

**SCHULEN
GEGEN DEN
HUNGER**



AKTION
GEGEN DEN
HUNGER



WAS IST HUNGER?

Globale Herausforderungen verstehen
und Lösungsansätze kennenlernen

Informations- und Arbeitsheft

OBERSTUFE

Mit digitalen
Vertiefungen
und Muster-
lösungen

ÜBER UNS

Schulen gegen den Hunger ist das Bildungsprogramm der internationalen humanitären und entwicklungspolitischen Organisation Aktion gegen den Hunger.

Das Schulprojekt informiert Schüler*innen aller Altersstufen und Schulformen zum Thema Hunger & Mangelernährung, sensibilisiert sie für globale Zusammenhänge und Wechselwirkungen und mobilisiert sie, sich als Schulgemeinschaft für eine gerechtere Welt zu engagieren.

In interaktiven Vorträgen lernen die Schüler*innen die Arbeit einer internationalen NGO sowie Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten kennen. Im Anschluss an den Bildungsteil sind die Schüler*innen eingeladen, eine sportliche Spendenaktion zu organisieren.

Jedes Jahr partizipieren in Deutschland rund 150 Schulen und 30.000 Schüler*innen.

Weitere Unterrichtsmaterialien
gibt es auf unserer Website:



ZAHLEN UND FAKTEN

**645
Millionen**

In 2025 leiteten rund 645 Millionen Menschen an Hunger. Die Mehrheit der Hungernden lebt in Ländern des Globalen Südens.

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

**2,1
Milliarden**

**150
Millionen**

Rund 150 Millionen Kinder unter fünf Jahren sind weltweit chronisch mangelernährt. Das entspricht 23 % aller Kinder dieser Altersgruppe.

Bis 2030 könnten voraussichtlich noch immer fast 600 Millionen Menschen an Hunger leiden.

Jahr 2030

“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 645 Millionen Menschen – darunter 150 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 52 Ländern weltweit aktiv und setzt mit seinen Maßnahmen vor allem bei den Ursachen an. Weitere Infos findest du hier:



M1 Ursachen von Hunger

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 Kleinbauerinnen zumeist nicht verfügen. Auch staatliche Investitionen in moderne landwirtschaftliche Infrastruktur würden Hunger und Mangelernährung entgegenwirken.



