

DOSSIER

✧ Gesunde Ernährung
für Kinder weltweit



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

→ Ursachen und
Folgen von
Fehlernährung

→ Lösungsansätze
für Ernährungs-
sicherung

→ Sarah Wiener:
„Kinder schauen sich
unser Verhalten ab“

Inhalt

- 2 **Inhalt**
- 3 **Editorial**
- 4 **Gutes Essen, starke Kinder**
Definitionen, Daten, Fakten
- 6 **Fehlernährung bei Kindern weltweit**
- 10 **Hunger und Mangelernährung:
Ursachen und Lösungsansätze**
Prof. Dr. Matin Qaim
- 14 **Folgen von Fehlernährung bei Kindern**
Dr. Bärbel Breyhan
- 16 **Gesunde Ernährung ist ein Kinderrecht**
Vincent Bergauer
- 18 **Agroökologische Transitionen:
Mit der Natur arbeiten statt gegen sie**
Prof. Dr. Johanna Jacobi
- 22 **Schulernährungsprogramme im Kontext
planetarer Gesundheit**
Dr. Bärbel Breyhan
- 24 **Katholische Sozialethik:
Hunger kann überwunden werden**
Dr. Esther Jünger
- 26 **Was wir gegen Hunger und
Fehlernährung tun können**
Dr. Bärbel Breyhan
- 28 **Wie gesund essen Kinder
in Deutschland?**
Dr. Anna-Kristin Brettschneider
und Dr. Andrea Straßburg
- 30 **„Kinder schauen sich unser Verhalten ab“**
Im Gespräch mit Spitzenköchin Sarah Wiener
- 32 **Schulspeisung gegen Unterernährung
in Madagaskar**
Susanne Dietmann
- 34 **Ernährungsprogramm für Mütter
und Kinder in Guatemala**
Susanne Dietmann
- 36 **„Gesunde, spielende Kinder machen
mich glücklich“**
Projektpartnerin Ana Luvia Molina
aus Guatemala
- 38 **„Klimaresilienz und Kinderernährung
sind eng verknüpft“**
Projektpartner Boyke N. H. Hutapea
aus Indonesien
- 40 **Freude am gesunden Essen**
Kinderporträts aus Indonesien
Boyke N. H. Hutapea
- 42 **„Hinter jeder Statistik stehen Kinder,
Familien und Gemeinschaften“**
Projektpartnerin Charline Eva-Marie
Lafia Mora aus Benin
- 43 **„Zum Glück haben wir genug zu essen“**
Kinderstimmen aus Benin
- 46 **Warum satt sein nicht reicht**
Erfahrungsbericht von Ida Halmer,
Kambodscha



Zum Titelbild:
Die dreizehnjährige Sofia nimmt an Aktivitäten der Caritas Sozialpastoral in Guatemala teil. Die Sternsinger-Partnerorganisation fördert in der Region Alta Verapaz Ernährungsprogramme.



ONLINE

Die PDF-Version dieses Dossiers sowie weitere Dossiers zu kinderrelevanten Themen finden Sie im Internet unter: www.sternsinger.de/dossier

Zugunsten der Lesbarkeit wurde bei Personenbezeichnungen manchmal auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet. Die Vornamen einiger der genannten Kinder wurden zu ihrem Schutz verändert.



Liebe Leserinnen und Leser,

„Hunger schmerzt im Bauch“, sagt die neunjährige Isciane aus dem westafrikanischen Land Benin. Hunger schmerzt und er hat insbesondere für Babys, Kinder und Jugendliche schwere Folgen, wie der Beitrag unserer Gesundheitsreferentin Dr. Bärbel Breyhan eindringlich darlegt.

Dabei könnte es genug Essen für alle geben. „Millionen Brüder und Schwestern leiden noch immer Hunger, während auf unseren Tischen so viel Nahrung verschwendet wird“, so Papst Leo XIV. im Mai 2026. Mit Gottes Hilfe gelte es, die Logik des egoistischen Konsums in eine Kultur der Solidarität zu verwandeln und konkrete Taten zu fördern: „Sensibilisierungskampagnen, Tafeln und einen bescheidenen und verantwortungsvollen Lebensstil.“ Dazu möchten auch wir ermutigen.

Wir danken den Fachleuten, Projektpartnerinnen und -partnern und allen, die in diesem Dossier sowohl die Ursachen für Hunger und Mangelernährung als auch Lösungsansätze benennen. Sie machen deutlich: Wir alle können dazu beitragen, dass Kinder weltweit ihr Recht auf gute und ausreichende Nahrung verwirklichen können.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Pfarrer Dirk Bingener

Präsident des Kindermissionswerks ‚Die Sternsinger‘



Es hat geschmeckt! Im Internat „Maria, Königin des Friedens“ in der kenianischen Region Turkana erhalten die Schülerinnen und Schüler ausgewogene Mahlzeiten.

Gutes Essen, starke Kinder

Das Kinderrecht auf gesunde Ernährung umzusetzen, ist ein wichtiger Schwerpunkt der Projektarbeit des Kindermissionswerks ‚Die Sternsinger‘. Doch was ist eine gesunde Kinderernährung? Und was bedeuten Fehlernährung und Hunger?

Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung enthält alle Nährstoffe, die ein Kind für seine gute körperliche, geistige und psychische Entwicklung braucht: Kohlenhydrate, Proteine, gesunde Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Diese Nährstoffe versorgen es mit Energie, stärken sein sich entwickelndes Immunsystem und beugen Krankheiten vor. Der Energie- und Nährstoffbedarf ist bei Heranwachsenden besonders hoch. Daher hat die Ernährung von Geburt an einen großen Einfluss auf Wachstum, Entwicklung und Wohlbefinden eines Menschen.

Mangelernährung

Bei Mangelernährung fehlen entweder Kalorien, Mikronährstoffe oder beides. Mangelernährung kann auch bei Menschen mit normalem oder erhöhtem Gewicht auftreten.

Unterernährung

Unterernährung entsteht, wenn Menschen nicht genug zu essen haben und es ihnen daher an Energie- und/oder Proteinzufuhr mangelt. Kinder sind unterernährt, wenn ihr Bedarf an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen nicht gedeckt wird.

Hunger

Biologisch definiert, ist der **Hunger** das physiologische Verlangen nach Nahrungsaufnahme. Den Vereinten Nationen zufolge hungert ein Mensch, wenn er weniger zu essen hat, als er täglich braucht, um sein Körpergewicht zu erhalten und zugleich leichte Arbeit zu verrichten. **Chronischer Hunger** ist ein Zustand dauerhafter Unterernährung und weltweit am weitesten verbreitet. **Akuter Hunger** besteht bei Unterernährung in einem bestimmten Zeitraum, etwa infolge von Katastrophen und Kriegen. Diese extremste Form von Hunger trifft meist Menschen, die bereits unter chronischem Hunger leiden.

Fehlernährung

Fehlernährung ist der Überbegriff für jede Form von Nährstoffungleichgewicht: Unterernährung, Mangelernährung und auch Überernährung (zu viel Zucker und Fett). Rund 200 Millionen Kinder unter fünf Jahren weltweit sind fehlernährt.

Unter- und Mangelernährung:

Fakten, Folgen, Ursachen

- » Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation waren im Jahr 2024 weltweit 150,2 Millionen Kinder unter fünf Jahren – knapp ein Viertel aller Kinder dieser Altersgruppe – chronisch unterernährt und aufgrund unzureichender, einseitiger Ernährung in ihrem Wachstum verzögert. 42,8 Millionen Kinder waren akut unterernährt, das heißt stark abgemagert und entkräftet.
- » Fehlende Nahrung wirkt sich direkt auf die Gesundheit und die Entwicklung eines Menschen aus – schon vor der Geburt. Ist eine schwangere Frau unterernährt, kann sich ihr Kind im Mutterleib nicht gut entwickeln. Häufig kommt es zu früh oder untergewichtig auf die Welt. Das kann sein Immunsystem schwächen und es anfälliger für Krankheiten machen.
- » In der Schule können sich unzureichend ernährte Kinder oft schlechter konzentrieren und sind weniger leistungsfähig. Dadurch sinken ihre Chancen auf eine gute Arbeit und ein stabiles Einkommen.
- » Unter- und Mangelernährung sind nicht nur eine Folge von Armut – sie verursachen Armut. Mindestens 64 Länder werden die von der internationalen Gemeinschaft verabschiedeten Entwicklungsziele nicht erreichen: bis zum Jahr 2030 den Hunger beenden, genügend und gesunde Lebensmittel für alle Menschen sichern sowie eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.
- » Zu den Gründen von Unter- und Mangelernährung gehören Kriege, Krisen und Katastrophen, ungerechte Landverteilung, die Folgen des Klimawandels und gesellschaftliche Ausgrenzung. Auch ungerechte internationale Handelsbeziehungen, Handelsabkommen und Subventionen schwächen die lokalen Märkte. Einseitige Exportstrukturen nehmen Kleinbäuerinnen und Kleinbauern die Existenzgrundlage und gefährden die Ernährungssouveränität.

Lesen Sie mehr zu den Ursachen von Hunger und Mangelernährung auf den folgenden Seiten.



Die Hilfe der Sternsinger

Sternsinger-Partner tragen in zahlreichen Projekten dazu bei, dass Kinder in besonders armen und von Mangelernährung geprägten Regionen genügend und gesund essen können. Sie sorgen auch dafür, dass schwangere und stillende Frauen ausreichend Nährstoffe erhalten, damit es ihnen und ihrem Kind gut geht. Mobile Kliniken sind in ländlichen und von Regierungen oft vernachlässigten Regionen unterwegs: Dort untersuchen sie Kinder, beraten Eltern und klären über Ernährung und Lebensmittelhygiene auf. Gemeinsam mit den Familien entwickeln die Partner Ansätze, wie sie möglichst das ganze Jahr über nährstoffreiche Lebensmittel sichern können. Zudem setzen sich Partnerorganisationen auf politischer Ebene für mehr Ernährungssicherung ein.

Fehlernährung bei Kindern weltweit

In welchen Regionen Unter-, Mangel- und Überernährung bei Kindern besonders verbreitet sind

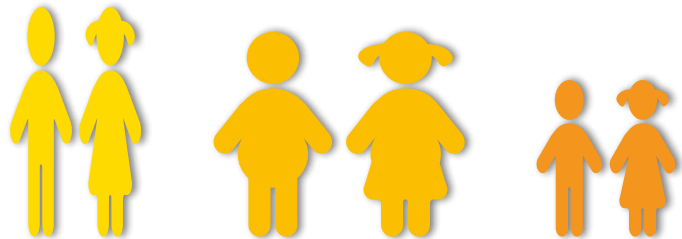


Zur Gesundheitsversorgung des Teams einer mobilen Klinik in der kenianischen Region Turkana gehört auch das Wiegen der Babys.

Der Begriff Unterernährung umfasst

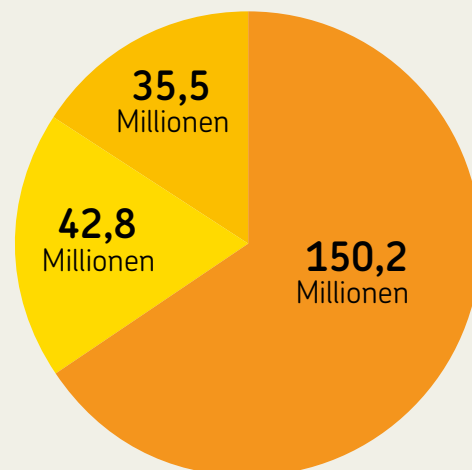
- » **chronische Unterernährung:**
wenn Kinder dauerhaft zu wenig Nährstoffe bekommen und daher in ihrem Wachstum verzögert und zu klein für ihr Alter sind („Stunting“)
- » **akute Mangelernährung:**
wenn Kinder ausgezehrt und zu dünn für ihre Größe sind („Wasting“)

Der Begriff Mangelernährung ist weiter gefasst und beinhaltet auch Überernährung.

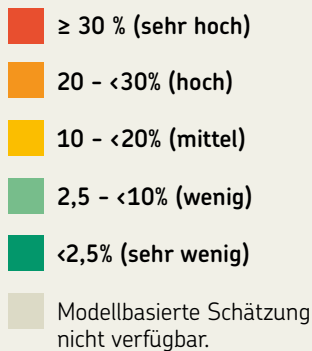
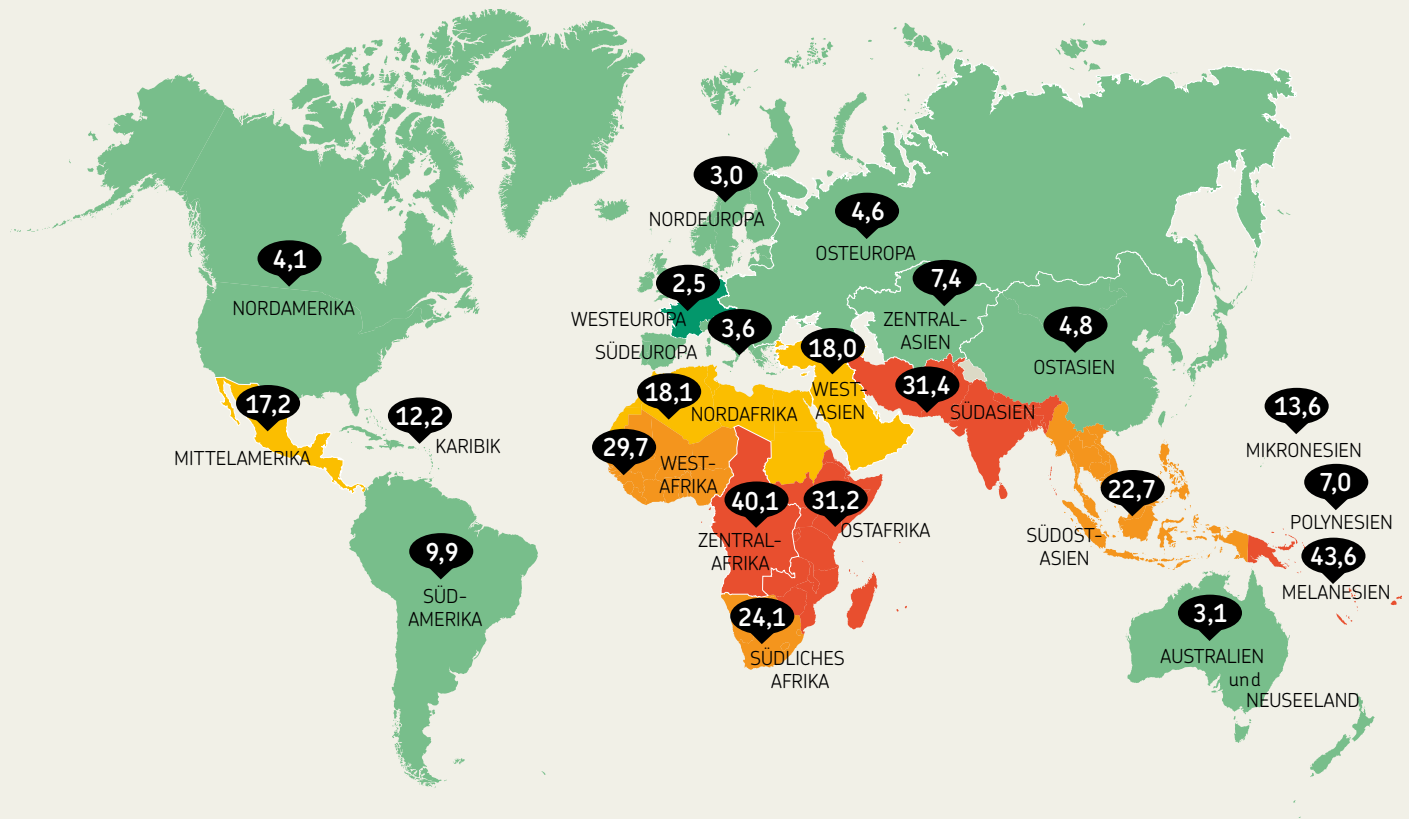


Fehlernährte Kinder unter fünf Jahren weltweit

- chronisch unterernährt und daher in ihrem Wachstum verzögert
- übergewichtig
- akut unterernährt



Verbreitung chronischer Unterernährung bei Kindern unter fünf Jahren nach Region



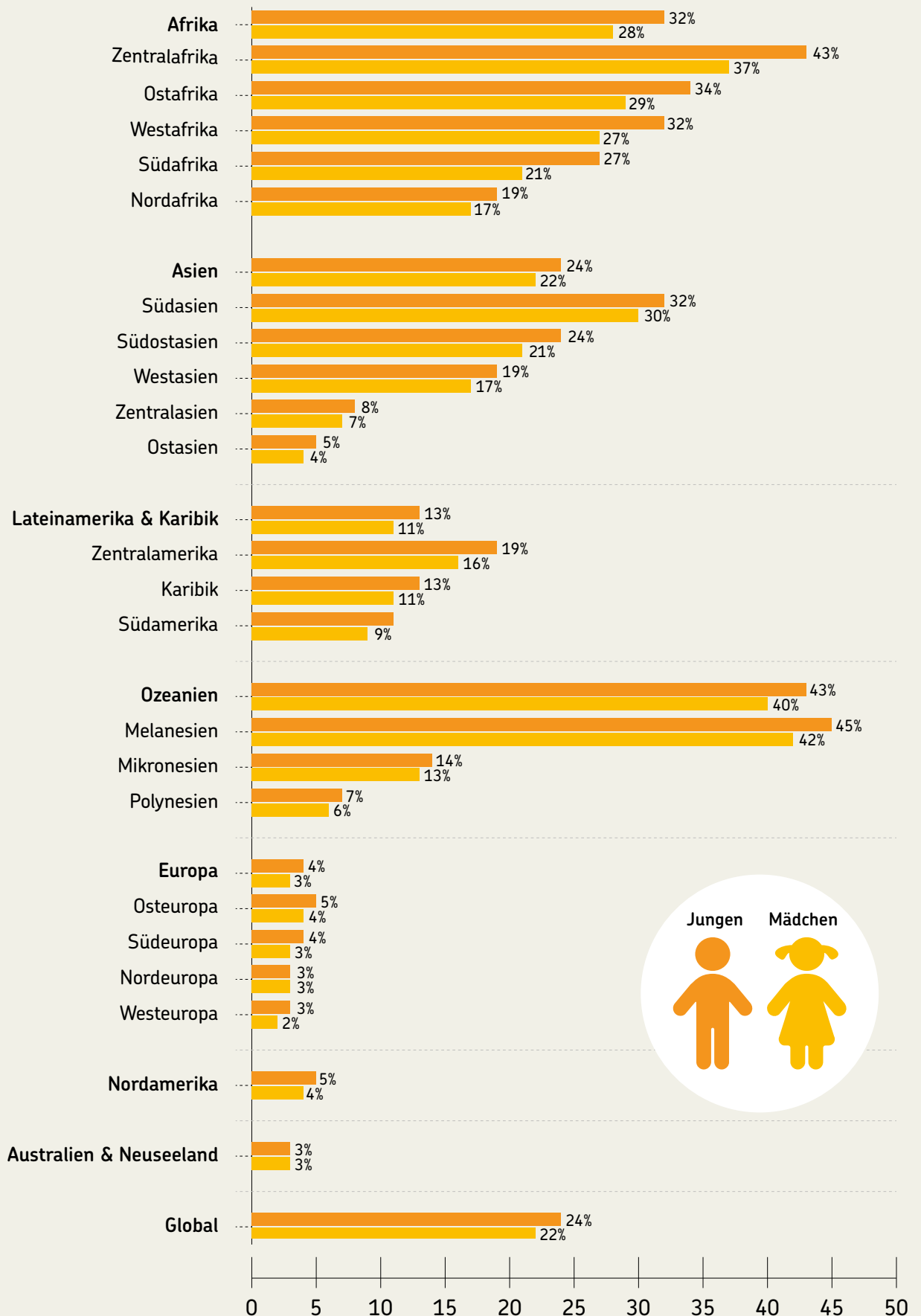
Quelle:

- Schätzungen von UNICEF, WHO und Weltbank (Joint Child Malnutrition Estimates, 2024/2025)

