



Das

humedica-Magazin

Kostenloses Spendermagazin des humedica e.V. | Jahrgang 4 | Nr. 1/24

www.humedica.org



Essen oder Arztbesuch?

Warum Menschen in Afghanistan diese Wahl nicht mehr treffen müssen

Zwölf weltweite Katastropheneinsätze

Interview mit Einsatzkraft Dr. Michael Brinkmann

Capoeira für eine bessere Zukunft

Wie humedica in Brasilien Kindern Perspektiven schenkt



Gutes hinterlassen – Perspektiven schenken!

Mit einer Testamentsspende wirken
Ihre Werte in die Zukunft.

Sie lindern die Not von durch Krisen betroffenen Kindern sowie Erwachsenen und schenken ihnen eine Zukunftsperspektive. Informieren Sie sich unter www.humedica.org/testament oder fordern Sie die Informationsbroschüre **STIFTEN UND VERERBEN mit humedica** an – kostenlos und unverbindlich.

humedica ist als gemeinnützige Organisation von der Erbschafts- und Schenkungssteuer befreit.

Für mehr
Informationen
nutzen Sie
unseren
QR-Code



Liebe Leserin, lieber Leser,

angesichts der vielen Brandherde weltweit, insbesondere im Nahen Osten und in der Ukraine, möchte man manchmal einfach nicht mehr hinsehen. Als Mensch und als Mitarbeiter einer humanitären Organisation sehe ich es als meine Pflicht, die Augen offen zu halten und im Rahmen meiner Möglichkeiten menschliches Leid zu lindern. Dabei bin ich froh, dass **humedica** gerade auch in „vergessenen“ Krisen Hilfe leistet – dort, von wo die Medien längst nicht mehr so ausführlich berichten oder wo die Öffentlichkeit scheinbar längst resigniert hat. Das Leid der Menschen setzt sich indes fort oder verschlimmert sich sogar weiter.

So verhält es sich auch mit Afghanistan. Von dort erreichen uns allenfalls noch Schreckensmeldungen über das Regime der fundamentalistischen Taliban, insbesondere in Bezug auf die Entrechtung von Frauen. Weniger häufig wird von der alltäglichen Not im Land berichtet. Beinahe die Hälfte der rund 42 Millionen Menschen sind von Hunger bedroht, über 90 Prozent befinden sich unterhalb der Armutsgrenze. Das bedeutet, dass die Menschen nicht mehr über genügend Mittel verfügen, um ihre Grundbedürfnisse – unter anderem Unterkunft, Nahrung, Gesundheit, Hygiene, Bildung – zu befriedigen. Wenn ich die von **humedica** unterstützten Gesundheitszentren und deren Umgebung besuche, sehe ich überall dasselbe Bild: verhärmte, oftmals ausgezehrte Gesichter. Fragt man die Menschen, ob ihre Familien täglich drei Mahlzeiten zu sich nehmen können, ist die übliche Antwort: „Ach, Gott wird es richten.“ – eine fromme Verneinung. Wird ein Familienmitglied krank, stehen viele vor der schwierigen Wahl: Entweder hungern und sich für ein paar Euro einen Arztbesuch leisten – oder auf das Beste hoffen.

humedica sichert durch sein dauerhaftes Engagement in Afghanistan Tausenden von Menschen Zugang zu angemessener medizinischer Grundversorgung und gesundheitlicher Aufklärung. Im Namen von **humedica** und der Menschen vor Ort danke ich Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung, die es ermöglicht, in den vielen vergessenen Krisen der Welt Menschen Hoffnung zu geben.

Ihr

Andreas Dürr

humedica-Afghanistanexperte

humedica setzt sich für die Gleichberechtigung aller Menschen ein. Soweit wir das generische Maskulinum verwenden, geschieht dies ausschließlich aus Gründen der Vereinfachung und besseren Lesbarkeit. Eine Wertung ist damit nicht verbunden.

Spendenservice
Telefon: 08341 966148-0
spendenservice@humedica.org
www.humedica.org/testament



Spendenkonto
Sparkasse Allgäu
BIC: BYLADEM1ALG
IBAN: DE86 7335 0000 0000 0047 47



Inhaltsverzeichnis

Vor Ort

- 6 **Ein Symbol für Mitgefühl und Fürsorge**
Medizinische Hilfe ein Jahr nach dem Erdbeben in Syrien
- 12 **Essen oder Arztbesuch?**
Wie **humedica** in Afghanistan hilft
- 17 **Rezept Borani Banjar**
Gebratene Aubergine auf Joghurtsoße
- 18 **Mit Selbstbewusstsein in eine bessere Zukunft**
Wie **humedica** in Brasilien Kindern eine Perspektive schenkt

Helfen – Spenden

- 20 **move4humedica**
In Bewegung bleiben und dabei anderen helfen
- 23 **Regelmäßig spenden – nützt das was?**
Warum eine regelmäßige Spende bessere Hilfe ermöglicht

Menschen im Fokus

- 8 **Zwölf weltweite Katastropheneinsätze**
Interview mit **humedica**-Einsatzkraft Dr. Michael Brinkmann
- 22 **Das **humedica**-Herzensfoto**

Hintergrund

- 11 **Welche Krankheit bin ich?**
- 22 **„Hals- und Beinbruch“ wünschen**
Unser Körper in der Sprache
- 24 **Sicher im Einsatz**
Wie **humedica** Einsatzkräfte und Patienten schützt

Service

- 3 **Editorial**
- 4 **Inhalt**
- 5 **Kurz gefasst**
Medizinische Hilfe für Gaza / Die Situation von Frauen im Jemen verbessern / Effektivere Katastrophenhilfe dank Zusammenarbeit
- 26 **In eigener Sache**
Am **humedica**-Tag vergünstigt ins Festspielhaus Neuschwanstein / Ehrenamtliche treffen sich alle zwei Monate beim Stammtisch
- 26 **Impressum**



Medizinische Hilfe für Gaza

humedica verbessert die Gesundheitsversorgung im Gazastreifen. Seit Beginn des Krieges im Oktober 2023 ist die humanitäre Lage dort fatal. **humedica** stellt Infrastruktur, Ausrüstung und Medikamente für die allgemeinmedizinische Versorgung in einer provisorischen Praxis zur Verfügung. Dies ergänzt die bestehende humanitäre Nothilfeversorgung und bietet örtlichen Ärzten die Möglichkeit, Menschen in einem angemessenen geschützten Raum adäquat medizinisch zu behandeln. (sza)

Die Situation von Frauen im Jemen verbessern

Nicht erst seit Beginn des Bürgerkrieges im Jemen ist die Situation für Frauen dort schwierig. Frauen in ländlichen Gebieten trifft es oft besonders hart: Sie und ihre Familien sind Krankheitsausbrüchen und dem wirtschaftlichen Verfall des Staates schutzlos ausgesetzt. Meist haben sie keine Erwerbsmöglichkeiten und wissen nicht, wie sie sich und ihren Familien weiterhelfen können. Aufgrund der Unterstützung durch **humedica** lernen sie, wie sie sich ein eigenes Einkommen aufbauen und damit mehr Unabhängigkeit erlangen können. **humedica** unterstützt die Interessenvertretung und Vernetzung der Frauen, damit sie langfristig ihre Rechte und Bedürfnisse durchsetzen können. (sza)



Effektivere Katastrophenhilfe dank Zusammenarbeit



Nach einer Katastrophe ist schnelles Handeln lebensnotwendig. Dies gelingt vor allem, wenn Hilfeleistende gut zusammenarbeiten und jeder weiß, wo die eigene Hilfe am dringendsten gebraucht wird. Um diese Zusammenarbeit zu verbessern, treffen sich Ende Mai mehrere von der Weltgesundheitsorganisation als Emergency Medical Team (EMT) zertifizierte Hilfsorganisationen im Ahrtal zu einer gemeinsamen Übung, darunter auch **humedica**. Emergency Medical Teams sind Teams aus Ärztinnen und Ärzten, Krankenpflegepersonal sowie weiteren Unterstützungskräften, die darauf spezialisiert sind, bei Katastrophen oder Krankheitsausbrüchen international schnelle medizinische Hilfe zu leisten. Dadurch entlasten sie das lokale Gesundheitssystem im Einsatzgebiet. Entscheidendes Merkmal der EMTs ist ihre Klassifizierung durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Sicherstellung der Behandlungsqualität und der logistischen Einsatzfähigkeit. (sza)

Ein Symbol für Mitgefühl und Fürsorge

Medizinische Hilfe ein Jahr nach dem Erdbeben in Syrien

KATASTROPHEN-
HILFE UND
WIEDERAUFBAU

Bis zu Beginn des Bürgerkrieges galt Syrien als Land mit einer guten Gesundheitsversorgung. Es gab nahezu eine flächendeckende Abdeckung staatlicher Krankenhäuser, die ihre Arbeit kostenlos anboten und den größten Teil der Bevölkerung erreichten. Doch das ist lange her. 2011 begann der Bürgerkrieg und verschlechterte die Lage grundlegend. Seitdem ist nichts mehr, wie es war. Und dann kam der 6. Februar 2023, als die Erde bebte und die Situation im Norden noch einmal deutlich verschlimmerte.

