

**Praktikum am Annapurna  
Neurological Institute & Allied  
Sciences in**

**Kathmandu, Nepal – Tina Badinski**

**Juni 2022**

## Inhaltsverzeichnis

<b>0. Vorwort.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Motivation.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Nepal.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Geografie.....</b>	<b>4</b>
<b>2.2 Menschen und Kultur .....</b>	<b>5</b>
<b>2.3 Wirtschaft.....</b>	<b>5</b>
<b>2.4 Politik .....</b>	<b>5</b>
<b>2.5 Klima .....</b>	<b>5</b>
<b>2.6 Essen .....</b>	<b>6</b>
<b>3. Nepalmed.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Reisevorbereitung.....</b>	<b>6</b>
<b>4.1 Impfungen.....</b>	<b>7</b>
<b>4.2 Ausrüstung Trekking .....</b>	<b>7</b>
<b>5. Einreise.....</b>	<b>7</b>
<b>6. Unterkunft.....</b>	<b>8</b>
<b>7. Annapurna Neurological Institute &amp; Allied Sciences .....</b>	<b>8</b>
<b>8. Tagesablauf Neurochirurgie.....</b>	<b>9</b>
<b>8.1 Fallbeispiele, Krankheitsbilder .....</b>	<b>11</b>
<b>8.2 Aufgaben und Verantwortung .....</b>	<b>13</b>
<b>9. Sightseeing in Kathmandu .....</b>	<b>14</b>
<b>10. Trekking.....</b>	<b>15</b>
<b>11. Tipps und Tricks .....</b>	<b>17</b>
<b>11.1 Transport .....</b>	<b>17</b>
<b>11.2 Kosten.....</b>	<b>18</b>
<b>12. Kontaktadressen .....</b>	<b>18</b>
<b>13. Abschluss.....</b>	<b>19</b>

## 0. Vorwort

Im Juni 2022 hatte ich die Gelegenheit, im Annapurna Neurological Institute & Allied Sciences in der Hauptstadt Nepals, Kathmandu, zu famulieren. Dies wurde mir durch GRUHU und die Hilfsorganisation Nepalmed ermöglicht, an welche ich einen ganz herzlichen Dank ausspreche. Auf Nepalmed wurde ich durch Vorgängerberichte von GRUHU-Mitgliedern aufmerksam. Vielen Dank an Nepalmed für die Organisation und Vermittlung des gesamten Aufenthaltes. Im Speziellen danke ich dem Team des Annapurna Institutes, welches sich mit viel Mühe und Herz während meiner Zeit dort um mich gekümmert hat. Dr. Basant Pant führt das Krankenhaus mit sehr vorbildlichen Werten.

Ich freue mich, mit diesem Bericht zukünftigen Studierenden einen Aufenthalt in Nepal schmackhaft zu machen sowie den Zugang dazu zu erleichtern. Für aufkommende Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Tina Badinski

tina.badinski@uzh.ch

## 1. Motivation

Das Reisen war schon immer eine Leidenschaft von mir. Nepal als Land mit grosser Kultur und unterschiedlichen Landschaften, war ein naheliegendes Ziel einer kommenden Reise mit damit verbundenem Praktikumsaufenthalt. Das Wahlstudienjahr ermöglicht einem drei Monate des Wahlstudienjahres im Ausland zu verbringen, welche man mit guter Vorbereitung optimal nutzen kann. Im dritten Studienjahr wurde ich auf GRUHU aufmerksam, besuchte zwei Vorträge und las einige der Berichte auf der Homepage. Zu Beginn mag eine Praktikumsstelle in einem fernen Land mit viel organisatorischer Arbeit verbunden sein und etwas abschreckend klingen, durch Erfahrungsberichte wurde mir aber ein guter Überblick über alles Nötige gegeben.

Die Möglichkeit, in einem Entwicklungsland mit entsprechenden Unterschieden in der medizinischen Versorgung, einen Einblick erhalten zu können, sollte man sich nicht entgehen lassen. Ich empfehle interessierten StudentInnen zudem, dieses Erlebnis allein anzugehen, um bestmöglich davon zu profitieren und mit der lokalen Bevölkerung in Kontakt zu kommen. Da ich mir auch im späteren Berufsleben vorstellen könnte, in anderen, weniger westlichen Ländern, zu arbeiten, war das Praktikum ein guter Einstieg und ein sehr positives Erlebnis für meinen kommenden Weg.

Die Organisation Nepalmed habe ich über Frau Burga Marx angeschrieben. Herzlichen Dank an ihre kompetente Auskunft und Hilfestellung. Nach einer Aufnahme in den Verein und ein paar organisatorischen Schritten erhielt ich die offizielle Famulaturbestätigung des Instituts.

Die Organisation unterstützt mehrere Spitäler in ganz Nepal und setzt sich für Studierende aus Deutschland und umliegenden Ländern für Spitaleinsätze vor Ort ein. Für das Annapurna Institut habe ich mich aufgrund eines sehr positiven Erfahrungsberichtes auf der Website von Nepalmed entschieden und dies nicht bereut. Wer ein spezielles Interesse an der Neurochirurgie besitzt, ist dort bestens aufgehoben.

