

28. Februar 2025

## Hunger frisst Zukunft

*Der versteckte Hunger bleibt oft unbemerkt*



**Bildlegende:** Das Geld, das dem Fastenopfer zugeführt wird, kommt dieses Jahr auch der Ernährung von Kindern in Goma zugute. (Foto: Fastenprojekt)

Am nächsten Mittwoch, dem Aschermittwoch, beginnt die diesjährige Fastenzeit, in der wir uns auf Ostern vorbereiten. Diese 40 Tage wollen aber auch auf die Not, den Hunger und die Kriege aufmerksam machen, die Millionen von Menschen ins Elend, ja sogar in den Tod treiben. Das Hilfswerk der Schweizer Katholiken «Fastenaktion» (früher Fastenopfer) stellt seine diesjährige Ökumenische Kampagne unter das Motto «Hunger frisst Zukunft». Sie möchte das Thema Hunger und Unterernährung beleuchten und wie dadurch die Zukunft ganzer Generationen gefährdet wird. Die Fastenzeit lädt auch ein, Geld zu spenden, um den bedürftigen Menschen in Entwicklungs- und Schwellenländern zu helfen. Ein Projekt der diesjährigen Kampagne befindet sich Goma, einer Millionenstadt im Osten

der Demokratischen Republik Kongo. Goma ist Grenzstadt zu Ruanda und Zugang zu den rohstoffreichen Minengebieten. Sie war Zufluchtsort für Bürgerkriegsflüchtlinge und ist es heute für die von bewaffneten Rebellengruppen vertriebenen Menschen. Das ist auch der traurige Grund für den Bevölkerungsanstieg und der dadurch entstandenen Notlage vieler Menschen. Vor allem traumatisierte Frauen und Kinder werden hier versorgt und erhalten in Form von Schulbildung und handwerklicher Ausbildung eine Zukunftsperspektive.

### Iss auf!

Die Fastenaktion geht dieses Jahr von einer Aufforderung aus, die viele Personen in unseren Breitengraden früher wohl immer wieder gehört haben: «Iss auf! Es gibt Menschen, die nichts zu essen haben!» Im Namen des Teams der Ökumenischen Kampagne schreibt Fanny Bucheli dazu: «Ich musste mir das oft von meinen Eltern anhören – vor allem, wenn es Erbsen gab. Die mochte ich gar nicht. Auch konnte ich mir auf diese Aufforderung keinen Reim machen: Was bitte schön half es diesen Menschen, die ganz weit weg lebten, wenn ich meine Erbsen ass? Das ist zwar lange her, verändert hat sich aber wenig: Während viele im Globalen Norden im Überfluss leben, ist die Ernährungssituation im Globalen Süden nach wie vor prekär. Heute jedoch weiss ich, dass dies durchaus zusammenhängt. Als Kind sah ich in meinen Erbsen keinen Zusammenhang zum Hunger anderer. Aber ich lernte, für mein Essen dankbar zu sein und es nicht zu verschwenden. Entscheidend ist, dass wir uns auch hier für nachhaltige Lösungen einsetzen. Gleichzeitig müssen aber wirkungsvolle Massnahmen vor Ort ergreifen: Es braucht beispielsweise Aufklärung über ausgewogene Ernährung und Förderung einer Landwirtschaft, die es Bäuerinnen und Bauern im Globalen Süden ermöglicht, nährstoffreiche Produkte für den Eigenbedarf anzubauen». Wenn wir von Hunger hören, denken wir meist an Bildern von entkräfteten und abgemagerten Kindern in Krisengebieten

## Versteckter Hunger

Fastenaktion schreibt zu dieser Vorstellung: «Doch es gibt zwei verschiedene Formen von Hunger. Neben dem offensichtlichen Mangel an Kalorien und Proteinen existiert eine weniger sichtbare, aber ebenso weitreichende Form der Unterernährung: der sogenannte versteckte Hunger. Dieser Mangel an essenziellen Vitaminen und Mineralien betrifft vor allem besonders verletzte Gruppen in der Gesellschaft: kleine Kinder, Frauen im gebärfähigen Alter, ältere und chronisch kranke Menschen. Der versteckte Hunger zeigt sich nicht auf den ersten Blick, er hat aber tiefgreifende und langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und Entwicklung des betroffenen Menschen – eine stille Krise. Die beiden Formen der Unterernährung, die sichtbare und die unsichtbare, gehen oft Hand in Hand und verstärken sich gegenseitig. Während wir uns der Herausforderungen des offensichtlichen Hungers bewusst sind, bleibt der versteckte Hunger oft unbemerkt. Dabei erfordert gerade er dringend unsere Aufmerksamkeit. Versteckter Hunger tritt häufig in Regionen auf, in denen die Ernährung hauptsächlich aus stärkehaltigen Grundnahrungsmitteln wie Reis, Mais oder Weizen besteht. Diese sind zwar reich an Kohlenhydraten und versorgen kurzfristig mit Energie, liefern aber nicht genügend essenzielle Mikronährstoffe, die in Gemüse, Früchten oder tierischen Produkten enthalten sind. Es braucht gezielte Massnahmen, um verstecktem Hunger entgegenzuwirken. Dazu gehören die Förderung einer abwechslungsreichen Ernährung, die Anreicherung von Lebensmitteln mit Mikronährstoffen und die Aufklärung der Bevölkerung über ausgewogene und gesunde Ernährung. Spezielle Programme für schwangere Frauen und Kinder können ebenfalls helfen, Mangelernährung zu bekämpfen. Ein weiterer wirksamer Ansatz ist die Unterstützung von Landwirtschaftsprojekten, die den Anbau nährstoffreicher, lokaler Pflanzen fördern. Solche Initiativen erhöhen die Nahrungsmittelvielfalt und den Zugang zu nährstoffreichen, erschwinglichen, lokalen Lebensmitteln und vermindern somit Mangelernährung in der Bevölkerung».

