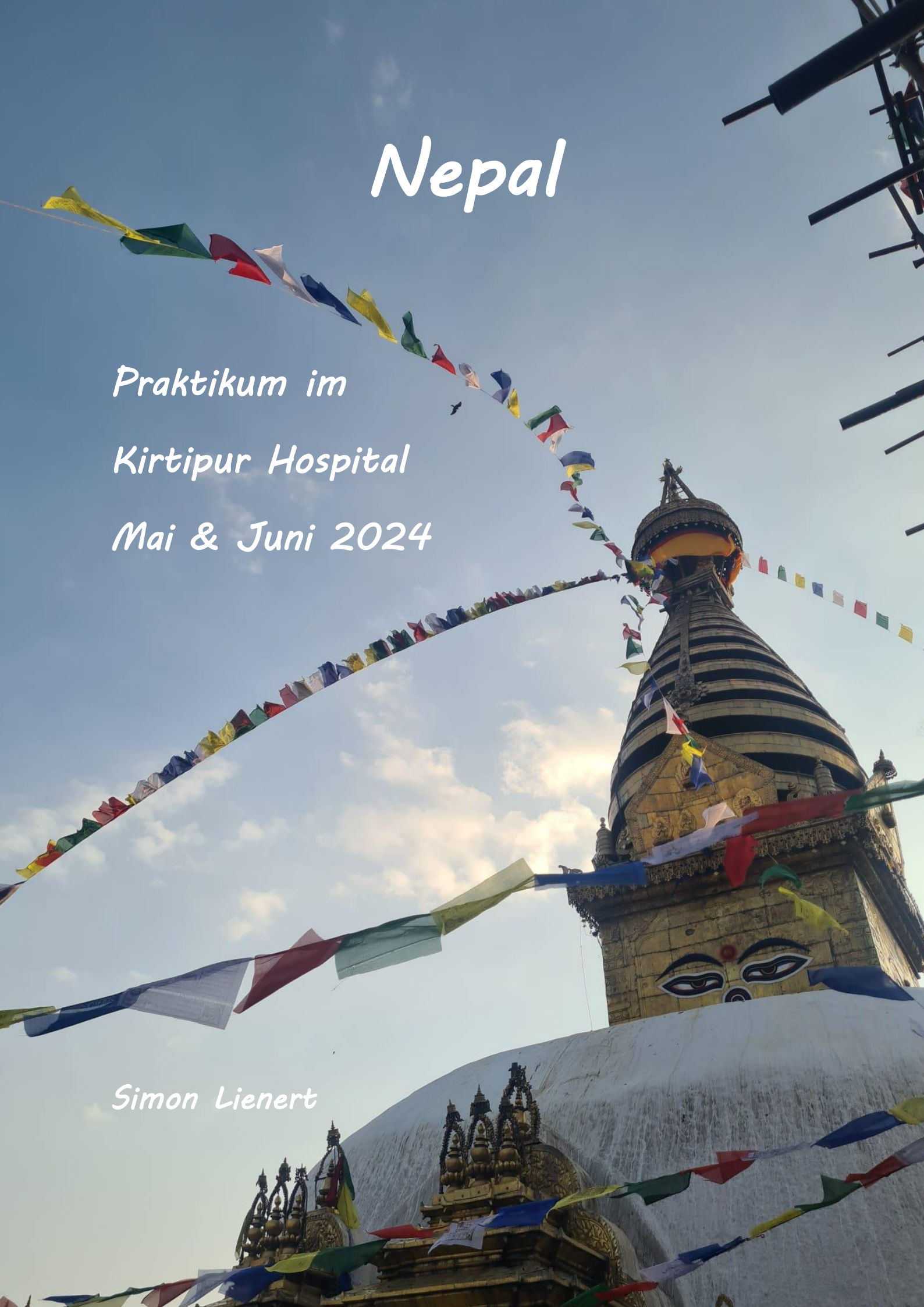


Nepal

*Praktikum im
Kirtipur Hospital
Mai & Juni 2024*

Simon Lienert



Inhaltsverzeichnis

1. Motivation und Vorwort.....	3
2. Vorbereitung.....	3
3. Nepal	4
4. Krankenhaus.....	5
5. Unterkunft.....	8
6. Kulturelles	9
7. Reisen	10
8. Kontakte	12

