

# vor Ort.



«Die Menschen haben  
keine Angst mehr vor mir!»  
Eine Weihnachtsgeschichte über  
das Wunder der Heilung

## Schreiben Sie die Geschichte eines Menschen neu und schenken Sie zu Weihnachten Gesundheit!

Wir suchen Sie. Mit Ihrer finanziellen Beteiligung helfen Sie mit, den abgelegenen lebenden und benachteiligten Menschen in den Bezirken Malantouen, Yoko und Bankim in Kamerun eine medizinische Versorgung zu ermöglichen. Mit Ihrer Unterstützung stärken wir das öffentliche Gesundheitssystem im Einzugsgebiet des Mapé-Flusses so weit, dass auch die Ärmsten das Recht auf Gesundheit wahrnehmen können. Denn nur wer gesund ist, hat eine Chance, aus dem Teufelskreis von Armut und Krankheit auszubrechen!



Mit einem Beitrag von **80 Franken** ermöglichen Sie z.B. **1 medizinisch begleitete Geburt** und retten das Leben von Mutter und Kind.



Mit einem Beitrag von **150 Franken** ermöglichen Sie z.B. **10 Physiotherapie-Sitzungen** und tragen zur Heilung von Buruli- und Lepra-Betroffenen bei.



Mit einem Beitrag von **280 Franken** ermöglichen Sie z.B. die Ausbildung von **4 Gesundheitshelfenden** und stärken die Gesundheitsversorgung in abgelegenen Dörfern.



Spenden Sie jetzt:



---

2 Ihre Spende wirkt

---

3 Editorial

Aktuell

## 4 «Ich dachte, ich würde alleine sterben»

6 Der Weg nach Mansoh – wohin sich nur wenige trauen

7 Eine Latrine ist mehr als ein Bauwerk

8 Die Mütter unter dem Baum

Gesundheit und Reisen

10 «In der Einfachheit liegt das grösste Glück»

12 Fokus

Ein Leben für die Gesundheit der Ärmsten

14 FAIRMED engagiert

«Die Riesenschritte der Jungen motivieren mich!»

15 News

16 Follow us!

### Impressum

FAIRMED  
Aarbergergasse 29, Postfach  
CH-3001 Bern  
Telefon +41 (0)31 311 77 97  
info@fairmed.ch, fairmed.ch

Redaktion: Saskia van Wijnkoop, Arno Meili,  
David Maurer

Fotos: Sujeewa da Silva, Zedou Njankouo,

Karin Scheidegger, Simon Opladen, FAIRMED.

Gestaltung: Disegnato GmbH, Ittigen

Druck: Stämpfli AG, Bern

Vierteljährliches Magazin von FAIRMED. Abonnement in Spenden ab 5 Franken enthalten.

Bild Titelseite: Adjara aus dem Dorf Mamatié in Kamerun lebte jahrzehntelang isoliert, weil sich die Menschen davor fürchteten, sich bei ihr anzustecken.

Gendergerechte Sprache bei FAIRMED:



## Liebe Lesende

Was bedeutet Weihnachten für Sie? Ist es der Duft von Zimt, Nelken und frisch gebackenen Weihnachtsplätzchen, der in der Luft liegt? Das goldene Licht einer Kerze, das Ihr Wohnzimmer mit einer gemütlichen Atmosphäre erfüllt? Die Freude, Ihre Lieben wiederzusehen, die Sie lange nicht gesehen haben?

Für mich ist Weihnachten das Fest der Liebe, der Hoffnung und des Friedens. Es ist auch eine Zeit, in der ich besonders an all diejenigen denke, die weniger Glück haben als Sie und ich. Deshalb lade ich Sie herzlich ein, dieses Weihnachten zu einem Fest der Hoffnung für Menschen zu machen, die es besonders nötig haben, egal ob sie nah oder fern sind. Dazu gehören Menschen mit Behinderungen und Menschen, die von grosser Armut betroffen sind, Menschen, die durch Krieg und gewaltsame Konflikte vertrieben wurden, oder auch indigene Gemeinschaften, deren Gesundheit direkt von den Auswirkungen des Klimawandels betroffen ist – so wie die Bedzang, die im Einzugsgebiet des Mapé-Flusses in Kamerun leben. Mit Ihrer Unterstützung setzen wir uns dafür ein, dass diese Menschen, wenn sie von Lepra oder Frambösie geheilt sind und nicht mehr von anderen abgelehnt werden, wieder in Gemeinschaft mit ihrer Familie und ihren Nachbarn leben können. Mit Ihrer Hilfe setzen wir uns für eine bessere Hygiene, mehr Vorsorgeuntersuchungen und besser zugängliche Medikamente ein, damit Erwachsene und Kinder gesund bleiben oder wieder gesund werden.