Auch für den 60-jährigen Djamal. Von einer Sekunde auf die andere war sein Leben ein komplett anderes. Die schweren Erdbeben, die im Norden Syriens und der Türkei rund 60.000 Todesopfer forderten, zerstörten auch sein Haus. Nahezu seine gesamte Heimatstadt lag in Schutt und Asche. Viele seiner Verwandten starben. Was sollte er tun? Hatte Djamal vorher schon nicht viel, so war er jetzt komplett mittellos. Djamal fand in einem provisorischen Lager Unterschlupf – so wie unzählige andere Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie er.

Medizinische Versorgung ist in Syrien schon lange nicht mehr kostenlos. Wer kann, sammelt Geld und versucht, über die Grenze in die Türkei zu gelangen, um sich dort behandeln zu lassen. Für Djamal ist das keine Option. Er hat niemanden mehr, der ihm das Geld zur Verfügung stellen könnte. Doch dann hört er davon, dass in der Nähe des Lagers eine Zeltklinik eröffnet. Sie bietet alle Behandlungsmöglichkeiten an, die auch das örtliche Krankenhaus seinerzeit angeboten hat, bevor es durch die Erdbeben zerstört wurde.

Anlaufstelle für medizinische Hilfe

„In dem von **humedica** unterstützten Feldkrankenhaus werden Kinder geboren und komplizierte Operationen durchgeführt. Es verfügt über mehr als 100 stationäre Betten“, erklärt Anke Hoffmann. Sie ist Projektmanagerin bei **humedica** und für Syrien und das Feldkrankenhaus zuständig. „Die Zeltklinik soll Anlaufstelle für die Menschen sein, die auf medizinische Hilfe angewiesen sind“, erläutert sie. Wer nicht selbst kommen kann, den behandeln die Teams vor Ort in ihren Heimatdörfern. „Wir haben festgestellt, dass viele Menschen nicht zu uns kommen können, weil

sie eine Gehbehinderung haben. Sie sind deshalb vom Alltagsleben weitgehend ausgeschlossen. Das wollen wir ändern“, ist Hoffmann entschlossen. Deshalb erfassen die Mediziner den Bedarf an Prothesen und Orthesen. „Die Ärzte untersuchen die Patienten, anschließend werden diese speziell angefertigt und angepasst“, erklärt die Projektmanagerin.

Djamal braucht keine Prothese. Er wurde in der Feldklinik wegen seiner chronischen Erkrankung behandelt und bekommt jetzt Medizin. Er ist dankbar: „In einer Welt, in der das Unglück allgegenwärtig zu sein scheint, ist dieses Krankenhaus ein Symbol für Mitgefühl und Fürsorge“, sagt er und ergänzt: „Ich wüsste nicht, was ich ohne dieses Feldkrankenhaus gemacht hätte.“

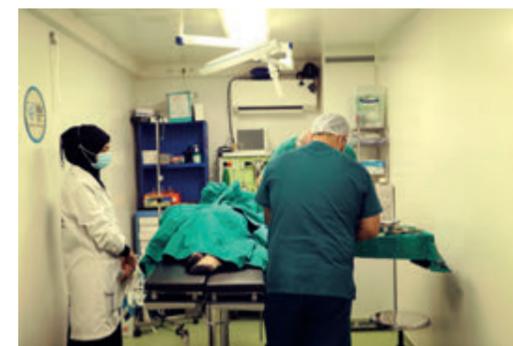
Sebastian Zausch | s.zausch@humedica.org



Djamal ist froh, dass es die Feldklinik gibt, wo er behandelt wird.



In der Feldklinik gibt es über 100 stationäre Betten. Es werden alle medizinische Behandlungen angeboten, die man von einem Krankenhaus erwartet. Außerdem fahren die Ärzte in entlegene Orte zu Menschen, die nicht in die Klinik kommen können.



www.humedica.org/
dauerspende

Zwölf weltweite Katastropheneinsätze

Seit 2005 reist der Arzt Dr. Michael Brinkmann für **humedica** in Not- und Katastrophengebiete.

Als ehrenamtliche Einsatzkraft bei humedica leistet er dort Hilfe, wo sie am dringendsten gebraucht wird. Für sein unermüdliches Engagement wurde Dr. Michael Brinkmann mit der Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet. Im Interview berichtet uns der 64-Jährige von seinen Erlebnissen bei den Einsätzen und den Begegnungen mit den Menschen vor Ort.

humedica: Deine erste Erfahrung mit humanitären Krisen und weltweiten Katastropheneinsätzen liegt bereits über 30 Jahre zurück. An welches Erlebnis erinnerst Du Dich besonders?

Dr. Michael Brinkmann: Jeder Einsatz ist einzigartig und voller intensiver Momente. Ein Ereignis, das mich kürzlich berührte, war im Februar 2023 in der Türkei. Nach dem Erdbeben lagen schwangere Frauen tagelang unter den Trümmern. Wir hatten ein kleines Ultraschallgerät dabei. Oft konnten wir den Frauen sagen, dass es

ihrem Baby gut geht und wir Kindsbewegungen sehen. Manchmal war das leider nicht möglich. Diese Momente sind sehr emotional.

Du bist bereits zwölfmal als Ehrenamtlicher mit humedica ausgereist. Was treibt dich persönlich an, diese Einsätze anzutreten?

Ich habe das Privileg eines international ausübenden Berufs. Das gibt mir die Möglichkeit, den Menschen vor Ort im individuellen Kontakt unmittelbare Hilfe anzu-

bieten. Als Einsatzkräfte kommen wir nicht mit leeren Händen – Medizin und Gesundheit sind dankbare Hilfsangebote und werden dringend gebraucht. Diese Art der Hilfe im Team erfüllt mich persönlich sehr.

humedica ist eine christlich basierte Hilfsorganisation. Welche Rolle spielt der Glaube bei Hilfseinsätzen?

In erster Linie spielt Humanität eine große Rolle. Unsere Aufgabe ist es, Menschen die Hilfe zu geben, die medizinisch und sozial notwendig ist. Der Glaube ist für den Einzelnen wichtig – zum Teil sogar lebenswichtig. Je nach Region dient der Glaube den Betroffenen in Krisensituationen als Stütze. Generell sollte man solche Einsätze nur machen, wenn man mit hoher Toleranz in die Gebiete geht. Kulturelle Aspekte sollten wir als ausländische Einsatzteams – und somit als Gäste – immer berücksichtigen.

Wie schaffst Du das, die Menschen, insbesondere Kinder, kurzzeitig von ihrer Notlage abzulenken und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern?

Unsere Anwesenheit und die Bereitschaft, weite Strecken zurückzulegen, um sie medizinisch zu versorgen, bedeuten den Menschen sehr viel. Wir senden das Signal: „Ihr seid nicht vergessen.“ Kinder sind besonders gefährdet: Ihre Zukunft ist unsicher und sie spüren die Sorgen ihrer Eltern. In diesen Gebieten haben Kinder oft das Lachen verloren. Seit meinem ersten Einsatz habe ich immer Seifenblasen dabei. Das mag simpel klingen, doch es hat eine große Wirkung. Beim Erzeugen der Blasen löst sich die Anspannung, als würde die Last ihrer Probleme in den Blasen gefangen und dann zum Zerplatzen gebracht werden. Plötzlich kehren Lachen und Freude zurück und machen die Situation für einen Augenblick erträglicher.

Ein humanitärer Einsatz beeinflusst die eigene Psyche stark. Wie gehst Du mit solchen intensiven Erfahrungen um?

Wir setzen uns als Team jeden Abend zusammen und lassen den Tag Revue passieren. Jeder formuliert ehrlich, wie er den Tag erlebt hat. Belastende Momente werden in der Runde offen angesprochen. Das funktioniert natürlich am besten in einem Team, in dem alle vergleichbare Eindrücke, Geräusche und Gerüche erlebt haben. Es hilft außerdem, Aufgaben abzugeben und es ist zwingend notwendig, Pausen einzulegen, um das Erlebte zu verarbeiten. Bei besonders anspruchsvollen Einsätzen ist hinterher eine professionelle Nachbesprechung durch psychotherapeutisches Personal wichtig und sinnvoll, um mit tiefgehenden Erlebnissen umzugehen. Man kann



Dr. Michael Brinkmann betreibt eine allgemeinmedizinische Praxis in Niederkassel-Rheidt. Seit mehr als 30 Jahren ist er nebenbei als ehrenamtlicher Arzt in Katastrophengebieten weltweit tätig. Sein Praxisteam und seine Familie stehen ihm dabei unterstützend zur Seite.



