



Ernährung

Projektinformation

Gut ernährt statt falsch informiert

Mitglied der
actalliance

Brot
für die Welt

Inhaltsverzeichnis

Landesinformation Laos Wissenswertes über das Land in Südostasien	3
Gut ernährt statt falsch informiert Die Organisation ACD zeigt Menschen in abgelegenen Regionen, wie sie sich gesund ernähren können – und klärt dabei auch über schädliche Essensregeln auf.	4
„Wir begegnen den Menschen auf Augenhöhe“ Projektkoordinatorin Chanmany Tandeng über die Frage, wie sich Mangelernährung am besten bekämpfen lässt	7
„Nun ist der Traum zum Greifen nah“ Vier Menschen aus der Provinz Salavan berichten, wie sie von der Unterstützung durch das Projekt profitiert haben.	9
Das Projekt im Überblick Zahlen und Fakten	11
Stichwort: Ernährung Wie Brot für die Welt hilft	12
Ihre Spende wirkt Wie Sie unsere Arbeit unterstützen können	13



Feedback

Ihre Anregungen, Meinungen, Ideen oder Kritik sind uns sehr willkommen. Sie helfen uns damit, unsere Materialien weiterzuentwickeln. Schreiben Sie uns doch einfach eine E-Mail an kontakt@brot-fuer-die-welt.de.

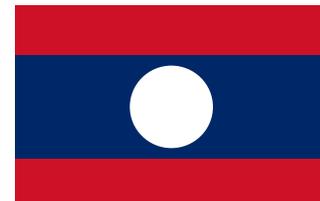
Landesinformation Laos

Laos ist ein Binnenstaat in Südostasien. Er grenzt an China, Vietnam, Kambodscha, Thailand und Myanmar; Hauptstadt und größte Stadt des Landes ist Vientiane. Laut offiziellen Zahlen gibt es 49 verschiedene Ethnien.

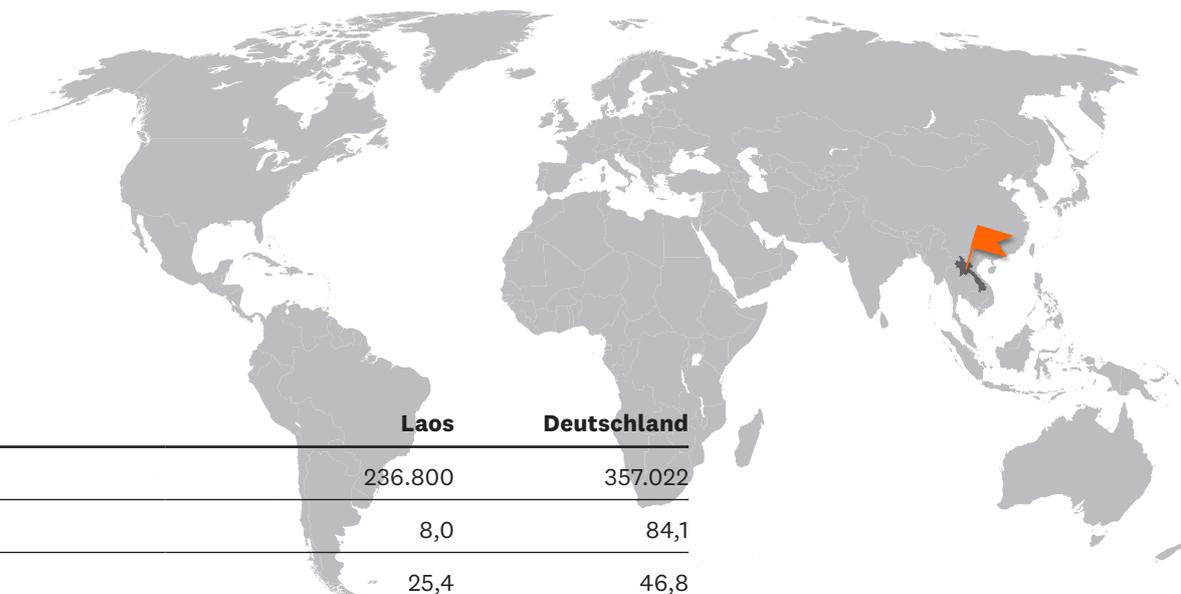
Als Anfangspunkt der Geschichte des heutigen Laos wird üblicherweise das Jahr 1353 angenommen, als das Königreich Lan Xang gegründet wurde. 1707 zerfiel Lan Xang in drei Monarchien. Ab der Mitte des 19. Jahrhunderts erlangte Frankreich immer stärkeren Einfluss in der Region und das heutige Laos wurde als Protektorat in die französische Kolonie Französisch-Indochina eingegliedert.

