

WAS IST HUNGER?

Materialien für die Mittelstufe



© Aktion gegen den Hunger/Lys Arango

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.**

LEGENDE

SYMBOLE UND DEREN BEDEUTUNGEN

Auf den folgenden Aufgabenblättern und Materialien findest du verschiedene Symbole abgebildet. Sie geben dir Hinweise auf die Bearbeitung der Aufgaben.



Dieses Symbol bedeutet, dass du die Aufgaben direkt auf dem Arbeitsblatt lösen kannst.



Dieses Symbol zeigt dir, dass diese Aufgabe in Partner- oder Gruppenarbeit durchgeführt werden kann. Ihr könnt gemeinsam Lösungen finden.



Siehst du das Zeichen von Aktion gegen den Hunger, stellt diese Aufgabe eine Zusatzaufgabe dar.

Am Ende dieses Unterrichtsmaterials befindet sich ein Glossar mit relevanten Begriffen inklusive Erklärungen. Begriffe, die im Text orange markiert sind, können im Glossar nachgeschlagen werden.

WUSSTEST DU SCHON?



Aktion gegen den Hunger ist in 57 Ländern weltweit aktiv und setzt mit seinen Maßnahmen vor allem bei den Ursachen an. Weitere Infos findest du hier:



M1 Warum hungern Menschen?

Die **Agenda 2030** wurde im Jahr 2015 von den **Vereinten Nationen** verabschiedet. Sie verfolgt das Ziel, die Welt bis ins Jahr 2030 nachhaltiger zu gestalten. Ein wichtiges Unterziel der Agenda 2030 ist es, den globalen Hunger bis zum Jahr 2030 zu beenden. Kein Mensch soll mehr an Hunger oder Mangelernährung leiden.

Die Ursachen für Hunger sind komplex und bedingen sich gegenseitig. Ein wesentlicher Faktor ist Armut – wer unter Armut leidet, also weniger als 3 US Dollar pro Tag zur Verfügung hat, hat äußerst eingeschränkte Möglichkeiten, Nahrung zu kaufen. Auch Kriege und Konflikte haben direkte Auswirkungen auf die Lebensmittelversorgung, da sie die Landwirtschaft und Nahrungsmittelproduktion erschweren oder unmöglich machen. Müssen Menschen vor Kriegen fliehen, können sie ihre Felder nicht mehr bestellen und verlieren ihre Lebensgrundlage. Langfristig führt dies zu einer Verknappung und Verteuerung von Nahrungsmitteln. Auch Handelswege können durch Kriege blockiert sein, sodass auch der Import von Nahrung erschwert und somit teurer wird. Doch nicht nur Kriege führen zu steigenden Lebensmittelpreisen. Auch **Spekulationen an den Weltmärkten** bedingen ein instabiles Preisniveau, wodurch vor allem dem ärmsten Teil der Bevölkerung der Zugang zu Nahrung erschwert wird. **Exportsubventionen** und **Zollbeschränkungen** verschärfen die Situation zusätzlich. Dass Menschen hungern, wird außerdem durch den Klimawandel verschärft: Anhaltende Dürreperioden, Stürme und Überschwemmungen haben in den vergangenen Jahrzehnten deutlich zugenommen. Diese Naturkatastrophen beschädigen oder zerstören Ernten, Weide- und Anbauflächen und erschweren die Produktion von Nahrungsmitteln. Sich ändernde klimatische Verhältnisse – etwa längere Trockenzeiten – machen einen Ausbau der landwirtschaftlichen Infrastruktur erforderlich. Dies ist jedoch oftmals mit hohen Investitionssummen verbunden, über die Kleinbauern und die Kleinbauerinnen zumeist nicht verfügen.



SUDAN





Unsere Teams im Sudan und in den Nachbarländern unterstützen Gesundheitszentren, stellen sauberes Wasser bereit und helfen Familien dabei, sich aus eigener Kraft zu ernähren.

