

Armut, Stress und biologische Spuren

C2.1 - EPIGENETIK UND VERANTWORTUNG: WENN UMWELT SPUREN IM KÖRPER HINTERLÄSST

Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Armut	poverty
der chronische Stress	chronic stress
die soziale Ungleichheit	social inequality
die Belastungsexposition	exposure to burden
die Stressachse	stress axis
der Cortisolspiegel	cortisol level
die Entzündungsreaktion	inflammatory response
die Allostase	allostasis
die allostatistische Last	allostatic load
die Wohnbelastung	housing burden
die Lärmbelastung	noise exposure
die Luftverschmutzung	air pollution
die Ernährungsunsicherheit	food insecurity
die Schlafqualität	sleep quality
die Gewaltbelastung	exposure to violence
die Diskriminierungserfahrung	experience of discrimination
die Existenzangst	existential anxiety
die Planungsunsicherheit	planning insecurity
die Ressourcenknappheit	resource scarcity
die Resilienz	resilience
die Schutzfaktoren	protective factors

Deutsch	Englisch / Erklärung
die soziale Unterstützung	social support
die Gesundheitschancen	health opportunities
die Krankheitslast	disease burden
die Präventionspolitik	prevention policy
die Verhaltensprävention	behavioral prevention
die Verhältnisprävention	structural prevention
die Lebenslage	life situation
die Umweltgerechtigkeit	environmental justice
die Bildungsbenachteiligung	educational disadvantage
die intergenerationale Wirkung	intergenerational effect
die Stigmatisierung	stigmatization
die Pathologisierung	pathologization
die Armutsforschung	poverty research
die Stressforschung	stress research
die biologische Einbettung	biological embedding
die soziale Determinante	social determinant
die Gesundheitsgerechtigkeit	health equity
die Evidenzgrenze	limit of evidence
die Kausalkette	causal chain
die Mehrfachbelastung	multiple burden
die Coping-Strategie	coping strategy
die Überlebensstrategie	survival strategy
dauerhaft	lasting
belastend	burdensome
armutsbedingt	poverty-related
stressvermittelt	stress-mediated
gesundheitsrelevant	relevant to health

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Armut, Stress und biologische Spuren

C2.1 - EPIGENETIK UND VERANTWORTUNG: WENN UMWELT SPUREN IM KÖRPER HINTERLÄSST

Armut wird oft als Mangel an Geld beschrieben. Diese Beschreibung ist richtig, aber unvollständig. Armut bedeutet auch unsichere Wohnungen, schlechtere Ernährung, geringere Erholungsmöglichkeiten, weniger medizinischen Zugang, größere Abhängigkeit von Behörden, engere Entscheidungsspielräume und häufigere Erfahrung von Beschämung. Wer arm ist, lebt nicht nur mit weniger Ressourcen, sondern oft mit mehr dauerhafter Anspannung. Gerade deshalb interessiert sich die Forschung zunehmend dafür, wie soziale Ungleichheit in biologische Prozesse eingebettet wird.

Der Begriff „biologische Einbettung“ beschreibt die Vorstellung, dass soziale Erfahrungen nicht äußerlich am Körper vorbeigehen. Chronischer Stress, Lärm, schlechte Luft, Gewalt, Diskriminierung oder Ernährungsunsicherheit können physiologische Systeme beeinflussen. Dabei geht es nicht um eine einfache Übersetzung von Armut in Krankheit. Nicht jeder arme Mensch wird krank, und nicht jede Krankheit ist armutsbedingt. Aber bestimmte Lebenslagen erhöhen Wahrscheinlichkeiten, verändern Belastungsprofile und können Spuren in Stressregulation, Immunsystem oder epigenetischen Mustern hinterlassen.

Stress ist dabei nicht nur ein Gefühl. Kurzfristige Stressreaktionen sind biologisch sinnvoll: Sie mobilisieren Energie, erhöhen Aufmerksamkeit und bereiten Handeln vor. Problematisch wird Stress, wenn er chronisch wird und kaum Erholung zulässt. Wer ständig entscheiden muss, ob Geld für Miete, Heizung, Essen oder Medikamente reicht, erlebt eine andere Form von Belastung als jemand, der gelegentlich beruflich unter Druck steht. Armut erzeugt oft nicht den einen dramatischen Stressmoment, sondern eine dauerhafte Hintergrundspannung.