1954 gab Frankreich alle Ansprüche in Indochina auf und erkannte die Unabhängigkeit des Landes an. In der Folgezeit kam es zum Laotischen Bürgerkrieg, der eng mit dem Krieg in Vietnam verbunden war. Nach dem Sieg des kommunistischen Nordens dort wurde 1975 auch in Laos eine Demokratische Volksrepublik proklamiert.

Heute ist Laos einer von weltweit noch fünf Staaten unter Führung einer kommunistischen Einheitspartei. Ebenso wie in Vietnam und China hat es jedoch eine wirtschaftliche Liberalisierung gegeben. Trotz eines hohen Wirtschaftswachstums zählt das Land nach wie vor zu den am geringsten entwickelten der Welt.



Die Flagge von Laos besteht aus drei waagerechten Streifen in Rot, Blau und Rot. In der Mitte des blauen Streifens befindet sich ein weißer Kreis. Das Rot steht für das im Freiheitskampf vergossene Blut, das Blau je nach Interpretation für Wohlstand oder für den Fluss Mekong. Der weiße Kreis repräsentiert die Einheit des laotischen Volkes.



	Laos	Deutschland
Fläche in km ²	236.800	357.022
Bevölkerung in Millionen	8,0	84,1
Mittleres Alter in Jahren	25,4	46,8
Anteil ländlicher Bevölkerung in %	61,8	22,2
Säuglingssterblichkeit in %	3,5	0,3
Lebenserwartung in Jahren	69,0	81,9
Kinder pro Frau im Durchschnitt	2,2	1,6
Ärztendichte in Ärzt:innen/10.000 Einw.	3	45
Anteil untergewichtiger Kinder in %	21,1	0,5
Analphabetenrate in %	15,0	k.A.
Brutto sozialprodukt in Dollar/Kopf	8.400	63.600

Quellen: CIA World Factbook (2025)



Gut ernährt statt falsch informiert

Die Organisation ACD 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 reduzieren.

Krachend fällt der Baum zu Boden. Die Krone rasselt ins Unterholz, daneben steht Me Noy, eine kleine Frau, in der Hand hält sie die Axt, mit der sie, Quadratmeter für Quadratmeter, ihr Feld im Hochland rodet. Fünf Jahre lang hat der Acker brach gelegen, um sich zu erholen. Nun haben die dicksten Stämme den Umfang ihrer Oberschenkel erreicht und die Äste ragen ihr weit über den Kopf. Einige Monate wird sie das gefälltte Holz liegen lassen, dann wird sie es verbrennen. Die Asche soll den Boden wieder fruchtbar machen für den Bergreis, den sie kurz vor der Regenzeit anpflanzen wird. Brandrodung gehört zu den traditionellen Formen der Landwirtschaft in der laotischen Provinz Salavan nahe der Grenze zu Vietnam.

Der Tag beginnt um vier Uhr morgens

Me Noy heißt eigentlich Enang Khaikeo. Aber alle im Dorf nennen sie Me Noy, „Noys Mutter“, nach ihrem ältesten Sohn, wie es in der Gegend üblich ist. Sie lebt in dem kleinen Dorf Pasing zusammen mit ihrem Mann, einem Lehrer, und ihren drei Kindern, 16, 9 und etwas über ein Jahr alt. Ihr Tag begann um vier Uhr morgens, wie immer. Es war noch dunkel, als sie Wasser holte, den Jüngsten stillte,

das Frühstück für die Familie vorbereitete und ihr Mittagessen in einem Korb verstaute: Reis, Hühnersuppe und Gemüse. Sie legte ihr Messer dazu, eine Plastikflasche mit Wasser, ihr Handy und etwas Kautabak.