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

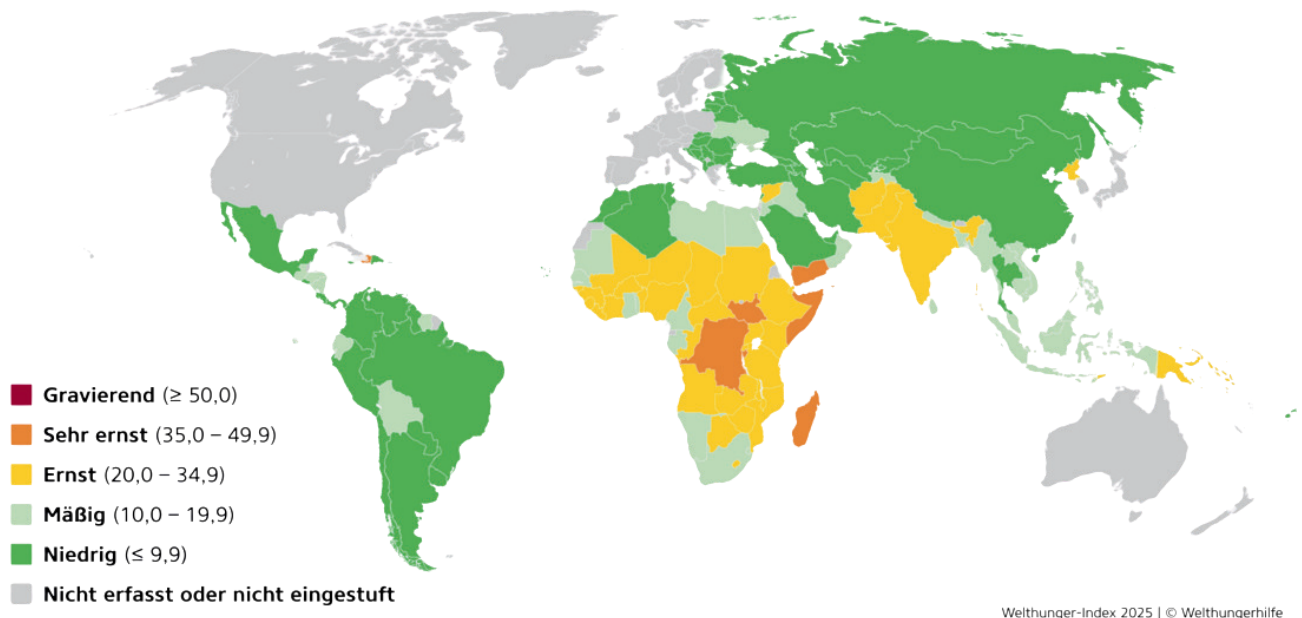


UNSERE ARBEIT

AUFGABE

- a)  Analysiere die zentralen Ursachen für Hunger, wie sie im Text genannt werden. Erkläre, inwiefern diese Ursachen miteinander zusammenhängen.
- b)  Erstelle ein Schaubild, das die im Text genannten Ursachen für Hunger systematisch darstellt und deren Zusammenhänge veranschaulicht.

M2 Welthungerindex



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:



Welthunger-Index: <https://www.globalhungerindex.org/de/>

AUFGABE

- Analysiere die Weltkarte des Welthunger-Index 2025. Beschreibe, welche regionalen Unterschiede in der Hungerlage sichtbar werden und überlege dir mögliche Ursachen für diese Unterschiede.
- Beschreibe die vier Indikatoren des Welthunger-Index. Erkläre in eigenen Worten, wie jeder Indikator Hunger sichtbar macht.

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

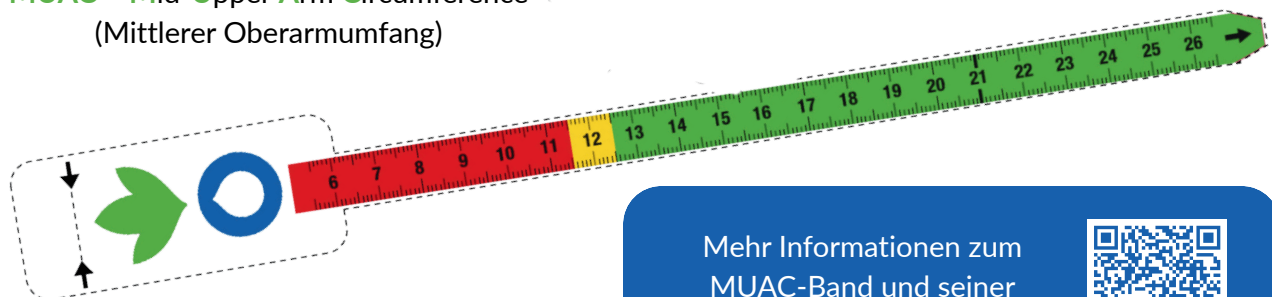
Um Menschen in Not umfassend und ganzheitlich zu unterstützen, basiert unsere Arbeit auf folgenden Grundpfeilern: Ernährung und Gesundheit, Wasser- und Hygieneversorgung, dem Sichern von Lebensgrundlagen, psychosozialer Hilfe, Nothilfe und Katastrophenvorsorge.

Unser Ziel: Eine Welt ohne Hunger.

