

# Wenn der Hunger die Zukunft (weg)frisst

**Melanie Laveglia**

*Religionspädagogin und Theologin*

**und Dave Büttler**

*Religionspädagoge*

**Hauptzielgruppe:** Zyklus 3, Schüler:innen der 7.–9. Klassen, Sequenzen für ältere Jugendliche

**Zeitbedarf:** 1–2 Lektionseinheiten, verlängerbar

**Spezielles:** Vielfältige und kreative Methoden erleichtern den Zugang zu dem komplexen Thema «Hunger».

**Material:** zusätzliches Material auf [materialien/sehen-und-handeln.ch/lernen](http://materialien/sehen-und-handeln.ch/lernen)

**Der Mensch ist im Laufe seines Lebens immer wieder auf Hilfe angewiesen: am Anfang des Lebens von fürsorglichen Menschen, meist den Eltern, und am Lebensende von pflegenden Menschen. Auch dazwischen kann es Situationen geben, in denen er das Leben nicht allein bewältigen kann. Diese Situationen sind manchmal selbstverschuldet, oft jedoch nicht. In jedem Fall ist es notwendig, ihm Unterstützung zu bieten, damit er wieder auf die Beine kommt und sein Leben meistern kann. Genauso verhält es sich mit Menschen, die an Hunger leiden. Sie benötigen Hilfe, und es ist nicht ihre «eigene Schuld». Sie wurden in Verhältnisse geboren, in denen Armut vorherrscht. Besonders verheerend ist Unterernährung bei Kindern, da sie deren Wachstum und körperliche Entwicklung beeinträchtigt und ihnen damit ihre Lebensträume nimmt.**

Im Folgenden werden Unterrichtssequenzen vorgestellt, die Jugendliche für die Themen Hungersnot und Ungerechtigkeit sensibilisieren und sie dazu ermutigen, aktiv an der Gestaltung einer gerechteren Welt mitzuwirken.

### Vorschlag für zwei Unterrichtseinheiten von je 45':

Der Inhalt umfasst eine Ablaufskizze für zwei Lektionen, die mithilfe weiterer Online-Materialien auf einen halben Tag ausgestaltet werden können. Einige Inhalte lassen sich auch als Modulesequenzen für die kirchliche Jugendarbeit einsetzen.

#### Schritt 1: Einstieg mit dem Spiel «Hunger frisst Zukunft» 20'

Begrüßung durch die Lehrperson (LP) und Spiel

Das Spiel dient als Einstieg ins Thema «Hunger» und will «emotional aufwecken». Es verdeutlicht, dass Menschen im Globalen Süden dieselben Lebensträume haben wie wir im Norden. Es führt auf eindringliche Art und Weise vor Augen, dass bei anhaltendem Hunger die Lebensträume dieser Menschen zerstört werden. Alle Spielenden erhalten eine Kopie der Spielfläche mit der Zeichnung eines jungen Menschen aus einem Land des Globalen Südens. Mit einer Schere werden die Lebensträume dieser jungen Menschen zusehends weggeschnitten, bis ihre Körper verletzt werden. Der Würfel symbolisiert, dass Hunger nicht selbstverschuldet ist, sondern äussere Umstände wie Armut, Kriege und Naturkatastrophen Hunger verursachen – diese sind oft menschengemacht. Die Spielenden versuchen, ihre Spielfigur in der Hungerkrise bestmöglich zu retten, was jedoch schwierig bis unmöglich ist. Der am Ende verbleibende Haufen aus weggeschnittenen Papierstückchen wird in einem späteren Schritt «weiterverwertet».

- Beilage 1 Spielregeln

- Beilage 2 Spielblätter

- Beilage 3 Spielpräsentation (PowerPoint)

Überleitung der LP zu Schritt 2: Frage an die Schülerinnen und Schüler (SuS):

Ist es realistisch, dass Hunger die Lebensträume zerstört oder ist dies übertrieben?

## Schritt 2: Erarbeitung eines Skandalplakats zum Thema «Hunger» 15–20'

Folgend vorbereitende Fragen zur Erstellung des Plakats. Entweder werden die Fakten zuvor von der LP präsentiert oder, je nach verfügbaren Zeitressourcen, von den SuS selbst recherchiert.

- Was geschieht mit Babys und Kleinkindern, die keine ausgewogene Ernährung erhalten?
- Welche Nahrung benötigt der Mensch für eine gesunde Entwicklung?

### - Beilage 4abc: Hintergrundinformationen zu Hunger (3 Dokumente zur selbständigen Vertiefung)

Die SuS gestalten in Gruppen ein A3-Plakat zum Thema «Hunger tötet», das Fakten und Zahlen zur globalen Hungerproblematik präsentiert. Das Plakat soll visuell eindrucksvoll sein, etwa durch einen Graffiti-Schriftzug und eine markante Figur (z.B. ein Totenschädel). Das kreative Werk soll bewusst aufrütteln und Aufmerksamkeit erregen.

### Weitere Fragen für die Recherchearbeit der Schüler:innen zum Thema Hunger:

- Was erklärt die Maslowsche Bedürfnispyramide, und wie veranschaulicht sie das Thema Hunger?
- Wie hängen Krieg und Hunger zusammen? Welche Auswirkungen hat Krieg auf den Hunger?
- In welchem Zusammenhang stehen Umweltzerstörung und Hunger?
- Was unterscheidet chronischen von akutem Hunger? Wo tritt welcher Hunger auf?
- Sind Menschen, die in der Schweiz von Armut betroffen sind, auch von Hunger betroffen?
- „Aktuell gibt es genug Nahrung, um alle Menschen auf der Welt zu ernähren.“ Was bedeutet dieser Satz? Warum hungern dennoch Millionen Menschen?

Diese Fragen unterstützen die Schüler bei der Vertiefung ihrer Recherche und helfen, das Thema Hunger aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Überleitung der LP zum nächsten Schritt

### Schritt 3: Video

Ein kurzes Video (30 Sekunden) zeigt tanzende Kinder aus Afrika. Was auf den ersten Blick fröhlich wirkt, hat einen bitteren Beigeschmack: Viele dieser Kinder sehen ihre Träume aufgrund von schwierigen Lebensbedingungen unerfüllt.

Links dazu:

Instagram Profil: hyperkidsafrica <https://www.instagram.com/p/CyRLF8kIKJd>

Instagram Profil: Joshuanakab <https://www.instagram.com/p/C82NiCpogyt>

Instagram Profil: masakakidsafricana <https://www.instagram.com/masakakidsafricana/>

### Abschluss «Gescheitertes Leben ist nicht misslungenes Leben» 5–10'

Die Bibel bringt Scheitern und Neubeginn immer wieder zur Sprache. Menschen haben trotz Tiefpunkten eine Zukunft, auch über den Tod hinaus. Der Hunger zerstört die Lebensträume bei von Hunger betroffenen Menschen. Ein «Haufen» von Unerfülltem bleibt zurück.

- Klasse versammelt sich im Kreis: LP bringt ein grosses Couvert, beschriftet mit «Friedhof der Lebensträume». Die SuS sammeln die Papierreste vom Einstiegsspiel darin.
- Alternative zum Couvert, falls mehr Zeit zur Verfügung steht: Durchführung auf dem Pausenplatz oder im Freien. Die Papierreste werden in einer Feuerschale oder Feuerstelle verbrannt, um sie symbolisch „zu übergeben“ und damit eine biblische Hoffnung auszudrücken.
- Alle SuS erhalten einen Papierstreifen mit der Aufschrift «Gott hat keine anderen Hände als die unseren» Frage: Was bedeutet diese Aussage?

### - Beilage 5: Papierstreifen

*Gemeinschaftsproduktion der Pastoralräume Stadt Luzern, Horw und «Meggerwald Pfarreien».*

# «Hunger frisst Zukunft»

## Spielanleitung

### Inhaltsverzeichnis

Einstieg.....	2
Spielziel .....	3
Spielmaterial .....	3
Spieldauer (Runden = Monate).....	3
Variante «Allein gelassen in der Not».....	4
Schwierigkeitsgrad .....	4
Vorbereitung .....	4
Spielablauf .....	5
Hilfsorganisation.....	5
Der Hunger schlägt zu.....	6
Regeln zum Schneiden mit der Schere.....	6
Tod der Spielfigur.....	10
Weiterer Spielverlauf.....	10
Spielende.....	10
Punktesystem.....	11
Figurpunkte.....	11
Träumepunkte .....	11
Gesamtwert .....	11
Punktemaximum .....	11
Rechenbeispiel .....	12
Rückmeldungen.....	13
Layout: Verwendete Schriftart.....	13
Autoren .....	14

# Einstieg

Dieses Spiel dient als kurzer Einstieg ins Thema «Hunger» und will «emotional aufwecken». Es verdeutlicht, dass Menschen in den von Hungersnot bedrohten Ländern des Globalen Südens dieselben Lebensträume haben wie wir hier in den wohlhabenderen Ländern. Das Spiel führt auf eindringliche Art und Weise vor Augen, dass bei anhaltendem Hunger die Lebensträume dieser Menschen zerstört werden.



Alle Spielenden erhalten eine Kopie der Spielfläche mit der Zeichnung eines jungen Menschen aus einem Land des Globalen Südens. Mit einer Schere werden die Lebensträume dieser jungen Menschen zusehends weggeschnitten, bis ihre Körper verletzt werden.



Die Spielfigur lebt in einem Umfeld, das von Armut und Hunger geprägt ist. Der Würfel symbolisiert, dass Hunger nicht selbstverschuldet ist, sondern äussere Umstände wie Krankheit oder Kriege Hunger verursachen.



Die Spielenden versuchen, ihre Spielfigur bestmöglich durch die Hungerkrise zu führen, was jedoch oft frustrierend und unmöglich ist. Mit Glück können Hilfsorganisationen die schlimmsten Katastrophen verhindern.

Das Spiel kann allein oder, unterhaltsamer, mit einer Gruppe gespielt werden, die idealerweise 3 oder 4 Spielende umfasst. Es wird reihum für eine vorher bestimmte Rundendauer gespielt, welche den Schwierigkeitsgrad definiert.



Der Schwierigkeitsgrad sollte hoch gewählt werden, denn das «Hunger frisst Zukunft» Spiel will die Tragödie des Hungers vermitteln, auch durch die Frustration, welche bei den Spielenden durch eine unlösbare Herausforderung entsteht. «Siegertypen», welche Mühe haben zu verlieren, werden durch diese Spielanlage möglicherweise emotional herausgefordert sein.

# Spielziel

Das Ziel des Spiels ist es die Spielfigur und möglichst viele ihrer Träume unbeschadet durch die Hungersnot zu bringen, welche normalerweise 30 Monate dauert. Wenn Verluste unausweichlich sind, dann ändert sich der Fokus und liegt neu auf dem Minimalziel, keine zwingend lebensnotwendigen Körperteile zu verlieren.

Der Mensch lebt nicht nur durch seinen Körper, sondern Träume und Visionen sind für ein sinnerfülltes Leben ebenfalls essenziell. Es gibt Beispiele auf der Welt, wo von einem Unglück grausam gezeichnete Menschen, trotz ihrer Behinderung, dank einer unzerstörbaren Lebensvision beeindruckende Projekte umgesetzt haben, welche das Leben vieler Mitmenschen verbessert haben.

Es klingt zynisch, doch es ist eine traurige Realität für zahlreiche Menschen, dass sie ihr Leben auf irgendeine Weise halbwegs glücklich und sinnerfüllt weiterzuführen versuchen müssen, auch wenn ihre Lebensziele zerstört wurden und sie schwere körperliche Schäden von der Hungersnot davontragen. In der Hungersnot kann im Spiel eine Dilemmasituation daraus bestehen, dass man sich entscheiden muss, ob man eher einen Lebenstraum aufgibt oder einen Körperteil opfert.

Wenn das Spiel mit mehreren Gruppen gespielt wird, können diese bei Spielende ausrechnen, welche Figur am meisten Punkte erzielen konnte und die Hungersnot somit am erfolgreichsten überstand.



# Spielmaterial

- Pro Gruppe ein doppelseitig bedrucktes Spielblatt
- Pro Gruppe eine Schere
- Ein sechsseitiger Würfel pro Gruppe
- Schreibstift und Papier für eine **Strichliste**, um die Spielzüge zu zählen

# Spieldauer (Runden = Monate)

Vor Spielbeginn wird eine Spieldauer vereinbart. Eine Runde im Spiel entspricht in der Spielgeschichte einem **Monat**. Da dieses Spiel die Absicht hat, die tödliche Bedrohung durch den Hunger im Spiel erfahrbar zu machen, ist eine Spieldauer von **30 Runden (Monate) empfohlen**. Die Rundenzahl kann von der Spielleitung auch verkürzt oder verlängert werden.

## Variante «Allein gelassen in der Not»

Um auf die Unverzichtbarkeit von Hilfswerken aufmerksam zu machen, kann eine Spielrunde **OHNE Hilfsorganisation** gespielt werden. In diesem Fall können keine Katastrophen verhindert werden. Das Spiel wird extrem schwierig dadurch.

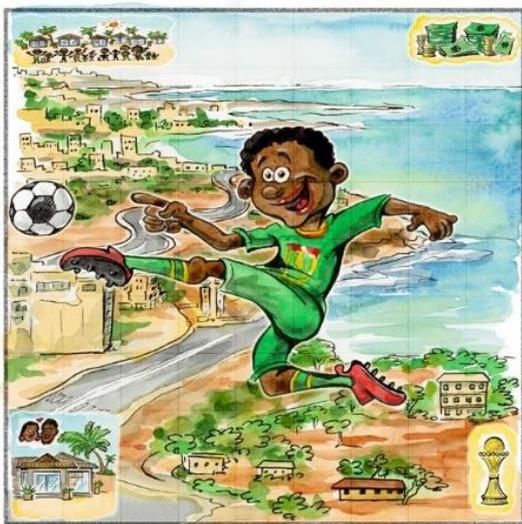
Sinnvoll ist bei dieser dramatischen Spielrunde der Hinweis, dass Entwicklungshilfe infolge von Finanznöten im Staatshaushalt der Geberländer immer wieder unter Druck gerät und nach dem Willen mancher politischen Parteien abgeschafft werden soll.

## Schwierigkeitsgrad

Die Figur des Fussballspielers (Aziz Thiandoum, Senegal) hat einen hohen Schwierigkeitsgrad, «LEVEL: SCHWIERIG», bei den anderen drei Figuren ist die Überlebenschance hingegen hoch.

## Vorbereitung

- Einteilung der Mitspielenden in Gruppen, idealerweise 3 – 4 Personen.
- Jede Gruppe erhält das Spielmaterial.
- Vom Spielblatt wird das Figurenquadrat ausgeschnitten.



**Aziz Thiandoum**  
Küstendorf Ndayane, Senegal  
Alter: 12 Jahre  
Mein Lieblingsgericht ist Reis und Fisch, das ist ein typisches Gericht im Senegal und wir essen es mindestens 4-mal die Woche. Im Wald suchen wir Kinder manchmal reife Mangos und pflücken sie von den Bäumen.  
Lieblingsfach: Mathematik  
Berufswunsch: Englischlehrer oder Fussballprofi für FC Barcelona  
Lebenstraum: Mein Traum ist es, mit meinen Eltern ein grosses Haus bauen und meinem Dorf helfen, sich weiterzuentwickeln. Ich würde viele Sachen bauen für die Dorfbevölkerung.



- Die **vier Katastrophenkarten** werden einzeln ausgeschnitten: «Krankheiten», «Naturkatastrophe», «Diktatur» und «Krieg & Terror».



