

WAS IST HUNGER?

Informationsmaterial für Lehrkräfte



Mitarbeiterin von Aktion gegen den Hunger hilft Mutter und Kind in Kenia
Mehr zur Arbeit von Aktion gegen den Hunger in Kenia: [klicke hier](#).

**673
Millionen**

In 2025 leiteten rund 673 Millionen Menschen an Hunger. Die Mehrheit der Hungernden lebt in Ländern des Globalen Südens.

Mehr als drei Milliarden Menschen auf der Welt können sich keine regelmäßige gesunde Ernährung leisten.

**3
Milliarden**

**13
Sekunden**

Alle 13 Sekunden stirbt ein Kind an den Folgen von Hunger. 22,3 Prozent aller Kinder auf der Welt sind chronisch unterernährt.

“KEIN HUNGER”

SDG 2 - AGENDA 2030 | 17 ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Hinter diesem Ziel steht eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Hunger ist mehr als ein humanitäres Problem: Er ist ein Spiegel globaler Ungleichheiten und betrifft uns alle.

Trotz globaler Fortschritte hungern 2025 über 673 Millionen Menschen – darunter 150,2 Millionen Kinder unter fünf Jahren, die an Wachstumsstörungen leiden. Und das, obwohl weltweit genügend Nahrung produziert wird.

HUNGER IST NICHT DIE FOLGE DES MANGELS AN NAHRUNGSMITTELN, SONDERN DES MANGELS AN GERECHTIGKEIT.

Er entsteht dort, wo Armut herrscht, Konflikte wüten, Klimakrisen Ernten vernichten, oder wo soziale und politische Systeme Menschen ausgrenzen. Hunger ist Ausdruck eines ungerechten globalen Ernährungssystems – und damit eine zentrale ethische, politische und soziale Herausforderung unserer Zeit.



UNSERE ARBEITSBEREICHE

Um Menschen in Not umfassend und ganzheitlich zu unterstützen, basiert die Arbeit von Aktion gegen den Hunger auf folgenden Grundpfeilern: Ernährung und Gesundheit, Wasser- und Hygieneversorgung, dem Sichern von Lebensgrundlagen, psychosozialer Hilfe, Nothilfe und Katastrophenvorsorge.

Unser Ziel: Eine Welt ohne Hunger.

WAS HAT DAS MIT SCHULE ZU TUN?

Hunger zeigt, wie eng globale Ungleichheit mit politischen, ökologischen und wirtschaftlichen Fragen verknüpft ist. Die Beschäftigung mit seinen Ursachen – von Armut und Klimawandel bis zu Ernährungssystemen und Konflikten – bietet die Chance, globale Zusammenhänge zu verstehen und eigene Verantwortung zu reflektieren. Damit eignet sich das Thema besonders gut für fächerübergreifenden Unterricht im Sinne des Globalen Lernens.

NUTZUNG DER MATERIALIEN IM UNTERRICHT

Das Thema Hunger ist für Schüler*innen meist emotional zugänglich, kann aber auch Überforderung, Betroffenheit oder Unsicherheit auslösen. Lehrkräfte sollten das Thema daher besonders sensibel angehen, mit Raum für Reflexion, Dialog und unterschiedliche Lernvoraussetzungen.

Die vorliegenden Materialien wurden so gestaltet, dass sie flexibel im Unterricht eingesetzt werden können: Fächerübergreifend, altersgerecht und methodisch vielfältig. Sie eignen sich für den Einsatz in der Grundschule sowie in Sekundarstufe I und II, sowohl in einzelnen Unterrichtsstunden als auch im Rahmen von Projekttagen oder fächerverbindenden Einheiten.

ZIELE & KOMPETENZEN

Die Unterrichtsmaterialien haben das Ziel, Globales Lernen im Unterricht zu verankern. Globales Lernen ist eine wichtige Säule der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE), die zum Ziel hat, Menschen dazu zu befähigen, die Zukunft in einer globalisierten Welt aktiv und verantwortungsbewusst mitzugestalten.

Bei den Schüler*innen werden Kompetenzen auf drei Ebenen gefördert:

ERKENNEN: Informationsbeschaffung, Analyse des globalen Wandels und Wissensvermittlung


BEWERTEN: Perspektivwechsel und Empathie

HANDELN: Solidarität und Mitverantwortung, Partizipation und Mitgestaltung



MUSTERLÖSUNGEN

Zur Unterstützung der Unterrichtsvorbereitung finden Sie am Ende dieser Materialsammlung ausführliche Musterlösungen.