## 2. Nepal

Nepal hat einem Human Development Index von 0.6. Nordöstlich grenzt China mit der Tibet-Region an Nepal sowie Indien im Süden. Mit 29.14 Millionen ist die Bevölkerungszahl bei einer Fläche von 147'181 km<sup>2</sup> dicht im Vergleich zur Schweiz. Kathmandu mit einer Einwohnerzahl von 1.4 Mio. ist die bevölkerungsreichste Stadt Nepals sowie auch die Hauptstadt. Im Norden liegt das Himalaya-Gebirge mit dem Mount Everest, nahe der Stadt Pokhara das Annapurna-Gebirge, welches sich optimal für Trekking-Touren eignet.

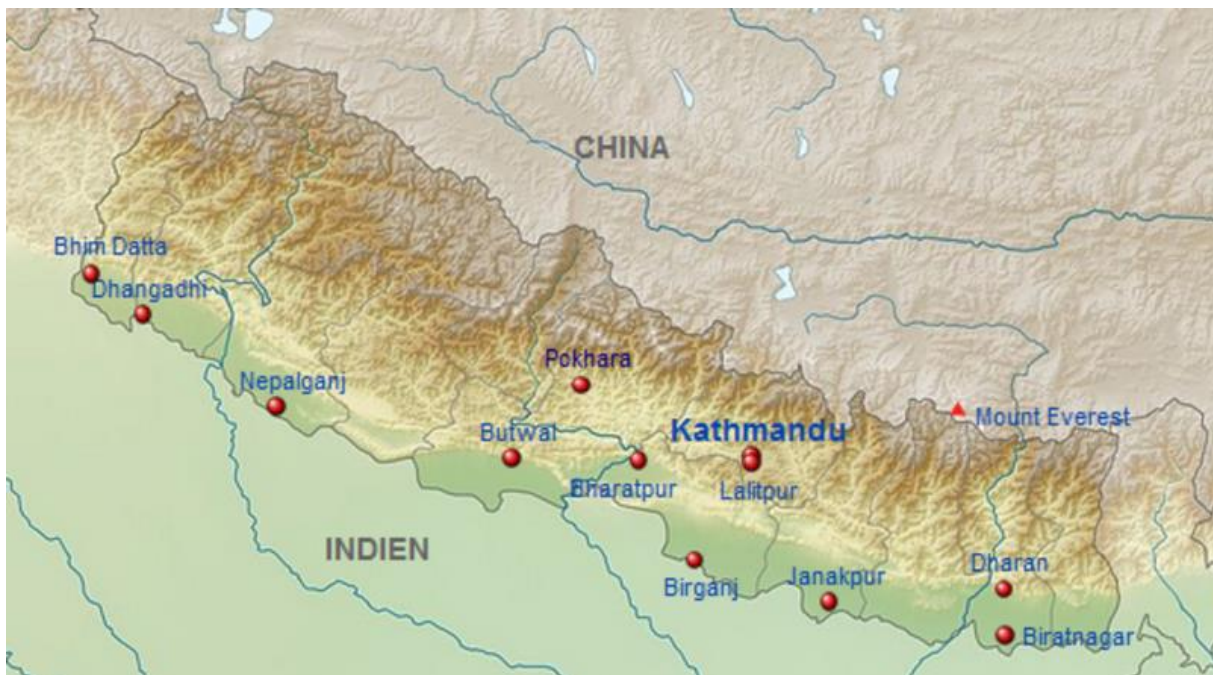


Abbildung 1; Karte Nepal Wikipedia

### 2.1 Geografie

Das Tiefland (Terai) im Süden, das Mittelland mit Hügeln und das Hochgebirge (Himalaya-Region), bilden die drei geografischen Regionen Nepals. Nepal fällt unter die klimatischen Zonen des nördlichen Wendekreises. Die ökologischen Zonen verlaufen von Osten nach Westen etwa 800km entlang der Achse des Himalayas und etwa 150km bis 250km von Norden nach Süden. Das Land ist vertikal durch fließende Gewässer geteilt. Den höchsten Punkt des Landes stellt der Mount Everest mit einer Höhe von 8.848 m. ü. M. dar, während der niedrigste Punkt in der flachen Terai-Ebene von Kechana Kalan in Jhapa liegt (60 m. ü. M.).

## 2.2 Menschen und Kultur

Die offizielle Landessprache ist Nepali. Sie stammt vom altindischen Sanskrit ab, der sogenannten „Sprache der Götter“, in der alle wichtigen Hindu-Schriften verfasst wurden. Hindi und Nepali stehen sich etwa so nahe wie Deutsch und Niederländisch. Die Religion ist ein sehr wichtiger Bestandteil Nepals. Sie beeinflusst das tägliche Leben und ist Ursprung der traditionellen Kultur des Landes. Offiziell ist Nepal ein hinduistisches Land. Rund 80 % der Bevölkerung bekennen sich zum Hinduismus, etwa 10 % zum Buddhismus und 4 % zum Islam, der Rest setzt sich u.a. aus Christen zusammen. Die genaue Zählung von Hindus und Buddhisten wird jedoch dadurch erschwert, dass sich viele NepalesInnen als beides verstehen, denn die beiden Religionen haben sich im Laufe der Zeit eng miteinander verwoben.

