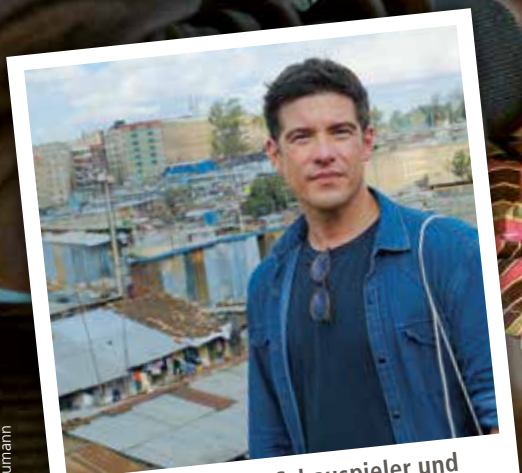


Zeit zu helfen



Das Praxismagazin der German Doctors | Ausgabe 02/2023

40
Jahre
HILFE, DIE BLEIBT



Philipp Danne, Schauspieler und German Doctors-Botschafter, besuchte drei Projekte in Kenia. Lesen Sie sein Reisetagebuch!

Inhalt

Spendenaktion:
Extremschwimmen
Seiten 10–12

Kenia:
**Schauspieler
Philipp Danne
auf Projektbesuch**
Seiten 14–18

Nothilfe Ukraine:
**Interview mit unserer
Projektreferentin
Anna Grimminger**
Seiten 19–21

Paderborner Osterlauf:
**Der Lauf, bei dem
alle gewinnen**
Seiten 22–24



**Unsere aktuellen
Einsatzgebiete**

Seiten 4–5

Indien:
**Leben in bitterer Armut
und ständiger Angst**

Seiten 26–29



Bangladesch:
Kleine Kämpferin Lali

Seiten 6–9

DANKE!
Seiten 31



Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Jahr steht ganz im Zeichen unseres 40-jährigen Jubiläums. So lange schon helfen unsere engagierten Einsatzärztinnen und -ärzte bedürftigen Menschen in Ländern des Globalen Südens und immer häufiger auch in Europa. Vor wenigen Monaten erst haben wir eine neue Ambulanz in der Teeanbauregion im Nordosten Bangladeschs eröffnet. In diesem Heft erzählen wir Ihnen von ebendort die Geschichte der kleinen Lali, einem Säugling, der mit dramatischem Untergewicht geboren wurde. Lalis schöne Entwicklung zeigt, dass nicht nur die medizinische Basisversorgung unserer Einsatzärztinnen und -ärzte vor Ort wichtig ist, sondern dass das lokale Team die Erfolgsgeschichten ebenso maßgeblich mitschreibt.

Geschrieben hat auch Schauspieler und German Doctors-Botschafter Philipp Danne – und zwar ein Reisetagebuch! Lesen Sie von seinen ganz persönlichen Eindrücken und Gedanken während des Besuchs unserer Projekte in Nairobi, Kenia. Bedrückende, aber auch ermutigende Impressionen hat auch unsere Nothilfe-Referentin Anna Grimminger von einer Dienstreise in die Ukraine mitgebracht.

Von den unvorstellbar schwierigen Lebensbedingungen indigener Gemeinschaften in einer indischen Waldregion konnte sich die erfahrene Einsatzärztin Nathalie Rans ein Bild machen. Sie schildert in einem Interview, wie immens groß der Hilfsbedarf vor Ort ist, und weiß schon jetzt, dass sie in die Wälder Jhragrams zurückkehren will, um den Menschen zur Seite zu stehen. Im September 2023 nahm dort eine Rolling Clinic Fahrt auf.

Zurück zum Jubiläum: Zu diesem Anlass widmeten vier couragierte Eisschwimmerinnen eine ganz besondere Spendenaktion dem Aufbau des neuen Indienprojekts. Als Viererstaffel durchschwammen die Frauen den Ärmelkanal, entgegen aller Widrigkeiten. Auch Sie können die Lebenssituation der extrem bedürftigen Dorfbewohner in Indien sowie in allen anderen German Doctors-Einsatzgebieten verbessern. Spenden auch Sie! Wir freuen uns über jede Unterstützung und sagen Danke im Namen aller unserer Patientinnen und Patienten.

Herzlichst

Dr. Harald Kischlat, Vorstand German Doctors e.V.

Unsere aktuellen Einsätze

Wir bieten Menschen in von Armut geprägten Regionen medizinische Hilfe an – meist im Rahmen von Projekten mit einer Laufzeit von mehreren Jahren. Seit dem Jahr 2021 versorgen wir auch Geflüchtete in Griechenland sowie auf dem Mittelmeer ärztlich, und seit dem Angriff Russlands auf die Ukraine Anfang 2022 leisten wir erstmals auch in einer akuten Konfliktsituation Nothilfe.



Kenia

Seit mehr als 25 Jahren sind wir in einem der größten Armenviertel Nairobis, dem Mathare Valley Slum, für die Menschen da. Seit 2021 auch im nahegelegenen Korogocho Slum. Neben der basismedizinischen Versorgung, einem AIDS/HIV-Programm und dem Tuberkulose-Behandlungsangebot ist unser Ernährungszentrum für fehl- und unterernährte Kinder eine wichtige Hilfe. Mitten in der Pandemie eröffneten wir eine weitere Ambulanz in der Industriestadt Athi River, Anlaufstelle für rund 70.000 Familien in verstreut liegenden Slums. Von der Wirksamkeit unserer Hilfe in Nairobi und Athi River überzeugte sich **Schauspieler und German Doctors-Botschafter Philipp Danne bei einem Projektbesuch im Mai 2023:**

„Ich habe gesehen, wie wichtig und effektiv organisiert die Arbeit der German Doctors ist.“

Ebenfalls in der Corona-Krise starteten wir unser Engagement im küstennahen Distrikt Kilifi. In der dortigen Ambulanz liegt der Fokus auf Geburtshilfe und Mutter-Kind-Gesundheit.



Mittelmeer

Um gerettete Bootsflüchtlinge auf dem Mittelmeer besser medizinisch zu versorgen, kooperieren wir seit Anfang 2021 mit der zivilen Seenotrettungsorganisation Sea-Eye e.V. Regelmäßig stellen wir eine ehrenamtliche Schiffsärztin bzw. einen Schiffsarzt für die Missionen.



Sierra Leone

Seit 2021 bilden wir in Sierra Leone Fachkräfte in Kinderheilkunde aus. Der westafrikanische Staat zählt zu den Ländern mit der höchsten Kindersterblichkeitsrate weltweit. Ein wesentlicher Grund ist der Mangel an medizinischem Fachpersonal. Jedes zehnte Kind stirbt in dem westafrikanischen Land vor seinem zehnten Geburtstag!



Uganda

In dem ostafrikanischen Land sind wir seit 2022 aktiv. Wir unterstützen ein Krankenhaus, das vorwiegend Frauen mit Risikoschwangerschaften, Mütter und Kinder versorgt. Unsere ehrenamtlichen Einsatzärztinnen und -ärzte schulen die lokalen Mitarbeitenden in den Bereichen Geburtshilfe, Pädiatrie, Chirurgie und Innere Medizin.

Einsatzgebiete



Griechenland

Im Fokus unserer Arbeit im ersten europäischen German Doctors-Projekt stehen unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Gemeinsam mit einer lokalen Partnerorganisation verschaffen wir den Geflüchteten seit 2021 einen besseren Zugang zu basismedizinischer Hilfe. Wir impfen, klären über gesundheitsrelevante Zusammenhänge auf und verteilen bei Bedarf Lebensmittel und Hygieneartikel.



Ukraine

Seit dem Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine Anfang 2022 leisten wir mit verschiedenen Partnerorganisationen umfassende Nothilfe. Wir liefern zum Beispiel dringend benötigte Medikamente und Verbandsmaterial.

Auch wenn es darum geht, die Menschen im Kriegsgebiet sowie in Flüchtlingsunterkünften in Anrainerstaaten durch den Winter zu bringen, sind wir da!

Wir sorgen für ein Dach über dem Kopf und leisten manches mehr.



Indien

In Kalkutta, unserem ältesten Einsatzgebiet, behandeln wir in zwei stationären Einrichtungen Frauen und Kinder, die schwer an Tuberkulose erkrankt sind. Die allgemeinmedizinische Versorgung verlagern wir derzeit in den ländlichen Raum. Mit einer Rolling Clinic versorgen wir die Menschen in den Sundarbans, sowie in Jhargram.

Die ländliche Region Jhargram ist von extremer Armut gekennzeichnet. Die Folgen des Klimawandels spitzen die Not der indigenen Dorfgemeinschaften weiter zu.

Über Aufklärung und die Ausbildung lokaler Gesundheitskräfte wollen wir die extrem schwierige Lebenssituation der Menschen in beiden Einsatzgebieten verbessern.



Bangladesch

In den Slums von Dhaka stellen wir uns seit 1989 in den Dienst ausgegrenzter Menschen, in Chittagong seit 2000, und in Bangladeschs Teeregion Srimangal sind wir seit 2022 aktiv. Ernährungsprogramme sowie ein umfassendes Beratungs- und Schulungsangebot für Frauen ergänzen unsere medizinische Arbeit. In Srimangal bilden wir zusätzlich Gesundheitskräfte aus und sorgen für eine verbesserte Wasserversorgung, Hygienesituation und Ernährungslage.



Philippinen

Auf den Philippinen, wo wir seit unseren Anfängen 1983 aktiv sind, behandeln wir Menschen heute auf den Inseln Mindoro, Luzon und Samar. Unser Hauptaugenmerk liegt auf der basismedizinischen Versorgung der ärmsten Bevölkerungsgruppen in entlegenen, schwer zugänglichen Regionen. Die zweite Säule ist auch dort die Ausbildung von Gesundheitskräften.