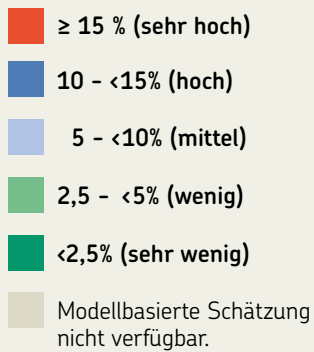
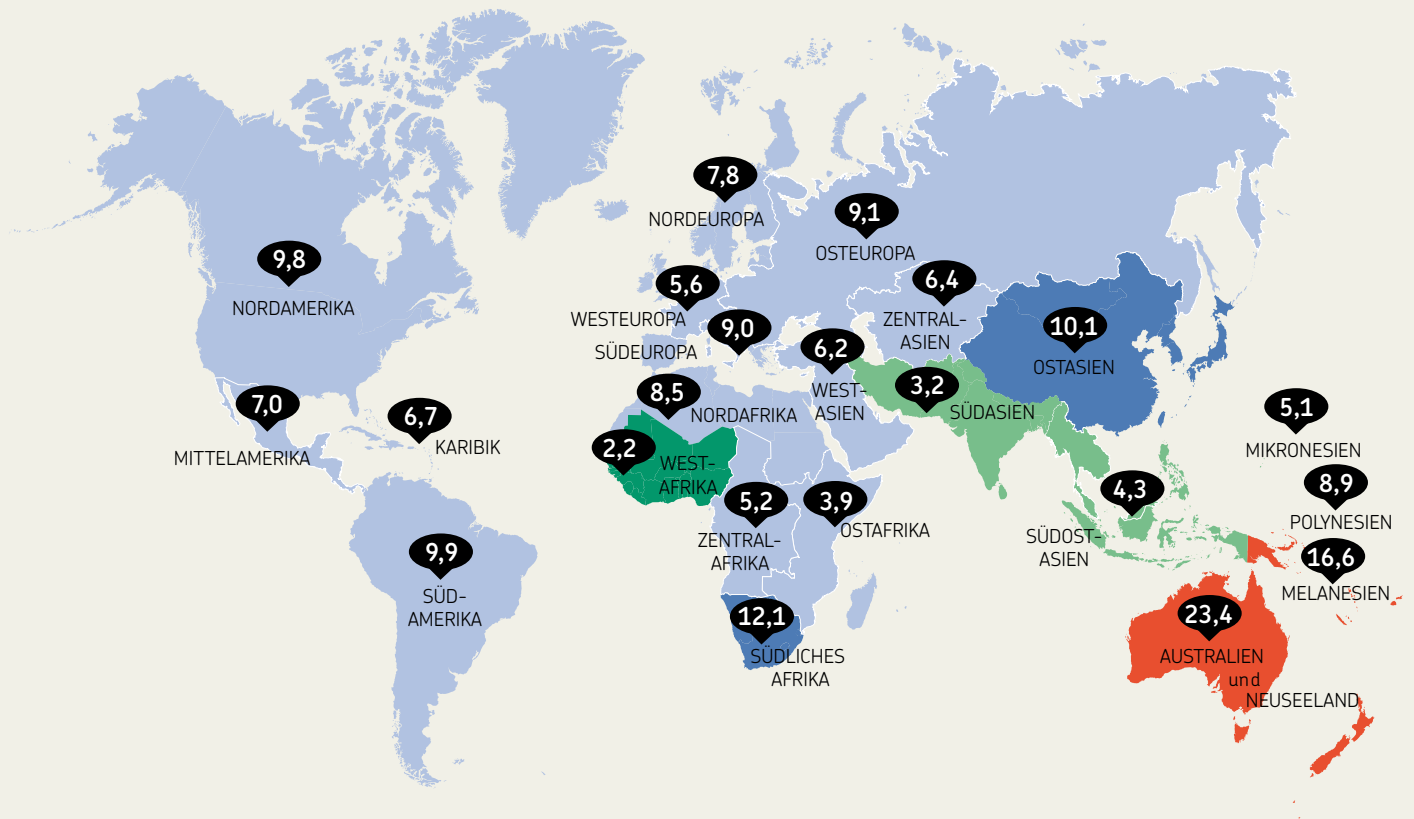


Eine Gesundheitshelferin in Guatemala misst den Armumfang des Jungen, um zu kontrollieren, ob er ausreichend ernährt ist.

Verbreitung chronischer Unterernährung bei Kindern unter fünf Jahren nach Geschlecht und Region



Verbreitung von Überernährung bei Kindern unter fünf Jahren nach Region



Quelle:

- Schätzungen von UNICEF, WHO und Weltbank (Joint Child Malnutrition Estimates, 2024/2025)

Schlussfolgerungen

Überernährung wächst weltweit stark, besonders in Schwellenländern und Städten.

Unterernährung ist in armen und konfliktgeprägten Regionen konzentriert. Sie trifft vor allem Kinder in Afrika und Südasien.

Übergewicht gibt es bei älteren Kindern global häufiger als Untergewicht.

In vielen Ländern leben gleichzeitig **unterernährte** und **übergewichtige** Kinder.

Hunger und Mangelernährung: Ursachen und Lösungsansätze

Nachhaltige Ernährungssicherung ist ein erreichbares Ziel, erfordert aber größere Anstrengungen in unterschiedlichen Bereichen.



Prof. Dr. Matin Qaim,
Direktor des Zentrums für
Entwicklungsforschung
(ZEF), Universität Bonn

Rund 650 Millionen Menschen weltweit leiden nach Angaben der Vereinten Nationen an Hunger, was bedeutet, dass sie nicht genügend Kalorien aufnehmen. Hunger betrifft also etwa acht Prozent der Weltbevölkerung. Der Anteil hungernder Menschen ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gesunken. In den 1960er Jahren zum Beispiel hungerten über 30 Prozent der Weltbevölkerung. Diese Erfolge in der Bekämpfung führten auch zum Ziel einer Welt ohne Hunger bis 2030, was vor zehn Jahren noch realistisch erschien. Leider hat es seit 2015 aber kaum weitere Fortschritte gegeben. Die Hungerzahlen stagnieren, in den meisten Regionen Afrikas steigen sie sogar.

Über Hunger im engeren Sinne hinaus leiden rund drei Milliarden Menschen an Mangelernährung, vor allem bezogen auf Mikronährstoffe wie Vitamine und Spurenelemente. Zu wenig Kalorien und Mikronährstoffe führen zu schwerwiegenden Gesundheitsfolgen, wie erhöhter Kindersterblichkeit, einem geschwächten Immunsystem und körperlichen sowie geistigen Entwicklungsstörungen. Das Problem der Mangelernährung ist in den vergangenen Jahrzehnten weniger gesunken als der Hunger, zudem stagniert auch hier der Fortschritt seit 2015.



Viele Kinder sind in diesem armen Viertel von Dhaka, der Hauptstadt Bangladeschs, mangelernährt.

Ursachen

In der öffentlichen Diskussion hört man häufig das Argument, der Hunger sei lediglich ein Verteilungsproblem. Dieses Argument beruht auf der einfachen Berechnung, dass derzeit ausreichend Kalorien produziert werden, so dass bei einer weltweiten Gleichverteilung niemand von Hunger betroffen sein müsste. Aber diese Sichtweise greift zu kurz.

Erstens steigt die weltweite Nachfrage an, so dass auch die Produktion weiter erhöht werden muss. Zweitens stimmt diese Momentaufnahme einer ausreichenden Produktion nur für Kalorien, nicht aber für alle Nährstoffe, die Menschen für eine gesunde Ernährung benötigen. Und drittens ist die Vorstellung einer massiven weltweiten Umverteilung von Lebensmitteln in demokratischen und marktwirtschaftlichen Systemen nicht realistisch. Natürlich muss es auch darum gehen, die weltweite Verteilungsgerechtigkeit zu verbessern, aber Anstrengungen in diese Richtung allein werden zur Hungerbekämpfung nicht ausreichen.

Eine wichtige Ursache für Hunger- und Mangelernährung ist die Tatsache, dass sich ein Großteil der Menschen in ärmeren Ländern eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht leisten kann. In vielen Ländern Afrikas betrifft das über



80 Prozent, in mehreren Ländern Asiens ebenfalls mehr als die Hälfte der lokalen Bevölkerung. Was man sich leisten kann, hängt vor allem von zwei Faktoren ab, nämlich dem eigenen Einkommen und den Preisen für Lebensmittel. Hieraus lässt sich auch ableiten, welche Maßnahmen und Umstände Hunger- und Mangelernährung senken oder verschärfen können.

Schocks, Krisen und Konflikte

Schocks, Krisen und Konflikte machen Menschen regelmäßig ärmer. Die Coronapandemie mit den Lockdown-Maßnahmen führte dazu, dass viele Menschen mit manuellen Tätigkeiten monatelang ihrer Beschäftigung nicht nachgehen konnten, wodurch große Teile ihres Einkommens wegbrachen. Kriege und bewaffnete Konflikte zerstören Infrastruktur und führen zur Vertreibung. Wetterkatastrophen – wie Dürren und Überschwemmungen, die durch den Klimawandel zunehmen – vernichten Ernten und landwirtschaftliche Einkommen. Außerdem steigen durch Schocks und Krisen auch die Preise für Energie und Lebensmittel, weil Produktionsmengen fehlen bzw. See- und Handelswege blockiert sind.

Häufig sind die Ärmsten der Armen am stärksten betroffen, weil sie kaum Ersparnisse haben, einen

erheblichen Anteil ihres Einkommens für Lebensmittel ausgeben müssen und in Regionen leben, wo es keine ausreichenden Programme zur sozialen Absicherung gibt. Die Stagnation in der Hungerbekämpfung in den letzten zehn Jahren ist zum Teil auf die gestiegene Zahl der Schocks und Krisen zurückzuführen.

Armutsreduktion

Der wichtigste Ansatz zur Bekämpfung von Hunger und Mangelernährung ist Armutsreduktion. Zwischen 1960 und 2015 konnte vor allem in Asien die Armut stark reduziert werden. Aber leider gibt es auch hier in den letzten zehn Jahren kaum weitere Fortschritte. Armutsreduktion erfordert wirtschaftliches Wachstum in denjenigen Sektoren, die für arme Menschen besonders wichtig sind.

In Afrika sowie Süd- und Südostasien ist für viele arme Menschen die kleinbäuerliche Landwirtschaft die wichtigste Einkommens- und Beschäftigungsquelle. Insbesondere in Afrika südlich der Sahara braucht es viel größere Investitionen in ländliche Infrastruktur, Ausbildung, Beratung sowie Agrarmarkt- und Technologieentwicklung. Dabei müssen auch Fragen der Gleichberechtigung berücksichtigt werden. Eine gestärkte Rolle von Frauen führt regelmäßig zu besseren Ergebnissen in der Landwirtschaft und der Ernährungssituation.

Auch nicht-landwirtschaftliche Sektoren müssen gestärkt werden, weil die Farmen zu klein sind, um sichere Beschäftigung für alle zu bieten. Und schließlich bedarf es besserer sozialer Sicherungssysteme, um Schocks abfedern und sich aus strukturellen Armutsfallen befreien zu können. Gerade vor diesem Hintergrund sind die jüngsten Kürzungen der internationalen Entwicklungshilfe sehr kritisch zu betrachten.

Globale Mengen von Lebensmitteln und Agrarprodukten

Schocks und Krisen führen regelmäßig zu kurzfristigen Preisanstiegen in den Lebensmittelmärkten, doch auch der längerfristige Preistrend ist seit 25 Jahren ansteigend, weil das globale Angebot der Nachfrageentwicklung hinterherhinkt. Steigende Lebensmittelpreise führen zu mehr Hunger und Mangelernährung. Insofern ist es wichtig, auch globale Nachfrage- und Angebotsentwicklungen im Blick zu behalten und wo möglich zu beeinflussen.

Auf der Nachfrageseite ist neben der Bevölkerungsentwicklung der steigende Konsum von Fleisch und

tierischen Produkten ein wichtiger Faktor, denn ein großer Teil der weltweiten Getreide- und Soja-Produktion wird zur Tierfütterung verwendet. Eine Reduktion tierischer Produkte, vor allem in den reichen Ländern mit hohem Konsumniveau, würde die Futternachfrage begrenzen und damit zu niedrigeren Lebensmittelpreisen führen. Außerdem würden sich positive Effekte für das Klima und die Umwelt ergeben, weil die globale Tierhaltung erheblich zur Emission von Treibhausgasen und zum Verlust der natürlichen Artenvielfalt beiträgt.

Eine weitere Stellschraube für die globale Balance zwischen Angebots- und Nachfrageentwicklung ist die Verringerung von Verlusten und Verschwendung. Allerdings hängt sowohl der Konsum tierischer Produkte als auch die Verschwendung von Lebensmitteln eng mit persönlichen Gewohnheiten und Präferenzen zusammen, die sich nur langsam verändern und nur bedingt politisch zu beeinflussen sind. Leichter politisch beeinflussbar wäre ein Stopp der Nutzung von Biokraftstoffen, die ebenfalls zur Steigerung von Lebensmittelpreisen beitragen und erwiesenermaßen keinen positiven Effekt auf den Klimaschutz haben.

Auf der Angebotsseite stellen vor allem die Erträge in der Landwirtschaft eine wichtige Stellschraube dar. In den letzten 15 Jahren sind die weltweiten Ertragszuwächse zurückgegangen, was zum Teil am Klimawandel liegt, aber auch an zu geringen Investitionen in Agrarforschung und ertragssteigernde Technologien.

Rolle von Ertragssteigerungen

Der wichtigste Faktor für die Erfolge in der weltweiten Hungerbekämpfung seit den 1960er Jahren war die sogenannte Grüne Revolution, also die Ertragssteigerungen im Getreideanbau durch verbesserte Sorten und mehr Dünger, Bewässerung und Pflanzenschutz. Die positiven Ertragsentwicklungen führten vor allem in Asien und Lateinamerika zu steigenden Einkommen in der Landwirtschaft und trugen außerdem dazu bei, dass Grundnahrungsmittel auch für Konsumenten erschwinglicher wurden. In Afrika hat die Grüne Revolution bisher kaum stattgefunden, was auch erklärt, warum der Hunger dort nach wie vor am größten ist.

Die Grüne Revolution hat nicht nur Vorteile gebracht. Durch den intensiven Einsatz von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln sind teilweise erhebliche Umweltprobleme entstanden. Anderer-

seits wurde durch die Ertragssteigerung eine weitere Ausdehnung der Landwirtschaft in Wälder und Naturräume gebremst, die sonst nötig gewesen wäre, um die wachsende Nachfrage zu befriedigen. Dieser Zusammenhang zeigt sich auch aktuell, wo die Ertragszuwächse auf den bewirtschafteten Flächen zurückgehen und deswegen wieder verstärkt Regenwälder für die Ausdehnung der landwirtschaftlichen Fläche abgeholzt werden. Die Ausdehnung von Agrarflächen ist der mit Abstand größte Treiber des globalen Artenschwunds und eine große Quelle von Treibhausgasemissionen.

Weitere Ertragssteigerungen sind also sowohl für die Ernährungssicherung als auch für den Umweltschutz wichtig, nur müssen diese mit weniger Wasser und chemischen Inputs erreicht werden als in der Vergangenheit und dürfen nicht auf Getreide beschränkt bleiben. Hierbei können und müssen auch neue Technologien lokal angepasst zur agrarökologischen Innovation, zur Vielfalt und zur Resilienz der Agrar- und Ernährungssysteme beitragen.

Fazit

Auch wenn das Ziel einer Welt ohne Hunger bis 2030 kaum noch zu erreichen ist, gibt es keinen Grund, den Kopf in den Sand zu stecken. Nachhaltige Ernährungssicherung für alle ist mittelfristig möglich, bedarf allerdings größerer Anstrengungen in verschiedenen Bereichen. Das Eindämmen von Krisen und Konflikten ist eine wichtige Grundvoraussetzung. Darüber hinaus muss Armut erfolgreicher bekämpft werden. Das Kürzen der internationalen Entwicklungshilfe ist vor diesem Hintergrund kontraproduktiv.

Wir haben nur diesen einen Planeten mit seinen begrenzten Ressourcen, weswegen Ernährungssicherung uns alle angeht. Vor allem in den reichen Ländern leben wir über unsere Verhältnisse und sollten unsere Konsummuster nachhaltiger gestalten. Gleichzeitig müssen die Erträge und die Resilienz in der Landwirtschaft umweltschonend gesteigert werden, um gesunde Lebensmittel für arme Menschen erschwinglicher zu machen und eine weitere Ausdehnung der Landwirtschaft in Naturräume einzudämmen.



Dieser Junge pflanzt einen Setzling
in einem Waldgarten in der kolum-
bianischen Amazonasregion

Folgen von Fehlernährung bei Kindern

Die körperlichen, geistigen und psychischen Auswirkungen von Fehlernährung sind tiefgreifend.



Dr. Bärbel Breyhan,
Referentin für Gesundheit
im Kindermissionswerk
„Die Sternsinger“

Fehlernährung zählt nach wie vor zu den schwerwiegendsten Bedrohungen der kindlichen Gesundheit weltweit. Sie umfasst ein breites Spektrum an Ernährungsstörungen: von klinisch nachweisbarer Unterernährung über den häufig unsichtbaren und daher als verborgenen Hunger bezeichneten Mikronährstoffmangel bis hin zur Überernährung und ernährungsbedingter Adipositas, einer chronischen Erkrankung, ausgelöst durch übermäßiges Körperfett. Diese Phänomene treten zunehmend auch in Niedrig- und Mitteleinkommensländern nebeneinander auf und werden als doppelte bzw. dreifache Last der Fehlernährung bezeichnet.

Geringeres Wachstum

Eine schwere Folge körperlicher Fehlernährung betrifft das Wachstum. Chronische Unterernährung führt zu einer unumkehrbar verkürzten Körperlänge infolge anhaltenden Energiemangels, unzureichender Proteinzufuhr und Defiziten an Mikronährstoffen. Chronische Unterernährung ist jedoch nicht bloß ein Körpermesswert, der zur Beurteilung von Körperbau, Ernährungsstatus, Wachstum und Gesundheitsrisiken verwendet wird. Sie spiegelt tiefgreifende Veränderungen in der Organentwicklung, im Hormonsystem und in der Immunfunktion wider. Der insulinähnliche Wachstumsfaktor ist bei mangelernährten Kindern signifikant vermindert, was die Organentwicklung beeinträchtigt.

Lebensgefahr

Akute schwere Unterernährung zeigt sich als ausgeprägter Muskelschwund und Fettgewebsverlust oder durch Wassereinlagerungen, Eiweißmangel, Hauterkrankungen und eine Lebervergrößerung. Die Sterblichkeitsrate bei unbehandeltem akuter schwerer Unterernährung liegt zwischen 20 und 30 Prozent. Selbst bei Behandlung mit therapeutischer Nahrung bleibt die Rückfallquote hoch.

Geschwächtes Immunsystem

Auch das Immunsystem wird durch den Eiweißmangel gestört. Es kommt zu Minderfunktion einiger Zelllinien und einer verringerten Antikörperproduktion. Mangelernährte Kinder entwickeln daher häufiger schwere Verläufe von Masern, Lungenentzündungen, Durchfall und Tuberkulose. Sie weisen auch eine erhöhte Rate an Impfversagen auf, da die Antikörperantwort nach der Impfung abgeschwächt ist. Die WHO schätzt, dass 45 Prozent der Todesfälle bei Kindern unter fünf Jahren unter anderem auf Unterernährung zurückzuführen sind.

Mikronährstoffmängel sind besonders heimtückisch, da sie klinisch lange unsichtbar bleiben und dennoch organische Schäden verursachen: Eisenmangel führt zu einer Blutarmut, beeinträchtigt die mitochondriale¹ Energieproduktion und die Ausbildung lebenswichtiger Schutzhüllen um die Nerven, die Signale schnell weiterleiten. Jodmangel stört die Synthese von Schilddrüsenhormonen, die für die Gehirnreifung unerlässlich sind. Schwerer vorgeburtlicher Jodmangel verursacht unumkehrbare Intelligenzminderungen. Vitamin-A-Mangel führt zu Augenschäden bis hin zur Erblindung und erhöht die Anfälligkeit für Infektionen. Zinkmangel hemmt die Zellteilung, verzögert die Pubertätsentwicklung und beeinträchtigt die enzymatische² Wundheilung, um einige Beispiele zu nennen.

Auswirkungen auf Gehirn und Nerven

Auch in europäischen Industriestaaten sind Mikronährstoffmängel keineswegs beseitigt: Eisenmangel betrifft laut europäischer Studien sieben bis zwölf Prozent der Kleinkinder sozial benachteiligter Bevölkerungsgruppen. Auch Vitamin-D-Mangel kommt in nördlichen Breitengraden häufig vor. Er beeinträchtigt die Knochenentwicklung und wird zunehmend mit Veränderungen des Immunsystems und Störungen der Gehirnentwicklung verbunden.

Das menschliche Gehirn durchläuft seine intensivste Wachstumsphase zwischen seiner Entstehung und dem zweiten Lebensjahr. In dieser verletzlichen Periode werden neuronale Schaltkreise für Sprache, Steuerungsfunktionen und Gedächtnis angelegt. Nährstoffmangel wirkt in dieser Phase besonders zerstörerisch, da er die Ausdifferenzierung und das Wachstum von Nerven stört. Bildgebungsstudien zeigen, dass mangelernährte Kinder verringerte Hirnvolumina, insbesondere im präfrontalen Kortex und Hippocampus aufweisen.

Verminderte Schulleistungen

Chronisch unterernährte Kinder erbringen im Grundschulalter schlechtere kognitive Leistungen als gut ernährte Gleichaltrige. Sie haben größere Schwierigkeiten in der Schule und niedrigere Bildungsabschlüsse. Im Erwachsenenalter haben sie häufiger schlechtere Chancen auf dem Arbeitsmarkt und verdienen weniger – das ist durch Studien gut belegt.