Für mich sollte Weihnachten für alle das Glück bedeuten, das durch das Lachen dieser alten Frau vermittelt wird, die endlich von Lepra geheilt ist und nicht mehr isoliert leben muss! Das fröhliche Lachen des Kindes, das keine Würmer mehr hat und wieder die Energie hat, in der Schule mitzuhalten! Das strahlende Lächeln der jungen Mutter, die ihr erstes gesundes Kind zur Welt gebracht hat!

Ich danke Ihnen von ganzem Herzen für Ihr Engagement. Dank Menschen wie Ihnen, denen das Wohlergehen und die Gesundheit von Menschen in Not am Herzen liegen, können wir die Welt ein bisschen gerechter und besser machen, und das nicht nur zu Weihnachten. Vielen Dank!

Ich wünsche Ihnen ein erfülltes Weihnachtsfest voller Hoffnung und Frieden.

Ihre Vanessa Konaté  
Programmmanagerin FAIRMED Kamerun,  
Zentralafrikanische Republik und OCEAC-Projekte

A photograph of a woman with a warm complexion, smiling broadly. She is wearing a vibrant orange headwrap and matching orange wrap-skirt. Her dark, ribbed sweater has a small metal clip on the left side. She is standing outdoors against a yellow brick wall with a window featuring horizontal blinds.

«Ich dachte, ich würde  
alleine sterben»

Adjara Nzeket ist sechzig Jahre alt und lebt im Dorf Mamatié im Mapé-Gebiet Kameruns. Auf dem niedrigen Hocker vor der Hütte ihres Bruders faltet sie ihre mageren Hände im Schoss und erzählt uns mit leiser Stimme ihre Geschichte.

«Als junge Frau träumte ich von einer Heirat, von Kindern, von einer eigenen Familie. Dann erschienen auf meinen Armen weisse Flecken, an denen ich nichts mehr spürte. Ich wurde immer schwächer, bekam Geschwüre und Entstellungen. Im Dorf bekamen die Menschen Angst

vor mir, flüsterten, ich sei verflucht und eine Hexe. Nicht nur die Nachbarn gingen auf Distanz, auch die Männer, die mir den Hof gemacht hatten, und am Schluss sogar meine Familie – bis auf meinen Bruder. Er baute mir am Rand des Dorfes eine Hütte und brachte mir jeden Tag zu essen, ohne ihn hätte ich nicht überlebt. Ganze dreißig Jahre lebte ich allein und isoliert in dieser Hütte. Bis die beiden FAIRMED-Mitarbeitenden Mewouo Laditatou und Mouliom Arouna mich vor einem Jahr entdeckt haben, mich zum Gesundheitsposten brachten, wo bei mir Lepra diagnostiziert wurde. Nun nehme ich die letzten Tabletten, dann ist meine Behandlung abgeschlossen. Ich bin so froh, bin ich geheilt und nicht mehr ansteckend. Endlich haben die Menschen keine Angst mehr vor mir!»



**Die vernachlässigte Tropenkrankheit Lepra ...**

- ... ist **heilbar**, aber das Stigma **hält** ohne Intervention ein Leben lang **an**.
- ... kann mit einer **Behandlung** geheilt werden, die **weniger kostet als ein Abendessen** für eine Schweizer Familie.
- ... wird dank Ihrer Spende von FAIRMED-Gesundheits-helfenden in den weit verstreuten Dörfern entdeckt. Die von Lepra betroffenen Menschen werden bei **Diagnose, Behandlung und Wiedereingliederung** in die Gemeinschaft **unterstützt**.

Jeder Unterstützungsbeitrag von Ihnen schreibt eine Geschichte wie die von Adjara Nzeket neu.





