



welt  
hunger  
hilfe



Foto: David Brazier/Welthungerhilfe

# Gesundes Essen gegen Hunger und Vitaminmangel

## Spendenaufruf zugunsten der Bauernfamilien in Simbabwe

### Dr. med. Eckart von Hirschhausen für gesunde Ernährung

Jedes Jahr erblinden geschätzte 500.000 Kinder aufgrund von Vitaminmangel. Viele von ihnen sterben innerhalb von zwei Jahren, weil sich keiner um sie kümmert.

Der Arzt, Komiker und Autor Dr. med. Eckart von Hirschhausen will dies ändern! Mit dem Honorar seines Buches „Wunder wirken Wunder“ unterstützt er das Projekt der Welthungerhilfe in Gokwe/Simbabwe, wo eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung im Mittelpunkt steht.

„Bei meiner Recherche habe ich entdeckt, wie wir hierzulande mehr als 1 Milliarde Euro für Vitamine und Nahrungsergänzung ausgeben, die keiner braucht. Und in anderen Ländern herrscht ‚versteckter Hunger‘, das heißt es fehlt die Basis von Gesundheit, ein gesundes Essen.

In dem Projekt in Simbabwe können Menschen mit dem Anbau von gesundem und vitaminreichem Gemüse sich und ihre Kinder besser ernähren und aufwachsen sehen.

Mit meinem Engagement möchte ich ein Zeichen setzen, bei allen innereuropäischen Krisen über den Tellerrand zu schauen und zu begreifen: Es gibt nur eine Erde. Und eigentlich reicht sie für alle.“

### So hilft die Welthungerhilfe

Die Welthungerhilfe ist eine der größten privaten Hilfsorganisationen in Deutschland. Sie leistet Hilfe aus einer Hand: von der schnellen Katastrophenhilfe über den Wiederaufbau bis zu langfristigen Projekten der Entwicklungszusammenarbeit mit einheimischen Partnerorganisationen nach dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe.

### Das harte Leben der Bauernfamilien erleichtern

Manchmal nimmt das Leben ungewöhnliche Wendungen. Lucy Marimirofa hätte nie gedacht, dass sie einmal ein Feld beackern würde. Sie arbeitete als Buchhalterin und das Landleben beschränkte sich auf Besuche bei Verwandten. Dann veränderte ein Schicksalsschlag ihr Leben: Auf der Suche nach Arbeit im Nachbarland Botswana starb ihr Mann bei einem Unfall. Das war 1998. Von einem Tag auf den anderen musste die junge Frau ihre vier Kinder alleine versorgen und zog zur Familie ihres Mannes in ein kleines Dorf nahe Gokwe, im Westen Simbabwes. Dort wagte sie einen neuen Lebensabschnitt als Bäuerin. „Es war eine harte Zeit“, sagt die 53-jährige, die von früh bis spät schuftet. „Ganz gleich, wie sehr wir uns abmühten, selbst in guten Jahren reichte die Ernte gerade so zum Leben.“ Als die Welthungerhilfe ein Ernährungssicherungsprojekt in der Region startete, war sie eine der ersten, die an Schulungen teilnahm und landwirtschaftliche Anbaumethoden ausprobierte. Viele Bauernfamilien waren zunächst skeptisch, neue Sorten anzubauen. Als bei Lucy jedoch Mais und Süßkartoffeln prächtig

gediehen, taten andere Bauern es ihr gleich und erzielten nun ebenfalls deutlich höhere Ernten.

### Vitamin A schützt Kinder vor Erblindung

Ein großer Fortschritt für die Gesundheit der Familien, denn der Mais ist mit Vitamin A angereichert und auch die im Projekt geförderte „Orange-Fleshed“-Süßkartoffel ist sehr reich an Beta-Karotin, der Vorstufe von Vitamin A. Die orangefleischige Süßkartoffel enthält davon sogar noch mehr als die bisher in der Region gebräuchliche weiße Variante. In Afrika ist Vitamin-A-Mangel ein weit verbreitetes Risiko, das vor allem bei Schwangeren und unterernährten Kleinkindern zur Erblindung führen kann. Das Vitamin fördert ein gesundes Wachstum und es schützt vor Infektanfälligkeit. Süßkartoffeln werden das ganze Jahr über geerntet und sind eine nahrhafte Ergänzung der oft dürrftigen Mahlzeiten.