## 2.3 Wirtschaft

Mit einem durchschnittlichen Jahreseinkommen von 290 Euro pro Kopf ist Nepal nach Afghanistan das zweitärmste Land Asiens und eines der zehn ärmsten Länder der Welt. Die Zugänge zur internationalen Schifffahrt sind weit entfernt, der Luftverkehr durch die Berge stark eingeschränkt. Der jahrelange Krieg (1996-2006) hat die ohnehin schwache Wirtschaft schwer in Mitleidenschaft gezogen. Beste Einkommensquelle und wichtigster Devisenbringer ist der florierende Tourismus – vor allem Trekkingtouren im Himalaya sind sehr gefragt. Mit 50 Millionen Euro bringt der Tourismus etwa 30 % der Gesamtdevisen. Durch die Corona-Pandemie sind diese Einnahmen in den letzten zwei Jahren aber stark eingebrochen.

## 2.4 Politik

Seit 2008 ist Nepal, nach 240-jähriger Monarchie, eine Republik mit demokratischem Mehrparteiensystem. Staatsoberhaupt ist Präsident Rahm Baran Yadav. Die Entwicklung zur Demokratie erfüllt die Menschen mit Hoffnung auf weniger Korruption und ein rasches Wirtschaftswachstum. Wichtige Parteien sind heute die bürgerlich-liberale Nepalesische Kongresspartei (NCP), die Maoistische Kommunistische Partei (CPN-M).

## 2.5 Klima

Als Grundsatz gilt, dass mit zunehmender Höhe die Temperaturen und auch die Niederschläge abnehmen. Jahrestemperaturmittel von 25°C werden als subtropisch bezeichnet. Der Südwestmonsun dominiert von Juni bis September fast das gesamte Land und bringt 80 - 90 % der Jahresniederschlagsmenge. In den übrigen Monaten bleibt es überwiegend trocken. Dass es in Nepal einen Monsun gibt, wusste ich schon vor der Abreise. Viel gelesen hatte ich über die beste Reisezeit zum Trekking und wurde dadurch ein wenig verunsichert, ob meine geplante Annapurna- Runde im Juli eine so gute Idee sei. Im Nachhinein kann ich sagen, dass ich mit dem Wetter im Juni und Juli viel Glück hatte. Der Monsun sei dieses Jahr nicht stark gewesen und erst später (nach meiner Abreise im August) so richtig angekommen. Während meiner Famulatur im Juni hatte es nur ab und zu einmal gegen den späten Nachmittag geregnet, sonst meist nur nachts.

## 2.6 Essen

Im Ausgeviertel (Thamel) lässt es sich gut Essen, wer gerne einmal etwas anderes als Dal Bhaat, Reis mit Linsen (Nationalgericht), oder Curry haben möchte. Dort gibt es viele westliche Restaurants und Möglichkeiten zum Brunch. Sehr gerne besuchte ich dort das Or2k für gute Pizzas oder zum Frühstück das Himalayan Java Kaffee sowie das Forest Plate. In Thamel kann das Essen ohne grössere Vorsicht genossen werden, das Wasser ist stets gefiltert, das Obst gewaschen und auch die Lassis dort haben mich kein einziges Mal krank gemacht.



Abb. 2: Dal Bhaat in einem Thakali Restaurant in Kathmandu

## 3. Nepalmed

Nepalmed e.V. ist eine Hilfsorganisation und fördert nepalesische Initiativen auf dem Gebiet der Medizin und des Gesundheitswesens. Besonders auch Aus- und Weiterbildung von medizinischem Personal sowie die Finanzierung von Instandhaltungsmassnahmen der Krankenhäuser in Nepal werden unterstützt, speziell im Ampipal Hospital.

Nach mehreren Reisen und Arbeitseinsätzen in Nepal gründeten 13 MedizinerInnen und GeisteswissenschaftlerInnen den Verein Nepalmed am 30. August 2000 in Grimma / Sachsen zur Unterstützung des Landes, da in Nepal nur ein geringer Teil der Bevölkerung Zugang zu medizinischer Versorgung hat.

## 4. Reisevorbereitung

Zur Reisevorbereitung hat mir die Broschüre von Nepalmed sehr geholfen, sowie auch der Reiseführer von Ray Hartung. Generell sollte man genügend Zeit einplanen, um etwas über das Land zu lesen und die wichtigsten Reiseutensilien einzukaufen.

## 4.1 Impfungen

Generell sollte man auf einen ausreichenden Impfstatus achten und den Ärztekittel (den man selbst mitbringen sollte) nicht vergessen. Tollwut, Typhus, Tetanus, Hepatitis A und B sollten sicher abgedeckt sein. Eine HIV-Postexpositionsprophylaxe wird im Falle von Stich- oder Schnittverletzungen vom Krankenhaus zu Verfügung gestellt. Das Stethoskop darf auf der Neurochirurgie auch gerne zu Hause bleiben. OP-Kleidung und benötigtes Material wird vor Ort gestellt, empfehlen kann ich, eigene Hausschuhe mitzubringen oder sich in Kathmandu welche zu kaufen.

## 4.2 Ausrüstung Trekking

Auf der Trekkingtour im Juli wurde ich nur einmal nass. Eine gute Regenjacke und ein Rucksacküberzug sind aber trotzdem zu empfehlen. Zusammenfassend kann ich die off-season Zeit während des Monsuns also trotz Monsun empfehlen. Es hatte sogar einige Vorteile, z.B. waren alle Unterkünfte auf dem Annapurna Circuit praktisch leer. Insgesamt sind wir etwa fünf weiteren TouristInnen begegnet. Dadurch hatte man die Landschaft für sich allein und kann sie ganz ohne Tumult genießen. Mit dem einen oder anderen Blutegel muss man sich wohl vertraut machen, Insektenschutzmittel half aber dagegen.

