



welt
hunger
hilfe

Ihr Thema: Ernährung

BERICHT 2017



Liebe Freunde der Welthungerhilfe,



noch immer sind bewaffnete Konflikte und der Klimawandel die größten Hungertreiber. Doch auch ungleiche Bedingungen für Arme und Reiche sowie Benachteiligungen von Frauen und Mädchen machen hungrig. Ungleichheit zieht sich in verschiedensten Formen durch alle Gesellschaftsschichten. So ist es in vielen Ländern üblich, dass Frauen und Kinder im Vergleich zu männlichen Familienmitgliedern weniger und häufig auch weniger gutes Essen bekommen. Es zeigt sich, dass da, wo Mädchen und Frauen geringere Bildungs- und Einflussmöglichkeiten haben, die Unterernährung bei Kleinkindern am stärksten ausgeprägt ist.

Ohne Zugang zu Bildung hat Ernährungsberatung zur Einführung gesunder Kost und vitaminreicher Lebensmittel weniger Chancen, angenommen zu werden. Lesen Sie auf Seite 4, wie wir in Myanmar traditionellen Ernährungstabus entgegenwirken, die für Mütter und Kinder lebensbedrohlich werden können. Und welche zentrale Rolle unsere Ernährungsberatung dabei spielt. Die eigene Ernährungsgrundlage vielfältig und nachhaltig selbst gestalten – dabei werden die Kleinbauern in Simbabwe jetzt auch mit modernen Methoden unterstützt. Mit der App „Kurima Mari“ bekommen sie neben Wetterdaten und aktuellen Marktpreisen auch Anbautipps übermittelt und können sich untereinander austauschen. Auf Seite 6 stellen wir Ihnen diese Lösung vor.

Wir freuen uns, Ihnen über diese Erfolge berichten zu können. Erfolge, an denen Sie mit Ihrer Unterstützung einen großen Anteil haben!

Herzlichst

Ihre

Ute Latzke

Ernährungs-Expertin der Welthungerhilfe

Impressum

Verantwortlich: Alexandra Shahabeddin,
Tel. 0228 2288-419, alexandra.shahabeddin@welthungerhilfe.de

Gestaltung: MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

Fotos: David Brazier (S. 3), Jens Grossmann (S. 1), Daniel Heizmann (S. 5), Monika Nutz (S. 3), Daniel Pilar (S. 3), Manfred Scholten (S. 4, 5), Francesca Schraffel (S. 2), Victoria Wenzelmann (S. 5, 6), Welthungerhilfe (S. 2, 3, 5, 6)

Titelfoto: Der Anbau von Chili trägt in den Chittagong Hills in Bangladesch erheblich zum Einkommen der Familien bei.