Die Bedingungen für die Landwirtschaft sind in weiten Teilen Simbabwe gut. Dennoch kann das Land die Grundversorgung seiner Bevölkerung mit Nahrungsmitteln nicht sicherstellen, mehr als ein Drittel aller Kinder unter fünf Jahren leidet an Kleinwüchsigkeit aufgrund von Unter- und Mangelernährung. Den Landwirten fehlen Geld und Wissen, um in vielfältiges, qualitativ hochwertiges Saatgut zu investieren und in Anbaumethoden, die die Böden schonen und dennoch höhere Erträge für eine ausgewogene Ernährung erzielen. Meist setzen sie auf den Anbau weniger Kulturen und sind daher besonders anfällig für schwankende Marktpreise, Dürren und Überschwemmungen, die sich im Zuge des Klimawandels immer heftiger auswirken.

Mit Unterstützung der Welthungerhilfe und der lokalen Partnerorganisation Agricultural Partnerships Trust, anteilig gefördert von der Europäischen Union, stellen Kleinbauern in der Gokwe-Region ihre Existenz nun auf eine breitere Basis: Heimische Gemüsesorten, hochwertiger Mais, Moringa- und Obstbäume, natürliche Düngemethoden, ökologischer Pflanzenschutz und Hühnerhaltung tragen zu einer gesunden, variantenreichen und ausgewogenen Ernährung bei. Eine wichtige Rolle spielt auch die Lagerung der Ernten. „Früher gab es häufig einen Wettlauf mit Ratten und Mäusen um die Vorräte. Wir mussten schnell alles verbrauchen“, erinnert sich Lucy Marimirofa.

### Abwechslungsreich und ausgewogen essen

Inzwischen konnte ihre Dorfgemeinschaft ein Getreidelager bauen. Die Bauern der Umgebung lagern dort ihre Erzeugnisse und verwalten diese gemeinsam. Es wird genau festgehalten, wer wie viel und in welcher Qualität „einzahlt“ und wann welche Mengen ausgegeben werden. Dieses Vorgehen garantiert, dass jede Familie auch für die nächste Aussaat wieder genügend Saatgut zur Verfügung hat und Notlagen besser meistern kann. Dass die Bauern sich in Gruppen zusammenschließen, hat überdies bei der Vermarktung Vorteile: Sie erzielen bessere Preise für Mais, Chili oder Erbsen und haben leichteren Zugang zu Krediten, die sie über gemeinsame Sparanlagen finanzieren.



Foto: David Brazier/Welthungerhilfe

Bei den Familien in Gokwe gehört die gesunde Süßkartoffel nun fest auf den Speiseplan.

Lucy Marimirofa hat es nie bereut, hierher gezogen zu sein. „Es war genau richtig, und ich bin sehr dankbar für alles, was mir geschenkt worden ist“, sagt sie. Im neuen Gemeinde-Gesundheitsclub erfahren die Bewohnerinnen in Kochkursen, wie sie ihre Ernährung ausgewogener und abwechslungsreicher gestalten können, um Fehl- und Mangelernährung vorzubeugen. Beliebt ist dabei die vielseitig verwendbare Süßkartoffel. So gibt es in Gokwe nicht nur Trainings dazu, wie die „Sweet Potato“ am besten angebaut wird, sondern auch Demonstrationen der vielen verschiedenen Verarbeitungsmöglichkeiten des leckeren „Vitaminstoßes“.

Eckart von Hirschhausen: „Ich möchte einen nachhaltigen Beitrag zur Beseitigung des Hungers, der Mangel- und der Fehlernährung leisten. Ich würde mich freuen, wenn Sie die Spendenaktion unterstützen.“

### Für 30 Euro erhält eine Familie hochwertiges Gemüsesaatgut für eine Anbausaison.

Überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto des Deutschen Welthungerhilfe e. V.:

Stichwort „Gesunde Ernährung“  
IBAN DE15 3705 0198 0000 0011 15  
BIC COLSDE33

Wenn Sie einen Nachweis über Ihre Spende wünschen, geben Sie bei der Überweisung bitte Ihren Namen und Ihre vollständige Adresse an und vermerken im Verwendungszweck, dass Sie eine Spendenbescheinigung wünschen. Die Welthungerhilfe sendet Ihnen dann zu Beginn des Folgejahres automatisch eine solche zu.

### Ansprechpartnerin:

Brigitte Schmitz  
Welthungerhilfe  
Tel. +49 (0) 228 2288-157  
Fax +49 (0) 228 2288-99157  
Brigitte.Schmitz@welthungerhilfe.de

**Welthungerhilfe, IBAN DE15 3705 0198 0000 0011 15, BIC COLSDE33**

Deutsche Welthungerhilfe e. V., Friedrich-Ebert-Straße 1, 53173 Bonn, Tel. +49 (0)228 2288-0, Fax +49 (0)228 2288-333, [www.welthungerhilfe.de](http://www.welthungerhilfe.de)