Wer sich für die Annapurna-Umrandung entscheidet, sollte sich mit etwa 6-7kg (+Wasser) Gepäck zufriedengeben. In der off-season, also den wärmeren Monaten, kann man sich das Mittragen eines Schlafsacks sparen, da es in allen Lodges genügend Decken zur Verfügung hat. Ein Schlafsack-Liner für hygienische Ansprüche ist aber durchaus zu empfehlen. Die Lodges bieten meist eine Duschmöglichkeit, oft ist das Wasser aber eiskalt.

## 5. Einreise

Sich bei der Einreise am Flughafen eine Sim-Karte vom Unternehmen Ncell zu holen, ist sehr zu empfehlen. Ncell bietet unlimitiertes Internet für ca. 5 Euro pro Monat an (die Karte selbst kostet 12 USD). Zudem kann man Anrufe und SMS für nur wenige Rupien im Inland, aber auch ins Ausland, tätigen. Eine App hat Ncell auch, die es einem ermöglicht, die Sim per Karte nachzuladen. Wer sich auf Wanderungen gutes Internet erhofft, der ist bei Ncell aber falsch, da Ncell ein privates Unternehmen ist und nur die stärker besiedelten Regionen abdeckt. Auf der Annapurna-Umrandung hatten wir praktisch kein Internet. Wer dort auch verbunden bleiben möchte, sollte sich eine Sim-Karte vom Dienst der Regierung, NTC, zulegen.

Das benötigte Touristenvisum für 90 Tage habe ich vor Abreise von der Botschaft in Genf erhalten. Man kann sich auch bei Einreise ein Visum ausstellen lassen. Nach einem langen Flug ist die damit verbundene Wartezeit aber zu bedenken. Wenn man wachsam bleibt, kann man das Annapurna Gebirge von der linken Seite des Flugzeuges aus bestaunen. Nach erfolgreichem Flug über Doha, musste ich einige Stunden auf das Gepäck warten und wurde dann von meiner Gastfamilie abgeholt.

## 6. Unterkunft

Auf die Gastfamilie aufmerksam geworden bin ich durch Nepalmed. Die Familie wohnt in Ratopul (rote Brücke), einem eher ruhigeren Stadtteil im Nordosten der Stadt, etwa auf halber Strecke zwischen dem Flughafen und dem touristischen Stadtteil Thamel im Westen der Stadt. Sehr herzlich wurde ich in die Familie aufgenommen. Sie bietet Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Hilfestellung jeglicher Art, WLAN, Wäsche-Service und einen Einblick ins Familienleben. Auch kann man eine warme Dusche genießen, was in Nepal nicht selbstverständlich ist. Das Haus punktet mit einer superschönen Dachterrasse, einem Aufenthaltsbereich vor dem Zimmer und der Nähe zu diversen kleineren Läden. Ich war im Juni die einzige Studentin dort, es kann aber durchaus sein, dass bis zu drei StudentInnen gleichzeitig aufgenommen werden und man so direkt Anschluss findet. Das Krankenhaus ist von Ratopul aus in 30 Minuten zu Fuss oder in 10 Minuten mit einem Motorradtaxi zu erreichen.

## 7. Annapurna Neurological Institute & Allied Sciences

Das Annapurna Neurological Institut & Allied Sciences liegt im Süden der Hauptstadt Kathmandu und ist auf Neurochirurgie und Neurologie spezialisiert. Die Klinik kann als sehr westlich eingestuft werden und verfügt über eine gute Ausstattung sowie einem modernen OP-Bereich mit drei Sälen. Eine Famulatur von 30 Tagen ermöglicht einen guten Überblick über die dort häufigsten neurologischen Krankheitsbilder und die gängigsten operativen Eingriffe. Wer sich speziell für Neurochirurgie interessiert, oder sogar den Facharzt in diesem Gebiet anstrebt, ist am Institut auch für 2-3 Monate gut aufgehoben.

Das Krankenhaus verfügt über etwa 60 Betten, aufgeteilt auf 5 verschiedene Bettenstationen (Standard Ward, Deluxe Ward...) sowie zwei Intensivstationen (mit je 8 Betten) und einer Notfallstation (mit ca. 10 Betten). Um 11.30 Uhr öffnet das Out-Patient Department (OPD). Dort finden die Verlaufskontrollen und sonstige Konsultationen statt.



Abb. 3: Bettenstation auf der morgendlichen Visite um 9.00 Uhr



Abb. 4: Morgenrapport



## 8. Tagesablauf Neurochirurgie

Nach meiner Ankunft wurde ich an meinem ersten Arbeitstag persönlich im Krankenhaus empfangen und sehr herzlich ins Team aufgenommen. Ein normaler Arbeitstag startet mit einer Morgenkonferenz um 8 Uhr, an welcher die anstehenden Operationen für den Tag sowie eine kurze Übergabe der Intensivstationen und spezielle Fälle des Nachtdienstes besprochen werden. Oft endet die Konferenz mit kleineren Weiterbildungsvorträgen. Der gesamte Morgenrapport und auch die meisten Visiten finden in Englisch statt. Generell ist es so, dass das Annapurna Institut eine grosse Bandbreite von neurochirurgischen Operationen anbietet, die dem westlichen Standard praktisch entsprechen. Das Krankenhaus ist in diesem Bereich in Nepal führend. Was die Hygiene im OP-Bereich angeht, finden sich aber einige Unterschiede. Nach der Konferenz gibt es eine halbe Stunde Pause, die man mit den AssistenzärztInnen in der Kantine, bei einem Milchtee verbringen kann. Danach geht es durch das ganze Haus auf Visite bis ca. 11 Uhr. Dies findet mit allen anwesenden ÄrztInnen des Krankenhauses und den Pflegefachpersonen zusammen statt, d.h., dass alle ÄrztInnen sich mit allen PatientInnen beschäftigen.