Wenn ein Kind in Schlüsselphasen seiner Entwicklung – im Mutterleib und früher Kindheit – nicht genug Nährstoffe bekommt, hinterlässt das zudem dauerhafte chemische Spuren auf seinen Genen. Sie beeinflussen lebenslang, wie der Körper arbeitet, wie der Stoffwechsel, die Gehirnfunktion und die Gene aktiv sind. Diese Prägung begleitet das Kind sein ganzes Leben lang.

Entzündungen im Nervensystem

In Industriestaaten tritt eine andere Form der ernährungsbedingten Kognitionsbeeinträchtigung zutage: die mit Übergewicht und hoch verarbeiteten Lebensmitteln verbundenen Entzündungsreaktionen im Nervensystem. Chronisch erhöhte Insulinspiegel, mit dem Fettgewebe verbundene und andere entzündungsfördernde Botenstoffe vermindern das Volumen bestimmter Hirnareale und des Arbeitsgedächtnisses. Studien zeigen, dass stark zuckerreiche und ballaststoffarme Ernährung im Kindesalter mit schwächeren schulischen Leistungen und Aufmerksamkeitsdefiziten einhergehen. Gleichzeitig leiden Kinder aus einkommensschwachen Haushalten häufig an einem paradoxen Nebeneinander von kalorischer Überversorgung und Mikronährstoffunterversorgung – Eisen-, Vitamin-B12- oder Zinkmangel –, was ebenfalls die kognitiven Reifungsprozesse beeinträchtigen und den Armutskreislauf aufrechterhalten kann.

Psychische Folgen

Die psychischen Folgen von Fehlernährung sind im wissenschaftlichen Diskurs noch unterrepräsentiert, werden jedoch zunehmend durch Daten belegt. Mangelernährung aktiviert chronisch die Stressachse mit anhaltender Erhöhung des Cortisolspiegels. Das kann langfristig zu Angststörungen, Depressionen und veränderter emotionaler Regulationsfähigkeit führen.

In Ländern des Globalen Südens, wo Hunger und Ernährungsunsicherheit häufig mit Armut, Trauma, Vertreibung und sozialer Ausgrenzung verbunden sind, verstärken sich körperliche und psychische Belastungen wechselseitig.

In Industriestaaten gewinnen die psychischen Folgen von Überernährung und ungesunder Ernährung an Bedeutung: Adipöse Kinder und Jugendliche berichten häufiger über Ausgrenzungserfahrungen, niedrigeres Selbstwertgefühl, soziale Vereinsamung und depressive Episoden. Die Darm-Hirn-Achse rückt dabei als zunehmend relevantes Forschungsfeld in den Fokus: Eine durch hoch verarbeitete Nahrung verarmte Darmflora verändert die Serotoninproduktion, die Vagusnerv-Signalgebung und die neuroinflammatorische Grundlage emotionaler Verarbeitung.

Die Folgen von Fehlernährung im Kindesalter sind tiefgreifend, vielfältig und häufig unumkehrbar. Sie betreffen nicht nur das Individuum, sondern belasten strukturell Gesundheitssysteme, Bildungssysteme und Volkswirtschaften. Sie verdienen daher eine besondere Aufmerksamkeit.

¹ Mitochondrien sind winzige Teile in jeder Zelle, die Energie herstellen.

² Enzyme sind spezialisierte Eiweißmoleküle im Körper, die chemische Reaktionen beschleunigen oder ermöglichen.

Quellen:

- Black, R.E. et al. (2013): Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- UNICEF/WHO/World Bank Group (2023): Levels and Trends in Child Malnutrition. UNICEF, New York.
- Victora, C.G. et al. (2008): Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *The Lancet*, 371(9609), 340–357.
- Walker, S.P. et al. (2007): Child development: risk factors for adverse outcomes in developing countries. *The Lancet*, 369(9556), 145–157.
- Cusick, S. & Georgieff, M.K. (2016): The role of nutrition in brain development: the golden opportunity of the 'first 1000 days'. *Journal of Pediatrics*, 175, 16–21.
- Worldwide Initiative for Stunting Elimination – WISE (2021): Integrated Approaches to Address Stunting and Child Development. WHO/UNICEF Joint Report, Geneva.
- UNICEF/WHO/World Bank: Joint Malnutrition Estimates, 2025 Edition

Gesunde Ernährung ist ein Kinderrecht

Fehlernährung ist kein individuelles Problem, sondern Ausdruck struktureller Ungerechtigkeit. Das Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ fordert politische Veränderungen.



In den Ernährungszentren einer Partnerorganisation in Kenia bekommen Kinder täglich zwei warme Mahlzeiten, die ihre Mütter zubereiten.



Vincent Bergauer,
Referent für politische
Interessenvertretung
im Kindermissionswerk
‚Die Sternsinger‘, Berlin

Ein Kind, das satt ist, ist nicht automatisch gesund. Weltweit erleben Millionen Kinder genau diese Realität: Sie leiden nicht an akutem Hunger, sondern an Fehlernährung. Und das mit gravierenden Folgen für ihre körperliche und geistige Entwicklung. Fehlernährung ist damit eine der größten, zugleich aber oft übersehenen globalen Gesundheitskrisen unserer Zeit.¹

Am Beispiel Guatemalas wird diese Krise besonders deutlich. Viele Kinder wachsen dort mit chronischer Mangelernährung auf, die ihr Wachstum dauerhaft beeinträchtigt. Gleichzeitig nimmt der Konsum stark verarbeiteter, nährstoffarmer Lebensmittel zu. Diese doppelte Belastung zeigt: Fehlernährung ist kein individuelles Problem, sondern Ausdruck struktureller Ungerechtigkeit. Armut, ungleiche Machtverhältnisse, globale Handelsstrukturen und die Folgen des Klimawandels bestimmen, was Kinder essen können und was nicht.

Das Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ macht deutlich: Gesunde Ernährung ist ein grundlegendes Kinderrecht. Die internationale Staatengemeinschaft hat sich mit der UN-Kinderrechtskonvention sowie den globalen Nachhaltigkeitszielen (insbesondere SDG 2 „Kein Hunger“ und SDG 3 „Gesundheit und Wohlergehen“) verpflichtet, dieses Recht zu verwirklichen. Doch zur Halbzeit der Agenda 2030 ist klar: Die Welt ist nicht auf Kurs.² Fehlernährung bleibt eine Realität für Millionen Kinder, auch weil politische Zusagen bislang nicht konsequent umgesetzt werden.

Fehlernährung entsteht dort, wo Armut den Zugang zu vielfältigen Lebensmitteln einschränkt, wo billige, industriell verarbeitete Produkte gesunde Ernährung verdrängen und wo Bildung sowie Gesundheitsversorgung fehlen. Globale Ernährungssysteme verstärken diese Entwicklung. Internationale Prozesse wie der UN Food Systems Summit³ haben wichtige Impulse gesetzt und die Transformation hin zu einem nachhaltigen, resilienten und gerechten Ernährungssystem stärker auf die internationale politische Agenda gesetzt. Jedoch bleiben sie bislang zu unverbindlich und greifen zu kurz, wenn menschenrechtliche Verpflichtungen nicht beharrlich in den Mittelpunkt gestellt werden. Gleichzeitig verschärft der Klimawandel die Lage zusätzlich, indem er Ernten gefährdet und die Verfügbarkeit gesunder Lebensmittel einschränkt.

Diese Situation ist veränderbar, aber nur durch entschlossenes politisches Handeln auf nationaler und internationaler Ebene. Nationale Regierungen sind verpflichtet, das Recht auf gesunde Ernährung aktiv umzusetzen. Dazu gehört der flächendeckende Zugang zu Gesundheitsdiensten ebenso wie Ernährungsprogramme für Schwangere, Kinder und Familien. Regierungen müssen kleinbäuerliche Landwirtschaft stärken, Landrechte sichern und die Vielfalt lokaler Lebensmittel fördern. Gleichzeitig braucht es verbindliche Maßnahmen zur Regulierung von Lebensmittelmärkten. Internationale Empfehlungen etwa der Weltgesundheitsorganisation zur Einschränkung von an Kinder gerichteter Werbung für ungesunde Lebensmittel müssen endlich umgesetzt werden.

Auch die internationale Gemeinschaft steht in der Verantwortung. Entwicklungszusammenarbeit muss Ernährungssicherung und Kindergesundheit priorisieren und langfristig finanzieren. Die Transformation globaler Ernährungssysteme, wie sie im Rahmen internationaler Prozesse diskutiert wird, muss verbindlich, gerecht und menschenrechtsbasiert gestaltet werden. Multinationale Unternehmen müssen stärker in die Pflicht genommen werden: Es darf nicht länger akzeptiert werden, dass wirtschaftliche Interessen über das Wohl von Kindern gestellt werden.

Politische Entscheidungen in der Handels-, Agrar- und Entwicklungspolitik der Europäischen Union wirken sich direkt auf die Ernährungssituation in Ländern des globalen Südens aus. Die europäische „Farm to Fork“-Strategie⁴ verfolgt das Ziel, das gesamte Ernährungssystem von der landwirtschaftlichen Produktion über Verarbeitung und Handel bis zum Konsum nachhaltiger und gesundheitsförderlicher zu gestalten. Sie bietet wichtige Ansätze für nachhaltigere Ernährungssysteme, bleibt jedoch bislang hinter ihrem Anspruch zurück und muss konsequent und verbindlich umgesetzt werden. Gleichzeitig braucht es EU-weit einheitliche, verpflichtende und leicht verständliche Nährwertkennzeichnungen.

Die Bundesregierung steht zudem in der Verantwortung, bestehende politische Vorhaben entschlossen umzusetzen. Dazu gehört insbesondere die wirksame Regulierung von an Kinder gerichteter Werbung für ungesunde Lebensmittel. Auch bestehende gesetzliche Regelungen wie das Lieferkettensorgfaltspflichtengesetz sowie entsprechende europäische Initiativen müssen weiterentwickelt werden, damit Unternehmen entlang globaler Lieferketten verbindlich für menschenrechtliche und gesundheitliche Auswirkungen ihrer Produkte Verantwortung übernehmen.

Kinder dürfen dabei nicht nur als Betroffene gesehen werden. Sie haben das Recht, gehört zu werden und an Entscheidungen beteiligt zu sein, die ihre Lebensbedingungen betreffen. Internationale Berichtsverfahren zur Umsetzung der Kinderrechte müssen daher stärker genutzt werden, um die Perspektiven von Kindern sichtbar zu machen und politische Rechenschaft einzufordern.

Das Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ setzt sich gemeinsam mit seinen Partnerorganisationen weltweit für einen ganzheitlichen Ansatz ein: durch konkrete Projekte zur Verbesserung von Ernäh-

rung und Gesundheit, durch Bildungsarbeit vor Ort und in Deutschland sowie durch die Stärkung von Kindern als Akteurinnen und Akteure globaler Solidarität.

Doch projektbezogenes Engagement allein reicht nicht aus. Es braucht strukturelle Veränderungen und politischen Willen.

Unsere zentralen Forderungen

- » Das Recht auf gesunde Ernährung muss weltweit verbindlich umgesetzt werden – im Einklang mit der UN-Kinderrechtskonvention und den Nachhaltigkeitszielen.
- » Fehlernährung bei Kindern muss bis 2030 messbar reduziert werden, durch verbindliche nationale Strategien und internationale Rechenschaftspflichten.
- » Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zur Einschränkung von an Kinder gerichteter Werbung für ungesunde Lebensmittel müssen umgesetzt werden.
- » Deutschland muss seine Politik kohärent an globaler Gerechtigkeit ausrichten und insbesondere die Regulierung von Kinderlebensmittelwerbung sowie die Stärkung von Lieferkettenregeln konsequent umsetzen.
- » Globale Handels- und Ernährungssysteme müssen gerecht gestaltet und an Menschenrechten ausgerichtet werden.
- » Unternehmen müssen verbindlich für die gesundheitlichen Auswirkungen ihrer Produkte Verantwortung übernehmen.

Die Botschaft ist klar: Fehlernährung ist ein vermeidbares Schicksal. Sie ist das Ergebnis politischer Entscheidungen und kann durch politische Entscheidungen überwunden werden. Das Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘ fordert daher: Politisches Handeln muss sich am Wohl und an den Rechten der Kinder orientieren. Bestehende Zusagen aus der UN-Kinderrechtskonvention und der Agenda 2030 müssen endlich umgesetzt werden. Jetzt ist die Zeit zu handeln! Für eine Welt, in der jedes Kind gesund aufwachsen kann.

¹ FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. 2026. The State of Food Security and Nutrition in the World 2026 – Understanding and addressing the high cost of a healthy diet. Rome.

² SDG 2: Kein Hunger | BMZ

³ Home | UN Food Systems Coordination Hub

⁴ „Vom Hof auf den Tisch“ – Consilium

HINTERGRUND

Ana (11) lebt in einem kleinen Dorf in Guatemala. Vieles, was die Menschen hier essen, wächst in ihren Gärten, so auch die Brotfrucht, die Ana hält.



Interview

Mit der Natur arbeiten statt gegen sie

Prof. Dr. Johanna Jacobi lehrt und forscht im Fachbereich Umweltwissenschaft an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich. Im Gespräch erläutert die Spezialistin für agrarökologische Transitionen, warum und wie Agrarökologie die Ernährung von Kindern sichern kann.



Prof. Dr. Johanna Jacobi

In einfachen Worten: Was bedeutet Agrarökologie?

Es bedeutet, in der Landwirtschaft mit der Natur zu arbeiten anstatt gegen sie, also keine Pestizide anzuwenden, keine chemischen Düngemittel zu nutzen und vor allem keine Monokulturen, d.h. nur eine Pflanzenart auf einer großen Fläche anzubauen. Denn dadurch entstehen Pflanzenkrankheiten, und es kommen Insekten, die zu Schädlingen werden und bekämpft werden müssen. Außerdem braucht man für Monokulturen große Maschinen, was schlecht für den Boden ist, und viel Diesel verbraucht. Agrarökologie bedeutet also auch, mit Menschen zu arbeiten, Kleinbauern und Bäuerinnen auf der ganzen Welt, Fischer und Fischerinnen, Jäger und Sammlerinnen, Hirten und Hirtinnen und ihre Organisationen. Denn diese produzieren den größten Teil der Nahrung weltweit und von der gesunden und regionaltypischen Nahrung sogar fast alles. Wir alle sind auf diese Menschen angewiesen und dass sie Nahrung produzieren, deshalb müssen wir mit ihnen zusammenarbeiten und ihre Rechte schützen. Kurz gesagt, ist Agrarökologie eine Wissen-

schaft, eine Praxis und eine soziale Bewegung, die sich für politischen Wandel in Richtung Nachhaltigkeit und Fairness einsetzt.

Welche agrarökologischen Methoden gibt es?

Ganz viele, weltweit und seit Jahrtausenden. Es ist das, was die Menschheit schon sehr lange gemacht hat, bevor die industrielle Landwirtschaft kam. Heute wird dieses alte Wissen mit modernem Wissen verbunden, also zum Beispiel alte Kartoffelsorten mit modernen Fruchtfolgen, die den Boden schützen und erhalten. Toll finde ich auch das Milpa- oder Drei-Schwestern-System aus den Amerikas, wo Mais, Bohnen und Kürbisse (also die „drei Schwestern“) zusammen angebaut werden und sich gegenseitig helfen: Der Mais funktioniert als Bohnenstange, die Bohne düngt den Mais mit dem Stickstoff, den sie aus der Luft holt, und der Kürbis wächst unten im Halbschatten, bedeckt den Boden und hält ihn feucht. Oder das Reis-Enten-Fisch-System aus dem alten China, wo die Enten im Reisfeld schwimmen, Insekten und Beikräuter fressen,



Mutter und Sohn ernten Maniok in der Amazonasregion.

den Reis düngen und Wasserorganismen ernähren, die die Fische wiederum fressen. Das ist so ausgeklügelt, dass es keine Schädlinge in dem Sinne gibt, und man braucht auch keinen Dünger und Pestizide. Interessant ist auch, dass solche kombinierten Systeme sehr produktiv sind und eine ziemlich gute, ausgewogene Ernährung ermöglichen.

Können Sie Beispiele für agrar-ökologische Erfolge nennen?

Allein das Fortbestehen vieler agrar-ökologischer Anbauweisen über Jahrhunderte oder sogar Jahrtausende beweist deren Resilienz und ihren Erfolg. Aber auch heute werden mit modernen Anbaumethoden Erfolge erzielt, zum Beispiel mit der dynamischen Agroforstwirtschaft. Sie erlaubt es, Kakao, Kaffee, Tee oder sogar Palmöl ökologisch herzustellen und gleichzeitig Nahrungsmittel, Feuerholz, Medizinpflanzen und vieles mehr zu produzieren. Eine große Studie von Rachel Bezner-Kerr von der Cornell-Universität hat gezeigt, dass agrarökologische Anbauweisen die Ernährungssicherheit in fast allen Fällen verbessert. Wir beobachten das gerade in den Projekten von sechs Schweizer Organisationen in mehr als 20 Ländern. Dazu verfügen wir über Daten über einen Zeitraum von vier Jahren und von

mehr als 10.000 Haushalten. Tatsächlich verbessert anscheinend jeder Schritt in Richtung Agrarökologie die Ernährungssicherheit und -qualität ein bisschen. Aber natürlich hängt das auch sehr von den Bedingungen ab. Kriege, Dürren und andere Krisen spielen eine große Rolle. Daher müssen wir alles für den Frieden und gegen den Klimawandel tun, was wir können, damit auch Agrarökologie überhaupt möglich ist.

Auf welche Hindernisse und Widerstände stößt die Umstellung auf agrarökologische Methoden?

Da sie keine Dünger und Pestizide braucht, keine riesigen Maschinen und oft auch kein Saatgut benötigt, können Agrarchemie- und Saatgutfirmen nicht gut daran verdienen. Diese versuchen also, Agrarökologie oder die biologische Landwirtschaft, die ihre Produkte ja auch nicht kauft, als unproduktiv und naiv darzustellen. Vor ein paar Jahren hat zum Beispiel der Syngenta-Chef in einer großen Schweizer Zeitung behauptet, die Bio-Landwirtschaft sei schlecht für das Klima. Auch große Nahrungsmittelfirmen geben sich alle Mühe, lokale und wenig verarbeitete Nahrung mit ihren ultraprozessierten Produkten zu ersetzen und machen Werbung für diese. Natürlich lobbyieren sie auch. Daher

kommt auch Widerstand oder zumindest ein totaler Mangel an Unterstützung aus dieser Richtung. Weitere Hindernisse sind sogenannte Pfadabhängigkeiten: Bauern und Bäuerinnen haben oftmals viel in die industrielle Landwirtschaft investiert, sind verschuldet und können nicht so ohne Weiteres ihre Produktionsweise umstellen. Und auch in der Bevölkerung gibt es noch zu wenig Verständnis, wie wichtig ein nachhaltiges Ernährungssystem ist. Sie unterstützt agrarökologische Betriebe viel zu wenig, indem sie vor allem in Supermärkten einkauft, die wiederum die Preise drücken und aus industrieller Landwirtschaft kauft. Und in manchen Ländern, in denen ich forsche, gibt es Landraub, Vergiftungen durch Pestizide, Angriffe und Bauernselbstmorde. Kriege, Dürren und Überschwemmungen und ein sehr unfairer internationaler Handel tun ihr Übriges. Die Probleme und Hindernisse sind sehr groß.

Inwiefern kann Agrarökologie die Ursachen von Hunger und Mangelernährung bei Kindern bekämpfen und zu Ernährungssicherheit beitragen?

Ein wichtiger Vorteil liegt auf der Hand: Frische, lokale Lebensmittel können durch Verarbeitung das ganze Jahr genutzt werden. In Mitteleuropa denke



Workshop Gärtnern in einem Sternsinger-Projekt in Kolumbien



Von Kindern gezogene Setzlinge für einen Waldgarten in Amazonien

ich da zum Beispiel an Nüsse, Beeren, Gemüse etc., die auch bei uns viel zu wenig produziert und konsumiert werden. In Brasilien versorgen lokale Agrarökologie-Betriebe Schulen mit gesunder regionaler Nahrung und schaffen Arbeitsplätze. Aber besonders wichtig sind die Effekte in Krisengebieten: Wo Landwirtschaft, auch städtische Landwirtschaft, überhaupt möglich ist, können sich die Menschen lokal mit frischer Nahrung versorgen. Gerade bei Schwangeren und Kindern macht das einen riesigen Unterschied. Allerdings sehen wir in Krisengebieten, dass Hunger immer mehr als Waffe eingesetzt wird, was natürlich Kinder, Schwache und Kranke am schlimmsten trifft, und die Landwirtschaft gezielt angegriffen wird, wie im Moment gerade im Libanon, wo die israelische Armee unter anderem flächendeckend Herbizide versprüht. Das müsste international viel mehr geächtet werden, auch Deutschland hat hier eine Verantwortung. Denn das ist eine der Hauptursachen für Hunger und unter diesen Umständen ist auch keine Agrarökologie möglich.