- Die Spielleitung erklärt das Punktesystem.
- Vereinbarung des **Schwierigkeitsgrades** des Spiels in Form der Spieldauer.
- Startspieler wird, wer als letztes **«eine gute Tat»** getan hatte, um jemanden zu helfen. Dieser Spieler nimmt als Hilfsorganisation die vier Katastrophenkarten zu sich.

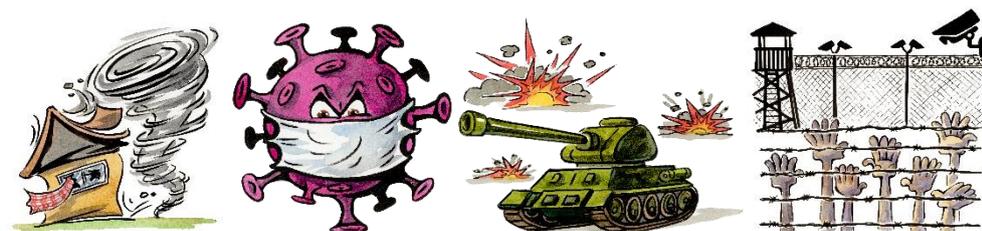
## Spielablauf

### Hilfsorganisation



Im ersten Zug übernimmt der Startspieler die Rolle der Hilfsorganisation. Die Hilfsorganisation hat die Aufgabe, die Hungersnot zu bekämpfen und der Spielfigur zu helfen. Dies macht sie, indem sie die ausgewürfelte Katastrophenart vorauszusagen versucht. Gelingt ihr dies, so kann sie das Wegschneiden eines Feldes verhindern.

Der Spieler, welcher die Hilfsorganisation übernimmt, **wählt eine der vier Katastrophenkarten aus** und legt sie für alle sichtbar in die Mitte. Auf der Rückseite der Karte befindet sich die zugeordnete Würfelzahl.



## Der Hunger schlägt zu

Der Spieler, welcher links von der Hilfsorganisation sitzt, würfelt für den Hunger. Der Hunger wird in diesem Spiel durch vier Katastrophen repräsentiert, welche Hungersnöte auslösen. Bei der Kurzfassung der Spielregeln auf dem Spielblatt ist angegeben, welche Auswirkungen das **Würfelresultat** hat.

**1:** Der Spieler, welcher für den Hunger würfelte, darf die Katastrophe **frei wählen**, ob also ein Feld mit der Ziffer 2, 3, 4 oder 5 weggeschnitten werden muss. Die Hilfsorganisation kann in diesem Zug **nicht** vor der Katastrophe schützen.

**2-5:** Auf der Rückseite der Katastrophenkarten befindet sich jeweils die Zahl, welche dem Würfelresultat zugeordnet ist. Der Spieler, welcher für den Hunger würfelte, muss ein Feld mit der entsprechenden Ziffer von der Rückseite der Spielfigur wegschneiden. Dies bedeutet, dass sich der Hunger in die Welt der Spielfigur frisst und diese zerstört.

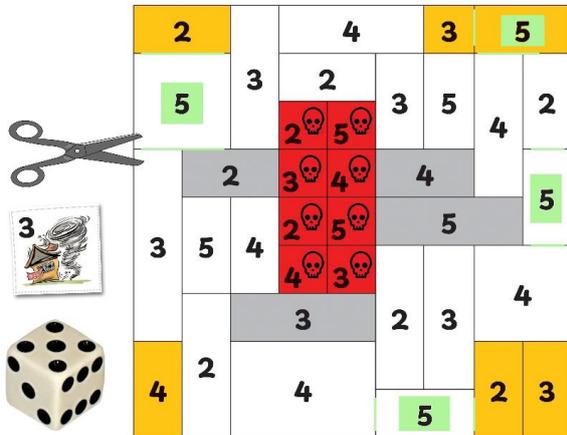
**6:** Glück gehabt, in dieser Runde findet **keine Katastrophe** statt und die Spielfigur wird von Hungersnot verschont!

## Regeln zum Schneiden mit der Schere

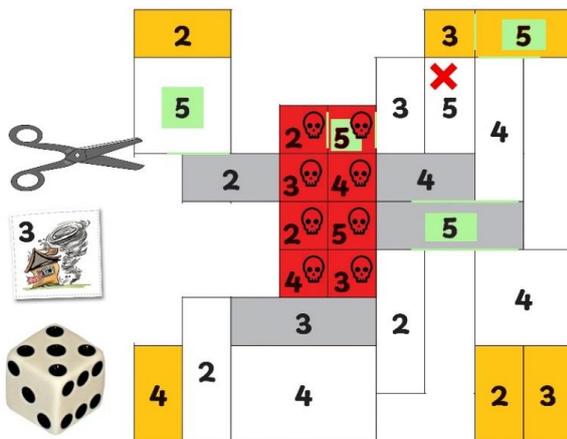
Je nach Würfelresultat muss jede Runde mit Hilfe der Schere ein Feld auf der Rückseite des Spielfigurenbildes weggeschnitten werden.

Als Grundregel gilt, dass **immer von aussen her geschnitten** werden muss. Es ist nicht erlaubt mit der Schere in die Papierfläche zu stechen und ein umschlossenes Feld auszuschneiden.

Es darf kein Feld ausgeschnitten werden, das **komplett umschlossen** ist. Dies ist der Fall, wenn es allen vier Seiten über jeweils die ganze Seitenlänge in Verbindung mit einem anderen Feld steht. Felder müssen immer von **mindestens einer Seite freiliegen**, damit sie ausgeschnitten werden dürfen. Wenn ein Feld nur über die **Ecke** erreichbar ist, darf dieses nicht ausgeschnitten werden.

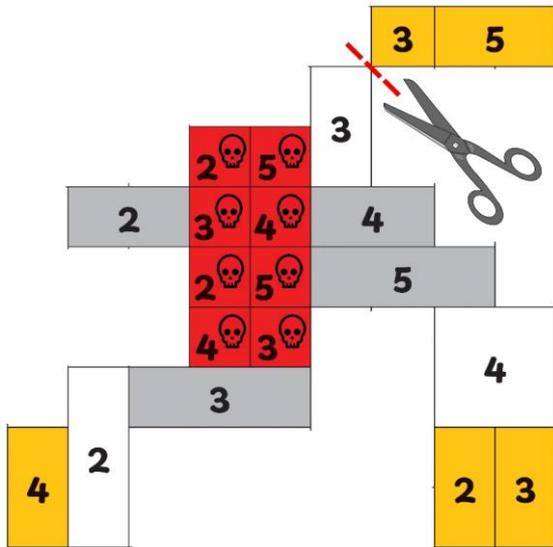


Bildlegende: Situation bei Spielstart. Die Hilfsorganisation schützt vor «3: Naturkatastrophe». Der Würfel zeigt dann jedoch eine 5. Alle grün markierten Felder dürfen weggeschnitten werden, die möglichen Schnittstellen sind eingezeichnet.

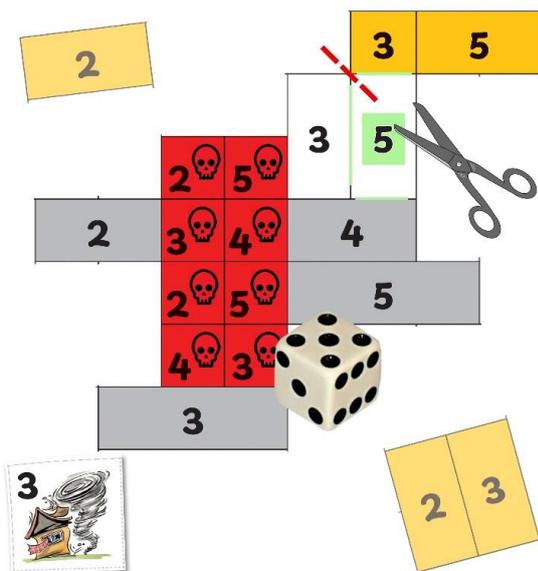


Bildlegende: Der gleiche Wurf in einem fortgeschrittenen Spiel. Das mit einem roten Kreuz markierte 5'er Feld darf nicht ausgeschnitten werden, da es komplett auf vier Seiten umschlossen ist.

Wenn ein Feld (oder auch eine ganze Gruppe von Feldern) **diagonal** nur noch durch einen fragilen **Eckpunkt** mit der Restfläche verbunden sind, gilt dieses Feld ebenfalls als abgetrennt und wird abgeschnitten. Ein Feld muss also immer horizontal oder vertikal über eine Seite verbunden sein, damit es zur Spielfigur zugehörig bleibt.

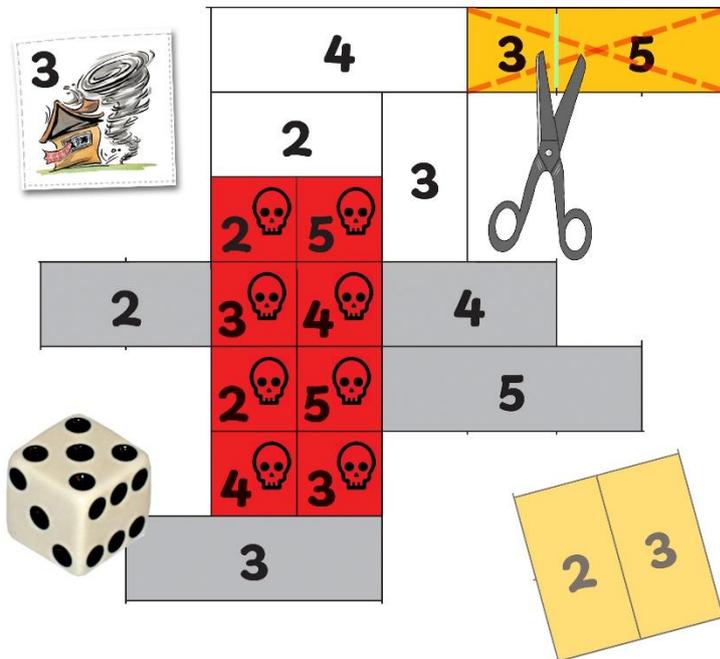


Falls es den Spielenden gelingt **Träume unbeschädigt als Ganzes auszuschneiden**, gelten diese als gerettet und werden bis zur Punkteauswertung bei Spielende auf die Seite gelegt. Falls weitere leere Zahlenfelder an einem geretteten Traum hängen, ist dies ok und der Traum gilt als gerettet. Es ist nicht möglich auf die Seite gelegte Träume zu zerschneiden, wenn der Hunger später weitere Felder auslöscht.

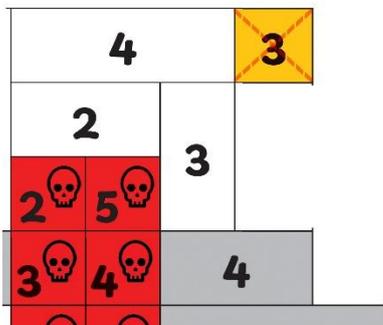


Bildlegende: Nachdem der Spieler das Feld 5 wegschneiden musste, ist das Traumfeld oben rechts (Ziffern 3 und 5) nur noch über eine Kante mit der Figur verbunden. Es wird ganz weggeschnitten und gilt als gerettet. Die Träume oben links (2) und unten rechts (2, 3) konnten bereits ganz ausgeschnitten werden und sind gerettet.

Träume gelten **nicht** als gerettet, wenn sie vom Hunger «**weggefressen**» werden. Ein Traum ist als solcher zerstört, sobald ein Teil von ihm weggeschnitten wurde und gibt keine Spielpunkte mehr. Allfällige restliche Stücke bleiben aber noch an der Figur hängen.

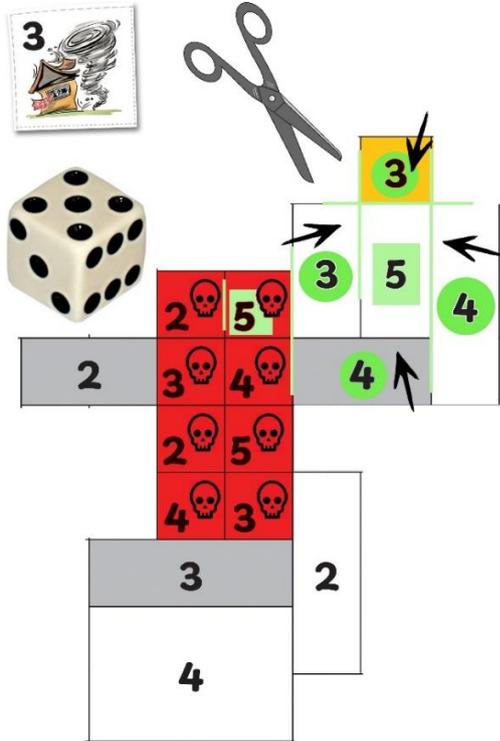


Bildlegende: Traumfeld 5 wird weggeschnitten.



Bildlegende: Nach dem Schnitt oben bleibt das Traumfeld 3 an der Figur hängen, gibt bei Spielende jedoch keine Punkte mehr.

Falls am Rand der Spielfläche **kein passendes Zahlenfeld** mit der gewürfelten Zahl vorhanden ist, schlägt der Hunger besonders grausam zu: Die Spieler müssen mehrere Felder vom Rand ausgehend wegschneiden, bis sie ein Feld mit der passenden Zahl erreichen, das ebenfalls weggeschnitten werden muss.



## Tod der Spielfigur

Lebensnotwendige Felder der Spielfigur sind rot und mit einem **Totenschädel** markiert. Wenn ein solches Feld weggeschnitten werden muss, stirbt die Spielfigur sofort und das Spiel ist mit 0 Punkten zu Ende.

## Weiterer Spielverlauf

Das Spiel geht reihum im **Uhrzeigersinn**. Alle vier Katastrophenkarten werden an den nächsten Spieler weitergereicht, welcher die Rolle der Hilfsorganisation übernimmt.

Um die **Runden (Monate) zu zählen**, wird nach jedem Zug auf einer Strichliste ein Zähler notiert. Bei einer Spieldauer von 30 Runden würfelt in einer Gruppe mit 3 Spielern jeder Spieler gesamthaft 10 Mal.

## Spielende

Wenn das Spiel zu Ende ist und die Spielfigur überlebt hat, werden die Punkte gezählt. Dieser Wert simuliert, wie gut die Spielfigur die Hungersnot überstehen konnte.

Natürlich ist dieser Spielwert nicht wie ein normaler, positiver Punktwert wie bei Monopoly oder beim Jassen gemeint, sondern diese Punktezahl will die Spielenden nachdenklich machen und vermitteln, dass auch ein zerstörtes Leben trotzdem noch sinnhaft und lebenswert ist.

## Punktesystem

Die Punkte werden anhand der Quadrate auf der Spielblattvorderseite gezählt.

### Figurpunkte

Jedes rote und graue Quadrat, das auf der Rückseite der Spielfigur nicht weggeschnitten wurde, zählt 1 Punkt. Diese Punkte werden addiert.

### Träumepunkte

Träume geben nur Punkte, wenn sie jeweils mit allen dazugehörigen Feldern unbeschädigt sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie noch mit der Spielfigur verbunden sind oder während dem Spiel gerettet und auf die Seite gelegt wurden.

Jeder unbeschädigte Traum hat einen Punktwert in der Höhe der Anzahl seiner Quadrate auf der Vorderseite.

### Gesamtwert

Figurpunkte + Träumepunkte = Gesamtpunkte

### Punktemaximum

Die ersten drei Figuren können jeweils maximal  $18 + 13 = \underline{\underline{31 \text{ Punkte}}}$  erreichen.