Jedem/r leitenden Arzt/Ärztin wird jeweils ein Zimmer zugeteilt, wo er/sie zusammen mit einer AssistenzärztIn Fälle anschaut und die Krankenverlaufsgeschichte dokumentiert. Die Zeit im OPD hilft einem beim Interpretieren von Röntgen-Bildern, MRT- und CT-Befunden und bietet einen guten Überblick über die Bandbreite der klinischen neurologischen Krankheitsbilder. Danach gibt es eine kurze Mittagspause. Das Essen wird vom Krankenhaus gestellt (Dal Bhaat) und zusammen mit dem Team vom OP sowie den ÄrztInnen in einem Aufenthaltsraum eingenommen. Am Nachmittag geht es in den OP. Dort darf man sich die gewünschte Operation selbst aussuchen und sich auch gerne gleich dafür einwaschen. Der Chef, Dr. Basant Pant, erklärt sehr gerne persönlich jeden Schritt der OP und lässt einen am Tisch als AssistentIn dabei sein. Bei Mikrodissektomien darf man direkt einem fortgeschrittenen/r AssistenzärztIn allein assistieren und einige operative Schritte, abgesehen von Haken halten und Absaugen, durchführen.



Abb. 5: Out-Patient-Department, tägliche Konsultationen und Röntgen-Bild Besprechungen



Abb. 6: Visite auf der Intensivstation, Dr. Pant erklärt gerne Fälle auf Englisch und lässt einem die eindrucklichsten Fälle in der ersten Reihe mitbeobachten. Die Visiten werden zusammen mit allen ÄrztInnen und dem Pflegepersonal durchgeführt.

... im OP



Abb. 7-9: Als StudentIn darf man gerne bei der Lagerung helfen und sich danach als AssistentIn einwaschen. Auch dem Chef darf man bei jeder OP über die Schulter schauen und assistieren.

## 8.2 Fallbeispiele, Krankheitsbilder

Häufige Krankheitsbilder waren Bandscheibenprobleme, Epilepsien, diverse Hirn- und Rückenmarkstumore, Hirnblutungen, Ischämien, Aneurysma und auch viele Traumata. Während meiner Zeit am Annapurna Institut wurde die erste Vagusnerv Stimulation in ganz Nepal durchgeführt. Weitere spannende Fälle waren die GPI-Stimulationen bei Parkinson sowie Aneurysma-Clipping.



Abb. 10-12: oben: Liquorpunktion mit sterilem Punktionsset sowie unten: GPI-Stimulation bei idiopathischem Parkinson-Syndrom durch Dr. Resha Shrestha und Dr. Pritam Gurung





Abb. 13: oben: Pallidotomie bei Parkinson, Setzung der ablativen Läsion unter Durchleuchtung