Wie lassen sich Kinder und Jugendliche für agrarökologische Methoden sensibilisieren?

Zum Beispiel über den Gartenbau- und

Kochunterricht! Manche haben auch eine eigene Gartenparzelle oder ein Kinderbeet, wo sie Dinge ausprobieren können. Andere übernehmen eine Baumpatenschaft und lernen etwas über die Nutzung und den ökologischen Beitrag von Bäumen. Aber auch über die Themen industrielle Tierhaltung, Entwaldung und Insektensterben lassen sich Kinder und Jugendliche sensibilisieren. Allerdings braucht es dann auch eine hoffnungsvolle Möglichkeit etwas zu verändern, wie eben in einem Schulgarten, auf einem Schulbauernhof oder in der Schulküche. Auch zuhause kann und sollte man Kinder in die Nahrungsbeschaffung und -zubereitung miteinbeziehen. So können sie miterleben, wie viel Arbeit und Geld das bedeutet, und nicht leichtfertig Lebensmittel verschwenden oder kaufen, ohne darauf zu achten, woher etwas kommt und wie es hergestellt wurde.

In mehreren Projekten unseres Hilfswerks legen Partner mit Kindern Nutzgärten an. Zählen solche Schulgärten zu agrarökologischen Methoden?

Absolut, das ist sogar ein ganz wichtiges Mittel, um Selbstwirksamkeit zu lernen – also das Erlebnis, dass man handlungsfähig ist, und zu wissen, wie das geht,

Nahrung zu produzieren und zuzubereiten. Zudem sind Schulgärten auch oft ein Ort der Artenvielfalt, Erholung und sogar manchmal ein Schutzraum, wenn man zum Beispiel im Unterricht nicht klarkommt. Es geht niemals „nur“ um Pflanzen und Boden, es hat immer auch eine soziale Komponente, und die ist nicht zu unterschätzen. Der Zusammenhang zwischen Agrarökologie und mentaler Gesundheit ist zum Beispiel noch kaum erforscht.

Weiterführende Literatur:

- Jacobi, J., Andres, C., Assaad, F. F., Bellon, S., Coquil, X., Doetterl, S., ... & Dierks, J. (2025). Syntropic farming systems for reconciling productivity, ecosystem functions, and restoration. *The Lancet Planetary Health*, 9(4), e314-e325. [https://www.thelancet.com/journals/lanph/article/PIIS2542-5196\(25\)00047-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanph/article/PIIS2542-5196(25)00047-6/fulltext)

Schulernährungsprogramme im Kontext planetarer Gesundheit

Wie schulische Ernährungsversorgung zu einem Instrument nachhaltiger Entwicklung werden kann



Der Sternsinger-Partner FUCAL in Amazonien unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, gemeinschaftlich genutzte Gärten anzulegen.



Dr. Bärbel Breyhan,
Referentin für Gesundheit
im Kindermissionswerk
„Die Sternsinger“

Hunger in der Schule ist kein individuelles Versagen, sondern ein strukturelles Problem. Wer morgens ohne Frühstück in den Unterricht kommt, erlebt Nahrungsunsicherheit nicht als abstraktes statistisches Phänomen, sondern als gelebte soziale Ungleichheit. Schulernährungsprogramme (SEP), wie sie auch das Kindermissionswerk fördert, reagieren auf diese Realität und gehören damit zu den ältesten sozialpolitischen Interventionen.

Nahrungsunsicherheit beeinträchtigt nicht nur den physischen Ernährungsstatus, Gesundheit und Lernleistungen, sondern wirkt tief in psychosoziale und kognitive Entwicklungsprozesse hinein. Chronische Nahrungsunsicherheit erzeugt damit eine doppelte Last: Auf der biologischen Ebene hemmt sie Wachstum, Immunfunktion und Hirnentwicklung. Auf der psychosozialen Ebene produziert sie Scham, soziale Isolation und eine verminderte Schulbindung. SEP versuchen diese Entwicklung zu unterbrechen, indem sie im schulischen Alltag eine feste Mahlzeit garantieren und damit eine der grundlegendsten Voraussetzungen für Teilhabe schaffen.

Wirkung auf Mädchen

SEP adressieren kurzfristig akuten Hunger, entfalten aber auch mittel- und langfristige Wirkungen auf soziale Mobilität und intergenerationale Armut. Besonders bemerkenswert ist die geschlechtsspezifische Dimension: SEP zeigen stärkere Wirkung auf Mädchen als auf Jungen, insbesondere in Bezug

auf Schuleinschreibung und -verbleib. Die gesellschaftliche Bedeutung ist hoch: Mädchen, die in der Sekundarstufe in der Schule bleiben, heiraten seltener früh, haben ein geringeres Risiko für Teenagerschwangerschaften und erzielen höhere Einkommen im Erwachsenenleben.

Projektgestaltung entscheidend

Auch wenn die prinzipielle Wirksamkeit von SEP wissenschaftlich gut dokumentiert ist, bleiben die Effekte in vielen Kontexten moderat und variieren je nach Programmdesign, Zielgruppe und lokaler Ausgangssituation stark. Verbesserungen sind insbesondere dort erkennbar, wo Hunger tatsächlich eine Lernbarriere darstellt. Sind SEP in der nationalen Gesetzgebung verankert und werden als staatliche Leistung angeboten, verbessert dies erheblich ihre Wirkung.

Kalorisch ausreichende, aber nährstoffarme Mahlzeiten entfalten nur begrenzte Effekte auf Entwicklung und Lernleistung. Programme, die Mikronährstoffmängel – insbesondere Eisen, Vitamin A und Jod – gezielt adressieren, weisen stärkere Wirkungen auf kognitive Funktionen auf. Werden Schulernährungsprogramme von medizinischen Maßnahmen wie Entwurmung, Hygiene und Ernährungsbildung ergänzt, lassen sich die Wirkungen weiter steigern – bis in die Familien hinein. Wird die gesamte Wertschöpfungskette der SEP mit in die Planung einbezogen, verschiebt sich der Charakter der SEP von einer reinen Sozialleistung zu einem Instrument der lokalen Entwicklung.

Bezug lokaler Lebensmittel

Weitverbreitet ist mittlerweile das Konzept der lokal beschafften Schulverpflegung. Hier sollen, teils gesetzlich verankert, große Teile der Nahrungsmittel lokal, meist bei Kleinbäuerinnen und -bauern erworben werden. Dies schafft verlässliche Absatzmärkte und Anreize für eine Diversifizierung der landwirtschaftlichen Produkte. Der Anbau lokal verfügbarer Kulturpflanzen und der Verbrauch traditioneller Nahrungsmittel erhöhen die Biodiversität in der Region und tragen zu einer klimaresilienteren Landwirtschaft bei. Werden Frauengruppen in Anbau und Zubereitung von Schulmahlzeiten integriert, beeinflusst das positiv die Gesellschaft. Es ist hinreichend dokumentiert, dass wirtschaftlich und sozial gestärkte Frauen positiv in die Familie hineinwirken, wodurch sich auch die Situation der Kinder verbessert.

Schule ist ein privilegierter Ort der Ernährungsbildung. Die Verbindung von Schulmahlzeiten mit Ernährungs- und Nachhaltigkeitsbildung kann langfristig nachhaltigere Konsummuster fördern. Sambia setzt diesen Ansatz durch schulbasierte Ernährungsclubs und nationale Lehrpläne bereits operativ um.

Nationale Richtlinien nicht immer ausreichend

Laut einer Erhebung des Welternährungsprogramms haben mittlerweile 107 Länder eine nationale Richtlinie zur Schulernährung, die kostenlose oder subventionierte Mahlzeiten in den Schulen regelt. Damit werden etwa 466 Millionen Schulkinder erreicht, jedoch zeigt sich ein gravierendes globales Ungleichgewicht: Im Jahr 2024 erhielten 79 Prozent der Grundschulkinder in Hoheinkommensländern eine Schulmahlzeit, hingegen nur 27 Prozent aller Grundschulkinder in Niedrigeinkommensländern – obwohl dort der Bedarf und damit die Wirksamkeit am größten sind. Selbst in Ländern mit staatlicher Richtlinie und entsprechender Gesetzgebung werden häufig nicht alle Schulen erreicht. Insbesondere Schulen in privater oder kirchlicher Trägerschaft sind häufig ausgenommen.

In dieser Situation fördert das Kindermissionswerk klassische Programme, die Kinder mit einer Mahlzeit pro Tag versorgen. In der Regel gibt es dazu ergänzende Maßnahmen. Beispiel Madagaskar: Dort werden Kinder aus besonders bedürftigen Verhältnissen mit einer Mahlzeit unterstützt, außerdem erhalten sie schulische und gesundheitliche Unterstützung.¹ Kenia hat ein seit 1979 be-

stehendes Schulernährungsprogramm, das in den vergangenen Jahren ambitioniert angepasst und mit UN-Mitteln unterstützt wurde. Dennoch werden lange nicht alle Kinder erreicht, so dass Schulernährungsprogramme in ausgewählten Regionen weiterhin notwendig sind. So fördert das Kindermissionswerk ein Projekt in den Armenvierteln der kenianischen Hauptstadt Nairobi. Kinder bekommen dort eine Mahlzeit, schulische Unterstützung und können Workshops zur Ernährungsbildung besuchen. In anderen Projekten bilden Schulmahlzeiten einen Teilaspekt weiterer Zielsetzungen. In Burkina Faso etwa nutzt ein Projekt zum Schutz von Flüchtlingskindern Schulmahlzeiten, Ernährungsbildung und die Anlage von Schulgärten als stabilisierenden und gemeinschaftsbildenden Faktor.

Schulernährungsprogramme als multisektorale Interventionsplattform bieten über den ernährungs- und bildungspolitischen Aspekt hinaus ein bedeutendes Potenzial im Kontext der Planetaren Gesundheit. Gut konzipierte SEP können gesundheitliche Ungleichheiten mildern, intergenerationale Armutsmuster durchbrechen, Mädchenbildung stärken und lokale Ökonomien beleben. Sie haben Einfluss auf die Klimaresilienz in der Landwirtschaft, Biodiversität im Ernährungssystem sowie die Bildung nachhaltiger Ernährungsgewohnheiten.

¹ Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 32 und 33 des vorliegenden Hefts.

Quellen:

- Borelli, T., Nekesa, T., Mbelenga, E. et al. (2023). Planet friendly home-grown school feeding: What does it mean? ICDA Sustainability / Frontiers in Sustainable Food Systems.
- Cochrane (2025). School feeding programs lead to modest but meaningful results. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- Sabet, F. & Böhm, S. (2024). Towards sustainable school food: An experiential planetary health framework integrating meals and food education. British Educational Research Journal, 51(2), 826–847.
- Frontiers in Public Health (2020). The Broader Economic Value of School Feeding Programs in Low- and Middle-Income Countries: Estimating the Multi-Sectoral Returns to Public Health, Human Capital, Social Protection, and the Local Economy.
- Gelli, A. (2015). School Feeding and Girls' Enrollment: The Effects of Alternative Implementation Modalities in Low-Income Settings in Sub-Saharan Africa. Frontiers in Public Health, 3, 76.
- Singh, S., Jordan, I., Hunter, D., Milani, P., Muthoni, P. & Borelli, T. (2025/2026). Promoting climate-resilient agriculture and food security through school feeding. The Lancet Planetary Health.
- WFP (2024). State of School Feeding Worldwide. World Food Programme, Rome.

Hunger kann überwunden werden

Was die katholische Sozialethik zu Hunger und Ernährungsungerechtigkeit sagt

„HEUTE SIND WIR UNS
UNTER GLÄUBIGEN UND
NICHTGLÄUBIGEN
DARÜBER EINIG, DASS DIE
ERDE IM WESENTLICHEN EIN
GEMEINSAMES ERBE IST,
DESSEN FRÜCHTE ALLEN
ZUGUTEKOMMEN MÜSSEN.“

Papst Franziskus, *Laudato si'* 93



Dr. Esther Jünger,
Hochschule für Philosophie
München und Oswald-von-
Nell-Breuning-Institut
Frankfurt am Main, ist
Theologin und Philosophin
mit einem Schwerpunkt
auf Sozial- und Wirt-
schaftsethik. Sie forscht
aktuell zu den Heraus-
forderungen einer gerech-
ten sozial-ökologischen
Transformation der
Landwirtschaft und der
Ernährungssysteme.

Das Zitat des Franziskus steht bildlich für eine Grundperspektive der katholischen Sozialethik und lädt zugleich ein, es wörtlich auszulegen, wenn es um Hunger und Ernährungsungerechtigkeit geht. Hunger widerspricht so deutlich wie kaum ein anderer Sachverhalt der theologischen Lehre über die Gemeinwidmung der Erdengüter¹, denn theoretisch ist genug für alle da! Der globale Hunger ist also ungerecht. Doch welche Formen nimmt diese Ungerechtigkeit an und welche gesellschaftlichen Strukturen tragen zu mehr oder weniger Ungerechtigkeit bei?

Die Sozialethik versteht die Nationen als globale Menschheitsgemeinschaft, in der es internationale Verantwortungspflichten für die Verwirklichung der universalen Menschenrechte gibt.² Ernährungsungerechtigkeit kann deswegen vom Menschenrecht auf Nahrung her bestimmt werden, das nicht ausreichend verwirklicht ist. Angesichts der ökologischen Krise ist außerdem eine intergenerationelle Verantwortung für die Lebensbedingungen kommender Generationen zu bedenken.³

Nun ist aktuell zu befürchten, dass der Hunger wieder zunehmen wird. Die Auflösung von USAID, der Behörde für Entwicklungszusammenarbeit der Vereinigten Staaten von Amerika, und die Verminderung der Beiträge für humanitäre Hilfe zahl-

reicher europäischer Länder – Deutschland hat seinen Beitrag im Jahr 2025 von 2,23 Milliarden auf 1,05 Milliarden Euro reduziert⁴ – werden für viele Menschen fatale Folgen haben. Hinzu kommt, dass der Klimawandel und Extremwetterereignisse wie Dürren oder Überflutungen in vielen Regionen des globalen Südens die Landwirtschaft erschweren. Ernährungsungerechtigkeit ist hier eng mit Klimungerechtigkeit verbunden, denn die ärmsten Menschen, die am meisten unter den Folgen des Klimawandels leiden, haben diesen nicht verursacht. Sie können sich nicht schützen oder anpassen und sind dem Hunger ausgeliefert, wenn die nächste Dürre ihre Ernten vernichtet.

Mit dieser Perspektive ist zuerst an die grundsätzliche Pflicht zur Nothilfe zu erinnern. Darüber hinaus argumentiert die Sozialethik eindringlich dafür, ungerechte Strukturen in internationalen Beziehungen aufzulösen, die zum Hunger beitragen (man denke an Franziskus' „Diese Wirtschaft tötet!“, *Evangelii Gaudium*, 53). Hierbei geht es nicht um die Abschaffung wirtschaftlicher Strukturen, sondern um deren gerechte Gestaltung im Sinne der Option für die Armen⁵, was bedeutet, dass die Besserstellung der Armen und die Bekämpfung des Hungers als Ziele wirtschaftlicher Entwicklung priorisiert werden müssen.



In den Ernährungszentren der Missionsgemeinschaft Sankt Paul der Apostel in Kenia bekommen Kinder täglich zwei warme Mahlzeiten, die von den Müttern selbst zubereitet werden. Außerdem können sie hier lernen und spielen.

Bisher besteht eine politische und wirtschaftliche Ungleichheit der Nationen, die eine stabile wirtschaftliche Entwicklung der schwächeren Länder und damit eine effektive Verminderung des armutsbedingten Hungers erschwert. Gleichzeitig werden negative Entwicklungen begünstigt. Eine Sachverständigengruppe der Deutschen Bischofskonferenz hat 2012 in der Studie „Den Hunger bekämpfen. Unsere gemeinsame Verantwortung für das Menschenrecht auf Nahrung“⁶ diese Zusammenhänge ausführlich dargestellt. Hauptursache für Hunger ist demnach der „mangelnde Zugang zu Nahrung“, der in der fehlenden „Möglichkeit zur Subsistenzproduktion“ oder in einer mangelnden „verfügbaren Kaufkraft“⁷ zum Einkauf von Nahrung bestehen kann. Fehlentwicklungen der Globalisierung⁸ haben diese Strukturen verfestigt:

Handelsabkommen der Welthandelsorganisation (WTO) stehen in der Kritik, da sie z. B. Ländern des globalen Südens die Produktion sogenannter Cash-Crops (wie Kaffee, Kakao, Soja) vorgeben und gleichzeitig den Marktzugang für höherwertige Güter begrenzen. Gerechte globale Wirtschaftsabkommen sollten einen echten wirtschaftlichen Fortschritt der schwächeren Handelspartner ermöglichen und diese nicht in Abhängigkeit halten.

Kleinbäuerliche Strukturen der Selbstversorgung, die dem Hunger da entgegenwirken, wo finanzielle Armut herrscht, werden nicht ausreichend geschützt. Stattdessen führt Landraub durch profitorientierte, oft ausländische Konzerne zu einer Verdrängung der ländlichen Bevölkerung. Lebensnotwendige Strukturen der Selbstversorgung – und die Menschen, die in ihnen leben – müssen dagegen geschützt und in Strategien des wirtschaftlichen Fortschritts integriert werden.

Produktivitätssteigerung in der Landwirtschaft erfolgt noch immer vor allem durch die Einführung nicht-nachhaltiger Bewirtschaftungsformen, ohne intergenerationelle Verantwortungspflichten zu beachten. Fruchtbarer Boden wird verbraucht, bis er nicht mehr genutzt werden kann, und die Ernährungssicherheit zukünftiger Generationen wird gefährdet.

Die beschriebenen Probleme sind unterschiedliche Gesichter einer Ernährungsungerechtigkeit, die überwunden werden kann. Davon geht die katholische Sozialethik fest aus. Sie sieht hierin einen gesamtgesellschaftlichen Auftrag zur Verwirklichung des Menschenrechtes auf Nahrung. Dazu müssen sowohl jede und jeder Einzelne als auch die Regierenden und Machthabenden in Politik und Wirtschaft ihre gestalterische Verantwortung für mehr Gerechtigkeit in der Welternährung wahrnehmen.

¹ Vgl. Gaudium et spes, 69.

² Vgl. Johannes XXIII., *Pacem in terris* (1963), 11 und Paul VI., *Populorum progressio* (1967), 48.

³ Vgl. Franziskus, *Laudato si'* (2015), 67 und 95.

⁴ Vgl. Verband Entwicklungspolitik und Humanitäre Hilfe deutscher Nichtregierungsorganisationen e. V., *Analyse | 2025. Bundeshaushaltsentwurf 2025*, online einsehbar auf www.venro.org/publikationen.

⁵ Vgl. Johannes Paul II., *Sollicitudo rei socialis* (1987), 42.

⁶ Wissenschaftliche Arbeitsgruppe für weltkirchliche Aufgaben der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.), *Den Hunger bekämpfen. Unsere gemeinsame Verantwortung für das Menschenrecht auf Nahrung*, Bonn 2012.

⁷ Ebd., 11f.

⁸ Vgl. zu den verschiedenen Punkten auch ebd., 27f., 32f. und 21f sowie den Beitrag von Prof. Dr. Matin Qaim auf den S.10-13 des vorliegenden Hefts.



Dr. Bärbel Breyhan,
Referentin für Gesundheit
im Kindermissionswerk
'Die Sternsinger'

Was wir gegen Hunger und Fehlernährung tun können

Eine Einladung zum Bewusstseinswandel

„Der Mensch ist, was er isst“ lautet ein häufig zu hörendes Zitat des Philosophen Ludwig Feuerbach (1804-1872). Er argumentiert in Abgrenzung zu Hegel und den Idealisten, dass der Geist nicht unabhängig von dem oder „über“ dem Körper sei, sondern eng mit ihm verwoben. Was der Mensch zu sich nehme, stelle die Verbindung dar zwischen Geist und Körper, werde Teil seines Körpers und präge damit Bewusstsein, Stimmung, Kraft und letztlich auch moralische und geistige Haltung. Feuerbach zufolge ist daher der Mensch kein losgelöstes Vernunftwesen, sondern verbunden mit dem Stofflichen seiner Umwelt. Darum ist Nahrung für ihn nicht nur ein biologisches Detail, sondern der stoffliche Grund, aus dem menschliches Sein hervorgeht. Sie ist Bedingung dafür, dass sich der Geist entwickeln kann.

Was Feuerbach philosophisch ahnte, lässt sich inzwischen empirisch zeigen: Die Art, wie ein Mensch sich ernährt, formt nicht nur seinen Körper, sondern buchstäblich sein Gehirn, seine Affektlage, seine kognitive Leistungsfähigkeit und seine soziale Teilhabe. Chronische Unterernährung insbesondere in den ersten tausend Lebenstagen eines Kindes kann zu irreversiblen Schädigungen der Hirnentwicklung, zu verminderter Schulfähigkeit, zu eingeschränkter wirtschaftlicher Produktivität im Erwachsenenalter und damit zu einem Leben führen, das in seiner geistigen wie sozialen Entfaltung von Geburt an eingeschränkt ist.

