



Gesunde Ernährung?

Dass Ernährung einen Einfluss auf unsere Gesundheit hat, ist sicherlich jedem Menschen klar. Auch dass vor allem zu wenig oder zu viel Nahrung krank macht, ist eher banal, wie auch die Tatsache, dass einseitige Ernährung ungesund ist und zu Mangelerscheinungen führt. Sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Gicht und auch Krebserkrankungen sind u.a. auf die Ernährung in den Industriestaaten zurückzuführen. Sie haben in den Ländern des globalen Südens ebenfalls zugenommen. Lebensstil und Ernährungsweise sind zumindest in den städtischen Zentren zunehmend den unseren ähnlich, ohne dass der Lebensstandard der gleiche wäre.

Fragt man die Deutschen, worauf es ihnen beim Essen ankommt, so steht „Gesundheit“ (90% der Befragten) nur knapp hinter dem „Geschmack“ (98%). Woher kommen dann aber die ernährungsbedingten Krankheiten? Zum einen zeigen viele Studien, dass alte Gewohnheiten stärker sind als das Wissen darüber, was uns gut tun würde. Zudem wird es uns häufig durch die Lebensumstände leichter gemacht, uns anders zu verhalten, als wir es für gut erkannt haben.

In unserer Ernährung gibt es immer mehr und immer weiter verarbeitete Lebensmittel. Das sind nicht nur Fertiggerichte wie Tiefkühlpizza oder Dosenravioli, son-

dern auch viele Zutaten, die uns das Kochen erleichtern, etwa Brühwürfel, Soßenbinder, Backmischungen oder Salatdressings. Der Einsatz solcher Produkte ist inzwischen so selbstverständlich, dass die damit zubereiteten Gerichte in der Regel als selbst gekocht oder frisch zubereitet bezeichnet werden.

Je weiter ein Lebensmittel verarbeitet und mit Zusatzstoffen versehen ist (z.B. aus Gründen der Haltbarkeit, der gewohnten Konsistenz und Farbe sowie des Preises), desto schädlicher ist es in der Regel für die Gesundheit. Darüber wissen viele Menschen viel zu wenig. Wer die meist sehr klein gedruckten Zutatenlisten ansieht, stellt fest, dass viele verarbeitete Lebensmittel nicht ohne Emulgatoren, Säureregulatoren, Verdickungsmittel, Farbstoffe und Aromen, Säuerungsmittel, Antioxidantien, Feuchthaltemittel oder Stabilisatoren auskommen.

Eine brasilianische Arbeitsgruppe hat in den 2010er Jahren ein System entwickelt, das Lebensmittel in 4 Stufen nach Verarbeitungsgrad einordnet, das sogenannte NOVA-Verfahren. Danach unterscheidet man vier Gruppen von Lebensmitteln:

1. Unverarbeitete oder minimal verarbeitete essbare Teile von Tieren oder Pflanzen
2. Nahrungsmittel mit verarbeiteten Zutaten, also mit Inhaltsstoffen wie Öl, Butter, Zucker, Salz
3. Verarbeitete Lebensmittel wie Käse, Fischkonserven, Gemüse in Gläsern oder frisches Brot
4. Ultraverarbeitete Lebensmittel, die Zutaten wie gehärtete Öle, Emulgatoren, Farbstoffe, Laktose, Molke oder Gluten enthalten.

Zu den ultraverarbeiteten Lebensmitteln gehört nicht nur Junkfood (Pommes oder Tiefkühlpizza), sondern auch vermeintlich gesunde Produkte wie Frühstückszerealien oder Fertigsuppen und die meisten Arten von Fabrikbrot. Wie die Inhaltsstoffe der ultraverarbeiteten Lebensmittel genau auf die Menschen wirken, kann erst ansatzweise erklärt werden. Es wird

vermutet, dass sie verschiedene Veränderungen in der Darmfunktion bewirken und möglicherweise beteiligt sind am erhöhten Aufkommen der anfangs genannten Zivilisationskrankheiten. Nicht nur durch eine höhere Energiedichte und ungünstige Eiweiß- und Kohlenhydratanteile tragen sie zu Übergewicht bei, sondern sie verändern auch die neuronalen Schaltkreise und erzeugen dadurch Suchtverhalten, also die Tendenz, mehr davon zu essen, als der Körper braucht. Wer kennt das nicht, insbesondere bei Schokolade und Chips.

Die Gesundheit verarbeiteter Lebensmittel einzuschätzen fällt offensichtlich nicht immer leicht. Hilfestellung soll seit November 2020 der NutriScore bieten, ein Kennzeichnungssystem, mit dem Unternehmen verpackte Lebensmittel auszeichnen können – auf freiwilliger Basis. Statt Nährwertangaben (bzw. zusätzlich dazu) bietet er eine leichter verständliche Bewertung, ein A auf grünem Grund ist die beste, ein E auf rotem Grund die schlechteste Note. Dafür werden allerdings nur Lebensmittel innerhalb einer Produktgruppe untereinander verglichen, so kann eine Fertigpizza eine bessere Beurteilung erhalten als ein Naturjoghurt (die beste Pizza in der Gruppe der Pizzen hat ein A, der schlechteste Naturjoghurt in der Gruppe Naturjoghurt ein E), was das Konzept fragwürdig macht.

Dass verarbeitete Lebensmittel einen immer größeren Teil unserer Nahrung ausmachen, hat weitere Konsequenzen: Kochwissen und Kochkompetenz gehen immer mehr verloren. Inzwischen bieten die Tafeln deshalb Kochkurse an. Sie haben festgestellt, dass viele Menschen nicht wissen, wie sie regionales, saisonales und meist auch sehr preiswertes Gemüse zubereiten können.

Barbara Schartz



Die Nachwirkungen der Corona-Pandemie und die Auswirkungen des Klimawandels bringen in Bolivien die Anfälligkeit des Ernährungssystems zum Vorschein. Nach Angaben der Vereinten Nationen waren im Jahr 2020, in der Anfangszeit der Pandemie, 14 Millionen Menschen in Lateinamerika und der Karibik von Hunger betroffen. Die Fortschritte von 20 Jahren waren zunichte gemacht.

Lebensmittel - bio und regional

Bolivien ist von diesen Problemen stark betroffen. Denn etwa 2,5 Millionen Menschen sind Selbstversorger in Familienbetrieben und damit den Folgen des Klimawandels besonders ausgeliefert. Viele Familien begegnen dieser Herausforderung, indem sie das Wissen ihrer Vorfahren lebendig erhalten und in der Gemeinschaft zusammenhalten, sich gegenseitig aushelfen. Trotzdem ist Bolivien das Land in Lateinamerika, in dem die meisten Menschen hungern.

Gleichzeitig kommt es in den Großstädten zu einem ganz anderen Phänomen: mehr als ein Drittel der Schülerinnen und Schüler im urbanen Raum, nämlich 35,6%, sind übergewichtig. Die

Mangelernährung ist in Bolivien ein Problem der öffentlichen Gesundheit, vor allem durch kalorienreiche Nahrungsmittel. Das kann unter anderem zu Übergewicht, Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufstörungen führen.

Der Staat hat das Problem erkannt. Seit dem Jahr 2016 gibt es ein Gesetz zur Förderung gesunder Ernährung. Es verpflichtet Unternehmen dazu, die Anteile an Salz, Zucker und verschiedenen Fetten in ihren Produkten anzugeben. Auch die sogenannten „Transfette“ müssen aufgeführt werden, die in industriell produzierter Nahrung eingesetzt werden und als besonders ungesund gelten. Die Bestimmungen sind deutlich strenger als in

Deutschland, wo man auf den (freiwilligen) NutriScore setzt (vgl. S. 4).

Übrigens: das „gesündeste Volk der Welt“ lebt in Bolivien. Gemeint sind die Tsimané im bolivianischen Amazonasgebiet. Sie sind von Herz-Kreislauf-Erkrankungen so gut wie gar nicht betroffen und haben extrem gute Blutwerte. Eine Studie im medizinischen Fachblatt The Lancet führte das auf einen gesunden Lebensstil ohne Rauchen, mit viel Bewegung und auf Ernährungsgewohnheiten mit viel Rohkost, unbehandelter Nahrung und geringem Fleischanteil zurück.

Die Menschen leben als Selbstversorger vom Fischen, von der Jagd,

vom Sammeln von Früchten und als Kleinbauern. Sitzende Tätigkeiten (wie z.B. in Deutschland Büroarbeit) üben sie kaum aus. Seit einigen Jahren haben die Tsimané vermehrt Kontakt zu Menschen außerhalb ihrer Gruppe. Wie sich das auf ihren Ernährungsstil und ihre Gesundheit auswirkt, bleibt abzuwarten.

Katharina Nilles

„ Interview mit Alexis Alicia Hurtado, Ernährungsexpertin im Krankenhaus „Hospital Católico“ in Santa Cruz



Alexis Alicia Hurtado

anderen Produkten mit einem hohen Anteil an Fett und Stärke.

Gibt es Krankheiten oder andere Erscheinungen, die Sie mit der Ernährung in Verbindung bringen?

Die schlechte Ernährung ist ein Risikofaktor für eine ganze Palette an Krankheiten wie z.B. Übergewicht, was zu Diabetes führen kann. Besonders Kinder unter 5 Jahren und Ältere sind von Mangelernährung/falscher Ernährung gefährdet, das führt oft zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gastritis, Osteoporose, einem hohen Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder Anämie.

Welche Ernährungsgewohnheiten gibt es in Santa Cruz? Haben diese sich in den letzten Jahren geändert?

Santa Cruz hat eine sehr gute Gastronomie. In früherer Zeit, also vor der Kolonialisierung, ernährten sich viele Familien im Osten Boliviens auf Grundlage der Yuca.

Ihre Ernährung bestand zum großen Teil aus Mais, Süßkartoffeln, Kürbissen und Bohnen. Mit der Ankunft der Spanier stieg die Bevölkerung mehr auf Reis und auf Kochbanane um. Damit kochen sie heute Gerichte, die als typisch für das Departamento gelten, unter anderem den „Majadito“ (gepökeltes Trockenfleisch, Reis, Gemüse, Spiegelei und Kochbananen) und den „Locro Carretero“ (Suppe aus Trockenfleisch, Reis und Gemüse).

Heute sind viele der Traditionen erhalten, aber die jüngere Generation ernährt sich zunehmend von Fastfood. Dieses Essen enthält nur wenige der Nährstoffe, die der Körper braucht, aber dafür viel Zucker, Fett und Salz. Das bringt häufige Krankheiten mit sich, wie z.B. Diabetes und Übergewicht. Das sind die häufigsten Krankheiten hier in Santa Cruz.

Obwohl es in Santa Cruz gut zugängliche und nährreiche Lebensmittel wie Getreide, Früchte und Gemüse gibt, sind viele Familien fehlernährt. Sie ernähren sich in erster Linie von Kohlenhydraten, die billig zu kaufen sind, und von

Wie wirken sich Krankheiten wie Diabetes auf Ihre Arbeit als Ärztin und auf das Gesundheitssystem aus?

Diabetes kann zu Nierenversagen, Netzhautablösung im Auge, Nervenschäden, Pilzinfektionen auf der Haut und im Mund und zu Leberschäden führen.

Welche Möglichkeiten (und welche Verantwortung) hat jede/r von uns, für seine eigene Gesundheit zu sorgen?

