

## Caritas-Markt – günstiger einkaufen geht nicht

Caritas führt in der Schweiz 19 Märkte: Dort können finanziell benachteiligte Personen mit einer speziellen Einkaufskarte Lebensmittel und Artikel des täglichen Bedarfs zu stark ermässigten Preisen einkaufen. Dies entlastet ihr stark eingeschränktes Budget merklich. Ein grosser Teil des Sortiments stammt aus Überproduktion, Fehllieferungen, schadhaften Serien und Liquidationen von über 300 Lieferanten. Die Genossenschaft Caritas-Markt beliefert alle Läden in der Schweiz. Sie beschafft und verteilt den Grossteil der Waren. In Rothenburg (LU) führt sie ein modernes Zwischenlager.

**Weitere Informationen zum Caritas-Markt und zum Projekt «Caritas-Markt – gesund!» finden Sie auf**  
[www.caritas-markt.ch](http://www.caritas-markt.ch)  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)



Bilder: Andreas Schwaiger/Das verwendete Papier stammt von Holz aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern.

# CARITAS



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Wir helfen Menschen.

**Caritas Schweiz**

**Fachstelle Chancengleichheit und Gesundheit**

Löwenstrasse 3, Postfach

Telefon: +41 41 419 23 11

CH-6002 Luzern

E-Mail: [gesundheit@caritas.ch](mailto:gesundheit@caritas.ch)

**\_Caritas-Markt – gesund!  
Günstig einkaufen und dabei mehr über  
gesunde Ernährung erfahren**



# Armut macht krank

**In der reichen Schweiz haben nicht alle Menschen gleiche Chancen auf ein gesundes und langes Leben. Gerade im Bereich Ernährung und Bewegung zeigt sich: Armut macht krank.**

Über ein Drittel der Erwachsenen und ein Viertel der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz sind übergewichtig oder adipös – mit dramatischen Auswirkungen auf die Gesundheit, so etwa Herz-Kreislaufbeschwerden oder Diabetes. Überdurchschnittlich häufig ist Übergewicht bei armutsbetroffenen Menschen: So tritt Adipositas bei Personen mit tiefer Schulbildung rund dreimal so häufig auf wie bei Personen mit einem Hochschulabschluss (siehe Grafik).

Bei knappem Budget fehlt oft das Geld für gesundes Essen. Nahrungsmittel mit hohem Fett- und Zuckergehalt sind nämlich billiger als Obst und Gemüse. Dies ist ein Grund dafür, dass sich armutsbetroffene Menschen oft wenig gesund ernähren. Zudem verfügen sie nicht über ausreichendes Gesundheits- und Konsumentenwissen. Die meisten Präventionskampagnen kommen bei ihnen kaum an.



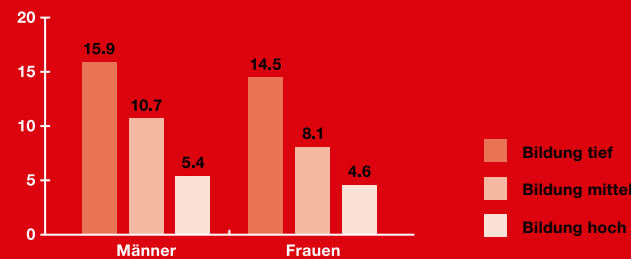
## Armutsbetroffene tun etwas für ihre Gesundheit

**Gezielte Massnahmen zur Gesundheitsförderung und zur Prävention von Übergewicht und Adipositas bei armutsbetroffenen Menschen sind dringend nötig. Der Caritas-Markt bietet dafür ideale Voraussetzungen.**

Mit dem Projekt «Caritas-Markt – gesund!» leistet Caritas in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz einen innovativen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengleichheit. In den Caritas-Märkten können Armutsbetroffene frisches Gemüse und Früchte besonders günstig kaufen und erhalten so einen finanziellen Anreiz, gesünder zu essen. Zusätzlich bietet der Caritas-Markt preisgünstige Produkte an, welche die Kundinnen und Kunden sowie ihre Kinder zu Bewegung anregen (Bälle, Regenkleider).

Schliesslich erhalten Armutsbetroffene beim Einkaufen nützliche Informationen zu gesunder Ernährung und Anregungen zu vermehrter Bewegung. Dabei arbeitet Caritas mit lokalen Anbietern wie Vereinen und Freiwilligen sowie mit der KulturLegi zusammen. Das Projekt wird wissenschaftlich begleitet durch das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern.

**Anteil von Personen mit Adipositas (Fettleibigkeit) in Prozent**



Quelle: Gesundheitsbefragung 2007, nach Marques-Vidal P. et al. 2010

**Gesundheit hat mit Wahlfreiheit zu tun. Arme Menschen haben nicht die gleichen Chancen und Möglichkeiten wie besser gestellte. Genau da setzen wir an.**

Thomas Mattig, Direktor Gesundheitsförderung Schweiz