

NAGAYA

Magazin 3.25

MFM

Menschen
für Menschen

Endlich gesund

Vom Leid erlöst – Dank gynäkologischer Operation
In Zukunft weiße Zähne – Trinkwasser für Yambelo
Wunderbaum – Die vielseitige Nutzung von Moringa

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen fühlten sich ohnmächtig, heißt es derzeit oft in Umfragen. Sie hätten den Eindruck, dass sie nicht wirklich etwas bewegen könnten in der Gesellschaft. Viele wünschen sich einen Weg, wirksam zu werden. Kann ein einzelner Mensch heute wirklich so wenig verändern oder ist es doch eher die Flut an Informationen und die (schlechte) Auswahl an Nachrichten, die auf uns einströmen, so dass wir uns als einzelne Menschen ohnmächtiger fühlen als wir eigentlich sind?

Unsere Reportage im NAGAYA MAGAZIN gibt es nur, weil eine Person sehr viel verändert hat: in einem unserer neuen Projektgebiete leiden viele Frauen an einem zum Teil sehr schmerzhaften Uterusprolaps, einem Gebärmuttervorfall, der entstehen kann, wenn die Belastung für die Frauen durch zu viele, vor allem schwere Geburten hoch ist und mit zu starker körperlicher Überarbeitung zusammenfällt (ab Seite 6). Das kann man behandeln, wenn die Frauen die Möglichkeit bekommen, davon zu erzählen und medizinisch betreut werden. Aber weil ein solches Leiden so schambehaftet ist, hat es in dieser Region jahrelang niemand zur Sprache gebracht. Nur, weil eine Frau sich einer Sozialarbeiterin der Regierung vor einigen Monaten anvertraut hat, ist der Ball ins Rollen gekommen. Mittlerweile haben sich hunderte Frauen gemeldet, wir erwarten nach einer systematischen Studie Tausende, denen mit überschaubaren Mitteln geholfen werden kann.

Auch in dem Dorf, in dem mit Fluor zu stark belastetes Wasser zu Zahnschäden führt (Seite 10) wird Abhilfe geschaffen, in dem einige wenige Menschen eine Leitung zu einer besseren Wasserquelle legen werden. So kann durch das Engagement Einzelner einem ganzen Dorf geholfen werden.

Gerade im Bereich Gesundheit können oft wenige Mittel viel bewirken. Dazu muss man nicht erst krank sein, sondern kann durch Prophylaxe und Lebenswandel vorbeugen. Und zum Wohlbefinden gehören auch bestimmte Nahrungsmittel, wie etwa im Süden Äthiopiens die Früchte des Moringabaums, die ja mittlerweile auch in Europa als „Superfood“ gehandelt werden (Seite 14).

Wir können alle etwas tun, das wirksam ist – wenn man sich eine machbare Aufgabe vornimmt. Sie, liebe Leserinnen und Leser, wirken schon heute, indem Sie die Menschen in Äthiopien unterstützen. Das spüren Sie hoffentlich auch durch die Lektüre unseres NAGAYA MAGAZINs. Wir spüren es auf jeden Fall und das motiviert uns jeden Tag.

Danke, dass Sie mitwirken,



S. Brandis

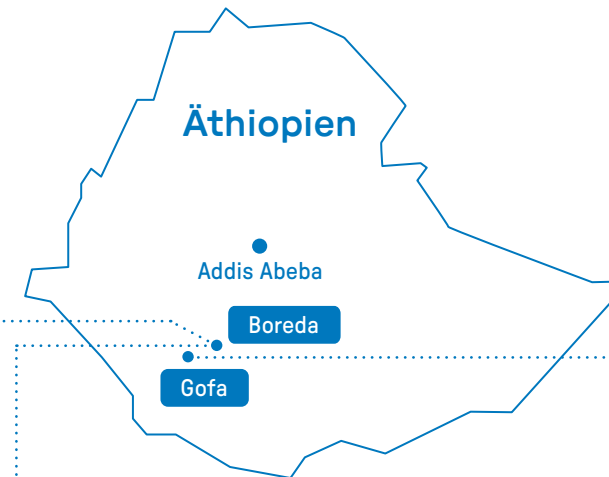
Dr. Sebastian Brandis
Vorstand (Sprecher)

Inhalt

Nagaya (Frieden) heißt das erste *Menschen für Menschen*-Dorf in Äthiopien – ein Symbol dafür, dass *Menschen für Menschen* Hilfe auch als Friedensarbeit versteht.



