (z. B. Raps, Soja, Walnuss) 10-15g
Gruppe 7	Getränke mindestens 1,5 Liter bevorzugt energiearme Getränke

Quelle: DGE 2004

4 Fallbeispiel "Hartz IV Empfängerin mit zwei Kindern"

Nachdem die theoretischen Grundlagen - Hartz IV Bedingungen und vollwertige Ernährung - erläutert worden sind, galt es, diese nun anhand eines praktischen Beispiels zu konkretisieren. Wie soll die Frage, "Ist eine vollwertige Ernährung unter den Bedingungen von Hartz IV realisierbar?", beantwortet werden. Dazu wurden Testpersonen gesucht, die die notwendigen Voraussetzungen erfüllten und bereit waren, auf freiwilliger Basis bei der Beantwortung obiger Fragestellung aktiv mitzuwirken. Vorzugsweise wurde eine Familie, bestehend aus einer allein erziehenden Mutter mit einem oder mehreren Kindern gesucht. Ein Grund für die Probandenpräferenz ist die Tatsache, dass allein erziehende Mütter die Bevölkerungsgruppe sind, die am häufigsten auf Hartz IV angewiesen sind. 43% aller Alleinerziehenden sind auf Hartz IV angewiesen (Die Welt 2008). Ein weiterer Anlass, diese Familienkonstellation zu wählen, waren die Kinder. Sind Ernährungsgewohnheiten einmal gefestigt, fällt es schwer, diese wieder abzulegen. In jungen Jahren lässt sich die Ernährung noch steuern und legt die Grundsteine für zukünftiges Ernährungsverhalten, als auch ernährungsbedingte Krankheiten. Um diese vorzubeugen, ist es bedeutsam frühzeitige Präventionsmaßnahmen vorzunehmen. Ziel war es, die Vollwertigkeit der Mahlzeiten und die dadurch entstehende Bedarfsdeckung zu überprüfen. Die bedarfsgerechte Deckung ist besonders bei Kindern von Bedeutung, da Nährstoffmängel sich umso folgenreicher auswirken, desto jünger ein Kind ist und je länger eine falsche Ernährungsweise praktiziert wird (Kersting 1996). Dass die Ernährung der Kinder in Deutschland heutzutage nicht die nötigen Nährstoffe liefert, belegen Studien des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE). Orientiert man sich an den Empfehlungen, die die DGE für die Lebensmittelaufnahme gibt, lässt sich feststellen, dass die Kinder und Jugendlichen „insbesondere zu viel Fett in Form von gesättigten Fettsäuren, zu viel Cholesterin, zu viel tierisches Protein und zu viel Zucker, aber zu wenig komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe“ (Kersting 1996, S.5) zu sich nehmen. Ob dies auch im nachstehenden Fallbeispiel zutrifft, galt es unter anderem herauszufinden.

4.1 Die Testpersonen

4.1.1 Wohn- und Lebenssituation

In vorliegendem Fallbeispiel handelt es sich um eine allein erziehende Mutter im Alter von 30 Jahren mit zwei Kindern. Die Mutter hat eine abgeschlossene Ausbildung als examinierte Altenpflegerin. In diesem Beruf war sie bis zum Antritt ihres Erziehungsurlaubes am 1. November 2006 tätig. Am 15. August letzten Jahres begann sie einen Teilzeitjob als Altenpflegerin, wurde jedoch wieder gekündigt, so dass sie seit dem 1. Dezember 2008 wieder arbeitslos ist. Sie ist Nichtraucherin, so dass Ausgaben für Tabakwaren nicht anfallen. Ihr erstes Kind ist ein Mädchen im Alter von zwölf Jahren. Sie besucht die sechste Klasse einer Gesamtschule in der Umgebung. Das zweite Kind, ein Sohn, ist erst zwei Jahre alt und wird Mitte 2009 den Kindergarten besuchen. Bis dahin will die 30-jährige noch zu Hause bleiben und sich um ihre Kinder kümmern. Der Sohn konnte in den weiteren Überlegungen nicht

berücksichtigt werden, da die Mutter nicht willens und bereit war hier mitzuwirken. Laut Aussage der Mutter sind die Essgewohnheiten des Zweijährigen nur schwer und mit unverhältnismäßig hohem Aufwand zu protokollieren. Mangels verwertbarer Daten konnten daher im weiteren Fortgang dieser Arbeit ausschließlich die Gegebenheiten von Mutter und Tochter betrachtet werden.

Die Familie lebt in einer 73 qm großen Dreizimmerwohnung am Rand von Schwerte. Die nächsten Einkaufsmöglichkeiten sind mit dem Bus in etwa zehn Minuten zu erreichen. Einmal wöchentlich macht die Alleinerziehende einen Großeinkauf. Um Fahrt- und Transportkosten zu reduzieren, führt die 30 jährige diese Einkäufe gemeinsam mit ihrer Mutter durch und nutzt deren Pkw mit. Kleinere Besorgungen werden bedarfsabhängig durchgeführt.

4.1.2 Die Hartz IV Situation

Seit Beginn ihrer Arbeitslosigkeit am 01. Dezember 2008 ist die Probandin Hartz IV Empfängerin. Ihre Miete, sowie die Nebenkosten für Heizung und Wasser stehen nicht als Geldleistung zur Verfügung, sondern werden vom kommunalen Träger unmittelbar an den Vermieter gezahlt. Aufkommen muss die Familie für ihren Stromverbrauch, ihre Zusatzversicherungen (z.B. Zahnzusatz), sowie ihre Telefonkosten inklusive Handyvertrag. Wie aus nachstehender Zusammenstellung ersichtlich, steht der Familie unter Berücksichtigung des Kindergeldes prinzipiell ein Gesamtbetrag von 1822,- Euro zur Verfügung. Nach Abzug der Leistungen des kommunalen Trägers, reduziert sich dieser Betrag auf ein effektiv monatlich zur Verfügung stehendes Budget von 1207,- Euro.

Tabelle 4-1 Übersicht: Bedarfsanteile und Einkommensanteile der Beispielfamilie

Bedarfsanteile	Summe	Mutter	Kind 1	Kind 2
Arbeitslosengeld II	351,- €	351,- €	-	-
Sozialgeld	422,- €	-	211,- €	211,- €
Mehrbedarf Alleinerziehung	126,- €	126,- €	-	-
Gesamtbedarf	899,- €	477,- €	211,- €	211,- €
Bedarfsanteile Kommunale Träger (KT)				
Anteile Grundmiete	350,- €	116,68 €	116,66 €	116,66 €
Anteil Heizkosten	90,- €	30,- €	30,- €	30,- €
Anteile laufenden Nebenkosten	175,- €	58,34 €	58,33€	58,33 €
Gesamtbedarf KT	615,- €	205,02 €	204,99 €	204,99 €
Gesamtbedarfssumme	1514,- €	682,02 €	415,99 €	415,99 €
Einkommensanteile				
Kindergeld	308,- €	-	154,- €	154,- €
Gesamteinkünfte	308,- €	-	154,- €	154,- €
Gesamtsumme	1822,- €	1159,02	780,99,- €	780,99,- €
nach Abzug der Bedarfsanteile KT verbleibendes Budget	1207,- €	477,-€	365,-€	356,-€

4.2 Ernährungssituation und -verhalten

Es wurde eine einwöchige Ist-Analyse durchgeführt. Dabei wurde eine Übersicht in Form eines Speiseplanes beziehungsweise Verzehrplanes erstellt (s. Anlagen 1a und 1b), in der Mutter und Tochter getrennt voneinander angeben mussten, was sie verzehrt und getrunken haben, zu welcher Gelegenheit (Frühstück, Mittag-, Abendessen, Zwischenmahlzeit), in welchen Mengen und in welcher Zubereitungsform. Es gab in dieser Phase keinerlei Vorgaben und Regeln bezüglich des Ernährungsverhaltens. Ziel war, das Ernährungsverhalten von Mutter und Tochter möglichst genau zu erfassen. Auf dieser Datengrundlage erfolgte anschließend die Auswertung der Nährstoffaufnahme.

Das Ergebnis für Mutter und Tochter ist in den nachfolgenden Tabellen dargestellt. In der mittleren Spalte stehen die Empfehlungen der DGE für die Energie- und Nährstoffzufuhr pro Tag und in den beiden rechten Spalten wird jeweils die tatsächliche Energie- und Nährstoffaufnahme mit Angabe der prozentualen Bedarfsdeckung angezeigt.