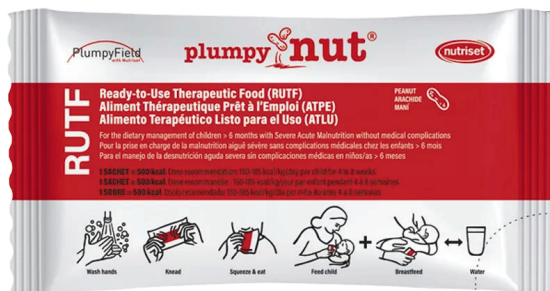
Mangelernährung erkennen & behandeln

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 AUFBAUNÄHRUNG

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

- Lies den Text **M3**. Erläutere in eigenen Worten den Unterschied zwischen Hunger und Mangelernährung. Fasse anschließend die verschiedenen Formen der Mangelernährung zusammen und arbeite heraus, wodurch sie sich unterscheiden.
- Informiere dich mithilfe des QR-Codes über die Funktionsweise des MUAC-Bandes. Erkläre, welche Bedeutung die Farbcodierung hat und analysiere, warum dieses einfache Instrument in entlegenen Regionen und in humanitären Krisensituationen eine zentrale Rolle spielt.
-  Plumpy'Nut ist ein gebrauchsfertiges Nahrungsmittel zur Behandlung schwerer akuter Mangelernährung. Scanne den QR-Code und informiere dich über RUTF. Diskutiere anschließend über die Potenziale und Vorteile therapeutischer Fertignahrung.

M4 Sustainable Development Goals

AUFGABE

Nimm dir zehn Minuten Zeit 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. Lies anschließend 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. **Nachhaltige Entwicklung** steht dabei für einen Prozess, der über **soziale, wirtschaftliche und ökologische Maßnahmen Armut reduziert, Gerechtigkeit fördert und gleichzeitig natürliche Ressourcen schont**.

Hierfür wurden 17 Ziele erarbeitet, die sogenannten Sustainable Development Goals - kurz: SDGs. Die SDGs beschreiben, wie die Welt bis zum Jahr 2030 aussehen soll. 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

- a) Sucht die Ziele heraus, die sich am meisten mit euren eigenen Wünschen decken. Überlegt euch in Kleingruppen Maßnahmen/Projekte/Aktivitäten, die zur Erreichung dieses konkreten Ziels umgesetzt werden können. Das können einerseits Maßnahmen sein, die es bereits gibt, oder auch solche, die noch geschaffen werden sollen. Sucht hierbei nach möglichen Aktionen für andere (wie die UN, NGOs, Regierungen, Stadtverwaltung, Unternehmen, Wissenschaftler*innen ...) aber auch nach Aktionen, die ihr selbst umsetzen könnt (z.B. mehr Bus und Fahrrad fahren oder nachhaltiger einkaufen).

Anschließend stellt jede Gruppe ihre Ergebnisse kurz vor.

- b) Zwischen den 17 globalen Zielen für nachhaltige Entwicklung gibt es eine Reihe von Verbindungen. Erkennt ihr Zusammenhänge zwischen den Zielen, mit denen ihr soeben gearbeitet habt? Gibt es Maßnahmen, die auf mehrere Ziele zutreffen? Notiert eure Gedanken.

M5 Wann wird Hunger zur Hungersnot?

IPC: Ernährungsunsicherheit transparent messen

Um Hilfseinsätze gegen den Hunger zu planen und auch international zu rechtfertigen, entwickelte die FAO (Welternährungsorganisation) im Jahr 2004 gemeinsam mit einem globalen Netzwerk aus 15 Partnern die sogenannte „Integrated Food Security Phase Classification“ (IPC), auf Deutsch etwa „Integrierte Klassifizierung der Ernährungssicherheitsphasen“. Sie stellt damit eine globale Skala zur Klassifizierung von Lebensmittel- und Ernährungskrisen dar. Auch Aktion gegen den Hunger gehört zu den globalen Partnern und trägt zur weltweiten Datenerhebung bei. Die IPC ist heute eine international anerkannte Methode, um das Ausmaß und die Schwere von Hunger und Mangelernährung zu klassifizieren und notwendige humanitäre Hilfsmaßnahmen abzuleiten.

„Integrated Food Security Phase Classification“ (IPC)

Die IPC unterscheidet zwischen verschiedenen Kategorien und jeweiligen Schweregraden (Phasen) von Hunger, da unterschiedliche Maßnahmen zur Bewältigung der jeweiligen Situation erforderlich sind.