In der Stressforschung wird hierfür häufig von allostatischer Last gesprochen. Der Körper passt sich Belastungen an, reguliert Hormone, Entzündungsreaktionen, Kreislauf und Energiehaushalt. Wenn diese Anpassung dauerhaft gefordert ist, kann sie selbst belastend werden. Ein erhöhter Cortisolspiegel, veränderte Entzündungsmarker oder Schlafstörungen sind keine moralischen Zeichen persönlicher Schwäche, sondern mögliche Ausdrucksformen dauerhafter Beanspruchung. Epigenetische Forschung fragt, ob und wie solche Belastungen auch die Regulation von Genen beeinflussen können.

Besonders wichtig ist die Mehrfachbelastung. Armut tritt selten isoliert auf. Eine Familie mit niedrigem Einkommen lebt möglicherweise in einer lauten Wohnung an einer stark befahrenen Straße, hat weniger Zugang zu Grünflächen, kauft günstigere, aber weniger gesunde Lebensmittel, erlebt unsichere Arbeitszeiten und hat weniger Möglichkeiten, Stress durch Urlaub, Therapie oder private Unterstützung abzufedern. Jede einzelne Belastung mag begrenzt erscheinen. In Kombination entsteht ein Lebensumfeld, das Gesundheit systematisch erschwert.

Das zeigt die Grenze rein verhaltensorientierter Prävention. Natürlich können Bewegung, gesunde Ernährung, Schlaf und Rauchverzicht wichtig sein. Doch solche Empfehlungen klingen anders, wenn Menschen in beengten Wohnungen leben, Schichtarbeit leisten, billige Kalorien kaufen müssen oder keine sicheren Orte für Bewegung haben. Wer nur individuelles Verhalten anspricht, ohne Lebensbedingungen zu verändern, macht Prävention sozial blind. Eine gerechte Gesundheitsstrategie braucht daher Verhältnisprävention: bessere Wohnbedingungen, saubere Luft, Zugang zu Erholung, existenzsichernde Einkommen, gute Bildung und verlässliche medizinische Versorgung.

Epigenetische Befunde können diese Perspektive stärken, weil sie zeigen, dass soziale Bedingungen körperlich relevant sein können. Sie können politischen Druck erzeugen: Wenn Armut buchstäblich unter die Haut geht, ist sie keine bloße Frage persönlicher Disziplin. Allerdings entsteht hier auch eine Gefahr. Wenn biologische Spuren sozialer Belastung gemessen werden, könnten arme Menschen als beschädigt, riskant oder biologisch defizitär markiert werden. Aus einer Kritik an ungerechten Bedingungen kann eine Pathologisierung der Betroffenen werden.

Diese Gefahr ist real. Schon die Sprache entscheidet viel. Sagt man: „Armut verändert Körper“, kann das auf strukturelle Verantwortung verweisen. Sagt man: „Arme Körper sind verändert“, kann es stigmatisierend klingen. Forschung muss deshalb sorgfältig kommunizieren. Sie darf biologische Befunde nicht so darstellen, als seien betroffene Menschen irreversibel geschädigt oder weniger handlungsfähig. Belastungsspuren bedeuten nicht fehlende Würde. Sie bedeuten, dass Körper auf Bedingungen reagieren.

Auch Resilienz darf nicht missverstanden werden. Manche Menschen bleiben trotz massiver Belastungen gesund, entwickeln starke soziale Beziehungen, kreative Überlebensstrategien und bemerkenswerte Handlungsfähigkeit. Das ist wichtig, darf aber nicht zur Ausrede werden. Wenn einzelne Menschen widrige Bedingungen überstehen, beweist das nicht, dass die Bedingungen akzeptabel sind. Resilienz ersetzt keine Gerechtigkeit. Sie zeigt, dass Schutzfaktoren existieren, aber nicht, dass Belastungen politisch harmlos wären.

Die intergenerationale Dimension macht die Debatte noch sensibler. Armut, Stress und Umweltbelastungen können Schwangerschaft, frühe Kindheit und familiäre Lebensbedingungen prägen. Kinder übernehmen nicht nur Gene, sondern wachsen in materiellen, emotionalen und sozialen Umwelten auf. Epigenetische Forschung diskutiert, ob bestimmte Belastungserfahrungen biologische Effekte über Generationen hinweg beeinflussen können. Doch auch hier gilt: Solche Zusammenhänge sind komplex und dürfen nicht in einfache Erzählungen von vererbter Armut oder biologischem Schicksal verwandelt werden.