1. Motivation und Vorwort

Mein Name ist Simon Lienert und ich habe Humanmedizin in Zürich studiert. Schon zu Beginn meines Studiums hatte ich den Wunsch, mein Wahlstudienjahr in einem Entwicklungsland zu verbringen – lange war ich jedoch unschlüssig, welches Land es werden sollte. Durch Vorträge bei Gruhu, in denen ehemalige Studierende von ihren Erfahrungen berichteten, erhielt ich wertvolle Einblicke. Besonders fasziniert haben mich Südafrika und Nepal. Letztlich fiel meine Wahl aufgrund der Sicherheitslage auf Nepal – eine Entscheidung, die ich zu keinem Zeitpunkt bereut habe.

Dieser Bericht gibt einen Einblick in meine zwei Monate im Spital und in Nepal und spiegelt meine Erlebnisse und Erfahrungen wider. Falls ihr nicht den gesamten Text lesen möchtet, findet ihr am Ende jedes Kapitels eine kurze «Wichtig zu wissen»-Zusammenfassung mit den zentralen Punkten in 1–2 Sätzen.

2. Vorbereitung

Organisation

Für meine Anstellung im Spital habe ich Burga Marx (Nepalmed) per E-Mail kontaktiert. Sie informierte mich über freie Plätze in verschiedenen Spitälern, und ich konnte selbst entscheiden, wohin ich gehen wollte. Die Kommunikation war einfach und unkompliziert. Die Unterkunft habe ich direkt über WhatsApp bei der Gastfamilie gebucht (die Nummer findet ihr am Ende des Dokuments). Nach nur wenigen Nachrichten stand alles fest, und ich konnte die Unterkunft bequem vor Ort bezahlen.

Visum

Für Nepal benötigt man ein Visum, das entweder bei der Ankunft oder bereits im Voraus beantragt werden kann. Ich entschied mich für die zweite Option, um lange Wartezeiten am Flughafen zu vermeiden – eine Entscheidung, für die ich später sehr dankbar war. Da mein Aufenthalt zwei Monate dauerte, habe ich ein 90-Tage-Visum bei der nepalesischen Botschaft beantragt.

Was mitnehmen?

Im Spital braucht man nicht viel, aber einige Dinge sind hilfreich. Ein Kittel ist für Visiten empfehlenswert, und je nach Abteilung kann ein Stethoskop nützlich sein – in der plastischen Chirurgie habe ich es kaum gebraucht, auf der Notfallstation oder in der Inneren Medizin hingegen schon.

Auch die Kleidung sollte an die Jahreszeit angepasst werden. Ich war von Mai bis Anfang Juli dort, also während des Übergangs von Winter zu Sommer. Anfangs war es noch kühl, später wurde es sehr heiß und regnerisch. Hier eine Liste mit Dingen, die ich neben der üblichen Reiseausrüstung unbedingt empfehlen würde:

- Kittel & Stethoskop
- Antibrumm

- Regenjacke / Regenschirm
- Desinfektionsmittel
- Hygienemasken / FFP2-Masken (die Luft ist oft stark verschmutzt)
- Reiseapotheke

Impfungen

Vor meiner Reise habe ich einige Impfungen auffrischen oder neu machen lassen:

- **Tetanus** (war bei mir ohnehin bald fällig)
- **Tollwut** (aufgrund der vielen Strassenhunde in Nepal)
- **Japanische Enzephalitis** (für gewisse Länder obligatorisch, nicht für die Schweiz. Aber wegen der hohen Mortalität für mich ein No-Brainer)
- **Typhus-Schluckimpfung**

Wichtig zu wissen: Die Planung lief über nepalmed.de, reibungslos und super Kommunikation. Wichtig daran zu denken, egal wo ihr hingehet, sind ein Visum und vor allem die Impfungen.

3. Nepal

Lage

Nepal ist ein Binnenstaat in Südasien, gelegen zwischen Tibet im Norden und Indien im Süden. Während im Norden das majestätische Himalaya-Gebirge mit seinen eisigen Gipfeln dominiert, erstreckt sich im Süden das Flachland mit dichten Regenwäldern. Das Land vereint also extreme Gegensätze – von eisigen Berglandschaften bis hin zu tropischer Hitze und Dschungel.