Die Verantwortung liegt bei jedem einzelnen Menschen. Aber wenn die Menschen sich mit Ernährung nicht auskennen, fühlen wir uns im Gesundheitssektor verantwortlich, sie fortzubilden. Wir

möchten ihnen zeigen, wie man sich gesund ernährt und sich ausreichend bewegt, um Krankheiten in der Zukunft vorzubeugen.

Wenn die Ernährung schlecht ist, hilft auch die Medizin nichts. Wenn die Ernährung gut ist, ist die Medizin nicht nötig.

Gibt es etwas, das wir in Deutschland von den Ernährungsgewohnheiten in Bolivien/Santa Cruz lernen können?

In Bolivien gibt es noch immer die direkte biologische Versorgung, direkt vom Erzeuger zum Verbraucher: Gemüse, Obst und Getreide ohne den Einsatz von Chemikalien und zu einem günstigen Preis.



Gemeinsames Essen

AKTIONSANREGUNG

Ernährung – gesund für uns und gesund für den Planeten.

Gemeinsam kochen und essen und dabei Lebensmittel vor der Tonne bewahren? Das geht, und es lohnt sich! Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft wirft jeder Mensch in Deutschland im Schnitt 75 kg Lebensmittel pro Jahr weg. Rechnet man die Abfälle aus Erzeugung, Verarbeitung, (Einzel-) Handel und Gastronomie hinzu, landet man sogar bei etwa der doppelten Menge.

Immer mehr Restaurants gehen das Problem an und kochen ausschließlich mit „geretteten“ Lebensmitteln, also mit Essen, das andernfalls weggeworfen worden wäre. Das führt dazu, dass zwar nicht jedes Gericht jederzeit verfügbar ist, aber man wird kreativ und bekommt außerdem ein Gespür für saisonale Gerichte.

Gibt es in Ihrer Nähe Personen, die Lebensmittel retten? Gestalten Sie doch mit ihnen einen Kochabend und probieren aus, was man aus den geretteten Sachen machen kann. Alternativ können Sie natürlich auch selbst von zu Hause mitbringen, was Sie „übrig haben“. Im Internet gibt es einige Seiten, auf denen man gezielt nach Rezepten suchen kann, wenn man einzelne Lebensmittel übrig hat (z.B. www.restegourmet.de).



Abbildung eines Apathi - ein Fest mit Gemeinschaftsessen mit mitgebrachten Speisen

Lebensmittel retten

In Deutschland fallen nach Angaben des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft jährlich ca. 11 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an. Ein Teil davon sind Dinge wie Nuss- und Obstschalen oder Knochen, also Teile von Lebensmitteln, die nicht essbar sind. Der Rest besteht aus übrig gebliebenen Speiseresten und nicht verkauften Lebensmitteln sowie Abfällen aus der Produktionskette. Die Abfälle fallen zu einem großen Teil in Privathaushalten, aber auch in Restaurants oder Supermärkten an. Ein großer Teil davon wäre vermeidbar.

Um gegen die Lebensmittelverschwendung zu protestieren, nehmen einige Menschen die noch genießbaren Lebensmittel aus den Abfallbehältern von z.B. Supermärkten wieder heraus und verteilen sie weiter (sog. Containern). Diese Praxis ist in Deutschland allerdings verboten.

Seit einigen Jahren gibt es aber legale Alternativen: Plattformen wie „Foodsharing“ oder „To good to go“ kooperieren mit Supermärkten und Restaurants. Diese übergeben ihre abgelaufenen, aber noch genießbaren Lebensmittel an ehrenamtliche Lebensmittelretter und leisten so einen Beitrag, die Verschwendung einzugrenzen. Die Erfahrung zeigt: wenn Viele mitmachen, hat es einen großen Effekt. Alleine Foodsharing gibt an, in den vergangenen zehn Jahren 74,2 Mio. kg Lebensmittel erfolgreich vor der Tonne gerettet zu haben.

Wussten Sie schon?



Einige Gruppen, die sich mit dem Retten von Lebensmitteln beschäftigen, bieten auch Catering für Veranstaltungen an. Wenn Sie möchten, nehmen Sie sich doch vor dem nächsten Pfarr- oder Schulfest mit Gruppen in Ihrer Nähe Kontakt auf!



Mit Familien- und Gemeindegärten die Versorgungslage im Vikariat Reyes verbessern

Die Stadt San Borjas liegt 350km nordöstlich von La Paz im bolivianischen Tiefland und gehört zum Vikariat Reyes. Die Region ist durch die Corona-Pandemie und die Auswirkungen der Ukraine-Krise stark gebeutelt. Die strengen Lockdown-Regelungen haben zu einem massiven Anstieg von Arbeitslosen geführt, Preissteigerungen bei Lebensmitteln aufgrund der Ukraine-Krise sind hier ebenfalls deutlich zu spüren.

Daher hat die Sozialpastoral Caritas sich entschieden, ein Pilotprojekt zur Anlage von Familien- und Gemeindegärten zu starten, um den Menschen auch in dieser herausfordernden Zeit eine gute, abwechslungsreiche Ernährung zu ermöglichen und ihre Lebensqualität zu steigern. Gestartet wird mit insgesamt 21 Familien aus vier verschiedenen Stadtteilen von San Borjas. Später soll das Projekt ausgeweitet werden.

In einer ersten Phase begutachtet ein Agrarwissenschaftler der Caritas die Parzellen oder Beete der teilnehmenden Familien und entscheidet mit ihnen, ob und für welchen Anbau die Böden geeignet sind. Anschließend werden die Familien darin geschult, wie sie die Böden richtig aufbereiten, was bei der Aussaat zu beachten ist und wie die Pflanzen anschließend richtig gepflegt werden, um reichhaltige Erträge zu bringen. Denn überschüssige Lebensmittel sollen verkauft und so das Familieneinkommen gesteigert werden. In der dritten Phase dann schreiten die Familien zur Tat und wenden das in der zweiten Phase erlernte Wissen an. Begleitet werden sie dabei sowohl von der Fachkraft als auch von Ehrenamtlichen Mitarbeitern der Caritas, um die Nachhaltigkeit des Projektes zu garantieren.

Die Gesamtkosten für das Projekt belaufen sich auf **2.800 Euro**.



Heilende Pflanzen

Zur gesunden Ernährung gehören immer auch und vor allem Pflanzen. Je nachdem, von wem eine sogenannte Ernährungspyramide herausgegeben wird, besteht die breite Basis der Lebensmittel, von denen man am meisten zu sich nehmen sollte, aus Getreideprodukten oder aus Obst und Gemüse. Pflanzlich ist beides. Pflanzliche Nahrung ist gesund, weil sie uns mit lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versorgt. Und natürlich mit Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Pflanzen können das alles liefern.

Und doch bieten die Pflanzen uns noch viel mehr als eine Mischung der gerade genannten Komponenten. Die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, die seit etwa 20 Jahren intensiver erforscht und allgemeiner bekannt sind, sind eine Vielzahl bisher nicht als lebenswichtig eingeschätzter Stoffe wie etwa Farbstoffe, mit denen Pflanzen Bestäuber anlocken oder Abwehrstoffe, die Fressfeinde fernhalten sollen. Zu letzteren gehören die Bitterstoffe, die heute für gesund erachtet werden, die allerdings aus unseren Kulturpflanzen weitestgehend weggezüchtet wurden.

Die Welt der sekundären Pflanzenstoffe und ihre (gesundheitliche) Wirkung ist erst sehr wenig erforscht. Man weiß aber inzwischen, dass sie eine viel größere Rolle spielen, als das bisher bekannt war und es gibt daher Überlegungen, sie in Zukunft wie Vitamine und Mineralien als „essenziell“ zu bezeichnen. Dieses Erkenntnis ist ein weiteres Argument dafür, möglichst viel und möglichst viele Sorten pflanzlicher Nahrung zu essen. Empfehlenswert ist es darüber hinaus, sich mit Wildpflanzen und -kräutern zu beschäftigen, sie kennen zu lernen und zu nutzen. Unseren Kulturpflanzen sind nämlich nicht nur die Bitterstoffe weggezüchtet

worden. Sie sind dahingehend optimiert worden, dass sie einen hohen Ertrag liefern, möglichst gleichförmig und genormt aussehen, gleichzeitig reif werden und lange lagerbar sind. Deshalb liefern Wildpflanzen sehr viel mehr Vitalstoffe aller Art: Die „Königin“ der Wildpflanzen, die Brennnessel, ist beispielsweise ein wertvoller Eiweiß- und Vitamin C-Lieferant und die Vogelmiere bietet mehr als doppelt so viel Eisen wie Spinat. Und Löwenzahn, ebenfalls heimisches Superfood, hat siebenmal mehr gesunde Inhaltsstoffe als Spinat.

Die sekundären Pflanzenstoffe können aber noch mehr: Sie können nicht nur vorbeugen, sondern auch heilen. Den entscheidenden Unterschied macht dabei die Dosis eines Stoffes. Eines der bekanntesten Beispiele ist der Fingerhut, der unter den Giftpflanzen geführt wird. Seine Inhaltsstoffe stärken ein schwaches Herz und verlangsamen den Herzrhythmus. Für ein gesundes Herz ist das gefährlich. Heilpflanzen selbst einzusetzen kann aber auch deshalb riskant sein, weil die Dosierung schwierig ist. Der Gehalt an Wirkstoffen in den Pflanzen ist je nach Standort und Wachstumsbedingungen verschieden, und weil Heil- und Schadwirkung deshalb



Mit Beifuß wurden Bauchschmerzen behandelt

oft nicht abschätzbar sind, ist es ratsam, die Herstellung von Arzneimitteln aus Pflanzen den Apothekern oder den Pharmaunternehmen zu überlassen. Auch dort werden nicht nur „künstliche“ Präparate chemisch synthetisiert, sondern Pflanzen genutzt. Aber die Inhaltsstoffe und die Konzentration von Wirkstoffen kann untersucht und genormt werden.

Arzneimittel, wie wir sie heute kennen, gibt es erst seit den umwälzenden medizinischen und naturwissenschaftlichen Fortschritten des 19. und 20. Jahrhunderts. Bis dahin haben die Menschen jedoch durch genaue Beobachtung der Wirkungsweise von pflanzlichen und tierischen Produkten sehr viele Heilmittel aus der Natur gewonnen. Da viele davon auch Nahrungsmittel waren, gab es immer neben der „gelehrten“ Medizin auch eine „Volksmedizin“. Mit dem Untergang des römischen Reiches ging zunächst viel antikes Wissen verloren. Die Klöster waren im Mittelalter in Europa die Orte, an denen die alten Schriften wiederentdeckt und weitere Forschung betrieben wurde. Dass weltweit in der pastoralen Arbeit der Kirchen auch Gesundheitsfragen eine wichtige Rolle spielen, ist also eigentlich nicht neu. Neu ist, dass wir in Europa ein so gut funktionierendes medizinisches System aufgebaut haben, dass die Fragen körperlicher Gesundheit in der pastoralen Arbeit hier heute keine nennenswerte Rolle spielen.

Dass wir eine mächtige Pharmaindustrie und ein gut ausgebautes, wirtschaftlich arbeitendes medizinisches System haben, führt bei manchen Menschen allerdings auch zu Unbehagen. Der Verdacht, dass die Nebenwirkungen der chemischen Präparate zu wenig im Blick sind und dass es bei ihrem Einsatz vor allem um den Gewinn geht, nährt das Interesse an der „sanften“ Pflanzenheilkunde.