# Der Weg nach Mansoh – wohin sich nur wenige trauen

Das FAIRMED-Team bricht auf: Es sind die beiden Gesundheitshelfenden Arouna Mouliom und Mewouo Ladifatou, die Kommunikationsfachfrau Danielle Wellignon und der Fotograf Zedou Njankou. Nachdem sie sich von Adjara Nzeket verabschiedet haben, machen sie sich auf den Weg von Mamatié nach Mansoh – einer Bedzang\*-Siedlung, die so abgelegen liegt, dass die meisten Einwohnerinnen und Einwohner noch nie einen Gesundheitshelfenden, geschweige denn einen Arzt oder eine Hebamme kennengelernt haben.

\* Bedzang heißen die indigenen Menschen, die im Gebiet Ngambè-Tikar in der Zentralregion Kameruns leben. Lesen Sie mehr über die Bedzang im Fokus-Artikel auf den Seiten 12 und 13.

Die Strasse verdient ihren Namen nicht. Es ist eher eine Narbe quer durch den Wald: zerfurchter Lehm, Flüsse, die sich in Schluchten verwandeln, Holzbrücken, die unter dem Gewicht der Fahrzeuge furchteinflössend knacken. Stundenlang ruckelt, rutscht und kriecht der Landcruiser-Jeep vorwärts. Manchmal steigen die FAIRMED-Leute aus und schieben den Jeep, wobei ihre Schuhe im Schlamm versinken. Als das Team endlich im Dorf Mansoh ankommt, fehlt am Jeep ein Seitenfenster – es ist im Dickicht von Ästen getroffen worden und zerborsten.

Für kranke Menschen  
gehen wir bis ans Ende  
der Welt ...

... dank Ihnen!

... zum Beispiel ins Dorf Mansoh: Es ist nicht vergessen, aber fast unerreichbar – außer für diejenigen, die bereit sind, durchzuhalten. Für die Familien in Mansoh ist die Unterstützung von FAIRMED keine abstrakte Idee. Sie kommt auf Rädern, durch Schweiss, über unmögliches Gelände.

Der Transport eines Lepra-Patienten ins Spital kostet weniger als eine Packung Hustenbonbons in der Schweiz.

Jede Spende trägt dazu bei, dass auch abgelegene lebende Menschen medizinisch versorgt werden.



## Eine Latrine ist mehr als ein Bauwerk

Das Herzstück des Tages ist die Baustelle für Latrinen. Für Außenstehende mag das wie ein kleines Projekt aussehen. Für die indigenen Bedzang, die hier leben, sind die Latrinen, die entstehen, nichts weniger als lebensverändernd. Bisher hatten die Bedzang nichts anderes gekannt, als ihr Geschäft im Freien zu verrichten. Dadurch wurde ihr Trinkwasser verschmutzt, ihre Kinder wurden krank, viele von ihnen starben. Abanda, der Dorfälteste, sagt: «Die Latrinen werden uns helfen, vielen Krankheiten, an denen wir leiden, vorzubeugen. Erst sauberes Wasser, sauberer Boden und saubere Kinder machen unser Dorf gesund. Die Latrinen schützen die nächsten Generationen, bevor die Krankheit kommt.»

Unter Anleitung von FAIRMED-Mitarbeiter Mewouo Ladidatou werden Ziegel gestapelt, Löcher gegraben, Zement gemischt. Männer und Frauen arbeiten Seite an Seite, ihr Lachen übertönt das Hämmern. Kinder tragen stolz kleine Steine und wollen helfen. Mewouo Ladidatou sagt: «Eine Latrine ist mehr als eine Struktur. Sie ist ein Schild. Sie ist Würde. Sie ist das sichtbare Zeichen der Hoffnung, das Stein für Stein in Zusammenarbeit mit den Begünstigten gebaut wird. Was die FAIRMED-Spendenden gegeben haben, multiplizierten die Dorfbewohner mit Schweiss und Solidarität. Das ist keine von oben verordnete Nächstenliebe – es ist entflammete Selbst-ermächtigung!»



### Der Bau von Latrinen ...

... beugt der Verbreitung von **vernachlässigten Tropenkrankheiten** wie Wurmerkrankungen, Frambösie, Lepra und Buruli vor.

... senkt nachweislich die **Sterblichkeit** von Kindern und Erwachsenen.

... verbessert die Ausbildungschancen von armutsbetroffenen Menschen.