Aufgaben, für die eine Musterlösung vorhanden ist, erkennen Sie an diesem Symbol: 

WAS IST HUNGER?

Hunger ist ein subjektives Empfinden, das durch Nahrungsentzug verursacht wird und mit dem starken Verlangen nach Essen einhergeht. Hungern heißt: Weniger zu Essen zu haben, als der Körper täglich benötigt.

Von **akutem Hunger** spricht man, wenn Menschen, beispielsweise durch Kriege oder Katastrophen, über einen begrenzten Zeitraum Hunger leiden.

Ist dieser Zustand dauerhaft, spricht man von **chronischem Hunger**.

Hunger ist also die Reaktion des Körpers auf einen Mangel an Nahrung.

Das Hungergefühl kann gestillt werden, wenn ein Mensch ausreichend Nahrung zur Verfügung hat. Die Bekämpfung von Mangelernährung erfordert eine umfassendere Reaktion.

QUALITATIVE UND QUANTITATIVE MANGELERNÄHRUNG

Mangelernährung ist die körperliche Folge unzureichender Nährstoffaufnahme. Menschen, die unter **qualitativer Mangelernährung** leiden, auch verborgener Hunger, oder englisch hidden hunger genannt, ernähren sich zu einseitig und es fehlt ihnen an lebensnotwendigen Proteinen und Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen.

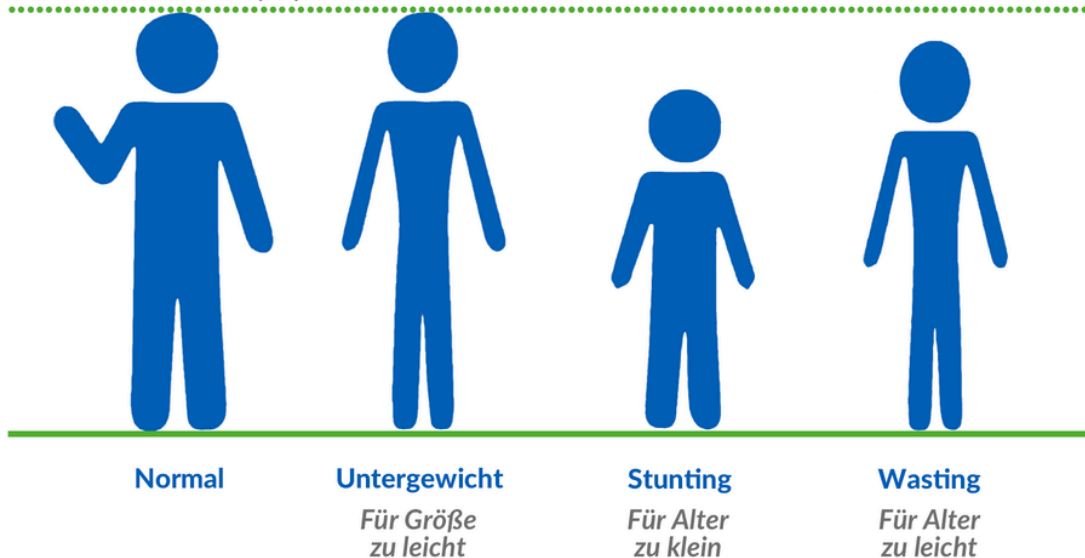
Eine **quantitative Mangelernährung** kann sich sowohl in Unter- als auch in Überernährung äußern. Überernährung tritt auf, wenn mehr Nahrungsenergie aufgenommen wird als der Körper benötigt.

Bei Unterernährung mangelt es an Nahrung und die Betroffenen können aufgrund einer zu geringen Energieaufnahme ihr Gewicht nicht halten.

FORMEN VON UNTERERNÄHRUNG

Es wird zwischen verschiedenen Formen von Unterernährung bei Kindern unterschieden:

Durchschnittliche Größe für Alter



MALI



Alle Infos zu unserer Arbeit in Mali finden Sie hier:

Um die von der Gewalt vertriebenen Menschen in Mali zu unterstützen, haben unsere Teams sie mit nahrhaften Lebensmitteln, sauberem Wasser, guter Hygiene und sicheren Toiletten unterstützt.



