

Land und Kultur

Nepal ist ein südasiatisches Binnenland zwischen Tibet und Indien, in dem ein Großteil des Himalaya-Gebirges liegt. Acht der vierzehn Achttausender liegen zumindest zum Teil in Nepal. Zum Süden hin flacht das Land ab und aus dem Hochgebirge werden Mittelland und das Terai. In diesen Gebieten, die etwa 44% der Landfläche ausmachen, leben ca. 92% aller Nepalesen.

Insgesamt leben in Nepal etwa 29 Millionen Menschen, davon 21% in den Städten und 79 % auf dem Land. Damit ist Nepal noch immer größtenteils bäuerlich geprägt. Die größten Ballungszentren sind zum einen das Kathmandutal mit der gleichnamigen Hauptstadt und Pokhara.

Mit einem Pro-Kopf-Bruttoinlandsprodukt von \$ 733 zählt Nepal zu einem der ärmsten Länder der Welt. Ein interessanter Fakt ist, dass etwa 30% des BIP Rücküberweisungen von im Ausland lebenden Nepalesen ausmachen. Das erklärt sich unter anderem an der schwachen nepalesischen Währung, der Nepalesischen Rupie (NPR): Am 12. April 2023 entsprach 1 € = 143 NPR. Der größte Geldschein Nepals ist der 1000 Rupienschein. Dieser ist für Nepali allerdings viel Geld. Für die 7€ kann man in Nepal zum Beispiel:

- ein bescheidenes Abendessen für eine kleine Familie für 1 Woche,
- fünf Mahlzeiten in einem günstigen Restaurant,
- eine Nacht in einem guten Hotel mit Pool,
- zwei Taxifahrten á 10 km ≈ 30 min
- oder eine dicke Fleece Jacke

bezahlen. Die Armut des Landes zeigt sich für einen Touristen am deutlichsten bei der Infrastruktur: Es gibt kein sauberes Leitungswasser. Stromkabel werden überirdisch verlegt, was die Städte zu einem Meer aus Kabeln macht. Es gibt keine funktionierende Mülltrennung oder -entsorgung. Oft wird der Müll zum Heizen verbrannt. Dies steuert der Tatsache bei, dass insbesondere Kathmandu zu den Städten mit der schlechtesten Luftqualität auf der Welt zählt. Dazu trägt allerdings auch die Lage der Stadt in einem Tal umgeben von „Hügeln“ (< 3000 m) bei sowie die Tatsache, dass die Großindustrie – u. a. auch Eisenverhüttung – mitten in der Innenstadt angesiedelt ist.

Das Land selbst ist überwiegend hinduistisch geprägt, wobei auch viele Buddhisten und Muslime sowie Christen und Juden in Nepal leben. Ethnisch ist die nepalesische Bevölkerung mit über 100 verschiedenen Kasten und ebenso vielen Sprachen und Dialekten (nur 45% der Gesamtbevölkerung sind Nepali-Muttersprachler!) sehr zerteilt. Jedoch werden die Kastengrenzen oft nicht sehr streng gesehen, sodass soziale und ethnische Übergänge möglich sind.

Nach dem zehn Jahre andauernden Bürgerkrieg der Kommunistischen Partei Nepals gegen die Monarchie wurde 2008 eine demokratische Republik installiert. Man kann dieses System allerdings nicht mit westlichen Demokratien vergleichen, die Freiheit der Menschen ist immer noch sehr eingeschränkt.