Mehr noch, im Licht der gegenwärtigen Erdsystemwissenschaften sehen wir: Der Mensch ist nicht nur, was er isst, er ist auch, woher sein Essen kommt. Das Essen ist kein isoliertes Ereignis am Esstisch. Es ist der sichtbare Endpunkt einer langen, unsichtbaren Kette: von Boden und Wasser, von Saatgut und Dünger, von Transportwegen und Kühlketten, von Arbeitsverhältnissen und Handelspolitik.

Verwobenheit

Die Erkenntnis darüber, wie sehr die Umwelt die individuelle und gesamtgesellschaftliche Gesundheit beeinflusst, hat die Lancet-Kommission für planetare Gesundheit 2015 unter dem Begriff „planetare Gesundheit“ systematisiert und ver-



Gemeinsames Mahl, das von der Partnerstiftung FUCAI im kolumbianischen Amazonien organisiert wird. Die von den Kindern zubereiteten Gerichte werden in Form eines Mandala ausgestellt und gemeinsam verzehrt.

öffentlich. Sie sagt im Kern, dass menschliche Gesundheit nicht denkbar ist ohne die Gesundheit der Erdsysteme, in die sie eingebettet ist. Klima, Böden, Wasserkreisläufe, Biodiversität und Ozeane sind nicht der Hintergrund menschlichen Lebens – sie sind seine Bedingung. Was Feuerbach für das Verhältnis von Geist und Körper postulierte, gilt demnach ebenso für das Verhältnis von Mensch und Erde: kein Außerhalb, keine Transzendenz, sondern Verwobenheit.

Das globale Ernährungssystem steht im Zentrum dieser Verwobenheit – und ist zugleich einer der größten Treiber jener ökologischen Destabilisierung, die Leben bedroht. Die Zahlen sind bekannt: Rund 733 Millionen Menschen litten im Jahr 2023 an chronischem Hunger. Gleichzeitig leidet weltweit eine weit größere Zahl an Übergewicht, Typ-2-Diabetes und ernährungsbedingten Herzkrankungen – Wohlstandskrankheiten, die paradoxerweise dieselben strukturellen Ursachen haben, wie die Mangelernährung: ein Ernährungssystem, das nach Menge und Gewinn optimiert ist, nicht nach Nährstoffqualität und Verteilungsgerechtigkeit. Gleichzeitig schädigt das Ernährungssystem Klima und Umwelt: mehr als 20 Prozent aller menschengemachten Treibhausgasemissionen gehen auf seine Rechnung. Es verbraucht etwa 70 Prozent des global genutzten Süßwassers und treibt Waldverlust und Artensterben voran. Die ökologische Krise und die Ernährungskrise sind keine separaten Probleme. Sie sind zwei Gesichter desselben strukturellen Widerspruchs: eines Weltsystems, das die natürlichen Grundlagen untergräbt, von denen es selbst abhängt.

Diese Öffnung des Diskurses über Ernährung kann, ob ihrer schieren Weite, leicht zu der Schlussfolgerung führen, die Handlungsentscheidung des Einzelnen sei nicht relevant und – zugegeben – sie ist es nicht in dem Sinne, dass der Verzicht auf ein Schnitzel in der Woche den Hunger in der Welt lindere. Dennoch wäre es ebenso falsch, daraus zu schließen, individuelle Handlungen seien bedeutungslos. Der Konsument ist Teil des Systems und somit in der Lage, Einfluss zu nehmen.

Auch als Individuum etwas verändern

Individuelle Ernährungsentscheidungen entfalten ihre Wirkung in drei Dimensionen. Die erste ist die materielle: Eine stärker pflanzenbasierte Ernährung – die nicht zwingend vegetarisch oder vegan sein muss, aber den Anteil von Hülsenfrüchten,

Gemüse und Vollkornprodukten erhöht und jenen von intensiv produziertem Fleisch senkt – verringert nachweislich den ökologischen Fußabdruck einer Person. Sie verbessert gleichzeitig ihre eigene Gesundheit. Das ist wissenschaftlich hinreichend belegt. Wer darüber hinaus lokal produzierte Lebensmittel kauft und weniger Nahrungsmittel verschwendet, verändert reale Ressourcenströme.

Die zweite Dimension ist die kulturelle: Ernährungsverhalten ist sozial ansteckend. Tischgemeinschaften, Familienküchen, Kantinen, öffentliche Debatten über Essen und nicht zuletzt die Werbung und die Medien – sind kulturelle Räume, in denen Normen entstehen und Einfluss auf kollektive Gewohnheiten genommen werden kann.

Die dritte Dimension ist die politische: Der Einzelne ist nicht nur Konsument, sondern Bürger. Die Agrarpolitik, Handelsabkommen, die Regulierung von Lebensmittelkonzernen werden durch politische Prozesse gestaltet, in die informierte Bürgerinnen und Bürger eingreifen können.

Die Antwort auf die Frage, was wir gegen Hunger und Fehlernährung tun können, ist deshalb keine Liste von Verhaltenstipps. Sie ist eine Einladung zum Bewusstseinswandel: das Essen nicht länger als privaten Akt der Bedürfnisbefriedigung zu verstehen, sondern als politische, ökologische und solidarische Handlung. Wer Feuerbachs Ansatz ernst nimmt, weiß, dass der Mensch von seiner Ernährung geformt wird. Planetare Gesundheit wiederum zeigt uns, wie eng die Gesundheit mit Ernährung und Umwelt verwoben ist. Wer beides zusammendenkt, versteht: Die Frage, was wir essen, ist nicht weniger als die Frage, welche Welt wir wollen.

Quellen:

- Ludwig Feuerbach „Die Naturwissenschaft und die Revolution“, 1850
- Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health (2015); Whitmee et al.; The Lancet Vol. 386 No. 10007, P1973–2028
- Clark, M. A. et al. (2020). Global food system emissions could preclude achieving the 1.5° and 2°C climate change targets. Science, 370(6517), 705–708.
- Black, R. E. et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. The Lancet, 382(9890), 427–451

Wie gesund essen Kinder in Deutschland?

Studien zeigen einen unausgewogenen Lebensmittelverzehr bei Kindern und Jugendlichen.



Bereits im Kleinkind- und Vorschulalter werden zu viele Süßigkeiten verzehrt.



Dr. Anna-Kristin Brettschneider (o.) und Dr. Andrea Straßburg arbeiten im Max Rubner-Institut (MRI), dem Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. Sie sind im Institut für Ernährungsverhalten tätig.

Eine ausgewogene Ernährung ist für Säuglinge, Kinder und Jugendliche von besonderer Bedeutung, weil sie sich noch in der Entwicklung befinden. Neben den energieliefernden Makronährstoffen, zu denen Kohlenhydrate, Fette sowie Eiweiße zählen, ist auch eine ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen erforderlich. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine (z. B. Vitamin D) sowie Mineralstoffe (z. B. Calcium) und Spurenelemente (z. B. Eisen, Jod). Während ein Mangel an Mikronährstoffen die körperliche und kognitive Entwicklung beeinträchtigen kann, kann eine übermäßige Energiezufuhr zu Übergewicht führen¹. Übergewicht im Kindesalter gilt als Risikofaktor für Übergewicht im Erwachsenenalter² und kann mit gesundheitlichen Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 verbunden sein³.

Das Ernährungsverhalten und die Nährstoffzufuhr von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen in Deutschland wurden in den bundesweiten Verzehrerhebungen „Kinder-Ernährungsstudie zur Erfassung des Lebensmittelverzehrs“ (KiESEL-Studie)⁴ und „Ernährungsstudie als KiGGS-Modul“ (EsKiMo II)⁵ zwischen 2014 bzw. 2015 und 2017 erhoben.

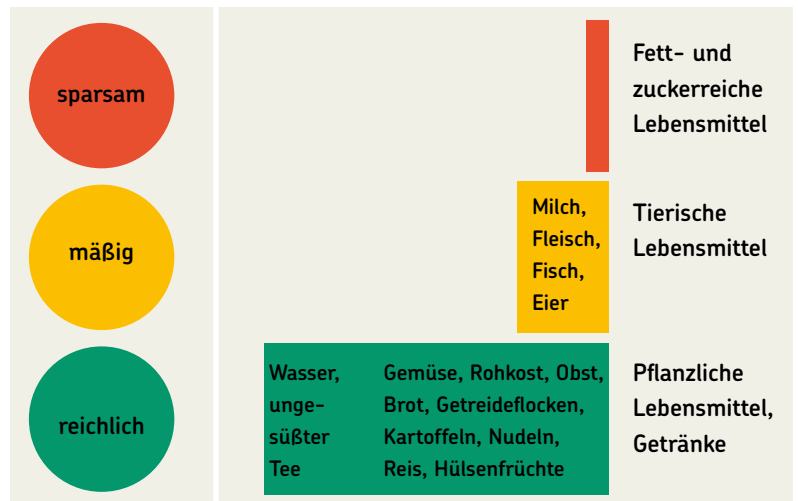
Die Studien zeigen, dass die Energie- und Makronährstoffzufuhr größtenteils den Empfehlungen entspricht^{5,6,7}. Ein Vergleich mit den Verzehrsempfehlungen für Kinder und Jugendliche, Optimierte Mischkost (OMK) genannt, zeigt jedoch, dass die Ernährung nicht ausgewogen ist. Sowohl hinsichtlich der Lebensmittelauswahl als auch der verzehrten Mengen entspricht die Ernährung nicht den

OMK-Empfehlungen⁸. Der Verzehr von ungünstigen Lebensmitteln, darunter Süßigkeiten, Knabberien und Softdrinks, welche maximal zehn Prozent der Gesamtenergiezufuhr ausmachen sollen, liegt bei Kindern und Jugendlichen um das 1,5- bis 3,5-Fache über der Empfehlung. Unter vier- bis fünfjährigen Jungen ist der Konsum dieser ungünstigen Lebensmittel am höchsten. Auch der durchschnittliche Verzehr von Fleisch und Wurstwaren liegt 1,5- bis 2-fach und damit deutlich über der Empfehlung. Besonders hoch ist der Konsum von Fleisch und Wurstwaren bei 12- bis 17-jährigen Jungen. Der Verzehr von Gemüse liegt hingegen unter den Empfehlungen: Im Durchschnitt erreichen Kinder und Jugendliche nur etwa ein Drittel bis die Hälfte der empfohlenen Menge. Auch Milch und Milchprodukte werden von der Mehrheit der Kinder und Jugendlichen in geringeren Mengen als empfohlen konsumiert^{5,9}.

Die Auswertungen zeigen zudem, dass es hinsichtlich des Lebensmittelverzehrs bereits bei Klein- und Vorschulkindern Unterschiede im sozioökonomischen Status (SES) gibt: Kinder mit niedrigem SES konsumieren mehr gesüßte Lebensmittel sowie weniger Obst und Brot/Getreideprodukte im Vergleich zu Kindern mit hohem SES¹⁰. Darüber hinaus ist der Konsum von Limonaden bei Kindern und Jugendlichen mit niedrigem SES höher im Vergleich zu Gleichaltrigen mit hohem SES^{5,11}. Des Weiteren zeigt der Vergleich mit den Empfehlungen, dass die Zufuhr einiger wichtiger Mikronährstoffe unzureichend ist. Dies betraf je nach Altersgruppe Vitamin D, Jod, Eisen und Calcium^{5,6,7,13}.

Fazit

In Deutschland zeigt sich bereits in früher Kindheit ein oft ungünstiges Ernährungsverhalten. Es gibt Hinweise, dass im Kindesalter erworbene Ernährungsgewohnheiten die Ernährungsmuster im Erwachsenenalter prägen können. Daher ist es besonders wichtig, schon in den ersten Lebensjahren gezielt Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung zu ergreifen und den Konsum ungünstiger Lebensmittel zu reduzieren. Dabei sollte auch die Ernährungsumgebung in ihrem Einfluss auf das Ernährungsverhalten berücksichtigt und entsprechend förderlich gestaltet werden.



Die Optimierte Mischkost für Kinder und Jugendliche: Regeln für die Lebensmittelauswahl^{8,12}

Ernährungsstudien bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Die Ernährungsstudien KiESEL⁴ und EsKiMo II⁵ wurden als Modulstudien im Rahmen der zweiten Welle der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS Welle 2) bundesweit durchgeführt mit dem Ziel, detaillierte Ernährungsdaten von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen zu erheben.

KiESEL

Alter: 6 Monate bis 5 Jahre

Stichprobenumfang: 1.104 Teilnehmende

Erhebungszeitraum: 2014–2017

EsKiMo II

Alter: 6 bis 17 Jahre

Stichprobenumfang: 2.644 Teilnehmende

Erhebungszeitraum: 2015–2017

Fußnoten und Literaturangaben

¹ Biesalski H, Bischoff S, Pirlich M, Weimann A. Ernährungsmedizin. 5. Aufl. ed. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG; 2018.

² Simmonds M, Llewellyn A, Owen CG, Woolcott N. Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev*. 2016; 17 (2): 95–107.

³ Horesh A, Tsur AM, Bardugo A, Twig G. Adolescent and Childhood Obesity and Excess Morbidity and Mortality in Young Adulthood—a Systematic Review. *Curr Obes Rep*. 2021; 10 (3): 301–10.

⁴ Nowak N, Diouf F, Golsong N, Höpfner T, Lindtner O. KiESEL - The Children's Nutrition Survey to Record Food Consumption for the youngest in Germany. *BMC Nutr*. 2022; 8 (1): 64.

⁵ Mensink GBM, Haftenberger M, Lage Barbosa C, et al. EsKiMo II - Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul. Robert Koch-Institut; <https://edoc.rki.de/handle/176904/6887.2#> (Zugriff: 20. April 2026), 2021.

⁶ Burgard L, Jansen S, Spiegler C, et al. Unfavorable nutrient intakes in children up to school entry age: results from the nationwide German KiESEL study. *Front Nutr*. 2024; 10: 1302323.

⁷ Burgard L, Spiegler C, Jansen S, et al. Critical vitamin D and iron intakes in infants aged 6–11 months: results from the nationwide German KiESEL study. *Front Nutr*. 2025; 12: 1472685.

⁸ Kersting M, Kahlhoff H, Lücke T. Von Nährstoffen zu Lebensmitteln und Mahlzeiten: das Konzept der Optimalen Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland. *Aktuelle Ernährungsmed*. 2017; 42 (4): 304–15.

⁹ Spiegler C, Jansen S, Burgard L, et al. Unfavorable food consumption in children up to school entry age: results from the nationwide German KiESEL study. *Front Nutr*. 2024; 11: 1335934.

¹⁰ Burgard L, Spiegler C, Döring M, et al. Unfavourable food consumption is exacerbated by low socioeconomic

status among children aged 1–5 years in Germany. *Br J Nutr*. 2025; 134 (3): 205–12.

¹¹ Brettschneider AK, Lage Barbosa C, Haftenberger M, Lehmann F, Mensink GB. Adherence to food-based dietary guidelines among adolescents in Germany according to socio-economic status and region: results from Eating Study as a KiGGS Module (EsKiMo) II. *Public Health Nutr*. 2021; 24 (6): 1216–28.

¹² Kahlhoff H, Kersting M, Lücke T. Ernährungskonzepte für Säuglinge, Kinder und Jugendliche: Entwicklung und Bedeutung. *Monatsschrift Kinderheilkunde*. 2026; 174 (2): 113–9.

¹³ Brettschneider AK, Schlune A, Spiegler C, Burgard L, Ensenauer R. Mikronährstoffe bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen – Bedeutung und Versorgungssituation. *Bundesgesundheitsbl*. 2025; 68 (11): 1244–53.



Sarah Wiener und ihre Stiftung vermitteln Kindern und Jugendlichen, wie sie sich gesund ernähren können.

Kinder schauen sich unser Verhalten ab

Im Gespräch mit Sarah Wiener, einer deutsch-österreichischen Spitzenköchin, Unternehmerin, Autorin und ehemaligen EU-Politikerin, die sich u.a. für Biolandwirtschaft und nachhaltige Ernährung engagiert. 2007 gründete sie eine Stiftung, die sich für Ernährungsbildung bei Kindern einsetzt.



Sarah Wiener

Was haben Sie als Kind am liebsten gegessen?

Ich habe das gegessen und mochte, was ich kannte. Neben Grießbrei waren das Margarine-Brote mit Extrawurst, wahrscheinlich die billigste Wurst, die es überhaupt gibt, und man will nicht so genau wissen, was da drin ist, denke ich. Aber zu besonderen Gelegenheiten gab es die Wirsingrouladen meiner Mutter, die habe ich geliebt, wie ihren wunderbaren westfälischen Apfelkuchen, den ich noch heute versuche nachzumachen, weil ich kein Rezept habe.

Was hat gesundes Essen für Kinder mit dem Geldbeutel der Eltern zu tun?

Es ist natürlich noch immer so, dass in der Regel unbelastete ökologische

Lebensmittel mehr kosten als konventionelle und hochverarbeitete Nahrungsmittel. Wenn man dann alle Nachfolgekosten wie Gesundheitsaufwendungen und Folgeerkrankungen, Auswirkungen auf Umwelt und Klima einberechnet, dann gibt es keine günstigeren Lebensmittel. Vorsorge ist immer günstiger und mit weniger Leid und Geld verbunden.

Wie kann man Kindern am besten beibringen, nachhaltig und gesund zu essen?

Indem man ihnen Vertrauen und Zutrauen gibt für den kreativen Akt des Kochens. Kinder lernen nicht durch Verbote oder Belehrungen, sondern durch das eigene Tun: schnippeln, rühren, schmecken. Wer einmal selbst eine Suppe oder eine Tomatensauce

gekocht hat, versteht plötzlich, was drin ist und wie köstlich es ist, wenn man sie frisch zubereitet – und entwickelt ganz automatisch ein gesundes Verhältnis zu Lebensmitteln. Deshalb lernen Kinder in Kitas, Schulen und in Familienzentren mit unseren Bildungsprogrammen für pädagogische Fachkräfte Kochen, entdecken Lebensmittel da, wo sie entstehen, und wir unterstützen Eltern mit wertvollen Tipps und Rezepten.

Was kann jeder und jede Einzelne dafür tun, damit mehr Kinder in Deutschland und weltweit sich gesünder ernähren?

Vorbild sein. Kinder schauen sich unser Verhalten ab. Wenn wir selbst bewusst einkaufen, kochen und essen, prägt das. Und darüber hinaus: sich engagieren – sei es durch Unterstützung von Initiativen, durch politisches Einmischen oder ganz konkret im eigenen Umfeld, in Schulen, Kitas, zuhause und überall da, wo gegessen wird. Ernährung ist keine Privatsache, sondern eine gesellschaftliche Aufgabe. Übrigens gilt das natürlich auch für alle Erwachsenen.



Praktische Ernährungsbildung bei der gemeinsamen Essenszubereitung.

Die Sternsingerinnen und Sternsinger bekommen an den Haustüren oft Süßigkeiten geschenkt. Was würden Sie ihnen zur Stärkung oder als Anerkennung geben?

Also eine Grünkernbulette hätte ich als Kind auch nicht gern bekommen. Zwischen Süßem wie Obst, selbstgebackenem Blechkuchen und industriellen Süßigkeiten ist auch noch ein Kilometer. Wer Zeit und Lust hat, kann auch individuell gesündere kleine Süßigkeiten zubereiten. Zum Beispiel unsere Hafer-Sahnekugeln aus der Familienküche: Haferflocken werden mit etwas Sahne, ein wenig Honig und – je nach

Geschmack – Kakao oder Nüssen vermischt, zu kleinen Kugeln geformt und kurz gekühlt.¹ Die sind schnell gemacht, kommen mit wenigen Zutaten aus und geben richtig Energie. Und wenn man etwas Herzhaftes geben möchte, dann vielleicht ein kleines belegtes Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüse. Es geht ja auch um Wertschätzung – und die zeigt sich nicht nur durch Zucker, sondern auch durch frische Lebensmittel, die gut tun und zeigen: Ich habe mir Gedanken gemacht. Aber wem gar nichts einfällt, der kann auch einfach einen Obstkorb anbieten.

Liebe geht durch den Magen. Verraten Sie uns ein Rezept, das Sie für Ihre Liebsten besonders gern zubereiten?

Das kommt auf die Jahres- und Tageszeit an. Es gibt ja nicht nur ein Rezept, das glücklich macht. Wenn ich allerdings wirklich intime Momente erleben möchte, dann gehe ich lieber essen. Jemanden bekochen zeigt zwar die Liebe, die man für jemanden hat, aber noch besser ist es, wenn sie gegenseitig ist.