6 VOM LEID ERLÖST Dank gynäkologischer Operationen



- 4 Momente aus Äthiopien
- 6 Vom Leid erlöst
- 10 In Zukunft weiße Zähne
- 14 Land und Leute
- 15 Meldungen

14

LAND UND LEUTE
Wunderbaum Moringa

10

IN ZUKUNFT WEISSE ZÄHNE
Trinkwasser für Yambelo



Impressum: Stiftung Menschen für Menschen

Brienner Straße 46, 80333 München

Tel.: (089) 38 39 79-0 | Fax: (089) 38 39 79-70

info@menschenfuermenschen.org

www.menschenfuermenschen.de

Stadtparkasse München | IBAN: DE64 7015 0000 0018 1800 18

BIC: SSKMDEMM

Verantwortlich: Dr. Sebastian Brandis | **Redaktion:** Timm Saalbach

Texte: Rike Uhlenkamp, Timm Saalbach

Grafisches Konzept, Layout: Bohm & Nonnen, Darmstadt

Druck: OMB2 Print GmbH

Fotos: Rainer Kwitek; Menschen für Menschen; shutterstock.com / lu_my_art

Artikelnummer: 2025-06 016NAG

NAGAYA MAGAZIN 3-2025



FOLGEN SIE UNS!

UND ABONNIEREN SIE UNSEREN NEWSLETTER

www.menschenfuermenschen.de/newsletter



In die Augen schauen

Es ist einige Jahre her, dass Dadi Tadesse eine Arztpraxis besucht hat. Wenn es mal im Rücken zwickte, sie unter Magenschmerzen oder einer Erkältung litt, kurierte sich die sechsfache Mutter zuhause aus. Der 65-Jährigen fehlt es meist an Geld für Medikamente. Zudem ist das Gesundheitszentrum in der Kleinstadt Ijaji weit entfernt, alt und in einem schlechten Zustand. „Nun ging es aber nicht mehr anders“, sagt Dadi, als sie nach drei Stunden Fußmarsch dort ankommt. „Mein rechtes Auge ist entzündet und ich sehe sehr schlecht.“ Regelmäßig führen das Gesundheitspersonal, ebenso wie Mitarbeitende von *Menschen für Menschen*, in der Einrichtung Augenuntersuchungen durch. Grauer Star oder eine durch Bakterien ausgelöste Trachom-Infektion sollen so erkannt werden. Für eine bessere Behandlung, auch von anderen Krankheiten sowie für sicherere Entbindungen baut *Menschen für Menschen* nun direkt nebenan neue Klinikräume und stattet sie mit medizinischen Gerätschaften aus. „Das freut mich“, sagt Dadi, mit einer Augensalbe in der Hand. „Auch wenn ich hoffe, dass ich nicht so bald wiederkommen muss.“



Vom Leid erlöst



Gynäkologische Erkrankungen wie ein Gebärmuttervorfall sind im ländlichen Äthiopien bis heute ein Tabu-Thema. Das Schweigen und die fehlende frühzeitige Behandlung verschlimmern jedoch die Situation der Frauen. *Menschen für Menschen* klärt auf und organisiert in den Projektgebieten dringend benötigte Operationen.

Obwohl sie lange gewartet hat auf diesen Termin, ist Askale Abba nervös. Sie sitzt im Sprechzimmer des Gesundheitszentrums in der Kleinstadt Zefine. Askale starrt auf den Tisch vor sich, traut sich kaum, der Krankenschwester auf der anderen Seite in die Augen zu schauen. „Mach dir keine Sorgen“, beruhigt sie die Pflegerin. „Wir unterhalten uns in Ruhe und danach untersuche ich dich.“ Askale nickt, rutscht in ihrem zu weiten Rock auf dem Stuhl von einer Körperseite zur anderen. Schon Alltägliches wie Sitzen, Stehen, Laufen bereitet der 50-Jährigen Schwierigkeiten. Dies ist nun etwa ein halbes Jahr her.

Askale litt an einem fortgeschrittenen Uterusprolaps, einem Gebärmuttervorfall, bei dem das Organ aus der Vulva hervortritt. Die Erkrankung ist in diesem Stadium extrem schmerzhaft. Sie kann zu Blasen-schwäche und Infektionen führen. Zu den Hauptursachen für einen Uterusprolaps zählen jahrelange schwere körperliche Arbeit, genetische Vorbedingungen sowie viele unbegleitete Hausgeburten.

Nach ihrer siebten und letzten Geburt vor acht Jahren verspürte Askale zum ersten Mal einen ungewöhnlichen Druck und Schmerzen im Unterleib. „Ich ignorierte es“, sagt Askale. Auch weil ihr Neugeborenes plötzlich an starkem Durchfall litt, den es schließlich nicht überlebte. So wie vier ihrer Kinder zuvor. „Mein Mann und ich verdrängten die Trauer und stürzten uns in die Arbeit auf dem Feld“, erklärt sie. Vor fünf Jahren traf Askale dann der nächste Schicksalsschlag: Ihr Mann verstarb. Von da an musste sie den Haushalt, das Pflügen, Säen, Ernten alleine stemmen. Dabei wurden die schmerzhaften Krämpfe, der Druck im Unterleib fast so stark wie Wehen. Wenig später entdeckte Askale Blut in ihrer Unterwäsche. „Ich hatte meine Periode schon einige Zeit nicht mehr bekommen“, sagt sie. „Und verstand nicht, was mit mir genau passierte.“