UNSERE ARBEIT

Globale Mangelernährung

Laut Weltgesundheitsorganisation stellt Mangelernährung einen der bedeutendsten globalen Risikofaktoren für die Gesundheit und das Überleben von Kindern dar. Nahezu die Hälfte aller Todesfälle bei Kindern unter fünf Jahren steht mit Mangelernährung in Zusammenhang.

Weltweit sind nach aktuellen Schätzungen rund 150,2 Millionen Kinder unter fünf Jahren von Wachstumsverzögerungen (Stunting) betroffen, die als Folge chronischer Mangelernährung ihre körperliche und kognitive Entwicklung beeinträchtigen.

Insgesamt sind 2,3 Milliarden Menschen, 28 Prozent der Weltbevölkerung, von moderater oder schwerer Ernährungsunsicherheit betroffen.

Doch es gibt Lösungen: Mangelernährung ist vorhersehbar, vermeidbar und lässt sich behandeln. Und: Der Kampf gegen den weltweiten Hunger ist bezahlbar, wenn globale Verantwortung übernommen wird.



10 FAKTEN ÜBER MANGELERNÄHRUNG

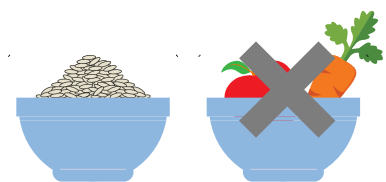


MANGELERNÄHRUNG



AKUT

Akute Mangelernährung tritt ein, wenn dem Körper nicht genug Nahrung zugeführt wird und er seine Energiereserven verbraucht: Der Körper beginnt, auf der Suche nach Nährstoffen und nach überlebenswichtiger Energie, sein eigenes Gewebe zu verbrauchen, beginnend mit Muskeln und Fett. Dadurch verlangsamt sich der Stoffwechsel des Körpers, die Temperaturregulation wird gestört, die Nierenfunktion beeinträchtigt und das Immunsystem funktioniert nur noch eingeschränkt. Je größer der Verlust an Muskelmasse und anderem Gewebe ist, desto größer wird die Gefahr für das Überleben.



CHRONISCH

Chronische oder auch dauerhafte Mangelernährung besteht mitunter über Generationen. Sie ist einer der Hauptgründe, warum Gesellschaften in ihrer Entwicklung ausgebremst werden. Die chronische Mangelernährung führt dazu, dass Kinder sich nicht ihrem Alter entsprechend entwickeln und Folgeschäden davontragen können. Dies kann sowohl die Entwicklung des Gehirns als auch die des Körpers betreffen. Folgen sind zum Beispiel motorische Einschränkungen, verminderte geistige Fähigkeiten und eine erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten. Zudem ist die Gefahr der Kindersterblichkeit erhöht.

MANGELERNÄHRUNG ERKENNEN

Ein großes Problem bei der Bekämpfung von Mangelernährung ist, dass immer noch zu viele Menschen auf der Welt keinen guten Zugang zu Gesundheitssystemen haben und Mangelernährung bei Kindern deshalb oft zu spät erkannt wird.

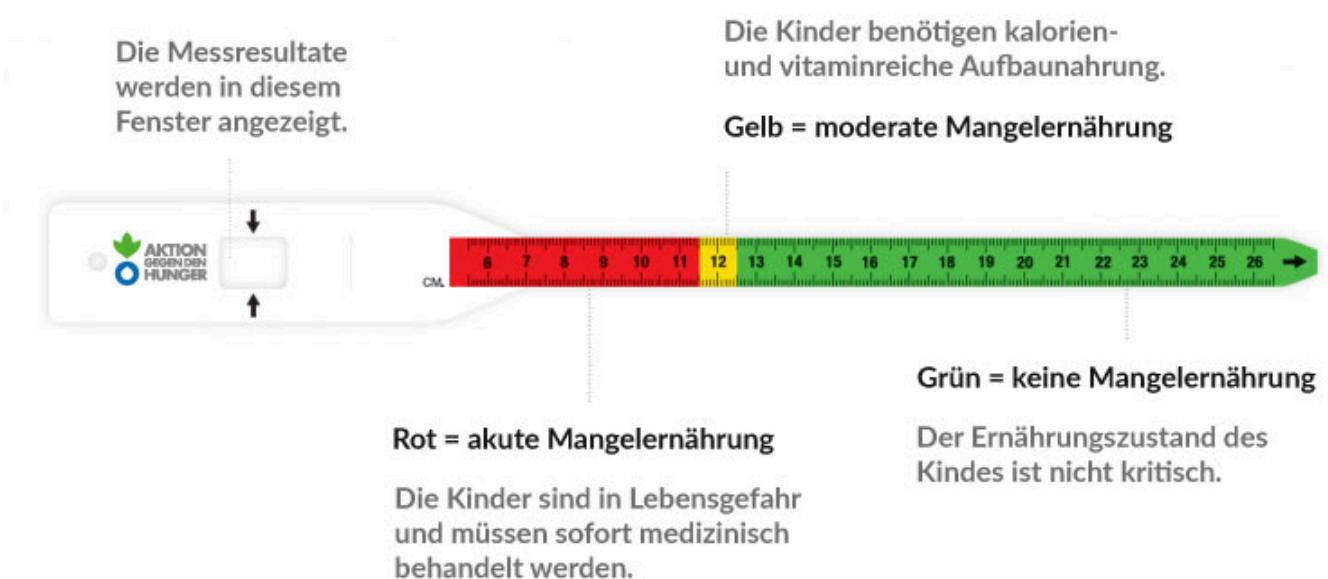
Aktion gegen den Hunger setzt sich deshalb dafür ein, dass Eltern die Zeichen für Mangelernährung und eine gestörte körperliche Entwicklung selbst erkennen können – um dann rechtzeitig tätig zu werden. Ein wichtiges Hilfsmittel dabei ist das sogenannte „MUAC“-Band.

