



NEPAL 2023



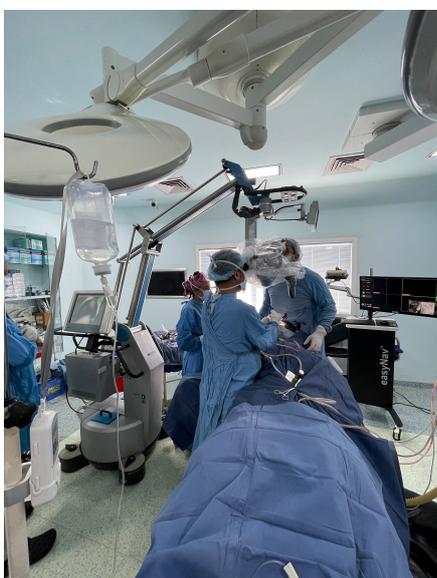
Annapurna Neurological Institute & Allied Sciences (ANIAS)

Das ANIAS liegt im Süden der nepalesischen Hauptstadt Kathmandu und umfasst hauptsächlich die Fachgebiete Neurochirurgie und Neurologie, aber auch kleinere Abteilungen wie allgemeine Chirurgie, Urologie, Gynäkologie, Orthopädie, Nephrologie, Belegbetten für plastische Chirurgie, eine Abteilung für Physiotherapie und alternative Therapie sind vorhanden. Des Weiteren gibt es eine Notaufnahme und eine hauseigene Apotheke. Im Folgenden habe ich alle relevanten Infos um die Famulatur und meine persönlichen Tipps zusammengestellt, damit derjenige, der das hier liest, das meiste aus der wärmstens zu empfehlenden Famulatur rausholen kann.

Thema	Infos
Kontaktaten Krankenhaus	Maitighar, Kathmandu 977-1-4256656, 4256568; Hotline: 9801203351, 9801203356 Chefarzt: Dr. Basant Pant
Ansprechpartner vor Ort für den Anmeldungsprozess	Hospital Administration: Dr. Sharad H. Gajuryal 977-9801203340; 977-9840060295
Was wird vor Ort zur Anmeldung benötigt	<ul style="list-style-type: none"> - aktuelles Passbild (Reisepassgröße, nicht älter als 6 Monate) - Curriculum Vitae - kurzes Bewerbungsschreiben - Letter of Recommendation - Kopie des Reisepasses - Kopie des Studentenausweises/Stammdatenblattes - Bargeld für 2 Wochen: 150 US\$, 4 Wochen: US\$ 250, 6 Wochen: 300 US\$, 8 Wochen: 350 US\$ (auch äquivalent in nepalesischen Rupien oder Euro bezahlbar) - Bargeld für Mittagessen falls gewünscht, ca 5000 NPR (siehe Thema Krankenhausverpflegung)
Krankenhausverpflegung	Mittagessen ist gemeinsam mit den Ärzten im Aufenthaltsraum möglich, man kann dort Dal Baht mit täglich wechselnden Beilagen in Mini-Buffer-Form genießen (Kosten siehe oben). Des Weiteren kann man aber auch in der Krankenhauscafeteria im Erdgeschoss sehr günstig alles essen und trinken, was das nepalische Herz begehrt (zu jeder Uhrzeit des Praktikums, ich empfehle die frischen Samosas).
Toiletten im KH	Keine Angst, westliche Toiletten sind sowohl in der Ambulanz, als auch im 5. Stock neben dem Aufenthaltsraum der Ärzte vorhanden.
Kleidung im KH	Kittel und lange Klamotten! Es wird in manchen Bereichen im KH schon recht kühl, außerdem sind sie aus kulturellen Gründen zu empfehlen. OP-Kleidung wird gestellt, Schuhe/Schlappen ebenso. Ich würde ein kleines Notizheft, das Oxford Handbook for Clinical Medicine (siehe Thema Literatur) und einen Reflexhammer empfehlen (muss kein Trömmner sein). Stethoskop etc. zu Hause lassen, dann könnt Ihr mehr Souvenirs nach Deutschland mitnehmen :)
Alltag im KH	<p>8:00h Morgenkonferenz mit Fallvorstellungen (anhand v. CT/MRT/Röntgenaufnahmen und PowerPoints der Interns) der geplanten OPs für den Tag (Anzahl der OPs pro Tag variieren stark, nicht wundern)</p> <p>9:00h Visite im gesamten KH, Reihenfolge meist: die beiden Intensive-Care-Units, Pre-OP-Ward (die präoperativen Pat., Deluxe-Ward (Pat., die sich Einzelzimmer leisten können), dann die weiteren Normalstationen, Ende der Visite in der Notaufnahme. Lest Euch die Akten durch, krallt Euch die Tablets um Bildgebungen zu analysieren und schaut Euch die Patienten an, nach einiger Zeit werden (durch die Sprachbarriere) Eure blickdiagnostischen Fähigkeiten besser und besser. Der ein oder andere Patient kann bei Interesse auch mal körperlich untersucht werden.</p> <p>Ca. 10:30h OPD (Ambulanz): hier kann man sich zu den verschiedenen Ärzten gesellen und die tägliche Ambulanzarbeit mitverfolgen, mal einen Patienten neurologisch untersuchen und viel nachfragen! Die Ärzte erklären wahnsinnig gern und ausführlich. Der Chefarzt wird immer mal seine Lebensweisheiten einstreuen. Merkt Euch schon mal: „Don't trouble the trouble until the trouble troubles you!“ oder „Don't treat the MRI, treat the patient!“. Ein wirklich bewundernswerter, aber manchmal auch sehr verrückter Mann. Man lernt ihn wirklich lieben.</p> <p>Ca. 12:00h Mittagspause</p> <p>Danach kann man in den OP (wenn die OPs mal früher anfangen, kann man auch mal von dem Tagesplan abweichen), sowohl beobachten, als auch bei vorhandener Motivation assistieren (absolut zu empfehlen). Von Wirbelsäule, über Eingriffe am offenen Gehirn, transnasale Operationen, Tiefenhirnstimulationen und Gesichtsfrakturepositionen konnte ich ein Potpourri an OPs erleben und bei einigen von Ihnen auch am Tisch assistieren.</p> <p>Tipp: auch mal in der Physiotherapie/Alternativtherapie oder Psychotherapie vorbeischauchen, die beiden praktizierenden Psychologen sind echt klasse.</p>