Kommunikation im Team über das Erlebte ist wichtig.

Die Begegnungen mit den Menschen vor Ort sind für Michael bereichernd. Im persönlichen Kontakt kann er ihnen die medizinische Hilfe geben, die sie benötigen.

sie nicht ungeschehen machen, aber die Professionalität lebt auch davon, eine Verpackung zu finden, die einen weiterarbeiten lässt.

Was kannst Du Interessierten mitgeben, die helfen möchten, aber sich eventuell noch nicht überwinden können, den nächsten Schritt zu gehen?

Im Grunde sollten ein allgemeines Interesse an Menschen aus anderen Kulturkreisen sowie die Offenheit für gewisse Situationen vorhanden sein. Um seine innere Ruhe zu behalten, sollte man in dem Bereich, in dem man eingesetzt wird, fachlich kompetent sein. Es ist zu erwarten, dass man über seine Grenzen gefordert wird. Aber durch eine gewisse Fähigkeit der Improvisation können sie erweitert werden. Man sollte sich vorher die Frage beantworten: „Fühle ich mich den möglichen Situationen gewachsen?“ Und was ich entscheidend finde: Die persönlichen Erfahrungen und Eindrücke, mit denen man zurückkommt, sind unbezahlbar.

Vielen Dank, Michael, dass Du Dir die Zeit genommen und Deine Erfahrungen mit uns geteilt hast.

Neele Ventur | n.ventur@humedica.org

Wie werde ich ehrenamtliche Einsatzkraft?

Bei **humedica** sind mehrere hundert ehrenamtliche Einsatzkräfte registriert. Im Einsatzfall reisen medizinische Teams für bis zu 15 Tage aus. Diese bestehen aus medizinischen Fachkräften und organisatorischem Personal. Bevor eine ehrenamtliche Einsatzkraft entsandt wird, nimmt sie an einer Trainingswoche teil, um gut vorbereitet zu sein. Bei allen Einsätzen werden die Ehrenamtlichen intensiv durch ein Team von **humedica** betreut. Haben Sie Interesse? Melden Sie sich unter training@humedica.org.



www.humedica.org/dauerspende



Um die gesuchte Krankheit einzudämmen, ist unter anderem regelmäßiges Händewaschen entscheidend.

Welche Krankheit bin ich?

Ich bin furchterregend und gefährlich – meine Anwesenheit bleibt oft unbemerkt, bis es zu spät ist.

Die Menschen infiziere ich durch kontaminiertes Wasser oder Lebensmittel. Sobald ich in den Körper gelangt bin, treten meine Symptome meist zeitnah auf. Die ersten Anzeichen sind wässriger Durchfall und Erbrechen. Der Körper verliert viel Flüssigkeit und Mineralstoffe, was zu schnellem Austrocknen und einem Ungleichgewicht im Elektrolythaushalt führt. Meine Folgen können verheerend sein. Wenn die Erkrankten nicht rechtzeitig behandelt werden, kann ich innerhalb weniger Stunden zum Tod führen. In Stuhlproben können meine Erreger identifiziert werden. Für die Behandlung ist es in erster Linie wichtig, den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt schnell wiederherzustellen. Es werden Antibiotika gegeben, um die Bakterien, die mich verursachen, zu bekämpfen.

Orte, an denen viele Menschen auf engem Raum leben, bieten ideale Bedingungen

für meine schnelle Verbreitung. An Stadträndern oder in Unterkünften für Geflüchtete, sowie nach Naturkatastrophen oder Kriegen bin ich besonders aktiv. Sauberes Wasser und ordentliche sanitäre Einrichtungen sind für mich ein regelrechter Alptraum – je mangelnder die hygienischen Bedingungen, desto leichter kann ich mich ausbreiten. Aufgrund dessen sind sauberes Trinkwasser, verbesserte Sanitäranlagen und die Schulung der Bevölkerung in Hygienepraktiken entscheidend, um mich einzudämmen. Es ist wichtig, dass die Menschen verstehen, wie ich mich ausbreite und wie sie sich schützen können.

Ich bin nicht leicht zu besiegen, aber mit gemeinsamen Anstrengungen kann ich bekämpft werden. Die Teams von **humedica** sorgen weltweit in vielen Projekten bereits dafür, dass niemand mehr unter meiner Bedrohung leiden muss. (nve)

Wissen Sie, wer ich bin?
Cholera

Essen oder Arztbesuch?

Tageskliniken in Afghanistan helfen denjenigen, die sich medizinische Hilfe sonst nicht leisten könnten.

DA, WO AM
NÖTIGSTEN

Viele Menschen in Afghanistan stehen regelmäßig vor der Entscheidung: Eigentlich brauchen sie oder ihre Angehörigen dringend medizinische Hilfe. Wenn sie diese aber in Anspruch nehmen, hat ihre Familie nicht mehr genug Geld, um Essen zu kaufen. **humedica** unterstützt in Afghanistan zwei Tageskliniken, die Menschen kostenlos behandeln, die sich keinen Arztbesuch leisten können.



Ohne die Unterstützung durch **humedica** könnte sich Ismat die medizinische Versorgung nicht leisten.

Ismat* geht jeden Tag Reisig sammeln. Einen festen Job hat er nicht – wie die meisten hier. Das Gestrüpp verkauft er auf dem Markt. Reisig heizt gut. Mit dem Erlös aus dem Verkauf hofft er, sich und seiner Familie das kaufen zu können, was sie für das tägliche Leben benötigen. Viel ist das nicht – der 29-Jährige ist froh, wenn alle etwas zu essen haben. Krank werden sollten sie besser nicht. Die Behandlung durch einen Arzt kostet viel Geld – Medikamente ebenfalls. Eine Krankenversicherung gibt es in Afghanistan nicht. Und so stehen Familien wie die von Ismat regelmäßig vor der Entscheidung: Essen oder Arztbesuch?

Heute stellte sich die Frage nicht. Ismat sitzt mit heftigen Bauchschmerzen im Wartezimmer einer von **humedica** unterstützten Klinik am Rande von Kabul. Das Gute daran: Dank der Spenden aus Deutschland ist die Klinik in der Lage, Patienten, die sich keine Behandlung leisten können, kostenlos zu behandeln. Ismat ist nicht allein. Das Wartezimmer der Klinik ist voll. Die Menschen warten geduldig. Wie für Ismat ist sie ihre einzige Chance, die Beschwerden behandeln zu lassen.

Schlechte Qualität des Trinkwassers hat viele krank gemacht

Pul-e Charki ist ein Vorort Kabuls, wie es viele gibt. Hier wohnt vor allem die arme Bevölkerung. Schon unter der Vorgängerregierung fehlten die Mittel, den Menschen zu helfen und so fehlt es an allem. Besonders die schlechte Qualität des Wassers macht den Menschen zu schaffen. Es hat viele von ihnen krank gemacht. Auch der 65-Jährige Turalay ist deshalb in die von **humedica** unterstützte Klinik gekommen. Seine Nieren sind geschädigt, darum muss er regelmäßig behandelt werden und Medikamente bekommen.

„Wenn es diese Klinik nicht gäbe, die Menschen kostenlos behandelt, wären die Probleme in unserem Vorort noch

viel schlimmer“, mutmaßt er und führt aus: „Viele Menschen müssten mit diesen schrecklichen Schmerzen leben und sie einfach ertragen. Einige würden vermutlich an dem dreckigen Wasser sterben.“

Lebensmittel kann sich kaum jemand leisten

Turalay war Beamter, verlor mit dem Regimewechsel vor zweieinhalb Jahren aber seinen Job. Seitdem versucht er, gemeinsam mit seiner Frau und seinen drei Kindern über die Runden zu kommen. Die Inflation in Afghanistan ist hoch, eine der höchsten weltweit. Zwar gibt es ausreichend Lebensmittel in dem Land – die kann sich aber aufgrund ständig steigender Kosten kaum jemand leisten – erst recht nicht in Pul-e Charki. „Einer meiner Söhne ging in den Iran, um dort zu arbeiten. Das hat eine Zeit lang funktioniert, doch dann wurde er abgeschoben“, erzählt Turalay. Seitdem schlägt sich die Familie so durch. Durch ein schweres Erdbeben vor zwei Jahren verlor sie zudem ihr Haus. „An Wiederaufbau ist leider nicht zu denken“, berichtet Turalay. „Das können wir uns nicht leisten.“ Deshalb verließ die Familie ihre Heimat, um in Kabul unter schwierigsten Bedingungen neu anzufangen.

