

# Eat to fight your disease – Erfahrungsbericht

Zeitraum: 01.03. - 31.03.2018

Fach: Innere Medizin

## Allgemeine Vorbereitungen

Zur Vorbereitung auf die Reise kann ich zunächst einmal empfehlen sich alle Dokumente etc., die man von Eat To Fight Your Disease (ETFYD) nach der Zusage bekommt, durchzulesen. Dort findet man schon viele nützliche Infos an denen man sich entlangangeln kann und auch Wichtiges über das Projekt.

Mir hat es auch sehr geholfen, dass ich über die bvmd-Gruppe an meiner Uni erfahren habe, dass bereits eine andere Studentin aus meiner Stadt an dem Projekt teilgenommen hat. So hatte ich immer wieder jemanden zum Ausfragen und konnte mir bei ihr auch einige Bücher etc. ausleihen, so musste ich weniger unnötig kaufen. Also informieren lohnt sich :).

Ansonsten kann ich natürlich auch die Facebook-Gruppe „Eat to fight your disease – Exchange“ empfehlen. Viele Fragen wurden vielleicht auch schon von anderen gefragt und bereits beantwortet. Dort gibt es auch eine Liste, wo jeweils eingetragen wird, wer in welchem Zeitraum wann und wo eine Famulatur im CHUB (die Uniklinik in Huye/ehem. Butare) machen wird. Ich hatte dadurch das Glück zu sehen, dass noch ein anderes Mädchen mit mir gleichzeitig anfangen würde und konnte sie so kontaktieren. Wir haben uns dann verabredet gemeinsam zu fliegen und vorher noch 2 Tage alleine in Kigali zu verbringen. Zu zweit ist es gerade am Anfang schon angenehmer gewesen, aber im Nachhinein betrachtet wäre das alles alleine auch überhaupt kein Problem gewesen.

## Visum

Da ich nicht so viel Zeit hatte, um noch in Ruanda herumzureisen, habe ich mich dazu entschieden, mir nur das 30-Tages Visum on arrival zu holen. Das kriegt man dann bei der Anreise am Flughafen in Kigali ausgestellt und ist offiziell 30 Tage gültig mit – laut Internet – 5 Tagen Ausreisefrist, die straffrei genutzt werden können. Ich habe es auch herausgefordert und bin insgesamt 34 Tage geblieben, um noch vor und nach meiner Famulatur ein wenig Zeit zu haben.

Bei der Ausreise am Flughafen wurde ich auch darauf hingewiesen, dass mein Visum schon abgelaufen sei. Ein paar missbilligende Blicke, der Hinweis es bitte nie wieder zu tun und das wars. Ich nehme also an, dass die Beamten einem rechtlich tatsächlich nichts anhaben können.

Allerdings wurde ich von Elias im Krankenhaus sehr eindringlich darauf hingewiesen, dass man mit einem einfachen 30-Tage-Touristen Visum in Ruanda offiziell keine Arbeitsberechtigung habe und somit auch nicht über das Krankenhaus versichert sei. Dafür muss man im Land nochmal nachträglich das N2- Visum beantragen. Dafür sollte man auf jeden Fall an Dinge wie ein Führungszeugnis mit Übersetzung denken, da die Beschaffung vor Ort nur noch über die Botschaft in Kigali möglich ist..

## Gesundheit

Es ist wichtig sich rechtzeitig einen Termin bei einem Tropenmediziner machen zu lassen, ich musste hier z.B. einige Monate warten. Insgesamt reicht es in der Regel aber aus die Impfungen spätestens einen Monat vorher zu erhalten. Je nachdem wie viel die Krankenkasse an Kosten übernimmt, kann es hier recht teuer werden.

Ich habe eine Malariaprophylaxe mit Atovaquon/Proguanil genommen und mich gegen Hepatitis A, Meningokokken, Poliomyelitis, Typhus und Gelbfieber impfen lassen. Typhus und Gelbfieber wären nach Aussage meines Arztes aber nicht unbedingt notwendig gewesen (früher galt bei Einreise in Ruanda eine Impfpflicht für Gelbfieber. Diese wurde inzwischen abgeschafft und gilt nur noch für Einreisende aus endemischen Ländern) und beruhte rein auf meiner Entscheidung, weil

ich manchmal doch ein kleiner Angsthase bin.