Das Punktemaximum des Fußballspielers beträgt  $18 + 11 = 29$  Punkte. Dieser Wert lässt sich durch den höheren Schwierigkeitsgrad nicht mit den ersten drei Figuren vergleichen.

## Rechenbeispiel

Die unbeschädigte Spielfigur vom Fussballspieler umfasst 18 Quadrate auf der Bildvorderseite

- 18 Figurpunkte

Gerettete Träume:

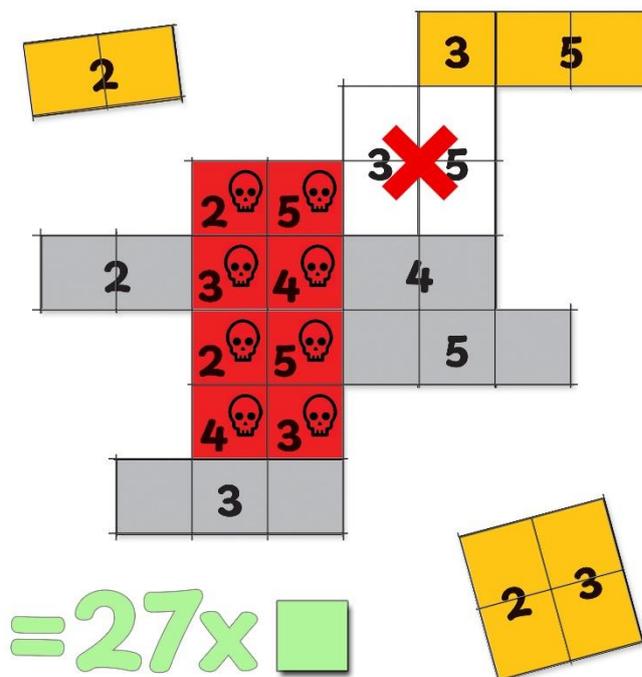
Traum, unbeschädigt gesamthaft vom Spielfeld ausgeschnitten: 2 Felder

Unbeschädigter Traum, noch mit der Spielfigur verbunden: 3 Felder

Traum, unbeschädigt gesamthaft vom Spielfeld ausgeschnitten: 4 Felder

- 9 Träume

18 Figurpunkte + 9 Träume = **27 Gesamtpunkte**



# Rückmeldungen

Wie ist das Spiel angekommen? Gibt es Regelvarianten? Gerne versuchen wir die Anregungen aufzunehmen und in überarbeiteten Versionen vom Spiel online zu publizieren. Rückmeldungen an: [info@gamerspoint.ch](mailto:info@gamerspoint.ch)

## Layout: Verwendete Schriftart

Verwendete Schriftart: Playpen Sans

- Download unter: <https://fonts.google.com/specimen/Playpen+Sans>

# Autoren

## Spielentwicklung Regelwerk:

HIDDEN SENSE Team

E-Mail: [hiddensenseteam@gmail.com](mailto:hiddensenseteam@gmail.com)

- Ariel Limacher
- Dominik Wittker



## Illustrationen: AGNES KARIKATUREN

Agnes Avagyan [www.Live-Karikaturen.ch](http://www.Live-Karikaturen.ch)

## Produktionsleitung, Texte, Redaktion & Layout:

- Dave Büttler, Religionspädagoge
- Melanie Laveglia, Religionspädagogin und Theologin

## Testspieler:

- Schulklassen Religionsunterricht Sekundarstufe Pastoralraum Horw

Diese Produktion wurde vom Pastoralraum **Kirche Stadt Luzern** geleitet, in Zusammenarbeit mit dem GAMERS POINT, einem Angebot der kirchlichen Jugendarbeit der Pastoralräume «meggerwald pfarreien» und Horw.



[www.GamersPoint.ch](http://www.GamersPoint.ch)

Wir verfolgen in der Katechese das Konzept, dass es sinnvoll ist, das Denken und Handeln nicht nur lokal auf den eigenen Pastoralraum zu beschränken, sondern im Rahmen von Religionsunterricht und Jugendarbeit auf partizipative Weise mit Gemeindemitgliedern qualitativ hochwertige und möglichst kostenlos zugängliche Produkte zu entwickeln, welche von globalem Nutzen für die Kirchen und die positive Verbreitung der Evangelien sind.





## Simon Nsonso

Dorf Makingi, Kongo

Alter: 12 Jahre

Wir haben auch während der Trockenzeit genug Nahrung zu Hause, weil meine Eltern Gärten anlegen.

Lieblingsfach: Naturwissenschaft

Berufswunsch: Krankenpfleger

Lebenstraum: Ich möchte ich in meinem Heimatland Kongo grosse Städte wie Matadi, Brazzaville, Kananga, Bandundu und Kinshasa besuchen, um zu sehen, wie andere Menschen leben, um meine eigene Lebensweise positiv zu verbessern. Ich möchte auch meiner Mutter helfen, diese grossen städtischen Zentren zu entdecken, die sie noch nie sehen konnte.



## Spielregeln

Das kooperative Spiel geht reihum.

1. Ein Spieler wählt eine Katastrophe (Zahl 2-5), vor welcher die Hilfsorganisation schützt.

2. Der linke Nachbar würfelt für den Hunger. Das Resultat bestimmt das Feld, welches weggeschnitten wird.

Falls die Hilfsorganisation die passende Katastrophe ausgewählt hatte, ist die Figur in diesem Zug geschützt.

## Würfelresultate

1: Freie Wahl einer Katastrophe.  
Hilfsorganisation ist wirkungslos!

2-5: Katastrophe!

6: Glück gehabt, nichts passiert!

Das Spiel dauert regulär 30 Monate.

<b>2</b> Krankheiten	<b>3</b> Naturkatastrophe
<b>4</b> Diktatur	<b>5</b> Krieg & Terror

<b>5</b>			<b>4</b>		<b>2</b>			
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
			<b>5</b>	<b>2</b>				
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>



## Fatoumata Ndiaye

Keur Saïd, nahe der Stadt Thiès,  
östlich der Hauptstadt Dakar, Senegal

Alter: 12 Jahre

Meine Schwester kümmert sich darum,  
das Geschirr abzuwaschen und mein  
Bruder füttert die Hühner. Meine  
Mutter kocht sehr gut.

Lieblingsfächer: Französisch, Englisch

Berufswunsch: Umweltingenieurin

In der Schule lernen wir zur Umwelt  
Sorge zu tragen und Abfall immer in  
einen Eimer zu werfen.

Lebenstraum: Mein grösster Traum ist  
es, ein schönes Haus für meine Eltern  
zu bauen oder unser Haus schöner zu  
gestalten und meine Eltern auf eine  
Pilgerreise nach Mekka auszuführen.



## Spielregeln

Das kooperative Spiel geht reihum.

1. Ein Spieler wählt eine Katastrophe (Zahl 2-5), vor welcher die Hilfsorganisation schützt.

2. Der linke Nachbar würfelt für den Hunger. Das Resultat bestimmt das Feld, welches weggeschnitten wird.

Falls die Hilfsorganisation die passende Katastrophe ausgewählt hatte, ist die Figur in diesem Zug geschützt.

## Würfelresultate

1: Freie Wahl einer Katastrophe.  
Hilfsorganisation ist wirkungslos!

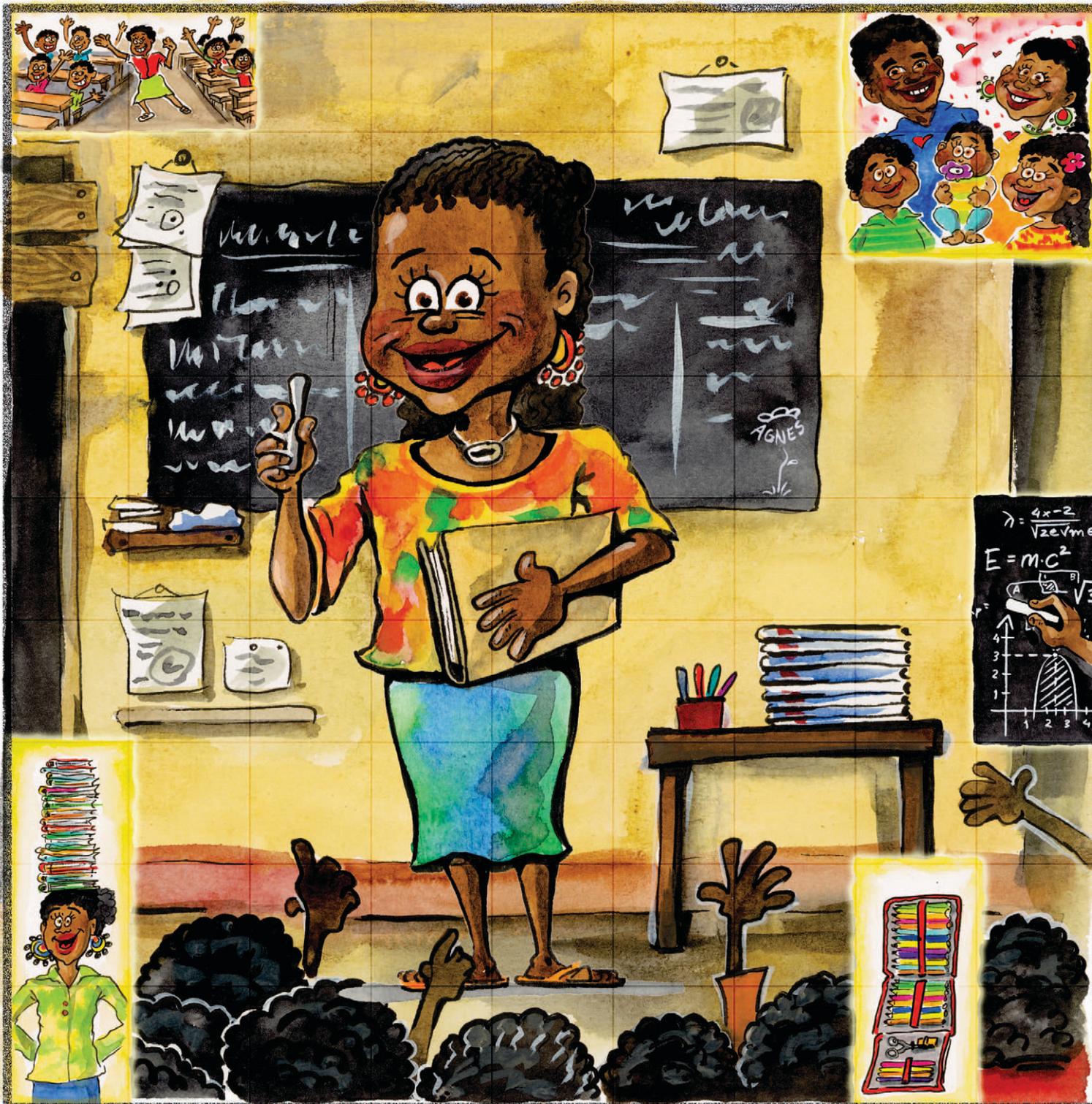
2-5: Katastrophe!

6: Glück gehabt, nichts passiert!

Das Spiel dauert regulär 30 Monate.

<b>2</b> Krankheiten	<b>3</b> Naturkatastrophe
<b>4</b> Diktatur	<b>5</b> Krieg & Terror

<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>



## Mayimuna Mukwete

Impanga Ibansi, Kongo

Alter: 12 Jahre

Ich helfe meinen Eltern regelmässig, indem ich im Wald Maniokblätter pflücke, Holz sammle, Wasser hole, Geschirr spüle, Maniok mahle und manchmal auch beim Kochen helfe. Während der Regenzeit haben wir genug Nahrung, da wir Hühner, Ziegen und Schweine züchten und in unseren Teichen fischen.

Berufswunsch: Grundschullehrerin

Lebenstraum: Mein grösster Traum ist es, ein Gehalt zu verdienen, mit dem ich meine Kinder und Eltern unterstützen kann. Ich möchte zur Bildung junger Kinder beitragen, indem ich ihnen wichtiges Wissen vermittele.



## Spielregeln

Das kooperative Spiel geht reihum.

1. Ein Spieler wählt eine Katastrophe (Zahl 2-5), vor welcher die Hilfsorganisation schützt.

2. Der linke Nachbar würfelt für den Hunger. Das Resultat bestimmt das Feld, welches weggeschnitten wird.

Falls die Hilfsorganisation die passende Katastrophe ausgewählt hatte, ist die Figur in diesem Zug geschützt.

## Würfelresultate

1: Freie Wahl einer Katastrophe.  
Hilfsorganisation ist wirkungslos!

2-5: Katastrophe!

6: Glück gehabt, nichts passiert!

Das Spiel dauert regulär 30 Monate.

<b>2</b> Krankheiten	<b>3</b> Naturkatastrophe
<b>4</b> Diktatur	<b>5</b> Krieg & Terror

<b>4</b>			<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	
<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>		
<b>4</b>	<b>5</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>5</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>3</b>		<b>3</b>				<b>3</b>
	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>
	<b>3</b>				<b>5</b>	
		<b>4</b>				<b>2</b>

**Aziz Thiandoum**

Küstendorf Ndayane, Senegal

Alter: 12 Jahre

Mein Leibgericht ist Reis und Fisch, das ist ein typisches Gericht im Senegal und wir essen es mindestens vier Mal die Woche. Wir Kinder suchen im Wald manchmal reife Mangos und pflücken sie von den Bäumen.

Lieblingsfach: Mathematik

Berufswunsch: Englischlehrer oder Fussballprofi für den FC Barcelona

Lebenstraum: Mein Traum ist es, Millionär zu werden. Dann kann ich meinen Eltern ein grosses Haus bauen und meinem Dorf helfen, sich weiterzuentwickeln. Ich würde viele Sachen bauen für die Dorfbevölkerung.



## Spielregeln

Das kooperative Spiel geht reihum.

1. Ein Spieler wählt eine Katastrophe (Zahl 2-5), vor welcher die Hilfsorganisation schützt.

2. Der linke Nachbar würfelt für den Hunger. Das Resultat bestimmt das Feld, welches weggeschnitten wird.

Falls die Hilfsorganisation die passende Katastrophe ausgewählt hatte, ist die Figur in diesem Zug geschützt.

## Würfelresultate

1: Freie Wahl einer Katastrophe. Hilfsorganisation ist wirkungslos!

2-5: Katastrophe!

6: Glück gehabt, nichts passiert!

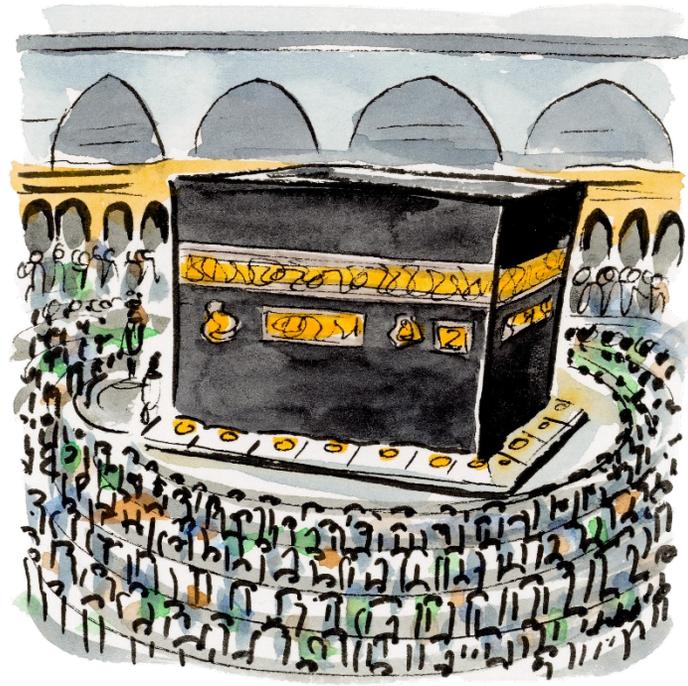
Das Spiel dauert regulär 30 Monate.