[Alle Informationen zum IPC findest Du hier](#)



AUFGABE

-  a) Recherchiere die fünf IPC-Phasen mithilfe des QR-Codes. Notiere dir die einzelnen Phasen und schreibe zu jeder Phase ein Land, dass dieser Phase zugeordnet ist.
-  b) Sucht euch ein Land heraus, das in Phase 3-5 liegt und in dem Aktion gegen den Hunger aktiv ist. Recherchiert, wie wir in diesem Land die Menschen unterstützen und notiert eure Ergebnisse.

Beantwortet dabei folgenden Fragen:

Wie ist die aktuelle Situation in dem Land?

Welche Ursachen spielen eine Rolle?

Wie unterstützt Aktion gegen den Hunger in dem Land?

Stellt euch anschließend eure Ergebnisse gegenseitig vor.

Hier findest du alle
Länder in denen wir
aktiv sind:



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.

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.

HUMAN RIGHTS FILM FESTIVAL BERLIN - FÜR EINEN WANDEL IM DENKEN UND HANDELN

Das Human Rights Film Festival Berlin (HRFFB) wurde 2018 von Aktion gegen den Hunger initiiert und findet seitdem jährlich statt. Das Dokumentarfilmfestival stellt eindringliche Geschichten zu Menschenrechtsthemen aus der ganzen Welt in den Mittelpunkt und bietet fankierende Formate für den Austausch zwischen Filmschaffenden, Aktivist*innen, Zivilgesellschaft und Politik.

Alle Informationen
findest du hier:



M1 Ursachen von Hunger

AUFGABE

- a) Analysiere die zentralen Ursachen für Hunger, wie sie im Text genannt werden. Erkläre, inwiefern diese Ursachen miteinander zusammenhängen.

LÖSUNG

a) Zentrale Ursachen für Hunger

- **Armut:**
 - Menschen mit weniger als 3 USD/Tag können sich kaum ausreichend Nahrung leisten.
 - Spekulationen an den Weltmärkten führen zu stark schwankenden Lebensmittelpreisen. Exportsubventionen und Zollbeschränkungen verteuern Nahrungsmittel zusätzlich.
- **Kriege und Konflikte:**
 - Landwirtschaft und Nahrungsmittelproduktion werden erschwert oder unmöglich.
 - Menschen verlieren ihre Lebensgrundlage, wenn sie fliehen müssen.
 - Blockierte Handelswege → erschwelter Import von Nahrung → steigende Preise.
- **Klimawandel**
 - Zunahme von Dürren, Stürmen, Überschwemmungen → Ernteaufschläge, zerstörte Anbauflächen.
 - Längere Trockenzeiten erfordern moderne landwirtschaftliche Infrastruktur, die Kleinbäuer*innen oft nicht finanzieren können.

Zusammenhänge zwischen den Ursachen

- **Armut ↔ steigende Lebensmittelpreise**
 - Arme Menschen sind am stärksten von Preisschwankungen und Importverteuerung betroffen.
- **Kriege ↔ Armut**
 - Kriegsbedingte Flucht führt zu Verlust der wirtschaftlichen Basis, verstärkt Armut.
- **Klimawandel ↔ Landwirtschaft**
 - Naturkatastrophen zerstören Ernten → Preise steigen → besonders arme Bevölkerung leidet.