Tabelle 4-2 Gegenüberstellung der empfohlenen mit der tatsächlichen

Energie- und Nährstoffzufuhr für die Mutter

Protokoll vom 02.12.08 bis 09.12.08 (7 Tage)				
Alter:		30 Jahre	Körpergewicht: 78,8 kg	
Geschlecht:		weiblich	Körpergröße: 172 cm	
			BMI: 26,64	
Nährstoff	Einheit	Empfehlung Energie-/ Nährstoffbedarf/Tag ¹⁾	Ist-Situation Energie-/ Nährstoffzufuhr/Tag	Bedarfsdeckung [%]
Energie	kcal/kJ	2300	2268,70	99
Protein	8 % g	47	61,08	130
Fett	30 % g	74	108,44	147
MUFS	3 % g	7	5,38	77
Cholesterin	mg	< 300	279,89	93
Kohlenhydrate	62 % g	348	256,12	74
Ballaststoffe	g	>30	16,56	55
Wasser	ml	2270	2229,80	98
Mineralstoffe				
Kalium	mg	2000	2164,75	108
Calcium	mg	1000	786,25	79
Phosphor	mg	700	995,64	142
Jod	mcg	200	70,68	35
Zink	mg	7	7,71	110
Magnesium	mg	300	269,59	90
Eisen	mg	15	12,35	82
Vitamine				
Vitamin D	mcg	5,0	2,02	40
Vitamin E	mg	12	12,22	102
Vitamin B1	mg	1,0	0,55	55
Vitamin B2	mg	1,2	1,30	108
Vitamin B6	mg	1,2	0,78	65
Folsäure	mcg	400	138,21	35
Vitamin C	mg	100	49,90	50
Alkohol	g			
P/S-Quotient		1,0	0,16	16

¹⁾ Quelle: DGE 2000

Bevor die Auswertung dargestellt wird, wird der Begriff Energie kurz genauer betrachtet. Die zugeführte Nahrung besteht aus Nährstoffen, die dem Menschen lebensnotwendige Energie liefern. Energieträger sind Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Bei einer vollwertigen Ernährung sollten diese Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Die

Maßeinheit für den Energiegehalt von Nahrungsmitteln sind die Kilokalorien (kcal), als internationale Einheit auch als Kilojoule (kJ) ausgedrückt. Die oben genannten Nährstoffe haben einen unterschiedlichen Energiegehalt und liefern somit dem Körper unterschiedlich viel Energie. Kohlenhydrate und Proteine haben einen Energiegehalt von 4,1 kcal/g und Fette 9,3 kcal/g. Bei einer optimalen Verteilung der Energiezufuhr würden die Energieträger folgende Energieprozentage decken und auch nicht überschreiten:

Eiweiß	8 %
Kohlehydrate	62 %
Fett	30 %

Diese Prozente stellen die relative Bedarfsdeckung pro Tag dar. Die absolute Bedarfsdeckung wird durch die tatsächliche Nährstoffzufuhr ersichtlich. Die Auswertung der tatsächlichen Nährstoffzufuhr der Probandin wurde mit dem Prodi Programm errechnet und ergibt folgende Verteilung der Energieprozentage der relativen Bedarfsdeckung pro Tag (s. Anlage 2a):

Eiweiß	11 %
Kohlehydrate	46 %
Fett	43 %

Betrachtet man ergänzend die absolute Bedarfsdeckung, so wird noch deutlicher, dass die Ernährung der Mutter keinesfalls vollwertig ist:

Energie	99 %
Eiweiß	130 %
Kohlehydrate	74 %
Fett	147 %

Der Energiebedarf von 2300 kcal wird zwar zu 99 % gedeckt, doch ist die Zusammenstellung der Nährstoffe nicht bedarfsgerecht:

- der Kohlenhydratanteil ist viel zu gering (46 % statt 62 %),
- der Fettanteil der Nahrung viel zu hoch (43 % statt 30 %),
- die Eiweißversorgung zu hoch (11 % statt 8 %).

Die Verteilung der B-Vitamine zeigt, dass die Kohlenhydratträger ernährungsphysiologisch unzureichend und unausgewogen sind. Der Speiseplan gibt Aufschlüsse darüber, welche Lebensmittel überwiegend die Kohlenhydrate anliefern:

- Schokolade
- Orangenlimonade

- Marmelade und Honig

Das bedeutet eine Kohlenhydrataufnahme, die aus extrem zuckerhaltigen Lebensmitteln besteht. Daraus ergab sich die Zielsetzung, die Zusammenstellung der Kohlenhydratträger zu verbessern, da kohlenhydratreiche Lebensmittel die Qualität der Speisen steigern. Es kam darauf an, mehr Vollkorngetreideprodukte sowie Kartoffeln, Obst und Gemüse in den Speiseplan einzubringen. Der hohe Fettanteil der Nahrung erklärt sich durch Wurst (Salami, Fleischwurst) wie auch durch die fettreichen Mahlzeiten an sich (Pizza, Paprika-Sahne-Schnitzel, Nudelauflauf) und Kuchen und Gebäck (Lebkuchenherzen, Christstollen). Die Proteinzufuhr liegt bei 130% der absoluten Bedarfsdeckung. Sie ist zu hoch und geht zu Lasten einer empfehlenswerten Kohlenhydratezufuhr.

Um im täglichen Speiseplan proteinreiche Lebensmittel garantieren zu können, gilt es darauf zu achten, fettarme Produkte zu verwenden. Unter die Kategorie proteinhaltig fallen Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Ei, und Milchprodukte. Durch eine erhöhte Zufuhr von Milchprodukten sollte zugleich der Calciummangel (Bedarfsdeckung von nur 79 %) behoben werden. Für das Immunsystem ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C von herausragender Bedeutung. In vorliegendem Fall wurde der Bedarf jedoch nur zu 50 % gedeckt, was ein erneutes Anzeichen dafür ist, dass zu wenig Obst und Gemüse in diesem Haushalt verzehrt werden, was sich ebenfalls auf die Kohlenhydratversorgung auswirkt.

Das Verhältnis von mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Polysaturate P) zu gesättigten Fettsäuren (Saturate S) wird durch den P/S Quotient dargestellt und sollte idealerweise ein Verhältnis von 70:30 aufweisen (Elmadfa 1998). Dieser Empfehlung wird die Ernährungsweise der 30-jährigen nicht gerecht. Sie kann den Bedarf des P/S Quotienten nur zu 16 % decken.

Für die Tochter ergab sich die aus Tab. 4.3 ersichtliche Energie- und Nahrungszufuhr.

Tabelle 4-3 Gegenüberstellung der empfohlenen mit der tatsächlichen Energie- und Nährstoffzufuhr für die Tochter

Protokoll vom		02.12.08 bis 09.12.08 (7 Tage)		
Alter:		12 Jahre	Körpergewicht:	58 kg
Geschlecht:		weiblich	Körpergröße:	163 cm
			BMI:	21,83
Nährstoff	Einheit	Empfehlung Energie-/ Nährstoff- bedarf/Tag ¹⁾	Ist-Situation Energie-/ Nährstoffzufuhr/Tag	Bedarfs- deckung [%]
Energie	kcal/kJ	2000	2278,09	114
Protein	8 % g	35	58,31	167
Fett	30 g	65	112,40	173
MUFS	3 % g	7	5,61	80
Cholesterin	Mg	< 300	267,83	89
Kohlenhydrate	62 % g	307	254,31	83
Ballaststoffe	G	20	17,73	89
Wasser	ml	2352	2142,81	91
Mineralstoffe				
Kalium	Mg	1700	1926,12	113
Calcium	Mg	1100	754,37	69
Phosphor	Mg	1250	977,27	78
Jod	mcg	180	62,49	35
Zink	Mg	7	8,23	118
Magnesium	Mg	250	259,74	104
Eisen	Mg	15	12,05	80
Vitamine				
Vitamin D	mcg	5,0	2,18	44
Vitamin E	Mg	11	13,94	127
Vitamin B1	Mg	1,0	0,62	62
Vitamin B2	Mg	1,2	1,21	101
Vitamin B6	Mg	1,0	0,77	77
Folsäure	mcg	400	165,08	41
Vitamin C	Mg	90	73,29	81
Alkohol	G			
P/S-Quotient		1,0	0,16	16

¹⁾ Quelle: DGE 2000

Laut Prodi Programm ergibt sich aus der Nährstoffberechnung einer Woche folgende Verteilung der Energieprozent der relativen Bedarfsdeckung pro Tag (s. Anlage 2b):

Eiweiß	10 %
Kohlehydrate	45 %
Fett	44 %

Da Mutter und Tochter durch die gemeinsamen Hauptmahlzeiten eine sehr ähnliche Ernährung haben, ergibt die relative Bedarfsdeckung der Tochter ein annähernd gleiches Ergebnis. So weicht die Gesamtenergiezufuhr nur geringfügig von dem der Mutter ab, doch hat die Zwölfjährige einen geringeren Energiebedarf als ein Erwachsener. Dies wird besonders deutlich, wenn man sich die Zahlen der absoluten Bedarfsdeckung anschaut:

Energie	114 %
Eiweiß	167 %
Kohlehydrate	83 %
Fett	173 %

Die Auswertung der täglichen absoluten Bedarfsdeckung zeigt neben der zu hohen Energiezufuhr auch zu hohe Protein- und Fettwerte. Der Fettanteil der Nahrung liegt um 73 % über den Empfehlungen für die Bedarfsdeckung und auch die Proteinzufuhr liegt mit 167 % weit über dem, was als angemessen gilt. Die Analyse des Ernährungsplanes zeigt, wie der hohe Fettanteil zustande kommt. Neben den schon bei der Mutter genannten Lebensmitteln wie Salami, Fleischwurst oder Sahneschnitzel verzehrt das Mädchen täglich bis zu 150 g Schokolade. Wie bei der Mutter, so ist auch bei der Tochter die Menge der Kohlenhydrate und Ballaststoffe nicht ausreichend beziehungsweise werden die falschen Kohlenhydratträger zugeführt, wie die Auswertung der B-Vitamine zeigt. Die Auswertung zeigt, dass wenig Getreide, Gemüse und Obst verzehrt wird. Mit dem Blick auf den Wochenplan bestätigt sich diese Vermutung. Hinzu kommt, dass die Zwölfjährige nicht genug Milch und Milchprodukte verzehrt, so dass es zu einem Calciummangel kommt. Wie oben schon erläutert, belegt auch hier der P/S Quotient, dass die Nährwertqualität der Nahrungsmittel nicht ausgewogen und keineswegs vollwertig ist. Obwohl die Fettzufuhr zu hoch ist, ist die Fettqualität nicht wünschenswert. Das ist daraus abzuleiten, dass die zugeführten Fette nicht pflanzlichen, sondern überwiegend tierischen Ursprungs sind.