Für Politik und Öffentlichkeit ist die wichtigste Lehre nicht, dass Armut nun endlich biologisch „bewiesen“ werden müsse. Armut braucht keine Laborbestätigung, um sozial problematisch zu sein. Die biologische Perspektive kann aber zeigen, dass Ungleichheit tiefer wirkt, als reine Einkommensstatistiken erkennen lassen. Sie verbindet Sozialpolitik, Umweltpolitik, Bildungspolitik und Gesundheitspolitik. Wer Gesundheitsgerechtigkeit ernst nimmt, muss fragen, welche Lebensbedingungen Körper dauerhaft entlasten oder belasten.

Armut, Stress und biologische Spuren zeigen also eine doppelte Wahrheit. Einerseits sind Körper offen für soziale Welt. Ungleiche Lebensbedingungen können sich in Gesundheit, Entwicklung und biologischer Regulation niederschlagen. Andererseits darf diese Offenheit nicht zur biologischen Festschreibung sozialer Gruppen führen. Die Aufgabe besteht darin, Spuren als Hinweise auf Verantwortung zu lesen, nicht als Stempel auf Menschen. Epigenetik kann helfen, soziale Ungleichheit körperlich ernst zu nehmen. Sie darf aber nicht dazu dienen, die Betroffenen selbst zum Problem zu machen.



Fragen zum Text

1. Warum ist Armut mehr als Mangel an Geld?

2. Was bedeutet biologische Einbettung?

3. Warum ist der Zusammenhang zwischen Armut und Krankheit nicht einfach?

4. Warum ist chronischer Stress anders als kurzfristiger Stress?

5. Was meint allostatistische Last?

6. Warum sind Cortisol- oder Entzündungsmarker keine Zeichen moralischer Schwäche?

7. Warum ist Mehrfachbelastung zentral?

8. Was ist die Grenze rein verhaltensorientierter Prävention?

9. Was bedeutet Verhältnisprävention?

10. Warum können epigenetische Befunde politischen Druck erzeugen?

11. Welche Gefahr entsteht durch biologische Messung sozialer Belastung?

12. Warum ist Sprache in dieser Debatte wichtig?

13. Warum darf Resilienz nicht als Ausrede dienen?

14. Warum ist die intergenerationale Dimension sensibel?

15. Warum braucht Armut keine Laborbestätigung?

16. Was ist die zentrale Schlussfolgerung des Textes?

Multiple Choice

1. Was meint der Text mit biologischer Einbettung?

- ☐ A) Soziale Erfahrungen können körperliche Regulationsprozesse beeinflussen.
- ☐ B) Armut verändert automatisch die DNA-Sequenz.
- ☐ C) Krankheiten entstehen ausschließlich genetisch.
- ☐ D) Körper sind von Umwelt völlig getrennt.

2. Warum ist chronischer Stress gesundheitsrelevant?

- ☐ A) Dauerhafte Anpassungsleistung kann physiologische Systeme belasten.
- ☐ B) Stress ist immer nur Einbildung.
- ☐ C) Kurzfristiger Stress und chronischer Stress sind identisch.
- ☐ D) Stress hat keine Beziehung zu Armut.

3. Was bedeutet allostatische Last?

- ☐ A) Die Belastung durch dauerhafte körperliche Anpassung an Stressoren.
- ☐ B) Eine Steuer auf Einkommen.
- ☐ C) Ein einmaliger Laborwert ohne Kontext.
- ☐ D) Eine rein sprachliche Metapher ohne Biologie.

4. Warum ist Mehrfachbelastung wichtig?

- ☐ A) Einzelne Belastungen können sich in Kombination gesundheitlich verstärken.
- ☐ B) Belastungen wirken nie zusammen.
- ☐ C) Armut besteht nur aus einer einzigen Ursache.
- ☐ D) Lärm und Wohnen sind gesundheitlich irrelevant.

5. Was kritisiert der Text an rein verhaltensorientierter Prävention?

- ☐ A) Sie kann Lebensbedingungen und Ressourcenknappheit ausblenden.
- ☐ B) Sie verändert automatisch Wohnverhältnisse.
- ☐ C) Sie ist immer ausreichend.
- ☐ D) Sie verbietet Sozialpolitik.

