

Kalorien spenden: Leben retten !



SCHOCKIEREND

Wurden Sie auch schon zwei völlig widersprüchlichen Aufforderungen ausgesetzt, die mit derselben Tagespost hereinfliegen?

Zum einen werden Sie dazu aufgemuntert, all diese leidigen, im Uebermass verzehrten Kalorien loszuwerden.

Zum anderen werden Sie vom wehmütigen Blick einer abgemagerten Mutter herausgefordert, die ein ausgehungertes Kind in ihren Armen hält.

Solch ein absurder und skandalöser Gegensatz kann eine Mischung aus Zorn, Empörung und Ohnmachtsgefühl hervorrufen.

«Was tun denn die Regierungen? Schliesslich kann ich doch nicht alles Elend der Welt alleine tragen!»

Diese Hilferufe irritieren und können uns zuweilen sogar ärgern. Einfach darüber hinwegsehen würde nur unsere Gleichgültigkeit bestärken. Einfach vergessen? Unmöglich. Bedauern – und rasch zur Tagesordnung schreiten: hilft auch nicht, und befreit uns nicht einmal unseres Schuldgefühls.

Es gibt eine bessere Lösung!

Schauen wir uns doch das genauer an...

EIN WIDERSPRUCH

Die Werbung preist mehr oder weniger kostspielige Mittel an, um überflüssige Kalorien loszuwerden. In der heutigen Zeit leidet ca. die Hälfte der Schweizer Bevölkerung an Übergewicht. Zwar gibt es Krankheitsbilder, bei denen Übergewicht nichts mit der Art der Ernährung zu tun hat. Meistens aber hängt Übergewicht mit überschüssiger Kalorienzufuhr zusammen.

Übermässige Mahlzeiten, zusätzliche Zwischenmahlzeiten, gelegentlich unausgewogene Nahrung: die Waage zeigt das Ergebnis unerbittlich an. Und so rasch wie möglich möchte man das lästige Übergewicht loswerden. Ein Übermass an Kalorien erhöht das Körpergewicht und verformt die Gestalt, ermüdet das Herz und nutzt die Gelenke ab. Umgekehrt verzehren vom Hunger bedrohte Menschen Wurzeln und Gras, mit Aussicht auf einen unausweichlichen Tod nach langem Dahinsiechen. Diese Männer, Frauen und Kinder sind wortwörtlich zum Hungertode verurteilt. Einerseits ein Kalorienüberfluss, der zahlreiche, manchmal gar tödliche Krankheiten hervorrufen oder verschlimmern kann...

Andererseits eine Hungersnot, die Leute langsam aber sicher in den Tod treibt...

Dieser Sachverhalt, paradox und skandalträchtig, ist aber kein Schicksal. Einen konkreten Vorschlag präsentiere ich wie folgt:

SCHENKEN SIE KALORIEN!

Ganz konkret geht es darum, eine Mahlzeit pro Woche zu überspringen, vorzüglich am Abend, und den Gegenwert einem Hilfswerk Ihrer Wahl zu überweisen. Es ist zwar so, dass die Vorstellung einer noch so bescheidenen Einschränkung der Kalorienzufuhr bereits Verlustängste und das Gefühl des schmerzlichen Verzichtes bewirken kann. Allein schon der Gedanke des Fastens verunsichert viele, obschon Fasten seit Urzeiten in manchen Religionen oder in vielen Heilpraktiken empfohlen wird.

Es trifft aber auch zu, dass man sich weder gekränkt noch beeinträchtigt fühlt, wenn man jemandem freiwillig etwas schenkt. Dem Spender kommt das Geschenk überhaupt nicht als ein schmerzlicher Verlust vor, sondern beglückt sowohl den Empfänger als auch ihn selbst.