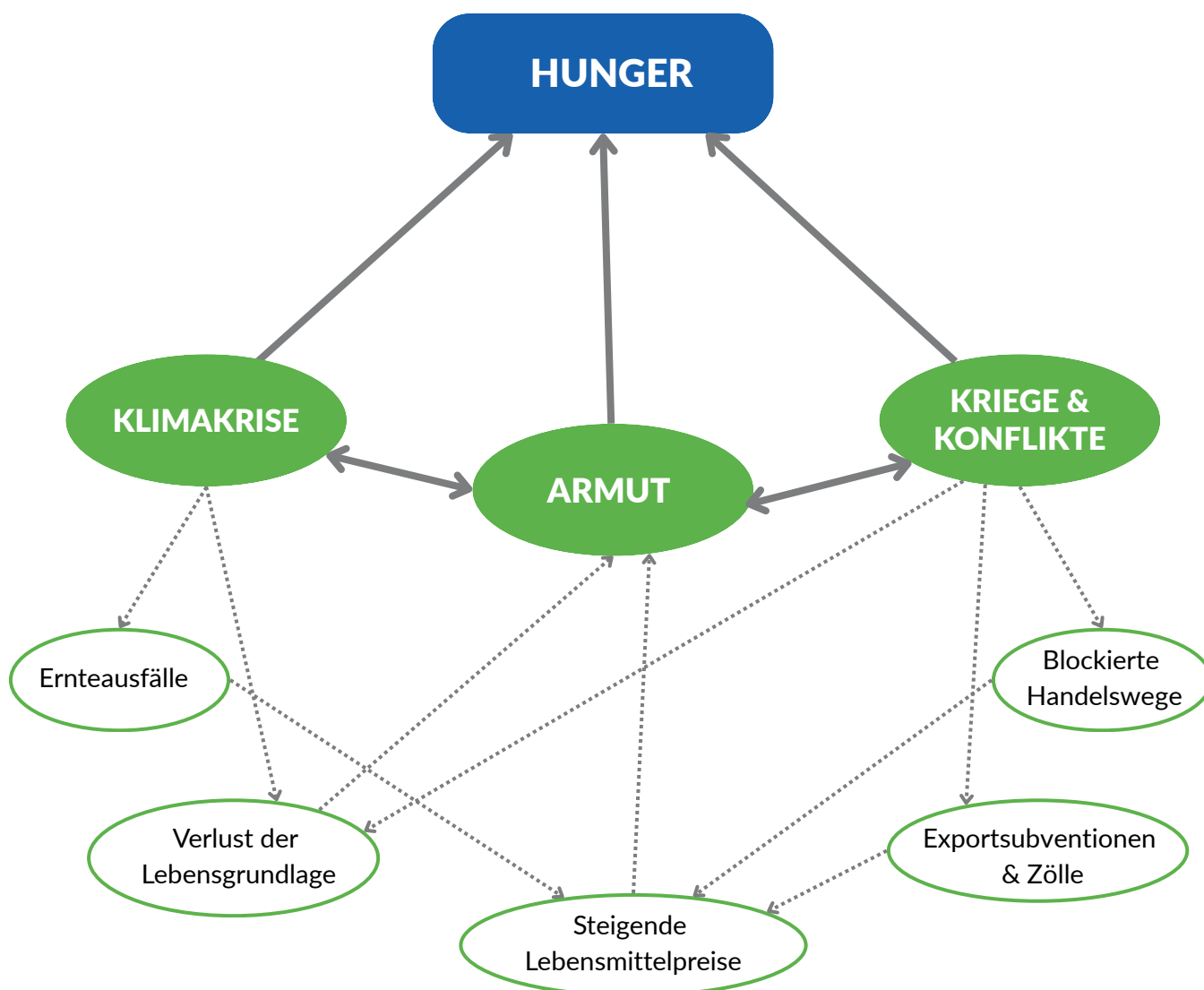
M1 Ursachen von Hunger

AUFGABE

-  b) Erstelle ein Schaubild, das die im Text genannten Ursachen für Hunger systematisch darstellt und deren Zusammenhänge veranschaulicht.

LÖSUNG

b)



M2 Welthungerindex

AUFGABE

- a) Analysiere die Weltkarte des Welthunger-Index 2025. Beschreibe, welche regionalen Unterschiede in der Hungerlage sichtbar werden, und überlege dir mögliche Ursachen für diese Unterschiede.

LÖSUNG

a) Mögliche Ursachen für die Unterschiede

Konflikte und politische Instabilität

- Bürgerkriege, bewaffnete Auseinandersetzungen (z.B. Sudan, Jemen, DR Kongo) zerstören landwirtschaftliche Strukturen und blockieren Handelswege.

Armut und schwache staatliche Institutionen

- Fehlende soziale Sicherungssysteme, geringe Investitionen in Landwirtschaft und Infrastruktur verhindern nachhaltige Ernährungssicherheit.