Die letzten Sterne verblassten, als sie aufbrach, bekleidet mit einem Kapuzenpulli, einem langen Rock und Flipflops an den Füßen. Ihr Weg führte sie zwischen den Stelzenhäusern hindurch, deren Wände aus Holzplanken oder Bambusmatten bestehen, die Dächer aus Wellblech, vorbei an Jackfruchtbäumen und Kokospalmen, in deren Blättern der Morgenwind raschelte. Unten am Flussufer wartete ihr Boot, ein Einbaum. Sie schöpfte das Wasser heraus, das über Nacht hineingesickert war, paddelte ans andere Ufer und lief die 20 Minuten hinauf zu ihrem Feld.

Es ist Januar, Trockenzeit in Laos. In diesen Tagen arbeitet Me Noy fast jeden Morgen im Hochland, zusammen mit ihrer Schwägerin und ihrer 16-jährigen Nichte. Heute ist die Schwägerin krank, also sind sie und die Nichte zu zweit. Sie fällen Bambusstauden und Bäume, roden Buschwerk und schälen die harzigen Stämme der Bong-Khao-Bäume.



Fleißig Kurz nach Sonnenaufgang macht sich Me Noy auf den Weg von ihrem Haus zu ihrem Feld. Dabei muss sie auch einen Fluß überqueren. Am Flussufer hat sie deshalb immer ein Boot liegen, einen Einbaum.



Engagiert Bei einer Veranstaltung im Gemeinschaftshaus von Pasing klärt Me Noy über das Thema Gesunde Ernährung auf.

Deren duftende Rinde, die sich am Boden kringelt, wird für Räucherstäbchen gebraucht und bringt ihnen 50.000 Lao-tische Kip pro Baum –etwas über zwei Euro. Ein winziger Betrag, dennoch ist er wichtig: Me Noys Mann verdient als Lehrer gerade mal 110 Euro im Monat. Oft ist das Geld knapp.

Jedes dritte Kleinkind ist mangelernährt

Das Leben ist hart für die meisten Menschen in Laos. 70 Prozent der Bevölkerung sind darauf angewiesen, sich durch Landwirtschaft, Jagen, Fischen und Sammeln selbst zu versorgen. Doch der Klimawandel sorgt für unregelmäßige Ernten, und auch die Wälder und Flüsse bieten nicht mehr die üppige Verpflegung von einst. Die Armut hat schwerwiegende Folgen: Jedes dritte Kind unter fünf Jahren ist chronisch mangelernährt, 5 von 100 Kindern erleben ihren fünften Geburtstag nicht. Me Noy hat elf Geschwister, acht davon sind im Kindes- und Jugendalter gestorben. Sie selbst verlor ihren zweiten Sohn, da war er gerade einen Monat alt.

Der schwierige Zugang zu gesunden Lebensmitteln ist nicht der einzige Grund für die hohe Kindersterblichkeit. Vor allem in abgelegenen ländlichen Regionen fehlt es oftmals 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 schwangere Frauen viele Obst- und Fleischsorten nicht

essen dürften, weil das zu Geburtskomplikationen führe. 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.

Mit dem Ziel, durch Bildung die Gesundheit der Menschen auf dem Land zu verbessern, gründeten drei Frauen 2009 in der Provinzhauptstadt Salavan den Verein für Dorfentwicklung (englisch: Association for Community Development, kurz: ACD). Heute hat die Organisation 28 Mitarbeitende. Sie bietet Schulungen zu gesunder Ernährung, nachhaltiger Landwirtschaft, Mutter-Kind-Gesundheit und Hygiene an. Und sie stellt den Menschen Saatgut, Jungfische und Zuchtziegen zur Verfügung, damit sie mit dem Anbau von Gemüse sowie der Fisch- und Tierzucht beginnen können. Brot für die Welt unterstützte ACD vom ersten Tag an und ist bis heute der wichtigste Partner.