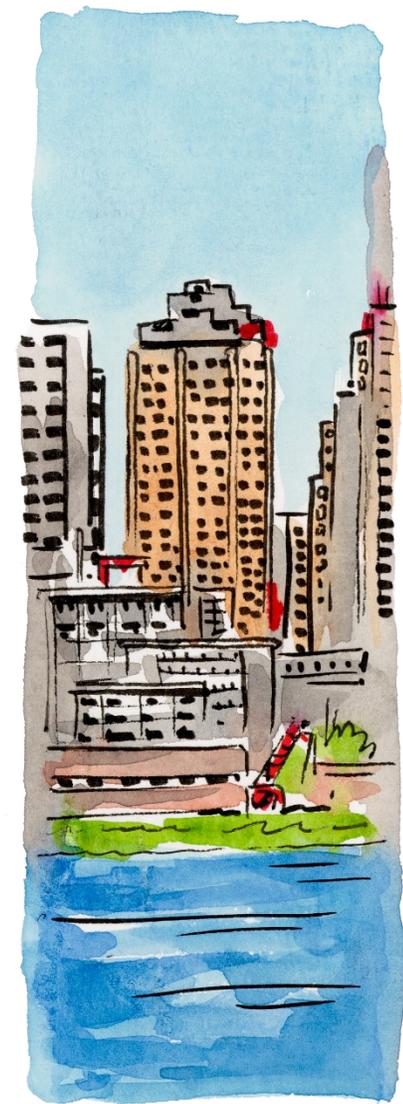
<b>2</b> Krankheiten	<b>3</b> Naturkatastrophe
<b>4</b> Diktatur	<b>5</b> Krieg & Terror

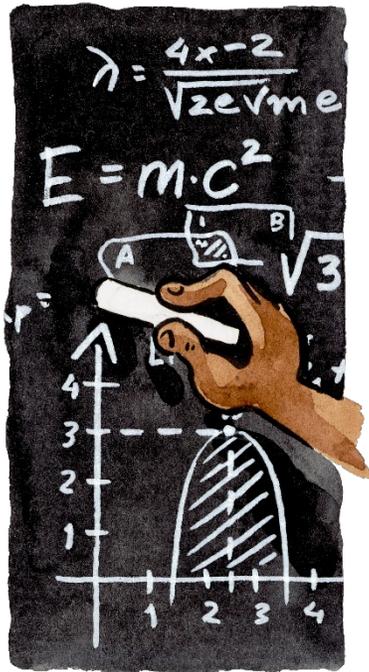
<b>2</b>			<b>4</b>		<b>3</b>	<b>5</b>		
<i>LEVEL: SCHWIERIG</i> <b>5</b>		<b>3</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
			<b>2</b>	<b>5</b>		<b>4</b>		
	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
			<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>				
			<b>3</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>4</b>	<b>2</b>		<b>4</b>					
					<b>5</b>		<b>2</b>	<b>3</b>













## Aziz Thiandoum

Küstendorf Ndayane, Senegal

Alter: 12 Jahre

Mein Leibgericht ist Reis und Fisch, das ist ein typisches Gericht im Senegal und wir essen es mindestens 4-mal die Woche. Im Wald suchen wir Kinder manchmal reife Mangos und pflücken sie von den Bäumen.

Lieblingsfach: Mathematik

Berufswunsch: Englischlehrer oder Fussballprofi für FC Barcelona

Lebenstraum: Mein Traum ist es, Millionär zu werden. Dann kann ich meinen Eltern ein grosses Haus bauen und meinem Dorf helfen, sich weiterzuentwickeln. Ich würde viele Sachen bauen für die Dorfbevölkerung.

LEVEL:  
SCHWIERIG





## Spielregeln

Das kooperative Spiel geht reihum.

1. Ein Spieler wählt eine Katastrophe (Zahl 2-5), vor welcher die Hilfsorganisation schützt.

2. Der linke Nachbar würfelt für den Hunger. Das Resultat bestimmt das Feld, welches weggeschnitten wird.

Falls die Hilfsorganisation die passende Katastrophe ausgewählt hatte, ist die Figur in diesem Zug geschützt.

## Würfelergebnisse

1: Freie Wahl einer Katastrophe. Hilfsorganisation ist wirkungslos!

2-5: Katastrophe!

6: Glück gehabt, nichts passiert!

Das Spiel dauert regulär 30 Züge.

2 Krankheiten	3 Naturkatastrophe
4 Diktatur	5 Krieg & Terror



2		4	3	5			
LEVEL: SCHWIERIG 5	3	2	3	5	4	2	
		2	5				
	2	3	4	4			
		3	4			5	
	3	5	4	2	5		
		2	5				
		4	3				
		3		2	3	4	
4	2						
		4					
				5		2	3



### Spielregeln

Das kooperative Spiel geht reihum.

1. Ein Spieler wählt eine Katastrophe (Zahl 2-5), vor welcher die Hilfsorganisation schützt.

2. Der linke Nachbar würfelt für den Hunger. Das Resultat bestimmt das Feld, welches weggeschnitten wird.

Falls die Hilfsorganisation die passende Katastrophe ausgewählt hatte, ist die Figur in diesem Zug geschützt.

### Würfelresultate

1: Freie Wahl einer Katastrophe. Hilfsorganisation ist wirkungslos!

2-5: Katastrophe!

6: Glück gehabt, nichts passiert!

Das Spiel dauert regulär 30 Züge.

<p><b>2</b> Krankheiten</p>	<p><b>3</b> Naturkatastrophe</p>
<p><b>4</b> Diktatur</p>	<p><b>5</b> Krieg &amp; Terror</p>

4			5	2	5
3	2	3	2	5	
4	5		3	4	4
			2	5	
5	2	4	4	3	5
	5		5	4	
		3			2
3	2		2	3	
	3				3
		4			5
					4
					2



**Aziz Thiandoum**  
 Küstendorf Ndayane, Senegal  
 Alter: 12 Jahre

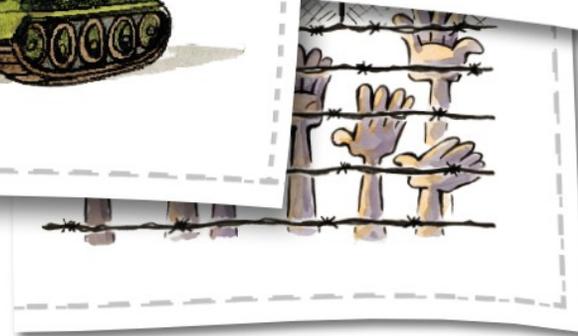
Mein Leibgericht ist Reis und Fisch, das ist ein typisches Gericht im Senegal und wir essen es mindestens 4-mal die Woche. Im Wald suchen wir Kinder manchmal reife Mangos und pflücken sie von den Bäumen.

Lieblingsfach: Mathematik

Berufswunsch: Englischlehrer oder Fussballprofi für FC Barcelona

Lebenstraum: Mein Traum ist es, Milliardär zu werden. Dann kann ich meinen Eltern ein grosses Haus bauen und meinem Dorf helfen, sich weiterzuentwickeln. Ich würde viele Sachen bauen für die Dorfbevölkerung.



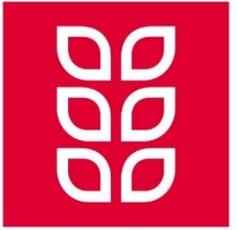




# Fastenaktion

Gemeinsam Hunger beenden

## ÖKUMENISCHE KAMPAGNE

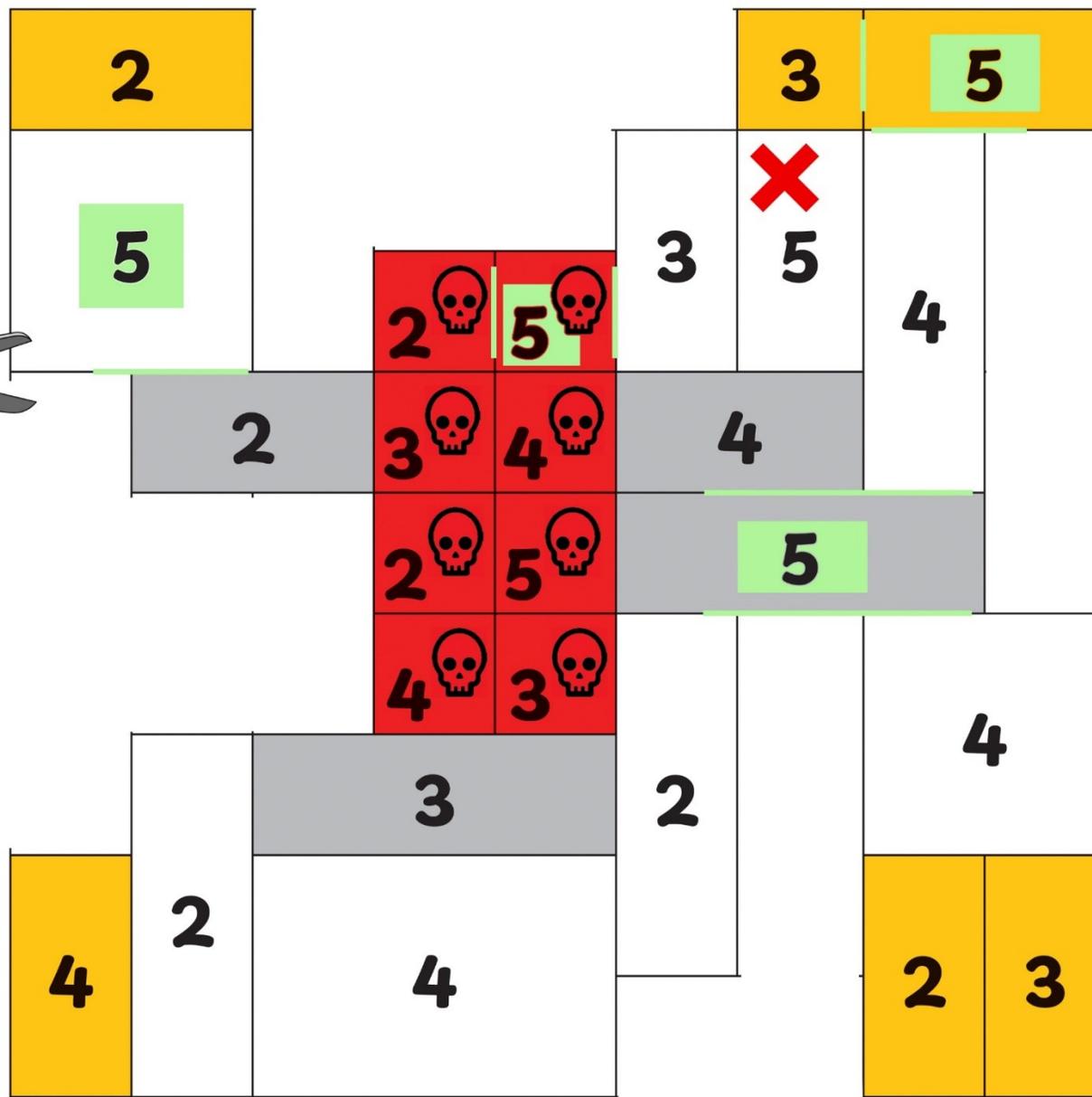
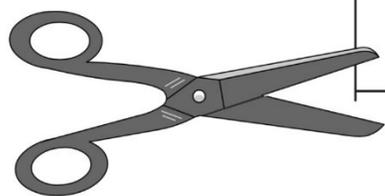