Die Blätter des Spitzwegerichs helfen gegen Juckreiz bei Stichen

Da auch Pflanzen hochgiftig sein können, ist hier natürlich Vorsicht geboten, bei schweren Erkrankungen hilft naturwissenschaftliches Spezialwissen sicher weiter. Wenn es aber beispielsweise um die Linderung des Juckreizes eines Insektenstiches geht, hilft auch ein zerriebenes Blatt des Spitz- oder Breitwegerichs. Bei Bauchschmerzen helfen viele Kräuter, insbesondere die bitteren wie Beifuß oder Wermut, bei Prellungen oder Gelenksbeschwerden wird Beinwellsalbe empfohlen.

In Deutschland scheint die moderne Medizin die heilenden Pflanzen, zumindest in bestimmten Bereichen, abgelöst zu haben. In unserem Partnerland Bolivien spielen heilende Pflanzen eine größere Rolle.

Barbara Schartz

Heilende Pflanzen in Bolivien



Chaman bei einem Reinigungsritual

Schon vor der Corona-Pandemie war in Bolivien die traditionelle Medizin weiter verbreitet als bei uns in Deutschland. Das hat mehrere Gründe.

Zum einen ist das Ansehen der traditionellen Medizin nach wie vor hoch. Sie wird als wichtige Form der Medizin anerkannt, auch vom Staat. Das Gesundheitsministerium erklärt dazu: "Die moderne Wissenschaft greift auf Pflanzen zurück, um Medikamente herzustellen (...). Große Teile der Bevölkerung vertrauen der traditionellen Medizin, um Krankheiten wie Erkältung, Bauchschmerzen, Gelenkschmerzen und andere zu behandeln. (...)"

Der Gebrauch von Heilpflanzen ist eine natürliche Alternative, um vielen Krankheiten zu begegnen. Prävention und Behandlung liegen in unserer Hand, deswegen ist es gut, die Eigenschaften der Pflanzen zu kennen."

Zudem war die Tradition der Heilpflanzen nie vergessen: die Cha-

manes und Curanderos bewahren dieses Wissen und geben es weiter. Die Curanderos sind traditionelle Heiler, die körperliche und seelische Beschwerden heilen. Das tun die meisten von ihnen mit Hilfe von medizinischen Pflanzen, Wasser und Erde. Manche Curanderos binden traditionell katholische Elemente wie Weihwasser und Heiligenbilder in ihre Heilkunst ein. Zuverlässigen Curanderos ist es wichtig, genau zu unterscheiden, welche Fälle in ihre Zuständigkeit fallen und welche sie an ein Krankenhaus verweisen. Denn sie möchten die moderne Medizin nicht ersetzen, sondern beide Formen ergänzen sich gegenseitig.

Zu Beginn der Pandemie ist alternative Medizin noch einmal ganz neu in den Fokus gerückt, denn das Gesundheitssystem war der Pandemie nicht gewachsen. Bilder von Warteschlangen vor überfüllten Krankenhäusern gingen um die Welt. In dieser Situation suchten die Menschen verzweifelt nach Alternativen. Doch die

traditionelle Medizin ist kein Ersatz für einen Besuch im Krankenhaus.



Heilende Pflanzen auf dem Markt

Leider gab es verschiedene Versuche, die Not der Menschen zum eigenen Profit auszunutzen. So gab es nach kurzer Zeit einen blühenden Online-Handel mit Chlorbleiche, die von selbsternannten "Experten" als Wundermittel gegen Krankheiten aller Art angepriesen wurde. Die Folge: Rachenverätzungen und weitere Überlastung der Krankenhäuser. Solche Betrügereien haben mit traditioneller Medizin natürlich nichts zu tun.

Dennoch konnte die traditionelle Medizin einen wichtigen Beitrag zur Linderung der Pandemie leisten. Zum Beispiel stieg die Nachfrage nach Eukalyptusblättern sprunghaft an. Zwar kann das Inhalieren von Eukalyptusdampf CoViD-19 weder verhindern noch kurieren. Es hilft aber, die Atemwege zu stärken und erleichtert die Atmung. Eukalyptus enthält ätherische Öle, die die Bronchien weiten, entzündungshemmend und keimtötend wirken.



Die Blätter der Coca-Pflanze

Die wohl bekannteste Heilpflanze Boliviens ist die Coca-Pflanze. Sie wirkt stimulierend und schmerzstillend und wurde deshalb in früheren Zeiten sogar als heilig angesehen. Außerdem hilft ein Tee aus Coca-Blättern in den Anden gegen die Höhenkrankheit. In Europa und anderen Ländern des globalen Nordens, wie z.B. den USA, gelten Coca-Blätter als Droge und die Einfuhr ist verboten.¹ Die Heilkräfte der Pflanze sind dennoch bekannt und so wird stattdessen versucht, die heilenden Wirkstoffe der Coca-Pflanze synthetisch herzustellen.

Der Chinarindenbaum (auf Spanisch „quina“, der Name hat nichts mit dem Land China zu tun) wird seit langer Zeit geschätzt für seine lindernde Wirkung bei der Tro-

penkrankheit Malaria. Vor gut 200 Jahren wurde bereits damit begonnen, Malaria-Medikamente auf Basis des Chinins herzustellen, das aus dem Chinarindenbaum gewonnen wird. Aus diesem Grund wird der Baum heute weltweit in Tropengebieten angebaut, jedoch wird das natürliche Chinin zunehmend durch synthetische Wirkstoffe abgelöst.

Katharina Nilles



Eukalyptus-Blüte

¹ Tatsächlich sind Teile der Coca-Pflanze (neben vielen anderen chemischen Inhaltsstoffen) in der Droge Kokain enthalten. Leider wird beides oft fälschlicherweise gleichgesetzt oder verwechselt.

AKTIONSANREGUNG

Heilende Pflanzen und der Wald

Einige Pflanzen haben eine heilende Wirkung auf Mensch und Tier. Bei uns in Deutschland stehen insbesondere heilende Kräuter im Fokus. Doch auch ein Aufenthalt im Wald wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

An japanischen Universitäten ist Waldmedizin sogar ein anerkanntes Forschungsgebiet. Seit Jahrzehnten untersuchen Forschende die Auswirkungen, die ein Aufenthalt im Wald auf menschliche Psyche und Physis hat. Demnach verbessert bereits ein kurzes Waldbad Atmung, Puls und Blutdruck. Dass Ärztinnen und Ärzte gegen Burnout oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Waldtherapie verordnen, ist in Japan nichts Ungewöhnliches.

Machen Sie doch in Ihrer Gruppe oder Gemeinde einmal einen gemeinsamen Ausflug in den Wald und nehmen Sie bewusst die Natur um Sie herum wahr. Vielleicht finden Sie ja sogar einige Heilkräuter?

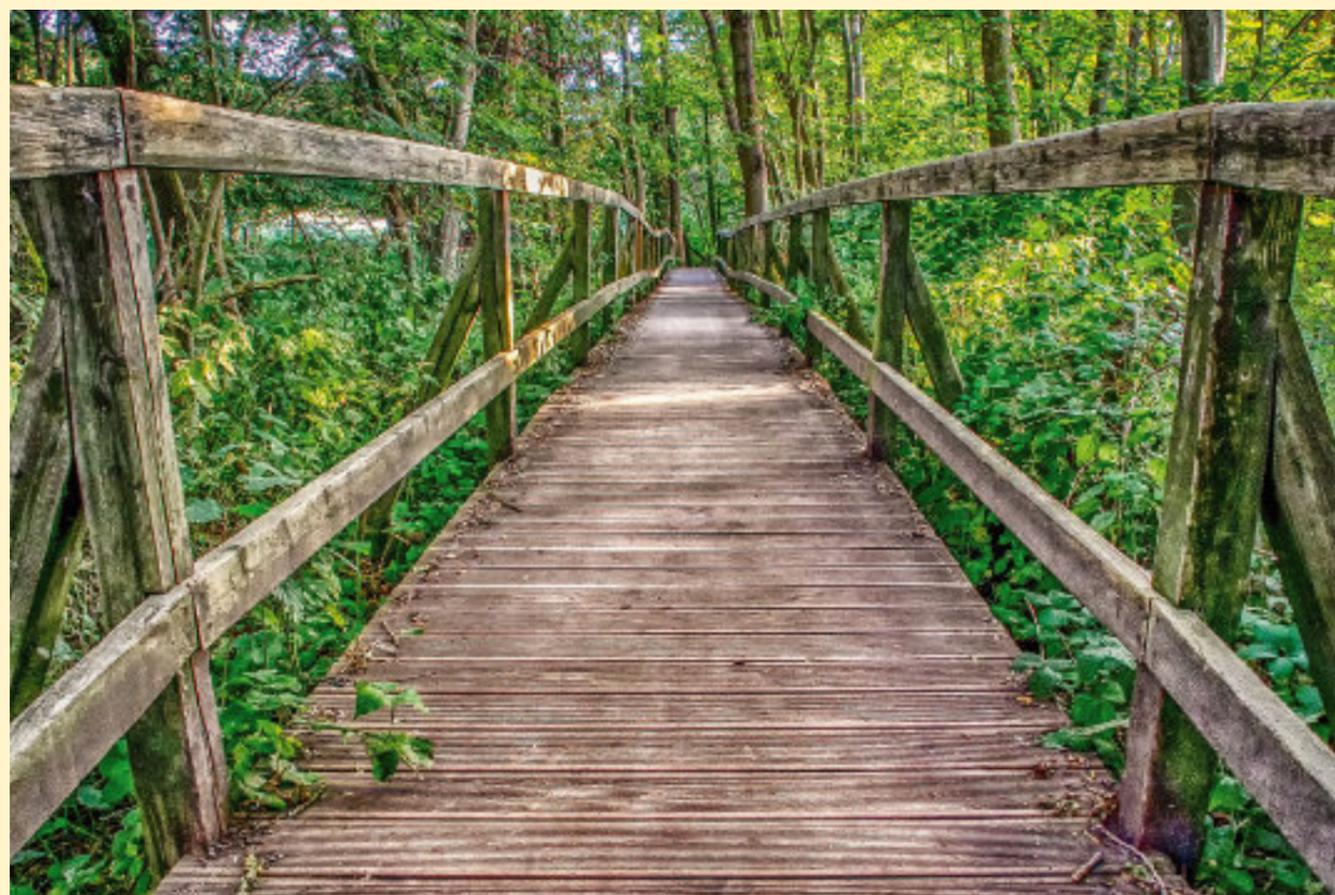
Wer sich gezielter mit dem Thema beschäftigen möchte, kann das auch mit erfahrenen Referentinnen und Referenten bei Kräuterwanderungen tun (s. Veranstaltungen, S. 22).

Was bedeutet "Barrierefreiheit" im Wald?

Nicht jeder Mensch hat die Möglichkeit, jederzeit einen Waldspaziergang zu machen. Das kann z.B. daran liegen, dass jemand auf einen Rollator oder auf einen Rollstuhl angewiesen ist. Barrierefreiheit bedeutet: es soll allen Menschen möglich sein, sich im Wald aufzuhalten, zu erfahren wer dort lebt und warum der Wald für Menschen wichtig ist, und sich dort zu erholen.