Kleine Kämpferin Lali

Ein Leichtgewicht findet seinen Weg ins Leben

Mit einem Maßband vermisst Judith Mletzko den zarten Säugling auf der Untersuchungsliege. Ihre Übersetzerin Purnita Misra geht ihr dabei zur Hand, denn die kleine Lali* strampelt munter.

„Du machst dich ja ganz wunderbar“, murmelt die Ärztin zufrieden in Richtung Säugling. Und auf Englisch fragt sie Purnita nach dem aktuellen Gewicht des Mädchens. 2.900 Gramm, lautet die Antwort. Beide Frauen und auch Mutter Jamuna* freuen sich augenscheinlich über diese Angabe, bedeutet sie doch, dass Lali seit ihrer Geburt deutlich zugenommen hat. Termingerech, aber massiv untergewichtig kam sie vor einem Monat spontan auf die Welt. Mit einem Geburtsgewicht von nur 2.000 Gramm wäre Lali in Deutschland sofort auf die

Intensivstation gekommen. Hier aber, inmitten der Teeanbauregion Bangladeschs liegen die Dinge anders als beispielsweise im Krankenhaus in Herdecke, wo die junge Ärztin in Weiterbildung in Gynäkologie und Geburtshilfe normalerweise praktiziert. Schon nach kürzester Zeit wurde Lali mit ihrer Mutter nach Hause entlassen.

Ein Paradies mit deutlichen Schattenseiten

Ihren ersten humanitären Einsatz scheint Judith Mletzko auf den ersten Blick mitten im Paradies zu absolvieren. Eingebettet in sattgrüne Teeplantagen liegt die kleine Ambulanz der German Doctors. Tropische Bäume werfen hier und dort

ein wenig Schatten auf die knorrigen Teesträucher. Frauen mit ausladenden Hüten bewegen sich langsam durch die Reihen der Pflanzen, pflücken mit routinierten Bewegungen immer nur die obersten drei Blätter ab und werfen sie geschickt in die Stoffbeutel über ihren Schultern.

Erst auf den zweiten Blick erschließt sich die andere, die erschütternde Seite der riesigen Region im Nordosten Bangladeschs. Die Säcke auf den Schultern der ausgezehrtten Frauen sind beinahe so schwer wie sie selbst. Tag für Tag verrichten sie diese harte körperliche Arbeit bei Temperaturen oft über 40 Grad Celsius, ob gesund oder krank, wenn sie schwanger sind bis wenige Tage vor der

Judith Mletzko: „Als Gynäkologin freue ich mich immer besonders, wenn junge Mütter in die Sprechstunde kommen, denen es gut geht und deren Kinder sich wunderbar entwickeln.“



©Chantal Neumann



Den Film zu Lalis be-
rührender Geschichte
finden Sie unter: [www.
german-doctors.de/lali](http://www.german-doctors.de/lali)





Die Dörfer in der weitläufigen Teeanbauregion sind von Armut geprägt. Die hygienischen Verhältnisse sind katastrophal und Krankheiten entsprechend häufig.

Entbindung, entlohnt mit nur 1,70 Euro für die Mühen eines langen Arbeitstages. Seit der Zeit der englischen Kolonialherrschaft haben sich die Arbeits- und Lebensbedingungen hier kaum verändert. Generation für Generation lebt in wirtschaftlicher Abhängigkeit von den Plantagenbesitzern, ihrer Willkür ausgesetzt und oft unter krank machenden hygienischen Bedingungen.

Krank machende Lebensbedingungen

In den meisten kleinen Dörfern mangelt es an sauberem Wasser, und es gibt keine Toiletten. Die Menschen sind gezwungen, sich im Freien zu erleichtern. Gefährliche Durchfälle und Wurmerkrankungen sind entsprechend weit verbreitet, das Risiko für einen Choleraausbruch ist hoch. Auch unter anderen Infektionskrankheiten leiden viele Patientinnen und Patienten. „Ich habe regelmäßig Menschen mit komplizierten Harnwegsinfekten in der Sprechstunde, die auf die schlechten hygienischen Verhältnisse zurückzuführen sind“, so Judith Mletzko.

Da aus jeder Familie nur eine Person auf den Plantagen arbeiten darf und alternative Einkommensquellen rar sind, leben die meisten Familien von der sprichwörtlichen Hand in den Mund. Eine Mahlzeit besteht fast immer nur aus Reis und stark gesüßtem Tee. Die Folgen: Viele der untergewichtigen Menschen leiden chronisch unter Diabetes, nahezu alle sind massiv unterversorgt mit wichtigen Nährstoffen, und unter der Mangelernährung leiden vor allem die Kinder und schwangere Frauen.

„Die dramatische Fehl- und Mangelernährung der Frauen zieht hier sehr häufig ein gefährliches Untergewicht der Neugeborenen nach sich“, erläutert Judith Mletzko. „Im Fall der kleinen Lali vermuten wir allerdings andere Ursachen, denn Jamunas Ernährungszustand ist vergleichsweise gut. Die Mutter könnte eine Infektion während der Schwangerschaft oder eine schwangerschaftsbedingte Erkrankung gehabt haben. Mangels Vorsorgeuntersuchungen fällt so etwas hier kaum auf beziehungsweise bleibt unbehandelt. Was jetzt zählt ist,

dass Jamuna und Lali wohlauf sind und das Mädchen so gut zugenommen hat. Das ist unter den gegebenen Rahmenbedingungen wirklich ein kleines Wunder“, betont die engagierte Einsatzärztin.

Wertvollste Unterstützerin: Hebamme Chadni Begum

Lali ist Jamunas erstes Kind. Entsprechend groß waren Unsicherheit und Sorge der jungen Mutter nach der Geburt. „Lali sah so zerbrechlich aus. Ich habe mich die ersten Tage kaum getraut, sie zu wickeln“, blickt sie heute zurück. „Auch das Stillen war schwierig. Lali war sehr schwach und ist nach wenigen Schlucken immer wieder eingeschlafen. Zum Glück habe ich sehr schnell Hilfe in der German Doctors-Ambulanz gesucht. Das war das Beste, was ich machen konnte, denn seitdem werde ich wunderbar begleitet, und Lali entwickelt sich sehr gut. Und ich weiß jetzt, dass ich im Fall einer erneuten Schwangerschaft bei den German Doctors Vorsorgeterminen wahrnehmen kann. Auch das ist sehr beruhigend.“

Chadni Begum, die Hebamme im German Doctors-Team, hat Mutter und Kind in den letzten Wochen in engen Abständen besucht, wertvolle Tipps gegeben, das Gewicht der Kleinen engmaschig überprüft und bei allen Fragen und Unsicherheiten Antworten und Sicherheit geben können. „Bei Kindern mit einem so geringen Geburtsgewicht besteht neben anderen möglichen Problemen vor allem die Gefahr einer Unterzuckerung“, erklärt Chadni. Es war und ist also wichtig, dass Lali adäquat zunimmt – am besten um die 150 Gramm pro Woche. Judith Mletzko ergänzt: „Dass das funktioniert hat, sie in vier Wochen sogar 900 Gramm zugenommen hat, ist der Verdienst des lokalen German Doctors-Teams und der sehr liebevoll bemühten Mutter. Gerade beim ersten Kind bedarf das Thema Stillen einer ganz besonderen Aufmerksamkeit, denn oft sind die Mütter gerade in den ersten Tagen sehr müde und geschafft von der Geburt und auch ein wenig überfordert, weil alles so neu und aufregend ist.“

„Ohne die lokalen Kolleginnen geht hier nichts!“

Natürlich ist Lali noch immer sehr zart – aber sie entwickelt sich mit großen

Schritten in die richtige Richtung! Bei der Untersuchung durch Judith Mletzko ist sie hellwach und aktiv, nimmt ihre Umgebung wahr und interagiert schon ein wenig. „Es ist für mich die pure Freude zu sehen, wie gut die kleine Familie zurechtkommt, wie prächtig sich die Kleine entwickelt, wie wach sie war, als ich sie auf dem Arm halten durfte und wie sie mich angesehen hat“, strahlt die Einsatzärztin.

„Für mich, die ich ja nur sechs Wochen hier bin, ist es ein sehr gutes und beruhigendes Gefühl, dass die lokalen Mitarbeitenden und auch die Community Health Worker immer vor Ort sind und die Familien in den Teeplantagen kontinuierlich begleiten. Wir German Doctors kommen und gehen. Die lokalen Kolleginnen stellen hier die absolute Basis dar. Sie kennen ihre Patientinnen und Patienten, sie kennen die Nachbarschaft, sie kennen die Lebensbedingungen. Und nur darum können auch nur sie wirklich empathisch, adäquat und passend beraten sowie langfristig sicherstellen, dass sich die Gesundheitsversorgung in der Region weiter verbessert. Wir Ärztinnen und Ärzte aus Deutschland sind nur hier, um das lokale Team zu unterstützen.“ ■



Unser Ansatz in der Teeanbauregion: ganzheitlich und nachhaltig

Unser Ziel ist es, über einen ganzheitlichen Ansatz die Lebensbedingungen in der Region langfristig zu verbessern. Dazu bieten wir:

- eine **kostenlose medizinische Basisversorgung**
- die **Ausbildung lokaler Gesundheitskräfte**
- **Aufklärung** über **gesundheitsförderliches Verhalten**
- Unterstützung bei **Lobbyaktivitäten** und der **Bildung von Selbsthilfegruppen**
- die **Errichtung von Latrinen** und **Rohrbrunnen** mit Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ)
- die **Anlage von Hausgärten** und **Vermikompost-Anlagen**, ebenfalls mit Unterstützung des BMZ

Mithilfe kurzer Videos gibt Chadni Begum, die Hebamme im German Doctors-Team, Lalis Mutter hilfreiche Tipps zum Stillen.