unten: cervikal gelegene spinale Dysraphie

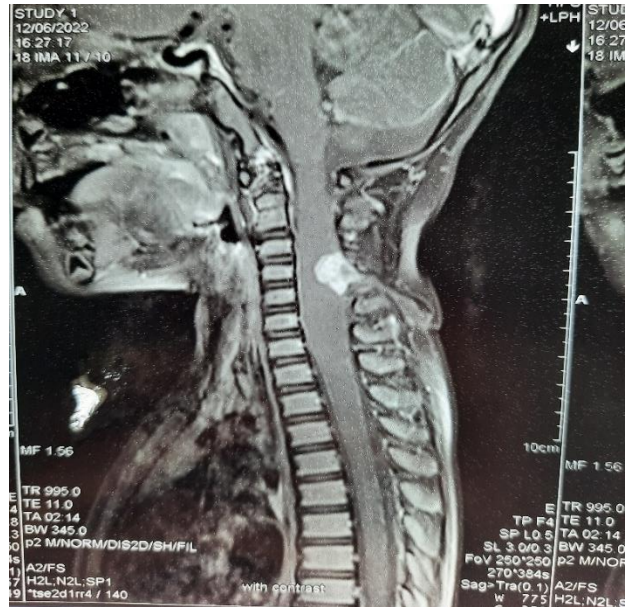


Abb. 12: Hypophysenmakroadenom

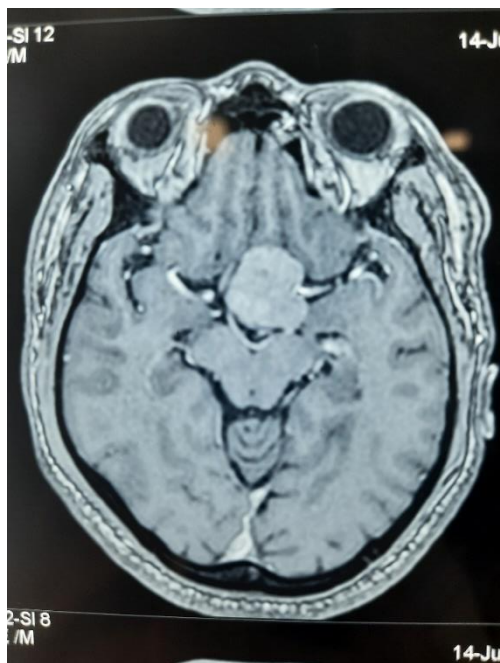


Abb. 13: Olfaktoriusmeningiom oder Gliom

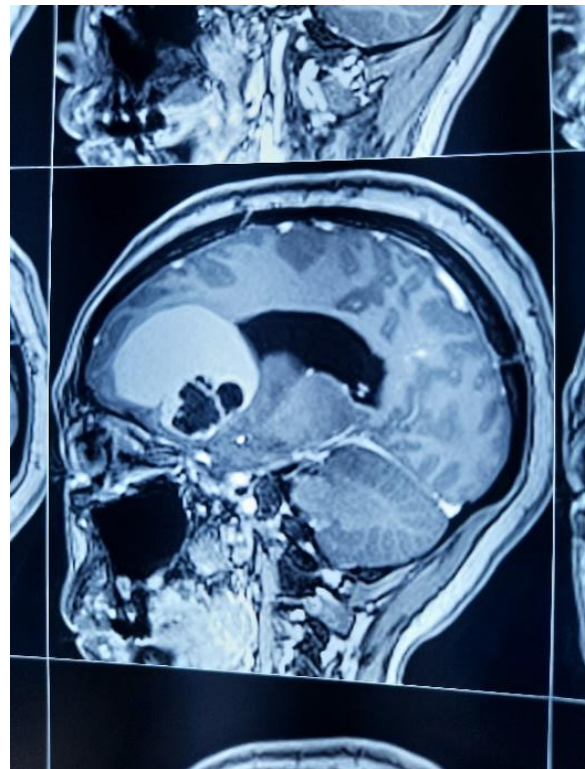




Abb. 14: Dr. Pant und sein Team bei der ersten in Nepal durchgeführten Implantation eines Gerätes zur Vagusnervstimulation bei therapierefraktärer Epilepsie

## 8.2 Aufgaben und Verantwortung

Im OP, auch auf Visite und im Krankenhaus generell, herrscht eine sehr offene Lernkultur und ist als FamulantIn sehr gerne gesehen, darf also jederzeit, auch im OP, alle seine Fragen stellen. Es wird viel gelacht und für gute Musik während den Eingriffen ist gesorgt. Wer sich erhofft, viel Nepali zu lernen, wird wohl durch das sehr gut gesprochene Englisch im ganzen Krankenhaus etwas zu kurz kommen. Glück hatte ich bei der Wahl des Monats, da im Juni zwei grosse Konferenzen der Neurochirurgie in Kathmandu stattfanden, an denen ich teilnehmen durfte. Diverse ÄrztInnen, auch aus Indien, waren präsent und die Konferenzen wurden im nationalen TV übertragen. Generell wurden mir im Krankenhaus keine Aufgaben vorgeschrieben, ich konnte mich aber je nach Interessengebiet mehr oder weniger in den Arbeitsprozess einbringen. Viel Zeit verbringt man beim Interpretieren von Röntgen- und CT-Befunden im out-patient Departement. Wenn einem der Krankenhausalltag einmal zu viel wurde, konnte man sich im Pikett-Zimmer der AssistenzärztInnen für einen kleinen Mittagsschlaf hinlegen. Wer gerne die Stadt erkunden wollte, war aber auch frei, um 14.00 Uhr das Krankenhaus zu verlassen. Die AssistenzärztInnen kamen dabei auch sehr gerne mit und nutzten ihre freie Zeit, um mir die Stadt und die hügelige Region um das Kathmandu-Tal herum zu zeigen.



Abb. 15: Konferenz für Neurochirurgie in Kathmandu mit dem Hauptthema 'Chirurgische Epilepsiebehandlung'

## 9. Sightseeing in Kathmandu

Sehenswürdigkeiten und Tagesausflüge gibt es einige. Zu empfehlen sind die vier grossen Tempelanlagen in der Stadt, Pashupatinath, Boudhanath (Buddha-Stupa), Swayambunath (Affentempel) und der Basantapur Durbar Square (welcher vom Erdbeben stark zerstört wurde). Die schöneren Plätze finden sich in Patan und in Bhaktapur, wobei mir der Durbar Square in Bhaktapur am besten gefallen hat. Einen Tagesausflug wert ist das Namobuddha Kloster, welches etwas ausserhalb liegt, aber mit dem Motorrad gut zu erreichen ist. Auch sehenswert sind der Marbel Dada, welcher eine super Aussicht bietet. Der Chandragiri Hill, Nagarkot (Blick auf den Himalaya), das Kopan Kloster, der Gondawari Hill und die Shivapuri Hill Wanderung sind zu empfehlen. Auch der Chitwan-Nationalpark im Süden, wo man bei Dschungel-Wanderungen sehr viele Panzernashörner bestaunen kann, ist einen Besuch wert.