Obwohl die Amtssprache Nepali ist, sprechen die meisten Nepali auch Englisch, sodass man im Land auch ohne nepalesische Sprachkenntnisse gut zurechtkommt. Ich habe dennoch einige hilfreiche Phrasen zusammengeschrieben, mit denen man vielleicht auch ein Lächeln auf das Gesicht eines Nepali zaubern kann:

<i>Hallo</i>	Namastē
<i>Mein Name ist Aurelius.</i>	Mērō nāma Aurelius hō
<i>Danke.</i>	Dhan'yavāda
<i>Wo ist Ananda?</i>	☪ Ananda Kahāṃ cha Ananda
<i>Du bist schön.</i>	Timi rāmrō chau
<i>Ich liebe dich.</i>	☪Ma timīlāṭī māyā garchu
<i>Los geht's!</i>	Jā'aurṃ jā'aurṃ
<i>Schneller, schneller!</i>	Chiṭō chiṭō
<i>Wasserfall</i>	Jharanā
<i>Fluss</i>	Khōlā

Der nepalesische Nationalsport ist Cricket. Man sieht vor allem junge Nepali in den Parks und auf Feldern den in Deutschland eher untypische Sport spielen.

Hier noch ein paar Anmerkungen für Reisende:

Essen und Trinken: das Leitungswasser hat keine Trinkqualität und sollte auch nicht zum Zähneputzen verwendet werden. Es gibt aber so gut wie überall abgepacktes, abgekochtes oder gefiltertes Wasser, sodass Wasserreinigungstabletten nur für den Notfall nötig sind. Für das Essen gilt, dass man insbesondere zu Beginn der Reise aufpassen sollte, dass man keine dubiosen Speisen zu sich nimmt. Gefährlich sind insbesondere Eiswürfel, Rohkost, rohe Milchprodukte, rohe Eier und rohes Fleisch. Mir wurde im Vorhinein gesagt, dass es bei einem langen Aufenthalt in Nepal unvermeidbar sei, eine Diarrhöe mit Erbrechen zu entwickeln. Meiner Gruppe von 5 Personen ist in den sechs Wochen allerdings nichts zugestoßen, obwohl wir oft auswärts gegessen und getrunken haben und uns dabei wenig eingeschränkt haben. Zur Sicherheit ist es dennoch sinnvoll, Loperamid, Dimenhydrinat (*Vomex*) und Elektrolyte mitzunehmen.

Transport/Nahverkehr: Als Tourist legt man mittlere Distanzen meist mit dem Taxi zurück, das man sich auch sehr gut leisten kann: eine Taxifahrt kostet in der Regel weniger als ein ÖPNV-Einzelticket in Deutschland. Um nicht jeden Taxipreis einzeln auszuhandeln, lohnt sich die App „InDrive“, über die man Taxifahrten ähnlich wie bei „Uber“ buchen kann. Für manche Strecken gibt es gute Stadtbusse (wir haben für die Strecke Kirtipur–Thamel 40 NPR ≈ 30ct bezahlt). Zwischen Städten kann man Fernbusse oder, wenn es das Budget zulässt, Flieger nehmen. Ich habe in meinen sechs Wochen in Nepal keinen Binnenflug genutzt und habe es auch nicht bereut.

Umgang mit den Nepali: Das Nepalesische Volk ist ein sehr offenes, herzliches und auch neugieriges Volk. Das heißt, dass man insbesondere als Tourist oft auf der Straße angesprochen wird. Die Nepali haben ein großes Interesse dafür, wer man ist, woher man kommt, was man in Nepal macht und so weiter. Man kommt so sehr leicht

ins Gespräch mit Einheimischen, was mir immer viel Freude bereitet hat. Insgesamt sticht man vor allem als großgewachsener westlicher Tourist unter den Nepali etwas heraus, da diese im Durchschnitt nur etwa 158 cm groß sind. Das führt oft dazu, dass man von Nepali nach einem gemeinsamen Bild gefragt wird. Man fühlt sich daher vor allem in Zeiten, in denen weniger Touristen in den Städten sind, wie eine Berühmtheit.