Doch statt einen Arzt oder ein Klinikum aufzusuchen, schwieg sie. Nicht einmal ihrer Tochter erzählte sie davon. Gynäkologische Erkrankungen sind in großen Teilen der äthiopischen Gesellschaft noch immer ein Tabu-Thema, ganz besonders in ländli-



chen Regionen wie Askales Heimatdorf Gurame Welko, rund 400 Kilometer südlich von Addis Abeba. Stattdessen verpachtete sie ihren Acker. Ging sie zu einem Treffen im Dorf oder auf den Markt, band sie sich ein Stück Stoff eng zwischen die Beine. Meist ließ sie sich Ausreden einfallen, warum sie nicht zum Gottesdienst erschienen war oder eine Hochzeit früher verließ. „Ich log, dass ich Kopfschmerzen hätte oder mir übel sei.“ Voller Scham zog sich Askale immer mehr zurück. Sie stand kaum noch aus dem Bett auf, und kochte sie sich doch mal ein Mittagessen, ließ sie es oft unangerührt stehen. „Ich hatte meist keinen Appetit“, sagt Askale. Einmal sei sie so frustriert gewesen, dass sie vor Wut das Geschirr durch die Küche warf. „Ich fühlte mich schrecklich allein.“

„Ich weiß heute besser über die Erkrankung Bescheid“

Tsehay Barza,
Gesundheitsmitarbeiterin
der Regierung

Sensible Beratung

Die erste, bei der sie ihr Schweigen brach, war Tsehay Barza. Die 35-Jährige arbeitet als Gesundheitsmitarbeiterin der Regierung und ist für Hausbesuche in Gemeinden, darunter Gurame Welko, zuständig. Seit 14 Jahren informiert sie die Bevölkerung über gesunde Ernährung, Hygiene und Infektionskrankheiten, unterstützt Ehepaare bei der Familienplanung. Von der Existenz des Uterusprolaps wusste sie dabei lange selbst nicht. „Erst vor drei Jahren erfuhr ich davon“, sagt sie. Seither klärt sie über die Erkrankung und dessen Ursachen auf, stellt bei der Beratung von Frauen behutsam Fragen danach.

Um das Gesundheitspersonal weiter für die Krankheit zu sensibilisieren, organisiert *Menschen für Menschen* in Zefine, mitten im Projektgebiet Boreda, eine dreitägige Weiterbildung. Tsehay quetscht sich auf eine der Bänke im Seminarraum, hört mit rund 40 Hebammen, Pflegerinnen und Pflegern und anderen Gesundheitsmitarbeiterinnen und -mitarbeitern den Erklärungen der Kursleiterin zu. Sie ist für die Schulung extra angereist. „Ich weiß nun noch besser, wie sich die Stadien der Erkrankung unterscheiden“, sagt Tsehay nach dem Unterricht. „Und hoffe, ich kann den Frauen so besser helfen.“

1 — Vor der Operation: Askale Abba kommt für ihre Untersuchung in das Gesundheitszentrum in Zefine.

2 — Nach dem Eingriff kann sie endlich wieder ohne Scham und Schmerzen leben.



3 — Weiterbildung: Tsehay Barza (M.) und weiteres Gesundheitspersonal lernen über die weibliche Anatomie.
4 — Askale kämpft dafür, dass weder ihre Enkelin noch andere Mädchen im Dorf je so leiden müssen wie sie.

So einfach ist es, zu helfen!

75€ Uterusprolaps-Operation für eine Frau

140€ Training für 10 Mitarbeitende im Gesundheitsdienst zur Uterusprolaps-Erkennung

Stadtparkasse München
IBAN: DE64 7015 0000 0018 1800 18
BIC: SSKMDEMM

Verwendungszweck:
Gebärmuttervorfal



Jetzt spenden!

www.menschenfuermenschen.de/gebaermuttervorfal

Bei den Kostenbeispielen handelt es sich um Durchschnittswerte. Die tatsächlichen Kosten können aufgrund regionaler Unterschiede, Währungs- und Preisschwankungen variieren.



Geprüft seit 1993

Zur Vorbeugung oder nach einer Geburt kennt Tsehay Übungen, um den Beckenboden und dessen Muskulatur zu stärken. Bei einer anfänglichen Senkung der Gebärmutter empfiehlt die Gesundheitsmitarbeiterin, sich auszuruhen, und, sollte die Betroffene dabei Schmerzen empfinden, einige Zeit auf Geschlechtsverkehr zu verzichten. „So kann die Erkrankung auch ohne Operation behandelt werden.“ Bei schweren Fällen, wie dem von Askale, hilft allerdings nur ein medizinischer Eingriff.