Mid-Upper Arm Circumference

(dt.: Mittlerer Oberarmumfang)

Der Bezeichnung entsprechend wird mit dem Band aus Papier oder Kunststoff der Oberarmumfang eines Kindes gemessen.

Das Band wird vor allem für Kinder unter fünf Jahren verwendet. Das ist deswegen wichtig, weil mangelernährte Kinder häufig zu klein für ihr Alter sind. Nach reinem Augenmaß wirken sie deswegen möglicherweise jünger, als sie tatsächlich sind, aber mehr oder weniger ausreichend ernährt. Das MUAC-Band zeigt hier schnell, ob die erste Einschätzung täuscht.

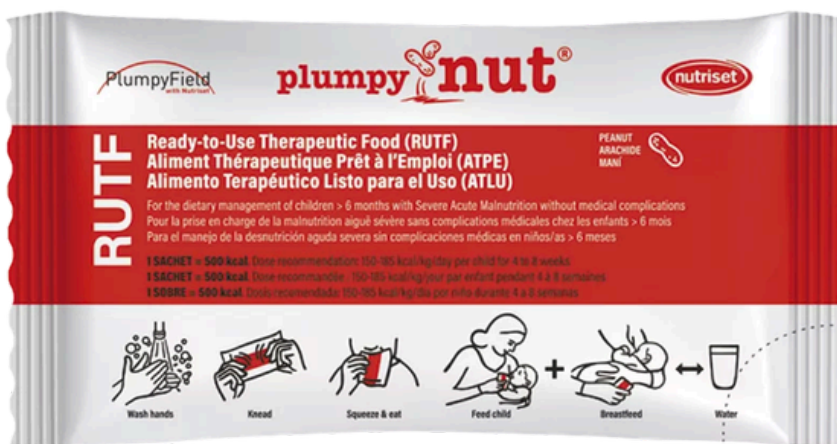


MANGELERNÄHRUNG BEHANDELN

Kinder mit schwerer akuter Mangelernährung werden meist in stationären Intensivseinrichtungen behandelt, in sogenannten therapeutischen Ernährungszentren. Diese Einrichtungen ähneln einem Krankenhaus und erfordern die Anwesenheit der Kinder und ihrer Eltern während der Behandlung über mehrere Wochen bis Monate. Hier werden die Kinder rund um die Uhr betreut und untersucht, sowie täglich mit hochkalorischer Aufbaunahrung und den für sie erforderlichen Medikamenten versorgt.

THERAPEUTISCHE FERTIGNÄHRUNG

Mittlerweile ermöglichen neu entwickelte therapeutische Fertignahrungsmittel auch eine ambulante Behandlung zu Hause, die den Aufenthalt im Ernährungszentrum verkürzt oder direkt in der Gemeinde beginnen kann.