Extremschwimmen

Vier Damen für den Ärmelkanal



©Frank Röth

Einmal im Leben den Ärmelkanal durchschwimmen: Das planen vier Frankfurterinnen. Um sich abzu härten, trainieren sie im Walldorfer Badesees – selbst wenn sie dafür zunächst eine Eisschicht zerschlagen müssen.

Von Theresa Weiß, Walldorf

Bleigrau schwappen Wellen ans Ufer. Eine Brise lässt die Bäume rauschen. Luft und Wasser am Badesees bei Mörfelden-Walldorf haben elf Grad, gefühlt ist es kälter. Manchmal durchdringt ein Sonnenstrahl die betonfarbene Wolkendecke, dann regnet es ein bisschen. Am See ist es fast vollkommen leer, die Badesaison ist noch nicht eröffnet. Trotzdem ziehen sich drei Frauen aus, setzen Schwimmkappen auf, zupfen ihre Badeanzüge zurecht – und laufen zum Wasser. Sie zurren die Schwimmbrillen fest, eine rennt noch mal zurück, weil sie ihre vergessen hat, dann stürzen sie sich in die Fluten.

Vorn, mit einer pinkfarbenen Sicherheitsboje um die Taille, krault Anke Rubien. Sie ist 60 Jahre alt, gerade in den Ruhestand gewechselt und arbeitet nun nicht mehr im Airline Catering, sondern daran, sich im eisigen Wasser einen Traum zu erfüllen: einmal durch den Ärmelkanal schwimmen. So wie etwa 100 Menschen, die jedes Jahr versuchen, die Meerenge zwischen Frankreich und

Großbritannien nur mit der Kraft ihrer Arme und Beine zu queren. „Das ist der Traum eines jeden Schwimmers“, sagt Rubien.

Empfindlichere Gemüter würden da vielleicht widersprechen, doch Rubien ist nicht allein mit ihrem Plan. Hinter ihr schwimmen Gabriele Becker-Hassemer, Internistin und mit 67 Jahren ebenfalls im Ruhestand, und die Projektmanagerin Judith McCrory, mit 52 Jahren „das Küken“, wie Anke Rubien sagt. Eigentlich gehört noch eine Vierte zu ihrem Team, doch Claire Russell ist gerade beruflich in den Vereinigten Staaten.

Sie meinen es ernst

In ihrer Freizeit gleiten die Frauen durch eisiges Wasser und nehmen an internationalen Wettkämpfen teil, bei denen ein Helfer zugegen ist, um danach die Füße trocken zu rubbeln und in Socken und Schuhe zu stecken, weil man das allein nicht mehr hinkriegt. Die Eisdecke auf dem Badesees Walldorf haben sie im

Winter schon mal mit einem Hammer traktiert, um ins Wasser zu kommen. Sie meinen es ernst.

Denn die Frankfurterinnen trainieren mit Deadline: Im August steht das Ärmelkanalschwimmen an. Als Viererstaffel wollen sie die Straße von Dover an der Stelle bezwingen, wo die Nordsee zwischen Großbritannien und Frankreich zum Atlantik wird – eine schwimmt, die anderen können währenddessen auf einem Beiboot schlafen und essen, bevor sie wieder dran sind. „Ich mag am liebsten kalte Kartoffeln“, sagt Rubien. McCrory guckt etwas entsetzt. „Es soll halt nicht so schwer im Magen liegen“, erklärt die Ärztin Becker-Hassemer.

Damit es als offizielle Kanaldurchquerung zählt, dürfen die Frauen keine Hilfsmittel wie einen Neoprenanzug, Handschuhe oder Flossen verwenden – und das ist eine enorme Herausforderung für den Körper. Der Ärmelkanal erwärmt sich auch im Hochsommer auf nicht mehr als 17 Grad. 500 Schiffe queren

die 32,31 Kilometer breite Meerenge am Tag. Doch die Strecke, auf die sich Gabriele Becker-Hassemer, Judith McCrory, Anke Rubien und Claire Russell vorbereiten, kann bis zu 44 Kilometer lang sein: Durch Strömung und Wellengang treibt man auf dem Weg von Dover nach Calais schnell mal ab und muss einen Bogen schwimmen. „Wenn wir es unter 15 Stunden schaffen, stoßen wir in Calais mit Champagner an“, sagt Anke Rubien. Ein bisschen verrückt muss man schon sein für den Extremsport, den Gabriele Becker-Hassemer, Judith McCrory, Anke Rubien und Claire Russell ausüben. Sie werden im Ärmelkanal auf Quallen treffen. Ihre Achseln werden sie mit Vaseline einschmieren, da die sich bei so langen Strecken im Wasser am Badeanzug wund scheuern. Ihre Zungen werden vom Salzwasser anschwellen. Starten müssen sie im Dunkeln, um es zu schaffen. „Allein das ist schon eine Katastrophe“, sagt McCrory. Sie kichert trotzdem.

Begonnen hat die Leidenschaft für kaltes Wasser Jahre zuvor. „Ich wollte einfach die Schwimmzeit draußen verlängern, sonst wäre die Saison ja im September vorbei“, sagt Becker-Hassemer. Geschwommen ist sie schon immer, und jeden Tag ist sie im Becken oder im See. Doch draußen passiert etwas, wenn sie wie an diesem Tag durch Wasser pflügen, das daliegt wie flüssiges Quecksilber. Es ist anders als in der Schwimmhalle. Das sehen auch ihre Mitstreiterinnen so. „Eisschwimmen macht glücklich“, sagt Anke Rubien. „Ich bin inzwischen ein richtiger Junkie“, sagt Judith McCrory. „Der ganze Tag danach ist gut“, sagt Becker-Hassemer. Als die drei aus dem Wasser steigen, ist ihre Haut rosig, die Gesichter strahlen.

Ich wollte einfach die Schwimmzeit draußen verlängern.

Die Frauen gehören zu den Pushkin-Winterschwimmern, einer größeren Gruppe, die sich im Rhein-Main-Gebiet zum Schwimmen bei kalten Temperaturen trifft. Bei einer Wassertemperatur von mehr als fünf Grad spricht man von Winterschwimmen; bei weniger als fünf Grad handelt es sich um Eisschwimmen.



Schwimmlegende Michael Groß – vielen sicher noch bekannt als „der Albatros“ – hat die Ärmelkanal-Schwimmerinnen bei einem Training im Juli besucht und wertvolle Tipps für die große Überquerung gegeben.

Rubiens Rekord liegt bei 2,3 Grad Wassertemperatur.

Und warum macht man das überhaupt? „Die mentale Stärke, die es braucht, da reinzugehen, fühlt sich toll an“, sagt McCrory. „Und alles fällt von einem ab, wenn man in dem kalten Wasser ist.“ Kennengelernt haben sie sich bei einer Winterschwimm-Veranstaltung; 2017 gründeten Becker-Hassemer und Rubien dann die Pushkin-Winterschwimmer. Durch die Pandemie, in der viele Bäder geschlossen waren, haben sie or-

dentlich Zuwachs bekommen. „Es liegt schon im Trend“, sagt Rubien.

Jedes Schwimmen will vorbereitet sein

Anders als beim Eisbaden, wobei der Körper nur wenige Minuten im Wasser bei ein paar Grad über null bleibt, geht es bei den Pushkin-Winterschwimmern auch um Strecke. Mitmachen kann eigentlich jeder, der nicht akut krank ist und kein Herz-Kreislauf-Problem hat. Dann hat das Hobby sogar sehr positi-

Die Vorfreude auf das gemeinsame Abenteuer ist riesengroß!



ve Auswirkungen auf die Gesundheit: Teilnehmer mit Multipler Sklerose oder Rheuma berichteten von Linderung. Mediziner sprechen davon, dass der Kältereiz das Immunsystem stärkt. Keine der Frauen am Walldorfer See kann sich erinnern, wann sie das letzte Mal erkältet war.

Trotzdem: Jedes Schwimmen will vorbereitet sein. Einfach reinhüpfen ist nicht, denn der Körper kann unterkühlen und in Schock geraten. In den Thermosflaschen am Strand des Walldorfer Badesees wartet darum heißer, gesüßter Tee. Dicke Mäntel und Mützen liegen bereit. Nach dem eisigen Bad kühlt der Körper noch nach – es ist wichtig, sich schnell anzuziehen, damit er bereit ist für das „Warmzittern“. Das dauert nach Worten der Medizinerin Becker-Hassemer etwa doppelt so lang wie die Schwimmereinheit. Sie schlottert mit einem Blaubeermuffin in der Hand, den Anke Rubien mitgebracht hat. Heiß duschen sollte man nach dem eisigen Bad übrigens nicht: Wenn die Gefäße sich zu schnell weiten, droht Ohnmacht.

So hart wie die Ärmelkanalschwimmerinnen sind nicht alle in der Gruppe, von der an den Sonntagen meist um die 15 Leute zum See kommen. Die angehenden Kanalschwimmerinnen springen mehrmals die Woche ins kalte Wasser, um sich abzuhärten. Bevor sie sich für den Start in Dover anmelden durften, haben sie sich zudem einem speziellen medizinischen Test unterzogen. Mit Startgebühr, Über-

nachtung, Anreise, Begleitboot und Verpflegung teilen sie sich Kosten von etwa 5000 Euro. Ganz schön viel Einsatz. Aber es ist eben ihre Leidenschaft – und auch noch für eine gute Sache: Mit ihrer ungewöhnlichen Aktion sammeln sie Spenden für die German Doctors.