6. Was bedeutet Verhältnisprävention?

- ☐ A) Veränderung gesundheitsrelevanter Lebensbedingungen.
- ☐ B) Ausschließlicher Appell an Willenskraft.
- ☐ C) Verzicht auf Umweltpolitik.
- ☐ D) Biologische Festschreibung von Armut.

7. Welche Gefahr birgt die biologische Beschreibung von Armut?

- ☐ A) Betroffene könnten stigmatisiert oder pathologisiert werden.
- ☐ B) Sozialpolitik wird automatisch gerechter.
- ☐ C) Alle Kausalitätsprobleme verschwinden.
- ☐ D) Armut wird dadurch unpolitisch gelöst.

8. Warum ist Resilienz ambivalent?

- ☐ A) Sie zeigt Schutzfaktoren, darf aber ungerechte Bedingungen nicht entschuldigen.
- ☐ B) Sie beweist, dass Armut harmlos ist.
- ☐ C) Sie bedeutet vollständige Unverletzlichkeit.
- ☐ D) Sie ersetzt jede Prävention.

9. Was sagt der Text zur intergenerationalen Wirkung?

- ☐ A) Sie ist möglich und komplex, darf aber nicht deterministisch vereinfacht werden.
- ☐ B) Armut wird einfach biologisch unveränderlich vererbt.
- ☐ C) Kinder übernehmen nur DNA und keine Umwelt.
- ☐ D) Generationen spielen keine Rolle.

10. Welche Schlussfolgerung passt?

- ☐ A) Epigenetik kann soziale Ungleichheit körperlich ernst nehmen, ohne Betroffene zum Problem zu machen.
- ☐ B) Armut ist nur ein individuelles Verhalten.
- ☐ C) Biologische Daten beweisen moralische Minderwertigkeit.
- ☐ D) Gesundheitsgerechtigkeit braucht keine Sozialpolitik.

Ordne zu

A	B
Armut	umfasst mehr als fehlendes Geld.
Chronischer Stress	entsteht durch dauerhafte Anspannung ohne Erholung.
Biologische Einbettung	beschreibt körperliche Spuren sozialer Erfahrungen.
Allostatische Last	bezeichnet Belastung durch dauernde Anpassung.
Cortisolspiegel	kann mit Stressregulation zusammenhängen.
Entzündungsreaktionen	können durch Belastungsprofile beeinflusst werden.
Wohnbelastung	kann Gesundheit indirekt und direkt beeinträchtigen.
Lärmbelastung	gehört zu armutsnahen Umweltstressoren.
Ernährungsunsicherheit	erschwert gesundes Verhalten.
Mehrfachbelastung	verstärkt Risiken durch Kombination von Faktoren.
Verhaltensprävention	setzt beim individuellen Verhalten an.
Verhältnisprävention	verändert strukturelle Lebensbedingungen.
Umweltgerechtigkeit	verbindet soziale Lage und Umweltbelastung.
Stigmatisierung	droht bei falscher biologischer Deutung.
Pathologisierung	macht Betroffene statt Bedingungen zum Problem.
Resilienz	zeigt Schutzfaktoren, ersetzt aber keine Gerechtigkeit.
Soziale Unterstützung	kann Belastungen abfedern.
Intergenerationale Wirkung	betrifft mögliche langfristige Weitergaben von Belastungskontexten.
Gesundheitsgerechtigkeit	verlangt soziale und medizinische Perspektiven.
Ressourcenknappheit	begrenzt Handlungsspielräume.
Existenzangst	kann dauerhafte Stressbelastung erzeugen.
Bildungsbenachteiligung	kann Gesundheitschancen indirekt prägen.
Diskriminierungserfahrung	kann chronische Belastung verstärken.