RUTF



Alle Infos zu RUTF und der Geschichte von Plumpy'Nut finden Sie hier:



Als therapeutische Fertignahrung werden Pasten und Kekse auf Erdnussbasis bezeichnet, die aufgrund ihres hohen Nährstoff- und Proteingehaltes ein hervorragender Energielieferant sind. Diese sogenannte RUTF-Nahrung (RUTF = ready-to-use therapeutic foods) verringert das Risiko der Bakterienübertragung, da sie kein Wasser enthält. Zudem erfordert sie keine Kühlung und kann unmittelbar verzehrt werden.

Dank der therapeutischen Fertignahrung können Kinder heute auch in den entlegensten Regionen erreicht werden. Dadurch können deutlich mehr Kinder versorgt werden als noch vor ihrer Erfindung im Jahr 1996.

URSACHEN WARUM HUNGERN MENSCHEN?



KLIMAKRISE

Die Anzahl der Naturkatastrophen, die in Zusammenhang mit der Klimakrise stehen, hat deutlich zugenommen und die Auswirkungen der Erderwärmung sind dramatisch: Lange Dürreperioden, Stürme und Überschwemmungen beschädigen oder zerstören Ernten, Weide- und Anbauflächen, wodurch die Versorgung mit Nahrung für viele Menschen extrem gefährdet ist. Durch die Verknappung der Nahrung steigen außerdem die Preise. Sich verändernde klimatische Verhältnisse, wie die Verschiebung von Trocken- und Regenzeiten oder kleinere Niederschlagsmengen, stellen die Menschen zusätzlich vor große Herausforderungen.

AUSWIRKUNGEN DER KLIMAKRISE

Ob Dürren, Überschwemmungen oder Wirbelstürme: Seit 1990 hat sich die Anzahl der Katastrophen, die durch den menschengemachten Klimawandel bedingt sind, mehr als verdoppelt. Weltweit leiden 2025 bereits rund 673 Millionen Menschen an Mangelernährung. Bis zum Jahr 2080 könnten noch weitere 600 Millionen Menschen dazu kommen.



Wer unter extremer Armut leidet, d.h. wem weniger als 3 US-Dollar am Tag zur Verfügung stehen, hat äußerst eingeschränkte Möglichkeiten, für sich und seine Familie Nahrung zu beschaffen. Kaum finanzielle Mittel, Mangelernährung und körperliche Beeinträchtigungen sowie mangelnde Bildung und prekäre Arbeitsbedingungen greifen wie Zahnräder ineinander und manifestieren Armut auch für nachfolgende Generationen. Armut steht außerdem in engem Zusammenhang mit globalen Macht- und Wirtschaftsstrukturen, die durch historische Ausbeutung und bis heute wirkende koloniale Kontinuitäten geprägt sind.



ARMUT & AUSBEUTUNG

ARMUT UND UNGLEICHHEIT TREIBEN HUNGER AN

Durch eine Kombination von Faktoren wie politische Instabilität, schlechte Infrastruktur, Konflikte und die Klimakrise sind einige Länder des Globalen Südens besonders anfällig für Armut. Im Jahr 2024 lebten der Weltbank zufolge weltweit 692 Millionen Menschen in extremer Armut – das entspricht 8,5 Prozent der Weltbevölkerung. Diese Armut beeinträchtigt wiederum die Gesundheit und Arbeitsbeziehungsweise Lernfähigkeit von Kindern und Erwachsenen, was es schwieriger macht, der Armut zu entkommen. Dadurch entsteht ein Teufelskreis, in dem Armut und Hunger sich gegenseitig verstärken.



HUNGER ALS FOLGE VON ARMUT

Weltweit leben 333 Millionen Kinder unterhalb der Armutsgrenze. Eines von drei Kindern in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen leidet an chronischer Mangelernährung. Das Vermögen von Milliardären wuchs allein im Jahr 2025 um 2,5 Billionen US-Dollar, was fast dem gesamten Vermögen der ärmeren Hälfte der Weltbevölkerung entspricht.





KRIEGE & KONFLIKTE

Kriege und Konflikte haben erhebliche Auswirkungen auf die Lebensmittelversorgung. Sie behindern die Landwirtschaft und Nahrungsmittelproduktion, da viele Menschen fliehen und ihre Felder oder Betriebe zurücklassen. Dadurch wird weniger angebaut, und es entsteht ein Mangel an Nahrungsmitteln. Gleichzeitig erschweren unsichere Handelswege den Import und Export, was die Versorgung zusätzlich belastet. In der Konsequenz steigen die Preise für Nahrung ins Unermessliche.