Vielfältige Ernährung verbessert die Gesundheit

Wer an uralten Traditionen rühren will, muss erst das Vertrauen der Menschen gewinnen. Chanmany Tandeng, Projektkoordinatorin von ACD, war das von Anfang an klar. Sie stammt selbst aus der Region. Vor zwei Jahren nahm sie Kontakt zu den Dorfältesten von Pasing auf. Schnell einigte man sich auf eine Zusammenarbeit, die Ältesten sprachen Dorfbewohnerinnen und -bewohner an, die sie für geeignet hielten, das Programm langfristig mitzutragen. Die

Eheleute etwa, denen die Ziegenzucht aus größter Armut geholfen hat und die ihr Wissen über die Haltung und Aufzucht der Tiere nun mit anderen teilen. Oder das 11-jährige Mädchen, das sich im Schulgarten engagiert und die anderen Kinder mit ihrer Begeisterung ansteckt. Oder den Familienvater, der durch die Trainings von ACD zum Experten im Besenflechten wurde. Er lehrt das Handwerk nun, damit andere sich dadurch ein Zubrot verdienen können.

Auch Me Noy engagiert sich, sie gibt Kurse für Mütter- und Kindergesundheit: Einmal im Monat lädt sie die jüngeren Frauen des Dorfs ins Gemeinschaftszentrum ein, das die Dorfbewohnerinnen und -bewohner mit Unterstützung von ACD errichtet haben. Durch 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 Teilnehmerinnen, Babys und Kleinkinder auf dem Schoß, und hören Me Noy zu.

„Denkt an die Lebensmittelpyramide, esst möglichst viele unterschiedliche Dinge“, sagt sie, und: „Legt euch einen Gemüsegarten an, so habt ihr immer etwas Gesundes im Haus.“ Sie klärt die Frauen darüber auf, wie wichtig gute Ernährung gerade in der Schwangerschaft und Stillzeit ist und dass verdünnter Reisbrei kein Ersatz für Muttermilch sein kann. „Wenn ihr aufs Feld müsst, lasst eure Babys

nicht bei der Oma“, rät sie ihnen. „Nehmt am besten Oma und Baby mit! So ist für das Baby gesorgt, und ihr könnt es zwischendurch stillen.“ In 30 Dörfern des Landes hat ACD inzwischen Multiplikatoren und Multiplikatorinnen wie Me Noy ausgebildet.

Arbeit, die Früchte trägt

„Es ist schön zu sehen, dass unsere Arbeit Früchte trägt“, sagt Chanmany Tandeng, die heute in Pasing zu Besuch ist. Sie läuft durchs Dorf, besichtigt die Gemüsegärten, Ziegenställe und Fischzuchtbecken, in denen handteller-große Welse schwimmen. Auch den Schulgarten schaut sie sich an, in dem zwischen Papayabäumen und Bananenstauden Auberginen und Koriander, Bohnen, Gurken und Süßkartoffeln gedeihen. Jeden Freitag kümmern sich die Kinder um die Beete, lockern mit Stöcken sorgsam die Erde auf und gießen sorgfältig alle Pflanzen.

Der schmale Mitouna, Me Noys Neunjähriger, ist einer von ihnen. „Er war schon als Baby so dünn“, sagt Me Noy. „Viel schwächer als mein Kleinstes. Ich wusste es eben nicht besser.“ Doch schnell wischt sie die Gedanken an früher beiseite: „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.



Glückliche Familie Me Noy mit Ehemann Vihane und ihren drei Söhnen Noy (16) Mitouna (9) und Bounme (2 Jahre).

„Wir begegnen den Menschen auf Augenhöhe“

Seit 2017 gehört Chanmany Tandeng zum Team von ACD, inzwischen ist sie eine von drei Projektkoordinatorinnen. Im Interview beschreibt die 35-Jährige die Herausforderungen der Menschen vor Ort – und wie ihre Organisation ihnen Unterstützung bietet.



Engagierte Frau mit Bodenhaftung

Chanmany Tandeng ist in der Projektregion geboren. Sie gehört der Volksgruppe der Ta-Oy an – so wie die meisten Menschen hier.

Frau Tandeng, Sie betreuen das Projekt „Verbesserte Ernährungssicherheit für Frauen und Kinder“ in der Provinz Salavan. Mit welchen Schwierigkeiten haben die Familien dort zu kämpfen?

Chanmany Tandeng – Viele der Menschen sind mangelernährt – vor allem junge Frauen und Kinder. Das hat zur Folge, dass 40 Prozent der Mädchen und Frauen im gebärfähigen Alter unter Anämie leiden. Unter den Frauen mit Neugeborenen liegt der Anteil sogar bei 50 Prozent.