Städte

Der Großteil der nepalesischen Bevölkerung lebt in ländlichen Gebieten. Die Hauptstadt Kathmandu zählt etwa 1,6 Millionen Einwohner. Ich selbst wohnte in Kirtipur, einer kleineren Stadt am Rand von Kathmandu.

Religion

Die beiden vorherrschenden Religionen in Nepal sind Hinduismus und Buddhismus. Etwa 80 % der Bevölkerung sind Hinduisten.

Sprache

Die Landessprache ist Nepali, das für Nicht-Muttersprachler nicht ganz einfach zu lernen ist. Im Spital sprechen jedoch alle Ärztinnen und Ärzte Englisch, und auch sonst verstehen die meisten Menschen zumindest einige englische Begriffe. Wer sich ein paar nepalesische Wörter aneignet, wird mit großer Begeisterung belohnt – die Einheimischen freuen sich riesig, wenn sie Ausländer Nepali sprechen hören.

Wirtschaft

Nepal gehört zu den ärmsten Ländern der Welt, wobei die Landwirtschaft den wichtigsten Wirtschaftssektor darstellt. Die niedrigen Lebenshaltungskosten spiegeln sich in den Preisen wider. Hier einige Beispiele:

- Kinobesuch (vergleichbar mit westlichen Kinos): ca. 2.50 CHF
- Männerhaarschnitt beim Friseur: ca. 1 CHF
- 1 Portion Momo (10 Stück) in einem lokalen Restaurant: ca. 1 CHF
- 6-stündige Busfahrt von Kathmandu zum Chitwan-Nationalpark: ca. 3 CHF

Regenzeit

Die Regenzeit dauert etwa von Mitte Juni bis Mitte September. Bei mir begann der Monsun Anfang Juli – teils regnete es tagelang am Stück, meist aber nur morgens oder abends. Da die Straßenverhältnisse selbst bei Trockenheit oft schlecht sind, werden sie bei Regen nahezu unpassierbar. Wer nach dem Praktikum eine Trekkingtour plant, sollte dies nicht in die Monsunzeit legen.

Wichtig zu wissen: Die Menschen in Nepal sind unglaublich freundlich und hilfsbereit. Gleichzeitig ist das Land sehr arm, was sich sowohl in den niedrigen Preisen als auch in der Infrastruktur widerspiegelt. Während die Straßen in Kathmandu noch halbwegs in gutem Zustand sind, kann man außerhalb des Kathmandu-Tals oft kaum noch von Straßen sprechen.

4. Krankenhaus

Ich arbeitete zwei Monate im Kirtipur Hospital, einem Allgemeinspital mit verschiedenen Fachrichtungen wie Innere Medizin, Gynäkologie, Orthopädie, plastische Chirurgie und einer Notfallstation. Besonders bekannt ist das Spital für sein Burn-Center, das größte in ganz Nepal, welches der plastischen Chirurgie angegliedert ist. Während meiner acht Wochen war ich ausschließlich in der plastischen Chirurgie tätig und konnte wertvolle Einblicke in die Behandlung von Verbrennungen, Kiefer-Lippen-Gaumenspalten, Handchirurgie und postverbrennungsbedingten Eingriffen gewinnen.



Abbildung 1: Kirtipur Hospital von aussen

Tagesablauf

Der Tag begann um 08:00 Uhr mit der Morgenbesprechung. Anders als in der Schweiz wurden hier keine Patientenfälle besprochen, sondern Vorträge gehalten – etwa über Verbrennungen, chirurgische Techniken oder das Spital selbst. Zwar waren nicht alle Vorträge gleich spannend, dennoch konnte ich viel über die Medizin in Nepal lernen. Auch ich durfte einmal einen Vortrag halten und konnte das Thema frei wählen. Die Ärztinnen und Ärzte waren stets interessiert und offen dafür, mehr über medizinische Ansätze in westlichen Ländern zu erfahren



Abbildung 2: Plastisches Chirurgie Team

Tagesablauf & Operationen

Nach der Morgenbesprechung konnte man auf die Visite mitgehen, wenn man wollte. Da diese jedoch auf Nepali stattfand und man nur das Verständene aus der Übersetzung des Arztes mitbekam, bin ich nur gelegentlich mitgelaufen. Um 09:30 begannen die ersten Operationen – vorausgesetzt, die Anästhesie war pünktlich. Andernfalls musste man manchmal 30 Minuten bis eine Stunde warten, bis alle bereit waren. Man konnte frei entscheiden, welche Operationen man sehen oder wo man mithelfen wollte.