Burkina Faso/Eastern Region

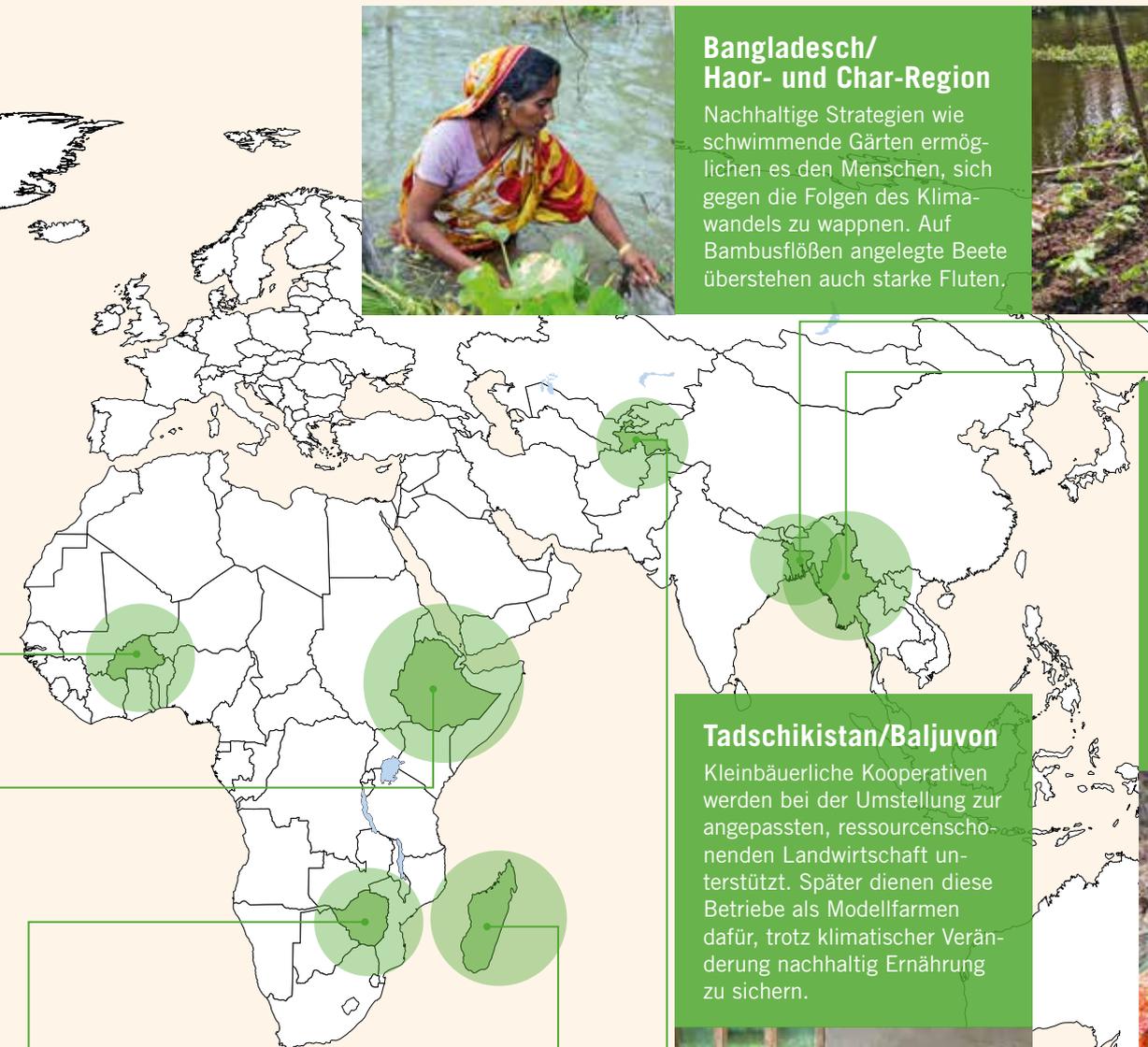
Seit sich Kleinbauern zu Maniok- und Gemüsevereinigungen formieren, erweitern sie ihre Produktpalette, teilen sich Mühlen, um Maniok oder Süßkartoffeln zu verarbeiten, und vermarkten das Gemüse gemeinsam zu besseren Preisen.



Äthiopien/Borana Zone

Viele Menschen leben hier von der Ziegen- und Kamelzucht. Das Ausbilden von Tiergesundheits Helfern, das Fruchtbarmachen von Weideland und der Futteranbau stärken die Viehhalter dabei, ihre Ernährung zu sichern.

Hunger und Mangelernährung rauben den Menschen ihre Gesundheit und ihre Entwicklungschancen. Weltweit unterstützen wir kleinbäuerliche Familien, sich aus eigener Kraft daraus zu befreien.



Bangladesch/ Haor- und Char-Region

Nachhaltige Strategien wie schwimmende Gärten ermöglichen es den Menschen, sich gegen die Folgen des Klimawandels zu wappnen. Auf Bambusflößen angelegte Beete überstehen auch starke Fluten.



Myanmar/ Ayeryawaddi Delta

Tabus bei der Ernährung können besonders Mütter und Kinder gefährden. Beratungen klären über ausgewogene Ernährung auf. Küchengärten und die Nutzung nährstoffreicher Wildpflanzen tragen zu einer vielfältigen gesunden Kost bei.