Auf ähnliche Weise erträgt der Blutspender die Unannehmlichkeiten der Spende im Wissen über deren wohltuende Wirkung beim Empfänger. Die Blutspende wird nicht als Blutverlust empfunden, sondern als Gabe die gelegentlich ein Leben zu retten vermag.



GESUNDER MENSCHENVERSTAND...

Der menschliche Körper ist sehr anpassungsfähig und erträgt problemlos den gelegentlichen Ausfall einer ansonsten regelmässigen Mahlzeit. Wohlverstanden, wer auf das Abendessen verzichtet, wird am vorigen Morgen und Mittag genügend Nahrung zu sich nehmen. Am Abend heisst es dann, genügend zu trinken, besonders bei warmer Wetterlage. Genauso unangebracht wäre das Auslassen einer Mahlzeit, falls man an Diabetes leidet, von Ernährungsschwierigkeiten betroffen oder andersweitig krank wäre, oder sich anspruchsvollen medizinischen Behandlungen unterziehen müsste.

Für solche Leute bestehen andere Möglichkeiten, ihr Mitgefühl gegenüber an Hungersnot leidenden Menschen auszudrücken.

EIN WOHLTUENDES ERLEBNIS

Verzichte ich auf mein Abendessen, gehe ich hungrig zu Bett. Unangenehm fühlt sich das an, der Magen knurrt und begehrt auf... Meine Eingeweide spüren einen Mangel und verlangen ihren Tribut! Bei näherer Betrachtung aber stellt sich heraus, dass es weniger um Hunger als um Essenslust geht. Problemlos entbehrt mein Organismus die Nahrung für ein paar Stunden. Meine Unzufriedenheit dauert nicht an, ich weiss ja, dass ich mich bald wieder ernähren kann. Jedoch erweckt in mir dieses leichte, vorüberziehende Unbehagen Mitleid mit denjenigen, die weder morgen, noch übermorgen, noch in den Tagen danach etwas zu essen haben. Das wiederum ruft Empörung darüber hervor, dass so viele Menschen, auf einer mit soviel Reichtum bestückten Erde, durch Hungersnot den Tod vor Augen haben.

Im Abtreten des Gegenwertes meiner Mahlzeit an ein Hilfswerk überreiche ich nicht, wie so oft, nur ein wenig meines Überflusses zum Wohle meines Nächsten. Sondern ich teile, wenn auch in sehr begrenztem Masse, etwas Lebensnotwendiges (meine Nahrung) mit einem Menschen, der vom Hungertod bedroht ist. Ich freue mich innerlich daran, einem Bedürftigen die Kalorien zu schenken, auf die ich verzichtet habe.

Mit der Einnahme von klarem Hahnenwasser anstelle einer Mahlzeit wird mir auch mein Privileg bewusst, immer über sauberes Wasser verfügen zu dürfen. Ich erfreue mich am kristallklaren, in unbegrenzter Menge fließenden Wasser...

Es fallen mir dann all diejenigen ein, die nur zu trübem, schmutzigem, krankmachendem Wasser Zugang haben. Und manchmal keinen Zugang zu Trinkwasser überhaupt.

Umso klarer sehe ich dann ein, dass all meinen Brüdern und Schwestern dringend und zwingend ihren Anteil an diesem wertvollen, unverzichtbaren Element zukommen soll.

Das kann man durch Schaffen zugänglicher, einfacher und wirksamer Wasserstellen begünstigen.

DIE TAGE DANACH...

Nachdem ich auf mein Abendessen verzichtet habe, erwartet mich am darauffolgenden Morgen eine gute Überraschung! Beim Morgenessen bin ich keineswegs hungriger als üblicherweise, ich fühle mich zu meiner eigenen Freude hell, frisch und munter, mit leichtem Körper und bei guter Laune.