4.3 Ermittlung des unter Hartz IV verfügbaren Budgets für die Ernährung

Vor Aufstellung des Ernährungsplanes und der Rezeptentwicklung war es erforderlich, das für den Lebensmitteleinkauf verfügbare Budget zu ermitteln. Als Berechnungsgrundlage wurden die im SGB II festgeschriebenen Regelleistungen herangezogen. Danach dienen 37% der Regelleistungen der Bedarfsdeckung für Lebensmittel und Tabakwaren. Da Tabakkonsum in der Beispielfamilie nicht gegeben war, wurden Ausgaben hierfür nicht in die weiteren Betrachtungen einbezogen.

Berechnung:

Alleinerziehende Mutter	351,- Euro/Monat
Tochter	<u>211,- Euro/Monat</u>
	562,- Euro/Monat

davon 37 % $0,37 \times 562,- = 207,94$ Euro/Monat

Jeden Monat stehen dieser Familie somit 207,94 Euro für Lebensmittel planmäßig zur Verfügung.

D.h. pro Tag $207,94 : 30$ (Tage) = 6,93 Euro/Tag

bzw. pro Woche $6,93 \times 7$ (Tage) = 48,52 Euro/ Woche

Ausgehend von durchschnittlich 30 Tagen im Monat stehen Mutter und Tochter somit wöchentlich 48,52 Euro zur Verfügung um ihren Lebensmittelbedarf zu decken.

Im Vergleich mit den durchschnittlichen Ausgaben eines Arbeitnehmerhaushaltes sind nur geringe Abweichungen zu erkennen. Laut Angaben des statistischen Bundesamtes Deutschland zu den Einkommens- und Verbrauchsstichproben, geben die aus zwei Personen bestehenden privaten Haushalte in Deutschland monatlich 292,- Euro für Nahrungsmittel, Getränke und Tabak aus (Statistisches Bundesamt 2006) Unter diesem Aspekt kann man das für die Ernährung verfügbare Budget eines Hartz IV-Empfängers als ausreichend bewerten, ohne dabei den Aspekt der Vollwertigkeit berücksichtigt zu haben.

4.4 Entwicklung eines Ernährungsplanes "vollwertige Ernährung"

4.4.1 Marktsichtung (was gibt es, was kostet es?)

In einem nächsten Schritt galt es, durch eine Marktsichtung zu einer Preisermittlung für den Kauf von vollwertigen Nahrungsmitteln zu kommen. Dazu mussten die in der Wohngegend vorhandenen Einkaufsmöglichkeiten erkundet und miteinander verglichen werden. Die Lebens- und Wohnsituation und das Einkaufsverhalten der Familie legten es nahe, hierfür die im unmittelbaren Wohnumfeld vorhandenen Lebensmittelmärkte Aldi und Lidl zu nutzen. Auf der Grundlage der festgestellten Nahrungsmittelpräferenzen in der Familie und dem Wissen, was zu einer vollwertigen Ernährung gehört, erfolgte Produktauswahl und Preisermittlung aus dem Lebensmittelsortiment der beiden Discounter. Das Ergebnis wurde in einer Produktübersicht zusammengefasst (s. Anlage 3). Im nächsten Schritt wurde in dieser Produktübersicht ein Preisvergleich durchgeführt und eine Produktauswahl getroffen. Durch Auswahl der preisgünstigsten Produkte entstand eine potenzielle Einkaufsliste für jeden Discounter. Nachdem die verfügbaren Produkte bekannt waren, konnten erste Rezeptentwürfe entwickelt werden.

4.4.2 Rezeptentwicklung

Berücksichtigung bei der Entwicklung der Rezepte fanden die Empfehlungen der DGE zur Nährstoffzufuhr, die Ernährungsgewohnheiten der Familie, ihre Vorlieben und Abneigungen für bestimmte Lebensmittel. Die Lebensmittelauswahl sollte vollwertig und günstig sein und sich abwechslungsreich zusammensetzen. Die entwickelten Rezepte (Zutaten und Zuberei-

tung) sind in Anlage 4 zusammengefasst. Für jedes Rezept, beziehungsweise für jede Mahlzeit, wurde der Nährstoffgehalt mit Prodi berechnet. Das jeweilige Ergebnis ist in Anlage 5a und 5b zusammengestellt.

4.4.3 Entwicklung eines Wochenspeiseplanes „vollwertige Ernährung“

Auf Grundlage der entwickelten Rezepte erfolgte die Zusammenstellung des Wochenspeiseplanes (s. Anlage 6a für die Mutter, Anlage 6b für die Tochter). In tabellarischer Form wurden die einzelnen Gerichte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Zwischenmahlzeiten aufgelistet. Pro Tag wurden entsprechend der Empfehlungen der DGE fünf Mahlzeiten vorgesehen. Die DGE empfiehlt fünf Mahlzeiten am Tag, um den ganzen Tag über eine optimale physiologische Leistungsfähigkeit zu erhalten (DGE 2005 (b))

Neben den Hauptmahlzeiten wurden daher zusätzlich zwei Zwischenmahlzeiten eingeplant, einmal als zweites Frühstück und zum anderen als Snack zwischen Mittag- und Abendessen. Bei dem Angebot der Zwischenmahlzeiten könnte die Reihenfolge des Verzehrs beliebig gewählt werden. Die Mahlzeiten setzten sich aus ein bis zwei warmen und drei bis vier kalten Speisen zusammen. Grundlage für die Größe der Portionen waren die Empfehlungen der DGE, so wie sie bereits für Mutter und Tochter in der Tabelle 3.1 aufgeführt wurden, herangezogen. Die warmen Gerichte - Mittag- oder Abendessen - bestanden abwechselnd aus Nudeln, Kartoffeln oder Reis, ergänzt mit Gemüse oder Salat. Somit wurde eine optimale Mischung von energiearmen und energiereichen pflanzlichen Lebensmitteln erzielt. Fleisch beinhaltet viel Eisen, bringt also ernährungsphysiologische Vorteile. Durch seinen hohen Gehalt von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin, weist es aber auch präventivmedizinische Nachteile auf (Kersting, 1996). Um auf die Vorteile jedoch nicht verzichten zu müssen, wurde ein mäßiger Fleischverzehr und nur fettarmes Fleisch für die Verarbeitung vorgesehen. Wie die DGE es empfiehlt, wurde ein Mittagessen mit einer Fischmahlzeit eingeplant. So konnten die Omega-3-Fettsäuren und der Jodgehalt annähernd gedeckt werden. Die Mittagsmahlzeiten wurden durch einen Nachtisch in Form von Joghurtspeisen, Früchten oder einer geduldeten Süßspeise abgerundet. Die warmen Mahlzeiten zum Abendessen wurden als Suppen angeboten, die sich, wie oben schon erläutert, aus einer ausgewogenen Mischung energiearmer und energiereicher pflanzlicher Lebensmittel zusammensetzten. Der hohe Schokoladenkonsum, der sich aus der Ist-Aufnahme entnehmen ließ, wurde für Mutter und Tochter auf je einen Riegel Schokolade nach dem Abendessen reduziert.

Die kalten Mahlzeiten wechselten zwischen Brotmahlzeiten, Früchtemüslis oder herzhaften Salaten. Mit den Brotmahlzeiten konnte die Zufuhr wichtiger Nährstoffe sichergestellt werden. Müsli hingegen bot sich als ideale Alternative an, da es, aufbereitet mit Früchten, Milch oder Joghurt, eine fettarme nährstoffreiche Speise darstellt.