Tadschikistan/Baljuvon

Kleinbäuerliche Kooperativen werden bei der Umstellung zur angepassten, ressourcenschonenden Landwirtschaft unterstützt. Später dienen diese Betriebe als Modellfarmen dafür, trotz klimatischer Veränderung nachhaltig Ernährung zu sichern.



Simbabwe/Gokwe

Natürliche Düngemethoden und nährstoffreiche Obst- und Gemüsesorten sichern eine variantenreiche gesunde Ernährung. Wie die orangefleischige Süßkartoffel, die reich ist an Beta-Karotin, einer Vorstufe von Vitamin A, und bei Kindern als Snack sehr beliebt.



Madagaskar/Tuléar

Bauernfamilien werden beim Anbau von Gemüse beraten und mit hochwertigem Saatgut ausgestattet. Schnell wachsende Obstbäume in Baumschulen erweitern das Nahrungsangebot um vitaminreiche Produkte.

Myanmar: Ernährungstabus bekämpfen



Von Generation zu Generation wird der tradierte Aberglaube weitergegeben. Wer sich nicht daran hält, wird von der Dorfgemeinschaft unter Druck gesetzt.

In Myanmar ist mehr als ein Viertel aller Kinder unter fünf Jahren unter- oder mangelernährt. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Zubereitung der Mahlzeiten könnte daran vieles ändern. Stattdessen sorgt häufig eine große Portion Aberglaube dafür, dass nährstoffreiche Nahrungsmittel während Schwangerschaft und Stillzeit vom Speiseplan der Frauen gestrichen werden und auch für Kinder tabu sind. Gegen solche traditionellen Ernährungstabus vorzugehen, ist eine Aufgabe, die Überzeugungskraft und Fingerspitzengefühl verlangt – wie in einem Projekt in Bogale im Irrawaddy Delta.

Manchmal sind es nur die Kochbananen, andernorts alle Bananenarten, die eine werdende Mutter nicht essen darf. Befürchtet wird, dass der Fötus so stark wächst, dass die Geburt schwierig wird. Verboten ist auch der Verzehr von Ingwer, da er zu Fehlgeburten oder Behinderungen beim Kind führen soll. Und Chilis werden für einen spärlichen Wuchs der Kopfhare verantwortlich gemacht. Die Liste der Nahrungsmittel, denen eine gesundheitsschädliche Wirkung zugeschrieben wird, ist lang und reicht von Obst und Gemüse bis zu Fisch und Fleisch – alles Lebensmittel mit hohem

Gehalt an wichtigen Nährstoffen. Weit verbreitet sind die Nahrungsmitteltabus in ländlichen Gebieten und entlegenen Bergregionen. Sie gelten insbesondere für Schwangere, Stillende und Kleinkinder. Dabei ist gerade in den ersten 1.000 Tagen eines Kindes von der Empfängnis bis zum zweiten Geburtstag eine reichhaltige und ausgewogene Ernährung vor allem mit Eisen, Kalzium, Vitamin A und Folsäure für eine gesunde Entwicklung entscheidend. Einschränkungen durch Tabus haben schnell fatale Folgen: Die Kinder bleiben für ihr Alter zu klein und können ihr körperliches und geistiges Potenzial nicht voll entfalten, sind viel krank und haben ein höheres Risiko, früh zu sterben.

Ursachen erforschen und aufklären

Um Ernährungsgewohnheiten wirkungsvoll und nachhaltig verändern zu können, ist es wichtig, nachzuvollziehen, wie sie entstanden sind. Tin Nilar Win, Ernährungsexpertin und Leiterin des LANN+ Teams (siehe S. 8) der Welthungerhilfe in Bogale: „Religiöse Überzeugungen, die wir selbstverständlich akzeptieren, spielen eher selten eine Rolle. Wie wir durch Befragungen herausfanden, sind es vielmehr Missverständ-

nisse und Fehlinformationen, die sich über Jahrzehnte in Vorurteilen manifestiert haben.“ Über Generationen in den Familien weitergegeben, sind die Nahrungsmitteltabus längst Teil der Esskultur geworden. Und in den hierarchisch geordneten Familien und Dorfgemeinschaften Myanmars achten die Älteren sehr darauf, dass sich die Jüngeren an Regeln und Verbote halten.