Tsehay organisiert dann, gemeinsam mit dem Personal des Gesundheitszentrums und Mitarbeitenden von *Menschen für Menschen*, einen Termin an größeren und besser ausgestatteten Kliniken in der Region. Die Stiftung übernimmt die Kosten der Operation. Sie belaufen sich, inklusive Krankenhausaufenthalt, auf rund 75 Euro. Ebenfalls bezahlt *Menschen für Menschen* den Transport und die Verpflegung. „Durchschnittlich eine Woche bleiben die Patientinnen bei uns“, erklärt Mulugeta Tadesse Lema. Er ist einer der Gynäkologen, der die Frauen operiert hat. Über 80 waren es bisher. Einige jünger als 30 Jahre.

Je nach Alter, Stadium der Krankheit und erneutem Kinderwunsch kann die Gebärmutter bei dem Eingriff wieder an ihre natürliche Position gebracht und mit einer Art Netz fixiert oder aber vollständig entfernt werden. „Wir erlösen die Frauen von ihrem

Leid, doch sie müssen nach dem Eingriff weiterhin auf sich achten“, sagt der Facharzt. Sie sollten keine harte körperliche Arbeit mehr verrichten. Erkrankten sie an einer Bronchitis mit schwerem Husten, sollten sie sich, so schnell es geht, behandeln lassen. Und bei einer erneuten Schwangerschaft unbedingt im Beisein von geschultem Personal entbinden. Sonst steige die Gefahr, dass sich die Gebärmutter erneut senkt.

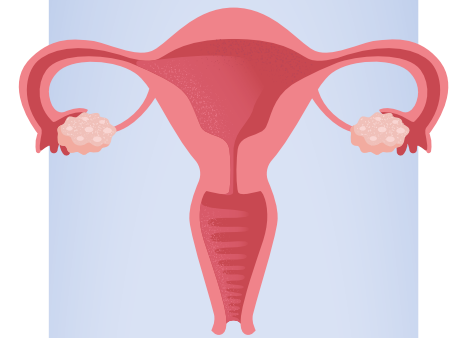
Betroffene überzeugen

„Die Arbeit der Stiftung setzt hier an der Wurzel des Problems an“, freut sich der Gynäkologe. Indem *Menschen für Menschen* holzsparende Öfen bereitstellt, bei der Familienplanung berät oder Gesundheitszentren modernisiert, werden Frauen vom Tragen des schweren Feuerholzes befreit, bekommen insgesamt weniger Kinder und gehen freiwillig zur Geburt ins Klinikum. Askales Operation ist fünf Monate her. „Ich

musste mich gedulden, bis alles verheilt war“, sagt sie lachend. Ohne Probleme kann sie heute leichte Arbeiten im Gemüsegarten verrichten, Essen zubereiten, mit einem kleinen Kanister Wasser holen und vor allem wieder an allen Dorfaktivitäten teilnehmen. Dass sie ihre Schmerzen und den Frust nicht mehr vor ihrer kleinen Enkeltochter verstecken muss und unbeschwert mit ihr spielen kann, freut Askale besonders.

Doch ihr persönliches Glück allein reicht ihr nicht. Seitdem sie aus dem Krankenhaus entlassen wurde, lässt sie keine Möglichkeit aus, anderen im Dorf von ihrem Schicksal und der erlösenden Behandlung zu berichten. Sie spricht Frauen in der Kirche an, besucht Nachbarinnen, begleitet Tsehay zu Beratungen. „So konnten wir schon fünf weitere Frauen von der Operation überzeugen“, sagt Askale stolz. Und sie wird weitermachen, denn keine andere Frau soll so leiden wie sie.

Wenn sich die Gebärmutter senkt



Bei rund der Hälfte der Frauen in Deutschland kommt es im Lauf des Lebens zu einer Schwächung von Muskeln, Bändern und Bindegewebe im Beckenboden und zu einer leichten Organ-senkung. Bei schätzungsweise drei Prozent verursacht dies Beschwerden. Gebärmutter-senkungen werden in Deutschland meist früher erkannt als in Äthiopien und somit rechtzeitig behandelt. Zum Beispiel durch das Einsetzen eines Pessars – ein aus Kunststoff oder Silikon geformter Würfel oder Ring, der in die Scheide eingeführt wird und abgesenkte Organe stützt. Oder mithilfe von regelmäßigem Beckenbodentraining.

Welche Übungen können helfen?



4



In Zukunft weiße Zähne



Im südäthiopischen Yambelo hat fluoridbelastetes Trinkwasser bei den Kindern dauerhafte Zahnschäden hinterlassen. *Menschen für Menschen* plant nun, sauberes Wasser ins Dorf zu bringen.