Thema	Infos
Weg/Transport zum KH	<ul style="list-style-type: none"> - Je nach Lokalisation der Unterkunft kann man laufen (der Rückweg nachmittags nach einem Arbeitstag kann aufgrund der Menschen- und Reizüberflutung sehr anstrengend sein), ich habe in Thamel gewohnt und bin 45 min je hin und zurück gelaufen. CAVE, die Luftverschmutzung in Kathmandu ist enorm, ich empfehle den Vielläufern unter Euch, eine textile oder medizinische Maske in der Stadt zu tragen. - Wer per Taxi oder hinten auf einem Motorrad unterwegs sein möchte (CAVE, nur der auf dem Zweirad vorne Sitzende hat Helmpflicht): am besten die App inDrive oder Pathao nutzen. Ihr gebt einen vorgeschlagenen oder gewünschten Preis an, dann werden Euch Fahrer vorgeschlagen, die Angebote könnt Ihr dann annehmen und los gehts (Das ist wesentlich günstiger, als mit den Taxi/Motorradfahrern direkt zu verhandeln). Ihr braucht am besten eine nepalesische Handynummer - Lokale Busse fahren auch sehr günstig (v.a. Über Ratna Park)
Knigge im Alltag und im KH	<ul style="list-style-type: none"> - zum Begrüßen die Hände vor die Brust zusammenlegen und mit einem „Namaste“ die Menschen begrüßen, immer zuerst die älteste Person - Bargeld nur mit der rechten Hand übergeben - Niemals aus der Leitung Wasser trinken, mit Flaschenwasser Zähne putzen, beim Duschen den Mund schließen - Obst gut abwaschen, bestenfalls schälen - CAVE, leichtes Kopfschütteln um die sagittale Achse (Ihr werdet es nach ein paar Tagen erkennen) bedeutet „Ja“! - Fragt, ob Ihr etwas fotografieren dürft im KH und tut es dann auch! Ihr werdet viele weit fortgeschrittene Krankheitsverläufe und für den Europäer seltene Erkrankungen sehen (Tuberkulose der Wirbelsäule, Neurocysticercosis, Neuralrohrdefekte). Vergesst während Eures Aufenthalts bitte folgendes nie: Da es in Nepal nahezu keine Krankenversicherungen gibt, müssen viele Patienten lange Geld für Ihre Behandlung/OP sammeln und kommen dann oft in sehr ausgeprägten Stadien Ihrer Erkrankungen. Des Weiteren haben viele Patienten eine lange Anreise hinter sich aus allen Winkeln Nepals, manchmal auch Nordindien oder Bhutan. - Nicht vor den Augen anderer Nepales*innen in ein Taschentuch schnäuzen und das in die Hosentasche stecken. Macht das etwas verdeckt, sie können meist nicht nachvollziehen, warum man den Inhalt des Tuchs freiwillig mit sich herumträgt. Ihr werdet merken, es wird sehr viel einfach direkt auf den Boden gespuckt in der Stadt. Auch daran muss man sich gewöhnen (v.a. an die Geräusche), im Krankenhaus verhält sich das jedoch wesentlich hygienischer - Es wird traditionell mit den Händen gegessen und sehr geräuschintensiv gespeist, nicht wundern. Löffel oder Gabeln sind jedoch meist leicht zu erhalten.
KH-Atmosphäre	<ul style="list-style-type: none"> - die Arbeit in diesem KH wird von einer sehr offenen und familiären Hierarchie geprägt. Der Chefarzt betreut seine Ärzte herzlich, kann bei brenzlichen Situationen auch mal einen harten Ton an den Tag legen, ich habe jedoch selten so eine lockere und angenehme Atmosphäre in einem chirurgischen Fachgebiet erlebt wie im ANIAS. - Man freundet sich schnell mit den Interns an, spricht über kulturelle oder politische Themen und kann Wandertipps und Restaurantvorschläge ergattern. Da ich ein sehr verfressener Mensch bin, teile ich auch gerne all meine gesammelten Restaurantempfehlungen (siehe letzte Tabelle).
Dinge, die man vielleicht nicht auf dem Schirm hat	<ul style="list-style-type: none"> - in Nepal wird auch am Sonntag gearbeitet! Das ist auch der erste Tag der Woche, samstags hat man frei. - Die Ärzte sind dennoch sehr dahinter, dass man das Land kennenlernt oder wandern geht, demnach kann man nach Absprache und unter der Argumentation, dass bei den Deutschen eine 5-Tage-Woche üblich ist, auch mal ein paar Tage frei bekommen, das ist wirklich gar kein Problem - Die Hygiene ist im nationalen Verhältnis schon wirklich sehr gut, aber nicht mit unseren Standards zu vergleichen. Ob im OP oder im Aufenthaltsraum der Ärzte. Ihr werdet es merken, lasst Euch drauf ein. - Die Akten, Präsentationen und Dokumentationen werdet Ihr in englischer Sprache vorfinden, dennoch ist das gesprochene Englisch anfangs etwas schwer zu verstehen, Ihr gewöhnt Euch dran. Die Visiten und die Ambulanz laufen meist auf nepalesisch, daher erst mal Blickdiagnose üben und im Nachhinein alles erfragen/erklären lassen. Am besten ein paar einfache Worte auf Nepali lernen, da freut sich jeder Patient, Verkäufer oder Kellner drüber.