A	B
Coping-Strategien	sind Anpassungen, keine Beweise akzeptabler Bedingungen.
Evidenzgrenzen	verhindern deterministische Kurzschlüsse.
Armutsforschung	braucht keine biologische Legitimation, gewinnt aber zusätzliche Perspektiven.
Präventionspolitik	muss Verhalten und Verhältnisse zusammendenken.
Biologische Spuren	sollten Verantwortung sichtbar machen, nicht Menschen stempeln.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Danach wird biologische Einbettung als Verbindung sozialer Erfahrungen mit Körperprozessen eingeführt.	
2.	Der Text beginnt mit einer Erweiterung des Armutsbegriffs über Geldmangel hinaus.	
3.	Später wird allostatische Last als Modell dauerhafter Beanspruchung beschrieben.	
4.	Anschließend wird der Zusammenhang zwischen Armut und Krankheit gegen einfache Kausalität abgegrenzt.	
5.	Zum Schluss wird gefordert, biologische Spuren als Verantwortungszeichen statt als Stempel zu lesen.	
6.	Danach wird chronischer Stress von kurzfristiger Stressreaktion unterschieden.	
7.	Es wird gezeigt, warum Mehrfachbelastung gesundheitsrelevant ist.	
8.	Der Text kritisiert anschließend Grenzen rein verhaltensorientierter Prävention.	
9.	Später wird Verhältnisprävention als strukturelle Antwort vorgestellt.	
10.	Danach wird das politische Potenzial epigenetischer Befunde beschrieben.	
11.	Ein weiterer Schritt ist die Warnung vor Stigmatisierung und Pathologisierung.	
12.	Danach wird Resilienz als wichtig, aber politisch ambivalent eingeordnet.	
13.	Der Text behandelt anschließend die intergenerationale Dimension.	
14.	Am Ende wird betont, dass Armut keine Laborbestätigung braucht.	
15.	Die Rolle von Umweltgerechtigkeit wird im Zusammenhang von Wohnort, Luft und Lärm sichtbar.	
16.	Es folgt die Unterscheidung zwischen Betroffenen und belastenden Bedingungen.	
17.	Der Text macht deutlich, dass Körper auf Bedingungen reagieren.	

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
18.	Die soziale Determinante Gesundheit wird als Querschnittsfrage von Politikbereichen dargestellt.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Armut bedeutet laut Text ausschließlich, wenig Geld zu besitzen.

2. Biologische Einbettung bedeutet, dass soziale Erfahrungen den Körper niemals beeinflussen.

3. Der Text behauptet, jeder arme Mensch werde zwangsläufig krank.

4. Chronischer Stress ist biologisch dasselbe wie kurzfristige Aktivierung.

5. Allostatistische Last bezeichnet eine einmalige harmlose Anstrengung.

6. Mehrfachbelastung ist irrelevant, weil Belastungen immer getrennt wirken.

7. Verhaltensprävention reicht immer aus, unabhängig von Wohnraum, Einkommen oder Arbeit.

8. Verhältnisprävention konzentriert sich nur auf individuelle Willenskraft.

9. Biologische Befunde dürfen benutzt werden, um arme Menschen als defizitär zu markieren.

10. Resilienz beweist, dass belastende Bedingungen akzeptabel sind.

11. Intergenerationale Effekte bedeuten automatisch ein festes biologisches Schicksal.

12. Armut wird erst dann politisch relevant, wenn sie im Labor biologisch bewiesen ist.

13. Umweltgerechtigkeit hat mit Gesundheit nichts zu tun.

14. Der Text macht Betroffene selbst zum Hauptproblem.

15. Biologische Spuren sollen laut Text als Stempel auf Menschen gelesen werden.



Schreibaufgabe

320-380 Wörter

Erörtere, warum Armut und chronischer Stress nicht nur sozial, sondern auch biologisch relevante Bedingungen sein können. Berücksichtige biologische Einbettung, allostatistische Last, Mehrfachbelastung, Verhaltens- und Verhältnisprävention, Stigmatisierungsrisiken und Gesundheitsgerechtigkeit.