Die beiden Zwischenmahlzeiten waren so angelegt, dass auch ein außer Haus Verzehr möglich war. Dies war notwendig, um der Zwölfjährigen eine Zwischenmahlzeit für die Schulzeit mitgeben zu können. Zu Beginn der Woche sollten Müsliriegel und Joghurtbällchen zubereitet werden, die die ganze Woche über als kleine Mahlzeit für Zwischendurch,

ohne weitere große Vorbereitung, dienen sollten. Die übrigen Speisen setzten sich aus Brothäppchen, Obst- oder Gemüsevariationen zusammen. Um bei der Mutter den Mehrbedarf an Energie zu decken, wurden ihre Zwischenmahlzeiten und das Abendessen durch Obst oder Brot aufgewertet. Die Getränkepräferenzen der Familie konnten der Ist-Analyse entnommen werden. Tee- und Kaffeavorlieben wurden übernommen. Die Vorliebe für Limonaden wurde durch das regelmäßige Angebot von Fruchtsaftchorlen und dem gelegentlichen Angebot von Fruchtsäften kompensiert. Bei allen Mahlzeiten wurde besonders darauf geachtet, dass genügend zu Trinken angeboten wurde um den durchschnittlichen Flüssigkeitsbedarf von 1,5 Litern täglich zu decken.

Bezüglich der Verwendung einzelner Lebensmittel kam es besonders darauf an, möglichst fettarme Milch, Milchprodukte und Fleischprodukte zu verwenden. Speisen wie beispielsweise Fruchtojoghurt sollten nicht aus dem Kühlregal des Discounters gewählt werden, da diese in der Regel mit zu vielen Zuckerzusätzen angereichert sind. Hier sollte fettarmen Naturjoghurten, die mit Obst angereichert werden, der Vorzug gegeben werden. Bei Produkten wie Margarine oder Öl sollte darauf geachtet werden, dass die Fette pflanzlichen Ursprungs sind, da diese ungesättigte Fettsäuren enthalten, die zur Senkung des Fett- und Cholesterinspiegels im Blut beitragen (DGE 1998). Sonnenblumenmargarine oder Rapsöl lassen sich hier als Beispiel anführen. Um den Jodhaushalt annähernd auszugleichen, sollte jodiertes Salz verwendet werden.

4.4.4 Zusammengefasste Nährstoffauswertung für den Wochenspeiseplan

Die für die Rezepte mit dem Prodi-Programm ermittelten Nährstoffgehalte wurden auf den Wochenspeiseplan hochgerechnet und in einem zweiten Schritt als Tagesdurchschnittswerte ermittelt. Für die Mutter ergibt sich folgendes Bild in Tab. 4.3; die Werte für die Tochter sind in Tab. 4.4 dargestellt.

Tabelle 4-4 Nährstoffgehalt der Rezeptvorschläge – Durchschnitt pro Tag - Mutter

kcal	2293,45	P	1737,66.mg	Thr	2870,40 mg	K	503,86 µg
kJ	9603,78	D	1,82.µg	Trp	885,57 mg	Pta	7,20 mg
EW	77,69 g	E	18,71.mg	Tyr	2658,06 mg	Biot	70,97 µg
F	71,24 g	Fols	419,59.µg	Val	4195,11 mg	B12	2,95 µg
KH	323,65 g	B1	1,38.mg	Chol	181,50 mg	Malt	0,23 g
Alk	0,32 g	B2	1,97.mg	Zn	12,62 mg	Gala	1,87 g
Was	3276,87 g	B6	2,38 mg	Cl	5565,24 mg	EUFS	20,82 g
GFS	15,73 g	C	334,10 mg	F	1127,72 µg	ReEq	1801,33 µg
MUFS	10,52 g	Cys	1068,34 mg	J	120,62 µg	NiaA	28799,79 µg
Bst	42,08 g	His	1843,79 mg	Se	6,00 µg	GMSc	61346,21 mg
Na	3140,72 mg	Iso	3547,61 mg	Gluc	36,62 g	GDSc	72555,78 mg
K	4962,14.mg	Leu	5800,09 mg	Fruc	47,45 g	OScR	1020,82 mg
Mg	622,35.mg	Lys	4347,02 mg	Sacc	63,70 g	OScN	64,84 mg
Ca	1343,66.mg	Met	1494,61 mg	Lact	20,25 g	GPSc	112786,0 mg
Fe	18,63.mg	Phe	3442,12 mg	St	110,91 g	P/S	37,36

Tabelle 4-5 Nährstoffgehalte der Rezeptvorschläge – Durchschnitt pro Tag - Tochter

kcal	1963,54	P	1481,74 mg	Thr	2530,14 mg	K	476,16 µg
kJ	8214,43	D	1,65 µg	Trp	771,58 mg	Pta	6,01 mg
EW	67,51 g	E	17,60 mg	Tyr	2309,31 mg	Biot	53,83 µg
F	64,28 g	Fols	345,53 µg	Val	3645,26 mg	B12	2,23 µg
KH	269,35 g	B1	1,19 mg	Chol	162,62 mg	Malt	0,22 g
Alk	0,32 g	B2	1,50 mg	Zn	11,32 mg	Gala	1,61 g
Was	2699,50 g	B6	1,71 mg	Cl	5299,44 mg	EUFS	19,31 g
GFS	12,73 g	C	269,45 mg	F	1350,66 µg	ReEq	1644,50 µg
MUFS	10,17 g	Cys	966,11 mg	J	108,82 µg	NiaA	21150,88 µg
Bst	36,26 g	His	1541,94 mg	Se	5,58 µg	GMSc	46473,35 mg
Na	3012,46 mg	Iso	3096,74 mg	Gluc	28,28 g	GDSc	47066,95 mg
K	3537,34 mg	Leu	5014,82 mg	Fruc	38,87 g	OScR	990,05 mg
Mg	496,15 mg	Lys	3787,06 mg	Sacc	44,98 g	OScN	64,84 mg
Ca	1102,30 mg	Met	1324,45 mg	Lact	12,70 g	GPSc	103685,3 mg
Fe	15,82 mg	Phe	3026,57 mg	St	103,64 g	P/S	34,03

Alle Werte wiesen eine Verbesserung auf. Lediglich die Proteinzufuhr war zu hoch, was durch den regelmäßigen Verzehr von Joghurtspeisen zu erklären ist. Die Deckung des Vitamin D Bedarfs hatte im Vergleich abgenommen, was jedoch nicht so problematisch erscheint, da Vitamin D "bei ausreichender Sonneneinstrahlung vom Menschen in der Haut synthetisiert werden kann und deshalb im eigentlichen Sinne kein Vitamin darstellt" (Elmadfa 1998, S.301).

Die Gegenüberstellung der sich aus dem Wochenspeiseplan ergebenden täglichen Energieverteilung mit dem Ergebnis der Ist-Aufnahme zeigt sowohl bei der Mutter als auch bei der Tochter deutliche Verbesserungen:

Mutter:

Eiweiß	vorher: 10 %	Soll: 15 %	nachher: 14 %
Fett	vorher: 43 %	Soll: 30 %	nachher: 28 %
Kohlenhydrate	vorher: 46 %	Soll: 60 %	nachher: 58 %

Tochter:

Eiweiß	vorher: 10 %	Soll: 15 %	nachher: 14 %
Fett	vorher: 44 %	Soll: 30 %	nachher: 30 %
Kohlenhydrate	vorher: 45 %	Soll: 60 %	nachher: 56 %

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass der entwickelte und erprobte Wochenspeiseplan zu einer deutlichen Verbesserung in der Deckung des Bedarfs an Protein, Fett und Kohlenhydraten führt, als der bisherige Speiseplan. Ebenso wird die empfohlene Bedarfsdeckung an Vitaminen und Mineralstoffen erreicht, beziehungsweise übertroffen.

5 Die Testwoche

5.1 Durchführung der Einkäufe

Die Speiseplanentwürfe wurden mit der Probandin durchgesprochen und – nachdem es keinerlei Einwände gab – in die Endfassung gebracht.

Damit konnte im nächsten Schritt mit den Einkäufen begonnen werden. Als erstes war ein Großeinkauf aller nichtverderblichen Lebensmittel geplant. Die leichtverderblichen Lebensmittel sollten in den erforderlichen Mengen im Drei-Tagesrhythmus eingekauft werden.

Das Ergebnis der ersten Markterkundung und Preissichtung, die am 3. Dezember 2008 durchgeführt wurde, ist in Anlage 7a dargestellt. Eine Woche später erfolgte der tatsächliche Einkauf zusammen mit der Testperson. Dabei war festzustellen, dass insbesondere Obst und Gemüse Preisschwankungen unterliegen. Einige Sorten waren um bis zu 0,30 Euro/kg teurer geworden. Da andere Lebensmittel billiger geworden waren und in der Einkaufsplanung vorsorglich ein Preispuﬀer eingerechnet war, war das veranschlagte Budget dennoch ausreichend bemessen (s. Anlage 7b).