Das kann konkret heißen, dass Waldwege für das Befahren mit Rollstühlen oder Rollatoren geeignet sind. Für Menschen mit Sehbeeinträchtigung kann man an den Waldwegen Modelle aus Holz bzw. Kästen mit Zapfen, Moosen, Rinde usw. zum Anfassen aufstellen, versehen mit Erklärungen in Brailleschrift. In einem Nationalpark können Führungen in Gebärdensprache angeboten und Erklärungen in Leichter Sprache zur Verfügung gestellt werden. Die Möglichkeiten sind so vielfältig wie die Menschen selbst.

Gibt es in Ihrer Nähe barrierefreie Waldwege? Organisieren Sie doch bewusst einen Waldspaziergang mit Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Vielleicht möchte Ihre Kirchengemeinde sich mit der Ortsgemeinde zusammenschließen und einen barrierefreien Weg einrichten?



Flächendeckende Gesundheitsversorgung dank traditioneller andiner Medizin in Corocoro

Die Prälatur Corocoro liegt südlich von La Paz und ist sehr ländlich geprägt. Die Menschen leben überwiegend weit verstreut in kleinen Dörfern, größere Orte gibt es kaum. Rund 80 Prozent der Menschen leben in extremer Armut, häufig sind Grundbedürfnisse wie die tägliche Versorgung mit Nahrungsmitteln, Bildung und Gesundheitsversorgung nicht ausreichend gedeckt.

Aufgrund ihrer finanziellen Lage können sich viele Menschen die Fahrt in eines der wenigen Gesundheitszentren nicht leisten, geschweige denn das Geld für die Behandlungskosten aufbringen. Lange Zeit diente den Menschen die traditionelle andine Medizin, um viele Krankheiten zu bekämpfen. Doch dieses Wissen droht immer mehr verloren zu gehen, was ein großes Problem für die Bevölkerung darstellt.

Um dieser prekären Lage etwas entgegenzusetzen, hat die Sozialpastoral Caritas sich zum Ziel gesetzt, 40 ausgewählte Personen aus der Prälatur in andiner Medizin zu schulen, um die Gesundheitsversorgung flächendeckend zu verbessern. In insgesamt zehn Workshops lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alles Wichtige über traditionelle Medizin und die Wirkung von Heilpflanzen, aber auch über Anatomie, Erste Hilfe, häufig auftretende Krankheiten und die Herstellung von Salben und Säften. Außerdem werden sie in gesunder Ernährung geschult, um den Menschen neben akuter Unterstützung im Krankheitsfall auch in gesunden Zeiten aufzeigen zu können, wie sie gewissen Krankheitsbildern vorbeugen können.

Die Projektkosten belaufen sich auf knapp **10.000 Euro**. Knapp 1.400 Euro bringt die Prälatur als Eigenbeitrag auf, für die übrigen **8.600 Euro** bittet Sie die Bolivienpartnerschaft um Unterstützung.



Jugend und Gesundheit in der Pandemie

„Diese Momente der Ohnmacht, nicht viel zu helfen, Freunde, die schlechte Tage hatten, an denen man nicht viel mehr tun kann, als mit aufmunternden Worten zu helfen und nur den Ärzten zu vertrauen.“

So beschreibt Gerardo Chambi seine persönlichen Erfahrungen mit der Corona Pandemie. Mit dem Gefühl der Ohnmacht und der Hilflosigkeit, nicht wirklich etwas bewirken zu können, ist der 25-jährige Bolivianer im Zusammenhang mit der Pandemie nicht allein.

Laut einer Studie von UNICEF Bolivien sind acht von zehn Jugendlichen und jungen Menschen aufgrund der neuen Situation in der Pandemie von Depressionen und Ängsten betroffen. Um die Ausbreitung des Virus zu verhindern, werden das öffentliche Leben und die sozialen Kontakte auf ein Minimum reduziert. Statt sich mit Freunden zu treffen, bleiben viele Jugendliche zu Hause – allein. Die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie haben so auch ein Gefühl von Einsamkeit zur Folge und die psychische Gesundheit bleibt zum Wohle der physischen auf der Strecke.

Für Gerardo sind nicht nur die körperlichen Aspekte ein wichtiger Einflussfaktor für die Gesund-



heit, sondern auch, „dass emotionale Stabilität für eine gute Gesundheit in allen Aspekten unerlässlich ist“.

Die Bedeutung der psychischen Gesundheit ist dabei gerade in der jüngeren Generation immer wieder ein großes Thema. Um sich einander in dieser Zeit zu stützen, haben sich die Jugendlichen in Bolivien mithilfe der Jugendpastoral Aktionen überlegt, um kleine Botschaften in die Welt zu senden. Mit dem Ziel: einander solidarisch zeigen.

Diese digitalen Botschaften sollen nicht nur anderen jungen Menschen Mut machen, sondern eine Verbindung schaffen, sodass sich niemand allein fühlt.

Und es leiden nicht nur Jugendliche in Bolivien während des Lockdowns der Corona-Pandemie unter dieser Art von Problemen. Auch in Deutschland sind vor allem Jugendliche durch die eingeschränkten sozialen Kontakte betroffen. Wie auch in Bolivien werden hier Schulen geschlossen, Veranstaltungen abgesagt und Treffen mit Freunden eingegrenzt. Und auch hier versuchen junge Menschen, einander Mut zuzu-

sprechen und ihre Solidarität zu zeigen. Eines von vielen Beispielen dafür ist die Aktion „Mia macht Mut“ der Jugendkirche Mia des Dekanats Losheim-Wadern im saarländischen Rappweiler: bemalte Steine, die am Wegesrand oder an öffentlichen Plätzen abgelegt werden und für eine kleine Aufmunterung bei den Findern sorgen sollen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Auch diese Mutmacher werden digital in den sozialen Medien verbreitet, denn auch wenn kein analoges Zusammensein möglich ist, so findet sich zumindest virtuell ein Ausdruck von Gemeinschaft wieder.

Doch nicht nur der fehlende soziale Kontakt und Austausch der



„Mia macht Mut“ – auch auf neuen Wegen



Jugendlichen während der Pandemie spielt eine Rolle in Bezug auf deren psychische Gesundheit. Auch im Bereich schulische Bildung müssen die jungen Menschen einiges einstecken. Durch die Schulschließungen und die Übertragung von Präsenzlehre in digitalisierte Formate entstehen viele Lücken, die auch nach zwei Jahren Pandemie nicht wieder geschlossen sind. Die Konrad Adenauer Stiftung prophezeit, dass die Schulschließung, insbesondere in den Andenregionen, mit jahrelangen Folgen einhergeht. Die zusätzliche Belastung der Pandemie habe dabei das fragile System des Bildungswesens nachhaltig eingeschränkt. Die „verlorene“ Zeit kann nur bedingt wieder aufgeholt werden. „Ich habe an der Universität nicht so viel gelernt, wie ich es mir gewünscht hätte“, sagt die 20-jährige Alberta Sulka aus Bolivien.

Laut UNICEF haben die Ängste im Zusammenhang mit einer akademischen Laufbahn aufgrund der pandemischen Bedingungen in Bolivien stark zugenommen. Die virtuellen Studienmodelle haben



dabei nur einen Teil von dem auffangen können, was in analogen Modellen geboten wurde. Der Druck auf die damit verbundenen Zukunftsperspektiven der Jugendlichen steigt. „Ein wichtiger Punkt war, dass ich keine Arbeit finden konnte und es war schwierig, nach der Pandemie andere Optionen zu finden, bei meiner Mutter und meiner Zwillingsschwester war es genauso“, berichtet Alberta. Eine ähnliche Erfahrung macht auch Mikaela Urquiola Moron, 24 Jahre alt: „Ich verlor meinen Job und die wirtschaftliche Situation war sehr schwierig, dann musste ich auch meinen Uni-Abschluss machen und alles war online, das war so neu für mich und für die Bildung im Allgemeinen.“

Für Alberta spielen neben der Ernährung auch Bildung und Ge-

sellschaft eine entscheidende Rolle für die eigene Gesundheit. Eine gute Bildung und ein Gefühl von Gemeinschaft sind für sie entscheidende Einflussfaktoren für den gesundheitlichen Zustand der Menschen. Für Gerardo ist in diesem Zusammenhang das Planen von Lebensprojekten ein entscheidender Teil, um für die eigene Gesundheit zu sorgen. Denn ein konkretes Ziel und eine feste Routine sorgen für Stabilität im eigenen Leben und beugen damit vor allem Angstzustände vor.

Für Jugendliche und junge Erwachsene ist das gesundheitliche Risiko einer schweren Corona-Infektion eher gering. Aber wie Mikaela sorgen sich viele junge Menschen, „dass die Familie erkranken oder sterben könnte“ und so legen junge Menschen eine Haltung der Verantwortung gegenüber



Mithelfen beim Desinfizieren der Gesundheitszentren

ihren Mitmenschen an den Tag und stellen unter Beweis, dass sie sich engagieren: Sie übernehmen Einkaufsdienste oder andere Besorgungen für ältere Menschen. In Bolivien verteilen Studierende Lebensmittelpakete und Hygienematerialien an Bedürftige. Das Team der Jugendkirche Mia unterstützt und motiviert engagierte Menschen während der Pandemie mit einer „Mutmacher-Aktion“. Junge Menschen senden Dankeskarten und Regenbögen in die Welt aus, adressiert an jede*n, die*der ein „Danke“ zu hören verdient hat. In Bolivien sind einzelne Gruppen im Zuge der 72 Stunden Aktion konkret im Einsatz, um zusammen mit Polizeibeamten die Gesundheitszentren zu desinfizieren.

Die Jugendlichen wollen nicht tatenlos zusehen. Sie können und möchten ihre Zukunft und das gesellschaftliche Zusammenleben mit gestalten. Der Solidaritätsgedanke ist dabei zentral, sowohl in Bolivien als auch in Deutschland, als treibender Motor im Hintergrund der Aktionen zu erahnen. Denn trotz der scheinbaren Perspektivlosigkeit während der Corona Pandemie und den eingreifenden Einschränkungen in Freizeit, Schule und Beruf lassen sich die Jugendlichen nicht davon abbringen, ihren Beitrag zu leisten, auch wenn er noch so gering erscheinen mag.

Wie sehr junge Menschen für ihre Anliegen und Interessen einste-

hen können, zeigt sich schon seit längerer Zeit. Die größte öffentliche Interessensdarstellung der vergangenen Jahre in Deutschland ist im Zuge der Fridays for Future Bewegung zustande gekommen. Diese Bewegung ist eine von Jugendlichen organisierte Protestaktion, mit dem Ziel, eine klimafreundliche Politik und den Erhalt der Natur durchzusetzen. Viele Jugendliche sehen sich durch die fortschreitende Zerstörung des Planeten ihrer Zukunft beraubt, da ihre Generation mit den Folgen zu leben hat. Diese Bewegung hat nicht nur in Deutschland, sondern in ganz Europa Anschluss gefunden: Junge Menschen, die sich für ihre Interessen und ihre Zukunft solidarisieren und gemeinsam für ihre Anliegen einsetzen.

Auch wenn diese konkrete Bewegung nicht so stark bis nach Bolivien vorgedrungen ist, so stehen auch bolivianische Jugendliche für den Erhalt der Natur ein. Unter anderem inspiriert durch die Enzyklika Laudato sí von Papst Franziskus sind es vor allem junge Menschen, die zum Erhalt der Erde aufrufen und sich für ihre eigene Zukunft einsetzen.