Lösungen

Fragen zum Text

1. Armut umfasst auch unsichere Wohnungen, schlechte Ernährung, geringe Erholung, eingeschränkten Zugang zu Versorgung und dauerhafte Anspannung.
2. Sie bedeutet, dass soziale Erfahrungen physiologische Prozesse beeinflussen und nicht folgenlos am Körper vorbeigehen.
3. Nicht jeder arme Mensch wird krank, und nicht jede Krankheit ist armutsbedingt; es geht um erhöhte Risiken und Belastungsprofile.
4. Kurzfristiger Stress kann nützlich sein, während chronischer Stress ohne Erholung körperlich belastend wird.
5. Sie bezeichnet die Belastung, die entsteht, wenn der Körper dauerhaft Anpassungsleistungen erbringen muss.
6. Sie können Ausdruck dauerhafter physiologischer Beanspruchung sein.
7. Weil mehrere begrenzte Belastungen zusammen ein gesundheitlich schwieriges Lebensumfeld erzeugen können.
8. Sie übersieht, dass gesunde Entscheidungen von Wohnbedingungen, Einkommen, Arbeit, Sicherheit und Zugang abhängen.
9. Verhältnisprävention verändert Lebensbedingungen, etwa Wohnen, Luft, Einkommen, Bildung und Versorgung.
10. Sie können zeigen, dass soziale Bedingungen körperliche Langzeitwirkungen haben können.
11. Betroffene Gruppen könnten als biologisch defizitär oder beschädigt stigmatisiert werden.
12. Formulierungen können entweder strukturelle Verantwortung betonen oder Betroffene pathologisieren.
13. Dass manche Menschen Belastungen überstehen, beweist nicht, dass die Bedingungen akzeptabel sind.
14. Sie betrifft Schwangerschaft, frühe Kindheit und mögliche generationsübergreifende Wirkungen, kann aber leicht deterministisch missverstanden werden.
15. Armut ist bereits sozial und politisch problematisch, auch ohne biologische Messung.
16. Biologische Spuren sozialer Belastung sollten als Hinweise auf Verantwortung gelesen werden, nicht als Stempel auf Menschen.

Multiple Choice

1. A) Soziale Erfahrungen können körperliche Regulationsprozesse beeinflussen.
2. A) Dauerhafte Anpassungsleistung kann physiologische Systeme belasten.
3. A) Die Belastung durch dauerhafte körperliche Anpassung an Stressoren.
4. A) Einzelne Belastungen können sich in Kombination gesundheitlich verstärken.
5. A) Sie kann Lebensbedingungen und Ressourcenknappheit ausblenden.
6. A) Veränderung gesundheitsrelevanter Lebensbedingungen.
7. A) Betroffene könnten stigmatisiert oder pathologisiert werden.

Lösungen

Multiple Choice (Fortsetzung)

- 8. A) Sie zeigt Schutzfaktoren, darf aber ungerechte Bedingungen nicht entschuldigen.
- 9. A) Sie ist möglich und komplex, darf aber nicht deterministisch vereinfacht werden.
- 10. A) Epigenetik kann soziale Ungleichheit körperlich ernst nehmen, ohne Betroffene zum Problem zu machen.

Zuordnung

- 1. 1. Armut — umfasst mehr als fehlendes Geld.
- 2. 2. Chronischer Stress — entsteht durch dauerhafte Anspannung ohne Erholung.
- 3. 3. Biologische Einbettung — beschreibt körperliche Spuren sozialer Erfahrungen.
- 4. 4. Allostatische Last — bezeichnet Belastung durch dauernde Anpassung.
- 5. 5. Cortisolspiegel — kann mit Stressregulation zusammenhängen.
- 6. 6. Entzündungsreaktionen — können durch Belastungsprofile beeinflusst werden.
- 7. 7. Wohnbelastung — kann Gesundheit indirekt und direkt beeinträchtigen.
- 8. 8. Lärmbelastung — gehört zu armutsnahen Umweltstressoren.
- 9. 9. Ernährungsunsicherheit — erschwert gesundes Verhalten.
- 10. 10. Mehrfachbelastung — verstärkt Risiken durch Kombination von Faktoren.
- 11. 11. Verhaltensprävention — setzt beim individuellen Verhalten an.
- 12. 12. Verhältnisprävention — verändert strukturelle Lebensbedingungen.
- 13. 13. Umweltgerechtigkeit — verbindet soziale Lage und Umweltbelastung.
- 14. 14. Stigmatisierung — droht bei falscher biologischer Deutung.
- 15. 15. Pathologisierung — macht Betroffene statt Bedingungen zum Problem.
- 16. 16. Resilienz — zeigt Schutzfaktoren, ersetzt aber keine Gerechtigkeit.
- 17. 17. Soziale Unterstützung — kann Belastungen abfedern.
- 18. 18. Intergenerationale Wirkung — betrifft mögliche langfristige Weitergaben von Belastungskontexten.
- 19. 19. Gesundheitsgerechtigkeit — verlangt soziale und medizinische Perspektiven.
- 20. 20. Ressourcenknappheit — begrenzt Handlungsspielräume.
- 21. 21. Existenzangst — kann dauerhafte Stressbelastung erzeugen.
- 22. 22. Bildungsbenachteiligung — kann Gesundheitschancen indirekt prägen.
- 23. 23. Diskriminierungserfahrung — kann chronische Belastung verstärken.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