Für den guten Zweck

Die Ärztin Becker-Hassemer ist Mitglied in dem Verein, den auch die F.A.Z.-Leserinnen und -Leser im vergangenen Jahr mit mehr als 300.000 Euro unterstützt haben. Als Einsatzärztin war sie in ihrem Ruhestand schon dreimal in Kenia, einmal in Bangladesch und einmal auf den Philippinen, um Menschen medizinische Hilfe anzubieten, die wirklich gar nichts haben. Nun hat die Gruppe sich ein Projekt in Ostindien herausgepickt, um dort beim Aufbau einer mobilen Klinik zu helfen. „Während wir uns in der Trainingsphase Gedanken über Wind, Wellen und Strömungen machen, leben die Bewohner von Jhargram in erbärmlichen Zuständen ohne Elektrizität und akuter Wasserknappheit.“

Dagegen wollen sie etwas tun. Die vier Frauen bewerben die Aktion bei ihren Freunden, im Internet und bei den Kollegen. Bisher haben sie knapp 3000 Euro gesammelt, die komplett nach Jhargram gehen. „Die Berichte von Gabi beeindruckten uns immer sehr“, sagt Rubien. Die Schwimmerinnen waren sich darum schnell einig, dass die Verwirklichung ihres Traums auch einem höheren Zweck

dienen soll. Vielleicht hilft der Gedanke an dieses Ziel auch, ein paar Minuten länger im kalten Wasser auszuharren, ein paar Züge mehr zu bewältigen. Die Qualen zu ertragen. Die geschwollene Zunge zu ignorieren. Es wirklich durch den Ärmelkanal zu schaffen. ■



Ihre Spendenaktion wird verdoppelt!

Machen Sie mit!

Starten Sie eine Spendenaktion auf unserer Jubiläumsseite!

Inspiriert diese tolle Spendenaktion Sie? Ob Sie ein Benefizkonzert oder ein Charity-Essen veranstalten, selbst Kreiertes verkaufen oder sich zum Geburtstag Spenden statt Geschenke wünschen – Möglichkeiten gibt es viele! Besonders lohnenswert: In unserem Jubiläumsjahr wird Ihr Beitrag sogar verdoppelt!

Anregungen finden Sie unter: www.german-doctors.de/jubilaumsaktion



Just zum Redaktionsschluss erreichte uns die Nachricht, dass die vier Frauen es geschafft haben! In 14 Stunden haben sie als Staffel den Ärmelkanal durchschwommen. Die Spendensumme lag zu diesem Zeitpunkt bei rund 27.500 Euro. Wir gratulieren zu dieser überragenden sportlichen Leistung und der beachtlichen Spendensumme!

German Doctors –

Wer wir sind und was wir tun



Erfahren Sie mehr in unserem Kurzfilm!

Bilder sagen bekanntlich mehr als tausend Worte. Darum haben wir für Sie einen kurzen Film über uns und unser humanitäres Wirken erstellt. Lernen Sie uns noch besser kennen! Erfahren Sie, was uns antreibt, wo wir helfen und welchen Einfluss die Pandemie auf unsere Arbeit hatte. Bis heute zählen wir stolze 7.600 Einsätze ehrenamtlicher Ärztinnen und Ärzte in verschiedenen Ländern des Globalen Südens und seit 2021 auch auf dem Mittelmeer und in Griechenland. Das ist gleichbedeutend mit rund 13 Millionen Patientenkontakten. Zwei dieser Patientinnen lernen Sie in unserem Film auch kennen. Sie stehen für all jene Menschen, die ihr Recht auf gesundheitliche Versorgung nicht verwirklichen können. Wir versuchen zu helfen, auch indem wir durch die Aus- und Weiterbildung einheimischer Kräfte das lokale Gesundheitswesen stärken: Damit unsere Hilfe bleibt. ■

Schauen Sie sich den Film an unter:

www.german-doctors.de/film

Oder scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone diesen QR-Code:



Bleiben Sie informiert

über die Termine für die **regelmäßigen Onlinevorträge** unserer Einsatzärztinnen und -ärzte und die aktuellen Entwicklungen in unseren Projekten. Melden Sie sich für unseren Newsletter an: www.german-doctors.de/newsletter



Film ab!

»Was ich gesehen habe, hat meine Vorstellungen

Schauspieler Philipp Danne auf Projektbesuch in Nairobi

In der TV-Serie „In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte“ spielt Philipp Danne einen Oberarzt, und als „Der Ranger“ wachte er über die Natur im Elbsandsteingebirge. Als unser neuer Botschafter schaute er im Mai 2023 in Kenia unseren Ärztinnen und Ärzten in Nairobi und Athi River über die Schulter und erstieg anstelle der luftigen Höhen der Sächsischen Schweiz den stinkenden Müllberg im Korogocho Slum. In einem Reisetagebuch hat er seine Eindrücke festgehalten.

Voller Erwartungen steige ich in den Flieger. Destination: Nairobi/Kenia. Von Mauritius abgesehen mein erster Besuch in einem afrikanischen Land. Auf der Agenda stehen aber keine touristischen Ziele – nein, ich will mitten hinein in die Slums Nairobis und der Industriestadt Athi River. Denn ich bin auf eine Organisation aufmerksam geworden, die ich großartig finde und der ich gerne zu mehr Bekanntheit verhelfen würde: die German Doctors. Viel habe ich schon über das ehrenamtliche Engagement der Ärztinnen und Ärzte gelesen und gehört, nun will ich mir selbst ein Bild machen.

Der Flug vergeht wie im selbigen, und nach einer kurzen Nacht bringt uns Fahrer Charles nach Baraka, so der Name des Gesundheitszentrums, das die German Doctors seit 26 Jahren im Mathare Valley Slum betreiben. Ich erfahre, dass Baraka das Swahili-Wort für Segen ist, und schnell wird mir klar: Der Name ist gut gewählt, das Zentrum wirklich ein Segen – und zwar für Hunderte Patientinnen und Patienten, die auf Holzbänken vor und in dem Gebäude auf eine Behandlung warten, die sie im Zweifel nirgendwo sonst bekommen würden. Allein an der Zahl der Wartenden kann ich

die Notwendigkeit der ärztlichen Arbeit hier ablesen. Im ersten Moment ist es für mich überwältigend, so viele Menschen zu sehen, die krank und auf Hilfe angewiesen sind. Aber im nächsten Moment ist es auch sehr aufbauend zu sehen, wie unglaublich gut diese Ambulanz funktioniert. Lilian, die Oberschwester, erklärt uns die verschiedenen Stationen. Es gibt für alles und jedes ein Zimmer: ein Labor, einen Notfall-Raum, einen Verbandsraum, eine Apotheke, fünf Untersuchungszimmer, ein Sprechzimmer für die Behandlung von HIV-positiven Menschen und einen Bereich für Tuberkulose-Kranke und manches mehr. Das alles mit nur geringen Mitteln auf die Beine zu stellen und zu betreiben – das finde ich mehr als beeindruckend.

Feeding Center:
Hier wird gegen den Hunger angekocht

Um kurz vor zwölf gehen wir wenige Meter die Straße hinunter zum Feeding Center. Vor dem Gebäude warten schon zig Menschen mit gelben Berechtigungsscheinen darauf, dass die leeren Plastikgefäße, die sie bei sich tragen, mit warmem Essen gefüllt werden. Die, die hier warten, haben Hunger und sind so arm, dass sie sich ausreichend Nahrung nicht selbst kaufen können. Für mich ist das beklemmend. Drinnen wird noch in riesi-



Die schiere Anzahl der Hilfe suchenden Menschen beeindruckt den Schauspieler Philipp Danne.

©Chantal Neumann

kraft übertroffen.《



©Chantal Neumann

Sehen Sie hier den beeindruckenden Clip zum Projektbesuch von Philipp Danne: www.german-doctors.de/clip/danne





Im Feeding Center kochen die lokalen Kräfte in riesigen Töpfen für Hunderte hungrende Menschen.

gen Töpfen gerührt. Für rund 400 Menschen kochen sie hier, erklärt mir eine der Köchinnen. Jeden Tag, sieben Tage die Woche. Punkt zwölf gibt der Sicherheitsbeauftragte den Durchgang frei, und während die Köchinnen zügig die leeren Gefäße der Menschen füllen, gehen wir ins Obergeschoss. Dort findet parallel ein Kochkurs für junge Mütter statt sowie eine Aufklärungsveranstaltung einer Mitarbeiterin des Linda-Binti-Projektes.

Linda Binti bedeutet: Schütze die Tochter. Und das ist ein wichtiges Anliegen! Ich erfahre, dass in Kenia eine von fünf Jugendlichen schwanger ist oder schon ein Kind zur Welt gebracht hat. In den Slums sind es mehr. Die Ursachen sind vielfältig. In den Schulen findet zum Beispiel keine Aufklärung statt – auch aufgrund staatlicher Vorbehalte –, und Minderjährige haben keinen Zugang zu Verhütungsmitteln. Also klären die German Doctors-Mitarbeitenden auf. Mir fällt auf, dass die teilnehmenden Frauen und die aufklärende kenianische Fachkraft eine gute Chemie haben. Es wird viel geschmunzelt und gelacht. Viele Mütter haben ihre Kinder auf dem Schoß oder sind offensichtlich schwanger und bekommen die wichtigen Infos mit einer Spur guter Laune vermittelt. So wie es sein soll beim Lernen.

Zurück in Baraka ist kaum Zeit für einen Tee und einen Toast, dann geht es auch schon weiter: Hausbesuche mit drei Sozialarbeiterinnen. Wir laufen durch ein Ge-

wirr schmaler Gassen, durch deren Mitte sich eine schmutzige Abwasserrinne zieht. Mütter waschen Wäsche und kleine Kinder in Plastikschüsseln, Kinder im Grundschulalter tragen schwere Wasserkanister, und aus allen Ecken schallt uns freundlich die Frage „How are you?“ entgegen. Hier und dort tauchen wir ein in die Dunkelheit der fensterlosen Hütten, und meine Begleiterinnen fragen Patientinnen nach deren Gesundheitszustand. Die Lebenssituation dieser Menschen trifft mich wie ein Schlag. Und gleichzeitig bin ich total



Die offenen Abwasserkanäle sind eine Brutstätte für Keime und damit Ursache für viele Erkrankungen.

berührt von der Freundlichkeit und Offenheit, mit der sie mir begegnen. Am Ende des Tages bin ich fix und fertig – aber es bleibt das gute Gefühl, dass die German Doctors hier einen unglaublich wichtigen und guten Job machen.