An den darauffolgenden Tagen esse ich bewusster. Ich werde wieder Herr über unbewusst gewordene Gepflogenheiten, wie ständiges zwischenmahlzeitiges Knabbern. Ich überwinde meine Mangelsangst. Allmählich entledige ich mich dieser unangebrachten Verhaltensweise, die Entbehrungen, Enttäuschungen und Ängste des Alltagslebens mit übermässiger Nahrungszufuhr abzugleichen versucht.

Andererseits genieße ich meine Speisen umso mehr, weil mir der Inhalt meines Tagestellers wie ein Privileg vorkommt. Meine Mahlzeiten wecken in mir Dankbarkeit, weil sie mich daran erinnern, dass Nahrung wertvoll ist und es nicht einfach selbstverständlich ist, sich täglich ernähren zu dürfen.

BROT, BITTE!

Die Ernährung ist ein Grundbedürfnis, welches Aufmerksamkeit, Aufwand und entsprechende Mittel erfordert, um Leben zu erhalten.

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, illustriert die Grundlage unseres Zusammenlebens (für sich behalten oder teilen). Sie betrifft ebenso unsere geistige Haltung.

Für Christen drängt sich folgende Frage auf: Was genau tun wir, wenn wir im «Unser Vater» beten:

«Gib uns unser tägliches Brot»? Das heisst aber nicht «Gib mir jeden Tag mein Brötchen!». Hier geht es um uns als Gemeinschaft der Familie des Vaters, in der jedes Mitglied seine Nahrung erhalten möge. Und wir nehmen bewusst wahr, dass die tägliche Nahrung eine Gabe darstellt, und keineswegs selbstverständlich dank einer Art Tages-Abo regelmässig auf den Tisch kommt. Geht es uns im Gebet darum, Gott an seine Pflichten als Familienvater zu ermahnen, der seine Kinder zu versorgen hat? Oder vertrauen wir voll und ganz auf Ihn, damit Er für alles sorgt, ohne dass wir das Geringste dazu tun? Wenn wir im Gegenteil davon überzeugt sind, dass Gott sich auf uns verlässt, damit wir uns um einander kümmern, erdrückt uns dann nicht ganz einfach die Last einer uferlosen Verantwortung?

PERSÖNLICHE ANTEILNAHME

Nun ist es so weit, uns daran zu erinnern, dass wir Gott sei Dank nicht die Retter der Welt sind. Jeder und jede hat da seine eigene Antwort, die jeweils nur für sich selber gefunden werden kann. Darin liegt wortwörtlich eines jeden Verantwortung.

Und beten wir nicht nur in Worten, sondern mit unserem ganzen Körper, dann gehen wir anders, nämlich viel tiefer auf unser Gebet ein. Beten und handeln vereinigen sich.

Die Art, wie wir in dieser in Gotteshand gehaltenen, von ihm geliebten Welt handeln können, zeichnet sich genauer ab.

IST ES WIRKSAM?

In Anbetracht der immensen Nahrungsbedürfnisse der Weltbevölkerung mag ein individueller wöchentlicher Verzicht auf ein Abendessen zugunsten Hungeriger geradezu lächerlich anmuten. Die Frage um die Wirksamkeit darf man hier nicht unterlassen, denn hier geht es um Leben und Tod. Als die besorgten Jünger Jesus fragten, woher die Schar von Menschen, die ihm seit Stunden zuhörten, wohl ihr Essen erhalten sollten, gab er ihnen zur Antwort «Gebt doch ihr ihnen zu essen!» Welch eine überraschende Antwort desjenigen, der für alles sorgen sollte! Nun, aufgrund der fünf Brote und zwei Fische, die ein Teilnehmer spendete, wurden schliesslich 5000 oder noch mehr Menschen ernährt, mit Gottes Hilfe.

Gott der Allmächtige zieht es vor, uns in die Arbeit mit einzubeziehen. Es liegt aber in Seiner Macht, unsere noch so kleine, freiwillige und fröhliche Gabe ins Unermessliche zu vervielfältigen.



TRÄUMEN WIR UNS WAS VOR...