Alle Infos zu unserer Arbeit im Sudan findest du hier

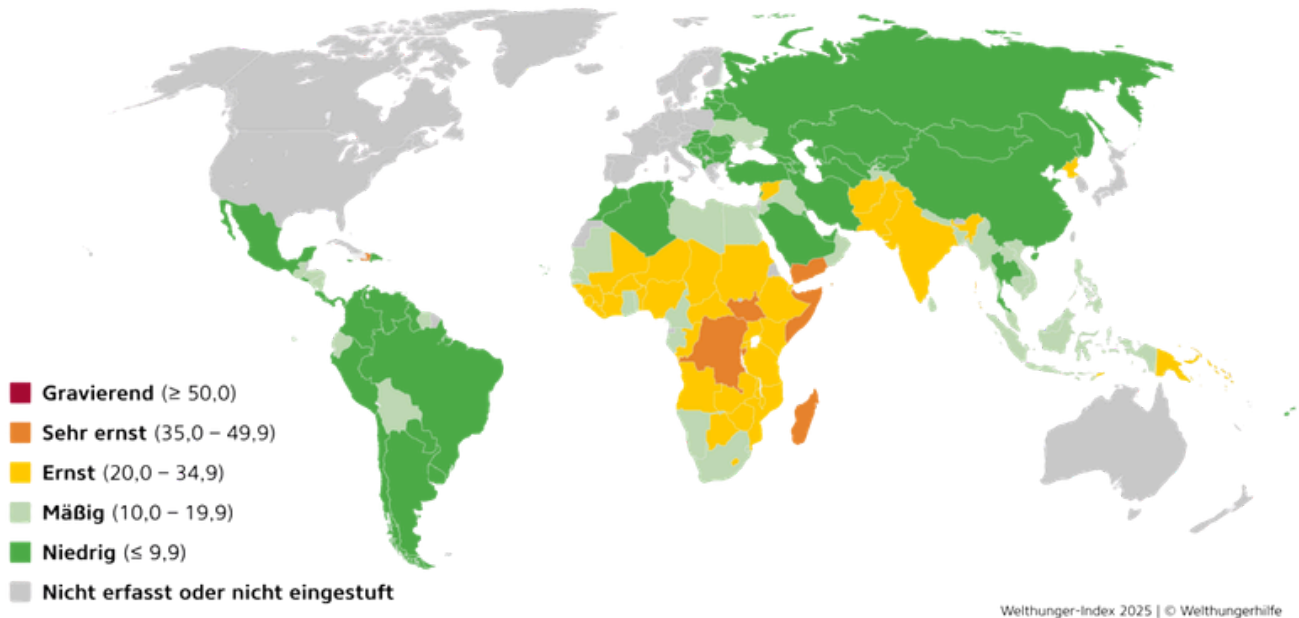


UNSERE ARBEIT

AUFGABE

-  Lies den Informationstext **M1** und stelle die genannten Ursachen von Hunger in einer Mindmap dar.
-  Überlege gemeinsam mit einem*einer Mitschüler*in: Welche weiteren möglichen Ursachen für Hunger fallen euch ein? Notiert diese in euren Mindmaps. Stellt euch eure Ergebnisse gegenseitig vor und diskutiert mögliche Zusammenhänge der verschiedenen Ursachen.

M2 Ist Hunger messbar?



Der Welthunger-Index (WHI) ist ein Instrument, mit dem die Hungersituation weltweit, aber auch regional und national, gemessen und bewertet wird. Er fasst verschiedene Daten zusammen, um ein umfassendes Bild zu geben.

Der WHI wird aus vier Indikatoren berechnet:



Unterernährung

der Anteil der Bevölkerung, dessen **Kalorienbedarf** nicht gedeckt ist.

Wachstumsverzögerung bei Kindern

der Anteil von Kindern unter fünf Jahren mit einer zu geringen Größe in Bezug auf das jeweilige Alter, ein Beleg für chronische Unterernährung.


Auszehrung bei Kinder

der Anteil von Kindern unter fünf Jahren mit einem zu niedrigen Gewicht in Bezug auf die jeweilige Größe, ein Beleg für akute Unterernährung.



Kindersterblichkeit

der Anteil der Kinder, die vor ihrem fünften Geburtstag sterben, was zum Teil das fatale Zusammenwirken von mangelnder Nährstoffversorgung und einem ungesunden Umfeld widerspiegelt.