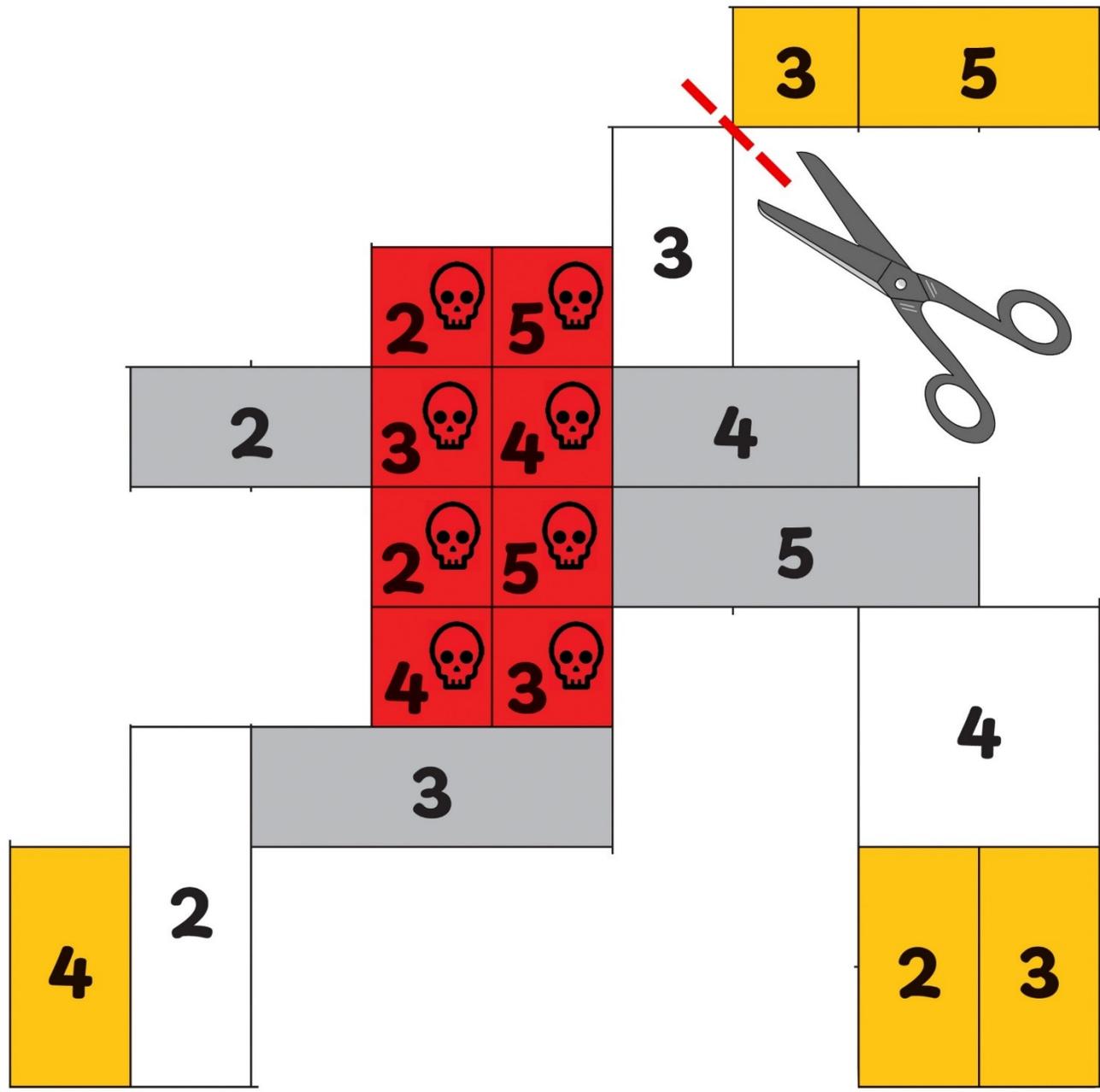
# HEKS

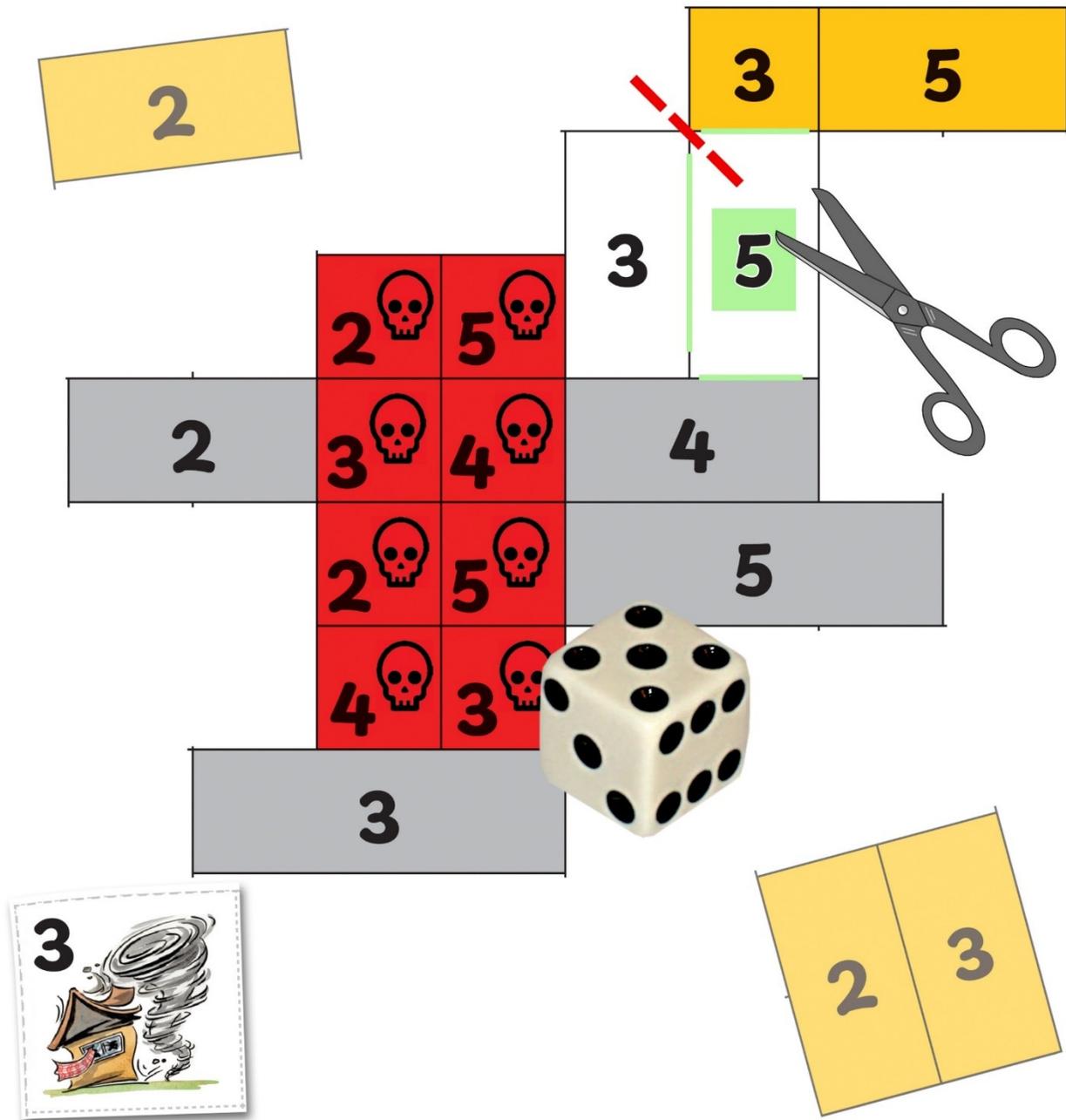
Brot für alle.

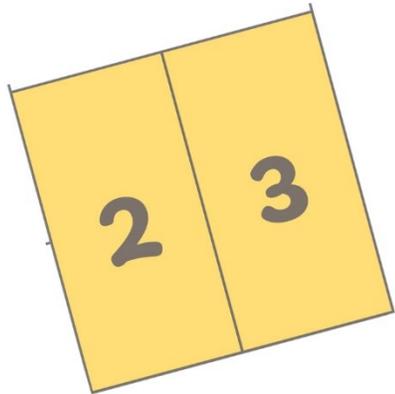
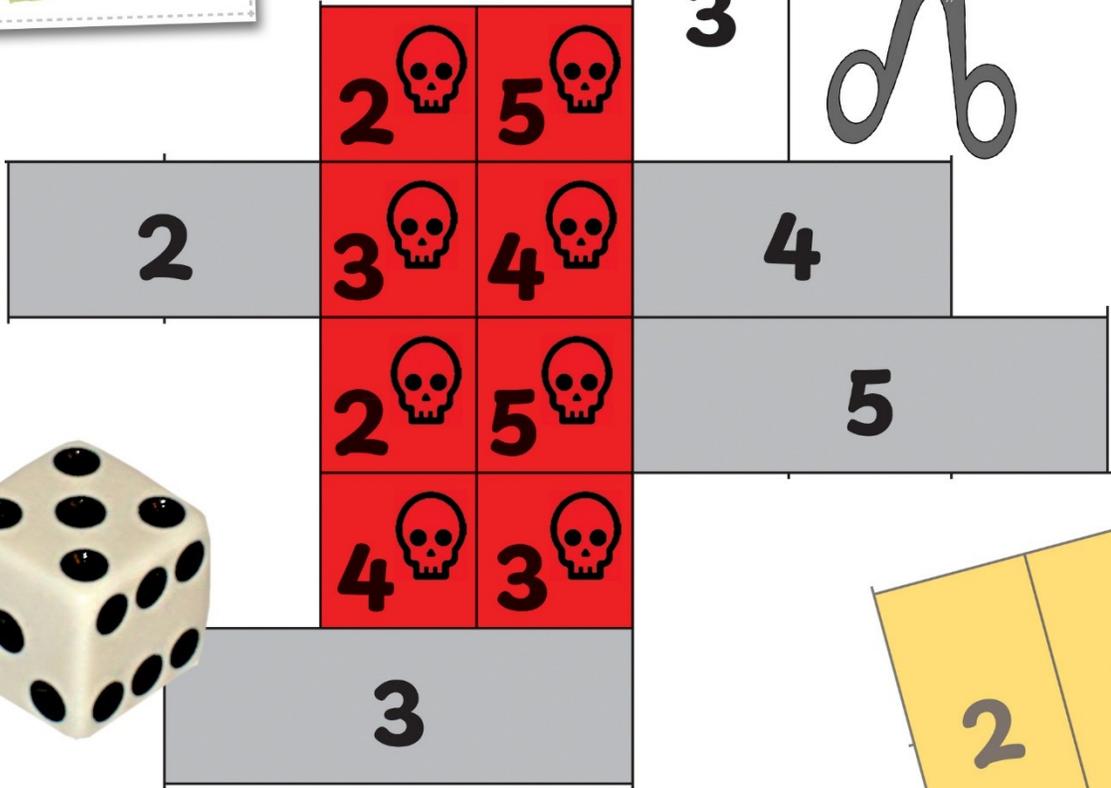
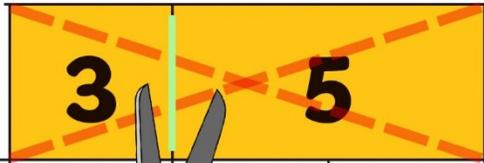


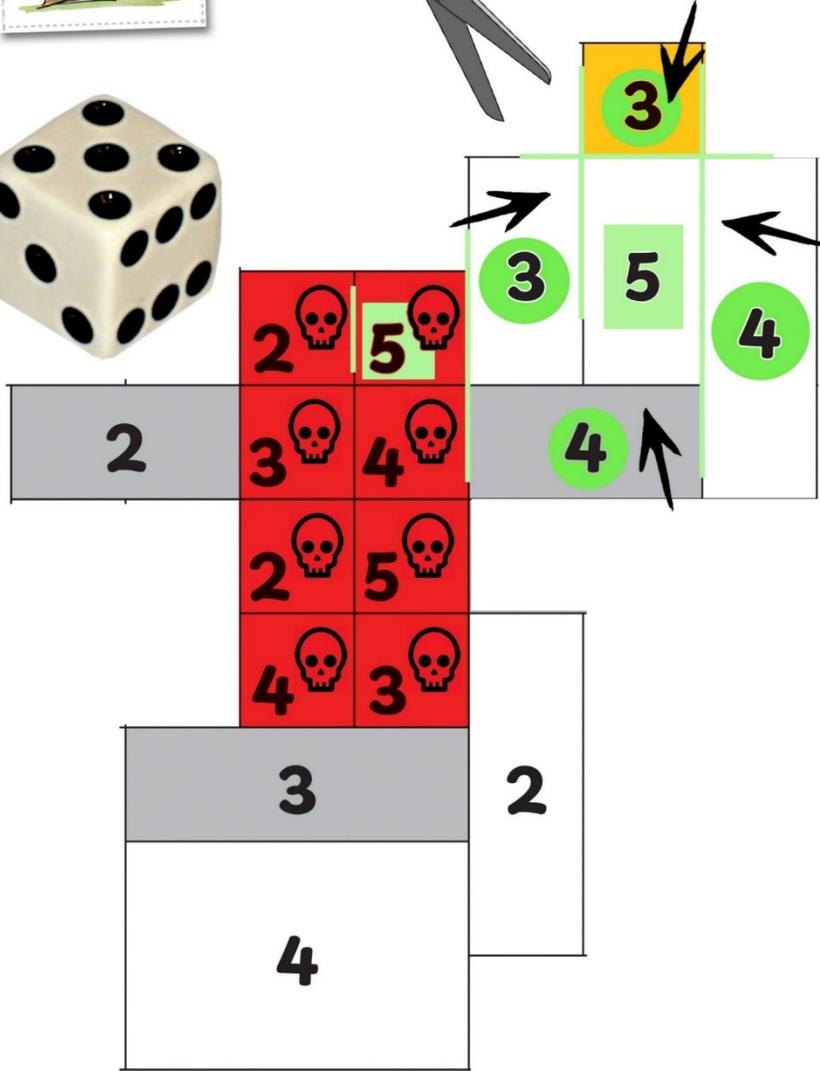


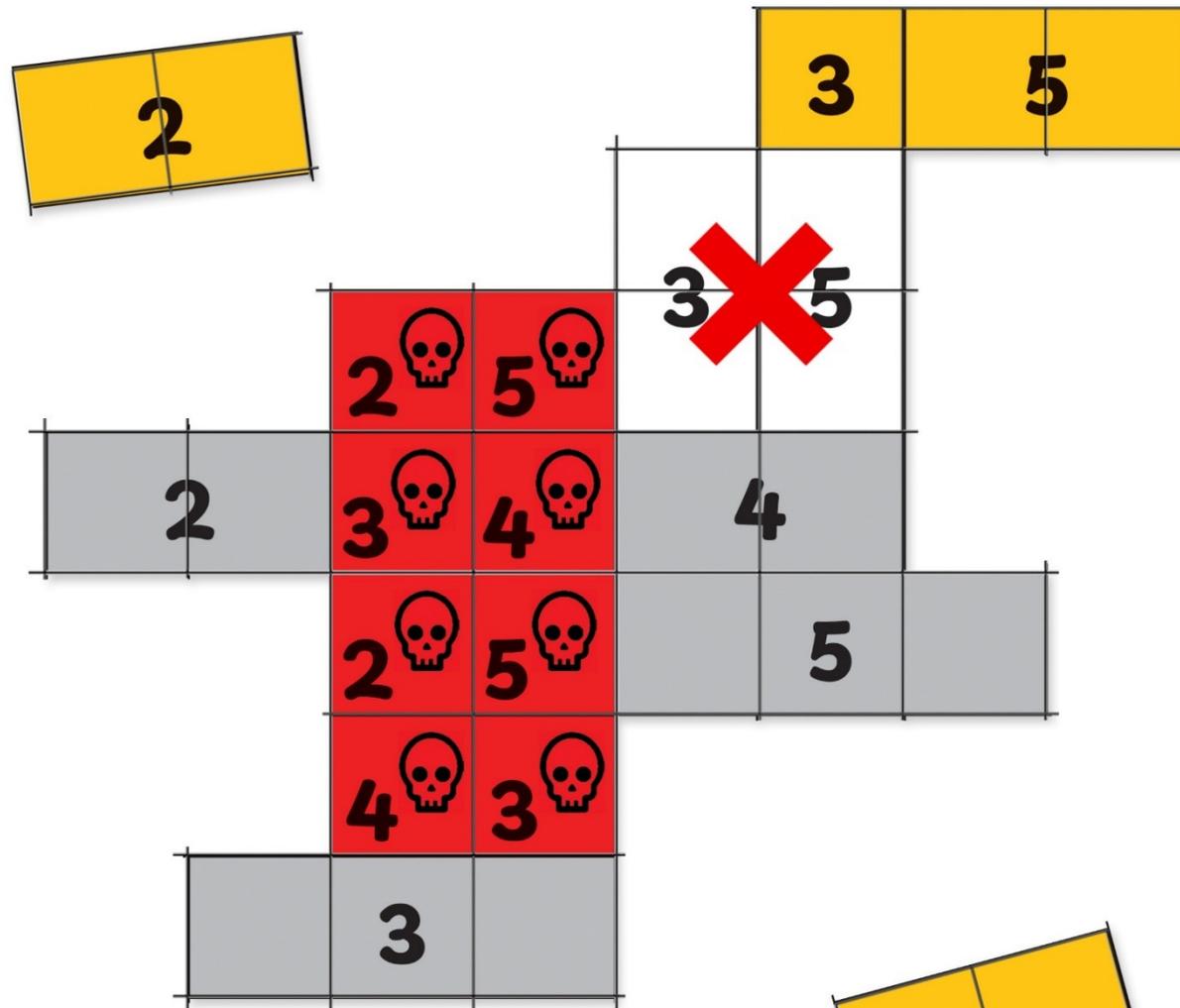




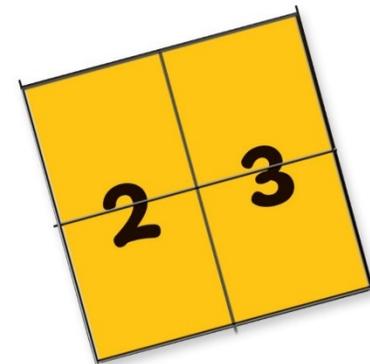








= 27x





# FACTSHEET HUNGER

## Die häufigsten Fragen zum Thema (Stand 21.03.2024)

### WIE VIELE MENSCHEN HUNGERN WELTWEIT?

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) schätzt, dass im Jahr **2022** weltweit zwischen **690 Millionen und 783 Millionen Menschen** (Mittelwert **735 Millionen**)<sup>1</sup> von insgesamt 8,04 Milliarden<sup>2</sup> Menschen **hungerten**. Das sind etwa 9,2 Prozent der Weltbevölkerung oder etwa **jeder 11. Mensch** (bezogen auf den Mittelwert). Es sind insgesamt **122 Millionen Menschen mehr als vor der Corona-Pandemie**, jedoch 3,8 Millionen weniger als im Jahr 2021.<sup>1</sup> Der langjährige, positive Trend in der Senkung der Hungerzahlen hatte sich bereits vor dem Ukraine-Krieg und der Corona-Pandemie umgekehrt und stagnierte zuletzt. Diese Stagnation setzt sich weiter fort. **UN-Schätzungen** gehen aktuell davon aus, dass **im Jahr 2030** immer noch rund **600 Millionen Menschen chronisch Hunger** leiden werden, mehr als im Jahr 2015 (588,9 Millionen), als sich die internationale Gemeinschaft auf die Agenda 2030 verpflichtet hatte.<sup>1</sup> Das sind 119 Millionen Menschen mehr als in einem Szenario ohne Corona-Pandemie und Ukraine-Krieg.<sup>1</sup> Die Weltgemeinschaft hat es versäumt, auf frühere Warnzeichen, wie etwa die Nahrungsmittelpreiskrise 2011, zu reagieren und unsere Ernährungssysteme früher krisenfest, nachhaltig und fair zu gestalten. Es steht zu befürchten, dass die Entwicklung insbesondere durch die sich verstärkenden Krisen weiter gegen die Erreichung des Agenda 2030-Ziels läuft, den Hunger weltweit zu beseitigen, sofern nicht sofort gegenwirkende Maßnahmen effektiv ergriffen werden. Abgesehen von der Zahl der chronisch Hungernden konnten sich im Jahr 2022 rund **3,1 Milliarden Menschen keine gesunde Ernährung** leisten. **2,4 Milliarden Menschen** hatten über den gesamten Jahresverlauf **keinen verlässlichen Zugang zu gesunder, sicherer und ausreichender Nahrung**, überproportional betroffen waren Frauen und Menschen im ländlichen Raum.<sup>1</sup> Das Welternährungsprogramm der Vereinten Nationen beziffert überdies die Zahl der Menschen, die sich im Jahr 2022 in einer **akuten, katastrophalen Ernährungs Krise** befanden, auf **258 Millionen in 58 Ländern** (IPC Phase 3 bis 5)<sup>3</sup>. Die Berechnungs- und Einstufungsgrundlage ist eine fünfstufige Skala (IPC), bei der Stufe 5