## Sicherheit

Ruanda ist ein sehr sicheres afrikanisches Land. Ich muss sagen, dass ich mich zeitweise sogar sicherer als in Deutschland gefühlt habe, z.B. wenn man im Dunkeln als Frau alleine unterwegs ist. Das ist alles tatsächlich ohne Probleme möglich.

Auch hatte ich nie das Gefühl, dass mich jemand beklauen möchte. Über den Tisch ziehen ja (so komisch das auch klingen mag), aber nicht direkt bestehlen. Eine verlorene Jacke ist mir auch schon einmal nach Hause gebracht worden und einer Freundin wurde das liegengelassene Portemonnaie mit Geld und Papieren einfach am nächsten Tag unversehrt zurückgegeben. Dennoch sollte man natürlich nicht leichtsinnig handeln und gewisse Sicherheitsvorkehrungen halten. Ein kleines Täschchen, wo ich zusätzlich zur großen Tasche Papiere und Portemonnaie reinstecken konnte, fand ich hierfür ganz praktisch.

## Geld

Ich habe mir in Deutschland ca. 200-300 USD umtauschen lassen und diese dann für Visum etc. verwendet. Generell bezahlt man in Ruanda alles in Ruandischen Franc (Wechselkurs ca. 1 Euro = 1000 Rwf)), nur bei Behörden, die Gebühr fürs Krankenhaus und an den Nationalparks lässt sich vieles in Dollar bezahlen. Allerdings muss man bedenken, dass dort häufig nicht gewechselt wird und man die Summen passend dabei haben sollte. In Banken kann man aber auch problemlos alles umtauschen. Direkt am Flughafen gab es schon Geldautomaten, wo man mit der Kreditkarte Rwf abheben konnte. In Huye sind auch besonders die Equity Bank und die KCB zu empfehlen, da dort bei entsprechender Karte mit VISA gebührenfrei abgehoben werden kann (ich habe mir vor der Reise noch kurzfristig ein Konto bei der Apobank zugelegt, weil die für Medizinstudenten nichts kostet und man im Ausland gebührenfrei abheben kann). Schilder für Mastercard habe ich aber auch gesehen.

Lokale Produkte sind in Ruanda extrem günstig zu bekommen (1kg Maracuja = ca. 1 Euro, Bund kleine Bananen ca 30-40 Cent, 1 Avocado = 10 Cent).

Nach einiger Zeit kennt man auch die Preise ca. und lässt sich nicht mehr so leicht übers Ohr hauen. Alles, was importiert werden muss ist dagegen recht teuer und die Preise sind mit denen in Deutschland vergleichbar.

## Sprache

Die einheimische Sprache in Ruanda ist Kinyarwanda, englisch ist die offizielle akademische Sprache. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die ältere Bevölkerung teilweise noch eher französisch spricht, während die jüngeren eher englisch können. Dennoch ist das vorwiegend bei der gebildeteren Schicht der Fall und man muss sich evtl. erst mal jemanden suchen, der englisch versteht. Hier sind die Leute aber unendlich hilfsbereit. Allerdings hatte ich gerade anfangs größere Probleme den afrikanischen Akzent zu verstehen, besonders weil gerade die Ärzte im Krankenhaus gerne sehr leise und etwas undeutlich sprechen. Aber davon darf man sich nicht entmutigen lassen, das kommt und sonst einfach immer wieder nachfragen. Ich fand auch ganz praktisch das „Medizinisches Englisch pocket“ vom Börm Bruckmeier Verlag für die Kitteltasche dabeizuhaben. Generell muss ich trotzdem sagen, dass ich gerade bei den Studenten der unteren Semester eher negativ überrascht war, dass deren Englisch sehr schlecht war. Mit den PJ-lern hingegen konnte man sich sehr gut unterhalten.

## Verkehrsverbindungen

Ich bin mit einer direkten Verbindung von Brüssel nach Kigali geflogen, habe aber später erfahren, dass es oft sogar günstiger ist von Frankfurt aus nach Brüssel zu fliegen und von dort aus den

Anschlussflug zu nehmen.