¹ Rezept: www.sarah-wiener-stiftung.de/blog/artikel/rezept-hafer-sahnekugeln



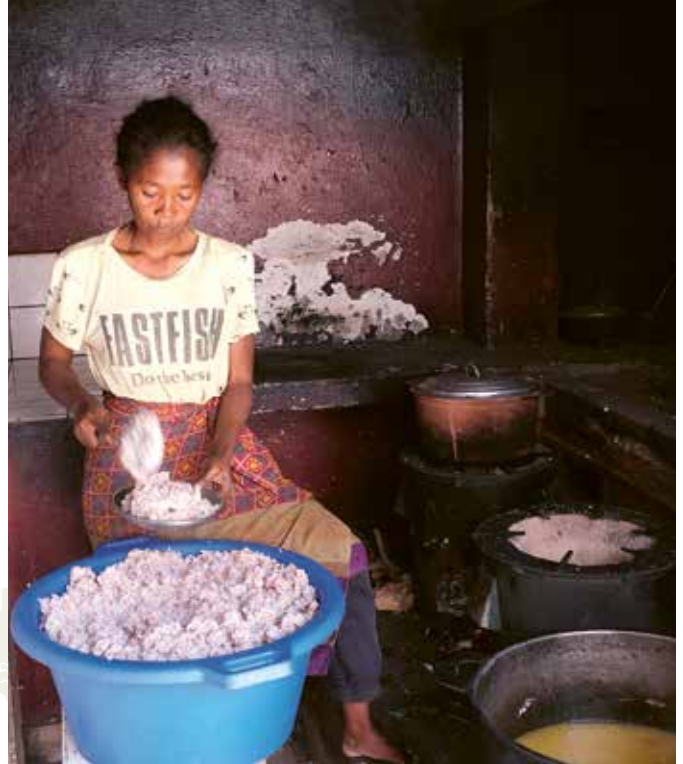
Ernährungsbildung für Kinder

Die Sarah Wiener Stiftung ist eine gemeinnützige Stiftung, die sich für Ernährungsbildung bei Kindern einsetzt. Ihr Ziel ist es, Kindern frühzeitig einen bewussten, gesunden und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln. Im Mittelpunkt der Arbeit steht die praktische Ernährungsbildung. Kinder sollen durch eigenes Kochen, Probieren und Entdecken lernen, wo Lebensmittel herkommen, was gesunde Ernährung bedeutet und welche Auswirkungen Ernährung auf Gesundheit und Umwelt hat. Die Stiftung arbeitet dafür mit Kitas, Schulen, Familienzentren und pädagogischen Fachkräften in ganz Deutschland zusammen.

Zu den bekanntesten Programmen der Stiftung gehört „Ich kann kochen!“, eine bundesweite Initiative zur Ernährungsbildung für Kinder. Darüber hinaus organisiert die Stiftung Fortbildungen, Exkursionen auf Bauernhöfe sowie Workshops und Lernangebote rund um nachhaltige Ernährung. Die Angebote sind für Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Regel kostenfrei und werden durch Förderpartner und Spenden finanziert. **Weitere Informationen unter: www.sarah-wiener-stiftung.de**



Cécilia (2.v.l.) kommt täglich zum Mittagessen ins AIC-Zentrum. Ihre Mutter ist dankbar, dass sie hier eine warme Mahlzeit bekommt.



In riesigen Töpfen und Schüsseln bereiten zwei Köchinnen das Essen vor. Für viele Kinder ist es die einzige warme Mahlzeit am Tag.

Madagaskar

88,5 Becher Reis, 20 Becher Bohnen

Extreme Armut und Hunger prägen den Alltag der Menschen im Süden Madagaskars. Viele Kinder sind unterernährt. Ein Partner des Kindermissionswerks versorgt täglich mehr als 600 Mädchen und Jungen mit Essen, damit sie satt werden und weiter zur Schule gehen können.



Susanne Dietmann,
Redakteurin im
Kindermissionswerk
„Die Sternsinger“

Während die beiden Köchinnen ein letztes Mal mit ihren langen Kochlöffeln in zwei riesigen Töpfen rühren, stellt sich eine Gruppe Kinder vor der Küche in einer Schlange auf. Es ist 12.30 Uhr und die 25 Mädchen und Jungen der Vorschulklasse sind die ersten, die heute beim Sternsinger-Partner AIC¹ im madagassischen Fianarantsoa ihr Mittagessen bekommen. Für viele von ihnen ist es die einzige richtige Mahlzeit am Tag. Geduldig warten die Kinder, bis sie an der Reihe sind und die Köchinnen ihren Teller mit Reis und Bohnen füllen.

Wenig später sitzen sie dicht gedrängt auf den Holzbänken im Speisesaal und sprechen ein Tischgebet. Beim anschließenden Essen ist kein Wort zu hören. Konzentriert, fast andächtig, essen die Kinder ihre Teller leer, am Ende bleibt kein Reiskorn übrig. Zu trinken gibt es Reiswasser, das Nationalgetränk Madagaskars, das zu jeder Mahlzeit gereicht wird. Die Köchinnen haben dafür Wasser in einem Topf mit leicht angebrannten Reisresten aufgeköcht. Außerdem können die Kinder sich neben der Küche Wasser abfüllen, denn auch daran mangelt es zu Hause in vielen Familien.

Während die Jüngsten ihr Essen beenden, bildet sich draußen schon die nächste Schlange: Jetzt sind Kinder einer nahegelegenen Grundschule dran. Wer fertig gegessen hat, wäscht seinen Teller und seinen Becher, denn schon kurze Zeit später kommt die dritte Essensgruppe. Insgesamt sind es fünf an diesem Tag. „Unsere Köchinnen haben heute 133 Mahlzeiten zubereitet“, erklärt Projektleiterin Bernadette Ramaroson. Um die benötigte Menge Lebensmittel zu berechnen, nutzen sie eine alte, ausgebeulte Blechdose. „Da passen 285 Gramm Reis rein“, erklärt Ramaroson. „Für das heutige Mittagessen haben wir 88,5 Becher Reis und 20 Becher Bohnen abgemessen.“ Gekocht wird auf Energiesparöfen, die nur wenig Holz benötigen. Auf dem Gelände gibt es auch einen kleinen Gemüsegarten, der manchmal Zutaten für das Mittagessen liefert. Doch aufgrund der anhaltenden Trockenheit wachsen hier im Moment nur wenige Tomaten.

Jeweils zwei Mütter wechseln sich an fünf Tagen in der Woche mit dem Kochen ab. Insgesamt 611 Kinder in Fianarantsoa und Manakara im Südosten Madagaskars und in Farafangana im Zentrum des Landes profitieren von dem kostenlosen Mittagessen in den AIC-Zentren. Es sind mangelernährte Kinder, darunter auch Mädchen und Jungen mit Behinderungen, Straßenkinder, Waisen oder sich selbst überlassene Kinder. Vor der Aufnahme in das Programm nehmen die Ehrenamtlichen oder die Sozialarbeiterin der Organisation Kontakt mit den Müttern auf. Oft schicken auch die Vinzentiner-

Schwestern Kinder zur Essensausgabe des Zentrums, etwa wenn Mütter erkrankt oder verstorben sind oder wenn die Kinder in den Krankenstationen bereits wegen Unterernährung behandelt wurden.

Auch die neunjährige Cécilia kommt seit vier Jahren regelmäßig in das AIC-Zentrum. Schon als Fünfjährige war sie Teil der Vorschulgruppe, die vormittags dort betreut und auf die Schule vorbereitet wurde. Ihr Tag beginnt mit einem Gebet und einem Becher Milch. Dann beginnt der spielerische Unterricht. Zusätzlich zum Mittagessen bekommt die Vorschulgruppe eine kleine Zwischenmahlzeit. Heute besucht Cécilia eine Grundschule in der Nähe und kommt täglich zum Mittagessen ins Zentrum. „Sie ist eine gute Schülerin und sehr motiviert“, erzählt ihre Mutter Jeanne Bakoly stolz. „Das verdanken wir auch dem Projekt.“ Die 47-jährige Witwe lebt mit ihren Kindern in einer winzigen Mietwohnung. Mit zehn Stunden Reinigungsarbeit und dem Verkauf von Snacks verdient sie nur rund zwei Euro am Tag. Sie selbst isst nur ein, höchstens zweimal am Tag. Umso dankbarer ist sie, dass ihre Töchter Cécilia und Gabriela im AIC-Zentrum eine warme Mahlzeit bekommen. Zuhause helfen die Mädchen ihrer Mutter. Während die 15-jährige Gabriela sich in ihrer Freizeit gerne mit Freundinnen trifft und Fußball kickt, spielt Cécilia am liebsten mit ihrer kleinen Spielzeugküche. „Dann koche ich ganz leckere Sachen“, sagt sie und lacht herzlich. „Denn später will ich Köchin werden.“

500.000 Kinder akut mangelernährt

Madagaskar ist eines der ärmsten Länder der Welt. Mehr als drei Viertel der Bevölkerung lebt in extremer Armut. Mittlerweile ist fast die Hälfte aller Kinder unterernährt. Rund eine halbe Million Kinder sind akut mangelernährt.² Jedes zweite Kind unter fünf Jahren entwickelt sich dadurch verzögert, zehntausende Mädchen und Jungen sterben jedes Jahr.

Der ursprüngliche Regenwald, der fast das ganze Land bedeckte, wurde in den letzten Jahrzehnten zu 90 Prozent abgeholzt. Zurück blieben trockene Savannen. Auf den ausgezehrten Böden kann heute kaum noch Landwirtschaft betrieben werden. Langanhaltende Dürren, Überschwemmungen und Wirbelstürme verschärfen die dramatische Situation. Die Menschen verlieren ihre Ernten und ihr Vieh – oft mehrere Jahre hintereinander, Wasserquellen versiegen, Lebensmittelpreise steigen.

¹ Association Internationale de Charité, Internationaler Wohltätigkeitsverband. Der Verein ist Teil eines 1617 von Vinzenz von Paul gegründeten katholischen Netzwerks, in dem sich 150.000 Frauen aus 53 Ländern engagieren. Der madagassische Verein ist an 15 Standorten mit unterschiedlichen Projekten aktiv. Das Kindermissionswerk unterstützt die Arbeit seit einigen Jahren.

² <https://www.unicef.de/informieren/projekte/afrika-2244/madagaskar-19290/hunger-madagaskar/246222>

³ <https://www.unicef.org/madagascar/media/15561/file/MICS%207%20Factsheet.pdf>

Guatemala

„Wir essen, was die Erde uns schenkt“

In der Region Alta Verapaz im Norden Guatemalas kümmert sich die Caritas-Sozialpastoral der Diözese Verapaz um die Ernährung von Müttern und Kindern. Sie unterstützt auch die elfjährige Ana und ihre Familie.



Im Garten der Familie stehen mehrere Pacaya-Palmen. Aus ihren Blütenständen bereitet Anas Mutter ein leckeres Gericht zu.

Dorfkirche. Ganz in der Nähe wohnt Ana mit ihrer Familie. Über einen steilen Pfad gelangt man zu ihrem kleinen Holzhaus auf einer Anhöhe. Es ist umgeben vom dichten Blätterdach zahlreicher Bäume und Sträucher. Gackernd laufen drei Hühner mit ihren Küken über den Hof, picken ein paar Körner, mit denen Ana sie füttert. Zwei Truthähne schauen zu, wie ein paar Kinder unterhalb des Hauses mit einem Ball kicken.

Anas Mutter hat auf der offenen Kochstelle ein Feuer entfacht, um darauf das Mittagessen für die Familie zuzubereiten. Heute gibt es *huevo pakai*, ein Gericht, das Ana sehr gerne isst. Während ihre jüngeren Geschwister draußen kichern und toben, hilft Ana ihrer Mutter beim Kochen. Im Garten pflückt sie die Blütenstände einer Pacaya-Palme und schält sie. Zum Vorschein kommt ein weißes, fadenartiges Gemüse, das Anas Mutter in Ei schwenkt und mit Zwiebeln anbrät. Dazu gibt es Tortillas. Die Maisfladen dürfen bei keiner Mahlzeit fehlen. Vor dem Essen waschen sich alle die Hände. Worauf man dabei achten muss, erläutert ein Plakat an der Wand, das die Mutter aus einem Gesundheitskurs der Caritas mitgebracht hat.

Je weiter man von Guatemala-Stadt Richtung Nordosten fährt, desto grüner wird es: Nach und nach weicht der graue Beton der Hauptstadt sattgrünen Feldern, Wäldern und Plantagen. Angekommen in den Nebelwäldern der Region Alta Verapaz, hört man mit etwas Glück den Ruf des Quetzals, des Nationalvogels Guatemalas, oder entdeckt durch das Fernglas einen Kolibri oder Papageien. Das besonders artenreiche Ökosystem im Zentrum Guatemalas ist geprägt von einer großen Tier- und Pflanzenvielfalt.



Susanne Dietmann, Redakteurin im Kindermissionswerk „Die Sternsinger“

Hier, in einer der regenreichsten Regionen des Landes, liegt auch das kleine Dorf, in dem die elfjährige Ana lebt. Zwischen Maisfeldern, Palmen und Annattosträuchern mit ihren leuchtend roten Früchten erkennt man schon aus der Ferne die

„Wir essen das, was die Erde uns schenkt“, erklärt Ana, „Pakai, Bananen oder Kokosnüsse – und die Eier unserer Hühner.“ In der Nähe des Hauses hat die Familie ein kleines Feld, auf dem sie Mais anbaut. Wie alle Dorfbewohner gehört auch Anas Familie zur Volksgruppe der Kekchi. Sie sind Nachfahren der Maya, die das Land schon vor der gewaltsamen Eroberung durch die Europäer bewohnten. Der Mais-Anbau und Verzehr gehören

zu ihrer kulturellen Identität. Zudem ist Mais für Nachfahren der Maya eine heilige Pflanze. Als Hauptnahrungsmittel kommt er täglich auf den Tisch, oft zusammen mit Bohnen.

Mais und Bohnen füllen den Magen, auf den fruchtbaren Böden wachsen Obst und Gemüse und es regnet ausreichend – auf den ersten Blick scheint die Ernährungssituation in Guatemala bestens. Doch dem ist nicht so: Jedes zweite Kind ist chronisch unterernährt, mehr als in jedem anderen Land Lateinamerikas. Zwar liefern Mais und Bohnen Kalorien, jedoch wenig Mikronährstoffe wie Eisen, Zink oder Vitamin A. Dürren, Ernteaussfälle und Nahrungsunsicherheit verschärfen die Situation zusätzlich. Bergbau und riesige Kautschuk-, Palmöl- oder Zuckerrohr-Monokulturen breiten sich immer weiter aus und nehmen enorme Flächen ein. Zudem verursachen sie schlimme, unumkehrbare Umweltschäden sowie Wasserknappheit.

In Alta Verapaz und anderen Regionen mit großer indigener Bevölkerung ist die Ernährungssituation am schlimmsten. Dort bekommen 80 Prozent der Kinder entweder zu wenig oder nicht das richtige Essen. Im Jahr 2024 mussten auch in Anas Dorf 23 Kleinkinder mit drohender Mangelernährung im Gesundheitsposten behandelt werden. In der Umgebung waren knapp hundert Kinder mangelernährt, drei davon schwer. Dass sich der Ernährungszustand der Kinder seither wesentlich verbessert hat, ist vor allem der Arbeit der Caritas zu verdanken. Bereits ein Jahr später stellte das Team nur noch in fünf Fällen leichte Mangelernährung fest. Auch Anas Familie ist Teil des Caritas-Projekts „Creciendo“ (Wachstum), in dem der langjährige Sternsinger-Partner derzeit 530 Familien mit 1.691 Kindern zu Ernährungsthemen berät und betreut.

Anas Mutter erwartet in wenigen Wochen ein Kind. Regelmäßig besucht Gesundheitsförderin Marta sie. Marta ist eine von 20 ehrenamtlichen Helferinnen und derzeit für 15 Schwangere und Frauen mit Kleinkindern zuständig. Um den Ernährungszustand der Mutter festzustellen, misst sie den Oberarmumfang. Alles im grünen Bereich. Dann ist ihr jüngster Sohn Cesar dran, auch bei ihm ist alles in Ordnung. „Es ist wichtig, dass Kinder vielseitig ernährt werden, dass sie Proteine, Kohlenhydrate und Vitamine zu sich nehmen. Nutzpflanzen und Kräuter helfen dabei“, erklärt Marta. Das, was eine Schwangere isst, wirkt sich direkt auf ihr ungeborenes Kind aus. Ist sie unterernährt, kann sich auch das Kind im Mutterleib nicht gut entwickeln.



Ana füttert die Hühner. Sie liefern der Familie Eier und Fleisch.

Häufig kommen Babys hier zu früh oder untergewichtig zur Welt. Das kann ihr Immunsystem schwächen und sie anfälliger für Krankheiten machen. In der Schule können sich unzureichend ernährte Kinder oft schlechter konzentrieren.

Martas wichtigstes Hilfsmittel neben dem Maßband ist ein kleines Kochbuch. Gemeinsam mit Anas Mutter hat sie schon einige der Rezepte gekocht – einfache, nahrhafte Gerichte. Und das Beste: Viele Zutaten produzieren die Familien inzwischen selbst. So hat das Caritas-Team in mehreren Dörfern eine Gemeinschafts-Geflügelzucht gegründet. Eier und Fleisch der Tiere verbessern nicht nur die eigene Ernährung, mit ihrem Verkauf verdienen die Familien auch etwas Geld. Einige halten mittlerweile selbst Hühner. In zwei Dörfern gibt es nach demselben Prinzip auch eine Fischzucht. In Kursen lernen die Familien die Grundlagen der Tierzucht – Pflege, Desinfektion, Gabe von Vitaminen bis hin zur Futterherstellung. Außerdem verteilt das Caritas-Team Saatgut und legt mit den Familien Nutzgärten an.

Fisch und Eier, Obst und Gemüse – die gute und ausgewogene Ernährung versorgt die Kinder in den Projektdörfern mit wichtiger Energie, die sie brauchen, um gut und gesund aufzuwachsen. Kaum haben sie ihre Teller leer gegessen, stürmen Anas Geschwister schnell wieder nach draußen. Ihre jüngere Schwester klettert auf ihren Lieblingsplatz, einen Baum vor dem Haus. Cesar schiebt sein Spielzeugauto über den Boden, und Ana steigt in die Fußballpartie mit den Nachbarskindern ein, denn Fußball spielt sie in ihrer Freizeit am liebsten.

Guatemala

„Gesunde, spielende Kinder machen mich glücklich.“

Ana Luvia Molina (64) arbeitet seit 26 Jahren bei der Caritas in Guatemala. In der Region Alta Verapaz ist sie verantwortlich für die Ernährungs- und Gesundheitsinhalte der Projektarbeit. Sie organisiert Hygieneschulungen und Kochkurse und bildet Gesundheitshelferinnen aus.



Leckere Zwischenmahlzeit: Das Caritas-Team zeigt den Müttern, wie sie ihre Kinder gut und gesund ernähren können.



Bei regelmäßigen Treffen kocht Ana Luvia Molina gemeinsam mit den Müttern. Viele Zutaten bauen die Familien inzwischen selbst an.



Projektpartnerin
Ana Luvia Molina,
Caritas-Ernährungs-
expertin und Kranken-
schwester

Wie ist die Situation in der Projektregion?

Alta Verapaz ist die Region mit der größten Armut in Guatemala. Aufgrund der geografischen Lage ist sie sehr isoliert, und es gibt nur wenige Projekte im Gesundheits- und Ernährungsbereich. Auch die Streichungen der USAID-Hilfen machen sich hier besonders bemerkbar.

Es gibt viele Familien, bei denen mindestens ein Angehöriger in die USA ausgewandert ist und dort sein Glück versucht. Diese Menschen schicken

ihren Angehörigen in Guatemala Dollar. Statt das Geld für Ernährung auszugeben, investieren viele es in ein Motorrad, in ihr Haus. Den Menschen fehlt auch das Wissen darüber, andere Dinge als Bohnen und Mais anzubauen. Es fehlt an Bildung.

Was tut der Staat, um die Ernährungssituation zu verbessern?

Es gab immer wieder staatliche Hilfsprogramme, z.B. das Programm „bono seguro“ („Sicherheitsgutschein“), initiiert von der ehemaligen Politikerin und Präsidentengattin Sandra Torres

de Colom. Bedürftige Familien haben alle sechs Monate 400 Quetzal (rund 45 Euro) bekommen. Das hat bewirkt, dass die Familien noch mehr Kinder bekommen haben, um die Förderung zu erhalten. Mit dem Ende der Präsidentschaft endete auch das Programm. Doch die Armut der Menschen blieb, und sie wussten nicht, wie sie ihre Kinder ernähren sollen. Viele Kinder litten an Unter- und Mangelernährung. Alle vier Jahre gibt es einen neuen Präsidenten, Projekte kommen immer wieder zum Stillstand.

Oft sind Kinder schon im Mutterleib unterernährt. Warum?

Viele Frauen ernähren sich während der Schwangerschaft nicht richtig oder nehmen verordnete Vitamine nicht ein. Sie haben Angst, dass das Kind zu groß wird und es zu Komplikationen bei der Geburt kommt bzw. diese besonders schmerzhaft wird. Ich sage dann immer: Egal, ob das Kind groß oder klein ist, eine Geburt ist schmerzhaft! So, wie ich mich als Mutter in der Schwangerschaft ernähre, ernähre ich auch mein ungeborenes Kind. Wenn ich als Schwangere unterernährt bin, kommt auch mein Kind unterernährt zur Welt und wächst unterernährt weiter.