Wie viele Mädchen in der Pubertät, mag es Fikir Markos, sich hübsch zu machen. Sie lässt sich dann von einer Nachbarin die Haare flechten, zieht ihr Lieblings-shirt an, einen frisch gewaschenen Rock. Aktuell schimmern ihre Fingernägel leuchtend rot. „Bei einer Hochzeit im Dorf gab es Nagellack“, erklärt Fikir. „Den haben wir Mädchen ausprobiert.“ Doch es gibt etwas, das die 15-Jährige an ihrem Aussehen stört: Ihre Zähne. Vor allem die Vorder- und Eckzähne sind deutlich verfärbt. „Es sieht schrecklich aus“, sagt sie.

Sie ist nicht die Einzige, die hier in Yambelo, einem Dorf rund 450 Kilometer südlich von Addis Abeba, unter den meist bräunlich-gelben Zahnflecken leidet. Bei nahezu allen Kindern und Jugendlichen, auch bei

Firkirs insgesamt sieben Geschwistern, lassen sich die Verfärbungen erkennen. Ursache ist das Wasser, das sie täglich trinken. Denn die Fluorid-Konzentration darin ist viel zu hoch.

Das Spurenelement kommt in Böden und somit auch im Quell- und Grundwasser in unterschiedlicher Konzentration vor. In geringen Mengen ist es für die Zähne gesund, es stärkt den Zahnschmelz und verringert langfristig Karies. In Deutschland sind daher die meisten Zahnpasten mit Fluorid angereichert. Doch im Überfluss kann es zu einer Fluorose führen. Sie macht den Zahnschmelz porös und löst bleibende weiße Flecken oder bräunlich-gelbe Verfärbungen aus – besonders bei Heranwachsenden, deren Zähne sich noch bilden und wachsen.

Bei langjähriger Überdosierung steigt zudem die Gefahr für eine Skelettfluorose, die Knochenverhärtung und -brüche, sowie Muskelschwund zur Folge haben kann.

Gefahren im Wasser

Fürs Putzen, Kochen, Waschen und zum Trinken holen Fikir und ihre Schwestern dreimal am Tag Wasser von der Wasserstelle etwas unterhalb ihrer Wohnhütte. Vor zwölf Jahren hat sie die Bezirksregierung hier errichtet. Der Tümpel, den die Bewohner Yambelos vorher nutzten, drohte auszutrocknen. „Wir freuten uns damals, dass wir wieder ausreichend Wasser zur Verfügung haben“, erinnert sich Fikir Mutter Buzunesh. Doch mit der Zeit merkten sie die Veränderung an den Zähnen der Kinder.

- 1 — Deutlich erkennbar bei Fikir Markos (M.) und vielen anderen Kindern und Jugendlichen in Yambelo: gelbe Zahnverfärbungen.
- 2 — Glücksquelle? Aus den Bergen soll in Zukunft sauberes Wasser ins Dorf kommen.
- 3 — Die Dorfbewohner bewahren Wasser in Tonkrügen auf. Fikir füllt sich etwas für den Haushalt ab.

1

2



3



4

Sie verstanden, dass es etwas mit dem Wasser zu tun haben musste. „Es macht mich traurig, dass fast alle unsere Kinder darunter leiden“, sagt Buzunesh.

Auch scheint die Anlage nicht alle Keime aus dem Wasser zu filtern. Denn bis heute klagen viele Dorfbewohner über Magen-Darm-Beschwerden, die laut der nahegelegenen Gesundheitsstation auf verunreinigtes Wasser zurückzuführen seien. „Erst vor einigen Mona-

ten musste ich mit drei meiner Kinder zum Arzt“, berichtet Buzunesh. Auch Fikir hatte starke Bauchschmerzen und Durchfall und blieb zur Beobachtung sogar vier Tage im Klinikum. „Ich machte mir große Sorgen, auch darüber, wie wir die Behandlung für alle bezahlen sollen“, berichtet die Mutter. Gemeinsam mit ihrem Mann hält die Landwirtin einige Kühe, Ziegen und Hühner und baut Mais, Süßkartoffeln und Sesam an.



„Sauberes Trinkwasser ist die Grundlage für vieles Weitere“

Tesfalidet Gebrekidan,
Projektleiter Gofa

4 — Leider nicht sicher: Das Wasser aus der Anlage in Yambelo ist stark von Fluorid belastet und enthält zudem krankmachende Keime.

5 — Schwere Last: Täglich schleppt das junge Mädchen 20 Kilo schwere Wasserkannister nach Hause.