Junge Menschen stehen für ihre Werte und Ziele ein. Sie möchten etwas bewegen und ihren persönlichen Beitrag leisten. Sie möchten nicht darauf warten, bis sich etwas verändert, sondern selbst die Veränderung sein!

Miriam Zimmer



72-Stunden-Aktion während der Pandemie

AKTIONSANREGUNG

Bolivien in Bewegung

Wie wird in Bolivien Sport gemacht? Was tun die Menschen dort, um sich gesund zu halten? Was isst und trinkt man dazu?

Wir stellen Ihnen eine bolivianische Sportart vor, die Anfang der 90er Jahre in der Stadt Potosí erfunden wurde. Probieren Sie das Spiel doch mal aus oder organisieren Sie ein Turnier in Zusammenarbeit mit den Jugendgruppen der Gemeinde!

Walik'ajchi

Walik'ajchi ist eine bolivianische Sportart, die aus dem baskischen „Pelota“-Spiel und dem Raquetball hervorgegangen ist. Der Name setzt sich zusammen aus den Wörtern *wali* (Aymara für „gut“) und *k'ajcha*, dem bolivianischen Namen für das Pelota-Spiel. Das Spiel wurde Anfang der 90er-Jahre von Mario Padilla, einem Arzt aus Potosí, erfunden, während er einer Gruppe Kinder und Jugendlicher beim Pelota-Spielen zuschaute.

Regeln:

Walik'ajchi ist ein Wettbewerbssport. Die Spielenden schleudern einen Ball gegen eine Wand und dürfen zum Fangen und Werfen ausschließlich ihre Hände benutzen. Das Spiel wird üblicherweise auf einem Feld von 6x12 m gespielt (in Turnhallen mit anderem Grundriss kann man die Maße natürlich anpassen). An einer Seite braucht es eine Wand von ca. 3,5m Höhe. Als Ball kann man einen Tennisball verwenden.

Walik'ajchi wird mit 4 Personen gespielt. Während des Spiels schlagen die Spielenden den Ball mit der Handfläche oder mit der Faust, ohne ihn festzuhalten.

Zunächst wird gelost, wer Aufschlag hat. Beim Aufschlag wird der Ball von Team 1 gegen die Wand geschleudert. Die gegnerische Mannschaft (Team 2) muss den Ball treffen und wieder gegen die Wand schlagen; der Ball darf vorher höchstens einmal den Boden berührt haben (ähnlich wie beim Tischtennis). Dann ist Team 1 wieder am Zug. Der Ball darf dabei die anderen Wände (falls vorhanden) nicht berühren.

Wer den Ball nicht (rechtzeitig) trifft oder ihn in die falsche Richtung schlägt, begeht einen Fehler. Begeht Team 1 den Fehler, passiert nichts; begeht Team 2 den Fehler, bekommt Team 1 einen Punkt. Dann hat die andere Mannschaft Aufschlag.

Es gewinnt das Team, das als erstes 15 Punkte erreicht hat.



„Jugos multivitamínicos“

sind in Bolivien zum Frühstück und beim Sportmachen sehr beliebt. Denn sie sind gesund und schnell und einfach herzustellen.

Und so geht's:

- Banane 1 Stück
- Erdbeeren 8 Stück
- Spinatblätter 10 Blätter
- Chiasamen 1 Esslöffel
- Joghurt 3/4T asse
- (Laktosefreie) Milch 1/2 Tasse
- Eis (zum Kühlen) nach Wunsch/Geschmack

Alle Zutaten in einem Standmixer pürieren - fertig. ¡Buen provecho!



Bildungschance statt Gefängnis für Jugendliche in Santa Cruz

Das Zentrum Fortaleza liegt in einem der Außenbezirke von Santa Cruz de la Sierra im bolivianischen Tiefland und wird zu 100 Prozent von der katholischen Kirche getragen. Es kümmert sich um bis zu 40 straffällig gewordene Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren, die für die Zeit ihrer Haftstrafe im Zentrum leben statt ins Gefängnis zu müssen. Die Vision des Zentrums ist es, die Zeit der Haftstrafe sinnvoll zu nutzen und den Jugendlichen so einen Weg zurück in die Gesellschaft zu weisen, damit sie nicht erneut straffällig werden. Daher haben sie während ihres Aufenthalts die Möglichkeit, eine Ausbildung im technischen oder landwirtschaftlichen Bereich zu absolvieren, um so für die Zukunft besser gewappnet zu sein.

Der landwirtschaftliche Zweig existiert seit 2018, zwei Jahre später wurde er um die Aufzucht von Hühnern erweitert. Die Jugendlichen lernen von der Pike auf die Arbeit in der Landwirtschaft und Hühnerzucht kennen. „Für die Jugendlichen ist diese Arbeit eine tolle Erfahrung: Sie sind nah dran an der Natur und die Arbeit schärft gleichzeitig ihr Umweltbewusstsein, die Konzentration und Kreativität. Außerdem lernen sie, wie wichtig gesunde Ernährung und ein achtsamer Umgang mit Mensch, Tier und Schöpfung sind“, so Mario Mazzoleni, der Leiter des Zentrums.

Nun soll das Projekt vergrößert werden. Der Bau eines neuen Hühnerstalls und die Vergrößerung der Anbaufläche sind in Planung. Eine effizientere, 2000m lange Bewässerungsanlage soll die manuelle Bewässerung ablösen und die Erträge steigern. Dadurch könnte ein größerer Anteil der Erträge verkauft und das Zentrum finanziell besser abgesichert werden.

Die Gesamtkosten belaufen sich auf knapp **7.500 Euro**.





„Leben säen“ in der Erzdiözese Santa Cruz.

In 13 Stadtvierteln im Süden von Santa Cruz werden Jugendliche gestärkt und sozial schwache Familien unterstützt. In Workshops lernen die Jugendlichen, Verantwortung zu übernehmen und sich für das Gemeinwohl einzusetzen. Das Team von „Leben säen“ unterstützt sie beim Anlegen von Gemeindegärten und schult sie in der richtigen Bewirtschaftung. So leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Ernährungssicherheit der Familien.

Mit der Durchführung des aktuellen Projektes wurde im Januar dieses Jahres begonnen, als die Detailplanung und die Absprachen mit den örtlichen Schulen erfolgten. Außerdem wurden Gemeinden und Familien über das Projekt informiert und ein geeignetes Grundstück gefunden. Anschließend fanden verschiedene Kurse über das Anlegen und

die Pflege von Obstgärten statt. Dafür kaufte das Team der Diözese Gartenwerkzeuge und Saatgut für die Teilnehmenden. Die Theorie- und Praxiskurse fanden zweimal pro Woche für 3-4 Stunden statt und beschäftigten sich mit den Themen Werkzeuggebrauch, Fröhsaat, Aussaat, Schutz der Pflanzen vor Krankheiten und dem Erntekalender. Bereits im April konnte das Gelernte teilweise angewendet und die Gärten angelegt werden.

Speziell für Jugendliche fand außerdem ein Workshop zum Thema Schöpfungsbewahrung statt. Thema war die Enzyklika Laudato Si' von Papst Franziskus. Die Jugendlichen gingen bei dem Treffen der Frage nach, welche Rolle der Mensch innerhalb der Schöpfung spielen sollte.

Kampagnen für mehr Umweltbewusstsein in Pando.

Im Vikariat Pando gibt es ein großes Problem mit Umweltverschmutzung. Achtlos weggeworfener Müll – vor allem Plastikmüll – findet sich im ganzen Vikariat. Häufig liegt das am geringen Umweltbewusstsein der Bevölkerung. Die unsachgemäße Müllentsorgung zieht weitere Probleme nach sich.

Die Jugendpastoral des Vikariats setzt sich für mehr Umweltbewusstsein ein. Dazu produzieren die Jugendlichen Radio- und Fernsehspots, bringt Plakate zum Thema in der Öffentlichkeit an und gehen konkret gegen das Müllproblem an.

Das Projekt wird nun schrittweise umgesetzt. Die Spots sind vorbereitet und werden nun produziert, auch die Plakate, die die Menschen auf die Müllproblematik hinweisen, sind gedruckt und verteilt. Passend dazu haben die Jugendlichen 100 Abfalleimer gekauft und in verschiedenen Orten angebracht. Im Juli begannen öffentliche Müllsammelaktionen,



um das Problem aktiv anzugehen und auch um an das Bewusstsein für die eigene Verantwortung zu erinnern. In ländlichen Gemeinden finden außerdem Workshops statt, um das Umweltbewusstsein der Menschen zu stärken.

Schöpfungspastoral und Aufforstung im Altiplano.

Die Stiftung verfolgt mit ihrem aktuellen Projekt zwei Hauptziele: Sie möchte den Menschen einerseits aufzeigen, wie wichtig Umweltschutz und ein nachhaltiger Lebensstil sind. Andererseits soll durch konkrete Aufforstungsmaßnahmen ein aktives Zeichen für den Klimaschutz gesetzt werden. Dabei setzt sie vor allem auf die Arbeit mit rund 500 Kindern und Jugendlichen aus 12 ländlichen Gemeinden.

Diverse Workshops für Lehrer, Schüler und eingebundene Institutionen haben bereits stattgefunden. Um nah an den Menschen zu sein, wurden die Workshops auf Aymara, der hier vorrangig gesprochenen indigenen Sprache, abgehalten. Es wurden Themen wie Recycling, Schutz

von Pflanzen und Wasserquellen und die Inhalte der Enzyklika Laudato Si' sowie anderer pastoraler Schreiben erarbeitet und alle Ergebnisse in einem Arbeitsheft festgehalten. In den Grundschulen wurden Malwettbewerbe zum Thema „Der Baum als Lebensspender“ durchgeführt, um den Kindern das Thema spielerisch nahezubringen.

Auch in Sachen Aufforstung ist schon einiges passiert. Rund 2.000 Setzlingen wurden bereits gepflanzt und das Team der Stiftung leitet die Kinder und Jugendliche an, die jungen Pflanzen gut zu pflegen, um auch an dieser Stelle die Nachhaltigkeit des Projekts zu gewährleisten.

Gesunde Nahrung – Heilende Pflanzen – Dank für die Gaben der Schöpfung

Lieder

Aus der „Misa de Solidaridad“
Aus dem Liederbuch „Caminando juntos – gemeinsam unterwegs“
Und/oder aus dem Gotteslob

Gestaltung des Gottesdienst- raumes

Gestaltung zum Thema Erntedank, mit Gaben der Schöpfung und/oder Fotos der Natur. Auslegen von Aguayos (traditionelle Tücher aus Bolivien).

Es ist auch möglich, den Gottesdienst an einem Ort zu feiern, der starken Bezug zur Natur hat, z.B. im Freien oder in einer Hütte im Wald.

Gottesdienst-Bausteine

Heute danken wir Gott für alle Gaben der Erde, die uns ernähren und unser Leben möglich machen. Wir alle sind dazu aufgefordert, auf die Gesundheit unserer Umwelt zu achten – die der Natur und die unserer Mitmenschen.

Einführung

Seit der Pandemie ist das Thema Gesundheit in aller Munde, vor allem die körperliche. Doch vergessen wir auch nicht die psychische und die spirituelle Ebene der Gesundheit. Wir alle können und sollen für Gesundheit sorgen. Das bedeutet nicht nur für die Abwesenheit von körperlichen Krankheiten, sondern auch die Sorge um das umfassende Wohlbefinden aller. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass unsere Gesundheit maßgeblich von der Gesundheit unseres Planeten abhängt. Als Christen sind wir dazu aufgerufen, die Schöpfung zu bewahren. Als Christen und als Menschen sind wir aufgefordert, uns für eine Welt einzusetzen, die gesunde Lebensbedingungen für alle bietet.