Reisetipps	Infos
Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Die Bewerbung läuft über Nepalmed, Frau Burga Marx informiert Euch über alles organisatorisch wichtige und steht immer für Fragen zur Verfügung. (https://nepalmed.de/famulaturen/) - Impfungen: Tollwut, Typhus, Hep A und B, Japanische Enzephalitis nach Einzelabwägung (Ich habe es nicht gemacht) - Reiseapotheke WICHTIG, Kosmetika etc. kann man in Kathmandu überall kaufen, auf lokale Medikamente würde ich jedoch nicht vertrauen. Des Weiteren empfehle ich Händedesinfektionsmittel, Flächendesinfektionstücher und je nach Reisezeitraum Mückenschutzmittel - Kreditkarte ! ATMs gibt es überall (CAVE: nicht alle funktionieren, eine Gebühr zum Abheben von 500 NPR finde ich OK, dafür empfiehlt sich beispielsweise die Marke Nabil) - Reisepasskopien und minimum 8 Passbilder/-Kopien mitbringen, die brauch man immer wieder für Dokumente etc. - Visum entweder vorher bei der nepalesischen Botschaft besorgen (im Internet findet man schnell heraus, welche Botschaft für welches Bundesland zuständig ist) oder am Flughafen in Kathmandu bei Einreise erwerben.
Wandertipps	<ul style="list-style-type: none"> - es gibt jede Menge Treks rundum die Annapurna-Region, Manaslu und in der Lang Tang Region. Informiert Euch nach Belieben und anhand Eurer zeitlichen Kapazitäten, ich habe aufgrund von Zeitknappheit in 3 Tagen den Mardi-Himal-Trek gemacht. Das war ein unvergessliches und aber auch sehr forderndes Erlebnis. Macht wenigstens eine kurze Wanderung, es wird sich lohnen, auch mal um ein wenig saubere Luft außerhalb von Kathmandu zu schnuppern. Von Pokhara aus (7-10 h Busfahrt ab Kathmandu, ein holpriges Erlebnis, Tag- und Nachtbusse vorhanden, meine Empfehlung: die Firma SWIFT hat sehr saubere und bequeme Busse) sind sehr viele Wanderungen möglich und auch das kleine an mehreren Seen gelegene Touri-Städtchen lädt zum Entspannen ein. Vorher im Tourist-Office in Kathmandu die Wander-Permits beantragen (ca 5000 NPR!) - Seit April 2023 braucht man fürs Trekking einen Guide! Rechtzeitig informieren, aber vor Ort problemfrei möglich - DREI Goldene Wanderregeln: 1. Achtet auf die Höhenkrankheit! Nicht zu schnell zu viele Höhenmeter erklimmen, die Symptome (Übelkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Unwohlsein) setzen leicht verzögert ein! Sollten sie das tun, Pausen machen und absteigen! Komplikationen wie Lungenödeme können lebensbedrohlich werden. 2. Nehmt einen Wasserfilter oder Aufbereitungstabletten mit (gibts in den Trekking-Stores oder in den Pharmacies) 3. Informiert Euch, welche Ausrüstung Ihr für den Trek braucht und vor allem, was Ihr nicht braucht, sonst schleppt Ihr Euch krumm und buckelig (Empfehlung: Goreto Gear Traders in Thamel, die beraten einen hervorragend und schwätzen einem nichts auf, angemessene Preise)