Kein leichtes Unterfangen also, tief verwurzelte traditionelle Ernährungsgewohnheiten zu ändern, um die Gesundheit von Frauen und Kindern zu verbessern. Unter welchen Bedingungen es gelingen kann, zeigt das Welthungerhilfe-Projekt in Bogale. Hier setzt Aufklärungsarbeit gleich auf mehreren Ebenen an. Tin Nilar Win erklärt: „Um bestehende Tabus abzubauen, fragen wir zum Beispiel, ob jemand tatsächlich einen Fall kennt, wo etwas Schlimmes nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel passiert ist. Wenn beispielsweise Eier tabu sind, erzählen wir, dass Kinder andernorts Eier essen und sich besonders gut entwickeln. Wir holen alle Beteiligten mit ins Boot: Hebammen, Gesundheitspersonal, traditionelle Heiler und religiöse Führer. Vor allem die Dorfältesten müssen wir für das Thema sensibilisieren und für die gesünderen Ernährungspraktiken gewinnen. Sonst kann es passieren, dass niemand in unsere Kochkurse kommt!“ In diesen Kursen werden die Familien über gesunde Ernährung informiert, die Frauen erhalten Tipps, um vitamin- und nährstoffreiche Mahlzeiten zusammenzustellen. „Falls möglich, schlagen wir bei den Zutaten immer eine Alternative vor. Bananen lassen sich beispielsweise gut durch Ananas ersetzen,“ sagt Tin Nilar Win. Im März 2017 wurde das Projekt



Für Früchte, denen Tabus anhaften, zeigen Ernährungsberatungen Alternativen auf.

Alle

11 Sekunden

stirbt weltweit

ein Kind

an den Folgen von Mangel- und Unterernährung.



Wie wichtig eine vielseitige Ernährung gerade für Schwangere und Kleinkinder ist, erfahren die Frauen in Kochkursen.

in Bogale von zwei unabhängigen Gutachterinnen evaluiert. Sie bescheinigen, dass sich die Ernährungsweisen durch dieses mehrstufige Vorgehen tatsächlich verändert haben und Tabus an Einfluss verlieren.

Erfolg in kleinen Schritten

Das Vertrauen der Bevölkerung in die Berater wächst langsam, gesellschaftliche Veränderungen brauchen Zeit – und Vorbilder. „Eine unserer Projektteilnehmerinnen hatte zu Projektbeginn bereits zwei Kinder. Während dieser ersten Schwangerschaften und auch in der Stillzeit hatte sie sich so einseitig ernährt, dass ihre beiden Ältesten zu lange unter chronischer Unterernährung litten. Den Entwicklungsrückstand konnten sie nicht mehr aufholen und leiden bis heute unter einem schwachen Immunsystem sowie Lernschwierigkeiten. Ihr drittes Kind brachte sie zur Welt, nachdem sie unsere Beratungen besucht und ihre Ernährung komplett umgestellt hatte. Es ist ihr erstes richtig gesundes Kind!“, erzählt Tin Nilar Win. Sie freut sich jedes Mal, wenn eine Mutter Neues wagt und ihre Kinder wohlgenährt sind, denn sie ermutigt weitere Frauen, ihrem Beispiel zu folgen.

Simbabwe: Wie das Smartphone Ernten steigert



Umfassend und schnell erfahren die Bauern über die Kurima Mari App wichtige Wetterinformationen oder auch Pflanztipps.