Wäre der Einkauf am 3. Dezember 2008 getätigt worden, wäre eine Summe von 39,88 Euro für den Wochenbedarf angefallen. Tatsächlich ausgegeben wurden beim Einkauf am 11. Dezember 2008 40,56 Euro. Für diesen Betrag konnten alle Lebensmittel eingekauft werden, die für die Realisierung der entwickelten Rezepte benötigt wurden. Wie oben berechnet, steht ein wöchentliches Budget von 48,52 Euro für die Lebensmitteleinkäufe zur Verfügung, so dass ein Überschuss von 7,86 Euro verblieb.

Zu erwähnen ist, dass mit Ausnahme der leichtverderblichen Waren nicht die exakt benötigten Mengen eingekauft wurden. Abgesehen von einigen Obst- und Gemüsesorten wurden die Lebensmittel, auch aus Preisvorteilsgründen, in den im Warensortiment vorgesehenen Abpackmengen eingekauft. In der Regel sind diese größer als der ermittelte wöchentliche Bedarf. Die sich daraus ergebenden Mehrmengen können aber bevorratet und in den folgenden Wochen verarbeitet werden. Konsequenz hieraus ist, dass beim Ersteinkauf ein das Wochenbudget übersteigender Betrag aufgewendet werden muss, sich aber bei den weiteren Einkäufen die Ausgaben durch die geschaffenen Vorräte reduzieren. In der Monatsbilanz wird damit das verfügbare Monatsbudget von 207,94 Euro nicht überschritten.

5.2 Nahrungszubereitung, Umsetzung und Einhaltung des Wochenspeiseplans

Ursprüngliche Absicht war, neben dem gemeinsamen Einkauf auch die Speisen gemeinsam zuzubereiten, um die Einhaltung und Umsetzung des Wochenspeiseplans für Mutter und Tochter verfolgen zu können.

Schon die ersten Versuche, die Probandin mit in die Planungen einzubeziehen schlugen fehl. Das Angebot, aktiv an der Aufstellung des Wochenspeiseplans und der Rezeptentwicklung mitzuwirken, wurde nicht in Anspruch genommen. Damit wurde von der Probandin die Chance vergeben, sich von Beginn an mit einzubringen, eigene Erfahrungen zu sammeln, auf die dann zu einem späterem Zeitpunkt hätte zurück gegriffen werden können. Angeblich fehlte hierfür die Zeit, doch schien es offensichtlich, dass kein ernsthaftes Interesse bestand.

Desinteresse zeigte sich auch, als es an die Einkaufsplanung ging. Der erstellte Speiseplan wurde ohne Einwände akzeptiert. Initiative oder Bereitschaft, die dafür notwendige Einkaufsliste zu erstellen, war nicht vorhanden. Ihre Aktivitäten beschränkten sich lediglich auf die Zusammenstellung der notwendigen Hygieneartikel. Bei der Lebensmitteleinkaufsliste verließ sie sich darauf, dass ihr diese Aufgabe abgenommen wird. Gut unterstützt wurde lediglich beim Abgleich der Einkaufsliste mit den noch im Haushalt bevorrateten Produkten.

Während des eigentlichen Einkaufes bewegte sich die Probandin recht zielsicher, wusste an welcher Stelle welche Waren zu finden waren. Bei unbekanntem Produkten wurden die Preise verglichen. Wie von einer 30-jährigen Hausfrau und Mutter, überdies ausgebildete Altenpflegerin, nicht anders zu erwarten war, bereiteten ihr Lagerung und Bevorratung der eingekauften Ware keine Probleme.

Die Angaben bezüglich der Zubereitung und dem Verzehr müssen sich ausschließlich auf die Aussagen der Probandin abstützen, da diese in der Testwoche, entgegen den Absprachen, aus „persönlichen Gründen“ nicht zur Verfügung stand. Eine Zusammenarbeit bei der Zubereitung der Rezepte – wie abgesprochen - war damit nicht möglich. Das Ziel, nicht nur bei der Zubereitung der Speisen zu helfen, sondern auch die Motivation, sich und ihr Kind gesund zu ernähren aufzubauen und zu festigen, konnte dadurch nicht erreicht werden.

Da eine Zusammenarbeit nicht stattfand, war es nicht möglich, ihre Kompetenzen in der Lebensmittelzubereitung zu überblicken und zu bewerten. Damit konnte auch nicht kontrolliert werden, ob die Rezepte ordnungsgemäß umgesetzt und Abweichungen wie gewünscht protokolliert wurden. Als einziger Anhaltspunkt verblieb letztlich die Rückmeldung der Mutter, ob und wie sie den Wochenspeiseplan und die dahinter stehenden Rezepte umgesetzt hat.

5.3 Ergebnisauswertung der Testwoche

Am Ende der Testwoche erfolgte gemeinsam mit der Probandin die Ergebnisauswertung, ob die Mengen ausreichend, die Lebensmittelzusammenstellung zufrieden stellend, die Speisen schmackhaft und deren Zubereitung einfach waren. Abweichungen vom Wochenspeiseplan waren in einem eigens dazu entwickelten Formular zu protokollieren (s. Anlage 8a für Mutter, Anlage 8b für Tochter).

Ergebnis:

Lediglich der Getränkekonsum wich in Art und Menge von den Vorgaben ab. Ein Mittagessen fand außer Haus statt, da die Familie unterwegs war. Alle anderen Mahlzeiten wurden entsprechend der Vorgaben zubereitet und eingenommen. Mutter und Tochter empfanden die Mengen in den meisten Fällen als ausreichend und schmackhaft zusammengestellt. Das Montagsfrühstück wurde als „zu viel“ das Frühstück am Dienstag als „zu wenig“ empfunden. Nur Obst mit einem guten Esslöffel voll Haferflocken war offenbar nur für kurze Zeit sättigend. Hier wären bei einer Überarbeitung des Speiseplans die Mengen geschickter aufzuteilen und nicht nur Obst, sondern zusätzlich auch etwas Joghurt oder Quark vorzusehen. Gegebenenfalls könnte auch auf eine Brotmahlzeit ausgewichen werden.

Reispfanne zum Mittagessen und die Bruscetas zum Abendessen erfreuten sich großer Beliebtheit. Das Highlight waren die selbst gemachten Müsliriegel und Joghurtbällchen aufgrund ihrer schnellen und einfachen Zubereitung und Schmackhaftigkeit. Zudem sind sie sehr günstig, wenn sie selbst zubereitet werden.

Auch die Zubereitung der anderen Gerichte und Mahlzeiten bereitete der Probandin keinerlei Probleme. Sie beschrieb, dass das gemeinsame Vorbereiten und Abwiegen der Lebensmittel zu einem Erlebnis von Mutter und Tochter wurde. Die Tatsache, dass man dadurch mehr Zeit miteinander verbrachte, wurde als sehr positiv empfunden. Was die 30-jährige trotz aller positiven Erfahrungen als nachteilig empfand, waren die deutlich höheren Ausgaben, die die vollwertige Ernährung verursachte. Im Schnitt gibt sie etwa 25,- Euro/Woche für sich und ihre Tochter für Lebensmittel aus. Das sind rund 20,- Euro weniger gegenüber den Kosten für eine vollwertige Ernährung. Doch die täglichen Variationen gefielen Mutter und Tochter gut. Der zusätzliche Zeitaufwand wurde nicht als nachteilig oder störend empfunden.

Die Kontrolle, ob sich die Beispielfamilie in der Testwoche wirklich vollwertig ernährt hat, erfolgte auf Grundlage der von Mutter und Tochter erstellten Ernährungsprotokolle, aus denen der tatsächliche Verzehr in der Testwoche entnommen werden konnte. Wie bei der zu Beginn durchgeführten Ist-Aufnahme, wurden die Ergebnisse der Testwoche den berechneten Nährstoffbedarfswerten nach dem Konzept der vollwertigen Ernährung gegenüber gestellt. Zusätzlich wurden die tatsächlichen Kosten inklusive der außerplanmäßigen Ausgaben ermittelt.

Der Abgleich Ist-Werte zu Soll-Werten in der Testwoche wurde wieder mit Prodi berechnet (s. Anlage 9a für die Mutter, Anlage 9b für die Tochter) und ist in Tabelle 6.1 zusammenfassend dargestellt.