Unterkunft in Kathmandu	<ul style="list-style-type: none"> - ich habe aus Deutschland klassisch über booking.com eine Hostelsuche gestartet und bin nach ausführlichem Vergleichen beim Flock Hostel am Rand von Thamel gelandet. Das kann ich absolut empfehlen (Preis: 8Euro/Nacht). Es verfügt über warme Duschen (Seltenheit in Nepal), ist wahnsinnig sauber und liegt wie gesagt am RAND von Thamel, es ist also vergleichsweise ruhig dort. - Man kann auch über Nepalmed an ein Homestay vermittelt werden. Davon habe ich aber auch sehr viel Gutes vor Ort gehört, je nachdem ob man Lust aufs Hostelleben 30 Tage lang hat oder nicht, sollte man entscheiden. - Option 3: Kathmandu ist vollgepackt mit Homestays, Hostels und Hotels, einfach online ein bisschen vergleichen und ausprobieren, die Menschen dort waren wirklich ausnahmslos zuvorkommend und liebenswürdig. So viel kann man nach etwas Researching vorweg nicht falsch machen.
Versicherung	<ul style="list-style-type: none"> - Auslandskrankenversicherung ist obligatorisch, vorher abklären! - Je nach Wanderung kann eine Abdeckung von Rückholmöglichkeiten per Helikopter notwendig werden. Schaut in Eure Versicherungspolice oder schließt eine Trekking-Versicherung ab, das ist nicht teuer (im Gegensatz zu einem privat bezahlten Heliflug)
Literaturtipps	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lonely Planet Reiseführer 2. Oxford Handbook of Clinical Medicine (wird auch von Nepalmed empfohlen und ich musss sagen, ich habe es tatsächlich immer mal wieder benutzt), muss auch nicht die aktuellste Auflage sein 3. Wer ein wenig in den Buddhismus eintauchen möchte, kauft Euch vor Ort das „Tibetan Book of the Dead“
Was könnt Ihr in Kathmandu machen?	<ul style="list-style-type: none"> - Besucht Tempelanlagen, saugt die Atmosphäre dort ein (Monkey Temple, Pashupatinath, Buddha Stupa) - Schaut Euch die 3 Durbar Squares an (siehe Reiseführer) - Besucht zum Entspannen den Garden of Dreams - Stöbert im 3-stöckigen Pilgrims Book House (Bücher sind wahnsinnig günstig in KTM) - Macht einen Kochkurs in Kitipur (Kalpanas Kitchen, über Tripadvisor buchbar, aber auch viele andere Kurse möglich) - Unternehmt was mit den Ärzten (Geht mit auf einen Kongress und genießt das gute gratis Essen und geht mit Ihnen danach Feiern, wenn Ihr Lust habt) - Macht samstags eine Free Walking Tour mit Guide Mr. Shiva und lernt Kathmandu zu Fuß kennen - Lasst Euch von den bunten, lauten und quirligen Gassen treiben und macht viele Fotos - Lasst Euch von blinden Masseur*innen im „Seeing Hands“ massieren (z.B. nach einem Trek) - Geht ins „Pure Nepali Homemade Spices and Tea“ und deckt Euch mit hausgemachten Gewürzen ein
Allgemeine Tipps	<ul style="list-style-type: none"> - Kauft Euch eine nepalesische SIM-Karte, am besten von NCELL, 20-25 GB reichen locker für 5 Wochen und 50-100 NPR für ausgehende Anrufe nicht vergessen (Kosten, wenn Ihr die Karte nicht direkt am Flughafen besorgt, das ist wesentlich teurer: 600-800 NPR) - Falls mal eine Lebensmittelvergiftung einschlägt (Das gehört dazu meiner Meinung nach), kann man an jeder Ecke oder in einer Pharmacy ENO kaufen (das ist eine Art Zitronensalz, das Magen/Darmgase löst und Euch mit Elektrolyten versorgt). Darüber hinaus sollte Eure Reiseapotheke mit Parenterol, Notfallantibiotika (Metronidazol, Xifaxan o.Ä.) ausgestattet sein. - Falls Ihr Postkarten verschicken wollt, solltet Ihr das im General Post Office machen (Google Maps kennt es), alles andere ist mit erhöhten Touristenpreisen verbunden (Kosten pro Karte: 60 NPR) - Persönliche Lieblingswechselstube zum Bargeld-Wechseln: Annapurna Money Exchange (in der Nähe vom Yala Café)