Hamilton: Ein Mann mit einer Vision

Tag 2 führt uns nach Korogocho, den Slum neben der größten Müllkippe Kenias. In einem Jugendzentrum findet an diesem Samstag ein medizinisches Outreach statt. Das bedeutet: In einer improvisierten Ambulanz erfahren bis zu 400 Menschen ärztliche Hilfe. Alles, was in Baraka jeden Tag passiert, findet hier konzentriert an einem Tag im Monat statt. Die gute Nachricht ist: In der Form findet das heute zum letzten Mal statt, denn ab September öffnet eine neue kleine German Doctors-Ambulanz jeden Tag ihre Türen für die Bewohnerinnen und Bewohner des Slums. Der Bedarf hier ist so gigantisch groß, dass die Hilfe verstetigt wird.

Dann lerne ich Hamilton kennen – eine Begegnung, die mich tief beeindruckt. Hamilton hat in Korogocho seine eigene NGO gegründet, die Ayiera Initiative, inzwischen ein wichtiger lokaler Partner für die German Doctors. Als Kind und Jugendlicher hat Hamilton selbst auf der

Müllkippe nach Ess- und Verwertbarem gesucht. Durch glückliche Zufälle hat er im Fußball ein Preisgeld von umgerechnet etwa 800 Euro gewonnen, das Startkapital für seine Ayiera Initiative. Hamilton hat eine Vision von einem besseren Korogocho und setzt bei den Jüngsten an. Kinder und Jugendliche erhalten in seinem Jugendzentrum Nachhilfeunterricht, Computerkurse, lernen Schauspiel und Akrobatik, Fußball, Tanz und Malerei. Er organisiert regelmäßig Slumreinigungs-Aktionen und er zahlt Stipendien.

Hamilton hofft, auf diese Weise vielen Menschen einen Weg aus der Armut heraus zu ermöglichen, ähnlich, wie es bei ihm der Fall war. Diejenigen, denen er geholfen hat, geben etwas zurück. Ich merke: Hamilton ist im Slum ein geachteter Mann. Beim Gang durch die Community schüttelt er unzählige Hände. In seiner Anwesenheit fühle ich mich sicher, und das ist gut, denn Korogocho ist ein hartes Pflaster. In der bedrückenden Enge des Slums und aufgrund der oft ausweglos erscheinenden Situation kommt es immer wieder auch zu Gewalt.

Korogocho: Abfälle, so weit das Auge reicht

Schließlich stehen wir oben auf der Müllkippe. Mittendrin in einer Szenerie, die



Hamilton Ayiera träumt von einem besseren Korogocho und setzt bei den Kindern und Jugendlichen an. Stolz tragen diese T-Shirts und Westen mit dem Aufdruck „Slum Changer“.

regelmäßig apokalyptisch auf mich wirkt. Endlos breitet sich der Müll vor uns aus. Mit eigenen Augen zu sehen, wie Frauen und Männer im Abfall wühlen, um etwas auf den Tisch zu kriegen, das ist schockierend. Dann kommt der Geruch dazu. Ein Geruch, den man sich nicht vorstellen kann, wenn man ihn nicht selbst in der Nase hatte. In diesen Bergen stinkenden Mülls finden die Menschen zum Beispiel Brotreste, die sie selbst essen oder in kleine Tütchen verpacken und an Ständen verkaufen. Die Lebensmittel von der Müllkippe in Verbindung mit den

dort wabernden giftigen Dämpfen sind so schädlich, dass sie die Zähne der Menschen regelrecht wegätzen, erklärt mir Hamilton.

Eine Situation berührt mich ganz besonders: Am Fuße der Müllkippe sitzen ein paar kleine Kinder zusammen. Sie sind vielleicht 4 oder 5 Jahre alt. Mit einem dicken Stein haut einer der Jungs Flaschenhalse kaputt. Auf unsere Warnung, dass er sich verletzen könnte, erklärt er, er habe im Müll ein paar Murmeln gefunden und möchte mehr davon. Er hat schon viele



Einige Kinder kommen allein in die Sprechstunde. Die Eltern arbeiten auf der Müllkippe und können sich keinen Verdienstausschlag leisten – sei er auch noch so gering.

kleine Scherben produziert und steckt diese dann, sobald sie ungefähr murmelgroß sind, in den Mund, um sie „saube“ zu lutschen. Ein kleines Mädchen steht daneben und hält einen Flaschenhals geradezu liebevoll im Arm, streichelt ihn immer oben an der scharfen Kante und sagt, dass es so gern eine Puppe hätte. Da es aber keine habe, nehme sie halt den Flaschenhals. Das sind alles Dinge, die ich mit Sicherheit nie mehr aus dem Kopf bekommen werde. Meine Frau Viki und ich sind vor Kurzem selber Eltern geworden. Natürlich machen wir uns ständig Gedanken um die Sicherheit und die Gesundheit unseres Sohnes. Es ist auch dadurch umso schockierender zu sehen, unter welchen gefährlichen Bedingungen die Kids am Rande der Müllkippe aufwachsen müssen.

Athi River: Sprechstunde im Truck

Am dritten Tag besuchen wir das vergleichsweise kleine Gesundheitszentrum der German Doctors in Athi River. Auch hier: Rundgang, Tee und Toast. Dann staune ich erneut: Wir fahren zur erst kürzlich in Betrieb genommenen Rolling Clinic. Da in Athi River viele kleinere Armenviertel weit verstreut zwischen den Industrieanlagen liegen und der Weg zur Ambulanz für viele Patientinnen und Patienten zu weit ist, kommt die Klinik jetzt zu ihnen. Das bedeutet: An vier Tagen die Woche steht ein mit zwei Behandlungszimmern ausgestatteter Truck inmitten der Slums. Das Hilfsangebot wird schon jetzt sehr gut angenommen, und der an diesem Tag behandelnde Ärztin steht der Schweiß auf der Stirn, obwohl es heute vergleichsweise kühl ist. Einmal mehr ziehe ich meinen Hut vor dem hohen persönlichen Einsatz der German Doctors. In den drei Tagen hatte ich Kontakt zu einigen Einsatzärztinnen und -ärzten und muss sagen: Was sie hier leisten, in ihrem Jahresurlaub oder in Zeiten des Ruhestands, das ist echt beeindruckend. Auch den lokalen Mitarbeitenden zolle ich größten Respekt. Sie arbeiten dauerhaft unter diesen doch schwierigen Rahmenbedingungen und sorgen für Kontinuität in den Projekten.

Was bleibt: Bilder im Kopf und Hilfe vor Ort

Was nehme ich mit nach Hause? Viele, viele Bilder im Kopf. Zum Beispiel diese



Auch die kleinere Ambulanz in Athi River suchen jeden Tag Hunderte Patientinnen und Patienten auf. Zusätzlich fährt eine Rolling Clinic weiter entfernte Slums an.

offenen Abwasserkanäle, die sich durch die Slums ziehen. Wenn die Menschen sich erleichtern müssen, gehen sie gegen eine geringe Gebühr in eine Blechhütte, die eine Toilette beherbergt. Aber in Ermangelung einer Kanalisation landet am Ende doch alles in diesen schwarzen, erbärmlich stinkenden und keimverseuchten Rinnsalen. Wenn ich dann an Deutschland denke, wo Eltern – und da spreche ich auch von meiner Frau und mir – sich fragen, ob das Wasser aus der Leitung auch sauber genug ist für das eigene Kind und es im Zweifelsfall abkochen oder gar im Drogeriemarkt Babywasser kaufen. Und hier – in der Enge des Slums – bleibt es nicht aus, dass kleine Kinder an diesem stinkenden Rinnsal sitzen und ihre Füße und Hände darin waschen. Natürlich fassen sie sich danach ins Gesicht und spielen dann weiter mit ihrem Ball, der währenddessen auch in der Brühe lag. Die gesundheitlichen Folgen mag man sich gar nicht ausmalen.

Mir bleibt auch in Erinnerung der Besuch in einer Wellblechhütte, die vielleicht 3 mal 3 Meter groß ist, in der aber 10 Menschen leben. Die Bewohner haben mir erklärt, dass es 4 Zimmer in diesem Haus gibt. Das bedeutet: Von der Decke hängen 4 Vorhänge an einem Holzkreuz, die die 9 Quadratmeter unterteilen. Strom gibt es nicht, und nur selten können sie sich eine Kerze leisten. Meist sitzen sie nach Einbruch der Dämmerung im Dunkeln – und es wird früh dunkel in Nairobi!

Ich werde wohl noch oft an diese Familie denken, wenn ich zu Hause einfach das Licht einschalte.