Tabelle 5-1 Gegenüberstellung der empfohlenen mit der tatsächlichen Energie- und Nährstoffzufuhr für die Mutter in der Testwoche

Protokoll vom 12.12.08 bis 18.12.08 (7 Tage)				
Alter:	30 Jahre	Körpergewicht:	78,8 kg	
Geschlecht:	weiblich	Körpergröße:	172 cm	
		BMI:	26,64	
Nährstoff	Einheit	Empfehlung Energie-/ Nährstoff- bedarf/Tag	Ist-Zustand Energie-/ Nährstoffzufuhr/Tag	Bedarfs- deckung [%]
Energie	kcal/kJ	2300	2422,63	105
Protein	8 % g	47	76,66	130
Fett	30 % g	74	69,60	94
MUFS	3 % g	7	11,01	157
Cholesterin	mg	< 300	182,88	61
Kohlenhydrate	62 % g	348	361,20	104
Ballaststoffe	g	>30	39,27	103
Wasser	ml	2270	3057,30	135
Mineralstoffe				
Kalium	mg	2000	4361,38	218
Calcium	mg	1000	1127,86	113
Phosphor	mg	700	1633,24	233
Jod	mcg	200	118,03	59
Zink	mg	7	12,17	174
Magnesium	mg	300	546,18	182
Eisen	mg	15	19,25	128
Vitamine				
Vitamin D	mcg	5,0	1,76	35
Vitamin E	mg	12	18,86	157
Vitamin B1	mg	1,0	1,21	121
Vitamin B2	mg	1,2	1,82	152
Vitamin B6	mg	1,2	2,20	183
Folsäure	mcg	400	372,14	93
Vitamin C	mg	100	243,28	243
Alkohol	g			
P/S-Quotient		1,0	0,75	75

Quelle: DGE 2000

Energieverteilung: Eiweiß 13 %, Fett 26 %, Kohlenhydrate 61 %

Tabelle 5-2 Gegenüberstellung der empfohlenen mit der tatsächlichen Energie- und Nährstoffzufuhr für die Tochter in der Testwoche

Protokoll vom		12.12.08 bis 18.12.08 (7 Tage)		
Alter:		12 Jahre	Körpergewicht:	58 kg
Geschlecht:		weiblich	Körpergröße:	163 cm
			BMI:	21,83
Nährstoff	Einheit	Empfehlung Energie-/ Nährstoff- bedarf/Tag	Ist-Zustand Energie-/ Nährstoff- zufuhr/Tag	Bedarfs- deckung [%]
Energie	kcal/kJ	2000	2185,98	109
Protein	8 % g	35	69,43	198
Fett	30 % g	65	67,67	104
MUFS	3 % g	7	10,79	154
Cholesterin	mg	< 300	166,77	56
Kohlenhydrate	62 % g	307	315,91	103
Ballaststoffe	g	20	36,54	183
Wasser	ml	2352	2142,81	91
Mineralstoffe				
Kalium	mg	1700	3112,14	183
Calcium	mg	1100	887,50	80
Phosphor	mg	1250	1455,99	116
Jod	mcg	180	125,31	70
Zink	mg	7	11,62	166
Magnesium	mg	250	424,93	170
Eisen	mg	15	17,18	115
Vitamine				
Vitamin D	mcg	5,0	1,67	33
Vitamin E	mg	11	18,05	164
Vitamin B1	mg	1,0	1,13	113
Vitamin B2	mg	1,2	1,46	122
Vitamin B6	mg	1,0	1,58	158
Folsäure	mcg	400	327,15	82
Vitamin C	mg	90	200,11	222
Alkohol	g			
P/S-Quotient		1,0	0,79	79

Quelle: DGE 2000

Energieverteilung: Eiweiß 13 %, Fett 28 %, Kohlenhydrate 59 %

Aus finanzieller Sicht musste die außer Haus verzehrte Mahlzeit zu dem verfügbaren Budget dazu gerechnet werden. Im Gegenzug waren die Lebensmittelmengen, die für das Gericht am Mittwoch vorgesehen waren, aus der Preis- und Mengenliste herauszuzubtrahieren. Dazu kam, dass die Familie ihre bisherigen Getränkepräferenzen der vorgesehenen Getränkewahl vorzogen haben. So mussten die Mengen von Apfelsaft, Wasser und Orangensaft gestrichen und Limonade hinzugerechnet werden. Allein für die Lebensmittel der Rezepte beliefen sich die Kosten auf 39,13 Euro. Dazu kamen die Kosten für die außer Haus verzehrten Baguettes in Höhe von 5,90 Euro. Für die Ernährung hat die Testfamilie damit einen Betrag von 45,03 Euro ausgegeben. Trotz der außer Haus Mahlzeit verblieb ein Betrag von 3,49 Euro aus dem verfügbaren Budget übrig (s. Anlage 10).

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Testwoche abgesehen vom finanziellen Aspekt bei der Probandenfamilie auf positive Resonanz gestoßen ist. Ihre Rückmeldung bezüglich Mengen, Geschmack und Zubereitungsaufwand waren positiv. Einige der entwickelten Rezepte werden in ihrem Haushalt Wiederverwendung finden.

6 Bewertung und Beantwortung der Frage „Ist vollwertige Ernährung unter den Bedingungen von Hartz IV möglich“?

Die Bewertung erfolgt anhand folgender Kriterien:

- notwendige Kompetenzen
 - Wollen
 - Können
 - Akzeptanz
- finanzielle Rahmenbedingungen eines Hartz IV-Empfängers

6.1 Bewertungskriterium Kompetenzen

Bei Beantwortung der obigen Frage, ob eine vollwertige Ernährung unter Hartz IV möglich ist, steht noch vor der Betrachtung finanzieller Rahmenbedingungen die Frage nach dem Wollen, dem Können und nach der Akzeptanz.

Wollen heißt, das Problembewusstsein zu haben, dass die eigene Ernährung nicht gesundheitsbewusst ist. Ferner muss der Wille vorhanden sein oder entwickelt werden, im Interesse der Gesundheit etwas ändern zu wollen. Voraussetzung ist natürlich auch, vom Ansatz und der Idee der vollwertigen Ernährung überzeugt zu sein und die Bereitschaft, den sich aus der vollwertigen Ernährung ergebenden Mehraufwand zu tragen und die feste Absicht, dieses Ernährungskonzept konsequent umzusetzen.

Können umfasst das Wissen über dieses Ernährungskonzept und dessen Umsetzung sowie die erforderlichen intellektuellen und handwerklichen Fähigkeiten für die Umsetzung. Gemeint sind hier vor allem die Kompetenzen Planung, Einkauf und Lagerung sowie die Zubereitung der Lebensmittel (s. Anlage 11).

Akzeptanz heißt, vom Nutzen der vollwertigen Ernährung für sich und andere überzeugt zu sein. Damit unmittelbar verbunden ist die Bereitschaft, den mit einer vollwertigen Ernährung verbundenen höheren Aufwand zu akzeptieren und neben der Fähigkeit, auch die Bereitswilligkeit die sich ergebenden höheren Kosten zu tragen.

Bei der Bewertung obiger Kompetenzen ist zunächst festzustellen, dass es den verallgemeinerbaren Hartz IV-Empfänger nicht gibt. Hartz IV-Empfänger stellen einen Querschnitt durch die Gesellschaft dar. Ein Akademiker kann gleichermaßen Hartz IV-Empfänger werden wie jemand ohne Schulabschluss und Berufsausbildung. Insofern ist es nicht möglich in der Bewertung der Kompetenzen zu pauschalen Aussagen zu kommen, die generelle Gültigkeit haben. Das „Fähigkeitsspektrum“ der Hartz IV-Empfänger ist hierfür viel zu groß.

Die Kompetenz Wollen ist maßgeblich abhängig von der persönlichen Lebenssituation und der eigenen Motivation. Es ist sicherlich nicht bestreitbar, dass das Thema der vollwertigen Ernährung für einen Hartz IV-Empfänger, gleich welchen Bildungsniveaus, nicht unbedingt im Vordergrund steht. Unstrittig ist, dass es für jemanden, der nur über ein geringes Budget für die Ernährung verfügt, wichtiger ist, sich und seine Familie satt zu bekommen, als eine vollwertige Ernährung zu gewährleisten. Fragwürdig ist es auch zu glauben, dass ein Hartz IV-Empfänger sein Ernährungsbudget dadurch erhöht, dass er auf andere Dinge des täglichen Lebens, die er aus seinen Regelleistungen finanzieren muss, verzichtet. Es erscheint eher unwahrscheinlich, dass ein Hartz IV-Empfänger zum Beispiel zugunsten einer vollwertigen Ernährung darauf verzichtet, an Freizeit- und Kulturaktivitäten (11 % der RL) teilzuhaben oder auf die Anschaffung notwendiger Bekleidungsartikel (10 % der RL) zu verzichten. Daran vermag sicherlich auch das Wissen um bessere Ernährungsformen, als auch das Problembewusstsein, sich nicht optimal zu ernähren, nichts zu ändern.

Bezogen auf die in dieser Arbeit betrachtete Beispielfamilie bestätigen sich die vorangegangenen Feststellungen. Motivation und Problembewusstsein sind in Ansätzen vorhanden, der Wille zur Umsetzung scheitert letztlich an der Bereitschaft zum notwendigen Verzicht und an der persönlichen Bequemlichkeit.