Mit ihren traditionellen Anbaumethoden und überliefertem Wissen können die Kleinbauern in Simbabwe den fatalen Auswirkungen des Klimawandels nicht genügend entgegenzusetzen. Immer häufiger zerstören andauernde Dürren oder starke Regenfälle ihre Ernten. Hier sind neue Strategien gefragt: Um die wirtschaftliche Situation der Familien in ländlichen Gebieten zu verbessern, setzt die Welthungerhilfe auf innovative Lösungen und moderne Technologie.

Kudakwashe Mafuta, Landwirt im Bezirk Shurugwi, erinnert sich mit Schrecken an die Anbausaison 2015/2016 zurück: „Vergeblich hatten wir im Dorf auf einen landwirtschaftlichen Berater der Regierung gewartet. Da ich nicht wusste, wie stark die Auswirkungen von El Niño sein würden, pflanzte ich die falschen Sorten, auch beim Viehfutter. Alle Bauern in der Region haben durch die schwere Dürre riesige Verluste erlitten.“ Von der schwachen Infrastruktur Simbabwes sind die Kleinbauern besonders betroffen. Trotz fruchtbarer Böden leben sie meist unterhalb der Armutsgrenze, denn sie haben kaum Zugang zu neuen Techniken, Geräten und Know-how. Die Kommunikationswege sind langsam und beschwerlich, am verlässlichsten verbreiten sich Nachrichten, wenn ein Bote sie ins Dorf bringt und sie durch Mundpropaganda weitergetragen werden. Eigentlich ist es die Aufgabe von staat-

lichen Landwirtschaftsberatern, die Bauern über Aktuelles zu informieren. Wo ist eine Tierseuche ausgebrochen? Wie entwickelt sich die Großwetterlage und welches Saatgut ist für diese Klimaverhältnisse gut geeignet? Da jedoch ein Mangel an Landwirtschaftsberatern herrscht und jeder für bis zu 1.200 Haushalte zuständig ist, passiert es häufiger, dass wichtige Informationen zu spät oder gar nicht ankommen. Schnell geraten die Familien in existenzielle Not.

Das Wetter und die Preise im Blick haben

Jetzt probiert Kudakwashe Mafuta Neues aus, und sein wichtigstes Werkzeug ist dabei sein Handy: „Beim letzten Erntedankfest war die Welthungerhilfe zu Besuch in unserem Dorf und stellte uns ‚Kurima Mari‘ vor, eine mobile Anwendung für Smartphones, die eigens für Landwirte entwickelt wurde. In einem Video wurde gezeigt, wie vielseitig diese App ist. Ich war sofort überzeugt und habe sie umgehend installiert!“ Er freut sich nicht nur über die Wetterberichte, die er nun regelmäßig per SMS erhält, sondern kann sich bei Kurima Mari auch informieren, welche Kultursorten in seiner Region am besten gedeihen.

Ebenfalls verfügbar sind Handbücher und Videos mit Schritt für Schritt Anleitungen zu Anbaumethoden und Viehzucht.

„Die Nachrichten deuten darauf hin, dass wir eine gute Regenzeit bekommen. Ich weiß nun, was ich auf meinen Feldern anpflanzen und wie ich düngen muss. Für die nächste Saison bin ich bestens vorbereitet.“ In Erwartung einer reichen Ernte will er seine Überschüsse später verkaufen, auch dabei hilft ihm die App weiter. Aktuelle Marktpreise für landwirtschaftliche Produkte lassen sich abfragen und vergleichen. Ebenfalls fündig wird er, wenn er Tipps zu Viehzucht, Finanzplanung und Unternehmensführung benötigt. Und sollten Fragen offen bleiben, kann er mit anderen Nutzern Erfahrungen austauschen oder im Adressverzeichnis einen fachkundigen Ansprechpartner herausuchen und direkt telefonisch per SMS oder im Chat kontaktieren – vom lokalen Großhändler über den Tierarzt bis zum Regierungs- oder Welthungerhilfemitarbeiter.