Klimatische Belastungen

- Dürren, Überschwemmungen und Extremwetter (verstärkt durch den Klimawandel) führen in vielen afrikanischen Staaten und Südasien zu Ernteaussfällen.

Globale wirtschaftliche Faktoren

- Steigende Lebensmittelpreise durch Spekulation, Pandemie- und Kriegsfolgen (z. B. Ukraine-Krieg) erschweren den Zugang zu Nahrungsmitteln.

Demographischer Druck

- Wie der Welthungerindex verdeutlicht, gibt es Länder, deren Hungerlage sich trotz zunehmender Bevölkerungsdichte verbessert, z.B. auf Grund von Wirtschaftswachstum. Insofern lässt sich nicht pauschal sagen, dass eine hohe Bevölkerungsdichte eine hohe Anzahl Hungernder bedingt. Gleichwohl beansprucht eine hohe Bevölkerungszahl auch immer mehr Ressourcen wie Wasser, Nahrung, Energie und Land. Zudem sind Länder mit sehr hoher Geburtenrate (über vier Kinder pro Frau) besonders konfliktanfällig, was wiederum Hunger begünstigt, wie in Mali, Niger und Somalia.

M2 Welthungerindex

AUFGABE

- b) Beschreibe die vier Indikatoren des Welthunger-Index. Erkläre in eigenen Worten, wie jeder Indikator Hunger sichtbar macht.

LÖSUNG

b) Vier Indikatoren des Welthunger-Index (WHI) und ihre Bedeutung

Unterernährung (Anteil der Bevölkerung, der zu wenig Kalorien aufnimmt)

- Misst, wie viele Menschen dauerhaft weniger Energie aufnehmen, als ihr Körper für ein gesundes Leben braucht.
- Zeigt direkt, wie groß die Gruppe ist, die regelmäßig nicht genug zu essen hat.

Kinderauszehrung (Wasting – Anteil der Kinder unter 5 Jahren mit zu geringem Gewicht für ihre Körpergröße)

- Deutet auf akute Mangelernährung hin: Kinder verlieren schnell Gewicht, oft nach Naturkatastrophen, Konflikten oder in Hungerkrisen.
- Zeigt, wo kurzfristig extreme Nahrungsnot herrscht.

Wachstumsverzögerung (Stunting – Anteil der Kinder unter 5 Jahren mit zu geringer Körpergröße für ihr Alter)

- Weist auf chronische Mangelernährung hin: Kinder wachsen über lange Zeit nicht ausreichend, was ihre geistige und körperliche Entwicklung hemmt.
- Macht deutlich, wo Hunger ein dauerhaftes, strukturelles Problem ist.

Kindersterblichkeit (Sterblichkeitsrate der unter 5-Jährigen)

- Erfasst, wie viele Kinder an Krankheiten oder Mangelzuständen sterben, die oft durch Unterernährung mitverursacht werden.
- Zeigt die gravierendsten Folgen von Hunger und schwacher Gesundheitsversorgung.

M3 Hunger & Mangelernährung

AUFGABE

- a) Lies den Text **M3**. Erläutere in eigenen Worten den Unterschied zwischen Hunger und Mangelernährung. Fasse anschließend die verschiedenen Formen der Mangelernährung zusammen und arbeite heraus, wodurch sie sich unterscheiden.

LÖSUNG

a) Unterschied zwischen Hunger und Mangelernährung

- **Hunger** beschreibt in erster Linie einen Energiemangel und subjektives Empfinden: Der Körper erhält über längere Zeit weniger Kalorien als er für seine Grundfunktionen braucht. Das äußert sich als starkes Verlangen nach Nahrung und kann akut, z.B. nach Naturkatastrophen oder in Kriegen, oder chronisch sein, wenn Menschen dauerhaft nicht genug Kalorien aufnehmen.
- **Mangelernährung** bedeutet nicht nur zu wenige Kalorien, sondern allgemein eine unzureichende Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß). Sie kann also auch auftreten, wenn die Kalorienmenge ausreichend ist, die Qualität der Nahrung aber mangelhaft bleibt.

