

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 02.07.2025

Thema: Healthismus – Gesundheit als soziale Norm

Referent: Dr. Friedrich Schorb, Soziologe, Forschung u.a. zu
Soziologie der Gesundheit, Gewichtsdiskriminierung, soziale
Ungleichheit und ihre Auswirkungen auf Gesundheit



1) Healthismus Begriff:

Der Begriff *healthism* wurde erstmal vom US-Amerikanischen Soziologen Robert Crawford definiert (Crawford 1980, vgl. auch Kühn 1993). Crawford beobachtete in den USA und speziell in Kalifornien einen Trend der individuellen Beschäftigung mit Gesundheit in so unterschiedlichen Bereichen wie Bewegung (Jogging, Aerobic), Ernährung (Atkins-Diät), Wellness und Spiritualität. Crawford verordnete diese Tendenzen im Kontext eines gesamtgesellschaftlichen Trends des Sozialstaatsabbaus und der damit einhergehenden Individualisierung von gesellschaftlichen Risiken. In diesem Kontext, so Crawford, werde Gesundheit bzw. gesundheitsförderliches Verhalten Teil der individuellen Identität und einer neuen Moral. Fast ein halbes Jahrhundert später hat sich dieser Trend verfestigt und global ausgedehnt. Heute gilt mehr denn je:

„Healthismus basiert auf der Überzeugung, dass der eigene Körper beliebig formbar ist, dass Gesundheit eine Frage des Verhaltens ist, und dass chronische Erkrankungen Folge einer falschen Lebensweise sind.“ Wer seine Risikofaktoren kennt, sich richtig ernährt, nicht raucht, nicht trinkt, sich genug bewegt, weder zu viel noch zu wenig schläft, Schadstoffe und Stressfaktoren jeglicher Art vermeidet, der oder die bekommt nach dieser Logik keinen Schlaganfall oder Krebs. Wer dennoch krank wird, muss also etwas falsch gemacht haben.“ (Schorb 2024, S. 18f.)

2) Healthismus im Alltag

Influencer*innen preisen einem Millionenpublikum Ernährungsweisen an, die Gesundheit, körperliche Attraktivität und mentale Leistungsbereitschaft garantieren sollen. Wer über weniger Zeit und Ressourcen verfügt, kann die Labels in Supermärkten studieren und sich wahlweise biologisch, figurbewusst, nachhaltig, und fair ernähren oder mit schlechtem Gewissen darauf verzichten. Smartwatches diktieren uns, wie wir unsere Freizeit und unsere Ernährung gestalten sollen. In den sozialen Medien stacheln sich Hobbysportler*innen zu Höchstleistungen an. Achtsamkeitstrainings und Mental-Health-Coaches preisen positives Denken und Autosuggestion als Weg zum Erfolg an und übertragen damit ihren Schützlingen die Verantwortung für das eigene Scheitern an gesellschaftlichen Idealvorstellungen.

3) Healthismus spaltet

Obwohl immer mehr Menschen Geld und Zeit in Fitnessstudios, Entspannungstechniken, Gesundheits-Apps, gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel investieren, stagniert die Lebenserwartung in den USA bereits seit Mitte der 1990er Jahre. In vielen europäischen Ländern, darunter auch Deutschland und Großbritannien, ist dieser Trend mittlerweile ebenfalls angekommen. Während einige Langlebigkeitsenthusiasten Milliarden in potentiell lebensverlängernde Maßnahmen investieren, führt die zunehmende soziale Ungleichheit dazu, dass auch im reichen Deutschland mittlerweile mehr als zwei Millionen Menschen regelmäßig Lebensmitteltafeln aufsuchen müssen. Auch der Abstand in der Lebenserwartung zwischen den Schichten steigt wieder und sollten sich die kühnsten Erwartungen an Gentherapien zur Zellverjüngung erfüllen, dann könnten die Unterschiede in der Lebenserwartung zwischen Arm und Reich zukünftig ähnlich ausgeprägt sein wie heute schon bei Einkommen und Vermögen.

Obwohl sich Menschen heute häufiger denn je mit ihrer Gesundheit beschäftigen und gesundheitsschädliche Verhaltensweisen wie Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum seit Jahrzehnten rückläufig sind, steigen die Ausgaben im Gesundheitswesen auch und gerade für Schmerzmittel und Psychopharmaka weiter an. Angststörungen und Depressionen nehmen dramatisch zu. Einsamkeit gilt heute als eines der größten Gesundheitsrisiken in den entwickelten Ländern. Sozialreformen, die Menschen, die sich aufgrund psychischer Probleme isolieren, als „Totalverweigerer“ stigmatisieren und die Existenzgrundlage entziehen, verschärfen das Problem und verstärken damit die soziale und gesundheitliche Ungleichheit.

4) Fazit

Healthismus verschärft die gesundheitliche Ungleichheit statt sie zu verringern. Die damit verbundenen Exklusionsmechanismen führen zur Stigmatisierung derjenigen, die die Benchmarks in Bezug auf Biomarker aber auch auf optische Merkmale wie Schlankheit und Fitness aufgrund materieller, habituellder oder somatischer Hürden nicht erreichen können oder wollen. Vermeintlich oder tatsächlich gesundheitsschädliche Verhaltensweisen sozial Benachteiligter werden in der gesellschaftspolitischen Debatte in einer Art Zirkelschluss als Gründe für schlechtere Gesundheit und Armut gleichermaßen interpretiert. Strukturelle Ursachen für ungleiche Gesundheit werden hingegen ignoriert. Diese Individualisierung von Gesundheit droht all jene, die an den entgrenzten Gesundheitsanforderungen scheitern, psychisch und physisch krank zu machen. „Wenn die Geschichte von Public Health aber eines gezeigt hat, dann dass Maßnahmen der Gesundheitsförderung immer dann erfolgreich waren, wenn sie die menschengemachte Umwelt praktisch verändert haben.“ (Schorb 2024, S. 145). Damit das gelingen kann, darf Gesundheit nicht länger als Ansammlung individueller Risikofaktoren betrachtet, sondern muss wieder als soziales Verhältnis gedacht werden.

„Gesundheitspolitik und -versorgung darf (...) nicht nur die individualisierte medizinische Behandlung der Einzelnen sein, sondern muss darauf zielen, soziale Verhältnisse grundlegend zu ändern: z.B. eine gleichmäßige Reichtumsverteilung und ausgleichende Sozialpolitik, gerechte Wohn- und Arbeitsverhältnisse, nachhaltige Umweltpolitik, die Bekämpfung von Rassismus und die Gleichstellung der Geschlechter.“ (Poliklinik Syndikat 2025)

Literatur:

Crawford, Robert (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services* 10 (3). 365-388.

Kühn, Hagen (1993). *Healthismus. Eine Analyse der Präventionspolitik und Gesundheitsförderung in den USA*. Edition Sigma

Poliklinik Syndikat (2025). Über uns. *Poliklinik Syndikat*. <https://www.poliklinik-syndikat.org/ueber-uns/>

Schorb, Friedrich (2024). *Healthismus. Gesundheit als gesellschaftliche Obsession*. Psychozial-Verlag



Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de