Informationen an jeden Nutzer angepasst

Kurima Mari bedeutet übersetzt etwa: mit Landwirtschaft Geld verdienen. Höhere Einkommen haben die Kleinbauern dringend nötig, und genau dafür setzt sich Welthungerhilfe-Mitarbeiter Tawanda Hove in der Hauptstadt Harare unermüdlich ein. Zusammen mit einem Team aus Webdesignern und Programmierern wertet der Manager für Informations- und Kommunikationstechnologie unter anderem die Rückmeldungen der Nutzer aus, um die Funktionen der Anwendung kontinuierlich zu verbessern. „Die Inhalte sind in den Sprachen Shona, Ndebele und Englisch verfügbar und bieten den Bauern zeitnah Hilfe zur Selbsthilfe. Die App soll die landwirtschaftlichen Berater nicht ersetzen, sondern sie unterstützen“, so Tawanda Hove. Und er ergänzt: „Kurima Mari arbeitet offline ohne Breitbandverbindung und ist daher auch für ländliche Regionen geeignet.“

Rund 22.000 Kleinbauern, vorwiegend in der Provinz Midlands, profitieren bereits von der innovativen Technologie. Da die wenigsten von ihnen ein eigenes Smartphone besitzen, organisieren sie sich in Gemeinschaften. Auch Kudakwashe Mafuta teilt die Informationen der App gerne mit Freunden und Nachbarn. Hoffnungsvoll blickt er in die Zukunft: „Mit Kurima Mari eröffnet sich uns eine ganz neue Welt.“

Zu allen Fragen rund um die Landwirtschaft bietet die App Austauschmöglichkeiten und Ansprechpartner.



Es ist „field day“: Die Bauernfamilien kochen gemeinsam und tauschen sich über Ernährung aus.

Umfassend für sichere Ernährung sorgen mit LANN+

Ernährung, natürliche Ressourcen und Wildpflanzen

LANN+ fördert den Schutz von Böden, Wäldern, Flüssen und den Erhalt der Biodiversität als Lebensgrundlage. Nährstoffreiche Wildpflanzen können den Speiseplan bereichern, der Verkauf von Naturprodukten erzielt zusätzliches Einkommen zum Beispiel für Nahrungsmittel.

Ernährung und Landwirtschaft – ein perfektes Paar?

Für eine ausreichende und bedarfsgerechte Ernährung werden nicht nur Grundnahrungsmittel benötigt, sondern auch vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel. LANN+ lenkt den Fokus hin zu mehr Vielfalt in der Kost, die beispielsweise durch Obst und Gemüse aus Küchengärten erreicht werden kann.

Ernährungsberatung, die zentrale Säule von LANN+

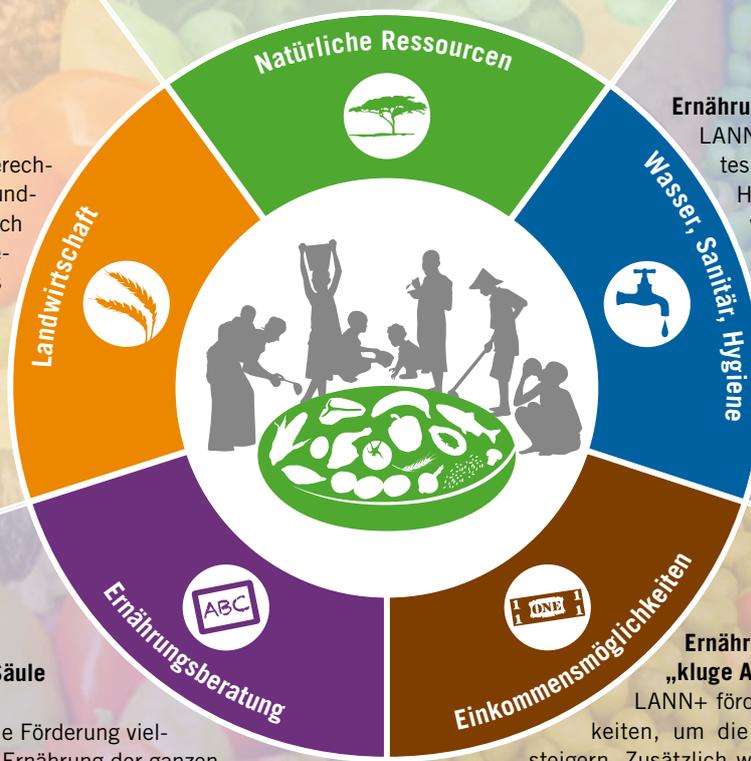
Ernährungsberatungen zielen auf die Förderung vielseitiger und gesundheitsfördernder Ernährung der ganzen Familie ab. Die besonders hohen Bedürfnisse von Kleinkindern, schwangeren und stillenden Frauen stehen dabei im Fokus.