Woher haben Sie diese Zahlen??

CT – Wir arbeiten mit den örtlichen Gesundheitseinrichtungen zusammen. Deren Mitarbeitende entnehmen Blutproben und lassen sie im Labor auswerten. Außerdem wiegen und messen wir die Kinder, um festzustellen, ob sie sich altersgemäß entwickeln.

Anämie bedeutet, dass das Blut zu wenig rote Blutkörperchen enthält ...

CT – Genau. Das ist eine Folge von Hunger – aber auch von einseitiger Ernährung. Die Betroffenen sind oft erschöpft und stecken sich schnell mit Krankheiten an, weil ihr Immunsystem geschwächt ist. Schwangere mit Anämie können ihre gesundheitlichen Probleme außerdem an das Ungeborene weitergeben: Viele Babys kommen wachstumsverzögert auf die Welt – wenn die Mütter nicht schon vorher eine Fehlgeburt erleiden. Nach der Entbindung setzt sich das Problem fort: Oft sind Mütter zu geschwächt, um Milch zu geben – oder sie stillen ihre Kinder nur für wenige Wochen, weil sie dann schon wieder auf dem Feld gebraucht werden.

Was passiert dann mit den Babys?

CT – Meist passen die Großmütter auf sie auf und füttern sie mit dünnem Reisbrei oder Kondensmilch. Das ist für ein Neugeborenes alles andere als nahrhaft.

Das klingt nach einer komplexen Problemlage. Wo setzen Sie an, um den Frauen und Kindern zu helfen?

CT – Als Erstes versorgen wir die entwicklungsverzögerten Kinder. Ihre Familien bekommen Eier, Sojabohnen und Reis, um ihre Kinder aufzupäppeln. So verhindern wir kurzfristig, dass sie eine akute Unterernährung entwickeln, denn die wäre lebensgefährlich.

Langfristig folgen wir einem ganzheitlichen Ansatz. Dieser zielt zum einen auf Ernährungssicherheit ab, also darauf, dass Menschen überhaupt Zugang zu gesunden Lebensmitteln haben. Zum anderen auf Information: Wir möchten, dass die Menschen darüber Bescheid wissen, was eigentlich gesunde Ernährung ausmacht. Daran hapert es oft.

Zu Punkt eins: Wie erhöhen Sie die Ernährungssicherheit?

CT – Die meisten Menschen in unserem Projektgebiet bauen vor allem Reis für den Eigenbedarf an, dazu Maniok, den sie als Tierfutter verkaufen. Manche ziehen noch etwas Gemüse am Feldrand, das aber mehr schlecht als recht gedeiht. Auch Sammeln, Jagen und Fischen gehören zur traditionellen Lebensweise, aber die Erträge aus Wäldern und Gewässern gehen seit Jahren zurück. Die Menschen müssen sich an die veränderten Lebensbedingungen anpassen, und dabei helfen wir ihnen: Wir unterstützen sie mit Gemüsesamen, Ziegen und Fischen – außerdem bekommen sie Materialien, mit denen sie Gärten, Ziegenställe und Zuchtbecken anlegen können.



Anschaulich Mit Hilfe von Plakaten klärt Chanmany Tandeng über die positiven Effekte des Stillens auf.

Und schließlich geben wir ihnen noch das notwendige Wissen mit auf den Weg, das sie für eine erfolgreiche Tierzucht und die Pflege der Gemüsepflanzen brauchen.

Kommen wir zum zweiten Punkt, dem Wissen über gesunde Ernährung. Wie gehen Sie dabei vor?

CT — Mit Grundlagenarbeit, weil es den Menschen an Basiswissen über Ernährung, Gesundheit und Hygiene fehlt. Vielen ist nicht klar, wie wichtig es in der Schwangerschaft ist, sich ausgewogen zu ernähren, und welche Rolle die Nahrung auch für die weitere Entwicklung der Kinder spielt. Vielen Schwangeren ist zudem nicht bewusst, dass sie eine Fehlgeburt riskieren, wenn sie Steine oder Baumstämme schleppen. Auch Hygiene ist ein Punkt, über den die Menschen noch viel zu wenig wissen.