„Hungersnot“ bedeutet.<sup>4</sup> **Im Jahr 2022** galt diese Stufe 5 für **376.400 Menschen** in 7 Ländern: über die Hälfte davon in Somalia (214.100), im Südsudan waren es 87.000 Menschen, im Jemen 31.000, in Afghanistan 20.300, in Haiti (zum ersten Mal seit Beginn der Erhebungen im Global Report on Food Crises) 19.200, in Nigeria 3.000 und in Burkina Faso 1.800 Menschen.<sup>3</sup>

### WO HUNGERN MENSCHEN?

Auf dem **afrikanischen Kontinent** leidet **jeder 5. Mensch an chronischem Hunger**, insgesamt sind es **281,6 Millionen**, 20 Prozent der Gesamtbevölkerung, davon allein 262 Millionen Menschen südlich der Sahara. Seit 2010 sind die Zahlen auf dem afrikanischen Kontinent gestiegen; im letzten Jahr von 19,4 Prozent auf 19,7 Prozent, d.h. um 11 Millionen Menschen. Seit Ausbruch der Corona-Pandemie sind es sogar fast 57 Millionen Menschen mehr. Nigeria (34 Millionen), die Demokratische Republik Kongo (33,8 Millionen) und Äthiopien (26,4 Millionen) weisen die höchsten Hungerzahlen auf. In Asien leiden **401,6 Millionen Menschen**, 8,5 Prozent der Gesamtbevölkerung, und in Lateinamerika und der Karibik **43,2 Millionen Menschen**, 6,5 Prozent der Gesamtbevölkerung, Hunger.

### Warum hungern Menschen?

Die Gründe sind vielschichtig: Kriege, Krisen und Katastrophen, Wirtschafts- und Finanzkrisen, schlechte Regierungsführung, ungerechte Landverteilung, Klimawandel, gesellschaftliche Ausgrenzung, ungerechte internationale Handelsverträge und auch die unzureichende Widerstandsfähigkeit (Resilienz) des Ernährungssystems gegenüber Krisen und Katastrophen. Ferner haben die Auswirkungen der globalen Corona-Pandemie dazu geführt, dass vor allem ärmere Menschen ihre Einkommensmöglichkeiten verloren haben und sich ihre Ernährungssituation deshalb verschlechterte. Die Folgen sind bis heute spürbar. In Ländern des Globalen Südens fehlten finanzielle Rettungsschirme sowie soziale Sicherungssysteme. Inflation, Preissteigerungen für Düngemittel und Nahrungsmittel sowie die komplexen Auswirkungen des Ukraine-Krieges wirken sich weiter negativ auf die Hungerzahlen aus.

## WIE VIELE KINDER LEIDEN AN HUNGER?

Im Jahr **2022** litten **45 Millionen Kinder unter fünf Jahren** an Auszehrung (wasting), hatten also in Bezug auf ihre Größe ein zu niedriges Gewicht, was als Beleg für **akute Unterernährung** gewertet wird. Gleichzeitig sind etwa 37 Millionen Kinder weltweit unter fünf Jahren übergewichtig. **148 Millionen Kinder unter fünf Jahren** zeigen Wachstumsverzögerungen (stunting) auf, ein Indikator für **chronische Unterernährung**.<sup>5</sup>

## WIE VIELE KINDER STERBEN AN HUNGER WELTWEIT?

Schätzungen der Vereinten Nationen zufolge sterben jedes Jahr rund **4,9 Millionen Kinder unter fünf Jahren**.<sup>6</sup> Fast die Hälfte dieser Todesfälle (rund 45%) sind auf die Folgen von Mangel- und Unterernährung zurückzuführen. Somit stirbt **alle 13 Sekunden ein Kind** an den Folgen von Hunger.<sup>5</sup>

## WIE VIEL SOLLTE JEDER MENSCH PRO TAG ESSEN?

Die minimal erforderliche Nahrungsmenge für einen Menschen/Tag variiert zwischen Ländern, Altersgruppen, Geschlecht, Statur und körperlicher Aktivität. Sie liegt laut FAO zwischen 1.660 und 2.050 Kilokalorien/Person. Doch eine rein kalorische Angabe heißt nicht, dass es sich auch um eine gesunde, ausgewogene Ernährung handelt. So erhält nur jedes dritte Kind im Alter zwischen 6 und 23 Monaten eine Ernährung, die den minimalen qualitativen Anforderungen für eine gesunde Entwicklung entspricht.<sup>7</sup>

## WANN WIRD VON EINER „HUNGERSNOT“ GESPROCHEN?

Eine „Hungersnot“ ist gegeben, wenn drei wesentliche Bedingungen erfüllt sind:

- 20 Prozent aller Haushalte müssen mit gravierenden Einschränkungen in der Nahrungsmittelversorgung zurechtkommen (weniger als 2.100 verfügbare Kilokalorien/Tag)
- mindestens 30 Prozent der Bevölkerung ist akut unterernährt.
- mindestens 2 von 10.000 Menschen oder 4 von 10.000 Kindern sterben täglich an Nahrungsmittelmangel.

## WAS GENAU IST HUNGER?

Die Definition für Hunger ist vielschichtig, denn auch die Ursachen und Ausmaße von Hunger sind vielfältig. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird Hunger verstanden als Leid, das durch einen Mangel an Kalorien verursacht wird. Doch eine reine Kalorienangabe greift zu kurz. Mit dem **„Welthunger-Index“ (WHI)**<sup>7</sup> wird Hunger global anhand von vier Indikatoren erfasst. Sowohl Kaloriendefizite als auch Mängel an Mikronährstoffen (insbesondere Vitamine und Mineralstoffe) werden berücksichtigt. Die vier Indikatoren sind:

- prozentualer Anteil der Unterernährten (undernourished) an der Bevölkerung;
- Anteil der Kinder unter 5 Jahren, die an Auszehrung leiden;
- Anteil der Kinder unter 5 Jahren, die eine Wachstumsverzö-

- gerung aufweisen und
- Sterblichkeitsrate von Kindern unter fünf Jahren.

**Unterernährung** (undernutrition) umfasst nicht nur eine chronisch zu geringe Kalorienaufnahme, sondern vor allem die über die reine Kalorienaufnahme hinausgehende unzureichende Kombination von Energie, Proteinen, lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen (Mikronährstoffe). Unterernährung ist das Ergebnis einer unzureichenden Nahrungsaufnahme, entweder hinsichtlich der Menge oder der Qualität, oder einer mangelhaften Nährstoffverwertung aufgrund von Infektionen oder anderen Krankheiten beziehungsweise einer Kombination dieser unmittelbaren Ursachen. Diese gehen ihrerseits auf verschiedene zugrunde liegende Auslöser zurück, darunter Ernährungsunsicherheit auf Haushaltsebene, mangelnde Gesundheitsversorgung für Mütter und inadäquate Kinderfürsorgepraktiken sowie ein eingeschränkter Zugang zu Gesundheits-, Wasser- und Sanitärversorgung. Unterernährung aufgrund von Mikronährstoffmangel (wie Vitamin A, Zink, Jod und Eisen) wird als **verborgener Hunger** bezeichnet. Sie ist die am schwersten zu identifizierende Form des Hungers, da nicht unmittelbar erkennbar. Neben Katastrophensituationen ist Armut die Hauptursache. An den Folgen leidet nicht nur der einzelne Mensch, sondern auch die gesamte sozioökonomische Entwicklung in den betroffenen Ländern: Die Produktivität sinkt, weil Menschen sich nicht gesund entwickeln können und der Armutskreislauf verfestigt wird.

## Unterernährung lässt sich in zwei Formen unterscheiden:

**Akute Unterernährung** - sie tritt bei akuter Krankheit oder bei akutem Nahrungsmangel während eines begrenzten Zeitraums auf und ist die **extremste Form von Hunger**. Sie entsteht häufig in Zusammenhang mit Krisen wie Dürren, Kriegen und Katastrophen, regelmäßig auch in „Hungemonaten“ vor der Ernte, wenn Nahrungsmittel- und Einkommensreserven aufgebraucht sind. Zu niedriges Gewicht in Bezug auf die Größe bei Kindern ist ein Symptom akuter Unterernährung.

**Chronische Unterernährung** - ist ein Zustand dauerhafter Unterernährung, meist in Zusammenhang mit Armut. Bei Kindern ist eine zu geringe Körpergröße in Bezug auf das Alter ein Symptom für chronische Unterernährung. Entwicklungsverzögerungen aufgrund von chronischer Unterernährung sind irreversibel. Für bereits chronisch unterernährte Kinder stellt akute Unterernährung ein erhöhtes Sterberisiko dar.

**Fehlernährung** ist ein Oberbegriff, der sowohl Unterernährung als auch Überernährung einschließt, womit eine unausgewogene Ernährung, etwa durch zu hohe Kalorienaufnahme im Vergleich zum Bedarf gemeint ist. Auch bei Überernährung kann die Aufnahme mikronährstoffreicher Nahrungsmittel zu gering sein und somit verborgener Hunger vorliegen.

### Quellen:

- <sup>1</sup> The State of Food Security and Nutrition in the World (SOFI) 2023; FAO 2023
- <sup>2</sup> DSW, 12.07.2023
- <sup>3</sup> Global Report on Food Crises 2023

- <sup>4</sup> IPC.org; Juli 2023
- <sup>5</sup> UNICEF; Mai 2023
- <sup>6</sup> UNICEF; März 2024
- <sup>7</sup> UNICEF; 12.7.2023

- <sup>8</sup> Welthunger-Index 2022



Das DZI Spenden-Siegel bescheinigt der Welthunger-Hilfe seit 1992 den effizienten und verantwortungsvollen Umgang mit den ihr anvertrauten Mitteln.

**WELTHUNGERHILFE, Sparkasse KölnBonn,**  
IBAN DE15 3705 0198 0000 0011 15, BIC COLSDE33

NZZ

## Der Hunger auf der Welt nimmt zu – für Kinder hat er meist lebenslange Folgen

Millionen Menschen haben nicht genug zu essen. Welche Auswirkungen hat das auf ihren Körper und ihre Psyche? Ein medizinischer Blick auf den abstrakten Begriff der Unterernährung.

Alan Niederer

26.01.2024, 05.30 Uhr ⌚ 6 min



Ein unterernährtes Kind wird im September 2022 in einem Spital in Mogadiscio in Somalia behandelt. Eine extreme Dürre hatte in dem Land eine Hungersnot ausgelöst.

Ed Ram / Getty

Den Hunger bis 2030 aus der Welt zu schaffen: Dieses Ziel haben die Vereinten Nationen sich im Jahr 2015 gesetzt. Doch es wird nicht gelingen. Denn das Hungerproblem ist in den letzten Jahren nicht kleiner geworden, sondern es hat sich noch verschärft. Jüngstes Beispiel ist der Gazastreifen, wo laut

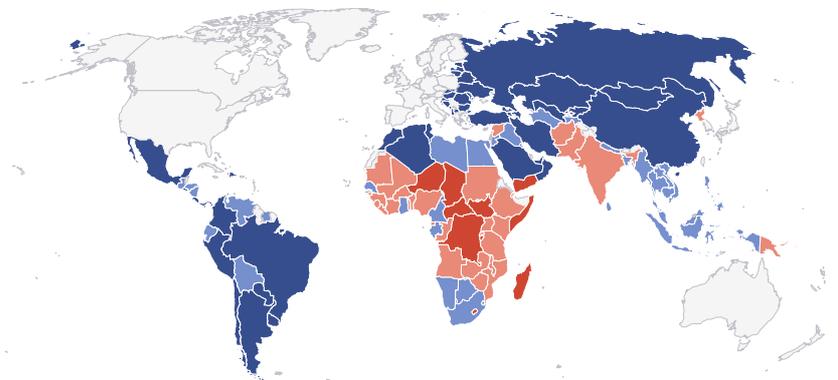
dem Welternährungsprogramm eine akute Hungersnot droht. Aber auch in der Ukraine und in vielen anderen Ländern haben Menschen nicht ausreichend zu essen und müssen hungern (siehe Karte).

### Wo die Menschen Hunger leiden

Welthunger-Index 2023: In 43 Ländern ist das Ausmass ernst bis sehr ernst

sehr ernst    ernst    mässig    niedrig

Keine Daten



Kartengrundlage: © Natural Earth

Der Index basiert auf vier Indikatoren: Unterernährung, Kindersterblichkeit, Wachstumsverzögerung und Auszehrung bei Kindern. Zusammen ergeben sie den Indexwert: 35–49,9: sehr ernst; 20–34,9: ernst; 10–19,9: mässig; kleiner oder gleich 9,9: niedrig.

Quelle: Welthungerhilfe

NZZ / fsl.

Beim Welternährungsprogramm spricht man von einer globalen Ernährungskrise, die derzeit 79 Länder betrifft. Auslöser sind Kriege und bewaffnete Konflikte, aber auch Wirtschaftskrisen, Dürren und Überschwemmungen sowie der Klimawandel.

## Hunger ist die schlimmste Gefahr für die Weltgesundheit

Berücksichtigt man auch weniger gravierende Formen der Unterernährung, betrifft das Problem laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) derzeit 842 Millionen Menschen und damit eine von acht Personen. Hunger sei die schlimmste Gefahr für die Weltgesundheit und der wichtigste Faktor für die Kindersterblichkeit, schreibt die WHO. Jedes Jahr sterben 3,1 Millionen Kinder unter fünf Jahren, weil sie nicht genug zu essen haben.

