



## Haltestille vom 20. März 2025

### Einleitung zur Stille

Sei still  
und aus der Stille wird Weisheit zu dir kommen  
Sei still  
und die Stille wird dich in die Ganzheit deines Menschenseins  
führen  
Sei still  
und du wirst erfahren, wer du bist  
und wer all die andern um dich herum sind  
darum  
sei still  
und die Stille wird als Weisheit  
zu dir kommen  
sei still  
sei

### Kraftwort: «Stiller Hunger»

Jesus verfluchte einen Feigenbaum, der ausserhalb der Erntezeit keine Früchte trug. Er tat dies lautstark. Er hatte Hunger.

Es gibt auch still hungernde Menschen. Sie sind nicht zwingend mager. Auch der Mangel an Vitaminen und Mineralien macht krank. Weil diese Form von Hunger weniger offensichtlich ist, wird von «verstecktem» oder «stillem» Hunger gesprochen. Lebensmittel wie Mais, Reis oder Maniok machen zwar satt, doch sie enthalten nur wenige der wichtigen Mikronährstoffe: Ihre Kalorien sind «leer». Dieser Mangel an essenziellen Vitaminen und Mineralien betrifft vor allem besonders verletzte Gruppen in

Haltestille Bahnhofstrasse

Donnerstags  
12.15 bis 12.35 Uhr:  
Musik / Stille / Wort  
anschliessend  
Gesprächsmöglichkeit

Ein Angebot der  
christkatholischen,  
reformierten und  
römisch-katholischen Kirche  
in Zürich

Lars Simpson  
Cornelia Carmichel  
Thomas Münch  
[www.haltestille.ch](http://www.haltestille.ch)



unserer Gesellschaft: kleine Kinder, Frauen im gebärfähigen Alter, ältere und chronisch kranke Menschen. Diese Art von Hunger zeigt sich nicht sofort, hat aber tiefgreifende und langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und Entwicklung: eine stille Krise.

Die Hungerkrise ist ein zunehmend drängendes Problem. Doch neben einem offensichtlichen Mangel an Lebensmitteln hat die Hungerkrise auch ein weniger bekanntes Gesicht: den sogenannten versteckten Hunger auf Grund der mangelnden Qualität der Nahrung. Der tägliche Bedarf an Kilokalorien wird gedeckt, jedoch enthält diese Ernährung kaum Proteine, Vitamine oder Mineralstoffe. Diese Art von Hunger ist, auch im globalen Norden, sehr weit verbreitet: 2022 konnten sich mehr als drei Milliarden Menschen keine gesunde Nahrung leisten.

Während die Herausforderungen des offensichtlichen Hungers weitgehend bekannt sind, bleibt der versteckte Hunger hingegen oft unbemerkt. Dabei erfordert gerade er dringend unsere Aufmerksamkeit: Er kann gravierende Folgen auf Entwicklung und Gesundheit haben, für ganze Generationen.

Es braucht gezielte Massnahmen, um gegen versteckten Hunger vorzugehen. Die Bevölkerung muss besser über ausgewogene und gesunde Ernährung aufgeklärt werden. Ein weiterer wirksamer Ansatz ist die Unterstützung von Landwirtschaftsprojekten im globalen Süden und bei uns, die den Anbau nährstoffreicher und lokaler Pflanzen fördern.

Unsere Hilfswerke Brot für alle, Fastenopfer und Partner sein haben dazu einige Projekte, im Norden und im Süden.

Solche Initiativen lassen hellhörig werden auf den stillen Hunger, auf das System dahinter.

Auf dass keine Feigenbäume mehr verflucht werden müssen!

Haltestille Bahnhofstrasse

Donnerstags  
12.15 bis 12.35 Uhr:  
Musik / Stille / Wort  
anschliessend  
Gesprächsmöglichkeit

Ein Angebot der  
christkatholischen,  
reformierten und  
römisch-katholischen Kirche  
in Zürich

Lars Simpson  
Cornelia Carmichel  
Thomas Münch  
[www.haltestille.ch](http://www.haltestille.ch)