Wenn man vor hat im RVCP-Haus zu schlafen, bietet einem der Koordinator normalerweise an vom Flughafen oder in Huye von der Busstation abgeholt zu werden. Bei uns ist das etwas durcheinander geraten aber wir sind problemlos zu unserem Guesthouse gekommen. Innerhalb der Städte bewegt man sich am besten mit Motos fort (Motorrad-taxis). Teilweise kann es bei den Fahrten sehr rasant zugehen. Einfach dem Fahrer vorher klar machen, dass er langsamer fahren soll oder ihm während der Fahrt auf die Schulter klopfen. Das verstehen sie dann meist.

Zwischen den Städten gibt es recht gute Busverbindungen. Zwischen Kigali und Huye fahren halbstündlich Busse mehrerer Firmen ab, Ritco stellt sogar super moderne Reisebusse. Einfach zur Nyabugogo Busstation fahren, dort an einen entsprechenden Schalter gehen und ein Ticket kaufen.

## Handy

Ich habe mir direkt am Flughafen eine SIM-Karte von MTN, dem größten Anbieter in Ruanda, geholt. Solche Mobilfunkstände gibt es aber an jeder Ecke zu finden. Leider war mein Netz sehr schlecht, andere Leute hatten da mit RTEL wohl mehr Glück aber da scheiden sich wohl die Geister.

Wlan ist eher schwierig zu finden, auch in unserer Unterkunft gab es keins.

## Unterkunft

Wenn man nach dem Flug noch eine oder mehr Nächte in Kigali übernachten möchte kann ich auf jeden Fall das Keva Guesthouse empfehlen. Es ist direkt am Flughafen gelegen und es wird einem sogar angeboten vom Flughafen abgeholt zu werden (praktisch wenn man mehrere Koffer hat und weil der Weg teilweise aus Schotter besteht). Das Guesthouse ist modern, sehr sauber, hat ein gutes Frühstück und die Dorms sind gut erschwinglich. Man kann die Rezeption einfach per Whatsapp anschreiben und so ein Zimmer buchen (+250 783 939 126). Zentral in der Stadt ist es allerdings dann natürlich nicht gelegen, da müsste man dann wieder ein Moto etc. nehmen.

In Huye hab ich im RVCP House geschlafen, das ja schon in anderen Berichten zu genüge beschrieben worden ist. Ich habe mich dafür entschieden, weil es einem guten Zweck dient, man direkt mit anderen Freiwilligen in Kontakt kommt, was in vielerlei Hinsicht praktisch ist, und direkt auch von min. einem ruandischen Studenten betreut wird. Bei uns war es Brandon, der sich wirklich viel Mühe gegeben hat, immer erreichbar war und mit dem wir auch in unserer Freizeit einiges Unternommen haben.

## Literatur

Ich muss sagen, dass ich mich im Vorfeld eher einfach durch verschiedene Internetartikel gelesen und weniger Bücher genutzt habe. Was ich aber uneingeschränkt empfehlen kann ist der Reiseführer „Ruanda“ von Philip Briggs im Bradt Verlag. Er ist zwar auf englisch, ich fand es aber sehr schön lesbar und er beinhaltet einfach alles, was man auch nur irgendwie an Informationen brauchen könnte. Mir hat das Buch wirklich mit Abstand am meisten gebracht und ich würde es jedem ans Herz legen.

## Mitzunehmen

Praktische Sachen sind z.B. Jutebeutel, Turnbeutel etc. In Ruanda herrscht seit einigen Jahren ein Plastiktüten-Verbot und da ist alles gut brauchbar womit man Einkäufe und generell Sachen transportieren kann.

Einen Reiserucksack, in den man genug Sachen für ein Wochenende packen kann und ein kleiner Wanderrucksack sind für mögliche Wochenendausflüge in die Nationalparks ganz wichtig. Je nachdem zu welcher Jahreszeit man unterwegs ist (in meinem Fall der Anfang der Regenzeit) sollte man auch auf jeden Fall feste Wanderschuhe und eine Regenjacke für die Berge mitnehmen. An Moskitospray habe ich in einem Monat vermutlich noch nicht einmal eine ganze Flasche

verbraucht (100ml). Das für die Kleidung fand ich sogar recht unnötig, das Geld kann man sich eher sparen.