Abb. 16-20: Pashupatinath  
Tempelanlage, Bhaktapur und  
Gondawari Hügelregion





Abb. 21-22: Das Kopan Kloster links, sowie die Aussicht über das Kathmandu-Tal rechts

## 10. Trekking

Nach meiner Zeit im Krankenhaus widmete ich meinen zweiten Monat in Nepal dem Trekking. Trekkingtouren und Ausrüstung kann man sich bequem vor Ort organisieren. Die meisten Trecks in die Annapurna Region starten von Pokhara aus, einer schönen kleineren Stadt östlich von Kathmandu mit einem wunderbaren See und vielen sportlichen Aktivitäten, wie Paragliding, Kanufahren und Bungee-Jumping. Zusammen mit Freunden haben wir uns nach Beratung durch einen Guide für die verkürzte Annapurna-Umrundung in ca. 2 Wochen entschieden. Einem erfahrenen Guide sollte man pro Tag ca. 30.- USD bezahlen sowie bei Zufriedenheit zum Schluss noch ein gutes Trinkgeld von ca. 20 % geben. Gestartet sind wir von Besisahar und unsere Wanderung hat in Jomsom geendet, wo wir dann mit dem Jeep zurück nach Pokhara gefahren sind. Viele Trecks sind in Nepal auch gut ohne Guide möglich, für die Annapurna-Umrundung, gerade in der off-season, wurde uns aber ein Guide empfohlen. Im Nachhinein war dies auch die richtige Entscheidung, da wir kaum TouristInnen auf dem gesamten Weg angetroffen haben und der Weg manchmal etwas schwierig zu finden war. Auch ermöglicht ein Guide einen anderen Einblick in die Flora und Fauna Nepals sowie hilft, die Tagesetappen richtig einzuteilen



Abb. 23-24: Thorang La Pass auf 5416 m. ü. M.

Man sollte sich auf nicht allzu viel Komfort einstellen. Gerade die letzten Unterkünfte vor der Überquerung des Thorang La Passes auf 5400 m.ü.M sind eher karg. Bei langsamem Aufstieg und guter Höhenanpassung ist eine Übernachtung im High Camp auf knapp 5000 m.ü.M zu empfehlen, da es einem den steilen Aufstieg von Thorang Phedi vor der geplanten Passüberquerung am gleichen Tag erspart. Die Passüberquerung wird dadurch um einiges leichter. Auch ist für eine gute Höhenanpassung eine Wanderung zum Ice Lake und zum Tilicho Lake zu empfehlen. Wir waren bei beiden Seen und hatten darum keine Probleme mit der Höhenanpassung. Zusammenfassend war es eine Wanderung mit atemberaubenden und sehr unterschiedlichen Landschaften, von grünen Hügeln mit Wasserfällen bis zu kargen, steinigen Wüstenlandschaften in der Mustang-Region.



Abb. 25-28: Annapurna-Umrandung mit Tilicho Lake



## 11. Tipps und Tricks

Wer nach Kathmandu kommt, wird meiner Erfahrung nach früher oder später auch einmal krank sein. Trotz guter Händehygiene und dem Glauben, nur gefiltertes Wasser getrunken zu haben, wurde ich krank. Eine gute Reiseapotheke mit Loperamid und Buscopan ist daher von Vorteil. Es gibt unzählige Apotheken im touristischen Stadtteil Thamel, wo man sich auch für spätere Trekkingtouren mit Diamox usw. eindecken kann. Trotzdem findet man nicht in jeder Apotheke alles und sollte das Wichtigste aus der Schweiz mitnehmen (Wasserfilter, Micropur forte (Micropur Classic hilft nicht gegen Viren), Mückenschutz, Perenterol etc.).

Geld lässt sich in Wechselstuben sehr einfach tauschen. Empfehlen würde ich genügend Bargeld zum Wechseln mitzunehmen, denn an vielen Bankomaten wurden nur Visa-Karten akzeptiert und meine Schweizer EC- und Kreditkarten (Mastercards) wurden direkt wieder ausgespuckt. Insgesamt konnte ich nur bei der Himalayan Bank Geld abheben. Mehrfach gehört habe ich, dass EC-Karten generell nur selten funktionieren, eine Visa Kreditkarte ist für Nepal wohl die beste Lösung.

Hier noch einiges zu Kathmandu. Generell kann Kathmandu sehr chaotisch sein und man sollte, trotz sehr hilfsbereiter Menschen, vor allem im Stadtteil Thamel etwas aufpassen. Dort werden Drogen jeglicher Art, auch zu Tageszeiten, angeboten. Feilschen sollte gekonnt sein, bei den meisten Läden sollte man das Erstangebot auf etwa ein Drittel des genannten Preises ansetzen, um dann schlussendlich ca. die Hälfte des Ursprungpreises zu bezahlen. Wer es gerne etwas günstiger hat, sollte ausserhalb von Thamel einkaufen gehen.

Im Allgemeinen ist das nepalesische Volk sehr hilfsbereit, offen und zurückhaltend. Auch als Frau kann man sich, ohne sich unwohl zu fühlen, überall allein aufhalten. Als Ausnahme sei hier vielleicht der Stadtteil Thamel bei Nacht zu nennen, eine natürliche Vorsicht schadet meist nicht. Während meiner Zeit in Kathmandu gab es aufgrund eines Wechsels in der Regierung ein ziemliches Müllproblem, was zu Gestank in den Strassen führte. Die Stadt generell ist staubig – beim Packen leichte, kühle Sachen auszuwählen, jedoch keine zu hellen Farben.