So wie Turalay und Ismat geht es vielen Menschen. Auch Youssuf sitzt im Wartezimmer der Klinik. Er kommt regelmäßig hierher, um sauberes Trinkwasser in seine Flaschen zu füllen. Heute ist er aber wegen der Behandlung seiner Tochter hier. Sie hat sich vor ein paar Tagen mit kochendem Wasser verbrüht, seitdem müssen die Wunden kontinuierlich versorgt und die Verbände gewechselt werden. „Ich bin sehr dankbar, dass es diese Klinik gibt. Sie ist zu einem wichtigen Rettungsanker für uns und viele andere Menschen hier geworden“, erklärt er. Früher war Youssuf als Fahrer bei einer örtlichen Fabrik beschäftigt. Als das Regime wechselte und die Wirtschaft ins Taumeln geriet, verlor

er von einem Tag auf den anderen seinen Job. Seitdem reinigt seine Familie Pinienkerne – das reicht aber kaum, um die Eltern und die acht Kinder zu ernähren. Eine medizinische Behandlung der Brandwunden seiner Tochter bezahlen zu müssen, wäre der Genickschlag für die Familie.

Die Hilfe von **humedica** wird dringend gebraucht

„Afghanistan befindet sich in einer Abwärtsspirale, die sich rasant dreht“, erklärt Andreas Dürr, Länderkoordinator für Afghanistan bei **humedica**. „Die Preise steigen aufgrund der hohen Inflation ständig. Gleichzeitig haben immer weniger Menschen genug Einkommen, um ihre Familien zu ernähren. Rund die Hälfte der afghanischen Bevölkerung hungert. Bettelnde Kinder gehörten schon immer zum

Kabuler Straßenbild“, weiß Dürr. Doch er stellt auch fest: „In den letzten Jahren wurden es deutlich mehr. Und die Zahl derer, die Almosen geben können, sinkt gleichzeitig. Das ist eine fatale Entwicklung.“

humedica ist seit drei Jahren in Afghanistan tätig, startete das Engagement dort kurz vor dem Abzug der westlichen Streitkräfte. „Wir sehen jeden Tag, wie wichtig es ist, dass wir dort sind. Unsere Hilfe wird hier dringend gebraucht“, erklärt Andreas Dürr. Dabei kennt er auch die Schwierigkeiten, die mit der Hilfe verbunden sind: „Die Kliniken haben kaum eine Chance, sich finanziell selbst zu tragen, wenn sie kostenlose Behandlungen anbieten. Andererseits kann kaum jemand diese Behandlungen bezahlen. Das Land ist vom internationalen Zahlungsverkehr abgekoppelt.“

Das schlechte Trinkwasser hat Turalay krank gemacht (oben links). Youssufs Tochter ist wegen Verbrennungen in der Klinik.



* alle Namen von Betroffenen wurden in diesem Artikel geändert



Ohne Frauen wie Dr. Samira hätte mehr als die Hälfte der Bevölkerung keinen Zugang zu medizinischer Versorgung.

Und weiter: „Unsere Partner mit den nötigen finanziellen Mitteln auszustatten, ohne offizielle Sanktionen zu verletzen, ist eine große Herausforderung.“ Auch ist es schwierig, Frauen aufgrund ihrer eingeschränkten Bewegungsfreiheit überhaupt ausreichenden Zugang zu Gesundheitsversorgung zu ermöglichen. Immerhin dürfen sie wenigstens im Gesundheitsbereich arbeiten. „Mehr als die Hälfte der Menschen, denen wir helfen, sind Frauen. Ohne weibliche Kräfte hätten wir jeglichen Zugang zu ihnen verloren“, erläutert Dürr.

Frauen als wichtige Säule der Arbeit

Eine dieser Frauen ist Dr. Samira. Sie arbeitet bereits seit 12 Jahren für die Klinik und kümmert sich darum, Frauen zu schulen, wie sie Krankheiten bei sich und ihren Kindern vermeiden – zum Beispiel durch eine nahrhafte und ausgewogene Ernährung. Auch die Impfkampagne für Mütter und ihre Säuglinge wird von einer Frau geleitet, wie noch andere Arbeitsbereiche der Klinik. Gynäkologin Dr. Rihab ist sicher: Ein Großteil ihrer Patientinnen könnten sich die medizinische Behandlung nicht leisten. Das Leben der Frauen und ihrer Kinder wäre in Gefahr.

Darf eine Organisation wie **humedica** eigentlich in einem Land wie Afghanistan arbeiten, dessen de-facto Regierung vom Westen als Terrororganisation eingestuft wird und das zahlreichen Sanktionen unterworfen ist? „Auf jeden Fall“, findet Dürr. **humedica** arbeitet nach den international anerkannten humanitären Prinzipien. Diese sehen vor, dass die Menschen Hilfe bekommen, die sie am dringendsten benötigen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religionszugehörigkeit oder politischen Gegebenheiten. „Wir als Helfer sehen nur den Menschen, der unsere Hilfe benötigt und suchen Wege, diese Hilfe zu leisten. Dabei halten wir uns in politischen oder religiösen Fragen absolut neutral.“



www.humedica.org/dauerspende

Sebastian Zausch | s.zausch@humedica.org

Afghanistan



Schneebedeckte Berge im Norden, subtropische Gebiete im Süden, 30 Prozent der hier vorhandenen Pflanzenarten kommen nur in Afghanistan vor – und trotzdem ist das Land eindeutig kein typisches touristisches Ziel. Heute ist das gebirgige Land vor allem als Heimat der Taliban bekannt. Diese beherrschen seit 2021 wieder das Land. Wenn die humanitäre Situation in dem Gebirgsstaat schon vorher kritisch war, verschlimmert sich zusehends die Lage. Auf dem Index des Globalen Terrors nahm Afghanistan 2023 wiederholt den ersten Platz ein. Das Land gilt als einer der fragilsten Staaten der Welt. Was das für die Bevölkerung bedeutet? Menschenrechte haben kaum Bedeutung, Sicherheit ebenso wenig, Armut nimmt zu. Lebensmittel sind für viele unerschwinglich geworden, weil die Preise ins Unermessliche explodieren. Die Ernährungssituation der Bevölkerung wird laut Welthunger-Index 2023 als ernst eingestuft. Laut World Food Programme sind fast 16 Millionen Menschen, etwa die Hälfte der Bevölkerung, von Hunger und dessen langfristigen Folgen betroffen. Zusätzlich wächst die Bevölkerung: Die Anzahl der Geburten pro Frau lag 2020 bei 4,8 Kindern. Damit ist Afghanistan außerhalb des afrikanischen Kontinents das Land mit der höchsten Geburtenrate. Frauen werden meist sehr jung schwanger, weil sie keinen Zugang zu Verhütungsmitteln haben und die wenigsten über Familienplanung aufgeklärt sind. Auch das übernehmen die Hebammen in der von **humedica** unterstützten Klinik.

Rezept Borani Banjan

Gebratene Aubergine auf Joghurtsoße

Borani Banjan ist ein typisches afghanisches Alltagsgericht. Unser Afghanistanexperte Andreas Dürr isst es gerne. Es ist recht einfach in einer guten halben Stunde zuzubereiten. Die angegebenen Zutaten reichen für etwa drei Personen.

Zutaten:

- 2 Auberginen
- 2 Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Glas Wasser
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Koriandergewürz
- 1/2 Teelöffel Chili
- 1/2 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
- dazu: Brot (z. B. Lavash oder Fladenbrot)

Für die Joghurtsoße:

- 7 Esslöffel Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel getrocknete Minze
- 1/2 Teelöffel Salz
- je nach Dicke des Joghurts gegebenenfalls Wasser zum Verdünnen

Zubereitung:

1. Auberginen in dünne Scheiben schneiden und auf beiden Seiten leicht salzen. Anschließend beiseitestellen.
2. Zwiebel fein hacken, Knoblauch reiben und Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Tomatenmark und Wasser in einem Glas vermischen und bereitstellen.
4. Auberginen in etwas Öl goldbraun braten, anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
5. Zwiebeln im Öl andünsten. Darauf achten, dass nicht zu viel Öl in der Pfanne ist. Alle Gewürze und den Knoblauch hinzugeben und für weitere 2 bis 3 Minuten mit anbraten. Mit der Tomaten-Wassermischung ablöschen und aufkochen.
6. Sobald die Soße anfängt zu köcheln, etwa die Hälfte davon rausnehmen und abwechselnd Auberginen und Tomatenscheiben in der Pfanne übereinander verteilen.
7. Die restliche Soße in der Pfanne über dem Gemüse verteilen.
8. Alles zusammen bei niedriger Hitze 10 Minuten lang mit Deckel vor sich hin köcheln lassen.
9. In der Zwischenzeit wird die Joghurtsoße zubereitet. Dazu wird der Knoblauch fein gerieben und mit dem Joghurt, Salz und Minze vermischt. Wenn die Soße zu dick ist, kann sie mit ein wenig Wasser verdünnt werden.
10. Etwas Joghurtsoße auf einem Teller verteilen, Gemüse darüber geben und anschließend wieder Joghurtsoße darüber verteilen. Das Brot dazu anrichten.

Dazu schmeckt Reis.

Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen! (sza)

Mit Selbstbewusstsein in eine bessere Zukunft

KINDER UND
BILDUNG

Wie **humedica** in Brasilien Kindern eine Perspektive schenkt

Rio de Janeiro, Karneval, Regenwald – Brasilien ist bekannt für seine lebendige Kultur und vielfältigen Naturlandschaften. Doch Brasilien hat auch eine andere Seite. Die im Land herrschende soziale Ungleichheit ist eine der höchsten weltweit – und die Schere zwischen Arm und Reich wächst weiter. Leidtragende sind wie so oft die Kinder. Mit der eigenen Tagesstätte im Westen des Landes kümmert sich **humedica** um Kinder aus Familien, bei denen schon das warme Mittagessen ein Luxusgut ist.

Ursprünglich wurde Capoeira von afrikanischen Sklaven erfunden. Offiziell als Tanz deklariert, sollte es die Menschen in die Lage versetzen, sich gegen ihre Unterdrücker zu wehren – aber auch gleichzeitig Ablenkung vom trostlosen Sklavenleben bringen. Heute ist Capoeira quasi ein Volkssport in Brasilien. Nach Kampf sehen die meist fließenden Bewegungen immer noch aus – verletzt werden soll aber keiner. Vielmehr ist es eine Art Akrobatik und auch eine Art der Kommunikation – ein Ausdruckstanz, der gleichzeitig das Körper- und damit das Selbstwertgefühl steigert und ein Gemeinschaftserlebnis schafft.

Capoeira lehrt wertvolle Tugenden

Der neunjährige Gabriel liebt Capoeira. Und er ist unglaublich gut darin. Gabriel besucht seit 2017 die **humedica**-Kindertagesstätte in Brasilien. „Als er damals

zu uns kam, hat er die Erzieher nicht respektiert. Er war wütend, gestresst und hat viel Blödsinn gemacht“, erinnert sich Sozialpädagogin Estefany Knupp. „Oft hat er sich bei seinen Streichen selbst verletzt. Zwischenzeitlich wurde sogar erwogen, ihn nicht einzuschulen. Mittlerweile ist er genau das Gegenteil.“ Dass seine Erzieher ihn heute als ruhiges, liebevolles Kind beschreiben, das sich an Regeln hält, aber auch Initiative zeigt und fleißig ist, hat er zu einem Großteil Capoeira zu verdanken. Wann immer er kann, trainiert er und versucht, noch besser zu werden. Durch Capoeira hat Gabriel Verantwortungsbewusstsein, Disziplin und Hingabe gelernt – Tugenden, die er braucht, um sich selbst bessere Bedingungen für seine Zukunft zu schaffen.

Gabriels Mutter ist allein für ihre drei Kinder verantwortlich. Um über die Runden zu kommen, arbeitet sie als Näherin in einer der vielen Textilfabriken in der Re-

Möglich ist die Hilfe für Kinder wie Gabriel vor allem dank regelmäßiger Spenden auf unseren Schwerpunkt „Kinder“. Werden auch Sie **humedica**-Dauerspender und schenken Kindern wie Gabriel eine Zukunft.

Gabriel mit einem
Freund beim Essen.



Gabriel liebt Capoeira, eine Mischung aus Kampf, Tanz und Akrobatik. Er lebt mit seiner Familie in einer Art Rohbau. In der **humedica**-Tagesstätte lernen er und die anderen Kinder jede Menge kreative Dinge.



gion, nimmt zusätzlich aber auch Putzjobs an. Die Familie lebt in einem kleinen Haus – eher ein Rohbau. Sein 15-jähriger Bruder hat ein eigenes Zimmer. Gabriel schläft zusammen mit seiner kleineren Schwester und seiner Mutter in einem Raum. „Ich arbeite den ganzen Tag“, erzählt Gabriels Mutter. „Hätten die Kinder nicht die Möglichkeit, nach der Schule zu **humedica** zu gehen, wären sie den ganzen Tag auf der Straße.“

Betreuung ist für viele Kinder unverzichtbar

Die **humedica**-Kindertagesstätte in Campo de Coelho, nahe der Stadt Nova Friburgo, existiert seit mehr als 30 Jahren. Kinder wie Gabriel kommen hierher. Ohne die-

se Betreuung, hätten viele kein warmes, ausgewogenes Mittagessen. Außerdem bietet **humedica** in Brasilien Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfeunterricht an, aber auch Aktivitäten, die den Kindern Spaß bereiten und ihre menschliche und soziale Entwicklung fördern. So wie Capoeira, was nicht nur Gabriel Spaß macht.

Regelmäßig schauen auch Ärzte in der Kindertagesstätte vorbei. Sie untersuchen die Kinder und kontrollieren, dass ihnen nichts fehlt. „Gabriel wird wohl bald eine Zahnspange brauchen“, erklärt Knupp. Die Kosten für deren Anpassung wird Gabriels Mutter nicht stemmen können. Knupp ist trotzdem zuversichtlich: „Unsere Einrichtung wird alles tun, um Gabriel zu helfen.“

Sebastian Zausch | s.zausch@humedica.org



[www.humedica.org/
dauerspender](http://www.humedica.org/dauerspender)

move4humedica

In Bewegung bleiben und dabei anderen helfen

Egal ob Laufen, Radeln, Schwimmen, Tanzen, Golfen oder Bälle werfen: Bewegung hilft, Körper und Geist gesund zu halten und die innere Mitte zu finden, sodass wir unserem näheren Umfeld ausgeglichener begegnen. Gut organisiert im Rahmen einer Spendenaktion wie move4humedica kann Bewegung auch weitreichender für ein Gemeinschaftsgefühl sorgen, welches zudem noch über die lokalen Grenzen hinauswirkt. Wir verraten, wie es geht.

Mit der Aktion **move4humedica** können all diejenigen, die sich gern bewegen oder sich neben der Selbstoptimierung größere Ziele setzen wollen, Geld für Entwicklungs- oder Katastrophenhilfsprojekte sammeln. Auf diesem Wege helfen wir mit unseren Freizeitinteressen Menschen, für die eine alltägliche Grundversorgung oder Zugang zu Medizin und Bildung keine Selbstverständlichkeit sind. Aber wie funktioniert die Spendensammlung?

1 Sportart festlegen

Überlegen Sie sich eine Aktion mit Ihrer Liebblingssportart wie z. B. Laufen, Radeln, Schwimmen, Skifahren, Inlineskaten, Tanzen, Tennis, Badminton oder Fußball. Gemeinsam geht's leichter. Gewinnen Sie Freunde, Arbeitskollegen, die Schule oder den Verein für Ihr Vorhaben.

2 Ziel setzen

Für welche Distanz, Einheit oder Etappe soll gespendet werden?

3 Sponsoren gewinnen

Suchen Sie sich in Ihrer Familie, Ihrem Bekanntenkreis oder im öffentlichen Umfeld Mitstreiter, die das Ziel mit einem selbst gewählten Betrag unterstützen und so für zusätzliche Motivation sorgen.

4 Sponsorenerklärung holen

Der vereinbarte Betrag für die jeweilige Etappe wird auf einer Liste festgelegt.

5 Sport frei!

Das Abenteuer beginnt, die Etappen werden gezählt und am Ende die Spendensumme pro Sponsor errechnet. Diese wird

anschließend gebündelt vom Sportler oder einzeln von den Sponsoren unter Nennung eines Aktionskennzeichens an **humedica** überwiesen. Bereits an dieser Stelle sei der Hinweis erlaubt, dass bis zu einem Betrag von 300 Euro der Kontoauszug als Spendenquittung gilt und aus Kostengründen keine einzelnen Bescheinigungen ausgestellt werden.

„Wichtig ist, die Begeisterung und Freude an der Aktion nicht zu verlieren“, weiß **humedica**-Vorständin Heinke Rauscher aus eigener Erfahrung zu berichten. Sie sammelte bereits im Rahmen einer Alpenüberquerung mit dem Mountainbike in ihrem Bekanntenkreis Spenden für jeden gefahrenen Kilometer.

Sehr beliebt ist die Sammelaktion an Schulen, wenn diese ihre Sporttage um einen zusätzlichen Mehrwert ergänzen wollen. Schulen in München und Hamburg erreichten an solch einem Tag Spendensummen von über 30.000 Euro. Hierfür war mithilfe einzelner **humedica**-Projekte beispielsweise der Schulbesuch von 180 Kindern in Äthiopien, Sri Lanka und Brasilien ein Jahr lang gesichert. „Mit solchen Beträgen können wir viel erreichen. Wir freuen uns aber über jede Summe, die uns im Rahmen einer gemeinschaftlichen Aktion übergeben wird“, sagt Rauscher. Der Fantasie und den sportlichen Ambitionen sind keine Grenzen gesetzt, um in den vergessenen oder von Katastrophen betroffenen Regionen dieser Welt Menschen ein würdevolles Leben zu ermöglichen.