AUFGABE 

-  a) Siehe dir die Weltkarte des Welthunger-Index 2025 an. In welchen Regionen der Welt ist Hunger besonders stark verbreitet und wo ist die Lage besser? Notiere jeweils fünf Länder in der folgenden Tabelle.

stark betroffene Länder	weniger betroffene Länder

-   b) Überlege dir, welche Gründe es für diese Unterschiede geben könnte. Notiere deine Überlegungen und vergleiche Sie anschließend mit einem*einer Mitschüler*in.

GRÜNDE FÜR GLOBALE UNTERSCHIEDE

-  c) Der Welthunger-Index wird aus vier wichtigen Kennzahlen berechnet. Beschreibe diese vier Kennzahlen in eigenen Worten und erkläre, wie sie uns helfen zu verstehen, wie ernst der Hunger in einem Land ist.

M3 Hunger & Mangelernährung

Hunger bezeichnet das Empfinden, das entsteht, wenn dem Körper über längere Zeit zu wenig Nahrung zugeführt wird. Er äußert sich im starken Verlangen nach Essen und bedeutet im engeren Sinne, dass weniger Kalorien aufgenommen werden, als der Organismus für seine Grundfunktionen benötigt. Man unterscheidet dabei zwischen akutem und chronischem Hunger. Akuter Hunger tritt häufig in Folge von Kriegen, Naturkatastrophen oder anderen Notsituationen auf und hält für die Menschen meist nur über einen begrenzten Zeitraum an. Chronischer Hunger hingegen ist ein dauerhafter Zustand, der sich oft über Jahre oder gar Generationen erstreckt und weitreichende Folgen für die gesamte gesellschaftliche Entwicklung hat.

Mit Hunger eng verbunden ist der Begriff der Mangelernährung. **Akute Mangelernährung** entsteht, wenn dem Körper nicht ausreichend Nahrung und Nährstoffe zur Verfügung stehen. In diesem Fall greift der Organismus auf seine Energiereserven zurück und beginnt, Muskeln und Fett abzubauen. Dieser Prozess schwächt den gesamten Stoffwechsel, beeinträchtigt die Temperaturregulation, schädigt Nieren und Immunsystem und macht den Körper anfälliger für Infektionen. Schon eine leichte akute Mangelernährung kann lebensgefährlich sein, da sie zu spezifischen Mangelerscheinungen führt.

Chronische Mangelernährung beschreibt eine dauerhafte, oft über Generationen bestehende Unterversorgung mit Nahrung oder Nährstoffen. Sie verhindert, dass Kinder sich ihrem Alter entsprechend körperlich und geistig entwickeln. Dies hat gravierende Folgen: Die Gehirnentwicklung kann dauerhaft beeinträchtigt sein, motorische Fähigkeiten bleiben zurück, schulische Leistungen sind häufig schlechter, und das Risiko, an Krankheiten zu erkranken oder frühzeitig zu sterben, steigt deutlich. Auf gesellschaftlicher Ebene hemmt chronische Mangelernährung die wirtschaftliche Produktivität und zementiert den Kreislauf von Hunger, Armut und globaler Ungerechtigkeit. Ganze Regionen werden dadurch nachhaltig ausgebremst, was den Kampf gegen globale Ungleichheiten erheblich erschwert.