Die für die Umsetzung der vollwertigen Ernährung erforderlichen intellektuellen und handwerklichen Fähigkeiten sind nicht so anspruchsvoll, dass man sie nicht ohne weiteres erlernen kann. Das dazu erforderliche Wissen ist im Zeitalter einer modernen Mediengesellschaft schnell verfügbar. Die in diesem Zusammenhang anspruchsvollste Leistung ist die vorbereitende Planung (Kapitel 4.4) für die Einkäufe und Speiseplanerstellung. Insbesondere bei der Auswahl der Lebensmittel und der Geschäfte, in der diese möglichst preiswert gekauft werden können, ist der Aufwand größer. Auch hier gilt, dass derjenige, der über ein geringes Budget verfügt, einen erheblich höheren Aufwand betreiben muss, als der, der sich über die Kosten einer vollwertigen Ernährung keine großen Gedanken machen muss. Bezogen auf die Probandenfamilie können zur Planungskompetenz keine direkten Aussagen getroffen werden, da diese Aufgabe Bestandteil dieser Arbeit war und daher von der Probandin nicht gefordert wurde. Das Angebot hierbei mitzuwirken, wurde nicht in Anspruch genommen. Die Umset-

zung, das heißt die Einkaufsdurchführung und die Zubereitung der Rezepte, war für die Testfamilie nach eigenem Bekunden kein Problem.

In punkto Akzeptanz kommt der Einsicht in den Nutzen einer vollwertigen Ernährung überragende Bedeutung zu. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass Ernährungsverhalten altersunabhängig nur im praktischen Umgang und täglichen Erleben trainier- und veränderbar ist (Spitzmüller 1993). Das Ernährungsverhalten wird schon im Kindesalter geprägt. Daher kommt es besonders darauf an, frühzeitig über Sinn, Zweck und Notwendigkeit einer gesunden Ernährung zu informieren und diese auch zu praktizieren, um damit ein gesundes Ernährungsbewusstsein zu schaffen. Je höher das Ernährungsbewusstsein, desto höher auch die Einsicht in den Nutzen einer gesunden Ernährung. Dieser Sachverhalt ist unabhängig davon, ob der einzelne Hartz IV-Empfänger ist oder nicht.

Der Alltag des Menschen ist durchzogen von Gewohnheiten, also, weil es bequem ist, von gleich bleibenden Verhaltensweisen. Gewohnheit ersetzt ständigen Entscheidungsbedarf und führt damit zur Vereinfachung des alltäglichen Handelns. Dadurch spart der Mensch Energie und Aktivität. Dies lässt sich auch auf das Ernährungsverhalten übertragen. Auch hier entwickelt der Mensch im Laufe der Jahre gleich bleibende Verhaltensmuster in der Ernährung. Mahlzeiten werden zur gleichen Zeit eingenommen, Gerichte wiederholen sich und bekannte und beliebte Nahrungsmittel finden ständige Wiederverwendung. Diese Gewohnheiten aufzugeben fällt schwer. Die Umstellung des Ernährungsverhaltens, insbesondere dann, wenn dieses mit mehr Arbeitsaufwand verbunden und daher unbequem ist, scheitert häufig an der Motivation, lieb gewonnene Gewohnheiten aufzugeben oder umzustellen.

In der Beispielfamilie war die Akzeptanz für eine vollwertige Ernährung nur bedingt vorhanden. Der Mutter war nicht bewusst, dass sie in der Entwicklung des Ernährungsverhaltens ihrer Kinder eine bedeutsame Rolle spielt. Ihr war nicht klar, dass ihre Lebensmittelwahl dauerhaft das Ernährungsverhalten ihrer Kinder prägen wird. Kinder lernen nur das kennen, was die Mutter einkauft und zubereitet. „Kinder erleben Essen und Trinken als zumeist angenehme Verhaltensweise, die unter dem Aspekt des Hungerstillens und Durstlöschens gesehen werden. Ihre vorerst reflexartigen Reaktionen werden im Zuge der Sozialisation zu einem geordneten Ernährungsverhalten ausgebildet und sind auf dieser primären Stufe die Grundlage späterer Gewohnheiten. Es handelt sich hierbei um einen affektiven Prozeß kindlicher Nachahmung“ (Spitzmüller 1993, S. 73). Diese Erkenntnis sollte der Mutter vermittelt werden und ihr als Motivation dienen, ihrem Kind eine bessere, das heißt eine vollwertige Ernährung zu bieten.

Der grundsätzliche Nutzen einer vollwertigen Ernährung war ihr, wohl auch durch ihre Ausbildung als Altenpflegerin, absolut bewusst. Als ihr der dazu zu betreibende Arbeitsaufwand im Bezug auf die notwendige Planung der Einkäufe und der Speiseplanerstellung erläutert wurde, gab sie zu, dass sie diesen Aufwand unterschätzt hat. Die gemeinsam mit ihrer Tochter verbrachte Zeit, zur Zubereitung der Speisen, wurde von beiden als sehr angenehm empfunden und stieß in sofern auf hohe Akzeptanz.

Als nicht auf Dauer tragbar und damit als Hinderungsgrund für die dauerhafte Fortsetzung des Versuchs einer vollwertigen Ernährung empfand sie die deutlich höheren Kosten, die für diese Ernährungsform aufzuwenden sind.

6.2 Bewertungskriterium Finanzen

Die finanziellen Rahmenbedingungen unter Hartz IV sind schnell errechnet. Wie im zweiten Kapitel ausführlich erläutert, stehen jedem Hilfebedürftigen Regelleistungen zu. Diese Regelleistungen setzen sich zusammen aus unterschiedlichen Bedarfen, die daraus finanziert werden sollen. Das SGB II sieht 37% der Regelleistungen für Nahrung, Getränke und Tabak vor.

Zustehende Regelleistung x 0,37 = Monatsbudget für Lebensmittel

Monatsbudget für Lebensmittel : 30 Tage = Tagesbudget für Lebensmittel

Tagesbudget für Lebensmittel x 7 Tage = Wochenbudget für Lebensmittel

Daraus ergibt sich unter der Berücksichtigung des Höchstbetrages der Regelleistung von 351,- Euro ein wöchentliches Budget von mindestens 18,22 Euro (Kinder) und maximal 30,30 Euro (Erwachsene) pro Person.

In dem dieser Arbeit zugrunde liegendem Fallbeispiel wurden die vollen Regelleistungen bezogen und die Probandenfamilie bestand aus Nichtraucher. Kosten für den Tabakkonsum waren daher nicht zu berücksichtigen. Dem zur Verfügung stehendem Budget von insgesamt 48,52 Euro/Woche (siehe Kapitel 4.3) standen Kosten für die vollwertige Ernährung von 40,72 Euro/Woche gegenüber. Mit dem überschüssigen Betrag von 7,80 Euro können Preisschwankungen von rund 19 % aufgefangen werden. Bei sorgfältiger Produktauswahl, Preisvergleichen, Berücksichtigung von saisonalen Besonderheiten und Preisschwankungen könnten durchaus noch weitere Kosten eingespart werden.

In vorliegendem Fall kann daher rein rechnerisch festgestellt werden, dass eine vollwertige Ernährung unter den finanziellen Rahmenbedingungen von Hartz IV möglich ist. Hierbei muss jedoch davon ausgegangen werden, dass die verbleibenden Hartz IV-Leistungen zur Deckung aller anderen Ausgaben ausreichen. Dieses wurde in dieser Arbeit nicht untersucht. Weitere Voraussetzung ist, dass die benötigten Lebensmittel beim Discounter gekauft werden. Finanzieller Spielraum für den Erwerb der Waren im normalen Supermarkt oder gar im Fachgeschäft oder Bioladen besteht nicht.

7 Zusammenfassung, Fazit und Ausblick

In dieser Arbeit wurde untersucht, ob eine vollwertige Ernährung unter den Bedingungen von Hartz IV möglich ist. Die Beantwortung dieser Frage sollte an einem empirischen Fallbeispiel erfolgen. Dazu wurde folgende Vorgehensweise entwickelt: Zunächst wurden die Begriffe Hartz IV und vollwertige Ernährung und das was jeweils dahinter steckt, erläutert. Anschließend wurden die Hartz IV-Leistungen, die der Beispielfamilie zustehen und das daraus resultierende Budget für die Ernährung ermittelt. Es folgte die Bestandsaufnahme der Ernährungssituation der Beispielfamilie. Auf Grundlage der Empfehlungen der DGE, welche Men-

gen pro Tag für eine vollwertige Ernährung erforderlich sind, wurde eine erste Marktsichtung und Produktauswahl durchgeführt. Es schloss sich an, die Entwicklung von Rezepten für vollwertige Speisen und die Aufstellung eines Wochenspeiseplanes, mit insgesamt fünf Mahlzeiten am Tag. Darauf aufbauend wurden die erforderlichen Lebensmittelmengen und ihr Nährstoffgehalt berechnet und geprüft, ob damit die Bedingungen der vollwertigen Ernährung erfüllt werden. Daraus ergab sich die Einkaufsliste, die Grundlage für den gemeinsam durchgeführten Einkauf war. In der darauf folgenden Testwoche wurde der Wochenspeiseplan mit den dahinter liegenden Rezepten von der Probandenfamilie umgesetzt. Die Auswertung musste auf Grundlage eines von der Probandin erstellten Ergebnisprotokolls erfolgen. Dem Wochenspeiseplan wurde die tatsächliche Ernährung der Beispielfamilie in der Testwoche gegenübergestellt und die tatsächliche Nährstoffbedarfsdeckung sowie die Ausgaben der Familie festgestellt. In einem abschließenden Gespräch wurde die Beispielfamilie zu ihren Eindrücken und Erfahrungen in der Testwoche befragt. Auch diese Ergebnisse flossen in die abschließende Beantwortung der Eingangsfrage mit ein.