Hinter all diesen Zahlen und Fakten stehen einzelne Menschen: Was passiert mit ihnen? Mit ihrem Körper? Ihrer Psyche?

Ohne Nahrung stirbt der Mensch innerhalb von 30 bis 60 Tagen. Das ist ein grober Richtwert. Im Einzelfall wird die Überlebenszeit von Faktoren wie dem Alter, dem Gesundheitszustand, der körperlichen Aktivität und der Umgebungstemperatur beeinflusst. Auch das Ausgangsgewicht spielt eine Rolle. So können übergewichtige Menschen länger überleben als dünne, weil sie mehr Fettreserven zum Verbrennen haben.

### **Kleinkinder reagieren rasch auf fehlende Nahrung**

Schon am ersten Tag ohne ausreichende Nahrung kommt es zu Veränderungen im Körper. Denn der Organismus muss die Energie, die wegen des Ausbleibens der Nahrung fehlt, kompensieren. Als Erstes greift er auf seine Zuckerreserven zurück, also auf die Kohlenhydrate. Diese befinden sich in der Leber und in den Muskeln. Sie werden zur Energieversorgung verbrannt.

Was die meisten Erwachsenen locker wegstecken, kann bei Kindern zu ernsthaften Problemen führen. Denn der hungerbedingte Abfall des Blutzuckers verursacht Müdigkeit und Lethargie und begünstigt Krämpfe und die Entwässerung des Körpers. Eine solche Dehydratation wird für Babys und Kleinkinder schnell lebensbedrohlich.

Beim hungernden Erwachsenen reicht das körpereigene Zuckerdepot für etwa einen Tag. Danach muss der Körper auf andere Energieträger zurückgreifen. Dafür stellt er seinen Stoffwechsel radikal um: Statt Kohlenhydrate zu verbrennen, zapft er jetzt das Fett und die Eiweissstoffe an. Damit schwinden nicht nur etwaige Fettreserven, sondern auch Muskelmasse.

Mit dem Notfallprogramm wehrt sich der Organismus gegen den drohenden Tod. Der Hungerstoffwechsel ist dabei mehr als ein reines Sparprogramm. Die Umstellung ermöglicht es dem Körper auch, die fehlenden Zuckerstoffe im Körper selbst herzustellen und von Zucker abhängige Gewebe an andere Energieträger zu gewöhnen. Damit bleiben lebenswichtige Organfunktionen erhalten. Alles andere wird rigoros heruntergefahren.

Dank diesem Sparmodus kann der Mensch überleben. Die Spuren an Körper und Psyche werden aber immer deutlicher sichtbar (vgl. Tabelle). Weil auch das Immunsystem heruntergefahren wird, drohen gefährliche Infektionskrankheiten. Diese verschärfen die Unterernährung zusätzlich, indem sie die Nährstoffaufnahme erschweren oder den Bedarf erhöhen: Ein fataler Teufelskreis beginnt.

## Hunger: Was er mit Körper und Psyche macht

Auswirkungen auf verschiedene Organsysteme

Erscheinungsbild	Hagere Statur, eingesunkene, glasige Augen
Gehirn und Nerven	apathisch, müde, kraftlos, gereizt, schwindlig, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedanken kreisen ständig ums Essen, eventuell kognitive Leistungseinbussen, Taubheitsgefühl an Händen und Füßen
Blut	Blutarmut
Verdauung	Magen schrumpft, weniger Verdauungssäfte, schwerer Durchfall
Herz-Kreislauf	Herz verkleinert sich, reduzierte Herzfrequenz, tiefer Blutdruck – bis zu Herzschwäche
Atemsystem	Verlangsamte Atmung – bis zum Atemstillstand
Geschlechtsorgane	Eierstöcke und Hoden verkleinern sich, verminderte Libido, bei Frauen Menstruationsstopp
Stoffwechsel	Tiefe Körpertemperatur, Flüssigkeitsansammlung in Armen, Beinen und im Bauch
Haut und Haare	Blasse, verletzungsanfällige Haut, dünnes, trockenes Haar, das leicht ausfällt
Muskeln	Muskelschwund, reduzierte Kraft
Immunsystem	Reduzierte Infektabwehr und Wundheilung

Achtung: Bei Kindern und Jugendlichen werden auch das Wachstum und die körperliche und geistige Entwicklung beeinträchtigt.

Quelle: MSD Manual

NZZ / ni.

**Dramatisch wird die Situation, wenn beim hungernden Menschen die Fettreserven aufgebraucht sind. Dann beginnt die letzte Hungerphase: Die verbleibenden Körperproteine werden abgebaut. Nach den Skelettmuskeln werden jetzt auch**

die Eiweissstoffe in den Organen für die Energiegewinnung abgebaut. Selbst der Herzmuskel wird nicht verschont.



Ein Bauer in Äthiopien liegt entkräftet in seiner Hütte. Infolge einer vierjährigen Dürre hat er sein Vieh verloren. Nun hat er nichts mehr, um sich und seine Familie zu ernähren. (Aufnahme aus dem Jahr 2000)

Eyal Warshavsky / AP

Ist die ganze Körpersubstanz weg, scheint der Mensch nur noch aus Haut und Knochen zu bestehen. Er ist so schwach, dass er kaum noch gehen kann. Völlig entkräftet und ausgezehrt, stirbt er.

## Reduziertes Wachstum von Körper und Gehirn

Besonders verheerend sind die Auswirkungen der Unterernährung bei Kindern. Denn bei ihnen wird auch das Wachstum und damit die Entwicklung des Körpers beeinträchtigt. Deshalb sind hungernde Kinder meist zu klein und zu leicht für ihr Alter.



Hunger und schwerste Unterernährung prägen den Alltag in diesem Dorf in Nigeria. (Aufnahme von 1970)

Hulton / Getty

Es werden zwei Formen der Unterernährung unterschieden, wobei die beiden oft kombiniert vorkommen. Bei der ersten Form bekommt das Kind zu wenig Energie (Kalorien) und zu wenig Proteine. Bei der zweiten Form fehlen wichtige Vitamine und Mineralien, also Mikronährstoffe. Beides macht krank – aber auf andere Weise. Zudem ist der Mangel an Mikronährstoffen meist weniger offensichtlich, weshalb auch von «verstecktem» Hunger gesprochen wird.

Eine Expertin für versteckten Hunger ist die Epidemiologin und Ernährungsspezialistin Tanja Barth-Jaeggi. Sie arbeitet am Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Institut in Allschwil und hat in verschiedenen afrikanischen Ländern Studien zur Versorgung von Kleinkindern mit Mikronährstoffen durchgeführt. Besonders wichtig sind die Vitamine A und D, aber auch Jod, Zink und Eisen. Ein Mangel davon kann zu schweren Beeinträchtigungen führen.

So auch ein Eisenmangel. «Die Kinder sind wegen der damit verbundenen Blutarmut matt und wenig aufmerksam», sagt Barth-Jaeggi. Der Eisenmangel schwäche aber auch das Immunsystem und beeinträchtige die Hirnentwicklung. Das zeige, welche weitreichenden Konsequenzen die Ernährung habe – für den Einzelnen wie auch für das geistige Potenzial eines Landes.

Was die Epidemiologin in den letzten Jahren vermehrt bemerkt: In den Ländern mit Hunger gibt es immer häufiger auch übergewichtige Menschen. Diese Koexistenz von Unter- und Überernährung habe man früher vor allem in den Städten gesehen. Heute komme das Phänomen auch auf dem Land vor. «In einer Studie in Kenya und Rwanda war die Hälfte der Frauen übergewichtig», sagt Barth-Jaeggi. Dabei hätten viele aber auch einen Mangel an Mikronährstoffen aufgewiesen. Das hat laut der Forscherin nicht nur mit Unwissenheit zu tun. Kohlenhydrate und Fett seien auch günstiger als eine mikronährstoffreiche Ernährung mit frischem Gemüse und Früchten.

## **Leere Kalorien nach dem Stillen**

Bei der Protein-Energie-Unterernährung dominieren zwei Krankheitsbilder: Kwashiorkor und Marasmus. Das Wort Kwashiorkor bedeutet in der Sprache der Ga, einer ethnischen Gruppe in Ghana, «die Krankheit, die das Baby bekommt, wenn das nächste Baby geboren ist». Es verweist auf die vielerorts gängige Praxis, Kinder nach der Geburt eines Geschwisters abzustillen und mit Kohlenhydraten wie Mais, Reis oder Maniok zu füttern.

«In ländlichen Gebieten von Kenya haben wir beobachtet, wie die Kinder meist nur einen nährstoffarmen Brei aus Mais und Wasser erhalten», sagt Barth-Jaeggi. Das seien leere Kalorien. Den Kindern fehlen dadurch die Proteine, was zu Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe führt. So entsteht auch der typische Wasserbauch.



Knabe mit einem durch Proteinmangel verursachten Wasserbauch in Sambia. (Aufnahme von 2010)

Thomas Trutschel / Imago

Während beim Kwashiorkor der Proteinmangel im Vordergrund steht, fehlt es den Kindern mit Marasmus an allem: also auch an Kalorien. Sie sind deshalb vom akuten Verhungern bedroht. Das widerspiegelt sich auch im Wort Marasmus. Es stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet «Dahinsiechen».

## Die ersten Lebensjahre sind kritisch

Hat ein Kind zu wenig zu essen, beeinträchtigt das auch die Entwicklung seines Hirns und damit seine kognitive Leistungsfähigkeit. Das Risiko einer Schädigung ist besonders gross, wenn die Unterernährung während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren besteht.

«Gerade in den ersten zwei bis drei Jahren passiert beim Kind enorm viel», sagt der Arzt und Ernährungsspezialist Paolo Suter vom Universitätsspital Zürich. Ein Nährstoffmangel habe deshalb Auswirkungen auf alle Organsysteme. «Das ist wie auf einer Baustelle, da entsteht auch nichts Gutes, wenn wichtige Baustoffe fehlen», erklärt Suter, der die Ernährungssituation in vielen Ländern Afrikas und Asiens kennt.

Wie wichtig die ersten Lebensjahre sind, erklärt Suter anhand der Hirnentwicklung. «Bei der Geburt hat das Kind bereits ein Viertel des Hirngewichts eines Erwachsenen; mit zwei bis drei Jahren sind es schon 80 Prozent.» Wenn hier etwas schief laufe, könne man es nicht mehr aufholen. Das heisst, das restliche Leben des Kindes wird vom Mangel in den ersten Jahren überschattet – und das in allen Bereichen. So hat es später als Erwachsener auch ein deutlich höheres Risiko, an Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes zu erkranken, als jemand, der keine Mangelsituation erlebt hat.

Diesen Zusammenhang zwischen Mangelernährung im Mutterleib und in der frühen Kindheit und Erkrankungen im Erwachsenenalter hat der britische Epidemiologe David Barker 1989 erstmals beschrieben. Das Konzept wird auch als «fetale Programmierung» bezeichnet.

## Ausreichende und gesunde Nahrung ist ein Menschenrecht

Suter wie auch Barth-Jaeggi betonen, dass der Hunger in der Welt nachhaltig bekämpft werden müsse. So wäre es beim verbreiteten Eisenmangel besser, den Eisenbedarf der Menschen langfristig nicht nur mit Supplementen, sondern mit lokalen Nahrungsmitteln zu decken. Zudem müsse man Massnahmen gegen die Ursachen von Eisenmangel ergreifen. Dazu zählen etwa Hygienemassnahmen und präventiv-therapeutische Anstrengungen, um Durchfallerkrankungen und Infektionen wie die Malaria oder Wurmkrankheiten zu verhindern.

«Wer den Hunger aus der Welt schaffen will, muss auch Themen wie Armut und Ungleichheit angehen», betont Suter. Der Arzt erinnert an das völkerrechtlich verankerte Menschenrecht, wonach jeder Mensch das Recht auf angemessene, ausreichende und gesunde Nahrung hat. Dieser Grundsatz müsse mehr beachtet werden.

## Passend zum Artikel



GASTKOMMENTAR

*Hunger – das grösste lösbare Problem der Welt*

06.07.2022



KOMMENTAR

*Der Ukraine-Krieg verschärft eine beispiellose globale Hungerkrise – was jetzt zu tun ist, um das Schlimmste zu verhindern*

13.06.2022



**Der Krieg und der Hunger: Warum die Welt vor einer Nahrungsmittelkrise steht**

08.06.2022



ERKLÄRT

**Rund 680 000 Menschen im Gazastreifen sind von «katastrophalem Hunger» betroffen. Doch laut Uno steht die Hungersnot erst bevor**

30.04.2024 ⌚ 5 min



---

**Mehr von Alan Niederer (ni) >**



## Heuschnupfen: Was sind die Symptome, und warum reagiert der Körper so stark?

29.04.2024 ⌚ 3 min



## Angst vor einem Herzinfarkt: Immer wenn ich von einer schlimmen Krankheit höre, werde ich in einen Alarmzustand versetzt

29.04.2024 ⌚ 3 min



## Tödlicher Herzinfarkt mit 34 Jahren: Wie ist das möglich – und lässt sich eine solche Tragödie verhindern?

24.04.2024 ⌚ 6 min



## Heuschnupfen: Was ist das, und wie wird die Krankheit diagnostiziert?

22.04.2024 ⌚ 3 min



**ERKLÄRT**

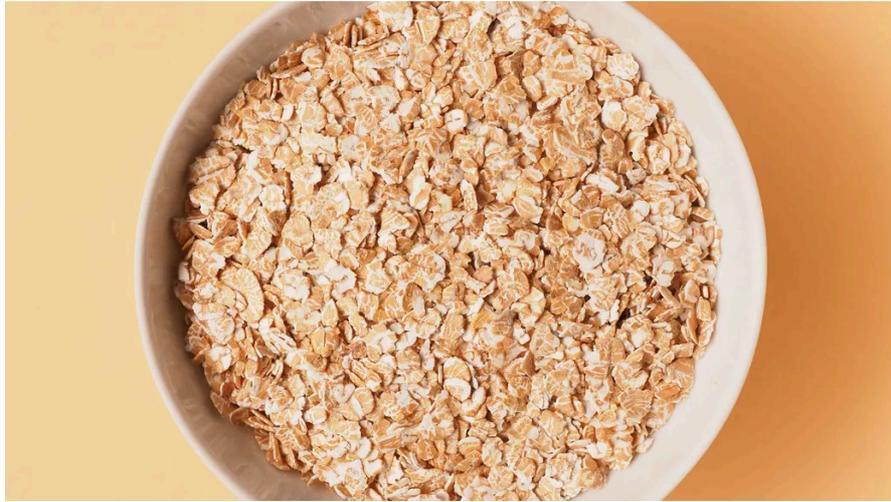
## Zecken: Was ist ein wirksamer Zeckenschutz? Und wie entfernt man die Parasiten richtig?