Letzteren verkauft das Paar auf dem Wochenmarkt. Die umgerechnet rund 60 Euro im Jahr, die sie damit verdienen, geben sie hauptsächlich für Schulmaterialien, Kleidung oder andere Dinge für den täglichen Gebrauch aus. „Wenn wir plötzlich viele Medikamente kaufen müssen, kommen wir an unsere Grenzen“, erklärt Buzunesh. „Wir müssen dann Geld bei Verwandten leihen oder, im schlimmsten Fall, eines der Tiere versteigern.“

Sauberes Wasser für das Dorf

Trotzdem nutzt ein Großteil des Dorfes die Wasserstelle weiterhin. Das Wasser aus einer zweiten, nicht ganz so stark von Fluorid betroffenen Stelle, reicht nur für wenige Haushalte. „Es gibt eine natürliche Quelle in den Bergen oberhalb des Dorfes“, schlägt Mekonen Megos, ein weiterer Bewohner Yambelos als Lösung vor. Um dort jedoch zu Fuß regelmäßig Wasser zu holen, sei sie zu weit weg. Eineinhalb Stunden dauert der Weg hin und zurück. Und die Gefahr, mit den schweren Kannistern an den steilen Hängen auszurutschen, wäre groß. „Wir werden das Wasser, so schnell es geht, von dort oben über Rohre zum Dorf leiten“, erklärt Tesfalidet Gebrekidan, Leiter des *Menschen für Menschen*-Projektgebiets Gofa, in dem auch Yambelo liegt. „Natürlich, nachdem wir den Fluorid-Gehalt getestet haben.“ Obwohl das Stiftungsteam in dem neueröffneten Projektgebiet viel zu tun hat, sieht der erfahrene Projektleiter im Dorf erhöhten Handlungsbedarf. „Sauberes Trinkwasser ist die Grundlage für vieles Weitere.“ Gleichzeitig, das weiß Tesfa, fehlen der Bezirksregierung für die Errichtung eines solchen Versorgungssystems die finanziellen Mittel. Der Projektleiter setzt für eine schnelle Umsetzung des Projekts auch auf die Bewohner Yambelos. Sie werden zum Beispiel unter Anleitung von Experten Gräben für die Rohre ausheben oder Steine schleppen. Auch ein Wasserkomitee aus mehreren Dorfbewohnerinnen und -bewohnern wird gegründet, die von *Menschen für Menschen* eine Schulung erhalten, um kleinere Reparaturen und Instandsetzungen selbst durchzuführen. „Wenn die Menschen beim Bau mithelfen, spüren sie auch später eine größere Verantwortung für die Anlage“, erklärt Tesfalide. „Auch wenn wir als Stiftung hier einmal nicht mehr aktiv sind.“

Fikir freut sich, dass das Wasser sie bald nicht mehr krank machen wird, und die kommenden Dorfgenerationen die Chance auf ein makelloses Lächeln bekom-

So einfach ist es, zu helfen!



50 € Sauberes Trinkwasser für eine Familie

95 € Training in Hygienemaßnahmen für 5 Personen

Stadtparkasse München

IBAN: DE64 7015 0000 0018 1800 18

BIC: SSKMDEMM

Verwendungszweck:
Weiße Zähne



Jetzt spenden!

www.menschenfuermenschen.de/weisse-zaehne

Bei den Kostenbeispielen handelt es sich um Durchschnittswerte. Die tatsächlichen Kosten können aufgrund regionaler Unterschiede, Währungs- und Preisschwankungen variieren.



men. „Auch wenn ich weiß, dass ich nicht schuld daran bin, sind mir meine dunklen Zähne trotzdem manchmal unangenehm“, gibt die ansonsten fröhliche Sechstklässlerin zu. Ganz besonders, wenn sie Klassenkameradinnen und -kameraden mal wieder darauf ansprechen oder sogar darüber lachen. Trotzdem geht die Jugendliche gerne zur Schule. Am liebsten mag sie Sprachen lernen und den Matheunterricht. Noch weiß sie nicht genau, was sie später werden möchte, aber eines hat sie sich fest vorgenommen: „Wenn ich einmal genug Geld habe, möchte ich meine Zähne und die meiner Geschwister behandeln lassen.“



- 1 — Yisak Langanos
Stolz: sein Moringa-Baum.
2 — Blätter voller Vitamine,
Kalium und Eisen ...
3 — ..., die als Gemüse
oder in einer Suppe ge-
kocht werden.



Im Dorf Mehal Chelbe, am Rand von Yisak Langanos Garten, wächst ein Superfood: Mehr als drei Meter reckt sich der Stamm des Moringa-Baumes in die Höhe, teilt sich in mehrere Äste, aus denen grüne, daumen-große Blätter sprießen. Sie gelten als Kraftpakete, enthalten mehr Vitamin C als Orangen, mehr Kalzium als Milch und mehr Eisen als Spinat. Und da sie ganzjährig wachsen, kann Yisak die Blätter, wann immer er möchte, pflücken. Seine Frau Alemitu mischt sie mit Zwiebeln und Chili zu einer kohlähnlichen Gemüsebeilage, die die Familie mit Brot isst. Oder brüht aus ihnen eine Suppe.