Kirtipur Hospital, Kathmandu



Das Kirtipur Hospital ist ein für nepalesische Verhältnisse mittelgroßes öffentliches Krankenhaus mit 100 Betten. Im Gegensatz zu dem deutschen System, das in ambulante und stationäre Bereiche gegliedert ist, findet in Nepal die gesamte Patientenversorgung im Krankenhaus statt. Im Kirtipur Hospital sind alle größeren ärztlichen Fachrichtungen inklusive der Zahnmedizin vertreten. Bekannt ist das Krankenhaus wegen seiner Zentren für Lippen-Kiefer-Gaumenspalten und Verbrennungen. Ich hatte mich in Deutschland zwar für eine Famulatur in der Chirurgie beworben, diese war aber vor Ort mangels Kapazitäten für weitere Studenten nicht möglich. Deswegen habe ich mich dafür entschieden, die erste Hälfte meiner Famulatur in der Orthopädie und die zweite im Verbrennungszentrum zu absolvieren. In der Orthopädie habe ich Einblicke in die „ambulante“ Versorgung erhalten, bin bei den Visiten mitgegangen und war im OP. Hervorzuheben ist, dass die Ärzte alle sehr gut Englisch sprechen und gerne die Patientenfälle für einen erklären. Es wird aber auch erwartet, dass man sich einigermaßen mit ihrem jeweiligen Fachgebiet auskennt. So wurde ich oft auf mein anatomisches und orthopädisches Wissen geprüft. Ich durfte am Ende meines Orthopädieabschnitts sogar einen Vortrag über Osteomyelitis halten. Mir hat die Vorbereitung des Vortrages als auch die Präsentation vor den anderen Ärzten, Krankenpflegern und Studenten viel Spaß gemacht.



Den Rest der Famulatur leistete ich in dem Verbrennungszentrum ab. In Nepal kommen schwere Verbrennungen viel häufiger vor als in Deutschland. Das hat mehrere Gründe: zum einen wird häufig noch am offenen Feuer gekocht, was Hausbrände wahrscheinlicher macht. Zum anderen sind insbesondere kleine Kinder einen großen Teil des Tages nicht unter adäquater Aufsicht von Erwachsenen (oft passen die meist nur einige Jahre älteren Geschwister auf die jüngeren auf!). Das führt dazu, dass gerade unter Kleinkindern schwere Verbrühungen häufig sind, wenn ein Kind zum Beispiel über einen Topf kochenden Wassers stolpert. Während meiner Zeit im Verbrennungszentrum habe ich die Ärzte bei der Versorgung der Verbrennungen, die oft > 50 % der Körperoberfläche einbezogen, unterstützt. Da bei den Eingriffen jede Hilfe gebraucht wird, darf man als Student immer mit am OP-Tisch sein und etwa Haken halten, Wunden waschen, bei der Entfernung der Hautlappen mithelfen oder Schnitte zunähen.



Insgesamt habe ich in meiner Zeit im Krankenhaus viel mitgenommen - nicht nur Wissen und praktische Erfahrung. Vielmehr habe ich gesehen, wie man mit einem extrem begrenzten Budget (das Kirtipur Hospital wird überwiegend über Spenden ausländischer Geldgeber finanziert) eine möglichst hohe Patientenversorgung gewährleisten kann. Ich war zudem sehr überzeugt vom Wissen der Ärzte, die alle sehr kompetent und auf dem aktuellen Wissensstand waren.