Angenommen, Sie überspringen von nun an wöchentlich eine Mahlzeit und setzen den Gegenwert gegen Hungersnot ein. Und Sie überzeugen dazu im Laufe des ersten Monats zwei weitere Personen zum mitmachen. Diese zwei weiteren Mitläufer, so nehmen wir weiter an, fänden auch je zwei neue Mitarbeiter im Laufe des ersten Monats nach ihrem Beitritt, wie sähe dann die Situation aus?

12 Monate später würden 8'000 Menschen (oder vielleicht sogar Familien, je nach Umständen) vom Hungertod gerettet; nach 24 Monaten wären es dann 33 Millionen, und mehr als 4 Milliarden nach 31 Monaten.

Kurzgefasst, innerhalb weniger als drei Jahren würde niemand mehr am Hungertod auf dieser Erde sterben.

Und all das, ohne Mehrkosten. Es würde niemanden nur einen Rappen kosten... lediglich eine bescheidene Kaloriengabe!



GEHEN WIR SACHLICH VORAN!

Angenommen, ein wöchentlicher Verzicht auf eine Mahlzeit sei imstande, ein gefährdetes Leben (oder gar das einer ganzen Familie) zu retten, was hindert uns daran, sofort damit zu beginnen?

Es ist doch beglückend, etwas Konkretes unternehmen zu dürfen, ohne dabei von Regierungsentscheiden oder der Trägheit irgendwelcher Dienststellen abhängig zu sein. Und nicht einfach hilflos danebenzustehen und dem Unglück der Welt tatenlos beizuwohnen.

Sicher gibt es viele andere Möglichkeiten, den Leiden, Ungerechtigkeiten und Gewalttätigkeiten in der Welt entgegenzutreten.

Unsere Kaloriengabe entspricht einer Aktion, die nur von uns selbst abhängt, unseren Haushalt nicht beeinträchtigt, und unmittelbar umgesetzt werden kann... und dazu Leben rettet!

DES EINEN GLÜCK...

MACHT AUCH DIE ANDEREN GLÜCKLICH!

Ihr Verzicht auf Kalorienaufnahme zugunsten Bedürftiger, erweckt in Ihnen die tiefe Freude des Teilens. Woche für Woche, solange Sie wollen.

Ihr oft durch übermäßige Kalorienzufuhr überlasteter Körper wird die wöchentliche Pause schätzen. Bald werden Sie an Ihrem ganzen Organismus die Wohltaten dieser Essenspause spüren.

Die Kombination, einem Hungrigen Erleichterung zu verschaffen und seiner eigenen Gesundheit zu dienen, bedeutet: Im selben Schritt doppelt Gutes zu tun.

Wir fordern auch Sie auf, Kalorien für das Leben zu spenden!



TEILNAHMEFORMULAR

Schneiden Sie das Teilnahmeformular aus und senden Sie es an folgende Adresse:

Verein «Des Calories pour la Vie»

Route du Zéphyr 7
1817 Brent (Schweiz)

Oder schreiben Sie sich ein über's Internet:

www.descaloriespourelavie.ch

Schenken Sie das ersparte « Kalorien Geld » einem öffentlichen Werk, das Ihnen am Herzen liegt und sich konkret gegen Hungersnot einsetzt.

Diesen Abschnitt aufbewahren:

Ich habe mich verpflichtet / wir haben uns verpflichtet für die Zeitspanne vom bis zum « Kalorien » zu spenden.

Hier finden Sie vier Beispiele vertrauenswürdiger Hilfswerke:



EPER
Pain pour le prochain.