Das Spital verfügt über zwei Operationsbereiche:

- **Verbrennungsstation:** Hier konnte man besonders viel mithelfen. Ich durfte unter anderem einen Skin-Graft entnehmen und auf eine Verbrennung auftragen. Auch bei Verbandswechseln und kleineren Eingriffen war aktive Mithilfe erwünscht.
- **Allgemeiner OP-Bereich:** Hier wurden Kiefer-Lippen-Gaumenspalten, handchirurgische Eingriffe und Operationen zur Behandlung postverbrennungsbedingter Kontrakturen durchgeführt. Man konnte sich bei jeder OP mit einwaschen, hatte jedoch weniger Möglichkeiten, selbst mitzuhelfen als in der Verbrennungsstation.



Abbildung 3: Operationssaal in der Verbrennungsabteilung

Da man täglich selbst entscheiden konnte, in welchem OP-Bereich man mitarbeiten wollte, gab es etwas Abwechslung. Dennoch waren acht Wochen in der plastischen Chirurgie etwas lang – meiner Meinung nach wären drei bis vier Wochen ideal. Wer länger bleibt, sollte unbedingt eine andere Abteilung wie die Notfallstation oder die Innere Medizin kennenlernen.

Hier einige Bilder von Verbrennungen und Verletzungen im Spital:

Fall 1: Dieser junge Mann erlitt eine elektrische Verbrennung am rechten Ellenbogen. Innerhalb von drei Wochen wurde er viermal operiert, darunter einmal in einer über siebenstündigen Operation.



Abbildung 4: Vor der Hauttransplantation



Abbildung 5: Vor der letzten Operation - Lokaler Flap

Fall 2: Ein 23-jähriger Mann erlitt nach einem Verkehrsunfall eine Amputation des linken Arms. Innerhalb von zwei Wochen wurden etwa fünf Débridements durchgeführt, bis die Wunde ausreichend verheilt war, um eine Hauttransplantation durchzuführen.



Abbildung 6: Abgestorbener Arm nach Verkehrsunfall



Abbildung 7: Nach der Amputation und dem Débridement



Abbildung 8: 2 Wochen nach dem Débridement



Abbildung 9: Nach der Hauttransplantation und dem lokalen Flap

Wichtig zu wissen: In Nepal entstehen durch das Kochen auf offenem Feuer und vielen Elektrizitätsunfällen sehr schwere Verletzungen, die man in diesem Ausmass in der Schweiz nicht sieht. Die schweren Verletzungen, die warmen Temperaturen und auch die Gerüche in den OPs sollte man keineswegs unterschätzen. Es braucht eine Weile bis man sich daran gewöhnt.

5. Unterkunft

Gewohnt habe ich im Kirtipur Comfort Homestay bei Sujata, Aashish und Aama. Aama ist die Mutter von Aashish und Sujata ist seine Ehefrau. Es sind die drei liebsten Menschen, die ich je getroffen habe. Ich habe mich von Tag 1 an super wohl gefühlt und wurde von ihnen wie ein Familienmitglied behandelt. Man schläft in einem Doppelzimmer und teilt sich das Badezimmer. Platz ist genug da und es gibt einen wunderschönen Garten, in dem man Filmabende auf einer Leinwand veranstalten kann.



Abbildung 5: Haus meiner Gastfamilie



Abbildung 4: Mein Zimmer

Kirtipur liegt ein wenig außerhalb des Stadtzentrums von Kathmandu, was mir sehr gefallen hat, da es dort ein bisschen ruhiger ist und auch die Luft ist ein wenig sauberer. Trotzdem ist man mit dem Taxi (15 Min.) und mit dem Bus (25 Min.) schnell in der Stadt. Die Lage war für mich jedoch insofern perfekt, da ich in 10 Minuten zu Fuss im Spital war.