11.04.2024 ⌚ 3 min



---

## Mehr zum Thema Ernährung >



### Unterschätzte Flocke: warum Hafer so gesund ist – und wie viel man davon essen sollte

02.05.2024 ⌚ 6 min



### McDonald's expandiert: Mehr vegetarisches Poulet – aber auch deutlich mehr Speck

30.04.2024 ⌚ 3 min



#### ERKLÄRT

Rund 680 000 Menschen im Gazastreifen sind von «katastrophalem Hunger» betroffen. Doch laut Uno steht die Hungersnot erst bevor

30.04.2024 ⌚ 5 min



**INTERVIEW**

«Wir Deutschen würden am liebsten allen sagen, was sie tun sollen. Als Marke wollen wir genau so nicht sein», sagt der Geschäftsführer des Wurstherstellers Rügenwalder Mühle

29.04.2024 ⌚ 6 min



**China ist auf ausländische Lebensmittel angewiesen. Das macht die Staatsführung nervös**

25.04.2024 ⌚ 4 min

**KURZ ERKLÄRT**

**Fleisch, Eier und Innereien: unter welchen Umständen man sie roh essen kann und weshalb Geflügel immer erhitzt werden muss**

24.04.2024 ⌚ 3 min



---

**Für Sie empfohlen** >



### INTERVIEW

## «Das war eine gezielte Aktion gegen die Polizei und damit gegen den Staat», sagt der Berner Sicherheitsdirektor über den jüngsten Reitschul-Krawall

vor 3 Stunden ⌚ 4 min



SERIE **PRO**

## Nachdenken über die Atombombe: Das Kalkül des Massensterbens

06.05.2024 ⌚ 7 min



## Brian Keller bleibt in U-Haft wegen Verdachts auf versuchte schwere Körperverletzung – der attackierte Influencer wird zum Angreifer und provoziert Polizeieinsatz in Albisrieden

Aktualisiert vor 4 Stunden ⌚ 3 min



PODCAST

## Mit Magic Mushrooms zum besseren Chef: «Psychedelic Leadership» ist im Trend

06.05.2024





**KURZMELDUNGEN**

**Kultur: Irische Schriftstellerin Claire Keegan erhält Siegfried-Lenz-Preis**

Aktualisiert 06.05.2024



**INTERVIEW**

**«Ich bin nicht bereit, unsere Seele für kurzfristige Gewinne zu opfern» – der FDP-Präsident Thierry Burkart will die Bundesfinanzen gesundsparen, koste es ihn politisch, was es wolle**

06.05.2024 ⌚ 10 min



**Befreiend für den gesamten Top-Motorsport: Mit Lando Norris hat die Formel 1 einen neuen Siegertypen**

Aktualisiert 06.05.2024 ⌚ 4 min



**«Mutter betreut, Vater zahlt» gilt noch heute: Warum Scheidung für Familien zur finanziellen Falle werden kann**

06.05.2024 ⌚ 6 min



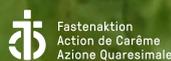
Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.

# NACHHALTIGE ERNÄHRUNG BEGINNT LOKAL

Globaler Ernährungsbericht 2024

ALLIANCE  
SUFOSEC

Schweizer Allianz für  
nachhaltige Ernährung weltweit



SWISSAID



vivamos mejor



# NACHHALTIGE ERNÄHRUNG BEGINNT LOKAL

## Die Welt hat ein Hungerproblem

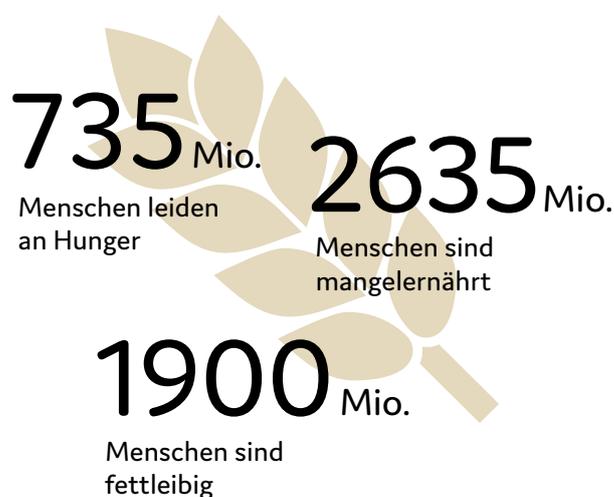
Im Jahr 2024 erleben wir eine Welternährungskrise, die in ihrer Dringlichkeit und Komplexität beispiellos ist. Trotz technologischen Fortschritts und steigender Nahrungsmittelproduktion leiden mehr als 735 Millionen Menschen an Hunger. Die Welt ist weit davon entfernt, den Hunger zu beseitigen. Rund 30% der Weltbevölkerung sind von Unterernährung oder Hunger betroffen (1).

In ihrem jüngsten Bericht erwartet die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO), dass sich diese Zahl bis 2030 kaum verringern wird. Das Nachhaltigkeitsziel 2 der Vereinten Nationen, die Beseitigung des Hungers, rückt in weite Ferne. Diese alarmierende Situation erfordert ein tiefgreifendes Umdenken und ein entschlossenes und koordiniertes Handeln auf globaler, nationaler und lokaler Ebene (1).

Hunger ist nicht einfach ein Mangel an Nahrung. Hunger ist ein Symptom tief verwurzelter struktureller globaler Ungerechtigkeiten, das sich durch Klimawandel, Konflikte und wirtschaftliche Unsicherheit weiter verschärft. Das Hungerproblem ist kein isoliertes Problem. Vielmehr ist diese Krise das Ergebnis eines fehlerhaften globalen Ernährungssystems. Die Bedürfnisse der Ärmsten und Schwächsten im Globalen Süden werden dabei ignoriert (2, 3).

Das zentrale Ziel der Alliance Sufosec ist es, Hunger und Mangelernährung zu beenden und Armut zu verringern. Dafür stärkt sie u.a. lokale Ernährungssysteme durch Agrarökologie. Sie fördert eine vielfältige lokale Landwirtschaft und erprobt moderne, angepasste Anbaumethoden. Gleichzeitig setzt sie auf die Stärkung sozialer Netzwerke und Gemeinschaften, besonders durch die Förderung von Frauenkooperativen, Selbsthilfegruppen und Bildungsprogrammen.

Mit über 300 Partnerorganisationen in 28 Ländern erreicht die Allianz mehr als 135'000 kleinbäuerliche Haushalte. Damit leistet Sufosec einen nachhaltigen Beitrag zur Bekämpfung von Hunger und Mangelernährung (4).





50%

der hungernden oder  
mangelernährten Menschen  
sind Kleinbäuerinnen und  
Kleinbauern im Globalen Süden



## Globale Herausforderungen der Ernährungssicherung 2024

Die Welt ist mit einer Reihe tiefgreifender und miteinander verknüpfter Krisen konfrontiert, die das Recht auf Nahrung infrage stellen:

### 1. Klima- und Biodiversitätskrise

Der Klimawandel ist eine der grössten Bedrohungen für die globale Ernährungssicherheit. Extreme Wetterereignisse wie Dürren und Überschwemmungen vernichten Ernten und beeinträchtigen die Nahrungsmittelproduktion in ohnehin fragilen Regionen. Der weltweite Raubbau an Ressourcen und die Verschmutzung der Umwelt führen zu einem massiven Artensterben und einem Verlust der Biodiversität. Das vertieft gleichzeitig die Kluft zwischen Arm und Reich (1, 5–7).

### 2. Konflikte und Fragilität

Konflikte und politische Instabilität unterbrechen die Nahrungsmittelversorgung, vertreiben Millionen Menschen und zerstören ihre Möglichkeit zur Selbstversorgung. Sie beeinträchtigen auch lokale Märkte, führen zu Preisvolatilität und erschweren den Kleinbäuerinnen und Kleinbauern den sicheren Anbau und Verkauf ihrer Produkte. Die erhöhte Unsicherheit fördert Gewalt, verschärft die Armut und steigert die Abhängigkeit von externer Hilfe (8, 9).

### 3. Verletzung von Menschenrechten

Autoritäre oder autokratische Regime schränken zivilgesellschaftliche Freiräume ein und bedrohen die Menschenrechte («shrinking spaces for civil society»). Demokratische Fortschritte sind in vielen Ländern des Südens gefährdet (10).

### 4. Wirtschaftliche Unsicherheiten

Die wirtschaftlichen Turbulenzen, verstärkt durch den Angriffskrieg gegen die Ukraine und die Dynamik der globalisierten Märkte, treiben die Preise für Grundnahrungsmittel, Energie und Düngemittel in die Höhe (9, 11, 12). Dies trifft die ärmsten Haushalte und verschärft die Ernährungsunsicherheit. Zusätzlich verschärfen Lebensmittelverluste und -verschwendung, ineffiziente Ernährungsgewohnheiten wie hoher Fleischkonsum sowie die Verwendung der besten Böden für die Fleischproduktion die Situation weiter (13, 14). Diese Herausforderungen machen deutlich: Die internationale Gemeinschaft muss das

derzeitige globale Ernährungssystem grundlegend überdenken. Dies erfordert einen Ansatz, der über kurzfristige Lösungen hinausgeht und sich auf langfristige Widerstandsfähigkeit und Nachhaltigkeit konzentriert.

## Lösungsansatz Agrarökologie

### Nachhaltige Anbaumethoden für eine sichere Zukunft

Vor dem Hintergrund der weltweiten Nahrungsmittelkrise und der rasch fortschreitenden Klimakrise bietet die Agrarökologie umfassende und wissenschaftlich fundierte Lösungsansätze (15–17). Sie spannt den Bogen vom Acker der Kleinbäuerinnen und Kleinbauern bis zum Teller der Konsument:innen (18).

Dazu gehören ökologische, soziale und wirtschaftliche Aspekte der Erzeugung von Nahrungsmitteln mit dem Ziel, ein nachhaltiges Ernährungssystem zu schaffen (19).

Als Leit- und Handlungsrahmen orientiert sich die Agrarökologie an 13 Prinzipien und stützt sich auf fünf Entwicklungsstufen der Transformation (Abb. 2). Das Ziel sind widerstandsfähigere und nachhaltigere Ernährungssysteme (20).

Die Agrarökologie verfolgt Praktiken, die sowohl die Ernährungssicherheit als auch die soziale und ökonomische Unabhängigkeit bäuerlicher Betriebe stärken. Gleichzeitig schützt sie die biologische Vielfalt und die Umwelt. Sie bildet damit einen starken Kontrast zur intensiven, industriellen Landwirtschaft. Diese basiert vor allem auf Monokulturen, chemischen Düngemitteln und Pestiziden sowie hochgradiger Mechanisierung (21).

In der agrarökologischen Landwirtschaft spielen auf dem Acker ökologische Aspekte eine wichtige Rolle. Beispielsweise trägt der Anbau verschiedener Kulturen auf demselben Feld zu unterschiedlichen Jahreszeiten dazu bei, den Nährstoffgehalt des Bodens zu erhalten. Der gleichzeitige Anbau mehrerer Kulturen reduziert Schädlinge und damit das Risiko von Ernteaufgängen (20). Und der Schutz natürlicher Ressourcen wie z.B. Wasserquellen oder Waldflächen trägt zu einer nachhaltigen Bewirtschaftung entscheidend bei.

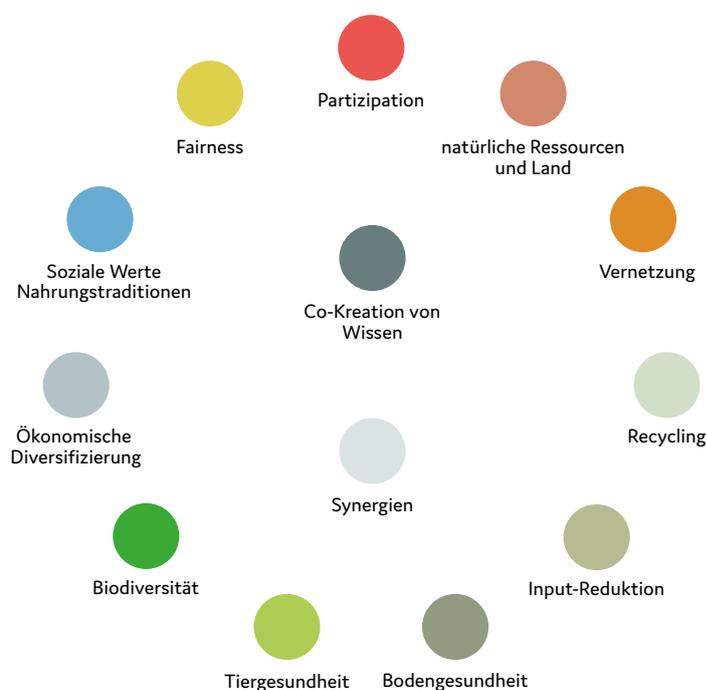


«Ländliche Haushalte können mit agrarökologischen Methoden gesündere Produkte in ausreichenden Mengen anbauen. Gleichzeitig schulen wir insbesondere Frauen darin, diese Lebensmittel für den lokalen Markt zu verarbeiten. So erzielen sie ein Zusatzeinkommen.»

Mariam Natacha Compaoré, Co-Koordinatorin des Landesprogramms Burkina Faso, Fastenaktion



## 13 Prinzipien der Agrarökologie



## Stufen der Agrarökologie

### Transformationsstufen

- 5 Umbau der globalen Ernährungssysteme
- 4 Wiederherstellung der Verbindung zwischen Produzent:innen und Konsument:innen
- 3 Neugestaltung des Agrarsystems auf der Grundlage agrarökologischer Prozesse
- 2 Ersatz konventioneller Inputs und Praktiken durch agrarökologische Praktiken
- 1 Steigerung der Ressourceneffizienz Reduktion von externem Input

Ernährungssystem

Agrarökosystem / Landwirtschaft

Abb. 2: Die fünf Stufen des agrarökologischen Übergangs zu nachhaltigen Ernährungssystemen sowie die 13 damit verbundenen Prinzipien.

Beispiel ist auch La Vía Campesina, eine internationale Bewegung, die sich aus Millionen von Kleinbäuerinnen und Kleinbauern, Landarbeiter:innen, Fischer:innen, Indigenen und Landlosen aus aller Welt zusammensetzt. Die Bewegung sucht nach praktischen Wegen, wie die Landwirtschaft nachhaltig transformiert werden kann, und legt ihren Fokus gleichzeitig auf Fragen der sozialen Gerechtigkeit und einer nachhaltigen Entwicklung. Dazu gehört die Erzeugung von Lebensmitteln genauso wie die Verteilung, die Verarbeitung und der Konsum.

Die Agrarökologie ist somit ein Treiber der Transformation der Ernährungssysteme hin zu mehr Nachhaltigkeit. Die soziale Dimension stärkt lokale Gemeinschaften und fördert soziale Gerechtigkeit insbesondere auch für Frauen (23).

## Gleichberechtigung und Empowerment

Frauen sind oft die Hauptakteurinnen in der Nahrungsmittelproduktion. Sie haben häufig einen schlechteren Zugang zu Land, Krediten und Bildung. Agrarökologische Ansätze fördern die Gleichberechtigung der Geschlechter und beziehen Frauen aktiv in Entscheidungsprozesse ein. Frauen bringen ihr teilweise auch lokal überliefertes Wissen beim Anbau von Pflanzen, bei der Gründung von Saatgutbanken oder bei der Schulung agrarökologischer Praktiken ein. Damit stärken sie ihre wirtschaftliche Unabhängigkeit und tragen zu einer höheren Widerstandsfähigkeit ihrer Familien bei. Die Anerkennung und Stärkung der Rechte von Frauen ist entscheidend für den Erfolg agrarökologischer Ansätze.

Viele wissenschaftliche und bäuerliche Institutionen in der Schweiz messen dem agrarökologischen Umbau der Ernährungssysteme eine grosse Bedeutung zu. Dazu gehört auch die offizielle Schweiz, die den agrarökologischen Umbau unterstützt (24, 25).

**«Gott hat keine anderen Hände als die unseren»**

**«Gott hat keine anderen Hände als die unseren»**