EPER Entraide Protestante Suisse
Siège romand, 1001 Lausanne

IBAN: CH61 0900 0000 1000 1390 5

Zusätzliche Info: 222085 - Des Calories pour la Vie

www.eper.ch

CARITAS
Agir, tout simplement

Schweiz
Suisse
Svizzera
Svizzera

Caritas

Adligenswilerstrasse 15, CP, 6002 Lucerne

IBAN: CH69 0900 0000 6000 7000 4

Zusätzliche Info: Des Calories pour la Vie

www.caritas.ch

MEDAIR

chaque vie compte

Medair

Chemin du Croset 9, 1024 Ecublens VD

IBAN: CH69 0900 0000 1000 0648 6

Zusätzliche Info: Des Calories pour la Vie

www.medair.org



HELVETAS

Helvetas

Chemin de Balexert 7-9, 1219 Châtelaine

IBAN: CH42 0900 0000 1000 1133 7

Zusätzliche Info: Des Calories pour la Vie

www.helvetas.ch

TEILNAHMEFORMULAR

Freiwillig verpflichte ich mich / verpflichten wir uns wöchentlich eine Mahlzeit zu überspringen, und zwar während

- einem Monat
- während dreier Monate
- während Monate
d.h. vom bis zum

und dabei den Gegenwert zugunsten eines gegen Hungersnot kämpfenden Hilfswerkes meiner / unserer Wahl zu überweisen.

Ich werde mich / wir werden uns im Rahmen des Möglichen an meine / unsere Verpflichtung halten. Eine Verlängerung dieser Verpflichtung wird frei nach meiner / unserer Wahl stattfinden.

Vorname:

Nachname:

Adresse:

E-mail:

Datum:

Unterschrift:





UNSERE KONTAKTINFORMATIONEN

Haben Sie Fragen, möchten Sie sich zum Inhalt äussern, oder Vorschläge unterbreiten...

Verein «Des Calories pour la Vie»

Marc Subilia, Pfarrer und Arzt

Route du Zéphyr 7

1817 Brent (Schweiz)

info@descaloriespourelavie.ch

www.descaloriespourelavie.ch

www.facebook.com/descaloriespourelavie

Anerkannt als gemeinnütziger Verein.

BESTELLUNG VON ZUSATZEXEMPLAREN DIESER BROSCHÜRE

Diese Broschüre ist über den Postversand erhältlich;
Anfrage bitte an:

Verein «Des Calories pour la Vie»

Route du Zéphyr 7
1817 Brent (Schweiz)

Oder füllen Sie den Antragsbogen im Internet aus:
www.descaloriespurlavie.ch

Ein QR-Bogen wird der Sendung beigelegt.

IBAN: CH13 0900 0000 1488 1546 9

Es besteht die Möglichkeit, auf dieses Konto zu spenden, um den Druck und die Verteilung der Broschüren zu unterstützen.

BESTELLUNGSFORMULAR FÜR DIE BROSCHÜRE

Senden Sie mir Exemplare dieser Broschüre zu CHF 6.- pro Stück (inkl. Versandkosten).

Ab 10 Exemplaren: CHF 4.- pro Stück (inkl. Versandkosten).

Vorname:

Name:

Adresse:

E-mail:

Datum:

Unterschrift:



KALORIEN SPENDEN : LEBEN RETTEN !

Schockierend	3
Ein Widerspruch	4
Schenken Sie Kalorien!	7
Gesunder Menschenverstand...	9
Ein wohltuendes Erlebnis	10
Die Tage danach...	12
Brot, bitte!	13
Persönliche Anteilnahme	14
Ist es wirksam?	15
Träumen wir uns was vor...	17
Gehen wir sachlich voran!	19
Des Einen Glück... macht auch die Anderen glücklich!	21
Teilnahmeformular	23
Unsere Kontaktinformationen	27
Bestellungsformular für die Broschüre	28

Impressum:

Textes: Marc Subilia

Graphisme: pixandnet Stéphanie Tapsoba

Impression: Atelier Grand SA - imprimeur-éditeur

© Des Calories pour la Vie - traduction allemande: 2017, 2018, 2024



Verein « Des Calories pour la Vie »
www.descaloriespurlavie.ch