Generell sind Moskitonetze in allen Unterkünften vorhanden aber mir ist es passiert, dass meins im RVCP-House nicht richtig aufs Bett gepasst hat und da war ich heil froh mein eigenes mitgenommen zu haben. Ich empfehle da ein rechteckiges mit mindestens 4 Aufhängern und nicht die Kegelförmigen, die viel weniger Platz bieten und unpraktischer sind. Ein kleiner dünner Reiseschlafsack ist auch immer praktisch, genauso wie Reisehandtücher aus Mikrofaser, da die normalen aus Baumwolle kaum trocknen.

Bei den Klamotten sollte man sich eher an mindestens Knielange Sachen halten, da es in Ruanda gesellschaftlich noch nicht so akzeptiert ist in kurzen Sachen herumzulaufen. Auch Männer tragen nur lange Hosen. Ich habe ein paar luftigere Stoffhosen mitgebracht und war auch sehr dankbar dafür. Generell habe ich es im Nachhinein ein wenig bereut so wenig Klamotten mitgebracht zu haben, da ich sonst noch viel mehr Kleidung vor Ort hätte lassen und verschenken können. Je nachdem wie viel Platz noch im Gepäck da ist, kann man gerne seinen ausgemisteten Kleiderschrank etc. mitnehmen. Wenn man einmal in den Dörfern war und gesehen hat, wie die Menschen dort teilweise leben, versteht man warum.

## Reise und Ankunft

Einen Großteil zu Reise und Ankunft habe ich bereits unter anderen Themen mit angesprochen. Wenn es die erste Reise in ein afrikanisches Land ist, sollte man sich aber wirklich nicht zu viel stressen. Ich muss sagen, dass ich mich durch gesunden Menschenverstand und Erwartungen und auch durch Bilder, die man bereits in Dokumentationen etc. vermittelt bekommen hat, durchaus vorbereitet gefühlt habe und auch der kulturelle Schock kaum merklich auffiel. Im Endeffekt leben überall auf der Welt doch Menschen wie wir, es ist nur wichtig bis zu einem gewissen Grad offen für andere Ansichtsweisen, Kulturen und Lebensweisen zu sein. Ich für meinen Teil, konnte dabei auch sehr viel über mich selbst lernen.

## Die Famulatur

Ich habe einen Monat meiner Famulatur in der internistischen Abteilung verbracht.

Die Morgenbesprechung hat um 7:30 begonnen und dabei wurden immer ein kurzer und ein langer Fall besprochen. Dabei wurde vor allem sehr viel Wert auf die Lehre gelegt und darauf war auch der Großteil des Meetings ausgerichtet. In Ruanda sind Praktika im Krankenhaus ein essentieller Bestandteil der medizinischen Ausbildung, sodass eigentlich immer Gruppen an Studenten mit mir in der Abteilung waren. Nach der Besprechung gab es manchmal auch noch ein kurzes Frühstück und danach ging es auf den ward (die Station). Ich habe jeweils 2 Wochen auf einer Männer- und 2 Wochen auf einer Frauenstation verbracht. Dabei habe ich je nachdem die Versorgung von 1-3 Patienten übernommen, diese täglich untersucht, habe Akten geschrieben und Untersuchungen angeordnet. Ich durfte und musste also sehr viel eigenständig arbeiten, was mir viele neue Erfahrungen und auch neue Sicherheit verschafft hat. Natürlich habe ich täglich den zuständigen Stationsarzt über meine Befunde informiert und er hat alles nochmal kontrolliert. Leider haben die Ärzte teilweise so oft zwischen den Stationen durch rotiert (teilweise wöchentlich), dass keine konstante Versorgung entstanden ist. Auch die Qualität der Ärzte war für mich sehr unterschiedlich. Man muss aber keine Angst haben mit zu vielen Aufgaben allein gelassen zu werden. Es sind immer Studenten da, die einem helfen können – und zum Übersetzen teilweise auch müssen – und auch die Ärzte sind jederzeit bereit zu helfen. Die Abteilung der Inneren Medizin wurde zu dieser Zeit von einem amerikanischen Chefarzt geleitet, dem die Studenten besonders am Herzen lagen und der auch auf teils höchstem Niveau Unterricht gehalten hat. Dieser fand täglich nachmittags statt und hat mir wirklich sehr viel gebracht (ich habe von anderen Abteilungen gehört, wo der Unterricht bei weitem nicht so gut gewesen sein soll). Nach dem Unterricht zwischen 15 und 16:00 konnte ich als FamulantIn meistens nach Hause gehen, sofern alle Arbeit getan war (die Ruandischen Studenten blieben teilweise noch bis zum späten Abend da).