Abschließend muss ich sagen, dass ich diese Reise im Vorfeld unterschätzt habe, aber sehr froh bin, sie gemacht zu haben. Und umso glücklicher bin ich, wenn ich etwas Aufmerksamkeit für die German Doctors erregen kann, die gemeinsam mit den kompetenten lokalen Teams einfach einen Respekt einflößend guten Job machen! Und es ist ein beruhigendes Gefühl, dass die Hilfe für die Menschen, denen ich begegnet bin, bleibt. ■



Selbstbestimmt Mutter werden
Für

28 Euro

können wir unseren
Patientinnen den
notigen Zugang zu
Aufklärung und
freiwilliger Familien-
planung anbieten.

www.german-doctors.de/spenden



»Im Hotel wurde ich auf den Luftschutzbunker hingewiesen.«

Eine Projektreise in die Ukraine



*Anna Grimminger,
Referentin für den Bereich
Humanitäre Hilfe bei
German Doctors e.V.*

Unmittelbar nach der Invasion russischer Truppen in die Ukraine im Februar 2022 begann German Doctors e. V. erste Nothilfemaßnahmen umzusetzen. Als medizinische Organisation hatten und haben wir dabei vor allem die Bedürfnisse erkrankter Menschen im Blick. So haben wir unmittelbar nach Kriegsbeginn damit begonnen, dringend benötigte Medikamente und medizinisches Equipment an verschiedene Krankenhäuser zu schicken. Diverse

andere Projekte folgten: das Verteilen von Lebensmitteln, Hygienepaketen und warmen Decken, die Sicherung der Versorgung mit Trinkwasser, die Bereitstellung sicherer Unterkünfte und anderes mehr. Für all das nutzen wir Spendengelder, die uns über das „Bündnis Entwicklung hilft“ für diesen Zweck zur Verfügung stehen. Im April 2023 ist Anna Grimminger, Referentin für den Bereich humanitäre Hilfe bei den German Doctors, ins Kriegsgebiet

gereist. Lesen Sie im Interview von ihren Eindrücken und Erfahrungen in einem Land im Ausnahmezustand.

Du warst Ende April eine Woche lang auf Projektbesuch in der Ukraine. Die Entscheidung, in ein Krisengebiet zu reisen, trifft man ja nicht leichtfertig. Was hat deine Anwesenheit vor Ort erforderlich gemacht und wie seid ihr zu der Entscheidung gekommen, dorthin zu reisen?



Entschlossen und professionell kämpfen die ukrainischen Kolleginnen und Kollegen gegen die vom Krieg verursachte Not an.

Ich habe zwei unserer Partnerorganisationen in der Westukraine besuchen wollen, um sie und die Projekte vor Ort besser kennenzulernen. Nach einem Jahr Projektarbeit aus der Ferne war es mir wichtig, Land und Leute persönlich kennenzulernen. Dazu kommt, dass in der Westukraine die Kriegsfront sehr weit weg ist. Dort ist es deshalb vergleichsweise sicher. Und ich war durch

ein Sicherheitstraining gut auf die Reise vorbereitet. Deshalb haben wir uns letztlich dafür entschieden, die Reise durchzuführen.

Wo genau warst Du und mit wem hast Du Dich getroffen?

In Uschhorod habe ich Vostok SOS besucht. Mit dieser Organisation bauen

wir gerade ein Haus in Kalusch zu einem Pflegeheim um, damit ältere und pflegebedürftige Menschen aus frontnahen Dörfern innerhalb der Ukraine evakuiert werden können. Kalusch dürfte manchen Menschen ein Begriff sein, weil 2022 die ukrainische Band Kalush Orchestra den Eurovision Song Contest gewonnen hat. In Lwiw – früher Lemberg – habe ich den Direktor und die medizinische Leitung des Sheptytskyi Spitals getroffen. Gemeinsam mit dem Hospital verteilen wir dringend benötigte Medikamente an Krankenhäuser und Gesundheitsstationen in der gesamten Ukraine.

Wie sichtbar beziehungsweise spürbar war der Krieg für Dich während Deiner Reise?

Der Krieg war immer präsent. Überall im Land gibt es Militärcheckpoints. Fotos von gefallenen Soldaten sind in Städten und an den Autobahnen plakatiert. Alle Menschen, mit denen ich vor Ort gesprochen habe, haben Freunde oder Familienmitglieder an der Front und kannten Menschen, die durch den Krieg ihr Leben



Bald sollen ältere und pflegebedürftige Menschen in diesem Haus in Kalusch ein sicheres Zuhause finden.

verloren haben. Besonders bedrückend fand ich den Anblick der Friedhöfe, an denen ich mit dem Auto vorbeigefahren bin. Die Soldatengräber sind dort gut zu erkennen, weil sie ganz neu und mit ukrainischen Flaggen geschmückt sind. Ein Friedhof ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Er war provisorisch um einen großen Bereich mit Dutzenden Soldatengräbern erweitert worden. Jeden Tag sterben in diesem Krieg Menschen. Gleichzeitig geht das Leben in der Ukraine auch einfach weiter. Menschen verabreden sich in Cafés, gehen bummeln und zum Sport. In Uschhorod war während meiner Reise gerade Kirschblütenzeit wie zu Hause in Bonn. In Lwiw war es besonders lebendig. Viele Straßenmusikerinnen und -musiker haben in der Altstadt gesungen und gespielt. Aber sie haben Spenden für Soldaten gesammelt.

Gab es Momente, in denen Du Angst hattest?

Nein. Ich habe mich immer sehr sicher gefühlt. Beim Einchecken in den Hotels wurde ich auf den Standort des Luftschutzbunkers hingewiesen. Das hat sich etwas komisch angefühlt, aber Angst würde ich das nicht nennen.

German Doctors haben seit Beginn der Invasion in die Ukraine viel für die notleidenden Menschen getan. Welche Hilfeleistungen sind Deiner Meinung nach in naher Zukunft wichtig?

Der Wiederaufbau von zerstörter Infrastruktur beschäftigt mich und viele unserer Partnerorganisationen. Dazu kommen – wie in jeder Krise – das Thema der mentalen Gesundheit. Die humanitären Bedarfe in der Ukraine sind sehr vielfältig, und durch den andauernden Krieg kommen auch immer neue Probleme dazu.

Gibt es Eindrücke, die Dich besonders berührt haben?

Mich hat in vielen Gesprächen sehr berührt, wie entschlossen und professionell sich die ukrainischen Kolleginnen und Kollegen einsetzen, um die durch den Krieg verursachte große Not zu lindern.

Nothilfe leisten German Doctors erst seit Beginn der Pandemie kontinuierlich,



Viele Krankenhäuser sind dringend angewiesen auf Medikamenten- und Verbandmaterial-Spenden.

und in der Ukraine sind sie erstmals in einer Konfliktsituation tätig geworden, ohne auf bereits bestehende Strukturen und Kontakte im Land zurückgreifen zu können. Warum ist es Deiner Meinung nach wichtig, dass sich der Verein auch in diesem Bereich stärker engagiert?

German Doctors haben schon immer Nothilfe geleistet. In den letzten 40 Jahren aber tatsächlich eher punktuell, zum Beispiel bei Naturkatastrophen in unseren Projektgebieten. Die Pandemie hat vieles verändert. Von heute auf morgen

waren alle unsere Projekte auf außerordentliche Nothilfemaßnahmen angewiesen, und das Thema bekam im Verein eine neue Wichtigkeit. Leider steigen weltweit die Häufigkeit und die Zahl humanitärer Krisen durch Kriege und Konflikte wie in der Ukraine, aber auch durch den Klimawandel. Dürren und Fluten sind heute viermal so häufig wie in den Neunzigerjahren. Sie haben verheerende Folgen für die Menschen – auch in unseren Projektländern. Wir als Hilfsorganisation müssen auf diesen steigenden Bedarf an Nothilfe reagieren. ■



Paderborner Osterlauf: große Tradition, große Hilfe

Der Lauf, bei dem alle gewinnen



Zum 75. Mal startete in diesem Jahr der Paderborner Osterlauf, und bereits zum 10. Mal waren die German Doctors als Charity-Partner dabei. Mehr als 3.000 Läuferinnen und Läufer überquerten unsere Spendenmatte. Mit jeweils 5 Euro unterstützten sie damit unsere medizinische Hilfe im Mathare Valley in Nairobi und unsere Nothilfe in der Ukraine.

Tausende von Menschen zog es am Oster-samstag wieder nach Paderborn. Hier feierte Deutschlands ältester Straßenlauf sein 75. Jubiläum. Was 1947 als Wettlauf mit 147 Läuferinnen und Läufern begann, hat sich über die Jahre zu einem Laufevent mit mehr als 10.000

Läuferinnen und Läufern entwickelt. Insgesamt 3.038 von ihnen überquerten dabei die Spendenmatte der German Doctors. Jeder Teilnehmende trägt bei dem Lauf einen Chip im Schuh, mit dem die Zeit erfasst wird. Für den guten Zweck kann dieser Chip ebenfalls genutzt

werden, um festzuhalten, wer über die Spendenmatte läuft und damit die German Doctors mit 5 Euro unterstützt. Wir freuen uns sehr, dass so viele Aktive diese Chance genutzt haben.

Doppelte Hilfe: Kenia und Ukraine

Der einheimische Baustoffmarkt Happe legte noch 2,50 Euro auf jede Spende oben drauf – bis eine Spendensumme von 5.000 Euro erreicht war. Dieses zusätzliche Geld fließt direkt in unsere Ukraine-Nothilfe. Mit dem Krieg ist die Zahl der Menschen, die medizinisch versorgt werden müssen, stark gestiegen. Gleichzeitig wurden Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen in der Ukraine zerbombt. Medikamente, Lebensmittel und sauberes Trinkwasser sind in einigen Regionen knapp, und besonders kranke und alte Menschen, Männer und Frauen mit Pflegebedarf sowie Mütter brauchen Unterstützung, weil sie allein kaum zu-recht kommen.



Das Wetter war in diesem Jahr nicht so gut - die Stimmung dafür umso besser!

Paderborn ruft!



Am Ostersonntag 2024 findet die 76. Auflage des traditionsreichen Straßenlaufs statt. **Kommen Sie am 30. März nach Paderborn!** Als Hobby- oder Profiläuferin bzw. -läufer oder als Zuschauende – Sie alle werden Spaß an diesem Event haben und können gleichzeitig die German Doctors unterstützen. Für Hobbyläufer wird es wieder eine 5- und 10-Kilometer-Strecke geben und für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler einen Halbmarathon. Auf allen Strecken können Sie über die Spendenmatte laufen, walken oder sogar mit Inlinern fahren und damit 5 Euro spenden. Als Zuschauende sind Sie Teil eines bunten Treibens, können Ihre Liebsten anfeuern und sportliche Höhepunkte erleben. Besonders freuen wir uns, wenn Sie zu unserem Stand kommen. Hier erwarten Sie ein frisch gepresster Orangensaft, viele Infos über die Hilfe der German Doctors, und natürlich haben Sie als Zuschauende hier ebenfalls die Möglichkeit zu spenden.