Also geben Sie Schulungen?

CT — Nicht direkt. Wir bilden Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus, die das Wissen in die Dorfgemeinschaften tragen. Das erhöht die Bereitschaft der Menschen, sich darauf einzulassen. Wir können den Leuten viel über Lebensmittelgruppen

oder Vitamine erzählen. Die Theorie muss immer auch zur lokalen Kultur passen, zu der Art und Weise, wie die Menschen leben, sonst wird sie nicht umgesetzt. Ich kann einer Frau nicht sagen: „Bleib mit deinem Baby zu Hause“, denn ohne ihre Arbeitskraft würde ihre Familie hungern. Aber ich kann vorschlagen: „Wieso nimmst du nicht dein Kind und deine Schwiegermutter mit aufs Feld? So kannst du es zwischendurch stillen.“

Sie sind selbst in Salavan geboren und aufgewachsen, Sie gehören zur Volksgruppe der Ta-Oy – genau wie viele Teilnehmende Ihres Projekts. War das eine Voraussetzung für Ihren Job?

CT — Ich denke schon. Für rund die Hälfte unserer Bevölkerung ist nicht Laotisch die Muttersprache, sondern ihr lokaler Dialekt. Die Leute verstehen uns viel besser, wenn wir ihre Sprache sprechen, und natürlich hilft es, Vertrauen aufzubauen. Auch, wenn wir es immer gut mit den Menschen meinen: Mit unserer Arbeit mischen wir uns in ihr Leben ein. Da ist es das Mindeste, dass wir ihnen auf Augenhöhe begegnen.

”
Wir sprechen die Sprache der Leute. Das hilft, Vertrauen aufzubauen.

“

„Nun ist der Traum zum Greifen nah“

Vier Menschen aus der Provinz Salavan berichten, wie sie von der Unterstützung durch das Projekt profitiert haben.

„Inzwischen haben wir immer genug zu essen“



Glücklich Joy Humpan musste früher häufig seine Verwandten um etwas Reis bitten. Heute erntet er mehr, als er zum Leben braucht.

„Meine Frau und ich leben in einer windschiefen Bambushütte. Durch unzählige Ritzen pfeift der Wind, und wenn es regnet, tropft es durch das löchrige Dach. Oft hatten wir so wenig zu essen, dass wir in unserer Not Verwandte um etwas Reis bitten mussten. Bis ACD in unser Dorf kam, und wir zu den Glücklichen gehörten, die für die Ziegenzucht ausgewählt wurden: Wir erhielten vier Tiere, dazu Wellblech und Nägel, um einen Stall zu errichten, dazu erklärten sie uns alles genau: Was die Tiere am liebsten fressen, wie man Krankheiten erkennt, und wann es Zeit ist für eine Wurmkur. Jetzt züchten wir also

Ziegen, jedes Jungtier verkaufen wir für 44 Euro.

Inzwischen haben wir nicht nur immer genug zu essen, sondern konnten schon damit anfangen, das Material für ein großes Backsteinhaus zu sammeln. Die Balken für das Grundgerüst haben wir schon besorgt, außerdem einen Eimer und eine Kelle für den Mörtel. Ein Haus aus Stein, davon hätte ich früher nicht einmal zu träumen gewagt. Nun ist dieser Traum zum Greifen nah. “

Joy Humpan, 28 Jahre.

„Am meisten Spaß macht es, Gemüse zu ernten“

„Ich bin zwar erst elf Jahre alt, aber ich übernehme schon wichtige Aufgaben: Ich koche Reis für meine Familie, wasche die Wäsche im Fluss und passe auf meine drei jüngeren Geschwister auf. Seit ich als Freiwillige bei ACD mitarbeite, trage ich noch mehr Verantwortung. Gerade am Anfang war das ziemlich aufregend: Da bin ich zusammen mit ein paar anderen Kindern für zwei Tage in ein fremdes Dorf gefahren: Wir haben gelacht, Ball gespielt, lecker gegessen und vor allem ziemlich viel gelernt: über Hygiene und Gesundheit, über Gemüseanbau und Ernährung. Heute liebe ich es, mein Wissen mit Freundinnen zu teilen und auch meinen kleinen Geschwistern alles genau zu zeigen: was gesunde Lebensmittel sind, wovon man besser nicht zu viel