Es war somit zwar alles recht zeitintensiv, aber mich hat die Famulatur sehr motiviert auch in meiner Freizeit noch die Krankheitsbilder meiner Patienten nachzulesen und ich habe so viel gelernt wie vermutlich noch nie.

Deswegen würde ich auch empfehlen sich für Innere z.B. den Herold mitzunehmen und die Amboss-App oder ähnliches aufs Handy herunterzuladen. Ich habe es oft genug gebraucht.

## Das Projekt

Da ich bis zum Nachmittag auf Station war und sich auch die Essenausgabe-Zeiten im Projekt mit unseren Visiten überschneiden, konnte ich dabei eher weniger mithelfen. Einen Freitag habe ich mir dafür aber ganz frei genommen und mir die Felder, die Küche und andere Gebäude, die zum Projekt gehörten angeguckt und mir von Mitarbeitern alles zeigen und erklären lassen.

Die meisten Ruander im Krankenhaus kennen das Food-Projekt eher unter dem Namen KU. Das ist eine äquivalente ruandische Organisation, die sich in einem ähnlichen Zeitraum wie ETFYD gegründet hat und auch ähnliche Ziele verfolgte. So kam es im Endeffekt auch zum Zusammenschluss und KU hat vor allen Dingen die Durchführung des Projektes vor Ort durch Einheimische übernommen. ETFYD generiert einen großen Teil der Spenden in Deutschland und hat auch ein festes Mitspracherecht bei allen Entscheidungen. Zurzeit werden weiterhin direkt hinter den internistischen Gebäuden Felder bewirtschaftet, die vorher brach lagen und dem Verein vom Krankenhaus zur Verfügung gestellt werden. Dort werden z.B. Bohnen, Karotten, Süßkartoffeln, Mais, Papaya, Kohl und Pilze biologisch angebaut (Vieles an Saatgut stammt tatsächlich von Spenden aus Europa und den USA). Dennoch müssen viele Grundnahrungsmittel wie z.B. Reis noch eingekauft werden. Es wird geplant in einem anderen Krankenhaus eine Cafeteria zu eröffnen, in der ein Teil des angebauten Essens zubereitet werden soll, um so das Projekt finanziell unabhängiger und nachhaltiger zu gestalten. Auch wurde bereits damit begonnen, wenn Geld am Monatsende übrig war, den ärmsten Patienten bei ihrer Entlassung ein Huhn und eine Ziege mitzugeben, damit sie sich zu Hause langfristig ein besseres Leben aufbauen können. Die Schweinezucht hingegen wurde eingestellt, da die Tiere alle erkrankt seien.

Der ganze Stolz der Projektleiter war das neu errichtete Pilzzuchthaus, in dem nun Pilze angebaut werden. Diese Form des Anbaus ist eine der ersten seiner Art in der Gegend und die Pilze werden als günstigere Alternative zu Fleisch zur Proteinzufuhr unter die Mahlzeiten gemischt. Es war sogar eine Ernährungswissenschaftlerin aus Kanada zu dem Zeitpunkt da, deren Aufgabe es war darauf zu achten, dass den Patienten mit den Mahlzeiten alle wichtigen Nährstoffe zugeführt werden. Zurzeit können durch das Projekt 110 Patienten täglich mit einem Frühstück und einem Mittagessen versorgt werden. An genug Geld für ein Abendessen mangelt es jedoch noch und auch die Warteliste an Patienten, die auch eine Versorgung benötigen, ist lang. Der Verein stellt im Moment 6 Farmer und 3 Köche an, der Rest der Arbeit wird größtenteils von Freiwilligen geleistet.