Frühstück, eine Lunchbox und Abendessen waren inbegriffen. Das Essen von Ama war unglaublich lecker, und selbst nach 2 Monaten konnte ich nicht genug davon bekommen und vermisse es noch heute jeden Tag. Bei Problemen, Fragen oder sonstigen Anliegen waren sie immer sofort zur Stelle und halfen mir bei allem Möglichen. Durch das enge Zusammenleben mit der Familie erhält man einen wunderbaren Einblick in die Kultur Nepals. Sujata, Aashish und Aama waren einer der Hauptgründe, warum meine Zeit in Nepal eine der besten meines Lebens war. Ich kann einen Aufenthalt im Kirtipur Comfort Homestay allen nur wärmstens ans Herz legen.

Wichtig zu wissen: Der Homestay ist keine Luxusunterkunft, es wird sehr auf Sauberkeit geachtet, kann aber auch mal eine Spinne oder ein wenig Dreck im Zimmer haben. Es ist eine Unterkunft, die durch den engen Kontakt mit einer Nepali Familie eine super Möglichkeit bietet, die Kultur, das Essen und die Religion von Nepal kennen zu lernen und Freundschaften zu schliessen, die für immer bleiben.

6. Kulturelles

Rituale: Durch den engen Kontakt mit der Gastfamilie habe ich einen sehr schönen Einblick in die Kultur von Nepal und auch die Religionen erhalten. Obwohl ich selbst nicht wirklich religiös bin, haben sie mich zu ihren Ritualen mitgenommen. Dort konnte ich für 2 Stunden teil des Rituals werden und mitmachen, wie alle anderen, was sehr schön war.

Essen

Das Essen in Nepal ist stark durch die Nachbarländer geprägt. Es gibt viele indische Restaurants und auch von der tibetischen Küche kommen viele Gerichte. Die Nationalgerichte sind Momo und Dal Bhat (Dal = Linsen, Bhat = Reis). Dal Bhat gibt es in einer Nepali Familie 1–2-mal am Tag und besteht aus einer Linsensuppe, Reis und diversen Beilagen wie Curry, scharfe Sauce und Gemüse. Dal Bhat ist ein vegetarisches Gericht. Momo gibt es in jedem Restaurant, auf jede erdenkliche Art. Gekocht, gedämpft, angebraten, in einer Suppe, mit Büffel Fleisch, Hühnchen oder vegetarisch. Neben diesen zwei Gerichten gibt es unzählige weitere leckere Speisen, für jeden etwas. Grundsätzlich ist das Essen eher scharf, wer dies nicht so gut verträgt, sollte beim Bestellen in Restaurants jeweils Bescheid sagen.



Abbildung 6: Portion Momo

Wichtig zu wissen: Das Essen ist superlecker und es hat für jeden Geschmack und jeden Ernährungsstil Angebote. Jedoch ist das Essen nicht immer 100% hygienisch zubereitet (betrifft nicht den Homestay, sondern meist kleine Restaurants oder Strassenstände). Praktisch jeder, der mehr als 2 Wochen in Nepal wohnt, wird früher oder später eine Lebensmittelvergiftung durchmachen oder die Gewürze nicht vertragen. Auch ich war 2-3 Tage lang krank. Mit viel Flüssigkeit und Elektrolytlösungen geht es aber auch schnell wieder vorbei.

7. Reisen

Kathmandu Tal

Im Kathmandu Tal gibt es viele schöne Orte, die man besuchen muss. So hatte ich in den 2 Monaten genügend Zeit dies zu tun. Kathmandu selbst bietet unglaublich viel: Der Kathmandu Durbar Square beeindruckt mit seiner schönen Architektur, die Buddha Stupa ist eine der grössten Stupas überhaupt, die Swayambhu Stupa liegt auf einem kleinen Hügel, auf dem auch ganz viele Affen wohnhaft sind und der Pashupatinath Temple ist der Ort, an dem die Toten in einer offenen Zeremonie kremiert werden. Das Touristenviertel in Kathmandu heisst Thamel, da gibt es Bars, Clubs, Kaffees und vieles mehr. Der Stadtteil Lalitpur, früher selbst ein Königreich, hat auch einen Durbar Square mit wunderschöner Architektur. 40 Minuten Taxifahrt von Kathmandu entfernt liegt Bhaktapur, auch ein ehemaliges Königreich. Meiner Meinung nach gibt es dort den schönsten Durbar Square, es ist auch der Grösste von allen. Bhaktapur ist eine Töpferei Hochburg und eine der schönsten Städte in Nepal.