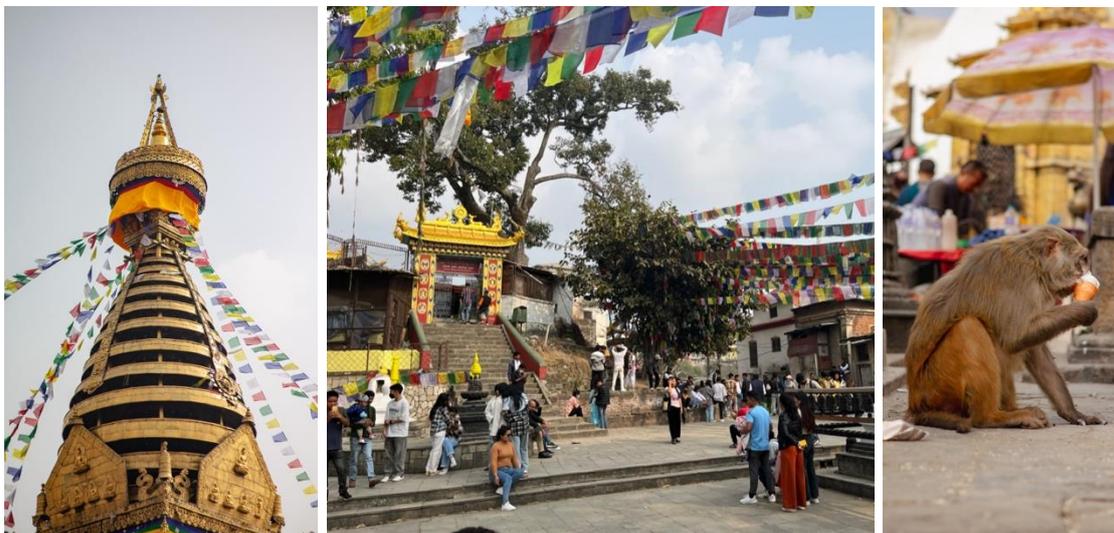
Unterkunft

Ich bin während meiner gesamten Zeit in Kathmandu im *Kirtipur Comfort Homestay* bei Aashish und Suju untergekommen. Das Haus liegt zu Fuß etwa 10 Minuten vom Krankenhaus entfernt, was für mich sehr praktisch war. Außerdem waren dort auch

alle anderen deutschen Medizinstudenten (u. a. aus Göttingen, Freiburg, Köln und Regensburg) untergekommen, die ebenfalls über den Nepalmed e. V. eine Famulatur im *Kirtipur Hospital* absolvierten. Dies hatte zur Folge, dass wir mitunter 15 Menschen in dem Haus waren. Das hat mich allerdings zu keinem Zeitpunkt gestört. Im Gegenteil habe ich es genossen, immer unter Leuten zu sein. Unsere Gastgeber, Aashish und Suju, haben mich vom ersten Tag an herzlich empfangen. Sie haben mich wie eine Familie aufgenommen, was ich sehr schätzte. Gerade zu Beginn, als ich noch nicht viel über die Stadt und die nepalesischen Gepflogenheiten wusste, war es für mich sehr wertvoll, immer zu wissen, dass mich auf ihre Hilfe verlassen konnte. Außerdem haben sie uns geholfen, die vielen Ausflüge (Eindrücke s. u.) zu organisieren, die wir während und nach der Famulatur machten. Für eine Famulatur in Kirtipur kann ich also (nicht nur zwecks mangelnder Alternativen) mein Homestay uneingeschränkt empfehlen!

Ausflüge

Man kann und sollte in seinem Aufenthalt in Nepal die Gelegenheit nutzen, für vergleichsweise kleines Geld die vielen Möglichkeiten für größere und kleinere Ausflüge wahrzunehmen. Da hier Bilder mehr als Wörter aussagen, habe ich in dieser Passage mit dem Text gespart.



Besuch der vielen großen und kleinen Tempel, hier Swayambhu



Chitwan Nationalpark



Wildwasserfahrt im Trishuli River



Annapurna Base Camp Trek

Fazit

Insgesamt war meine Zeit in Nepal unvergesslich. Ich habe sehr viel für mich mitgenommen - sowohl im Klinikum als auch auf den Straßen. Mich hat vor allem eine Tatsache sehr geprägt. Ich habe während meinem Aufenthalt in Nepal so viel Armut und Elend gesehen. Aber wenn man den Menschen ins Gesicht blickt, sich mit ihnen unterhält, mit ihnen Zeit verbringt, dann merkt man, dass die Menschen nicht unglücklich sind. Sie lächeln zurück, lachen mit dir und haben eine schöne Zeit mit dir. Ich habe dadurch persönlich erfahren können, dass es nicht das Materielle ist, was einen glücklich macht. Vielmehr ist es die Einstellung zum Leben und der Umgang mit anderen.