Formen der Mangelernährung und ihre Unterschiede

Akute Mangelernährung

- Entsteht kurzfristig, z. B. in Notsituationen.
- Der Körper greift auf Fett- und Muskelreserven zurück, Stoffwechsel und Immunsystem werden geschwächt.
- Folgen: schneller Gewichtsverlust, erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, im Extremfall Lebensgefahr.

Chronische Mangelernährung

- Besteht über lange Zeit.
- Führt bei Kindern zu dauerhaftem Wachstums- und Entwicklungsrückstand.
- Erhöht das Risiko für Krankheiten, senkt die Leistungsfähigkeit und bremst langfristig die wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung.

Kernunterschied

Akute Mangelernährung ist ein plötzlicher, kurzfristiger Nährstoffmangel, während chronische Mangelernährung ein lang anhaltender, struktureller Zustand ist, der bleibende Schäden für Individuum und Gesellschaft verursacht.

M3 Hunger & Mangelernährung

AUFGABE

- b) Informiere dich mithilfe des QR-Codes über die Funktionsweise des MUAC-Bandes. Erkläre, welche Bedeutung die Farbcodierung hat und analysiere, warum dieses einfache Instrument in entlegenen Regionen und in humanitären Krisensituationen eine zentrale Rolle spielt.

LÖSUNG

b) Bedeutung der Farbcodierung

Grün: normaler Ernährungszustand – kein akuter Handlungsbedarf.

Gelb: mäßige akute Mangelernährung – Kind braucht engmaschige Kontrolle und zusätzliche Ernährung.

Rot: schwere akute Mangelernährung – sofortige medizinische Behandlung und therapeutische Ernährung erforderlich.

Warum das MUAC-Band in armen Regionen und Krisensituationen so wichtig ist

- **Schnell und einfach:** Messung dauert nur Sekunden, kein Fachpersonal notwendig.
- **Kostengünstig:** Das Band ist preiswert herzustellen, wiederverwendbar und benötigt keine technische Infrastruktur.
- **Frühwarnsystem:** Erlaubt die schnelle Erkennung von akuter Mangelernährung, bevor lebensbedrohliche Komplikationen auftreten.
- **Große Reichweite:** Ideal für entlegene Regionen, sowie Katastrophen- oder Kriegsgebiete, wo medizinisches Personal und Labore fehlen.
- **Gezielte Hilfe:** Ergebnisse zeigen sofort, welche Kinder dringend therapeutische Ernährung oder medizinische Betreuung brauchen – Ressourcen können so effizient eingesetzt werden.

M3 Hunger & Mangelernährung

AUFGABE

-  c) Plumpy'Nut ist ein gebrauchsfertiges Nahrungsmittel zur Behandlung schwerer akuter Mangelernährung. Scanne den QR-Code und informiere dich über RUTF. Diskutiere anschließend über die Potenziale und Vorteile therapeutischer Fertignahrung.

LÖSUNG

c) Potenziale kurzfristiger Hilfsmittel wie Plumpy'Nut

- **Lebensrettend bei schwerer akuter Mangelernährung:** Plumpy'Nut ist eine gebrauchsfertige, energiereiche Paste auf Erdnussbasis mit Vitaminen und Mineralstoffen. Sie kann ohne Kochen, Kühlung oder sauberes Wasser verabreicht werden und stabilisiert Kinder in lebensbedrohlichen Situationen.
- **Einfache Anwendung:** Eltern können die Behandlung zu Hause fortsetzen, sodass Kliniken entlastet werden und auch abgelegene Regionen erreicht werden.
- **Schnelle Wirkung:** Innerhalb weniger Wochen können stark unterernährte Kinder an Gewicht und Kraft zulegen.

Warum therapeutische Fertignahrungsmittel trotzdem keine ausreichende Lösung sind:

Keine Bekämpfung der Ursachen:

Armut, politische Instabilität, Kriege und Klimawandel bleiben bestehen und führen immer wieder zu Hunger.