Mareen Mühle | m.muehle@humedica.org



„Gerne beantworte ich persönlich Ihre Fragen rundum Spendensammlungen im Rahmen von **move4humedica**.“

Susanne Engelhart
Ansprechpartnerin
move4humedica
s.engelhart@humedica.org
Tel. 08341 966148-482

Beispiel 1: Familie Paulus sammelte Spenden, während sie im Urlaub durch Deutschland oder Dänemark radelte. Für jeden gefahrenen Kilometer sammelte die Familie im Bekanntenkreis einen Euro und spendete die Gesamtsumme an **humedica**. Der Arbeitgeber, Freunde und Bekannte gaben sogar noch etwas dazu. Die Entscheidung, die Spende an **humedica** zu übergeben, begründet die Mutter Nadine Paulus mit den kurzen Entscheidungswegen innerhalb des Vereins und dem effizienten Agieren, das Geld zielgerichtet einzusetzen, wo es am nötigsten ist. (Wir berichteten ausführlich über diese Erfolgsgeschichte im Magazin 1/22.)



Beispiel 2: Schulen in ganz Deutschland organisierten in den vergangenen zwölf Jahren immer wieder Spendenläufe zugunsten von humedica. Hierfür ergriff meist eine Lehrerin oder ein Lehrer die Initiative und motivierte Schüler und Schülerinnen dazu, in ihrem Bekanntenkreis Leute zu finden, die pro gelaufene Runde einen bestimmten Betrag spenden.



Beispiel 3: humedica-Vorständin Heinke Rauscher sammelte bereits Spendengelder, während Sie mit dem Mountainbike die Alpen überquerte. Hier ihre Tipps:

- Wenn die Begeisterung für die Aktion erst einmal da ist, gelingt es leicht, im Freundes- und Bekanntenkreis oder eventuell bei lokalen VIPs wie dem Bürgermeister Unterstützung zu finden. Kann der Unterstützerkreis vielleicht auch auf lokale Firmen ausgeweitet werden?
- Es kann auch helfen, sich für ein konkretes Projekt zu entscheiden, welches das gesammelte Geld bekommen soll. Dann ist es ratsam, Infos zum begünstigten Projekt zusammenzustellen. Wir helfen gern.
- Wenn über die eigenen sozialen Medien hinaus auch noch die lokalen Medien von der Aktion erfahren, werden eventuell noch mehr Unterstützer gefunden.

Mehr Infos finden Sie im Web unter



www.humedica.org/move4

Das Sprichwort „Hals- und Beinbruch wünschen“ ist alles andere als wörtlich gemeint.



Gesundheitsbezogene Sprichwörter kurz erklärt: „Hals- und Beinbruch“ wünschen

Klingt unfair, ist aber gut gemeint, wenn jemand vor einem Auftritt, Wettkampf oder einer Prüfung diesen angeblich Glück bringenden Wunsch erhält: „Hals- und Beinbruch“ hören vor allem Künstler, bevor sie die Bühne betreten.

Wer dieses abergläubische Sprichwort verwendet, möchte mit dem Wünschen des Negativen das genaue Gegenteil, nämlich Positives, heraufbeschwören. Beispielsweise erzählen sich Schauspieler im Theater vor der Aufführung oft von Ereignissen, von denen sie sich wünschen, dass sie nicht passieren. Also soll dieser Ausspruch bewirken, dass Darsteller sich während der Aufführung nicht verletzen und andere Missgeschicke vermieden werden.

Ursprünglich stammt die Redewendung aus dem Hebräischen. „Hazlacha uwracha“ heißt übersetzt so etwas wie „viel Glück“. Die jiddische Form heißt „hazloche und broche“ und bedeutet „Glück und Segen“. Hierzulande assoziierten viele Menschen dies mit dem ähnlich klingenden deutschen Halsbruch und schon war eine Redewendung geboren (vgl. sammlung.juedischesmuseum.de).

Alltäglich verwendete Redewendungen wie diese zeigen uns, wie wichtig Gesundheit ist. Deshalb ist es ein Ziel von **humedica**, kurzfristig nach Katastrophen, aber auch langfristig weltweit Menschen den Zugang zu Heilung und Vorsorge anzubieten und Strukturen hierfür auf- und auszubauen. ([mmu](#))

Das **humedica**-Herzensfoto

Dieses Foto entstand unmittelbar nach den schweren Erdbeben in der Türkei und Syrien im letzten Februar während des Einsatzes unseres medizinischen Teams in der Region. Unsere Einsatzkräfte trafen

dort auf Tausende traumatisierte Menschen. Nahezu jeder hatte bei den Erdbeben liebe Angehörige verloren – viele zusätzlich auch ihr Zuhause und ihre Existenz. Und doch erlebte unser Team in den Notunterkünften auch solche Szenen: Szenen der Dankbarkeit, spontane Umarmungen und – zumindest für einen Moment – unbeschwerter Freude. Die Bandbreite der Gefühle ist eng beisammen in solchen Situationen. Szenen wie diese sind es, die uns durchhalten lassen, wenn auch wir versucht sind aufzugeben – die uns tragen, auch wenn manches schwer zu ertragen ist. Viele von uns holen sich die Kraft für die Arbeit aus ihrem Glauben an Gott. Ich bin ihm dankbar, dass er auch solche Bilder entstehen lässt – nicht nur in der Türkei, sondern bei fast jedem unserer Einsätze. ([sza](#))

Herzensfoto von **humedica**-Pressesprecher Sebastian Zausch



Regelmäßig spenden – nützt das was?

Warum eine regelmäßige Spende bessere Hilfe ermöglicht

„Ich will doch nicht dauerhaft spenden. Ich helfe dann, wenn ich weiß, dass Hilfe gebraucht wird.“ Vielleicht haben Sie so etwas auch schon einmal gedacht. Und selbstverständlich sollten Sie so spenden, wie es für Sie gut ist. Doch die Effekte einer regelmäßigen Spende sind so groß, dass wir sie hier kurz vorstellen möchten.

IHR EINSATZ
ZÄHLT!

Wer per Lastschrift vierteljährlich 15 Euro spendet, hilft genauso wie jemand, der viermal im Jahr eine Spende von 15 Euro einzeln überweist? Auch wenn jede Spende wertvoll ist: Die Spende per Lastschrift ist planbar. Konkret werden so Projekte, bei denen Menschen langfristig und nachhaltig geholfen wird, erst möglich.

Statt zum Beispiel in kürzester Zeit Lebensmittel in einer von Dürre geplagten Region zu verteilen, werden bereits vor der nächsten Hungersnot Saatgut und Werkzeuge bereit gestellt und die Menschen in landwirtschaftlichen Themen geschult. Medizinisches Wissen kann mit ausreichender Vorbereitungszeit selbst bis in die entlegensten Winkel weitergegeben werden.

„Die Menschen, die regelmäßig spenden, machen viel möglich bei unseren Projektpartnern. Die Spenden für den Schwerpunkt „Da, wo es am nötigsten ist“ bewirken vorausschauende Hilfe in Regionen, die nicht täglich in den Nachrichten sind“, weiß Sebastian Zausch, Abteilungsleiter Kommunikation bei **humedica**.

Neben dem Schwerpunkt „Da, wo es am nötigsten ist“ kann man bei **humedica** für „Kinder und Bildung“ oder „Katastrophenhilfe und Wiederaufbau“ regelmäßig spenden. „In jedem einzelnen Schwerpunkt wirkt eine regelmäßige Spende um ein Vielfaches. Im Herbst 2023 konnte **humedicas** Partnerorganisation in Nepal dank intensiver Schulungen zur Katastrophenvorsorge und -hilfe nach einem Erdbeben sofort reagieren und viele Menschen medizinisch versorgen. Auch ein Krankenwagen konnte vorab angeschafft

Da, wo es am nötigsten ist

Ob Überflutungen in Pakistan, Hunger in Madagaskar oder die medizinische Unterversorgung Millionen Geflüchteter im Libanon: Andauernde Krisen, die es kaum in die Nachrichten schaffen, gibt es viele. **humedica** vergisst die Menschen in diesen Krisen nicht. Als regelmäßiger Spender helfen Sie uns, auch dort planbar und nachhaltig zu helfen, wo das mediale Interesse endet.



Katastrophenhilfe und Wiederaufbau

Egal ob ein Tsunami, ein Erdbeben, eine Überflutung oder ein Tropensturm ein Land verwüstet: Wer auf solche Katastrophen mit Nahrung, Wasser und vor allem dem Wissen, wie man damit umgeht, vorbereitet ist, kann einen echten Unterschied machen. Machen Sie mit Ihrer regelmäßigen Spende diesen Unterschied und helfen Sie Menschen, sich auf den schlimmsten Fall vorzubereiten.



Kinder und Bildung

Ob die Ganztagsbetreuung mit gesundem Mittagessen oder die Kindertagesstätte, in der es nährstoffreiche Beikost gibt: Seit vielen Jahren hilft **humedica** weltweit Kindern, gesund zu lernen. Auch für Eltern und Alleinerziehende gibt es Schulungen, die das Einkommen – und die anfallenden Schulgebühren – sichern. Mit Ihrer regelmäßigen Spende schenken Sie Kindern eine echte Perspektive.



werden und die Menschen nach dem Erdbeben unmittelbar ins Krankenhaus bringen“, erklärt Zausch.