Früher kaufte das Ehepaar die wertvollen Blätter des dürreresistenten Baumes auf dem Wochenmarkt. Doch vor vier Jahren brachte Yisak von einem Besuch der

nächstgelegenen Großstadt Arba Minch einige Moringa-Samen mit. „Voller Vorfreude pflanzen wir sie ein“, berichtet der 67-Jährige. „Dieser Baum überlebte.“

Yisak hockt sich vor den Stamm, setzt ein Messer an und trennt, ganz vorsichtig, einige Wurzeln aus dem Boden. Diese trocknet die Familie in der Sonne, zerschlägt sie anschließend zu einer Art Pulver. „Das mischen wir mit Wasser und trinken es“, erklärt Yisak. „Es hält uns gesund.“ Moringa werden antibiotische, antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Es hilft gegen Bluthochdruck und auch bei der Bekämpfung von Malaria, daran glauben zumindest die Bewohner des Dorfes.

Nur ein paar Schritte von Yisaks Wunderbaum ragen Mini-Moringa-Bäume aus der

1

roten Ackererde. Vor drei Monaten hat der Landwirt zwanzig Setzlinge von den Entwicklungsberatern von *Menschen für Menschen* erhalten. Etwa ein Jahr muss er nun warten, bevor er das erste Mal ihre Blätter und Wurzeln ernten kann. Frisch oder als Pulver möchte er sie zum größten Teil auf dem Markt verkaufen und rechnet mit 30 bis 50 Euro Gewinn im Jahr. Ein kleiner Zuverdienst für die Familie, die bisher hauptsächlich Mais, Erbsen, Bohnen und Getreide anbaut.

Nicht nur bei der Bevölkerung im Süden Äthiopiens, die Moringa seit jeher traditionell anpflanzt, sind das Gewächs und seine Bestandteile beliebt. Auch in der äthiopischen Hauptstadt und sogar weltweit steigt die Nachfrage: Moringa-Blattpulver wird für Nahrungsergänzungsmittel genutzt, sein Samen-Öl in der Kosmetikbranche. Während Investoren und die Regierung versuchen, Wertschöpfungsketten im Land aufzubauen, freut sich Yisak erst einmal über seine neue kleine Garten-Moringa-Farm: „Bald schenken mir die Bäume unendlich Nahrung, Medizin und Geld“, sagt er und lacht zufrieden.



3

Besuch aus Bayern

Anfang Mai durfte die Stiftung Mareen Hoberg vom Referat Internationale Beziehungen der Bayerischen Staatskanzlei, zuständig für Afrika und Entwicklungspolitik, sowie Mekdelawit Yeshitila, Leiterin des Büros der Bayerischen Staatsregierung in Afrika, an unserem Agro Technical and Technology College (ATTC) in Harar begrüßen. Im Zuge des Besuchs hatte die bayerische Delegation die Gelegenheit, den Studienalltag am ATTC kennenzulernen und sich mit den Studierenden aus den Bereichen Fertigungstechnik, Elektrotechnik, Automobiltechnik und Agrarökologie auszutauschen. Seit 2019 fördert der Freistaat Bayern Projekte von *Menschen für Menschen* im Bereich Berufsbildung. So finanzierte die Bayerische Staatskanzlei zwischen 2019 und 2021 die Ausstattung des ATTC mit modernem Equipment. Aktuell unterstützt das Bundesland unser „Modellprojekt äthiopische Fachkräfte für den bayerischen Arbeitsmarkt“, in dem bis 2028 Absolventen des ATTC am dort entstehenden „German-Bavarian Skills Hub“ für den deutschen Arbeitsmarkt vorbereitet werden und bei Arbeitgebern in Bayern eine berufliche Perspektive erhalten sollen.

Wegweiser in einer sensiblen Zeit

Das Thema Erbe ist für viele Menschen mit tiefen persönlichen Überlegungen verbunden. Oft tauchen Fragen auf: Wie kann ich mein Vermögen sinnvoll weitergeben? Was muss ich rechtlich beachten? Und wie kann ich mit meinem Nachlass vielleicht sogar noch Gutes bewirken? Um Sie in dieser Lebensphase bestmöglich zu unterstützen, bauen wir das Serviceangebot auf der Website unserer Stiftung weiter aus: Im Mittelpunkt unseres digitalen Informationsangebotes rund um das Thema Erben und Vererben steht der Erblotse.

Der Erblotse ist ein von Rechtsanwälten, Steuerberatern und Notaren entwickeltes Online-Tool, das auf einfache und verständliche Weise durch die wichtigsten Fragen des Erbens und Vererbens führt. In wenigen Schritten erhalten Sie eine individuelle Übersicht zu Ihrer persönlichen Situation: Welche Regelungen gelten im Erbrecht? Brauche ich ein Testament? Was passiert ohne eines? Der Erblotse bietet eine verlässliche Orientierung – anonym und kostenlos.

Warum dieser Service bei uns?