essen sollte, und wie man sich nach der Toilette gründlich die Hände wäscht. Am allerbesten finde ich das Gärtnern. Dank ACD haben wir jetzt nämlich einen Schulgarten und einen Gemüsegarten bei uns zu Hause. Im Schulgarten habe ich gelernt, wie man aus Kuhmist und Reisschalen Dünger herstellt. Damit experimentiere ich auch zu Hause und schaue, wie gut der Chinakohl und der Salat, die Gurken und das Zitronengras wachsen. Am meisten Spaß macht es natürlich, frisches Gemüse zu ernten. Mein Vater ist sehr stolz auf mich. Er sagt, wenn es so weitergeht, können wir einen Teil des Gemüses bald auf dem Markt verkaufen. “

Le Silialath, 11 Jahre.



Lernbegierig Le Silialath weiß schon viel über gesunde Ernährung. Sie kümmert sich um den Gemüsegarten ihrer Familie.

„Ich kann jetzt auch andere Familien unterstützen“

„ Wenn wir Glück hatten, reichte unsere Reisernte früher für ein ganzes Jahr. Wenn nicht, hungerten meine Frau, unsere Kinder und ich monatelang. Als mich der Dorfvorsteher fragte, ob ich lernen wolle, wie man Besen bindet, um etwas dazuzuverdienen, sagte ich natürlich ja! Zusammen mit ein paar anderen Männern aus der Region erfuhr ich, wie man Rattan und Elefantengras anbaut, wie man das Gras trocknet und wie man die Halme an einem gebogenen Stück Rattanholz befestigt, so dass daraus ein handlicher Besen wird. Das Schwierigste daran ist, ein Ende des Rattanstiels zu einer Schlaufe zu biegen. Man braucht viel Kraft dafür – und wenn man nicht aufpasst, bricht das Holz. Ich weiß noch,

wie langsam ich anfangs war, und wie mir jeden Abend die Finger schmerzten. Aber inzwischen habe ich viel Übung und schaffe zehn Besen am Tag, damit verdiene ich 13 Euro. Zu wenig Reis gibt es nun in unserer Familie nicht mehr, denn wenn die Vorräte zur Neige gehen, kann ich es mir leisten, einen Sack Reis zu kaufen. Das Beste aber ist, dass ich auch andere Familien mit meinem Wissen unterstützen kann: Regelmäßig gebe ich Kurse in unserem Versammlungshaus und in den umliegenden Dörfern und gebe die Kunst des Besenbindens an alle weiter, die sie ebenfalls erlernen wollen. “

Son Vien Phoh-Ong, 45 Jahre.



Vorbild Son Vien Phoh-Ong hat im Projekt gelernt, wie man Besen bindet. Er teilt sein Wissen bereitwillig mit anderen.

„Der Blitz hat mich noch nicht getroffen“



Überzeugt Hien Vi Lai Sing glaubte bis vor Kurzem an viele Ernährungsmythen. Inzwischen weiß sie es besser.

„ Ich lebe mit meinem Sohn und meiner Schwiegertochter zusammen. Sie engagieren sich als Freiwillige bei ACD, dadurch machen sie vieles anders, als ich es von früher kenne. Seife oder Spülmittel haben wir zum Beispiel nicht benutzt, als ich jung war. Und ich wusste auch nichts über ausgewogene Ernährung. Im Gegenteil: Vieles, was heute als gesund gilt, war damals verboten. Von meiner Mutter habe ich zum Beispiel gelernt, man dürfe niemals zwei Gemüsesorten zusammen essen. Auch Fleisch oder Fisch dürfe man nicht zu Gemüse essen, sonst treffe einen der Blitz. Fettes Fleisch, Kokosnüsse und Erdnüsse waren für Schwangere tabu, es hieß, wer sie trotzdem esse,

bekomme Schwierigkeiten bei der Geburt. Ständig wurde vor irgendetwas gewarnt. Als ACD zu uns kam und all die Regeln unserer Eltern und Großeltern über den Haufen warf, war ich erst einmal skeptisch: Wie konnte es sein, dass man nun plötzlich nicht nur alle möglichen Lebensmittel kombinieren durfte, sondern sogar sollte? Schließlich war meine Neugier größer als meine Furcht: Ich besuchte alle Kurse in unserem Dorf. Schritt für Schritt wagte ich mich vor. Zuletzt habe ich Fisch mit Bohnen probiert – richtig lecker! Und der Blitz hat mich auch noch nicht getroffen. “

Hien Vi Lai Sing, ca. 60 Jahre.