Abbildung 7: Königs Platz

Chitwan National Park

Ich war zwei Mal im Chitwan National Park, beide Male war es ein absolutes Highlight und ich würde jederzeit wieder gehen. Es ist eine ca. 6h Busfahrt von Kathmandu nach Chitwan. Chitwan ist sehr südlich und liegt an der Grenze zu Indien, der Regenwald erstreckt sich somit über beide Länder. Es empfiehlt sich ein ganzes Package zu buchen, wo von der Fahrt über Unterkunft und Essen bis zu den Aktivitäten alles inklusive ist. So zahlt man je nach Anbieter zwischen 100.- und 140.- für 3 Nächte im Nationalpark.

Wir haben eine Kanutour gemacht, eine Jeep Safari und einen Jungle walk. Auf der ca. 1-stündigen Kanufahrt durch die Flüsse kann man Krokodile und viele Vögel sehen und die Natur geniessen. Die 4-stündige Jeep Safari führt durch den Nationalpark, wo man Krokodile, Nashörner, Vögel, Rehe, Lippenbären, Affen, Mangusten, Elefanten und mit viel Glück auch Tiger sehen kann.

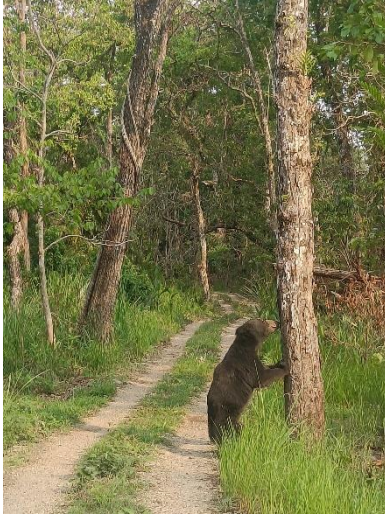


Abbildung 8: Lippenbär



Abbildung 9: Sonnenuntergang



Abbildung 10: Affe



Abbildung 11: Nashorn

Gorkha

Vor meinem ersten Trip in den Chitwan National Park besuchten wir Gorkha. Gorkha ist eine alte Königsstadt und der Gründer von Nepal wurde dort geboren. Wir besuchten diesen Ort, weil es dort ein 11-tägiges spirituelles Festival gab, an welchem Aashish teilnahm. Wir waren nur 1 Nacht dort, es ist aber eine wunderschöne, friedliche kleine Stadt. Leider liegt sie etwa 6h Busfahrt von Kathmandu entfernt.

Pokhara

Pokhara ist ein sehr bekanntes Touristenziel, auch für Einheimische. Es ist eine kleine, etwas hippe Stadt direkt an einem See. Von Pokhara aus starten viele Trekking Routen, auch gibt es zahlreiche Aktivitäten, von welchen Pedalo fahren auf dem See und Paragliding die bekanntesten sind. Wir hatten ein wenig Wetterpech, da der Monsun genau startete, als wir in Pokhara ankamen. Deshalb war es sehr regnerisch oder bewölkt und auch ein wenig trist, als wir da waren. Bei gutem Wetter kann man jedoch sogar bis auf das Himalaya-Gebirge sehen. Die Busfahrt von Kathmandu nach Pokhara dauert zwischen 8h und 12h, je nach Strassenbedingungen. Jedoch gibt es auch einen Flug, welcher ca. 30 Minuten dauert.

Wichtig zu wissen: Eine Reise in Nepal lohnt sich definitiv, es ist ein unglaublich vielfältiges Land. Kleinere Reisen nach Chitwan kann man an einem verlängerten Wochenende gut machen. Ein Trekking Ausflug macht mehr Sinn am Ende des Praktikums, wenn man noch 1-2 Wochen Zeit hat.

8. Kontakte

Bei Fragen könnt ihr euch immer gerne bei mir melden (simon@lienert.ch)

Wenn ihr nach Nepal (Kathmandu) wollt, kann ich den Kirtipur Comfort Homestay wirklich sehr empfehlen. Hier ist die Nummer von Aashish und Sujata: +9779849828857