Als Stiftung, die sich für eine selbstbestimmte und gerechte Zukunft engagiert, wissen wir, wie wichtig verantwortungsvolles Handeln über das eigene Leben hinaus sein kann. Einige unserer Unterstützerinnen und Unterstützer möchten auch mit ihrem Nachlass Gutes tun – für Kinder und Familien in Äthiopien, für gesunde Wälder, sauberes Wasser und eine Chance auf Bildung und wirtschaftliche Perspektiven. Mit dem Erblotse schaffen wir einen neutralen, geschützten Raum, in dem erste Überlegungen möglich sind – ganz ohne Druck, aber mit der Sicherheit, gut begleitet zu sein.

Wie funktioniert das konkret?

Ab sofort finden Sie auf unserer Website einen direkten Zugang zum Erblotse. Dort können Sie:

- sich anonym und in Ihrem eigenen Tempo mit dem Thema auseinandersetzen,
- individuelle Informationen zu Ihrer Situation erhalten,
- einen rechtssicheren Testamentsentwurf online erstellen.

Sie möchten – ergänzend dazu oder stattdessen – eine persönliche Beratung durch die Kanzlei Hintermayer & Kollegen, die unserer Stiftung bereits seit Jahren zur Seite steht? Oder haben Sie Interesse an den Möglichkeiten, unsere Arbeit über ein Testament

oder eine Schenkung zu unterstützen? Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch gerne persönlich zur Seite – jederzeit, mit Respekt, Zeit und der nötigen Sensibilität.

Rechtssicheres Testament erstellen



Alle Informationen dazu und den Zugang zum Erblotse finden Sie unter:

www.menschenfuermenschen.de/vererben



- 1 — Langes Warten auf die Laborergebnisse.
 2 — Der Laborant Kassahun Demise versucht, mit den Proben hinterherzukommen.
 3 — Mal wieder Malaria: Patient Musa Murkalo holt sich seine Medizin ab.

Kampf gegen Malaria

Die Schlange vor dem Labor ist lang. Schwangere in bunten Kleidern, Kinder, Männer. Sie sitzen auf den Bänken und dem staubigen Boden. Drinnen versucht Kassahun Demise mit dem Testen der Proben hinterherzukommen. Er träufelt Blut auf ein schmales Glasplättchen, schiebt es wenig später unter das einzige funktionierende Mikroskop des Gesundheitszentrums.

„Musa Murkalo“, ruft der Laborant wenig später. Musa drängt sich an den Wartenden vorbei. „Leider war dein Malaria-Test positiv“, sagt Kassahun. „Bitte gehe zur Krankenschwester nebenan. Sie sagt dir, wie es weitergeht.“ Musa, deutlich geschwächt durch Fieber und Kopfschmerzen, nickt. Trotz der Diagnose bleibt er ruhig. „Ich hatte schon oft Malaria“, sagt er.

Die Tropenkrankheit, übertragen durch Stechmücken, ist hier im südäthiopischen Bezirk Gofa weit verbreitet. Viele erkranken, wie Musa, immer wieder. „Entweder infizieren sie sich erneut oder die erste Behandlung hat nicht ausreichend gewirkt“, erklärt Mebratu Tufta Hamma, Leiter des Zentrums in der Ortschaft Lotte. Auch, weil sie gegen die Generation der Malaria-Mittel, die das Zentrum verteilt, bereits resistent sind.

„Wir können unsere Patienten nur mit dem Nötigsten versorgen“, sagt der Direktor. Es fehle zudem an Laborausstattung und an einer Möglichkeit, gefährlichen Krankenhausmüll sachgerecht zu entsorgen. „Wir werden euch auf jeden Fall mit moderneren Medikamenten ausstatten“, verspricht Tesfalidet Gebrekidan. Der Leiter des neuen Projektgebiets Gofa besucht die Gesundheitseinrichtung an diesem Tag zum ersten Mal und schaut, wo die Stiftung helfen kann.

Musa hat seine Tabletten erhalten. Er hält die Blisterpackungen fest umschlossen. „Ich hoffe, dass sie schnell gegen mein Fieber helfen und ich nicht so bald wiederkommen muss.“



Danke, Ihre Spende sorgt dafür, dass Menschen schneller gesund werden.



106€ Ausbildung Malariaprävention für 20 Mitarbeitende im Gesundheitswesen

168€ Ausstattung eines Gesundheitszentrums mit medizinischem Verbrauchsmaterial für einen Monat

Stadtparkasse München
 IBAN: DE64 7015 0000 0018 1800 18
 BIC: SSKMDEMM

Verwendungszweck:
 Malariabehandlung



Jetzt spenden!

www.menschenfuermenschen.de/malariabehandlung

Bei den Kostenbeispielen handelt es sich um Durchschnittswerte. Die tatsächlichen Kosten können aufgrund regionaler Unterschiede, Währungs- und Preisschwankungen variieren.