- 24. 24. Coping-Strategien — sind Anpassungen, keine Beweise akzeptabler Bedingungen.
- 25. 25. Evidenzgrenzen — verhindern deterministische Kurzschlüsse.
- 26. 26. Armutsforschung — braucht keine biologische Legitimation, gewinnt aber zusätzliche Perspektiven.
- 27. 27. Präventionspolitik — muss Verhalten und Verhältnisse zusammendenken.
- 28. 28. Biologische Spuren — sollten Verantwortung sichtbar machen, nicht Menschen stempeln.

Reihenfolge

- 1. 1. Der Text beginnt mit einer Erweiterung des Armutsbegriffs über Geldmangel hinaus.
- 2. 2. Danach wird biologische Einbettung als Verbindung sozialer Erfahrungen mit Körperprozessen eingeführt.
- 3. 3. Anschließend wird der Zusammenhang zwischen Armut und Krankheit gegen einfache Kausalität abgegrenzt.
- 4. 4. Danach wird chronischer Stress von kurzfristiger Stressreaktion unterschieden.
- 5. 5. Später wird allostatische Last als Modell dauerhafter Beanspruchung beschrieben.
- 6. 6. Es wird gezeigt, warum Mehrfachbelastung gesundheitsrelevant ist.
- 7. 7. Die Rolle von Umweltgerechtigkeit wird im Zusammenhang von Wohnort, Luft und Lärm sichtbar.
- 8. 8. Der Text kritisiert anschließend Grenzen rein verhaltensorientierter Prävention.
- 9. 9. Später wird Verhältnisprävention als strukturelle Antwort vorgestellt.
- 10. 10. Danach wird das politische Potenzial epigenetischer Befunde beschrieben.
- 11. 11. Ein weiterer Schritt ist die Warnung vor Stigmatisierung und Pathologisierung.
- 12. 12. Es folgt die Unterscheidung zwischen Betroffenen und belastenden Bedingungen.
- 13. 13. Der Text macht deutlich, dass Körper auf Bedingungen reagieren.
- 14. 14. Danach wird Resilienz als wichtig, aber politisch ambivalent eingeordnet.
- 15. 15. Der Text behandelt anschließend die intergenerationale Dimension.
- 16. 16. Am Ende wird betont, dass Armut keine Laborbestätigung braucht.
- 17. 17. Die soziale Determinante Gesundheit wird als Querschnittsfrage von Politikbereichen dargestellt.
- 18. 18. Zum Schluss wird gefordert, biologische Spuren als Verantwortungszeichen statt als Stempel zu lesen.

Lösungen

Fehler finden

1. Armut umfasst auch Wohnbedingungen, Ernährung, Erholung, Versorgung, Abhängigkeit, Stress und eingeschränkte Spielräume.
2. Sie beschreibt gerade, dass soziale Erfahrungen physiologische Prozesse beeinflussen können.
3. Der Text spricht von erhöhten Wahrscheinlichkeiten und Belastungsprofilen, nicht von Zwangsläufigkeit.
4. Kurzfristiger Stress kann funktional sein, während chronischer Stress ohne Erholung belastend wird.
5. Sie bezeichnet die Belastung durch dauerhafte Anpassungsleistungen.
6. Belastungen können sich in Kombination verstärken.
7. Ohne Veränderung von Lebensbedingungen bleibt Prävention sozial blind.
8. Verhältnisprävention verändert strukturelle Bedingungen.
9. Der Text warnt ausdrücklich vor Stigmatisierung und Pathologisierung.
10. Resilienz zeigt Schutzfaktoren, ersetzt aber keine Gerechtigkeit.
11. Der Text betont Komplexität und warnt vor deterministischen Erzählungen.
12. Armut ist bereits sozial problematisch; biologische Forschung kann zusätzliche Perspektiven liefern.
13. Wohnort, Luft, Lärm und Umweltbelastung können Gesundheitschancen prägen.
14. Der Text unterscheidet Betroffene von den belastenden Bedingungen und betont strukturelle Verantwortung.
15. Sie sollen als Hinweise auf gesellschaftliche Verantwortung verstanden werden.