

Famulatur am Annapurna Neurological Institute – Juni 2022, Tina

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 einen 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. Nach meiner Famulatur habe ich noch einen weiteren Monat in Nepal verbracht; für die Bergtour um den Annapurna, den Besuch von Pokhara (eine Stadt westlich von Kathmandu) und dem Chitwan-Nationalpark im Süden. Wer sich speziell für Neurochirurgie interessiert oder sogar den Facharzt in diesem Gebiet anstrebt, ist am Institut auch für 2 bis 3 Monate gut aufgehoben.

Zur Reisevorbereitung hat mir die Broschüre von Nepalmed sehr geholfen, sowie auch der Reiseführer von Ray Hartung. 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 zur Verfügung gestellt. Das Stethoskop darf auf der Neurochirurgie gerne zu Hause bleiben. OP-Kleidung und benötigtes Material werden vor Ort gestellt, jedoch empfehle ich, eigene Hausschuhe mitzubringen oder sich in Kathmandu welche zu kaufen.

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

Sich bei der Einreise am Flughafen eine Sim-Karte des Unternehmens 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, welche 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 Flugzeugs aus bestaunen. Nach erfolgreichem Flug über Doha, musste ich einige Stunden auf das Gepäck warten und wurde dann von meiner Gastfamilie abgeholt. 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. Ich wurde sehr herzlich in die Familie aufgenommen, welche Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Hilfestellung jeglicher Art, WLAN, Wäsche-Service und einen Einblick ins Familienleben bietet. 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. 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 über das Zentrum, zurück nach Hause gegangen. 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 einen Euro). 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.

Geld lässt sich in Wechselstuben sehr einfach tauschen. Empfehlen würde ich, genügend Bargeld zum Wechseln mitzunehmen, denn an vielen Bankautomaten 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, denke ich, die beste Lösung.

Dass es in Nepal einen Monsun gibt, wusste ich natürlich schon vor Abreise. Viel gelesen hatte ich über die beste Reisezeit für ein 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. Im Juli ging es genauso weiter. Auf der Trekkingtour wurde ich nur einmal nass. Eine gute Regenjacke und ein Rucksacküberzug sind aber trotzdem empfehlenswert. Zusammenfassend kann ich die off-season Zeit während des Monsuns also 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, wodurch man die Landschaft für sich allein hatte und sie ganz ohne Tumult geniessen konnte. Mit dem einen oder anderen Blutegel wird man Bekanntschaft machen, Insektenschutzmittel half jedoch dagegen.

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, wo 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. Häufige Krankheitsbilder waren Bandscheibenprobleme, Epilepsien, diverse Tumore, Hirnblutungen, Ischämien, Aneurysma und auch viele Traumata. Nach der Konferenz hat man etwa eine halbe Stunde Pause, welche man mit den AssistenzärztInnen in der Kantine bei einem Milchtee verbringt. Danach geht es durch das ganze Haus auf Visite bis ca. 11 Uhr. Diese findet mit allen anwesenden ÄrztInnen des Krankenhauses und den Pflegefachpersonen zusammen statt, d.h., dass alle ÄrztInnen sich mit allen PatientInnen beschäftigen. 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 beginnt die Zeit im Out-Patient Department (OPD). Dort finden die Verlaufskontrollen und sonstige Konsultationen statt. Jedem/r leitenden

Arzt/Ärztin wird jeweils ein Zimmer zugeteilt, der/die zusammen mit einer/einem 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, was Reis mit Linsen sind) und zusammen mit dem OP-Team 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 steril einwaschen. Der Chef, Dr. Basant Pant, erklärt sehr gerne persönlich jeden Schritt der OP und lässt einen am Tisch als AssistentIn dabei sein. Bei Mikrodisektomien darf man direkt einem fortgeschrittenen Assistenzarzt/ärztin allein assistieren und einige operative Schritte, abgesehen von Haken halten und absaugen, durchführen. Während meiner Zeit im Annapurna Institut wurde die erste Vagusnerv-Stimulation in Nepal durchgeführt. Weitere spannende Fälle waren die GPI-Stimulationen bei Parkinson. Im OP als auch auf Visite und im Krankenhaus generell, herrscht eine sehr offene Lernkultur und man ist als FamulantIn sehr gerne gesehen, darf also jederzeit, auch im OP, alle 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, man konnte sich aber je nach Interessengebiet mehr oder weniger in den Arbeitsprozess einbringen. 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.