Fehlende nachhaltige Ernährungssysteme:

Langfristig braucht es lokale Landwirtschaft, stabile Märkte und Zugang zu vielfältigen, nährstoffreichen Lebensmitteln.

Soziale und wirtschaftliche Dimension:

Bildung, Gesundheitsversorgung und Einkommenssicherung sind notwendig, um den Kreislauf von Hunger und Armut zu durchbrechen.

M5 Wann wird Hunger zur Hungersnot?

AUFGABE

- a) Recherchiere die fünf IPC-Phasen mithilfe des QR-Codes. Notiere dir die einzelnen Phasen und schreibe zu jeder Phase ein Land, das dieser Phase zugeordnet ist.

LÖSUNG

Die fünf Phasen der Ernährungsunsicherheit

Stufe 1: Minimal

Die Ernährungslage gilt als gesichert und weniger als 3 Prozent der Bevölkerung leiden an Mangelernährung.

Beispiele: Deutschland, Frankreich, Japan und USA.

Stufe 2: Angespannt

Die Versorgung mit Lebensmitteln ist grundsätzlich gesichert. Einige Haushalte können sich essenzielle Lebensmittel nicht leisten und weniger als 10 Prozent der Bevölkerung leiden an Mangelernährung.

Beispiele: Sahelregion, Subsahara Afrika und Zentralamerika

Stufe 3: Krise

In dieser Phase sind Familien dazu gezwungen, kritische Entscheidungen zu treffen: Entweder sie verkaufen ihren Besitz wie Vieh, Land oder landwirtschaftliche Geräte – der eigentlich ihren langfristigen Lebensunterhalt sichert – um kurzfristig Essen kaufen zu können. Oder die Familie hat zu wenig zu essen, was sich in erhöhten Mangelernährungsraten zeigt.

Beispiele: Burkina Faso, Tschad, Guatemala, Nigeria, Malawi, Mozambik

Stufe 4: Notsituation

Die Situation gilt als humanitärer Notfall und der Zugang zu Nahrung ist stark eingeschränkt. Darüber hinaus hat ein großer Teil (über 15 Prozent) der Bevölkerung keinen, oder nur einen stark begrenzten Zugang zu Nahrungsmitteln.

Beispiele: Afghanistan, Demokratische Republik Kongo, Jemen, Sudan

Stufe 5: Hungersnot

Den Menschen fehlt es an allem: An Nahrungsmitteln, Wasser, grundlegender Hygiene. Mangelernährung ist weit verbreitet, Menschen sterben an Unterernährung.

Beispiele: Sudan, Gaza

Impressum

Aktion gegen den Hunger gGmbH

Wallstraße 15a, 10179 Berlin

Tel.: 030 279 099 70

Fax: 030 279 099 729

www.aktiongegendenhunger.de

Geschäftsführung: Jan Sebastian Friedrich-Rust

Vorstand Aktion gegen den Hunger e.V.:

Cornelia Richter (Vorsitzende)

Dr. Monika Ebert

Redaktion, Lektorat & Gestaltung:

Team Schulen gegen den Hunger

Tel.: 030 279 099 718

mitmachen@aktiongegendenhunger.de

www.schulen-gegen-den-hunger.de

Druckversion zur Ansicht, 2026

Bildnachweise:

Die verwendeten Fotos unterliegen dem Copyright © Aktion gegen den Hunger bzw. © Aktion gegen den Hunger / Fotograf*in. Die jeweilige Urheberangabe ist dem einzelnen Bild zu entnehmen.

Titelbild:

Mitarbeitende von Aktion gegen den Hunger mit Teilnehmenden eines Klimaanpassungsprojekts in Chiquimula, Guatemala.

© Aktion gegen den Hunger / Carlos Zaparolli

Dieses Bildungsmaterial berücksichtigt die Gütekriterien für digitale BNE-Materialien gemäß Beschluss der Nationalen Plattform BNE vom 9. Dezember 2022. Quelle: BNE-Portal

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des:



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein Aktion gegen den Hunger gGmbH verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global gGmbH und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.