HUNGER VERURSACHT KRIEGE

Mangelnder Zugang zu Nahrung kann auch eine Ursache für Konflikte sein. Der Großteil aller gegenwärtigen Konflikte steht direkt oder indirekt mit Hunger in Zusammenhang. So können steigende Nahrungsmittelpreise und anhaltende Dürren beispielsweise dazu führen, dass Menschen auf der Suche nach Nahrung ihr Zuhause und damit auch ihre Existenzgrundlagen zurücklassen und Zuflucht in anderen Regionen und Ländern suchen.



Keine Nahrung, zu wenig Nahrung, oder schlechte Nahrungsmittelqualität: Frauen und Mädchen leiden weltweit überdurchschnittlich häufig an Hunger. Die größere Ernährungsunsicherheit von Frauen begründet sich vor allem darin, dass weibliche Gesellschaftsmitglieder in vielen Teilen der Welt weniger Rechte und andere Pflichten haben als männliche und deswegen häufiger und stärker von den Ursachen von Hunger betroffen sind. Periodenarmut und Menstruationsgesundheit stellen vor allem in Krisen eine zusätzliche Herausforderung dar. Vor allem in Konfliktregionen, in Ländern mit hoher Armutsquote und in besonders patriarchalischen Kulturen werden Frauen und Mädchen stark sozial und strukturell benachteiligt.



BENACHTEILIGUNG VON FRAUEN

FRAUEN LEIDEN HÄUFIGER AN HUNGER

Die Rechte von Frauen und ihre gesellschaftliche Position zu stärken, ist ein zentrales Anliegen der Arbeit von Aktion gegen den Hunger. Denn mehr Gleichberechtigung ist ein wichtiger Schlüssel zur Bekämpfung von Armut und Hunger. Studien zeigen beispielsweise, dass Landwirtinnen die Erträge ihrer Farmen um bis zu 30 Prozent steigern könnten, wenn sie den gleichen Zugang zu Ressourcen hätten wie Männer.



LERNEN, BEWEGEN, VERÄNDERN: UNSER KOSTENLOSES ANGEBOT FÜR SCHULEN IM ÜBERBLICK



Seit 2015 verbinden wir mit unserem Bildungs- und Sportprogramm **Schulen gegen den Hunger** interaktives Lernen mit gesellschaftlichem Engagement: Wir informieren und sensibilisieren Schüler*innen aller Altersstufen zu globalen Herausforderungen, Zusammenhängen und Lösungsansätzen und bieten ihnen eine konkrete Möglichkeit, selbst einen Beitrag für mehr globale Solidarität zu leisten.

Das Schulprojekt setzt sich aus zwei Teilen zusammen:

BILDUNG GEGEN DEN HUNGER

Wir kommen an Ihre Schule und gestalten mit Ihren Schüler*innen einen Vortrag zum Thema Hunger und Mangelernährung. Es stehen verschiedene Themenschwerpunkte zur Auswahl.

SPORT GEGEN DEN HUNGER

Anschließend werden Ihre Schüler*innen in der Schul- oder Klassengemeinschaft (sportlich) aktiv und gewinnen Unterstützer*innen für ihr Engagement. Die gesammelten Spenden unterstützen unsere Arbeit.

Alle Informationen
finden Sie hier:



**Werden auch Sie Teil der Bewegung.
Wir freuen uns auf Sie!**

KONTAKT

mitmachen@aktiongegendenhunger.de

030/ 279 099 7-18

ARBEITSBLÄTTER








MATERIALIEN GRUNDSCHULE

MATERIALIEN MITTELSTUFE

MATERIALIEN OBERSTUFE

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

LINKS

-  [Regionen, in denen wir aktiv sind - Weltkarte](#)
-  [Aktion gegen den Hunger - Website](#)
-  [Schulen gegen den Hunger - Website](#)
-  [UN Sustainable Development Goals](#)
-  [Welternährungsbericht](#)



AKTION GEGEN DEN HUNGER

Seit über 45 Jahren unterstützt Aktion gegen den Hunger weltweit in Regionen, die von Konflikten, Katastrophen und Ernährungsunsicherheit betroffen sind. Fast 9.000 Mitarbeitende sind im Einsatz, um notleidende Menschen mit Nahrung, Trinkwasser und sanitären Einrichtungen zu versorgen und sie beim Aufbau nachhaltiger Lebengrundlagen zu unterstützen. In 2024 haben wir mehr als 26,5 Millionen Menschen in 57 Ländern erreicht.