Tagesgebet

Guter Gott,
du hast uns Menschen reich beschenkt!
In unserer Natur wachsen so viele schöne Dinge:
Manche Früchte dürfen wir essen, damit wir unseren Hunger stillen können.
Manche Früchte sind einfach so schön zu betrachten, dass unsere Seele sich freut!
Guter Gott,
du hast uns Menschen reich beschenkt!

Lass uns die wunderbaren Früchte unserer Natur nicht einfach ernten und essen.
Lass uns auch ihre Schönheit sehen und dir dafür danken!
Amen.

Lesung

Zum Tag
oder Joël 2,21-24.26-27 / 1 Kor 10,16-17

Evangelium

Zum Tag
oder Lk 17,11-19 / Joh 6,51-58

Predigtgedanken

Man sagt, dass wir Menschen alle sieben Jahre unseren Körper erneuern. Weil abgestorbene Zellen durch neue ersetzt werden. Zellen in der Haut werden alle 2 Wochen erneuert. Zellen des Verdauungstraktes leben sogar nur 5 Tage. Andere bleiben ein Leben lang in ihrem Urzustand, etwa die Zellen des zentralen Nervensystems. Daher kommt die Aussage, wir würden alle 7 Jahre komplett ersetzt. Tatsächlich werden in diesem Zeitraum 98% der Atome des Körpers ersetzt! Unser Körper ähnelt regelrecht einem Fluss. Stoffe fließen in uns ein und werden eingebaut. Andere verabschieden sich. Wir bestehen aus unserer Umwelt, die wir zum Leben brauchen. Und geben einen Teil von uns an diese Umwelt wieder weiter.

Gesunde Ernährung

Die meisten Stoffe gelangen über die Nahrung in unseren Körper, andere über die Atmung. Heute danken wir für unsere Nahrung und dafür, dass wir uns gesund ernähren können. Beispielsweise auch mit Quinoa. Das ist eine im Andengebiet seit 6000 Jahren gängige getreideartige Pflanze mit erdigem Aroma. Es zählt mit seinem hohen Gehalt an Proteinen und Nährstoffen zu den sogenannten Superfoods. In Quechua, einer indigenen Sprache der Anden, bedeutet Quinoa so viel wie „Mutter der Samenkörner“. Leider ist durch die hohe Nachfrage nach diesem besonderen Lebensmittel in Bolivien selbst für die Verbraucher der Preis für Quinoa gestiegen und damit für viele nicht mehr erschwinglich. Wir sind auf eine gesunde Ernährung angewiesen, deshalb liegt es in unserer Verantwortung, die Grundlagen für unsere eigene Ernährung zu schützen. Wenn wir wollen, dass nur gesun-

de Nahrung in unseren Körper gelangt, dann müssen wir auch dafür Sorge tragen, dass umgekehrt in unsere natürliche Umwelt keine Verschmutzung gelangt und die Böden gesund bleiben. Und dafür, dass die Klimaveränderung nicht außer Kontrolle gerät. Dazu gehört auch ein Angehen gegen soziale Ausgrenzung und Armut.

Heilpflanzen

Neben der Nahrung nehmen wir bewusst auch Wirkstoffe auf, die unserem Körper helfen, gesund zu werden oder gesund zu bleiben. Wir Menschen sind wie ein Fluss und Teil dieses Flusses sind die Wirkstoffe der Heilpflanzen. Alte Klostergärten oder die Schriften der Heiligen Hildegard von Bingen zeugen von dem reichen überlieferten Wissen über diese Heilpflanzen.

In Bolivien gibt es etwa 17.000 Pflanzenarten. 3.000 von ihnen werden als Heilpflanzen genutzt. Über *Curanderos* (Heiler) und einfache *Abuelas* (weise ältere Frauen) hat sich in unserem Partnerland von Generation zu Generation ein kostbares Wissen um diese Heilpflanzen tradiert. Heute am Erntedanktag wollen wir besonders auch für die vielen Heilpflanzen danken, die sich in der Natur finden lassen und die so Großartiges bewirken können für die Gesundheit von uns Menschen.

Superfood

Manchmal müssen wir aber auch sagen: „Dagegen ist kein Kraut gewachsen“. Nicht gegen alles können Medizin und Heilpflanzen helfen, insbesondere gegen den Tod selbst ist ja „kein Kraut gewachsen“. Wir sterben alle irgendwann.

Heilpflanzen weisen uns auf das „Heil“ hin, das wir von Gott erhalten. Wie die Schönheit und der Reichtum der ganzen Schöpfung auf den Schöpfer verweisen, so weisen die Heilpflanzen auf den, der uns das Heil schenkt. Jesus ist der „göttliche Arzt“, der Heiland. Viele Menschen hat er körperlich geheilt. Oder umfassender: wieder aufgerichtet. Und zeigte uns dadurch, dass mit ihm das Reich Gottes angebrochen ist. Dass er seine Schöpfung und uns Menschen erneuern will, uns Leben schenken will. Quinoa wird gerne als Superfood bezeichnet. Wenn wir in der Heiligen Messe den Leib Christi empfangen, dann empfangen wir, etwas salopp gesagt, auch Superfood.

Ergebnisse der Bolivienkollekte und Erntedankaktion 2021

Die Bolivienkollekte 2020 erbrachte einen Förderbetrag von **35.999,79 Euro**.

Durch Spendenaktionen in Pfarreien, Initiativen von Gruppen und mit Direktspenden wurde der Betrag von **40.157,84 Euro** für die Bolivienpartnerschaft zur Verfügung gestellt.

2021 konnten 11 Projekte aus verschiedenen Diözesen Boliviens gefördert werden. Die Spendengelder kamen Jugendbildungsprojekten und Initiativen zum Umweltschutz zugute.



Der Leib Christi ist Superfood, nicht etwa, weil er uns mit besonders vielen Nährstoffen versorgt. Die Hostien bestehen ja nur aus einfachem Weizenmehl. Sondern, weil wir in der Eucharistie beschenkt werden mit Gott selbst. In jeder Heiligen Messe ist Gott mit seiner Schöpfung im Austausch. Im Fluss. In der äußeren Gestalt des Brotes nimmt er uns selbst an, nimmt er unsere Geschöpflichkeit an. Um dann uns zu beschenken: Jesus, der unser Menschsein, unser Fleisch und Blut angenommen hat, beschenkt uns mit seiner Göttlichkeit. Und das bedeutet Heil für uns.

Die Eucharistie: Superfood und echtes „Heil“-Mittel (natürlich nicht im Sinne der modernen Medizin). Jesus ist Arzt und Heilmittel zugleich, er schenkt sich uns und will, dass wir ihn aufnehmen, er will in seiner Schöpfung wohnen, er will sie heilen.

Erntedank

An Erntedank sagen wir Dank für diese Schöpfung, mit der wir wie Geschwister miteinander verbunden sind. Daran kann uns der Fluss und der Austausch der kleinen Atome erinnern. Und wenn tatsächlich alle Atome eines Menschen in sieben Jahren zu 98% ersetzt werden, dann galt das auch für Jesus in der Zeit, als er bei uns lebte. Seine natürliche Umwelt und die Menschen, die ihm begegneten, werden wiederum seine Atome in ihre Körper eingebaut haben. Bis heute sind „seine“ Atome Teil unserer Schöpfung, Teile von uns. Wenn wir diese Schöpfung verletzen, verletzen wir nicht nur das Werk des Schöpfers, sondern den Schöpfer selbst.

An den Bitttagen beten die Menschen bei uns in manchen Dörfern des Bistums während der



Flurprozessionen noch mit der alten Formel: „dass du uns die Früchte der Erde segnen und erhalten wollest“.

Heute danken wir für die Früchte der Erde.

Wie es der Heilige Franziskus in seinem Sonnengesang getan hat, loben wir Gott und danken ihm „... für unsere Schwester Mutter Erde, die uns erhält und lenkt und vielfältige Früchte hervorbringt, mit bunten Blumen und Kräutern.“

Und wir dürfen ergänzen, dass wir ihm danken für gesunde Nahrung, für die vielen Heilpflanzen in Bolivien und auch in Deutschland. Und wir bitten ihn um Segen und dass er uns die Motivation und die Kraft schenkt, an diesem Segen mitzuwirken für seine schutzbedürftige Schöpfung. Mit der wir so eng verbunden sind, die unsere Familie ist.

Fürbitten

Nach jeder Fürbitte kann ein Ruf gesungen werden, z.B. Kyrie eleison.

Am Erntedanktag danken wir für die Gaben unserer Schöpfung, in der wir wie in einem gemeinsamen Haus leben. In dieser Partnerschaftswoche sind wir im Gebet mit unseren Schwestern und Brüdern in Bolivien verbunden.

Wer sich gut ernähren will, ist auf gesunde Ernährung angewiesen.

Guter Gott, wir bitten dich, dass wir Lebensmittel ohne Schadstoffe genießen können und dass niemand vom Genuss gesunder Nahrung ausgeschlossen wird, nur weil er es sich nicht leisten kann.

Heute danken wir auch für die heilenden Pflanzen und bitten dich um den Erhalt ihrer natürlichen Grundlagen und um die Weitergabe des kostbaren Wissens über diese Pflanzen.

Nicht nur wir in Europa spüren die Folgen des Klimawandels: in Bolivien müssen wir mit einer gravierenden Verschlechterung der natürlichen Lebensgrundlagen rechnen.

Wir bitten für die politischen Entscheidungsträger, dass sie entschlossen und schnell konkrete Maßnahmen für mehr Klimagerechtigkeit auf den Weg bringen und wir bitten um Motivation und

Ausdauer von uns allen, hier einen persönlichen Beitrag zu leisten.

Wir bitten für alle, die draußen von ihrer Hände Arbeit leben, damit wir Nahrung erhalten: für konventionelle Landwirte und Biobäuerinnen und -bauern in Deutschland, dass sie Rahmenbedingungen erhalten, um nachhaltig Landwirtschaft zu betreiben.

Wir bitten auch

für alle, die beruflich oder zur Eigenversorgung in Bolivien Land bebauen oder Vieh halten, dass sich ihre Lebensgrundlagen nicht verschlechtern und sie ein gutes Auskommen haben.

Seit nunmehr 62 Jahren besteht die Partnerschaft des Bistums Trier mit der Kirche Boliviens. Eine Partnerschaft ist nur lebendig und fruchtbar, wenn es auf beiden Seiten Menschen gibt, die sich mit Freude engagieren. Wir danken für die Früchte dieser Partnerschaft und bitten darum, dass sich hier auch weiterhin Jugendliche und Frauen und Männer für die jeweils anderen Partner interessieren und viel Herzblut in diese Gemeinschaft investieren.

Guter Gott, mit dem Heiligen Franziskus loben wir Dich für die ganze Schöpfung. Dich Vater, Dich Sohn, und Dich Heiliger Geist.

Segen und Entlassung

Herr, segne die Ernte dieses Jahres, in unsere Hände gelegt von der Mutter Erde: das Korn, damit wir nicht hungern, die Trauben, damit wir uns freuen am Wein, die Beeren, damit wir schmecken, wie süß das Leben, und die heilenden Kräuter.