## Land und Leute

Ruanda ist ein wunderschönes Land, mit einer einzigartigen Landschaft. Auch die Menschen haben mich mit ihrer Ehrlichkeit, Offenheit und Hilfsbereitschaft mehr als einmal beeindruckt. Da es recht klein ist und viele Orte zumindest mit öffentlichen Bussen erreichbar sind, konnte ich selbst in der kurzen Zeit Vieles sehen und erleben. Mit anderen Freiwilligen aus dem RVCP-Haus haben wir an den Wochenenden Ausflüge zum Nyungwe-Forest National Park, zum Lake Kivu und zu den Virunga Mountains gemacht. Jeden einzelnen Ausflug würde ich jederzeit wieder empfehlen. Auch ist es tatsächlich viel besser mit mehreren Personen zusammen zu reisen, da sich so viele zusätzliche Kosten (wie z.B. ein gemieteter Pick-Up) recht gut verteilen lassen. Generell muss man aber besonders für die National Parks ein etwas höheres Budget einplanen, da für Nicht-Ruander sehr hohe Preise existieren (ACHTUNG auch mit dem N2-Visum haben Leute entgegen aller Gerüchte und Behauptungen keine Ermäßigung erhalten). Aber es waren wirklich ausnahmslos einzigartige Erlebnisse, die ich nie missen wollen würde.

In Huye selber war ich auch noch im Ethnographic Museum, was die Geschichte und kulturelle

Entwicklung Ruandas beleuchtet (PS.: verpasst es nicht in den Wald hinter dem Gebäude zu gehen, der Ausblick ist zu schön). Mit einigen ruandischen Studenten sind wir auch einmal nach Nyanza gefahren, was nur 20 Minuten Busfahrt von Huye entfernt ist und, wo der große Königspalast besichtigt werden kann.

Das einzige Wichtige, was ich selber nicht geschafft habe aber in der Gruppe jedem empfehlen würde, ist es eine Tour durch den Akagera National Park zu machen. Dort findet sich eine Savannenlandschaft mit Giraffen, Elefanten und allem was das afrikanische Herz begehrt. Insgesamt ließen sich alle Reisen auch eher spontan planen und durchführen. Die Tipps für Übernachtungsmöglichkeiten etc. hatte ich größtenteils aus meinem Reiseführer.

Wenn man neben der Famulatur genügend Zeit hat, ist man auch stets dazu eingeladen z.B. nachmittags an Events von RVCP teilzunehmen, sie dabei zu unterstützen oder auch sich alles einmal anzusehen.

Ansonsten kann man leicht viel Zeit auf dem Markt (Lebensmittel, Stoffe und auch Schneider), beim besten Bäcker der Stadt (gegenüber vom Markt bzw. neben dem Chinesen, dessen Nudeln im Übrigen sehr lecker sind) und im La Copabu (ein großer Souvenirladen) verlieren.

Wenn man in Ruanda auswärts essen gehen möchte, findet man fast ausschließlich Buffet vor, was unter der Normalbevölkerung auch am beliebtesten ist. Dabei kann man sich einmalig einen vollen Teller mit Kartoffeln, Reis, Bohnen und anderen Zutaten vollschaufeln und zahlt dafür zwischen 1 und 2 Euro. Große Variabilität findet sich dabei selten, aber fast jeder findet dabei etwas, was ihm schmeckt.

## Fazit

Jeder, der seine Famulatur nun in Ruanda plant kann sich auf eine unvergessliche und sehr prägende Zeit freuen. Natürlich muss man sich darauf einstellen Armut zu sehen, oder darauf, dass im Krankenhaus vieles falsch, langsam oder garnicht läuft. Vieles ist frustrierend und nervenaufreibend. Und dennoch. Wenn man es schafft sich auf das Leben einzulassen so wie es ist, kann man so viel davon mitnehmen und lernen. Ich bin für jede Erfahrung, die ich gemacht habe – sei sie gut oder schlecht – dankbar und bin mir auch sicher, dass ich nochmal nach Ruanda zurückkehren werde. Ob schon als fertige Ärztin oder nochmal als Student wird sich zeigen. Aber es motiviert trotz allen Widrigkeiten zu sehen, dass es möglich ist etwas zu bewegen und dass es auch viele Menschen gibt, die all ihre Freizeit opfern, um sich zu engagieren, um ihr geliebtes Land voranzubringen. Ich für meinen Teil, habe Ruanda ins Herz geschlossen.