Nach meiner Zeit im Krankenhaus, widmete ich meinen zweiten Monat in Nepal dem Trekking. Trekkingtouren und Ausrüstung kann man sich bequem vor Ort besorgen. Die meisten Trecks in die Annapurna Region starten von Pokhara aus, einer schönen kleineren Stadt westlich 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, von 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 Weg angetroffen haben und der Weg manchmal etwas schwierig zu finden war. Auch hilft ein Guide, einen besseren Einblick in die Flora und Fauna Nepals zu bekommen sowie die Tagesetappen richtig einzuteilen. Wer sich für die Annapurna-Umrundung entscheidet, sollte sich mit etwa 6-7 kg Gepäck (+ Wasser) zufriedengeben. In der off-season, also den wärmeren Monaten, kann man sich das Mittragen eines Schlafsacks ersparen, da man genügend Decken in allen Lodges zur Verfügung hat. Ein Schlafsack-Liner für hygienische Ansprüche ist aber durchaus zu empfehlen. Die Lodges bieten meist eine Duschkabine, oft ist diese aber eiskalt. 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.

Hier noch einige weitere Dinge zu Kathmandu. Generell kann Kathmandu sehr chaotisch sein und man sollte, trotz sehr hilfsbereiten Menschen, vor allem im Stadtteil Thamel etwas aufpassen. Dort werden einem Drogen jeglicher Art angeboten. Feilsch-Kenntnisse sind gefragt. Bei den meisten Läden sollte man auf das Erstangebot mit einem Drittel des genannten Preises reagieren, um dann schlussendlich ca. die Hälfte des Ursprungspreises zu bezahlen. Wer es gerne etwas günstiger hat, sollte ausserhalb von Thamel einkaufen gehen. In Thamel lässt es sich gut Essen. Wer gerne etwas anderes als Dal Bhaat, Curry und ähnliches haben möchte, findet hier 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.

Auch an den Verkehr in Kathmandu muss man sich etwas gewöhnen und sollte sich bei den ersten Überquerungen grösserer Strassen, einer kleinen Gruppe von FussgängerInnen anschliessen, anstatt es allein zu versuchen. Das nepalesische Volk generell ist 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 einzupacken, jedoch keine zu hellen Farben, ist von Vorteil.

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. Auch ist der Chandragiri Hill, Nagarkot (Blick auf den Himalaya), das Kopan Kloster, der Gondawari Hill und die Shivapuri Hill-Wanderung zu empfehlen. Auch der Chitwan-Nationalpark im Süden, wo man bei Jungel-Wanderungen sehr viele Panzernashörner bestaunen kann, ist ein Besuch wert.

Als weiteren Tipp kann ich mitgeben, dass man am Annapurna Institut sehr gut auch als alleinige/r StudentIn aus dem Ausland, seine Famulatur verbringen kann. Dadurch kommt man stärker mit den Angestellten vor Ort in Kontakt, knüpft Freundschaften und wird vollumfänglich ins Team integriert. All dies wird einem sehr einfach gemacht. Im Krankenhaus herrscht eine sehr offene Hierarchiestruktur, 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 zusammen.

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 ihre Zeit, 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 Geduld, mir alles zu erklären. Im Speziellen danke ich Dr. Basant Pant für die Möglichkeit 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 einiges bei seiner Arbeit sowie auch im persönlichen Umgang mit den MitarbeiterInnen, lernen kann.

Wer einmal in Nepal war, wird, denke ich, wiederkommen. Die schönen Landschaften und die herzlichen Bekanntschaften haben bei mir einen bleibenden Eindruck hinterlassen.