UNSERE ARBEITSBEREICHE

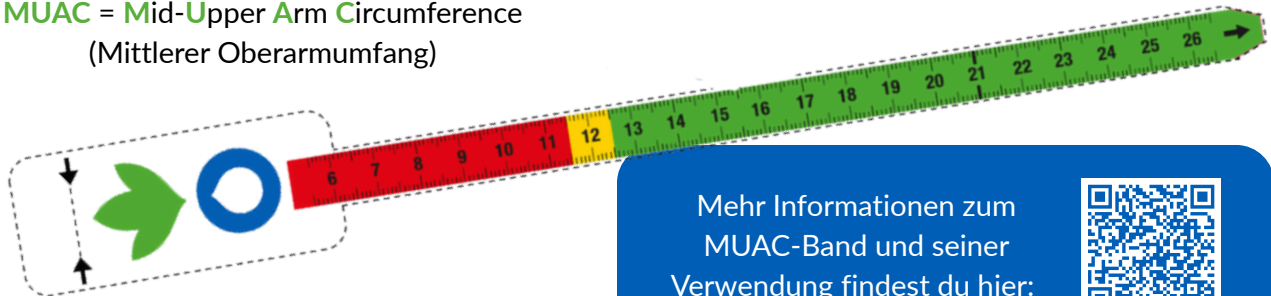
Um Menschen in Not umfassend und ganzheitlich zu unterstützen, basiert unsere Arbeit auf folgenden Grundpfeilern: Ernährung und Gesundheit, Wasser- und Hygieneversorgung, dem Sichern von Lebensgrundlagen, psychosozialer Hilfe, Nothilfe und Katastrophenvorsorge.

Unser Ziel: Eine Welt ohne Hunger.


Mangelernährung erkennen & behandeln

Weltweit leiden 150 Millionen Kinder an Mangelernährung. Oft müssen die Teams von Aktion gegen den Hunger in kürzester Zeit viele Kinder auf Mangelernährung untersuchen. Eine einfache und schnelle Methode, um Mangelernährung bei Kindern festzustellen, ist der Einsatz des MUAC-Bandes. Damit misst man den mittleren Oberarmumfang von Kindern zwischen sechs Monaten und fünf Jahren.

MUAC = Mid-Upper Arm Circumference
(Mittlerer Oberarmumfang)



Mehr Informationen zum MUAC-Band und seiner Verwendung findest du hier:






THERAPEUTISCHE AUFBAUNAHHRUNG

Als therapeutische Fertignahrung werden Pasten und Kekse auf Erdnussbasis bezeichnet, die aufgrund ihres hohen Nährstoff- und Proteingehaltes ein hervorragender Energielieferant sind.

Informiere dich hier genauer 



AUFGABE

- a) Lies den Text **M3**. Erkläre in eigenen Worten, was der Unterschied zwischen Hunger und Mangelernährung ist. Notiere anschließend welche Formen von Mangelernährung es gibt und wie sich diese unterscheiden.
- b) Recherchiere mit dem QR-Code wie das MUAC-Band funktioniert und was die Farben bedeuten. Überlege, warum es ein wichtiges Instrument ist, um Mangelernährung frühzeitig zu erkennen – insbesondere in Kontexten, in denen der Zugang zu medizinischer Versorgung eingeschränkt oder erschwert ist (z.B. Krisensituationen oder entlegene Regionen).
-  c) Plumpy'Nut ist eine Spezialnahrung gegen Mangelernährung. Scanne den QR-Code und informiere dich über die Vorteile von RUTF-Nahrung.

M4 Sustainable Development Goals

AUFGABE 1

Nimm dir zehn Minuten Zeit um zu überlegen, wie die Welt in 20 Jahren aussehen soll. Diese Wünsche und Visionen können ruhig global gedacht und hochgesteckt sein. Was soll sich verbessern, sich verändern, sich weiterentwickeln? Notiere deine Wünsche & Gedanken.

AUFGABE 2

Lies jetzt den Informationstext **M4**.

M4 - Die Agenda 2030 und die Ziele für nachhaltige Entwicklung

Die Welt ist nicht gerecht. Das ist kein Vorurteil, sondern ein Fakt, den auch die Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen erkannt haben. Deswegen einigten sie sich auf der UN-Generalversammlung im Jahr 2015 auf die sogenannte **Agenda 2030** für nachhaltige Entwicklung. Die Agenda ist eine Art Fahrplan, an dem sich alle orientieren sollen, um unsere Welt nachhaltig zu gestalten. So sollen in Zukunft weltweit alle Menschen gut und in Würde leben können.