Welche Ernährungs-Ratschläge geben Sie den Müttern für ihre Neugeborenen?

Die Muttermilch ist in den ersten Monaten nach der Geburt das Wichtigste für ihr Kind. Nach sechs bis acht Monaten reicht sie allein für den Säugling jedoch nicht mehr aus. Dann ist es nötig, dass ein Kind Beikost bekommt. Manche Mütter füttern sie direkt mit Tortillas, Snacks oder Softdrinks. Das funktioniert natürlich nicht. Es ist aber auch eine Frage der fehlenden Bildung. Wir bringen den Frauen bei, wie sie ihre Kinder gut und gesund ernähren können, zeigen ihnen, wie sie Bananenbrei oder andere Beikost herstellen können.

Caritas-Gesundheitshelferinnen überprüfen regelmäßig den Ernährungszustand der Kinder...



Ausgewogene Ernährung versorgt Kinder mit wichtiger Energie, um gesund und gut aufzuwachsen. In einem Kochbuch hat Ana Luvia Molina viele Rezepte aufgeschrieben.

Bei den Familienbesuchen messen sie den Armumfang von Kleinkindern und schwangeren Frauen. Ist die Messung bei einem Kind im gelben Bereich, wird die Familie zum nächsten staatlichen Gesundheitsposten überwiesen. Dort bekommt es zwei Wochen lang therapeutische Nahrung. Die Behandlung ist kostenlos und die Zusammenarbeit ist sehr gut. Stark unterernährte Kinder werden zur Behandlung ins Krankenhaus überwiesen. Das war bisher zum Glück erst einmal der Fall.

Was lernen die Mütter bei den Gruppentreffen?

Wir zeigen ihnen, wie sie sich gut und liebevoll um ihre Kinder kümmern, worauf sie bei der persönlichen Hygiene achten sollen und wie sie Haus und Umgebung sauber halten. Wir fragen auch nach dem Gesundheitszustand der Kinder, etwa ob sie Durchfall, Fieber oder Erbrechen haben.

Bei regelmäßigen Gruppentreffen kochen wir gemeinsam mit den Müttern und wir unterhalten uns auch über die Kinderrechte, z.B. das Recht gesund aufzuwachsen und gut ernährt zu werden. Die Frauen verstehen, dass sie eine große Verantwortung für ihre Kinder tragen.

Was motiviert Sie bei Ihrer Arbeit?

Es macht mich glücklich, wenn sich ein Kind erholt und es ihm wieder besser geht. Und es macht mich glücklich, gesunde, spielende Kinder zu sehen. Das ist das Schöne an meiner Arbeit und das motiviert mich, weiterzumachen. Nach rund zwei Jahren Arbeit im Dorf erlebe ich die Mütter viel aufgeschlossener und sehr dankbar uns gegenüber. Inzwischen bereiten sie viele verschiedene Gerichte zu und achten sehr auf die Hygiene.

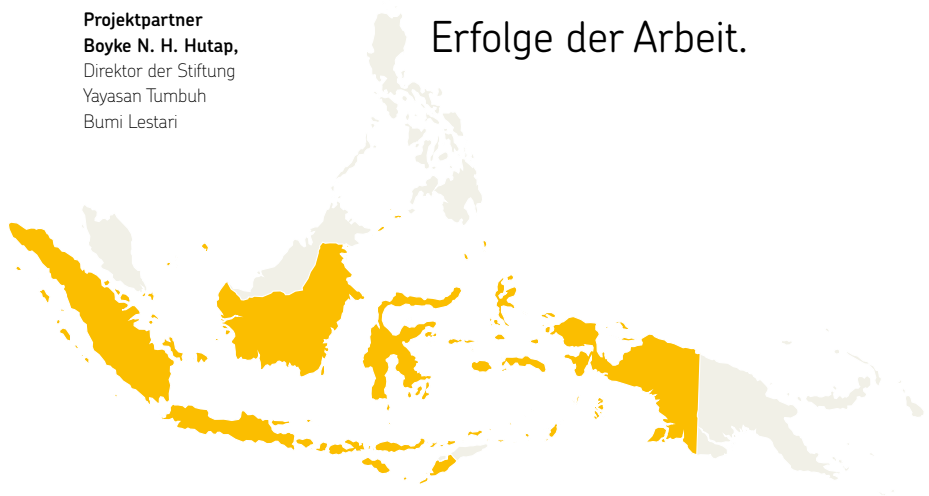
Indonesien

„Klimaresilienz und Kinderernährung sind eng verknüpft“



Projektpartner
Boyke N. H. Hutapea,
Direktor der Stiftung
Yayasan Tumbuh
Bumi Lestari

Boyke N. H. Hutapea ist Direktor der indonesischen Partnerorganisation Yayasan Tumbuh Bumi Lestari (YTBL)¹. Er leitet ein Projekt, das gesunde Ernährung für Kinder fördert. Hier berichtet er über die Schwierigkeiten und Erfolge der Arbeit.



Wie ist die aktuelle Ernährungssituation von Kindern und Jugendlichen in Indonesien und insbesondere in der Projektregion Südwest-Sumba?

Indonesien steht weiterhin vor erheblichen Herausforderungen bei der Sicherstellung einer angemessenen Ernährung für Kinder. In Südwest-Sumba ist Unterernährung nach wie vor ein großes Problem, die Lebensmittelvielfalt ist in den Haushalten begrenzt. Das führt insbesondere zu Wachstumsverzögerungen und Anämie. Viele Familien leben vom Ackerbau, der viel Wasser benötigt. Daher sind sie auf Regen angewiesen. Die Nahrungsmittelproduktion ist stark von saisonalen Schwankungen abhängig. Während längerer Trockenperioden gehen die Ernteerträge oft zurück. Das verringert sowohl die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln als auch das Haushaltseinkommen. Obwohl Regierungsprogramme und zivilgesellschaftliche Organisationen schon dazu beitragen, sind weiterhin nachhaltige Anstrengun-

gen erforderlich, um sicherzustellen, dass jedes Kind das ganze Jahr über Zugang zu ausreichender und nährstoffhaltiger Nahrung hat.

Inwieweit wirkt sich der Klimawandel auf Ihre Region aus?

Der Klimawandel hat tiefgreifende Auswirkungen auf das tägliche Leben im westlichen Teil der Insel Sumba. Die Niederschlagsmuster sind zunehmend unvorhersehbar geworden, während die Trockenzeiten oft länger andauern als in der Vergangenheit. Diese Veränderungen wirken sich direkt auf die landwirtschaftliche Produktion, die Viehzucht und den Zugang zu sauberem Wasser aus. Wenn Ernten ausfallen oder die Erträge sinken, gehen die Haushaltseinkommen zurück. Das erschwert den Familien, ihre Kinder mit nahrhaften Lebensmitteln zu versorgen. Aus diesem Grund sind Klimaresilienz und Kinderernährung in unserer Region eng miteinander verknüpfte Themen.

Welcher Arbeit gehen die Eltern der Kinder nach, die von Ihrem Projekt profitieren?

Die meisten Eltern sind Kleinbauern und traditionelle Viehzüchter. Sie bauen Getreide wie Mais, Reis, Maniok, Süßkartoffeln und Erdnüsse an und züchten gleichzeitig Rinder, Büffel, Ziegen und Schweine. Einige Eltern arbeiten als Tagelöhner, Kleinhändler oder üben andere informelle Tätigkeiten aus, um ihre Familien zu ernähren.

Wie sieht die typische Ernährung in Ihrer Region aus?

Zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln in unserer Region zählen Reis, Mais, Maniok, Süßkartoffeln und andere lokal angebaute Feldfrüchte. Der Verzehr von Gemüse und Obst hat zugenommen, auch wenn der Zugang dazu von Gemeinde zu Gemeinde verschieden ist. Lebensmittel tierischen Ursprungs wie Eier, Fisch, Hühner- und anderem Fleisch stehen wegen wirtschaftlicher Einschränkungen nicht täglich für jeden Haushalt zur Verfügung. Eine der größten Herausforderungen ist die mangelnde Lebensmittelvielfalt, was sich auf die Qualität der Ernährung auswirken kann.

Wie haben sich die Ernährungssituation und der Zugang zu Wasser

in Ihrer Region im vergangenen Jahrzehnt verändert?

Die Gemeinden haben zunehmend mit unregelmäßigen Wetterverhältnissen und anhaltenden Dürreperioden zu kämpfen. In einigen Gebieten ist der Zugang zu sauberem Wasser während der Trockenzeit besonders schwierig. Gleichzeitig hat es jedoch auch ermutigende Verbesserungen gegeben. Investitionen von staatlichen Institutionen, Kirchen, kommunalen Organisationen und Entwicklungspartnern haben dazu beigetragen, den Zugang zu sauberem Wasser auszuweiten, die Gesundheitsversorgung zu verbessern und das Bewusstsein für Ernährung zu stärken. Heute haben viele Familien ein besseres Verständnis für die Bedeutung der Ernährung von Kindern als noch vor zehn Jahren.

Welche Veränderungen sind notwendig, um die Ernährungssituation von Kindern langfristig zu verbessern?

Ein umfassender Ansatz ist erforderlich. Die Gemeinden benötigen einen besseren Zugang zu sauberem Wasser, es braucht klimaresiliente landwirtschaftliche Praktiken, eine bessere Ernährungsaufklärung, Gesundheitsdienste und bessere wirtschaftliche Perspektiven für Familien. Schulen können eine entscheidende Rolle dabei spielen, einen gesunden Lebensstil zu fördern und Kindern dabei zu helfen, schon von klein auf gute Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln.

Sprechen die Kinder und Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten, mit Ihnen über ihre Ernährungssituation?

Ja. Manche Kinder erzählen uns, dass sie gelegentlich ohne Frühstück zur Schule gehen oder nur sehr einfache Mahlzeiten zu sich nehmen. Andere berichten von Schwierigkeiten beim Zugang zu Wasser während der Trockenzeit. Gleichzeitig beobachten wir bei den Kindern eine enorme Widerstandsfähigkeit und einen großen Optimismus. Sie sind sehr daran interessiert, mehr über gesunde Ernährung, Schulgärten und Möglichkeiten zur Förderung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens zu erfahren.



Die Partnerorganisation YTBL fördert den Anbau von Gemüsegärten, was die Ernährung von Familien verbessert.

Wie setzt sich Ihre Stiftung für eine bessere Ernährung von Kindern ein?

Wir arbeiten eng mit Eltern, Betreuungspersonen, ehrenamtlichen Gesundheitshelfern, Schulen, Dorfverwaltungen und lokalen Gemeinschaften zusammen. Das Projekt konzentriert sich auf die Verbesserung des Ernährungswissens, die Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten, den Ausbau von Ernährungsgärten in Familien und Gemeinden, die Unterstützung bei der Überwachung des Wachstums von Kindern sowie die Sensibilisierung dafür, wie wichtig eine abwechslungsreiche und nährstoffreiche Ernährung ist. Ein wesentliches Merkmal des Projekts ist sein familienzentrierter Ansatz. Anstatt ausschließlich direkt mit den Kindern zu arbeiten, stärken wir die Kompetenzen der Eltern und der ehrenamtlichen Gesundheitshelferinnen und -helfer in den Gemeinden, damit die Kinder gut betreut werden, sich gesund ernähren und auch die Lebensmittelversorgung zu Hause besser wird.

Was motiviert Sie bei Ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?

Am meisten motiviert mich, bedeutende Veränderungen im Leben von Kindern und Familien zu sehen. Wenn ein Kind gesünder wird, selbstbewusster, sich

stärker in der Schule engagiert oder anfängt, von seiner Zukunft zu träumen, erinnert uns das daran, warum diese Arbeit wichtig ist. Mich inspiriert auch die Widerstandsfähigkeit der Gemeinschaften auf Sumba. Trotz vieler Herausforderungen bemühen sich Eltern und weitere Angehörige weiterhin darum, bessere Chancen für ihre Kinder zu schaffen.

Möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern eine Botschaft mitgeben?

Ich möchte allen Unterstützern des Kindermissionswerks und allen, die sich solidarisch mit den Kindern in Indonesien zeigen, insbesondere mit denen Südwest-Sumba, meinen aufrichtigen Dank aussprechen. Jeder Beitrag trägt dazu bei, Kindern die Möglichkeit zu geben, gesund aufzuwachsen, Zugang zu Bildung zu erhalten und sich eine bessere Zukunft aufzubauen. Sinnvolle Veränderungen sind möglich, wenn Menschen über Länder-, Kultur- und Gemeindegrenzen hinweg zusammenarbeiten. Vielen Dank, dass Sie Teil dieses gemeinsamen Anliegens sind und in die Hoffnungen und Träume der Kinder und Familien in Sumba investieren.

¹ Übersetzt etwa: Stiftung zur Förderung einer nachhaltigen Erde

FREUDE AM GESUNDEN ESSEN

Risna, Lian, Nordi und Grisel leben in Dörfern im Westen der Insel Sumba in der indonesischen Provinz Ost-Nusa Tenggara. Die Partnerstiftung YTBL unterstützt mit dem Projekt Uma Bestari¹ ihre Familien. Hier berichtet ihr Leiter Boyke N. H. Hutapea über die Lebenssituation und Ernährung der Kinder.



Risna, zehn Jahre

Risna ist das älteste von vier Kindern und lebt mit ihren Eltern, Geschwistern und ihrer Großmutter. Ihr Vater ist Landwirt, ihre Mutter Hausfrau. Risna besucht die 3. Klasse einer öffentlichen Grundschule. Sie lernt gerne und mag es, Zeit mit ihren Freunden zu verbringen. Ihr Lieblingsfach ist Indonesisch. Zu Hause passt sie oft auf ihre jüngeren Geschwister auf, unterstützt ihre Großmutter bei der Hausarbeit und spielt mit Freunden.

„Wenn ich Hunger habe, dann wird mir schwindelig“, sagt Risna. „Ich schwitze dann und mir ist manchmal auch zum Weinen zumute.“ Ihre Lieblings Speisen sind Spinat, Huhn und Spiegeleier. An den meisten Tagen isst sie Reis, Gemüse, getrockneten Fisch und Chilisauce. Besonders freut sie sich, wenn ihre Familie Gemüse aus dem eigenen Garten erntet und es gemeinsam bei den Mahlzeiten genießt.

Am glücklichsten ist Risna, wenn ihre Eltern ihre Zuneigung zeigen und ihr kleine Geschenke machen. Sie träumt davon, später einmal Lehrerin zu werden. Ihr größter Traum ist es, ihre Bildung bis zum Universitätsabschluss fortzusetzen und ihrer Familie ein gemütliches Zuhause bieten zu können.



Lian, elf Jahre

Lian ist das jüngere von zwei Kindern. Vor zwei Jahren verlor er seinen Vater durch Krebs. Seitdem arbeitet seine Mutter in der Hauptstadt Jakarta, um die Familie zu ernähren. Lian wird von seiner Tante betreut, die als ehrenamtliche Gesundheitshelferin im Dorf tätig ist. Lian ist in der 5. Klasse und geht gerne zur Schule, weil er dort lernen und Zeit mit seinen Freunden verbringen kann. „Mein Lieblingsfach ist Sport. In meiner Freizeit spiele ich gerne draußen und gehe mit meinen Freunden am Fluss angeln.“

Für Lian bedeutet Hunger, einen leeren Magen zu haben. „Dann fühle ich mich schwach, ohne Energie“, sagt er. Sein Lieblingsessen ist gebratener Reis mit Ei. Meistens isst er Reis mit Gemüse, Tofu, Tempeh (ein Gericht aus fermentierten Sojabohnen), und gelegentlich Instant-Nudeln. Lian sagt, dass seine Familie zu Hause noch nie unter Nahrungsmangel gelitten hat. Durch das Engagement seiner Tante bei den gemeindebasierten Gesundheitsprogrammen und die Unterstützung von YTBL hat Lian über gesunde Ernährungsgewohnheiten und gesunde Lebensmittel gelernt. „Ich freue mich, wenn viele Menschen unserer Gemeinde bei den Gesundheitsaktivitäten der Gemeinde zusammenkommen, und ich lerne gerne Neues“, sagt er.

Am glücklichsten ist Lian, wenn er am Fluss angelt und Zeit mit seinem besten Freund verbringt. Manchmal ist er traurig, weil er seine Mutter vermisst. Lian träumt davon, später einmal Polizist zu werden. Sein größter Wunsch ist es, eines Tages wieder mit seiner Mutter zusammenzuleben.



Nordi, zehn Jahre

Nordi ist das siebte von acht Kindern. Sein Vater ist ein Gemeindevorsteher, seine Mutter Hausfrau. Nordi besucht die 3. Klasse der öffentlichen Grundschule seines Dorfes. Er geht gerne zur Schule, weil er dort lernen und Zeit mit seinen Freunden verbringen kann. Sein Lieblingsfach ist Sport. Zuhause hilft Nordi seiner Familie bei der Pflege der Mais- und Erdnussfelder, versorgt das Vieh und spielt mit seinen Freunden.

„Wenn ich Hunger habe, dann fühle ich mich schwach“, sagt er. „Manchmal bekomme ich auch Kopfschmerzen.“ Seine Lieblingsspeisen sind Fisch und Ziegenfleisch. An einem typischen Tag isst er Reis, Gemüse, Fisch, Eier und Chilisauce. Nordi sagt, dass seiner Familie noch nie das Essen ausgegangen ist. Seine Tante engagiert sich als eine von YTBL unterstützte Gesundheitshelferin in der Gemeinde. „Sie hat uns in der Familie immer wieder gesagt, wie wichtig es ist, gesund und nährstoffreich zu essen“, berichtet Nordi. „Deshalb bauen wir auch bei uns zu Hause im Garten mehr Gemüse an und essen gesünder.“

Nordi ist am glücklichsten, wenn er singt und Geschenke wie neue Kleidung oder einen Schulranzen bekommt. Er hofft, wie sein Vater Gemeindevorsteher zu werden, damit er die lokalen Traditionen bewahren und seiner Gemeinschaft helfen kann. Sein größter Traum ist es, einen Universitätsabschluss zu machen und seiner Familie ein besseres Leben zu ermöglichen.



Grisel, neun Jahre

Grisel ist Einzelkind und lebt mit ihren Eltern in einem Dorf. Ihr Vater ist Laienprediger in der örtlichen Kirche und unterstützt die Gemeinde in den umliegenden Ortschaften. Grisels Mutter ist Hausfrau und bewirtschaftet einen Familienernährungsgarten, der vom Uma Bestari-Projekt unterstützt wird. Grisel besucht die 4. Grundschulklasse. „Ich gehe gerne zur Schule, weil ich dort neue Dinge lernen und Zeit mit meinen Freunden verbringen kann. Mein Lieblingsfach ist Mathematik. In meiner Freizeit spiele ich gerne mit meinen Freunden Ball. Außerdem helfe ich meiner Mutter im Haushalt: Ich koche Reis, putze das Haus und spüle Geschirr.“

Für Grisel bedeutet Hunger, dass ihr Körper Nahrung braucht. „Dann möchte ich sofort etwas essen und bitte meine Mutter darum. Am liebsten esse ich Obst, vor allem Bananen, Mangos, Papayas und Äpfel. An einem normalen Tag esse ich Reis, Gemüse, Fisch, Eier, Tofu und Tempeh.“ Grisel ist dankbar, dass es ihrer Familie nicht an Essen fehlt. Das Uma Bestari-Projekt ermöglicht Grisels Mutter die Bewirtschaftung eines Gartens, der die Familie mit frischem Gemüse versorgt. Grisel freut sich, dass zu Hause genug gesunde Lebensmittel zur Verfügung stehen.

Am glücklichsten macht es Grisel, gute Noten in der Schule zu bekommen, Zeit mit ihrer Familie zu verbringen und Geschenke von ihren Eltern zu erhalten, zum Beispiel eine neue Schultasche oder Schuhe. Sie träumt davon, Flugbegleiterin zu werden. Besonders wichtig ist ihr, auch später eine liebevolle Familie zu haben.

¹ Uma Bestari bedeutet in der lokalen Sprache Sumbas „ein weises und resilientes Haus“ bzw. „ein Haus, das Wissen, Gesundheit und Nachhaltigkeit fördert“.

Benin

„Hinter jeder Statistik stehen Kinder, Familien und Gemeinschaften.“

Charline Eva-Marie Lafia Mora arbeitet als landwirtschaftliche Betreuerin und Supervisorin bei der Sternsinger-Partnerorganisation Caritas Parakou in Benin. Im Gespräch berichtet die 23-Jährige über die Ernährungssituation der Kinder in der Region.



Projektpartnerin Charline Eva-Marie Lafia Mora
Landwirtschaftsexpertin
und Supervisorin bei
Caritas Parakou

Wie ist derzeit die Ernährungssituation für Kinder und Jugendliche in Benin, insbesondere in der Region Parakou?