 **Paderborner Osterlauf**

Streckenverlauf

Viele machen viel möglich

Insgesamt kamen beim Paderborner Osterlauf in diesem Jahr rund 20.000 Euro für die German Doctors zusammen. 235 Teilnehmende ließen es sich nämlich nicht nehmen, gleich zwei Mal über die Spendenmatte zu laufen, und einige engagierte Sportlerinnen und Sportler starteten eigene Spendenaktionen. Darunter waren bereits zum 7. Mal die Mädchen und Jungen der Gesamtschule Paderborn-Elsen. Sie alle hatten Sponsoren, die sich der Schule verbunden fühlen und jeden gelaufenen Kilometer mit einem vorher festgelegten Geldbetrag honorierten. Darüber hinaus ging ein German Doctors-Team an den Start, das mit entsprechenden Laufshirts ausgestattet

war und die breite Hilfe am Veranstaltungstag sichtbar werden ließ.

Jedem seine persönliche Herausforderung

Durch diesen vielfachen Einsatz konnte schließlich die erfreuliche Spendensumme von rund 20.000 Euro erreicht werden. Die unterschiedlichen Strecken und Disziplinen in Paderborn machen es möglich, dass sich Menschen jeden Alters und Leistungsvermögens an dem Event beteiligen können. Es gibt die Bambini-Läufe für Kindergarten- und Grundschulkinder, einen 5-Kilometer- und 10-Kilometer-Lauf, den Halbmarathon klassisch für

Läuferinnen und Läufer, aber auch für Nordic-Walking- und Inliner-Fans. Dazu kommt ein Special-Olympics-Rennen. Für den sportlichen Höhepunkt der Veranstaltung sorgte übrigens in diesem Jahr die Äthiopierin Tsigie Gebreselama, die mit 30 Minuten und 26 Sekunden einen neuen Rekord über die 10 Kilometer aufstellte. Einen ganz persönlichen Erfolg erzielte Anneliese Höchtl: Sie zählte mit 87 Jahren zu den drei ältesten Aktiven und startete auf der 5 Kilometer langen Nordic-Walking-Strecke. Ihre Mission: „Ich habe nichts zu verlieren, ich möchte nur ankommen.“ Am Rand der Strecke



Überzeugt von den German Doctors

Zum Auftakt unserer Zusammenarbeit waren die Veranstalter des Paderborner Osterlaufs mit Verantwortlichen der German Doctors in Nairobi und haben vor Ort unsere Slum-Ambulanz im Mathare Valley kennengelernt. Die vielen bedürftigen Patientinnen und Patienten, die von unserer medizinischen Behandlung und gesundheitlichen Versorgung profitieren, haben die Paderborner davon überzeugt, mit dem Osterlauf die Hilfe der German Doctors zu unterstützen. Diese Entscheidung und die zahlreichen engagierten Läuferinnen und Läufer tragen dazu bei, dass wir im Mathare Valley viele kranke Menschen in der Akut-Sprechstunde versorgen können. Sie hätten sonst keine Möglichkeit, einen Arzt zu sehen. Wir stehen auch chronisch kranken Menschen bei, die unter Tuberkulose leiden oder mit dem HI-Virus infiziert sind. Der professionelle Betrieb der Slum-Ambulanz liegt mittlerweile in den Händen gut ausgebildeter lokaler Mitarbeitender, die von ehrenamtlichen German Doctors unterstützt werden.

Neben der Hilfe in Nairobi verwenden wir 2023 einen Teil der Spendenerlöse für unsere Nothilfe in der Ukraine. Hier unterstützen wir in Zusammenarbeit mit lokalen Partnern Projekte, die besonders alten und kranken Menschen eine Perspektive bieten. Pflegebedürftige, kranke oder behinderte Menschen haben kaum eine Chance, das Kriegsgebiet und ihre teilweise zerstörten Wohnungen zu verlassen. So unterstützen wir beispielsweise den Wiederaufbau der Gesundheitsstation im Dorf Kolychivka, das zwei Monate lang russisch besetzt war, und den Bau eines Pflegeheims in der Westukraine, wo Menschen mit Behinderung oder Pflegebedarf den Schutz finden, den sie so dringend brauchen.

wurden alle Teilnehmenden von Zehntausenden begeisterten Zuschauern und Zuschauerinnen mit den legendären Vorgartenpartys ins Ziel begleitet. Trotz des trüben Wetters war die Stimmung hervorragend.

Vitaminkick am Stand der German Doctors

Umrahmt wurde das Event von einer Sport- und Gesundheitsmesse. Auch die German Doctors waren mit ihrem Stand im Sportzentrum vertreten, und viele Besucherinnen und Besucher kamen, um sich mit einem frisch gepressten Orangensaft einen Vitaminkick zu gönnen. Fleißige Hände pressten insgesamt 60 Kilo Orangen. Einige unserer erfahrenen Einsatzärztinnen und -ärzte waren vor Ort und berichteten von ihren Erfahrungen. Häufig drehten sich die Gespräche um unsere Slum-Ambulanz im Mathare Valley. Seit die German Doctors vor 10 Jahren zum ersten Mal als Charity-Partner beim Paderborner Osterlauf dabei waren, fließt die Spendensumme traditionell in unser Hilfsprojekt nach Nairobi. 2022 hat uns die schlimme Situation in der Ukraine bewogen, erstmals einen Teil für die Nothilfe dort bereitzustellen. ■



DANKE!

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung z. B. in Kenia:



13 Euro reichen aus, um besonders gefährdete Patientinnen und Patienten – vor allem Kinder – einen Monat lang mit einer warmen Mahlzeit pro Tag zu versorgen.



www.german-doctors.de/spenden

Feiern?

Ja, für den guten Zweck



***Eine gelungene Party und wirksame Hilfe –
so bleibt Ihr Geburtstag lange in Erinnerung.***

Mit lieben Menschen zu feiern, ist wunderbar. Zusammensein, lachen, wiedersehen. Für viele Geburtstagskinder ist es das schönste Geschenk. Doch die Gäste wollen nicht mit leeren Händen dastehen. Deshalb: Wünschen Sie sich eine Spende für die German Doctors!

Informieren Sie uns vorab über Ihre Feier.

Nina Tasev organisiert alles rund um Ihren Spendenwunsch: Telefon **0228 387597-16** oder E-Mail an spenderservice@german-doctors.de. Mehr unter: www.german-doctors.de/anlassspende





Den eindrucksvollen Clip zu unserer neuen Projektregion sehen Sie unter: www.german-doctors.de/jhargram-clip



Viele Menschen in den entlegenen Dörfern wurden noch nie ärztlich untersucht.

Leben in bitterer Armut

„Es gibt nur ein Wort für die Lebenssituation in Jhargram: katastrophal!“

Dieser Besuch hat die erfahrene Einsatzärztin Nathalie Rans tief berührt: Sie hatte die Gelegenheit, schon vor Projektbeginn drei Dorfgemeinschaften in den entlegenen Wäldern Jhargrams zu besuchen. Rund 20.000 Menschen leben dort in bitterer Armut und ohne medizinische Versorgung. Aber: Gemeinsam mit unserem lokalen Partner wollen wir das ändern. Ab Herbst 2023 fahren die German Doctors 15 Dörfer in der Region mit einer Rolling Clinic an. Chantal Neumann, unsere Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit hat sich mit Nathalie Rans unterhalten.

Chantal Neumann: Bitte beschreiben Sie den Leserinnen und Lesern unser zukünftiges Projektgebiet Jhargram.

Nathalie Rans: Jhargram ist ein Distrikt im indischen Bundesstaat Westbengalen, zirka 200 Kilometer westlich von Kalkut-

ta. Geprägt ist die Region von Wäldern, in denen – fernab von jeglicher Zivilisation und medizinischer Versorgung – unterschiedliche indigene Gemeinschaften leben. In den von uns besuchten Dörfern sind die Sabar und Lodha ansässig. Diese wurden schon während der britischen

Herrschaft unterdrückt. Bis heute leiden sie unter sozialer Ausgrenzung, Armut, fehlendem Zugang zu Bildung sowie medizinischer Hilfe und zählen damit zu den besonders vulnerablen Gesellschaftsgruppen auf dem indischen Kontinent. Sie leben unter unvorstellbar ärmlichen



Aus den Blättern des Salbaums stellen die Menschen in Jhargram Teller und Schüsseln her. Solches Geschirr ist in Südasien weit verbreitet und eine nachhaltige Alternative zu Plastikgeschirr.

... und ständiger Angst

Bedingungen. Bis auf einige Kochutensilien und wenige Kleidungsstücke befindet sich nichts weiter in ihren Behausungen. Die Bewohner schlafen auf dem Boden, es gibt keinerlei sanitäre Anlagen, kein sauberes Wasser, keine Elektrizität.

Chantal Neumann: Wovon leben die Menschen in den Wäldern Jhargrams?

Nathalie Rans: Die wichtigste Einnahmequelle der meisten Familien sind die sogenannten Sal Leaves, das sind große Blätter, die zunächst im Wald gesammelt und dann von den Frauen zu Einwegtellern und Schalen weiterverarbeitet und verkauft werden. Was vielleicht roman-

tisch und ökologisch nachhaltig klingt, ist wahnsinnig gefährlich, denn immer wieder kommt es beim Sammeln der Blätter zu Stürzen aus großer Höhe und infolgedessen zu Frakturen von Armen, Beinen und Hüften. Diese Brüche wachsen ohne medizinische Behandlung ungerichtet zusammen und führen zu schweren Fehlstellungen und Bewegungseinschränkungen. Zusätzliche Gefahr geht von frei lebenden Elefanten aus, die sich in den Wäldern aufhalten, regelmäßig in großen Gruppen in die Dörfer eindringen und diese zerstören. Die Bewohner sind den Attacken der Tiere hilflos ausgeliefert. Kurz vor unserem Besuch kam es wiederholt zu Todesfällen durch Elefantenangriffe.