Für mehr Informationen zur regelmäßigen Spende bei **humedica** gehen Sie auf www.humedica.org/dauerspender oder wenden Sie sich an info@humedica.org. ([jki](#))



www.humedica.org/dauerspender

Sicher im Einsatz

Wie **humedica** Einsatzkräfte und Patienten schützt

Nachbeben, Unruhen oder ein Autounfall: Im Einsatz gibt es für humedicas Einsatzkräfte viele Gefahren. Kompletต์ vermeiden lassen sie sich leider nicht. Wie humedica sich und ehrenamtliche Einsatzkräfte bestmöglich darauf vorbereitet.

Die Vorbereitungen für einen Einsatz beginnen lange vor einer Katastrophe: **humedica** hält sich an internationale Sicherheitsstandards, bereitet Sicherheitskonzepte vor und trainiert Einsatzkräfte. „Zuerst versuchen wir immer, Gefahren so gut es geht zu vermeiden“, erklärt **humedica**-Mitarbeiter Damien Marion, interner Ansprechpartner bei Sicherheitsfragen.

Wissen ist die beste Vorbereitung

Dazu recherchiert **humedica** intensiv: Auf welche politischen Lager könnten Einsatzkräfte treffen? Wie schätzen das Auswärtige Amt, Sicherheitsberater und Webseiten, die auf Sicherheit spezialisiert sind, die Lage im jeweiligen Land ein?

„Die Gefahren können von einem Autounfall bis zu einem politischen Putsch reichen. Wir schätzen ab, wie wahrscheinlich es ist, dass eine kritische Situation eintritt und welche Auswirkungen sie hat. Ein Autounfall beispielsweise kann häufig auftreten. In manchen Ländern ist die medizinische Versorgung so schlecht, dass sich daraus lebensgefährliche Situationen ergeben können. Wir empfehlen daher, nur mit einem Fahrer, der die Straßenverhältnisse kennt, und in gut gewarteten Autos zu fahren“, gibt Marion einen Einblick.

Trainieren für den Ernstfall

Eine große Rolle spielt auch das Einsatzkräftetraining. Hier werden die Einsatz-

kräfte auf potenzielle Gefahren vorbereitet. Das Ziel ist, sich selbst, aber auch mögliche Gefahrensituationen kennenzulernen. „Dafür spielen wir unter anderem Szenarien durch, die häufig vorkommen. Die Einsatzkräfte können so in einer sicheren Umgebung auch ihre eigenen Belastungsgrenzen austesten“, weiß Marion. Denn belastende Situationen gibt es nach einer Katastrophe mehr als genug: Sei es, dass ein Patient leider verstirbt oder man selbst ein Nachbeben miterleben muss.

Außerdem lernen die zukünftigen Helferinnen und Helfer, wann Gefahren entstehen können und wie man am besten darauf reagiert. So kann es nach einer Katastrophe einen großen Andrang auf die medizinischen Einsatzkräfte geben. Um dann Chaos und im schlimmsten Fall weitere Verletzte zu verhindern, lässt sich vor Ort ein Personen-Leitsystem einrichten.

Standards, die Leben retten

Ein Personen-Leitsystem mag zwar sehr bürokratisch klingen, aber besonders im Einsatz helfen solche einfachen Maßnahmen, Leben zu retten. „Vorkehrungen, die wir aus der Arbeitssicherheit kennen, beispielsweise die sichere Verwahrung von medizinischen Produkten, die Einhaltung von Hygienestandards oder das Erstellen von Evakuierungsplänen sind im Einsatz genauso sinnvoll und wichtig wie in einer Arztpraxis in Deutschland. So lassen sich viele vermeintlich kleine Unfälle vermeiden“, erklärt Marion.



humedica Einsatzkräfte werden bei Trainings auf das richtige und sichere Verhalten im Ernstfall vorbereitet.

Bedeutet Sicherheit im Einsatz also doch nichts anderes als hier im Alltag? „Nicht ganz“, verrät Marion. „Es gelten unter anderem Mindeststandards für die Sicherheit vor Ort. Das bedeutet, dass wir, wie bereits erwähnt, nicht selbst Auto fahren und auch den öffentlichen Nahverkehr aufgrund der eher schlecht gewarteten Busse vermeiden. Selbst das Essen kann für europäische Mägen eine Herausforderung sein. Außerdem halten wir uns selbstverständlich an geltende Gesetze und Ausgangssperren. Gleichzeitig sind wir im ständigen Austausch mit unseren Partnern im Land.“

Die Lage richtig einschätzen

Dieser Austausch mit dem ortsansässigen Partner ist besonders sicherheitsrelevant. „Aktuelle Informationen sind sehr wichtig. So erfahren wir: Wo könnten Demonstrationen sein? Wo gibt es gerade sporadische Checkpoints? Wo sind Straßen zum Beispiel nach einer Naturkatastrophe blockiert? Deshalb arbeiten wir zusätzlich mit externen Sicherheitsexperten zusammen, die ein großes Netz an Informanten haben“, umreißt Marion einige Sicherheitsmaßnahmen, die greifen, sobald ein Einsatz stattfindet.

Auch die Einsatzkräfte selbst sind für die Einschätzung der Lage vor Ort relevant. Sie haben Einblicke in die aktuelle Situation. „Wenn eine Einsatzkraft sagt: Hier gehe ich nicht weiter, hier ist es zu gefährlich, dann ist dort auch Schluss“, erklärt Marion. Gleiches gilt auch andersherum: Wenn **humedica** eine Gefahr erkennt, dürfen die Einsatzkräfte sie keinesfalls miss-

achten. Mit diesem doppelten Netz wird zusätzliche Sicherheit für alle Beteiligten während des Einsatzes geschaffen.

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt?

Sollte trotz der Vorkehrungen im Vorhinein und während des Einsatzes etwas passieren, bleibt niemand allein mit der akuten Gefahrensituation. So können Einsatzkräfte beispielsweise nach Hause transportiert werden, sollten sie krank werden oder sich verletzt haben. „Trotz aller Vorkehrungen kann man manche Dinge nicht kontrollieren, zum Beispiel einen Autounfall mitten im Nirgendwo. Dieses Restrisiko müssen wir als Hilfsorganisation und auch unsere Einsatzkräfte akzeptieren“, ergänzt Marion.

Julia Kittnar | j.kittnar@humedica.org

Sicherheit im Einsatz in drei Schritten

Schritt 1: Vorbereiten und Gefahren vermeiden

Alle Beteiligten bereiten sich auf einen potenziellen Einsatz vor: Einsatzkräfte trainieren und **humedica** holt so viele Informationen wie möglich ein – damit im Einsatz alle wissen, was sie tun müssen und können.

Schritt 2: Risiken minimieren und damit umgehen

Im Einsatz wissen alle, wie mit Gefahren umzugehen ist. Wo es möglich ist, werden Gefahrenquellen dadurch ausgeschaltet. Internationale Sicherheits- und Hygienestandards werden eingehalten.

Schritt 3: Bei einem Vorfall ausreichend Schutz bieten

Sollte es trotz aller Vorkehrungen zu einem sicherheitsrelevanten Vorfall kommen, erhalten die Beteiligten die Hilfe, die sie benötigen. Eine weitere Verschlechterung der Situation wird damit möglichst verhindert.



Am humedica-Tag vergünstigt ins Festspielhaus Neuschwanstein

Wir sagen „Vielen Dank!“. Deshalb laden wir alle ein, die humedica treu verbunden sind, sich am humedica-Tag vergünstigt das Musical „Zeppelin“ im Festspielhaus Neuschwanstein in Füssen anzusehen. Am **8. Juni** gewährt das Festspielhaus für die Vorstellungen um 14:00 Uhr und um 19:30 Uhr einen Rabatt in Höhe von **35 Prozent**. Nutzen Sie dafür bei der Buchung auf der Internetseite des Festspielhauses www.das-festspielhaus.de den Rabattcode **humedica2024**. (jki)



Ehrenamtliche treffen sich alle zwei Monate beim Stammtisch

„Wir haben so engagierte Ehrenamtliche. Aber oft sehen wir uns nur im Herbst bei unserer Weihnachtspäckchenaktion ‚Geschenk mit Herz‘“, erzählt Roswitha Bahner-Gutsche, Ehrenamtskoordinatorin bei humedica. Damit der Austausch auch unter dem Jahr gelingt, gibt es seit Herbst 2023 den humedica-Ehrenamtsstammtisch. „Man trifft sich, tauscht Ideen aus und vielleicht erfährt man auch von der ein oder anderen spannenden Aktion, die zum Mitmachen einlädt“, erklärt Bahner-Gutsche den Gedanken, der hinter dem regelmäßigen Treffen steckt. Momentan findet der Stammtisch etwa alle zwei Monate statt. Nächster Termin: **7. Juni** um 18:00 Uhr bei humedica in der Goldstraße 8, 87600 Kaufbeuren. Wenn Sie Interesse haben, daran teilzunehmen oder sich für ein Ehrenamt bei humedica interessieren, melden Sie sich bitte bei Roswitha Bahner-Gutsche unter 08341/966148-480 oder per E-Mail an r.bahner-gutsche@humedica.org. (jki)