Vorraussetzung dafür, sich für eine vollwertige Ernährung zu entscheiden, ist das Wissen um Sinn und Zweck dieser Ernährungsform. Der Grundstein hierfür und die Motivation, sich gesund zu ernähren, werden bereits in der Kindheit vor allem im Elternhaus, aber auch im Kindergarten und in der Schule gelegt. Der Wille, sich dauerhaft vollwertig zu ernähren, ist in hohem Maße von den eigenen Lebensumständen und entwickelten Gewohnheiten abhängig. Persönlicher Alltag, Beruf und die eigene Gesundheit und deren Zustand sind weitere maßgebliche Faktoren, die den Willen und die Entscheidung für eine vollwertige Ernährung bestimmen.

Wenn der Wille für eine vollwertige Ernährung vorhanden ist, ist das Können unter dem Gesichtspunkt intellektueller und handwerklicher Kompetenzen heutzutage in einem Land wie Deutschland kein Problem. Die hier aufgeführten Sachverhalte treffen uneingeschränkt auch auf einen Hartz IV Empfänger zu. Letztlich entscheidendes Kriterium für eine vollwertige Ernährung ist aber deren Finanzierbarkeit. Wissen, Wollen und Können, also die Überzeugung sich vollwertig zu ernähren, nützt wenig, wenn die erforderlichen finanziellen Mittel nicht zur Verfügung stehen. Noch so erstrebenswerte Ziele können nicht erfüllt werden, wenn sie nicht bezahlbar sind.

Für Hartz IV-Empfänger konnte in dieser Arbeit anhand eines Fallbeispiels rechnerisch nachgewiesen werden, dass der im ALG II enthaltene Anteil für die Ernährung in Höhe von 37 % der Regelleistung für eine vollwertige Ernährung ausreichend ist. Vorraussetzung hierfür ist jedoch, dass die erforderlichen Lebensmittel beim Discounter erworben werden. Finanzieller Spielraum, um die Waren im Fachgeschäft oder Bioladen einzukaufen besteht nicht. Zu hinterfragen ist, ob diese Situation, wie vielfach behauptet, zu Einbußen in der Qualität der verwendeten Waren führt. Dennoch kann nicht bestritten werden, dass Ernährung auch für weniger Geld zu haben ist. Aus Sicht eines Hartz IV Empfängers, so auch die Aussage der Beispielfamilie, gilt es, mit den begrenzten finanziellen Möglichkeiten nicht nur Grundbedürfnisse wie Ernährung zu erfüllen. Gerade in Familien mit Kindern besteht der

nachvollziehbare Wunsch, auch andere Bedürfnisse zu decken. Der Wunsch nach kultureller und gesellschaftlicher Teilhabe zum Beispiel durch Kino- oder Gasstättenbesuche oder aber auch der Wunsch, sich ab und an eine neues Kleidungsstück zu gönnen, steht damit im Zielkonflikt zu den - wie nachgewiesen wurde - deutlich höheren Kosten für eine vollwertige Ernährung. Die Entscheidung für eine vollwertige Ernährung wird daher eher negativ ausfallen, weil dadurch größerer finanzieller Freiraum für die Befriedigung anderer Bedürfnisse entsteht. Hinzu kommt, dass die gesundheitlichen Auswirkungen einer falschen, das heißt nicht gesunden Ernährung erst langfristig bemerkbar werden und damit bei der Entscheidung, „welche Ernährung ist die richtige für mich“, eine nebensächliche Rolle spielen. Menschliche Bequemlichkeit und mangelnde Bereitschaft von lieb gewonnenen Gewohnheiten Abstand zu nehmen, kann diese ablehnende Haltung zudem noch begünstigen. Zusammenfassend ist daher festzustellen, dass eine vollwertige Ernährung unter den Bedingungen von Hartz IV zwar rein rechnerisch möglich ist, sich aber in der täglichen Umsetzung ausgesprochen schwierig gestaltet. Der Hartz IV-Empfänger, der sich vollwertig ernährt, wird daher eher die Ausnahme sein.

Neben finanziellen Gesichtspunkten – vollwertige Ernährung unter Hartz IV - war Zielsetzung dieser Arbeit, die Sinnhaftigkeit einer vollwertigen Ernährung aufzuzeigen und festzustellen, ob der damit verbundene Mehraufwand an Arbeit und insbesondere Geld nicht der notwendigen Motivation im Wege steht. Ergebnis ist, dass das Konzept der vollwertigen Ernährung gerade bei einkommensschwachen Bevölkerungsgruppen nur dann eine Chance hat, wenn es auch bezahlbar ist. Gesunde Ernährung sollte nicht nur ein persönliches, sondern muss vor dem Hintergrund der zunehmenden ernährungsbedingten Erkrankungen in unserer Bevölkerung auch ein gesundheitspolitisches Ziel sein. Ziele zu realisieren setzt voraus, dass die hierfür notwendigen Mittel zur Verfügung stehen. Unter diesem Gesichtspunkt erhält die Frage nach einer gesunden, vollwertigen Ernährung auch eine sozialpolitische Dimension. Es kommt daher darauf an, ganzheitliche Konzepte zu entwickeln, die es auch den Einkommensschwächeren in unserer Gesellschaft ermöglicht, sich gesund zu ernähren. Dies beginnt bei Information und Aufklärung bereits in Kindergarten und Schule, setzt sich fort in der Entwicklung und Umsetzung von Ernährungsprogrammen, die auch die Sozial- und Einkommensschwachen berücksichtigen. Die alleinige Anhebung der Hartz IV-Regelsätze wäre jedoch ein verfehelter Ansatz.

8 Anhang

Die Anhänge liegen bei den Autoren vor.

8 Literaturverzeichnis:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE):** Richtig Essen. Vollwertig genießen nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. 1. Auflage, Heidelberg: Umschau/Braus GmbH Verlagsgesellschaft, 1998
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE):** Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Auflage, Frankfurt am Main: Umschau/Braus GmbH Verlagsgesellschaft, 2000
- DGE 2003:** <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=219>, Stand: 20.12.2008
- DGE 2004:** <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=415>, Stand: 20.12.2008
- DGE 2005 (a):** <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=493>, Stand:20.12.2008
- DGE 2005 (b):** <http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15>, Stand: 20.12.2008
- Düwell, F.:** Das neue Arbeitsrecht – Hart IV Gesetz und Agenda 2010 in der arbeits- und sozialrechtlichen Praxis. 1. Auflage, Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft, 2005
- Elmadfa, I. et al.:** Ernährung des Menschen. 3. Auflage, Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer GmbH & Co, 1998
- Haufe Steuer Office Professional Kanzlei-Edition Online (Version 4.4.6.0)**
Stand: 5.11.2008, Ausdruck vom 9.11.2008
- Kersting, M.:** Die optimierte Mischkost. Ministerium ländlicher Raum Baden – Württemberg. Kinderernährung heute. Tagungsbericht zum 15 jährigen Bestehen des Programms „Ernährungserziehung bei Kindern“ in Baden –Württemberg. 1. Auflage, Hohengehren: Schneider Verlag, 1996, S. 1 - 25
- Kopp, J.:** Arbeitslosengeld II – Das Leistungssystem der Grundsicherung für Arbeitssuchende. NWB – neue Wirtschaftsbriefe 2006, Heft Nr. 33, S. 2783 - 2008
- Leitzmann, C. et al.:** Ernährung in Prävention und Therapie. 1. Auflage, Stuttgart: Hippokrates Verlag GmbH, 2001
- Marburger, H.:** SGB II Grundsicherung für Arbeitssuchende. Ausführliche Einführung in das Zweite Sozialgesetzbuch. Mit Gesetz1. estext und Verordnungen. 7., neu bearbeitet Auflage, Regensburg: Wallhalla und. Pretoria Verlag GmbH & Co. KG, 2008
- Ruppert, M.:** Nahrungszubereitung in unserer Zeit. Ein Kochbuch in tabellarischer Form für Schule und Haushalt mit 400 erprobten Rezepten. 1. Auflage, Baltmannsweiler: Pädagogischer Verlag Burgbücherei Schneider GmbH, 1981
- Spitzmüller, E. et al.:** Ernährungsökologie: Essen zwischen Genuß und Verantwortung. 1. Auflage, Heidelberg: Karl F. Haug Verlag GmbH & Co, 1993
- Statistisches Bundesamt:** Wirtschaftsrechnungen. Einkommens- und Verbrauchsstichprobe Aufwendungen privater Haushalte für Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren. Fachserie 15, Heft 3, 2. Auflage, Wiesbaden: Statistisches Bundesamt, 2006
- Welt 2008:** <http://www.welt.de/wirtschaft/article2811100/Das-schwere-Los-der-deutschen-Hartz-IV-Muetter.html>, Stand: 03.01.2009