Ernährung und WASH

LANN+ klärt darüber auf, wie verschmutztes Wasser oder fehlende Sanitär- und Hygienemöglichkeiten Krankheiten verursachen, die zu einem schlechten Ernährungszustand beitragen und vor allem Kinder daran hindern, sich gesund zu entwickeln.

Ernährung, Einkommen, Märkte und „kluge Ausgaben“

LANN+ fördert vielfältige Einkommensmöglichkeiten, um die Kaufkraft für Nahrungsmittel zu steigern. Zusätzlich wird zu „klugen Ausgaben“ geraten, das heißt nährstoffreiche gesunde lokale Lebensmittel zu kaufen statt nährwertarmer Industrieprodukte.



Eine ausreichende Ernährung der Familien in ländlichen Regionen kann nur durch die Berücksichtigung der verschiedenen Bereiche dauerhaft gesichert werden. Alle Maßnahmen müssen miteinander abgestimmt und vernetzt werden. LANN+ berücksichtigt alle fünf Sektoren gleichermaßen.

Um Hunger und Mangelernährung zu überwinden, reichen eine höhere Nahrungsmittelproduktion oder mehr Einkommen allein nicht aus. Ebenso benötigen die Menschen Wissen über gesunde Ernährung, Zugang zu Märkten und gute hygienische Bedingungen. Vorhandene natürliche Ressourcen müssen geschützt und Frauen in wichtige Entscheidungsprozesse einbezogen werden. Mit dem Ansatz LANN+ (Linking Agriculture and Natural Resource Management towards Nutrition Security) verbindet die Welthungerhilfe in einem Trainingsprogramm alle wichtigen Sektoren, die für eine gesunde Ernährung entscheidend sind.

Der Projektansatz nimmt die schwächsten Familien in den Blick und unterstützt sie dabei, ihre Lebensbedingungen durch nachhaltiges Wirtschaften und Verhaltensveränderungen zu verbessern sowie eine ausgewogene und gesunde

Ernährung sicherzustellen. Kinder, schwangere Frauen und stillende Mütter rücken in den Fokus, weil sie aufgrund ihres hohen Nährstoffbedarfs besonders stark unter Mangelernährung leiden.

Durch Rollenspiele, Theaterstücke und andere partizipative Methoden werden die Familien in die Lage versetzt, selbst die Ursachen für ihre schlechte Ernährungslage zu erkennen und lokal angepasste Lösungen zu finden. In Kochkursen werden gemeinsam neue Rezepte entwickelt. LANN+, das 2009 gemeinsam mit anderen Organisationen entwickelt wurde, verbindet Landwirtschaft, Ressourcenmanagement, WASH (Wasser, Sanitärversorgung, Hygiene), alternative Einkommensquellen und Schulungen zu ausgewogener Ernährung miteinander. Als ganzheitlicher Ansatz erzielt das Konzept in vielen Projektländern beeindruckende Erfolge.

Welthungerhilfe, IBAN DE15 3705 0198 0000 0011 15, BIC COLSDE33

Deutsche Welthungerhilfe e. V., Friedrich-Ebert-Straße 1, 53173 Bonn, Tel. +49 (0)228 2288-0, Fax +49 (0)228 2288-333, www.welthungerhilfe.de