Als weiteren Tipp kann ich mitgeben, dass man am Annapurna Institut sehr gut auch als alleine/r StudentIn aus dem Ausland seine Famulatur verbringen kann. Dadurch kommt man intensiver mit den Angestellten vor Ort in Kontakt und wird vollumfänglich ins Team integriert. All dies wird einem sehr einfach gemacht. Im Krankenhaus wird eine sehr offene Hierarchiestruktur gelebt, die einen kollegialen Umgang ermöglicht. Auch für den freien Samstag (in Nepal ist auch der Sonntag ein Arbeitstag) finden sich meist ein paar AssistenzärztInnen für eine Aktivität oder einen Ausflug in die Umgebung.

### 11.1 Transport

Da das Klima in Kathmandu oft sehr feucht war, was auch an den Monaten des Monsuns (Juni-September) lag, bin ich morgens jeweils mit dem Motorradtaxi zum Krankenhaus gefahren, abends dann oft zu Fuss, mit einem Umweg ins Zentrum, zurück nach Hause gelaufen. Für das Motorradtaxi kann ich die App Pathao sehr empfehlen, wo man sich von überall her in nur einer Minute einen Fahrer suchen kann, der einen überall hinbringt (10 Minuten Fahrt kosten etwa Euro 1.-). Der grösste Vorteil über die App zu buchen ist, dass die Tarife fix sind und man sich dadurch das Feilschen erspart. Ein Trinkgeld von etwa 20 % ist natürlich bei so niedrigen Preisen, die auch für Einheimische gelten, trotzdem gerne gesehen. Zahlen kann man in bar oder mit Karte über die App.

Auch an den Verkehr in Kathmandu muss man sich erst etwas gewöhnen und sollte sich bei den ersten Überquerungen grösserer Strassen einer kleinen Gruppe FussgängerInnen anschliessen, anstatt es allein zu versuchen.



Abb. 29: Der chaotische Verkehr in Kathmandu.

## 11.2 Kosten

Ein kurzer Überblick über die anfallenden Kosten soll bei der Planung helfen. Durch eine GRUHU-Mitgliedschaft wird man mit knapp CHF 1'000.- bei einem Auslandsaufenthalt in einem weniger entwickelten Land mit einem HDI <0.7 unterstützt.

Flugticket: CHF 550.- (off-season, normalerweise kostet der Flug etwa CHF 900.-)

Visum: CHF 120.- für eine Aufenthaltszeit von maximal 90 Tagen

Unterkunft: CHF 250.- pro Monat inkl. Essen

Reisen: ca. CHF 500.- für Trekking und Sightseeing

Beitrag Nepalmed für Studenten: CHF 25.-

Beitrag vor Ort im Spital: CHF 250.-

## 12. Kontaktadressen

Nepalmed ist eine Organisation, die verschiedenen Spitäler in Nepal unterstützt und StudentInnen bei ihren Praktikumsstellen tatkräftig bei der Organisation hilft.

Nepalmed e. V.  
c/o Dr. Arne Drews  
Str. Des Friedens 27  
D- 04668 Grimma  
www.nepalmed.de

Annapurna Neurological Institute & Allied  
Sciences  
Maitighar Mandala, Kathmandu, Nepal  
neuronepal@gmail.com  
977-1-4256656, 4256568  
Hotline: 9801203351, 9801203356

## 13. Abschluss

Meine Zeit in Nepal war insgesamt sehr toll. Die hohe Gastfreundlichkeit im Spital und im gesamten Land machen einem Aufenthalt vor Ort sehr einfach.

Das Annapurna Institut bietet eine lehrreiche Zeit und für Neurochirurgie Interessierte bietet sich auch die Möglichkeit, viel im OP zu assistieren und praktische Erfahrungen zu sammeln. Das grosse Interesse, das StudentInnen entgegengebracht wird, trägt zum Lernprozess enorm bei. Dr. Pant ermöglicht ein Praktikum, das sehr gut organisiert und mit viel Herz durchgeführt wird.

Gerne möchte ich mich bei Nepalmed für die Vermittlung und jegliche Hilfestellung bedanken sowie auch beim Team vom Annapurna Institut. Den AssistenzärztInnen danke ich für ihren vollen Einsatz, mir die Stadt zu zeigen und darauf zu achten, dass es mir auch im Krankenhaus nie langweilig wurde. Den leitenden ÄrztInnen danke ich für ihre Erklärungsfreudigkeit. Im Speziellen danke ich Dr. Basant Pant für das Ermöglichen eines Einblickes in sein Institut und für das leckere nepalesische Abendessen mit seiner Familie. Dr. Pant ist ein sehr engagierter Chefarzt und Klinikleiter, von dem man sich einiges bei der Arbeit sowie auch im persönlichen Umgang mit den MitarbeiterInnen abschauen kann.

Wer einmal in Nepal war, wird, denke ich auch wiederkommen. Bei mir ist es auf jeden Fall so geplant. Die schönen Landschaften und netten Bekanntschaften werden mich auch nach der Rückkehr noch länger begleiten.



Abb. 30: Abschiedskuchen und Dr. Pant und Dr. Gurung im Out-Patient Departement