*Paul Martone*

## News aus Kirche und Welt

### Krankensonntag

Der erste Sonntag im März ist jedes Jahr besonders den kranken Menschen gewidmet. Am Krankensonntag wird in vielen Gottesdiensten eine **Botschaft der Schweizer Bischöfe und Territorialäbte verlesen. Bischof Markus Büchel, der das Schreiben dieses Jahr im Namen der Bischofskonferenz verfasst hat, schreibt:** «Unser Schweizer Krankentag steht unter dem Motto «Hilfe zur Selbsthilfe». Wie können wir als «Pilger der Hoffnung» kranken Menschen Begleiter und Begleiterinnen zur Selbsthilfe werden? Jede Krankheit, besonders jede schwere Krankheit oder dauerhafte Beeinträchtigung, auch der letzte Weg auf den Tod zu kann wie ein Aufbruch sein – ein Aufbruch, der mich zwingt, Vertrautes zurückzulassen und Ungewohntes, ja oft auch Ungewolltes anzunehmen. «Hilfe zur Selbsthilfe» besteht dann darin, einen Menschen auf diesem Weg zu begleiten. Hilfe zur Selbsthilfe könnte so ein Weg sein, sich mit dem ganzen Lebensgepäck Gott zu öffnen, der mit uns fühlt und ein Herz für uns hat – damit wir leben können».

### Aschermittwoch

Für den Aschermittwoch gelten in der katholischen Kirche verschiedene Regeln, die bei einem guten Start in die Fastenzeit helfen wollen. Dieser Mittwoch ist ein Fast- und Abstinenztag. Das heisst: Die Gläubigen essen am Aschermittwoch kein Fleisch und beachten zugleich das Fastengebot (Einschränkung des Essens auf nur eine Sättigung am Tag).

Die Abstinenz verpflichtet vom erfüllten 14. Lebensjahr an, das Fastengebot vom erfüllten 18. Lebensjahr bis zum Beginn des 60. Lebensjahres. Nach Möglichkeit reservieren sie an diesem Tag zudem eine bestimmte Zeit für das persönliche Gebet oder den Besuch des Gottesdienstes.

## **Europas Zukunft**

Kardinal Pietro Parolin, der zweite Mann im Vatikan, hat **in einem Interview kürzlich die Lage Europas in einer radikal veränderten Welt analysiert. Er sagte, dass Europa wieder sich selbst finden müsse**, um die grossen und langfristigen Herausforderungen der Gegenwart in den Bereichen Kultur, Migration und Handel zu bestehen. Nur so könne es in den derzeitigen geopolitischen Herausforderungen eine zentrale Rolle spielen. Kardinal Parolin erinnerte daran, dass die Staaten Europas beim Ringen um eine europäische Verfassung die Idee verworfen hätten, mit aller Deutlichkeit an die jüdisch-christlichen Wurzeln anzuknüpfen. Stattdessen habe man sich für eine blosser Erwähnung des kulturellen, humanistischen und religiösen Erbes entschieden. Dies habe unter den beteiligten Völkern das Bewusstsein für die Zugehörigkeit zu einem gemeinsamen Projekt der Integration und den Sinn für eine europäische Identität geschwächt. Als Hauptursache für die Schwäche Europas machte der für die Aussenpolitik des Papstes verantwortliche Parolin die Probleme Europas vor der eigenen Geschichte aus. In dieser habe es neben vielen dunklen Episoden «noch viel mehr helle Momente» gegeben. Beide Aspekte müssten gesehen und angenommen werden, vor allem müsse Europa von tiefen gemeinsamen Fundamenten und Wurzeln her aufgebaut werden. Zukunft könne aber nur auf Vergangenheit aufgebaut werden.

*KID/pm*