Restaurant und Bar-Vorschläge	Infos
Nepalesisch	<ul style="list-style-type: none"> - Namaste Restaurant - Green Villy Restaurant - Momo's Hut - Thakali Bhancha - Honacha Patan - Yog Hostel Dachterrasse - Hankook Sarang
Frühstück	<ul style="list-style-type: none"> - Yala Café - Himalaya Arabica Bean Coffee - Bakery Room (KGH) - Theba-La Coffee - Pumpernickel Bakery
Tibetanisch	<ul style="list-style-type: none"> - Yangling Tibetan Restaurant - Utse Restaurant & Bar
Israelisch	<ul style="list-style-type: none"> - OR2K
Japanisch/Chinesisch	<ul style="list-style-type: none"> - China Lanzhou Lamian - Japanese Kitchen Kizuna
Indisch	<ul style="list-style-type: none"> - Western Tandoori & Naan House
Thailändisch	<ul style="list-style-type: none"> - Yin Yang Restaurant
Kontinental/Gemischtes	<ul style="list-style-type: none"> - Roadhouse Café - Aliv Kebab - Northfield Café - New Orleans Café - Electric Pagoda
Bars	<ul style="list-style-type: none"> - Jatra Bar Thamel - Jazz Upstairs - Base Camp Lalitpur
Club	<ul style="list-style-type: none"> - Lord of the Drinks (LOD) Thamel,

Dieses Praktikum kann ich aufgrund der Herzlichkeit der nepalesischen Menschen, des Engagements der Ärzte und aufgrund der Schönheit des Landes durch und durch empfehlen. Der nepalesische Kulturschock ist krass, die Arbeit im Krankenhaus umso wundervoller. Wer mal Lust auf etwas ganz anderes hat, sollte nicht zögern sich bei Frau Marx zu melden und sich über Nepalmed e.V. zu bewerben. Ich bin Nepalmed und allen Beteiligten wahnsinnig dankbar. Ich werde diese Famulatur und die Zeit im verrückten Kathmandu niemals vergessen!

Anbei noch ein paar Eindrücke von meiner Reisezeit.





Zum Ende noch das Motto des ANIAS:

„Learn from the best, improve on it and hand it over to the next generation.“

Sehr stolze Worte, nicht so extrem wörtlichst zu nehmen... aber im Kern der Grund, warum wir von einem guten Praktikum profitieren. Und das habe ich auf jeden Fall in verschiedenster Hinsicht.

Ich hoffe, Ihr werdet es auch!

Ihr könnt mich bei Fragen gerne kontaktieren (Instagram: [vicinator.bre](#), E-Mail: victor.brendel@yahoo.com).