Impressum

Herausgeber: humedica e.V. · Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren · Deutschland
08341 966148-0 · info@humedica.org · www.humedica.org ·

V.i.S.d.P.: Heinke Rauscher · Redaktion: Kathrin Hörmann (kho), Julia Kittnar (jki), Mareen Mühle (mmu), Neele Ventur (nve), Sebastian Zausch (sza) · Eigenanzeigen: Kathrin Hörmann, Sebastian Kühn · Gestaltung und Graphiken: Manuel Steinhoff (chunkymonkeydesign.de) · Logo: Noyland GmbH · Druck: Briefwerk · Bildnachweis: Canva (S. 21 Mitte oben), Christoph Jorda (S. 21 links unten), Daniel Reiter (S. 2, 23 unten, 27), Festspielhaus Neuschwanstein/Michael Böhmänder (S. 26), Human Development and Community Services (S. 23 Mitte), humedica (S. 3, 8-10, 21 rechter Rand, 22 unten, 23 oben, 25), humedica Brasil (18, 19), Independent Doctors Association (S. 6, 7, 22 oben), Paul Hahn (S. 6), privat (S. 3, 17, 21 Mitte), SEED Madagascar (S. 11), Syed Aman Sadat/Fairpicture (S. 1 |Titel), 12-16, 28 |Rückseite), 29 |Einklapper), Vision Hope International (S. 4, 5)

Hinweis: Grundsätzlich ist eine Zweitverwertung des hier abgedruckten Materials möglich; Wir erbitten jedoch eine vorherige Abfrage bei der Geschäftsleitung von humedica e.V. und/oder der Abteilung Kommunikation. Dies gilt insbesondere für die Verwendung von Fotografien. Vielen Dank.

Copyright für Inhalt und Gestaltung, sofern nicht anders vermerkt, bei humedica e.V. 2024.



Sprachlos?

Wir finden die richtigen Worte. **In unserem Newsletter.**

Abonnieren Sie unseren Newsletter und bleiben Sie informiert – weil Mit-Wissen Mit-Fühlen ist.

www.humedica.org/newsletter-abonnieren

Für mehr Informationen nutzen Sie unseren QR-Code.



Spendenservice
Telefon: 08341 966148-0
info@humedica.org
www.humedica.org



Spendenkonto
Sparkasse Allgäu
BIC: BYLADEM1ALG
IBAN: DE86 7335 0000 0000 0047 47



Bitte schneiden Sie diese Antwortkarte aus und senden sie an: **humedica e.V. · Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren**

Ja, ich möchte regelmäßig spenden und unterstütze humedica mit einer monatlichen Spende in Höhe von
 20 € 50 € 100 € den Schwerpunkt Kinder und Bildung
 Katastrophenhilfe & Wiederaufbau da, wo es am nötigsten ist.

Ich möchte per E-Mail oder Post zu meinem Schwerpunkt informiert werden.

Vorname und Nachname (Kontoinhaber) _____
 Straße und Hausnummer _____
 PLZ und Ort _____
 IBAN (max. 22 Stellen) _____
 BIC (8 oder 11 Stellen) _____ E-Mail-Adresse _____
 Ort/Datum (TT/MM/JJ) _____ Unterschrift (Kontoinhaber) _____

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/usserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ihre regelmäßige Spende kann jederzeit und mit sofortiger Wirkung gekündigt werden.
 Zahlungsart: Wiederkehrende Spende

SEPA-Lastschriftmandat
 humedica e.V., Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren
 Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZ00000002003
 Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige/Wir ermächtigen humedica e.V., Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
 Zugleich weise ich mein/ weisen wir unser Kreditinstitut an, die von humedica e.V. auf mein/ unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Datenschutzinformation
 Wir sind interessiert, Sie über die Wirkung Ihrer Spende zu informieren und Sie über die Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu informieren. Wir haben vereinbart, Ihre Adresse an die Adressdatenbank von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der europäischen Datenschutz-Grundverordnung zur Interessen-gleicheren Spendensammlung zu übermitteln. Ihre Spende wird ausschließlich für die Zwecke, die im beauftragten humedica.org zu widersprechen. Nähere Infos erhalten Sie unter www.humedica.org/datenschutz.

Zuwendungsbestätigung
 Bei Spenden bis 300 Euro gilt der Bankauszug als und mittelbarer Zweck nach dem letzten und zu dem Zweck der Förderung der gemeinnützigen Einrichtungen Kaufbeuren vom 14.6.2023 für das Jahr 2021 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschafts-steuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit. Es wird bestätigt, dass es sich nicht um Mitglieds-nahengeldern handelt und die Zuwendung nur zur Förderung der Jugendhilfe, der Altenhilfe, der Hilfe für politisch, rassistisch oder religiös verfolgte, behinderte und behinderte Menschen und der Entwicklungszusammenarbeit verwendet wird. Die Satzungszwecke entsprechen § 52 Abs. 6 Satz 1 Nr. 4, 10 und 15 der Abgabenordnung.

Zuwendungen gemäß der umseitigen Angaben
 Wir sind wegen der Förderung gemeinnütziger und mittelbarer Zwecke nach dem letzten und zu dem Zweck der Förderung der gemeinnützigen Einrichtungen Kaufbeuren vom 14.6.2023 für das Jahr 2021 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschafts-steuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit. Es wird bestätigt, dass es sich nicht um Mitglieds-nahengeldern handelt und die Zuwendung nur zur Förderung der Jugendhilfe, der Altenhilfe, der Hilfe für politisch, rassistisch oder religiös verfolgte, behinderte und behinderte Menschen und der Entwicklungszusammenarbeit verwendet wird. Die Satzungszwecke entsprechen § 52 Abs. 6 Satz 1 Nr. 4, 10 und 15 der Abgabenordnung.

Engelgänger, Spendengelder, die über die Fi-rmalen der humedica e.V. verwendet werden für andere satzungsgemäße Aufgaben von humedica e.V., verwendet. Sollten Sie mit Ihrer Spende eine Zweckbindung verfolgen, kennzeichnen Sie dies bei der Spende. Ihre Spende wird innerhalb eines Monats nach dem 15. des Monats nicht aus. Danke für Ihr Verständnis.

Wie die meisten Menschen in Afghanistan hat der 29-Jährige Ismat auf dem Titelbild keinen festen Job und wie alle im Land auch keine Krankenversicherung. Mit Ihrer Spende schenken Sie Menschen wie ihm eine Perspektive.

Danke für Ihre Hilfe!



www.humedica.org/dauerspende

SEPA-Überweisung

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)
h u m e d i c a e . V . K a u f b e u r e n

IBAN
DE867335010000000004747

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)
BYLADEM1ALG

Falls vollständige Adresse vorliegt, erhalten Sie zu Beginn des Folgejahres automatisch eine steuerlich abzugsfähige Jahres-Spendenbescheinigung.
 Bitte Meldepflicht gemäß Außenwirtschaftsordnung beachten!

Betrag: Euro, Cent



Vielen Dank für Ihre Spende!

humedica
Internationale Hilfe

Kunden-Referenznummer – Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers – (nur für Zahlungsempfänger)

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Ziffern à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Ziffern à 35 Stellen)
K I M A G 0 4 2 4

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN
DE 06

Datum

Unterschriften)

SPENDE



humedica
 Internationale Hilfe

Damit Gesundheit kein Luxus bleibt.

Ihre regelmäßige Spende rettet Leben.

Mit Ihrer **regelmäßigen Spende** auf den Schwerpunkt „Da, wo es am nötigsten ist“ sind Sie für Menschen da, für die eine medizinische Versorgung ein unerreichbares Luxusgut ist. Zum Beispiel für Mädchen in Afghanistan. Schon mit **12 € monatlich** machen Sie den Unterschied und ermöglichen eine medizinische Behandlung.

Mit **humedica** für mehr Gesundheit. Helfen Sie mit!



Für mehr Informationen nutzen Sie unseren QR-Code

www.humedica.org/dauerspende

Beleg/Quittung für den Kontoinhaber
 IBAN des Kontoinhabers

Kontoinhaber

Bestandiger humedica e.V.
 Goldstraße 8, 87600 Kaufbeuren

IBAN des Beständigen
 DE86 7335 0000 0000 0047 47

BIC
 BYLADEM1ALG

Verwendungszweck
 SPENDE

Datum

Betrag: Euro, Cent