



Gut ernährt statt falsch informiert

Laos Ein Projekt zeigt Menschen in abgelegenen Regionen, wie sie sich gesund ernähren können — und klärt dabei auch über schädliche Essensregeln auf. **Ihre Spende wirkt!**

Gut ernährt statt falsch informiert

Eine kleine Organisation zeigt Menschen in abgelegenen Regionen, wie sie sich gesund ernähren können — und klärt dabei auch über schädliche Essensregeln auf. So trägt sie dazu bei, die Mangelernährung bei Kindern zu verringern.

Durch das Fenster aus Maschendraht fällt viel Sonnenlicht in den luftigen Raum mit Wänden aus Holz und Bambus. Auf dem Betonboden, der mit gewebten Plastikmatten ausgelegt ist, sitzen mehrere Dutzend, meist jüngere Mütter. Sie haben ihre Babys und Kleinkinder auf dem Schoß und lauschen der kleinen, lebhaften Frau, die ihnen gegenüber sitzt. „Denkt an die Lebensmittelpyramide, esst möglichst viele unterschiedliche Dinge“, sagt Me Noy, und: „Legt euch einen



Bei einer Versammlung im Gemeinschaftshaus von Pasing klärt Me Noy (rechts) über Gesunde Ernährung auf. Links neben ihr sitzt Chanmany Tandeng, Projektkoordinatorin von ACD.

Gemüsegarten an, so habt ihr immer etwas Gesundes im Haus.”

Jedes dritte Kind ist chronisch mangelernährt

Mit ihrem Mann und ihren drei Kindern lebt Me Noy in dem Dorf Pasing im Hochland von Laos. Das Leben hier ist hart, die meisten Menschen ernähren sich von dem, was ihre kleinen Felder hergeben. Das ist oft nicht viel, denn der Klimawandel sorgt für unregelmäßige Ernten. Jedes dritte Kind unter fünf Jahren ist chronisch man-



Als Multiplikatorin sorgt Me Noy dafür, dass sich nicht nur ihr jüngster Sohn Bounme gut ernährt (unten), sondern alle Kinder in ihrem Dorf Pasing. Einmal in der Woche gibt es dort ein gemeinsames Schulessen (oben).



gelernährt, 5 von 100 Kindern erleben ihren fünften Geburtstag nicht. Die Lebensmittelknappheit ist jedoch nicht der einzige Grund dafür. In den abgelegenen ländlichen Regionen mangelt es an guten Schulen und daher auch an grundlegendem Wissen. So kommt es, dass viele Familien noch heute an uralte Ernährungsmythen glauben. Auch Me Noy war bis vor Kurzem davon überzeugt, dass Mütter in den Wochen nach der Geburt nichts als weißen Reis mit Salz essen sollten und dass sie es vermeiden sollten, ihren Kindern vor dem zweiten Geburtstag Gemüse zu essen zu geben.

Gutes Essen kochen

Seit einer Weiterbildung des Vereins für Dorfentwicklung (englisch: Association for Community Development, kurz: ACD) weiß Me Noy es besser. Die Organisation bietet mit Unterstützung von Brot für die Welt Schulungen zu gesunder Ernährung und nachhaltiger Landwirtschaft an. In 30 Dörfern des Landes hat sie inzwischen Multiplikatoren und Multiplikatorinnen wie Me Noy ausgebildet. „Geliebt habe ich meine Kinder immer“, sagt sie, „jetzt kann ich ihnen auch gutes Essen kochen.“ Dann kneift sie ihre Augen zusammen und strahlt über das ganze Gesicht.



Weitere Infos:

www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/laos-ernaehrung

Zahlen und Fakten

Das Projekt im Überblick

Projektträger Association for Community Development (ACD)

Spendenbedarf 50.000 Euro

Das Projekt erstreckt sich auf **12 Dörfer** in vier verschiedenen Distrikten von Laos. ACD bietet hier Schulungen zu **gesunder Ernährung**, nachhaltiger Landwirtschaft, **Mutter-Kind-Gesundheit** und Hygiene an. Darüber hinaus stellt sie den Menschen Saatgut, Jungfische und Zuchtziegen zur Verfügung. Davon profitieren insgesamt **1.154 Menschen**.



Stichwort: Ernährung

Mehr als 700 Millionen Menschen weltweit leiden an Hunger und Unterernährung — das heißt, etwa jeder elfte Mensch auf der Welt hat nicht genug zu essen. Mehr als zwei Milliarden Männer, Frauen und Kinder sind mangelernährt. Sie nehmen mit ihrem Essen zu wenig Nährstoffe auf und sind daher weniger leistungsfähig und anfällig für Krankheiten. Besonders dramatisch ist die Situation in Afrika südlich der Sahara. Dort ist jeder fünfte Mensch von Hunger und Unterernährung betroffen. Das Tragische daran ist: Ein großer Teil der Unter- und Mangelernährten lebt auf dem Land, also dort, wo Nahrungsmittel produziert werden.

Der Kampf gegen Hunger und Mangelernährung ist ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit von Brot für die Welt:

- Wir helfen Kleinbauernfamilien, mit umweltfreundlichen Methoden höhere Erträge zu erzielen.
- Wir versetzen sie in die Lage, auch Obst und Gemüse anzubauen, so dass sie sich gesund ernähren können.
- Wir stärken insbesondere Frauen, da sie oftmals die entscheidende Rolle bei der Ernährung ihrer Familien spielen.

Denn immer noch gilt:

Satt ist nicht genug — Zukunft braucht gesunde Ernährung!

Ihre Spende wirkt

44 Euro reichen, um zehn Familien mit Gemüsesamen zu versorgen.

88 Euro kosten die Zutaten für das Schulessen von 40 Kindern.

132 Euro genügen für die Anschaffung einer Ziege zum Aufbau einer Ziegenzucht (jede Familie erhält insgesamt vier Tiere).

Spendenkonto

IBAN: DE10 1006 1006 0500 5005 00

Bank für Kirche und Diakonie

Stichwort: Ernährung

Wenn mehr Spenden eingehen, als das Projekt benötigt, dann setzen wir Ihre Spende für ein anderes Projekt im Bereich Ernährung ein.



Das Deutsche
Zentralinstitut
für soziale
Fragen (DZI)
bescheinigt:

**Geprüft +
Empfohlen**

Noch Fragen? Wir helfen gern.

Brot für die Welt

Caroline-Michaelis-Str. 1

10115 Berlin

Telefon 030 65211 4711

kontakt@brot-fuer-die-welt.de

Impressum

Herausgeber Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V.,
Brot für die Welt **Redaktion** Thorsten Lichtblau, Thomas Beckmann
(V.i.S.d.P.) **Text innen** Sara Mously **Fotos** Jörg Böthling **Layout** Bohm
und Nonnen **Druck** Speedruck GmbH **Papier** 100 % Recyclingpapier
Art. Nr. 119 119 340; Juli 2025



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

[ClimatePartner.com/11669-2506-1003](https://climatepartner.com/11669-2506-1003)