Gütiger und menschenfreundlicher Gott:

helf uns, die Schränke zu öffnen und das Brot zu teilen, wenn wir Menschen begegnen, die hungern - nicht nur nach Brot, sondern auch nach einem guten Wort.

Wir sind Teil und Hüter der Schöpfung - und dazu segne uns, Gott, der Du den Winter und den Sommer des Lebens gewollt, den Tag und die Nacht, das Säen und Ernten: Vater und Sohn und Heiliger Geist. Amen

Der Sonnengesang

Höchster, allmächtiger, guter Herr, dein sind das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen.

Dir allein, Höchster, gebühren sie, und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen, zumal dem Herrn Bruder Sonne, welcher der Tag ist und durch den du uns leuchtest.

Und schön ist er und strahlend mit großem Glanz:

Von dir, Höchster, ein Sinnbild.

Gelobt seist du, mein Herr, durch Schwester Mond und die Sterne; am Himmel hast du sie gebildet, klar und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr, durch Bruder Wind und durch Luft und Wolken

und heiteres und jegliches Wetter, durch das du deinen Geschöpfen Unterhalt gibst.

Gelobt seist du, mein Herr, durch Schwester Wasser, gar nützlich ist es und demütig und kostbar und keusch.

Gelobt seist du, mein Herr, durch Bruder Feuer, durch das du die Nacht erleuchtest; und schön ist es und fröhlich und kraftvoll und stark.

Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, Mutter Erde, die uns erhält und lenkt und vielfältige Früchte hervorbringt und bunte Blumen und Kräuter.

Gelobt seist du, mein Herr, durch jene, die verzeihen um deiner Liebe willen

und Krankheit ertragen und Drangsal. Selig jene, die solches ertragen in Frieden, denn von dir, Höchster, werden sie gekrönt.

Gelobt seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, den leiblichen Tod; ihm kann kein Mensch lebend entrinnen. Wehe jenen, die in tödlicher Sünde sterben. Selig jene, die er findet in deinem heiligsten Willen, denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.

Lobt und preist meinen Herrn und dankt ihm und dient ihm mit großer Demut.



Dankgebet

Kind in der Krippe, du bist in Bethlehem Mensch geworden, klein und zerbrechlich, schwach und hilflos. Sorgsame Hirten sind auf dich aufmerksam geworden und haben dich im Stall besucht, inmitten der Armut und die Hände voller Früchte der Erde.

Schenke uns die Weisheit unserer Vorfahren und lass uns - wie du - die Kraft und den Reichtum der natürlichen Gaben erkennen! Lass uns entdecken, was die Sicherung von Trinkwasser und gesunder Ernährung, von Heilkräutern und Gemeinschaft bedeutet! Danke, dass du dich um unsere Gesundheit sorgst, damit in uns das Geschenk des Lebens wachsen kann - „gut Leben“ - „Leben in Fülle“, wie du es verkündet und mit uns geteilt hast. Amen



Manderscheider Schöpfungsglocke

Kräuterwanderungen

Heimische Kräuter sind nicht nur interessant, sondern auch lecker und gesund. Nicht selten sind sie sogar gesünder und inhaltsreicher als unser auf hohen Ertrag gezüchtetes Gemüse.

Und sie wachsen kostenfrei vor der eigenen Haustür oder sogar im eigenen Garten, wo sie bisher jedoch möglicherweise als Unkraut angesehen wurden. Die Referentinnen machen auf dieser kleinen Exkursion auf allzu leicht übersehene Wildkräuter und -früchte aufmerksam und stellen diese sowie ihre Verwendung in der heimischen Küche vor.

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit erfahrenen Kräutersammlerinnen heimischen Kräutern auf die Spur zu kommen.

TERMINE:

- 8.9. 17.30 Uhr in Koblenz
- 11.9. 14 bis ca. 17 Uhr in Föhren, Referentin Beate Stoff
- 15.10. 14 Uhr in Saarbrücken-Gersweiler, Referentin Angela Bloedorn

ANMELDUNG:

Die Anmeldung erfolgt über die Homepage der Diözesanstelle Weltkirche: weltkirche.bistum-trier.de

Sollten Sie Fragen dazu haben oder über keinen Internetanschluss verfügen, rufen Sie uns einfach an.

Die genauen Orte werden bei der Anmeldung bekanntgegeben.



Begegnungsreise

Für lange Zeit waren Treffen mit Freunden und Bekannten aus Bolivien nicht oder nur in digitaler Form möglich. Zur Bolivien-Partnerschaftswoche begegnen wir uns nun wieder persönlich und freuen uns auf die Begegnungsreise aus Bolivien vom **20. September bis zum 8. Oktober**.

Während der Bolivien-Partnerschaftswoche sind die Gäste aus Bolivien in verschiedenen Gemeinden im Bistum Trier zu Besuch, lernen das Gemeindeleben kennen und berichten von ihrem Alltag. In diesem Jahr sind viele Menschen unter den Teilnehmenden, die sich im Gesundheitsbereich engagieren. Besonders mit ihnen möchten wir über ihre Arbeit ins Gespräch kommen (s.u.).

Die Kleingruppen sind an folgenden Orten zu Gast:

- ...
- ...
- ...

Ein Teil der Reisegruppe besteht aus ehemaligen bolivianischen Freiwilligen, die ihren Dienst im Bistum Trier gemacht haben. In der ersten Hälfte der Erfahrungswoche nehmen sie an einem Engagement-Kurs von SoFiA e.V. teil. In diesen Tagen tauschen sie sich mit ehemaligen deutschen Freiwilligen über ihre Erfahrungen aus und erarbeiten Ideen, um auf Grundlage der Erfahrungen ihres Freiwilligendienstes weltkirchliche Partnerschaft aktiv mitzugestalten.



Gesundsein fördern – in Deutschland und Bolivien

„Gesunde Nahrung – Heilende Pflanzen – Dank für die Gaben der Schöpfung“ Das Leitwort verweist in diesem Jahr auf verschiedene Aspekte von Gesundheit. Zunächst geht es um unsere eigene Verantwortung für die persönliche Gesundheit, aber auch um den Zusammenhang zur Gesundheit unseres ganzen Planeten. Denn ohne die Gaben, für die wir am 2. Oktober danken, können wir nicht leben.

In Südamerika gibt es den dort weit verbreiteten Begriff „Pastoral de la Salud“ – auf Deutsch „Gesundheitspastoral“. Dem liegt ein umfassendes Verständnis von Gesundheit zugrunde: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit und betrifft alle Lebensbereiche. Gesundheit betrifft auch die Spiritualität, das Zusammenleben, die Anerkennung des Anderen, Freude und Feiern. Außerdem beinhaltet Gesundheit den respektvollen Umgang mit der Natur. Die Kirche muss die Menschen in ihren Lebensbedingungen erkennen und dort für sie da sein, wo sie leben und wirken. Nicht nur in Zeiten der Krankheit.

Gesundheitspastoral ist also ein weites Feld und umfasst u.a. die Bereiche, die wir in Deutschland als Seelsorge (in Gesundheit und Krankheit), Pflege, soziale Arbeit, politische und Umweltbildung kennen.

Auch die Adveniat-Weihnachtsaktion wird sich in diesem Jahr mit dem Thema Gesundheit beschäftigen (s. Beilage).

In Workshops kommen wir mit den Gästen aus Bolivien über ihr Engagement ins Gespräch, gehen dem Konzept Gesundheitspastoral auf den Grund und informieren über die Adveniat-Weihnachtsaktion und über Möglichkeiten, sie in der Gemeinde zu gestalten.

TERMINE:

Dienstag, 27. September 2022, 18.00 bis 20.00 Uhr
im Bürgerzentrum Lützel (Großer Saal),
Brenderweg 17-21, 56070 Koblenz

Mittwoch, 28. September 2022, ... Uhr, ... Neunkirchen

Freitag, 30. September 2022, ... Uhr, ... Rappweiler
- ... Trier
- ... online via Zoom



Hafen von Obidos am Fluss Rio Amazonas mit dem Hospitalschiff Papst Franziskus.

Aktionsmaterialien

Aktionsbändchen

Die Bändchen tragen das Leitwort und Logo des Jubiläumjahres. Sie können bei Aktionen zur Partnerschaftswoche oder bei der Bolivien-Kleidersammlung eingesetzt werden, um auf die Anliegen der Partnerschaft aufmerksam zu machen. Eine Besonderheit: das Bändchen enthält Wildblumensamen. Nach Gebrauch „eingepflanzt“ sorgt es bald für farbenfrohe Blüten.



Jugendkreuz aus Bolivien

Das Kreuz wird mit gebrannten tonähnlichen Steinen geflochten. Frauengruppen im Vikariat Reyes, im nördlichen Tiefland gelegen, erstellen die Kreuze und erwirtschaften so ein Beitrag zum Familieneinkommen. Seit einigen Jahren ist dieses Kreuz zum verbreiteten Zeichen der Jugendpastoral in Bolivien geworden. Der Preis beträgt 1,00 Euro/Stück plus Versandkosten.



Celebrando Juntos

Zu den kirchlichen Feiertagen und zur Partnerschaftswoche blicken wir im Jubiläumsjahr nach Bolivien und stellen vor, wie die Feste jeweils vor Ort begangen werden. Dazu gibt es ein Plakat mit Fotos des Festes und einem informativen Text. Wir laden Sie ein, die Plakate in Ihren Gemeinden und Gruppen öffentlich zu machen und beispielsweise in der Kirche oder in Jugendräumen auszuhängen. Die Plakate gibt es zum Download auf der Seite der Bolivienpartnerschaft und als Ausdruck bei der Diözesanstelle.

Bolivien-Bierdeckel für Pfarrfeste, Bolivien-Veranstaltungen und Co.!

Wenn die Möglichkeiten für Pfarrfeste oder grössere Veranstaltungen zur Bolivienpartnerschaft wieder gegeben sind: Nutzen Sie die Bolivien-Bierdeckel! Mit kurzen interessanten und kuriosen Informationen bieten sie den idealen Einstieg für ein Gespräch über Bolivien. Die ersten 100 Stück sind kostenfrei, weitere Bierdeckel können zum Preis von 5,00 Euro/100 Stück bei der Diözesanstelle Weltkirche bestellt werden. (Beides zzgl. Porto)



Arbeitshilfen & Literatur

Zur Partnerschaft Bistum Trier – Bolivien

„Caminando juntos“ Lieder- und Gebetbuch der Partnerschaft

Das Liederbuch „Caminando juntos“ wurde in Zusammenarbeit mit der Diözese Hildesheim und der Partnerschaftskommission der Bolivianischen Bischofskonferenz herausgegeben. Der Liedteil enthält sowohl Lieder der Partnerschaft als auch Gottesdienstlieder aus Bolivien und Neue geistliche Lieder. Für gemeinsame Feiern sind Volkslieder aus Bolivien und aus Deutschland ergänzt.

Die Sammlung der Gebete erleichtert das wechselseitige Teilhaben an Gebet und Eucharistiefeier in beiden Sprachen. Das Lieder- und Gebetbuch „Caminando juntos“ ist zum Preis von 2,50 € bei der Diözesanstelle Weltkirche zu beziehen.

Zur Eine-Welt-Arbeit

Rundbrief Welt-Kirche

Der vierteljährlich herausgegebene Rundbrief ist das Informations- und Kommunikationsmedium für Mitarbeitende und Gruppen im Bistum Trier, die entwicklungspolitisch und weltkirchlich engagiert sind. Der Bezug ist kostenlos.