Chantal Neumann: Was können Sie über den Gesundheits- und Ernährungszustand der Menschen und die Hygienesituation berichten?

Nathalie Rans: Der Gesundheits- und Ernährungszustand lässt sich mit nur einem Wort beschreiben: katastrophal! Mindestens jeder zweite Dorfbewohner ist krank bis schwer krank und bedarf dringend medizinischer Behandlung. Ich habe Menschen gesehen mit Lepra, Tuberkulose, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Schilddrüsenerkrankungen – ohne Zugang zu medikamentöser Behandlung. Viele Menschen dort leiden an Augenerkrankungen, die unbehandelt zu Blindheit



©Rikh Mukherjee

Sichtlich berührt ist Nathalie Rans von den Sorgen und Nöten der Dorfgemeinschaft.

geführt haben. Der fehlende Zugang zu sauberem Trinkwasser führt zu Durchfallerkrankungen und fast alle Dorfbewohner leiden an Wurmbefall. Die Bäuche der Kinder sind aufgequollen durch Würmer, durch extreme Mangelernährung und fehlende Vitaminzufuhr. Die Kinder

sind blass und leiden wie die Erwachsenen an Anämie. Jungen und Mädchen im Alter von zwei bis drei Jahren haben ein Gewicht von nur vier bis fünf Kilogramm, viele leiden an Atemwegsinfekten, haben eitrig laufende Ohren und Nasen. Weit verbreitet sind auch Hauterkrankungen wie Krätze oder Pilzbefall, ausgelöst durch die unvorstellbar schlechte Hygienesituation, fehlende sanitäre Anlagen, verschmutztes Wasser und das Fehlen von Wechselkleidung, Seife oder sonstigen Hygieneprodukten.

der Bildungs- und Einkommenschancen, die Verbesserung der Ernährungslage und der hygienischen Verhältnisse, die Aufklärung der Menschen über ihre Rechte und Ansprüche an den indischen Staat sowie einiges mehr. Gemeinsam mit der lokalen Partnerorganisation Kajla Janakalyan Samity (KJKS) verfolgen die German Doctors in Jhargram genau jenen ganzheitlichen Ansatz und beschränken sich nicht ausschließlich auf die medizinische Basisversorgung.



©Rikh Mukherjee

Schnell fassen die sonst eher scheuen Dorfbewohnerinnen und -bewohner Vertrauen zur deutschen Ärztin.

Chantal Neumann: Das klingt in der Tat katastrophal! Welche Hilfe benötigen die Menschen vorrangig?

Chantal Neumann: Die indigenen Völker gelten als scheu und zurückgezogen. Wie wurden Sie und das Team von den Dorfbewohnern empfangen?

Nathalie Rans: Als Ärztin denke ich natürlich zuerst an die dringend benötigte medizinische Hilfe und bin froh, dass diese sehr bald kommt. Grundsätzlich kann eine Verbesserung der Lebensumstände und damit auch eine Verbesserung des Gesundheitszustandes der indigenen Gemeinschaften nur durch einen ganzheitlichen Ansatz erreicht werden. Das erfordert die intensive Zusammenarbeit mit staatlichen Behörden, eine Erhöhung

Nathalie Rans: Die Mitarbeitenden von KJKS sind bereits seit langer Zeit in engem Kontakt mit den Sabar und Lodha und setzen sich unermüdlich und bedingungslos für die Verbesserung ihrer Lebensumstände und der desolaten Ernährungssituation ein. Diese enge Verbundenheit wurde uns bei unserem Besuch sehr deutlich, denn uns wurde dank der hervorragenden Unterstützung der KJKS-Mitarbeitenden keinerlei Misstrauen



Das Leben der indigenen Gemeinschaften in den entlegenen Dörfern ist hart und entbehrungsreich.

en entgegengebracht. In allen Dörfern hatten sich Menschen versammelt, die uns freundlich und offen entgegengetreten sind.

Chantal Neumann: Gibt es etwas, das sie bei Ihrem Besuch besonders bewegt hat? Falls ja, berichten Sie gern!

Nathalie Rans: Traurig zu sehen war, neben allen anderen Missständen, welches gravierendes Problem der Konsum von Alkohol darstellt. Die Dorfbewohner trinken einen selbst hergestellten Likör, sicherlich auch, um das quälende Hungergefühl ein wenig zu lindern. Zum Glück konnten wir vor Ort auch in einer Situation sehr konkret helfen. Notfalls wurden wir in eine Lehmhütte gerufen und fanden dort einen auf dem Boden liegenden Jungen neben seinem Großvater vor. Er war aus großer Höhe von einem Baum gefallen und atmete schwer vor Schmerzen. Der Großvater kümmerte sich rührend, beträufelte ihn mit Wasser und redete beruhigend mit ihm. Eine schwerwiegende Verletzung des Rückens konnten wir nicht sicher ausschließen, daher boten wir dem Großva-

ter an, ihn und seinen Enkel ins Hospital in der Stadt zu transportieren. Er willigte ein. Glücklicherweise wurden keine gravierenden Verletzungen festgestellt, und nach einigen Tagen Behandlung im Krankenhaus konnte der Junge wieder in sein Dorf zurückkehren. Das KJKS-Team kümmerte sich nach unserem Besuch übrigens auch um die Menschen, die wir als schwer krank und akuter medizinischer Hilfe bedürftig identifiziert hatten. Sie bekamen eine Behandlung und erhielten Medikamente. Das war natürlich nur eine punktuelle, aber für die Betroffenen dennoch wichtige Hilfe.

Chantal Neumann: Ab Herbst werden die ersten German Doctors in das neue Projekt entsandt. Werden Sie sich für einen Einsatz dort bewerben?

Nathalie Rans: Der Besuch in Jhargram, die Mitarbeitenden der KJKS und vor allem die Bewohner der Dörfer haben mich zutiefst berührt. Kein Mensch hat verdient unter diesen Umständen zu leben, und jeder Mensch hat ein Recht auf medizinische Versorgung. Daher möchte ich natürlich nach Jhargram zurückkeh-

ren und im Rahmen eines Einsatzes in den Dörfern der Sabar und Lodha ärztlich tätig werden, um jene Menschen zu unterstützen, die von der restlichen Welt vergessen sind. ■



Schon eine kleine Wunde kann schlimme Folgen haben.

20 Euro

kosten zwei Erste-Hilfe-Sets, mit denen die German Doctors Wunden optimal versorgen.

www.german-doctors.de/spenden





**GERMAN
DOCTORS**
HILFE, DIE BLEIBT

DAS SCHÖNSTE ERBE IST EINS, DAS BLEIBT.

Unterstützen Sie Menschen in Not mit Ihrer Testamentsspende.
Nachhaltig, sicher, in Ihrem Willen.

Ihre Broschüre
gratis bestellen!

www.german-doctors.de/testamente



german-doctors.de

Danke



Grace sagt DANKE

Grace* steht die Freude über die Gesundheit ihrer Tochter Nala* ins Gesicht geschrieben. „Dass es ihr und mir heute so gut geht, haben wir den German Doctors zu verdanken“, sagt sie. „Als ich mit Nala schwanger war, war ich sehr schwach. Mein Mann hatte während der Pandemie seinen Job verloren. Er arbeitete als Gärtner in einem kleinen Hotel in Nairobi, doch als die Touristen ausblieben, wurde ihm gekündigt. Gleichzeitig wurden Lebensmittel immer teurer. Regelmäßig sind wir hungrig schlafen gegangen. Eines Tages bin ich ein-

fach umgekippt. Meine Nachbarin brachte mich nach Baraka, der Ambulanz der German Doctors im Mathare Valley, und sie schickten mich gleich weiter ins Feeding Center. Seitdem bekomme ich dort jeden Tag eine warme Mahlzeit, und ich habe einen Kochkurs besucht. Ich weiß nun, wie ich mit günstigen Zutaten gesunden Brei für Nala kochen kann und auch Essen für meinen Mann und mich. Mein Mann will jetzt ein kleines Business starten, eine Garküche. Dann brauchen wir die Unterstützung der German Doctors nicht mehr.“ ■



German Doctors im Internet

Helfen und informieren Sie sich online!

Sie möchten mehr über uns und unsere Projekte erfahren? Kein Problem! Halten Sie sich doch online über die Aktivitäten der German Doctors auf dem Laufenden. Auf unserer Website, in unserem Newsletter

sowie über unsere Social-Media-Kanäle erfahren Sie alles Wissenswerte. Selbstverständlich können Sie online auch unkompliziert spenden, eine Projektpatenschaft abschließen und mit uns in Kontakt treten.



german-doctors.de



facebook.com/GermanDoctors



twitter.com/GermanDoctors



instagram.com/german_doctors



german-doctors.de/youtube



german-doctors.de/blog

Kontakt

German Doctors e. V.
 Löbestraße 1a | 53173 Bonn
 Telefon +49 228 387597-16
 Telefax +49 228 387597-76
 E-Mail spenderservice@german-doctors.de
www.german-doctors.de

Spendenkonto

German Doctors e.V.
 Bank für Sozialwirtschaft
 IBAN DE93 3702 0500 0400 0800 02
 BIC BFSWDE33XXX
 Stichwort: Zeit zu helfen



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft



klimaneutral
gedruckt durch
CO₂-Kompensation

klima-druck.de - ID-Nr. 23154516

VDM+