Sie gibt weiterhin Anlass zur Sorge, vor allem in ländlichen Gebieten und benachteiligten Stadtvierteln. In der Region Parakou und in mehreren Gemeinden im Norden des Landes leben viele Familien in wirtschaftlicher Not. Das schränkt ihren Zugang zu einer ausgewogenen und ausreichenden Ernährung ein. Kinder ernähren sich oft einseitig, hauptsächlich von Getreide oder Nudeln. Sie essen wenig Eiweiß, Obst und Gemüse. Diese Situation führt zu erheblichen Mangelerscheinungen, insbesondere bei Kindern unter fünf Jahren, Jugendlichen und Schwangeren.

Wie verbreitet ist Unterernährung bei Kindern?

Die Unterernährungsrate ist in Benin noch hoch. Aktuellen nationalen und internationalen Daten zufolge leidet in einigen Regionen im Norden des Landes etwa jedes dritte Kind an einer durch chronische Unterernährung bedingten Wachstumsverzögerung. In Zeiten von Nahrungsmittelknappheit oder Ernährungskrisen sind zahlreiche Kinder von akuter Unterernährung betroffen.

Inwiefern wirkt sich der Klimawandel auf Ihre Region aus?

Erheblich: Die Jahreszeiten werden unregelmäßiger, die Regenfälle sind nicht mehr vorhersehbar und die Dürreperioden dauern länger. Dies führt zu großen Ernteeinbußen und bringt Familien in eine schwierige Lage. Diese Situation hat direkte Auswirkungen auf die Ernährung der Kinder. Wenn die Ernten ausfallen, müssen die Familien die Menge und Qualität der Mahlzeiten reduzieren. Auch der Zugang zu Wasser wird in vielen Gemeinden zu einer großen Herausforderung. In manchen Orten müssen die Menschen mehrere Kilometer zurücklegen, um an Wasser zu gelangen. Oft ist es nicht trinkbar und

führt insbesondere bei Kindern zu Erkrankungen, was die Probleme der Unterernährung weiter verschärft.

Wovon leben die Eltern der Kinder, die an Ihren Projekten teilnehmen?

Die meisten Eltern leben von der Landwirtschaft, der Kleinviehzucht, dem informellen Handel und Gelegenheitsjobs. Viele bauen je nach Jahreszeit Mais, Soja, Sorghum, Maniok oder Gemüse an. Einige Frauen verarbeiten Lebensmittel, verkaufen Obst und Gemüse, Holzkohle oder andere lokale Produkte. Ihre Einkünfte bleiben jedoch gering und unregelmäßig. Das macht es schwierig, die Grundbedürfnisse der Kinder zu decken, insbesondere in Bezug auf Ernährung, Gesundheit und Bildung.

Wie sieht die typische Ernährung in Parakou aus?

Sie basiert hauptsächlich auf Getreide, Knollenfrüchten und lokalen Teigwaren. Am häufigsten essen die Menschen Mais- oder Yamswurzelteig, serviert mit Soßen auf Gemüse-, Tomaten- oder Erdnussbasis. Auch Reis, Bohnen, Gari und Wagashi¹ werden häufig verzehrt. Trotz dieser scheinbaren Vielfalt sind die Mahlzeiten jedoch oft arm an tierischem

Eiweiß, Obst und vitaminreichen Lebensmitteln.² In den am stärksten benachteiligten Familien essen Kinder manchmal nur ein- oder zweimal am Tag.

Was sind die größten Hindernisse für eine gesunde Ernährung von Kindern in Ihrer Region?

Armut, unzureichendes Einkommen, die Auswirkungen des Klimawandels, mangelnder Zugang zu Trinkwasser und manchmal mangelnde Ernährungsbildung. Die Kosten für nahrhafte Lebensmittel steigen stetig, und viele Familien können sich nicht regelmäßig Fleisch, Fisch, Milch oder Obst leisten. Auch Schwierigkeiten in der Landwirtschaft verringern die Verfügbarkeit von Lebensmitteln. Einige Gemeinden haben immer noch kaum Zugang zu Gesundheitszentren und Aufklärungsangeboten. Dies erschwert es, Unterernährung vorzubeugen.

Wie haben sich die Ernährungssituation und der Zugang zu Wasser in den vergangenen zehn Jahren entwickelt?

In vielen Gebieten haben sie sich verschärft. Der Klimawandel, die Bodendegradation und die steigenden Lebenshaltungskosten haben die Gemeinden geschwächt. Einige Initiativen haben dank Brunnenbohrungen, landwirtschaftlichen Projekten und Aufklärungsarbeit in den Gemeinden zu lokalen Verbesserungen geführt. Der Bedarf ist jedoch nach wie vor sehr groß. Heute müssen viele Familien größere Anstrengungen als früher unternehmen, um ihre Kinder ausreichend zu ernähren und Trinkwasser zu beschaffen.

Welche Veränderungen sind notwendig, um die Situation zu verbessern?

Man muss die bäuerliche Landwirtschaft sowie die einkommensschaffenden Aktivitäten von Frauen und Jugendlichen nachhaltig stärken. Der Zugang zu Trinkwasser muss durch Brunnenbau und geeignete Versorgungssysteme verbessert werden. Zudem müssen die Ernährungserziehung ausgebaut, Schulkantinen unterstützt, die kommunalen Gesundheitsdienste gestärkt und



Die Partnerorganisation Caritas Parakou fördert den Anbau von Gemüsegärten und Baumschulen, das Interesse der Schülerinnen und Schüler ist groß.

die Bevölkerung bei der Einführung klimaresilienterer landwirtschaftlicher Praktiken begleitet werden. Die Einbindung der lokalen Gemeinschaften ist unerlässlich, um nachhaltige und an die Gegebenheiten vor Ort angepasste Lösungen zu gewährleisten.

Sprechen die Kinder, mit denen Sie arbeiten, über ihre Ernährungssituation?

Viele erzählen, dass sie morgens ohne Frühstück zur Schule kommen oder zu Hause nur einmal am Tag essen. Andere sagen, dass sie oft müde sind oder sich in der Schule wegen des Hungers nur schwer konzentrieren können. Manche Jugendliche äußern ihre Sorge über die finanziellen Schwierigkeiten ihrer Eltern. Dies zeigt, wie sehr die Ernährungssituation ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihren schulischen Erfolg direkt beeinflusst.

Hatten Sie als Kind manchmal zu wenig zu essen? Wenn ja: Wie haben Sie das empfunden?

Wie viele Kinder aus bescheidenen Verhältnissen habe auch ich Zeiten erlebt, in denen die Mittel knapp waren. Solche Momente lösten oft ein Gefühl der Frustration, Sorge und Hilflosigkeit aus. Daher verstehe ich die Lebensrealität, mit der benachteiligte Kinder und Familien konfrontiert sind.

Was motiviert Sie bei Ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?

Was mich vor allem motiviert: die positiven Veränderungen im Leben der betreuten Kinder, Jugendlichen und Familien zu sehen. Wenn ein Kind wieder zur Schule geht oder neue Hoffnung für die Zukunft findet, gibt das unserer Arbeit einen großen Sinn. Solidarität, gesellschaftliches Engagement und der Wunsch, zur menschlichen und sozialen Entwicklung unserer Region beizutragen, sind ebenfalls wichtige Motivationsquellen.

Möchten Sie den Leserinnen und Lesern eine Botschaft mitgeben?

Ja. Die Themen Hunger und Unterernährung betreffen die gesamte Menschheit. Hinter jeder Statistik stehen Kinder, Familien und Gemeinschaften, die jeden Tag darum kämpfen, ein Leben in Würde zu führen. Jede Geste der Solidarität kann dazu beitragen, ein Leben zu verändern. Gemeinsam können wir durch die Unterstützung lokaler Initiativen und gemeinschaftlicher Aktionen eine gerechtere, menschlichere und nachhaltigere Zukunft für Kinder und Jugendliche gestalten.

¹ Gari sind geriebene oder frittierte Maniok-/Kassawa-Flocken, Wagashi ist eine Käsesorte.

² Das verdeutlichen auch die Zitate der Kinder (S. 44 f.). Ihre Mahlzeiten liefern nicht genügend gesunde Nährstoffe.

„ZUM GLÜCK HABEN WIR GENUG ZU ESSEN.“

Die Kinder Maxime, Isciane, Coffi Hilarion und Marie-Fleur aus Benin berichten von ihren Ernährungsgewohnheiten und den Aktivitäten des Projektpartners Caritas Parakou, an denen sie teilnehmen.



Maxime, elf Jahre

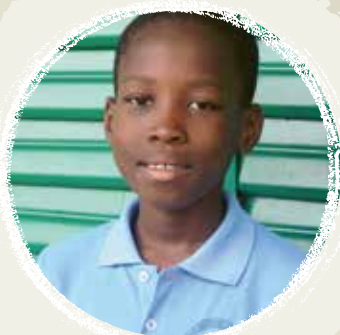
Wenn ich Hunger habe, tut mir der Bauch weh. Normalerweise esse ich dreimal am Tag: um 10 Uhr Reis, um 18 Uhr Brot und Suppe¹ und um 20 Uhr Maisbrei². Aber am liebsten esse ich Salat. Bei uns kochen meine großen Schwestern und meine Mutter. Zum Glück haben wir genug zu essen. Die Caritas-Aktivitäten machen mir Spaß, weil wir alle gemeinsam etwas unternehmen, zum Beispiel zum Weltwassertag.



Isciane, neun Jahre

Hunger schmerzt im Bauch und drängt mich, etwas essen zu wollen. Reis esse ich besonders gern. Und am liebsten würde ich immer viermal am Tag essen. Zuhause kochen meine beiden Eltern, Papa und Mama. An Feiertagen gibt es Couscous und Spaghetti.

Bei der Caritas habe ich gelernt, wie wir die Umwelt schützen und gut mit Wasser umgehen können. Überhaupt lerne ich gerne, auch in der Schule, vor allem Mathematik und Englisch. Später möchte ich Ärztin werden.



Coffi Hilarion, neun Jahre

Hunger zu haben, fühlt sich so an, als ob ich einen leeren Bauch hätte. Manchmal tut er dann richtig weh. Ich werde gereizt von diesem Bauchziehen. Zum Glück kann ich meist fünf Mal am Tag essen: Suppe, Spaghetti, Reis-Bohnen-Eintopf³, einen Keks und Maisbrei. Meine Eltern kaufen alle zwei Monate ein und legen Vorräte an. Wenn wir alles aufgegessen haben, passiert es hin und wieder, dass wir nichts mehr im Haus haben. Manchmal bringt uns die Caritas Lebensmittel in die Schule. Von ihnen lernen wir auch viel über Umweltschutz, Hygiene und Wasser. In der Schule mag ich vor allem die Fächer Naturwissenschaften und Technik, später möchte ich Wissenschaftler werden.



Marie-Fleur, neun Jahre

Wenn ich hungrig bin, habe ich große Bauchschmerzen. Ich merke, dass mein Bauch leer ist. Ich bekomme aber genug zu essen: morgens um sieben Uhr eine süße Suppe, Spaghetti um 10 Uhr, Reis zu Mittag und Maisbrei am Abend. Meine Mutter kocht immer, mein Bruder und ich helfen ihr im Haushalt. Bei der Caritas lernen wir, sorgsam mit Wasser umzugehen und zusammen unseren Schulgarten zu pflegen. Ich gehe gern in die Schule, mag es aber nicht, wenn wir Rechtschreibung und Grammatik durchnehmen. Mathematik dagegen mag ich sehr.

Trinkwasser, Gemüsegärten und Baumschulen

In vielen Schulen der Region Parakou im Norden Benins gibt es keinen Zugang zu Trinkwasser und sanitären Einrichtungen. Lehrkräfte unterbrechen den Unterricht, damit ältere Schülerinnen und Schüler außerhalb des Schulgeländes Wasser holen. Ihre Notdurft müssen sie in der Umgebung verrichten, was zu Umweltverschmutzung und Krankheiten führen kann. Mit Hilfe des Kindermis-sionswerks ‚Die Sternsinger‘ errichtete die Partnerorganisation Caritas an zehn Schulen der Region Trinkwasserstellen und Toiletten. Der Zugang zu sauberem Wasser ermöglichte den Schulgemeinschaften, Gemüsegärten und Baumschulen anzulegen. Dies trägt zur Biodiversität sowie zur Produktion frischer und gesunder Lebensmittel bei. Zudem schulen Projektpartner Lehrkräfte, die Schülerschaft und Eltern zu Themen wie Klima- und Umweltschutz, gesunde Ernährung, Abfallmanagement und Hygiene.

¹ „La bouillie“ ist ein typisches Gericht in Benin, bestehend aus Hirse, Mais- oder Maniokmehl, angerührt mit Wasser oder Milch und Zucker oder Salz.

² „Le pâte“ ist ebenfalls ein traditionelles Gericht in Benin, vergleichbar mit Polenta: Mais und Wasser werden zu einem festen, glatten Teig gekocht.

³ Das in Benin beliebte „Atassi“ wird aus Reis, schwarzen Augenbohnen, Wasser und Salz zubereitet. Manchmal wird es mit Palmöl, frittierten Zwiebeln und Tomatensauce verfeinert.



Ida Halmer lebte und arbeitete ein Jahr lang in Poipet, wo sie sich um Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien kümmerte.

Kambodscha

Warum satt sein nicht reicht

Ida Halmer hat ein Freiwilliges Internationales Jahr in Kambodscha verbracht und dort in einem Sternsinger-Projekt mitgearbeitet. Sie beschreibt, wie sie die Ernährungssituation vor Ort erlebt hat.

Als ich mein Freiwilliges Internationales Jahr im Sommer 2024 in Poipet begann, fiel mir zunächst auf, wie selbstverständlich Essen überall im Alltag präsent ist. Straßenstände, kleine Märkte und improvisierte Garküchen prägen das Stadtbild. Überall wird gekocht, verkauft und gegessen, und das zu fast jeder Uhrzeit. Doch schnell wurde mir klar: Verfügbarkeit bedeutet nicht automatisch Vielfalt oder Ausgewogenheit.

In meiner Einsatzstelle, einer Schule für Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien, spielte Ernährung eine große Rolle. Jeden Tag wurde für alle ein warmes Mittagessen frisch zubereitet. Reis bildete dabei immer die Grundlage – ergänzt durch Fisch, Fleisch oder Gemüse.

Für viele Kinder und Jugendliche war diese Mahlzeit die wichtigste, manchmal sogar die einzige vollwertige Mahlzeit des Tages. Gleichzeitig wurde deutlich: Wie ausgewogen die Mahlzeiten tatsächlich waren, hing stark von den verfügbaren finanziellen Mitteln ab. Da die Schule kostenfrei ist, ist sie vollständig auf Spendengelder angewiesen – auch, um die tägliche Verpflegung sicherzustellen. In Zeiten knapper finanzieller Mittel bestand das Essen oft fast ausschließlich aus Reis und wenigen einfachen Beilagen. So zeigte sich im Schulalltag ein ständiger Balanceakt: Einerseits der Anspruch, den Schülerinnen und Schülern eine möglichst nährstoffreiche Ernährung zu bieten, andererseits die Realität begrenzter finanzieller Ressourcen, die immer wieder Anpassungen notwendig machte.



Viele Familien können sich gesunde Lebensmittel nicht leisten. Daher erhalten die Kinder im Sternsinger-Projekt ausgewogene Mahlzeiten.

Gute Lebensmittel sind teuer

Auffällig war der Lebensmittelverzehr vieler Kinder außerhalb dieser Mahlzeiten. Günstige Süßigkeiten, Snacks und Softdrinks waren allgegenwärtig. Am Schulkiosk gab es fast ausschließlich genau solche Produkte. Diese stark verarbeiteten Lebensmittel sind billig, überall verfügbar und machen schnell satt, liefern jedoch kaum Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Viele Kinder und Jugendliche zeigten daher bei regelmäßigem Verzehr Anzeichen von Mangel- oder Unterernährung: Sie wurden zwar kurzfristig satt, erhielten aber nicht die notwendigen Nährstoffe, die für Wachstum, Konzentration und Gesundheit nötig sind.

Dennoch mangelt es in Poipet keineswegs grundsätzlich an Lebensmitteln. Die Märkte bieten eine große Vielfalt an frischem Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch. Das Problem liegt vielmehr in den finanziellen Möglichkeiten vieler Familien: Gesunde, nährstoffreiche Lebensmittel sind für sie oft zu teuer. Hinzu kommt, dass Wissen über ausgewogene Ernährung oft fehlt, sodass selbst bei verfügbaren Lebensmitteln nicht automatisch abwechslungsreiche Mahlzeiten entstehen. Ernährung ist hier eng mit sozioökonomischen Faktoren

verbunden: Wer wenig verdient oder sozial benachteiligt ist, hat häufig eingeschränkten Zugang zu gesunder Nahrung. Ernährung wird dadurch zu einer Frage von Ressourcen, Bildung und sozialer Gerechtigkeit – und nicht allein zu einer Frage des Angebots auf dem Markt.

Noch ein paar Fakten zur Trinkwassersituation in Kambodscha: Leitungswasser ist in Kambodscha nicht trinkbar, sauberes Wasser muss somit in Flaschen gekauft werden. Die Abhängigkeit von gekauftem Wasser zeigt deutlich, wie eng Ernährung und allgemeine Lebensbedingungen miteinander verknüpft sind. Es reicht nicht, dass Lebensmittel vorhanden sind – der Zugang zu sauberem Wasser ist ebenfalls entscheidend für eine gesunde Ernährung und für die Zubereitung gesundheitlich unbedenklicher Mahlzeiten.

Großzügig teilen

Während meines Aufenthalts besuchte ich auch Familien von Schülerinnen und Schülern. Oft saßen wir gemeinsam auf dem Boden und teilten eine Mahlzeit: viel Reis, dazu etwas Fisch, Fleisch oder eine kleine Portion Gemüse. Besonders beeindruckend war, dass selbst die Familien, die nur wenig besaßen, großzügig teilten. Diese Momente waren geprägt von Gemeinschaft, gegenseitiger Fürsorge und einem starken kulturellen Bewusstsein dafür, dass Essen mehr ist als reine Ernährung – es ist ein Mittel des Miteinanders und Teil kultureller Rituale, die den Zusammenhalt stärken.

Die Erfahrungen während meines Freiwilligendienstes haben meine eigene Sicht auf Ernährung nachhaltig verändert. Ich gehe heute bewusster einkaufen, verschwende weniger Lebensmittel und schätze die Vielfalt, die mir zur Verfügung steht. Vor allem aber verbinde ich Essen inzwischen viel stärker mit Fragen globaler Ungleichheit und sozialer Gerechtigkeit. Für mich ist klar geworden: Das Recht auf Nahrung sollte nicht nur das bloße Sattwerden umfassen, sondern auch den Zugang zu ausgewogener und gesunder Ernährung.



Möchten Sie mehr über den Sternsinger-Freiwilligendienst erfahren?

Hier geht es zur Informationsseite:

www.sternsinger-freiwilligendienst.de



Mutter und Tochter bereiten gemeinsam Maisfladen zu. Sie leben in der guatemalteckischen Region Alta Verapaz, wo Mangelernährung verbreitet ist. Die Sternsinger-Partnerorganisation Caritas setzt sich dort für eine ausgewogene Ernährung von Kindern und Jugendlichen ein.

IMPRESSUM

Herausgeber

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“, Aachen

Redaktionsleitung

Verena Hanf (verantwortlich), Susanne Dietmann

Abbildungen

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ (Charlie Cordero/fairpicture: 21 l.; Susanne Dietmann: 28 o., 32; Kristina Kleiß-Baier: 24; Ida Halmer: 46, 47; K M Asad/ich.tv: 10/11; Florian Kopp: 13, 20, 21 r., 22 o., 26 u.; Volker Lannert: 10 l.; MRI, A. Altvater: 28; Josemarie Nyagah/fairpicture: 4, 6, 16 o., 25; James Rodríguez/ich.tv: Titel, Rückseite, 7, 18, 34 o., 35, 36 u., 37; Martin Steffen: 3, 14, 22, 26 o.; Monika Stockheim: 36 o.l.; Mika Väisänen: 5; Sarah Wiener Stiftung I photothek: 30, 31; Stefanie Wilhelm: 32 u., 34 u.; Bili Williawan: 39); alle anderen: Archiv Kindermissionswerk/Projektpartner oder privat

Gestaltung

Anne Theß

Herstellung

Druckerei Bohren, Aachen
Gedruckt auf Recyclingpapier, hergestellt aus 100 % Altpapier

Bestellnummer 208026, Redaktionsschluss: September 2026

KONTAKT

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ e.V.

Stephanstraße 35 · 52064 Aachen
Telefon 0241. 44 61-0 · Fax 0241. 44 61-40
redaktion@sternsinger.de
www.sternsinger.de

SPENDEN

Bitte überweisen Sie die Sternsinger-Spenden auf folgendes Konto:

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“
Pax-Bank für Kirche und Caritas
IBAN: DE95 3706 0193 0000 0010 31 · BIC: GENODED1PAX



Das Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ hat das Spenden-Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen.

Ein Zeichen für Vertrauen.



20086208026