Ausstellungen und Medien

Roll-Ups „Freunde für ...“

Für Veranstaltungen der Bolivien-Partnerschaftswoche oder Bolivienaktionen stehen neue Roll-Ups zur Verfügung. Mit den Titeln „Freunde für meine Welt“ und „Freunde für Klimagerechtigkeit“ werden Anliegen und Initiativen in Bolivien wie in Deutschland vorgestellt.

Die Ausleihe ist bei der Diözesanstelle Weltkirche möglich.



Als Volk des Schöpfergottes ist es unsere Aufgabe, Vorreiter für den Schutz unseres Planeten und des Ökosystems, das uns erhält, zu sein, mit einem bescheidenen Zeugnis und aus Überzeugung von der Liebe Gottes zum ganzen Universum.

Schülerinnen und Schüler mehrerer Schulen in El Alto wirken am Projekt „Wald der Jugend“ mit. In Projekttagen an der Schule setzen sie sich mit den Folgen des Klimawandels, mit der Müllproblematik in den eigenen Stadtvierteln und mit der Aufgabe auseinander, in der Region Bäume aufzupflanzen. Der „Wald der Jugend“ ist ein Projekt der Bolivienpartnerschaft, das die Diözese El Alto verantwortet.



Mit der Aktion Futuro werden Baumsetzlinge für den „Wald der Jugend“ und für weitere Aufforstungsprojekte gefördert.

Bolivianische und deutsche Partnerschulen haben 2014 eine Zukunftskonferenz in Sucre / Bolivien durchgeführt. Nach dem Modell der UN-Konferenzen wurden die unterschiedlichen Herausforderungen zum Kampf gegen die globale Erderwärmung debattiert und Vorhaben der Umweltverantwortung an der eigenen Schule beraten.



Foto-Ausstellung „Bolivien – Bilder der Hoffnung“

Die Ausstellung zeigt auf 13 Roll-Ups die Schwerpunktthemen der Bolivienpartnerschaft in aktuellen Fotos und kurzen Texterklärungen. Die Ausstellung soll die Vielfalt des Partnerlandes und die Entwicklungen der Partnerschaft in den Themenbereichen Bildung, Schöpfung, gesellschaftliche Beteiligung, Wirtschaft und christliche Spiritualität widerspiegeln.

Die Ausstellung kann in der Kirche, im Gemeinderaum oder beim Pfarrfest (nur Innenräume) gezeigt werden. Wenn alle Elemente gezeigt werden ist ein Platz von ca. 12 m nötig. Es können auch einzelne Schwerpunktthemen für die Präsentation ausgewählt werden.

Material zur Bolivien-Partnerschaftswoche 2022

- Werkheft 2022 „Gesunde Nahrung – Heilende Pflanzen – Dank für die Gaben der Schöpfung“ kostenlos
- Aktionsplakat A2 kostenlos
- Aktionsplakat A3 kostenlos
- Aktionsplakat A4 kostenlos
- Spendenflyer kostenlos
- Jugendkreuz aus Bolivien 1,00 Euro
- Lieder- und Gebetbuch „Caminando juntos“ 2,50 Euro
- Bolivien-Bierdeckel die ersten 100 Stück kostenlos/alle weiteren: 5,00 Euro/100 Stück
- Plakat "Celebrando Juntos" kostenlos
- Aktionsbändchen kostenlos

Material Bolivienpartnerschaft

- Flyer Bolivienpartnerschaft kostenlos
- CD Kusirikuna – Centro cultural Masis 11,50 Euro
- Wege der Hoffnung, Entwicklungen und Herausforderungen in der Bolivienpartnerschaft 18,90 Euro

Material zur Adveniat-Aktion

- Aktionsleitfaden
- Programmflyer

Zum Ausleihen

- Roll-ups „Freunde für ...“; 2 Roll-Ups, je 85 x 220 cm
- Schuhputzkasten aus Bolivien
- Fotoausstellung „Bolivien – Bilder der Hoffnung“, 13 Roll-Ups, je 85 x 220 cm
- Medienkiste „La Chuspa“

Tombola

- Wir haben Interesse an Kunsthandwerk-Produkten für eine Bolivien-Tombola

Pfarrrei/Gruppe _____
 Straße _____ PLZ/Ort _____
 Kontaktperson _____ E-Mail _____
 Unterschrift _____

Bitte im (Fenster-)Briefumschlag senden an:
 Diözesanstelle Weltkirche, Postfach 13 40, 54203 Trier
 Telefon: 0651/7105-398, Telefax: 0651/7105-125, E-Mail: weltkirche@bvg-trier.de

MEINE SPENDE:

Beleg für Auftraggeber / Einzahler Quittung
Spendenquittung siehe Rückseite

IBAN des Auftraggebers _____

Empfänger
Bistum Trier
 IBAN **DE62 3706 0193 3007 8480 47**
 BIC **GENODED1PAX** EUR _____
 Verwendungszweck
 Spende für Bolivien – Erntedank 2022
 Vermerk: 300006
 Auftraggeber/Einzahler (genaue Anschrift) _____
 Datum _____

(Quittung des Kreditinstituts bei Barzahlung)

€uro-Überweisung (SEPA)

(Name und Sitz des beauftragten Kreditinstituts) _____ BIC _____

Empfänger
Bistum Trier Spende für Bolivien – Erntedank 2022
 IBAN **DE62 3706 0193 3007 8480 47**
 Bei (Kreditinstitut) **GENODED1PAX**
 * Bis zur Einführung des Euro (=EUR) nur DM; danach DM oder EUR.
 Vermerk: **300006** Adresse des Spenders: Straße _____
 Betrag: Euro, Cent _____
 PLZ: _____ Ort: _____
 Auftraggeber/Einzahler: Name _____
 IBAN _____ 06
 Datum _____ Unterschrift(en) _____

SPENDE



AKTION „FUTURO“

„Futuro“ heißt auf Deutsch „Zukunft“. Mit dieser Aktion unterstützt die Bolivienpartnerschaft des Bistums Trier diverse Aufforstungs- und Umweltbildungsprojekte in Bolivien, um auf diese Weise einen Beitrag zum Umweltschutz und zum Schutz vor Bodenerosion zu leisten. In Zusammenarbeit mit den bolivianischen Partnern werden Setzlinge gekauft und im Rahmen der Projektarbeit gepflanzt. So entsteht in der Prälatur Corocoro der Partnerschaftswald, und im Tiefland werden Flächen wieder aufgeforstet, die den Waldbränden des letzten Jahres zum Opfer gefallen sind.

Mit 5 Euro eine Baumpatenschaft in Bolivien übernehmen

Partner in Bolivien rechnen für den Kauf eines Setzlings, das Pflanzen und Pflegen mit 5 Euro. In der Aktion Futuro werden Paten, Spender, Sponsoren für Baumsetzlinge in Bolivien geworben. Für wie viele Setzlinge können Sie Paten und Sponsoren gewinnen?

Geben Sie die Währung Futuro aus, 5 Euro für einen Setzling. Machen Sie Aktionen mit dem Ziel, Futuros für Bäume in Bolivien zu erarbeiten, z. B. mit einem Futuro-Lauf.

Weitere Anlässe für Baumpatenschaften und das kreative Gestalten von Baumscheiben können Hochzeiten, Taufen, Jubiläen, Kommunion und Firmung sein.

Informieren Sie uns über Ihre Futuro-Aktion in der Kirchengemeinde, auf dem Pfarrfest oder in der Schule. Gerne berichten wir darüber auf der Homepage, oder im Rundbrief Welt-Kirche. Wir freuen uns auch über Fotos von Ihrer Aktion!



An die
Diözesanstelle Weltkirche
Postfach 1340
54203 Trier

Spendenquittung zur Vorlage beim Finanzamt

Das Bistum Trier ist gemäß § 5 KStG und §§ 51-68 Abgabenordnung von der Körperschaftssteuer befreit, und berechtigt Spendenbescheinigungen auszustellen. Bis 200,- EUR gilt dieser Beleg als Spendenbescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt.

Falls Sie einen höheren Betrag spenden, geben Sie bitte beim Verwendungszweck unbedingt Postleitzahl, Ort und Straße an, damit wir Ihnen eine Spendenbescheinigung zustellen können. Eine Spendenbescheinigung wird Ihnen zum Jahresende ausgestellt.

Wir bestätigen, daß wir den uns zugewendeten Betrag nur zu dem auf der Überweisung angegebenen Zweck verwenden werden.

Medienkiste Bolivien „La Chuspa – Tasche“

Die Medien und Materialien der Medienkiste bieten vielfältige Möglichkeiten, um Aktionen zur Bolivienpartnerschaft und Veranstaltungen zu gestalten oder zu bereichern.

Sie enthält Filme und Präsentationen, Alltagsgegenstände aus Bolivien, gewebte Taschen, Gürtel und Mützen, die das Leben der Menschen näher bringen, Tücher, Fahnen und Transparente zur Gestaltung von Veranstaltungsräumen, Unterrichtsmaterialien und Workshop Anregungen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Die Medienkiste kann bei den Medienläden in Saarbrücken, Koblenz und Trier, sowie bei der Diözesanstelle Weltkirche ausgeliehen werden.

Grafische Elemente

Pfarrbriefvorlagen und grafische Elemente stehen als Download bereit:

www.bolivien.bistum-trier.de

KONTAKTE

Diözesanstelle Weltkirche Bolivienpartnerschaft und Eine-Welt-Arbeit

Gerne informieren wir Sie über Vorhaben und Angebote der Bolivienpartnerschaft.

Wir stellen Ihnen die Projekte vor, die die bolivianischen Partner mit Unterstützung aus dem Bistum Trier angehen wollen.

Wir beraten bei der Planung von Aktionen und stellen Ihnen Materialien zur Verfügung.

Ansprechpartner:

Ludwig Kuhn: 0651/7105-396

Projekte und Veranstaltungen:

Katharina Nilles: 0651-7105-395

Spenden und Aktionen:

Rosemarie Schiffer-Wagner:

0651/7105-187

Sekretariat:

Annette Link: 0651/7105-398

E-Mail: weltkirche@bgv-trier.de

Homepage: www.bolivienpartnerschaft.bistum-trier.de

Die Priesterausbildung in Bolivien wird im Rahmen der Adveniat-Patenschaftsaktion gefördert.

Information:

Katharina Nilles: 0651/7105-395

E-Mail: weltkirche@bgv-trier.de

Bolivienpartnerschaft der katholischen Jugend

BDKJ-Referat Entwicklungspolitik/
Bolivienpartnerschaft

Evelyn Zimmer

Weberbach 70

54290 Trier

Tel. 0651/9771-111

E-Mail: evelyn.zimmer@bdkj-trier.de

Weitere Träger der Bolivienpartnerschaft

Trierer Josefsschwestern

Sr. Remigia Ternes

Franz-Ludwig-Straße 7 – 9

54290 Trier

Tel. 0651/9769-0

E-Mail: mission@js-trier.de

DPSG-Deutsche Pfadfinderschaft

St. Georg

Paul Berens

E-Mail: bolivienpartnerschaft@dpsg-trier.de

Kolpingwerk, Diözesanverband Trier

Martina Wagner

Florinspaffengasse 14

56068 Koblenz

Tel. 0261/91455071

E-Mail: martina.wagner@kolping-trier.de