Hierfür wurden 17 Ziele erarbeitet, die sogenannten Sustainable Development Goals - kurz: SDGs. Jedes dieser 17 Ziele hat noch weitere Unterziele, die genauer erklären, was unternommen werden soll, um das jeweilige Ziel zu erreichen. Wenn ihr euch die 17 Ziele durchlest, werdet ihr merken, dass sie alle Bereiche unseres Lebens betreffen. Es geht um Natur und Umwelt, genauso wie es wirtschaftliche und gesellschaftliche Ziele gibt. Da wird schnell klar, dass sich die Ziele auch untereinander beeinflussen. Zum Beispiel wäre es ohne konsequenten Klimaschutz (Ziel 13) ziemlich schwer, das Leben an Land und unter Wasser (Ziele 14 & 15) angemessen zu bewahren.



AUFGABE 3

- a) Betrachte nun die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung. Suche dir die Ziele heraus, die sich am meisten mit deinen eigenen Wünschen decken.

Überlegt euch in kleinen Gruppen, welche Maßnahmen oder Projekte helfen können, dieses Ziel zu erreichen. Das können Dinge sein, die es schon gibt, oder neue Ideen.

- Was können große Organisationen, Regierungen oder Unternehmen tun?
- Was könnt ihr selbst im Alltag beitragen, z. B. mehr Fahrrad fahren oder nachhaltiger einkaufen?
- Was macht Aktion gegen den Hunger, um diese Ziele zu erreichen?

Stellt anschließend eure Ergebnisse der Klasse vor.

- b) Viele der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung hängen miteinander zusammen. Könnt ihr erkennen, welche eurer Maßnahmen vielleicht gleich zu mehreren Zielen passen?

GLOSSAR

Agenda 2030

Die Agenda 2030 ist ein weltweiter Aktionsplan der Vereinten Nationen, der 2015 beschlossen wurde. Ihr Kern sind die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs). Sie sollen bis 2030 Armut beenden, den Planeten schützen und ein gutes Leben für alle ermöglichen – in den Bereichen Soziales, Umwelt und Wirtschaft.

Vereinte Nationen (UNO/UN)

Die Vereinten Nationen sind ein internationaler Zusammenschluss von derzeit fast allen Staaten der Welt (193 Mitgliedsstaaten). Sie wurden 1945 nach dem Zweiten Weltkrieg gegründet, um Frieden und Sicherheit zu sichern, die Zusammenarbeit zwischen den Staaten zu fördern und sich für Menschenrechte, Entwicklung und Nachhaltigkeit einzusetzen.

Exportsubventionen

Exportsubventionen sind staatliche finanzielle Unterstützungen für Unternehmen, damit sie ihre Produkte im Ausland billiger verkaufen können. Ziel ist es, die Wettbewerbsfähigkeit der heimischen Wirtschaft auf internationalen Märkten zu stärken.

Zollbeschränkungen

Zollbeschränkungen sind Regeln oder Abgaben, die ein Staat beim Import oder Export von Waren festlegt. Oft muss beim Einführen von Produkten aus dem Ausland zusätzlich Geld (Zollgebühren) bezahlt werden. Dadurch sollen die eigenen Unternehmen geschützt oder bestimmte Waren eingeschränkt werden.

Spekulationen an den Weltmärkten

Spekulationen an den Weltmärkten bedeuten, dass Menschen oder Unternehmen mit Rohstoffen, Lebensmitteln oder anderen Waren handeln, nicht weil sie diese wirklich brauchen, sondern weil sie hoffen, später einen Gewinn durch Preissteigerungen zu machen.

Kalorienbedarf

Der Kalorienbedarf eines Menschen ist die Menge an Energie, die der Körper jeden Tag braucht, um alle wichtigen Funktionen (z. B. Atmen, Herzschlag, Bewegung, Denken) aufrechtzuerhalten. Er hängt davon ab, wie alt jemand ist, ob man männlich oder weiblich ist, wie groß und schwer man ist und wie viel man sich bewegt.

Wachstumsverzögerungen bei Kindern ("Stunting")

Der Anteil von Kindern unter fünf Jahren mit einer zu geringen Größe in Bezug auf das jeweilige Alter, ein Beleg für chronische Unterernährung.

Auszehrung bei Kindern ("Wasting")

Der Anteil von Kindern unter fünf Jahren mit einem zu niedrigen Gewicht in Bezug auf die jeweilige Größe, ein Beleg für akute Unterernährung.