Zahlen und Fakten

Das Projekt im Überblick

- Seit **2009** setzt sich die Association for Community Development (ACD) für Kinder und Frauen in abgelegenen Regionen von Laos ein.
 - **12 Dörfer** in vier Distrikten profitieren aktuell von dem von Brot für die Welt geförderten Projekt.
 - ACD bietet hier Schulungen zu **gesunder Ernährung**, nachhaltiger Landwirtschaft, **Mutter-Kind-Gesundheit** und Hygiene an.
 - Darüber hinaus stellt sie Familien **Zuchtziegen** zur Verfügung.
- Nach dem ersten Wurf muss jede Familie ein Jungtier an eine andere Familie weitergeben.
- Außerdem verteilt die Organisation Jungfische an Familien und Schulen und bildet Interessierte in der **Fischzucht** weiter.
 - Und sie erstellt **Kommunikationsprodukte** (z.B. Poster, T-Shirts, Taschen), um an Schulen auf das Thema Gesunde Ernährung aufmerksam zu machen.
 - Insgesamt **1.154 Menschen** werden durch das Projekt erreicht.



Projektträger:

Association for Community Development (ACD)

Laufzeit: 3 Jahre

Spendenbedarf: 50.000 Euro

Kostenbeispiele:

Gemüsesamen für zehn Familien: 44 Euro

Zutaten für das Schulessen von 40 Kindern: 88 Euro

Eine Ziege für den Aufbau einer Ziegenzucht (jede Familie erhält insgesamt vier Tiere): 132 Euro



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

Ihnen liegt der Kampf gegen Hunger und Mangelernährung am Herzen? Sie möchten das Projekt „Gesund ernährt statt falsch informiert“ unterstützen? Dann überweisen Sie bitte Ihre Spende mit dem Stichwort „Ernährung“ auf folgendes Konto:

Brot für die Welt

Bank für Kirche und Diakonie

IBAN: DE10 1006 1006 0500 5005 00

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

Um wirkungsvoll zu helfen, arbeitet Brot für die Welt eng mit erfahrenen, einheimischen Partnern zusammen – oft kirchlichen oder kirchennahen Organisationen. Deren Mitarbeitende kennen die Verhältnisse und die Menschen vor Ort, sie wissen daher um ihre Schwierigkeiten und Bedürfnisse. Gemeinsam mit den Betroffenen entwickeln sie Projektideen und setzen diese um. Von Brot für die Welt erhalten sie finanzielle und fachliche Unterstützung.

Verantwortlich

Transparenz, gegenseitiges Vertrauen, aber auch regelmäßige Kontrollen sind maßgeblich für eine gute Zusammenarbeit. Die Partnerorganisationen von Brot für die Welt sind daher gehalten, jährliche Projektfortschritts- und Finanzberichte vorzulegen. Diese werden von staatlich anerkannten Wirtschaftsprüfern nach internationalen Regeln testiert.



Den verantwortlichen Umgang mit Spendengeldern bestätigt das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) Brot für die Welt jedes Jahr durch die Vergabe seines Spendensiegels.



Noch Fragen? Wir helfen gern!

Brot für die Welt

Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e. V.
Caroline-Michaelis-Straße 1
10115 Berlin
Telefon: 030 65211 4711
kontakt@brot-fuer-die-welt.de

Impressum

Herausgeber

Brot für die Welt
Evangelisches Werk für Diakonie
und Entwicklung e. V.
Caroline-Michaelis-Straße 1
10115 Berlin
Tel 030 65211 4711
www.brot-fuer-die-welt.de

Redaktion Thorsten Lichtblau,
Thomas Beckmann (V.i.S.d.P.)

Texte Sara Mously

Fotos Jörg Böthling

Gestaltung/Layout Katrin Schierloh

August 2025