**Der Beitrag an den Bau einer Latrine kostet weniger als eine Packung WC-Papier in der Schweiz.**

**Jede Spende trägt dazu bei, die hygienischen Bedingungen für armutsbetroffene Menschen zu verbessern.**





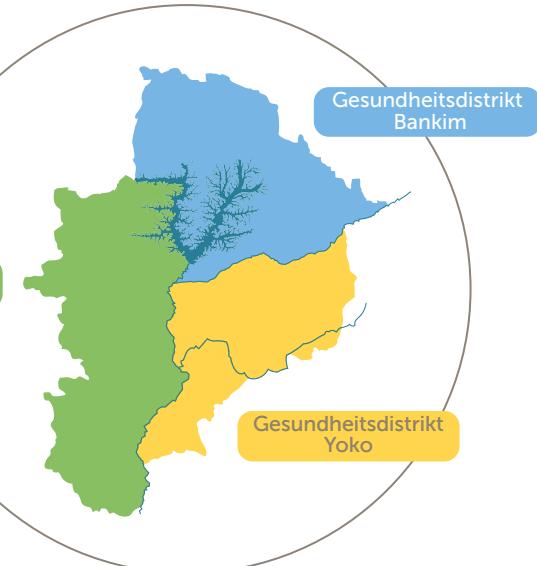
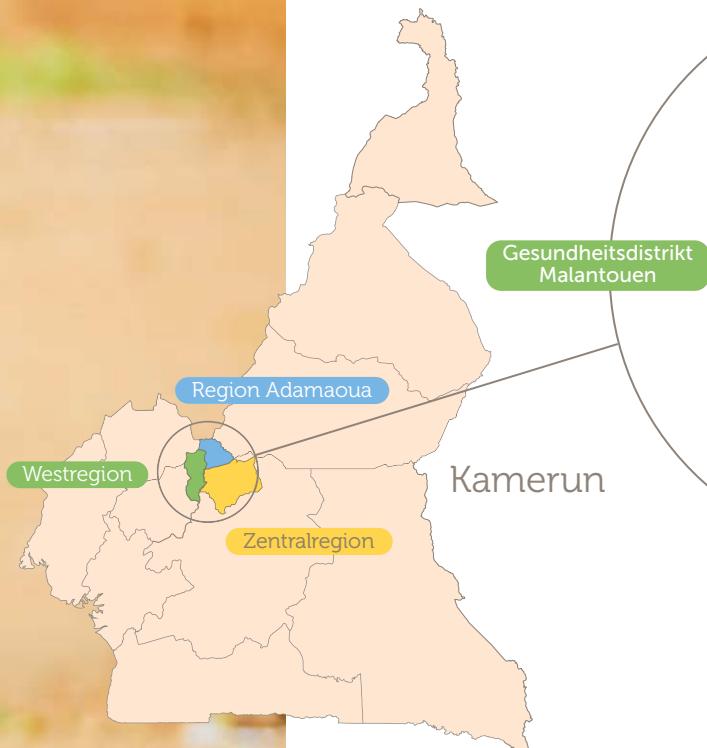
## Die Mütter unter dem Baum

Am Nachmittag trifft das FAIRMED-Team die junge Bedzang Julie, die von FAIRMED zur freiwilligen Gesundheitshelferin im Dorf ausgebildet wurde. Julie steht unter einem riesigen Baum, um sie herum schlafen Babys in Tragetüchern, Kleinkinder klammern sich an Röcke, ältere Frauen beugen sich vor, um jedes Wort zu verstehen. Julie spricht mit warmer Stimme im lokalen Bedzang-Dialekt, den die FAIRMED-Mitarbeiterin Arouna Mouliom laufend übersetzt. Julie erklärt, warum Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft wichtig sind, welche Impfstoffe nötig sind und wie richtiges Händewaschen Krankheiten vorbeugt.

Julie will aber nicht nur Vorträge halten, sondern auch zu Geschichten einladen. «Wie ist es euch bei euren Geburten ergangen?», will sie von den versammelten Müttern wissen. Clarisse, eine junge Mutter von 22 Jahren, sagt mit zitternder Stimme: «Als ich entbunden habe, war ich allein. Mein Mann war im Wald. Meine Mutter half mir, aber es gab weit und breit keine Krankenschwester oder Hebamme. Ich hatte Angst. Meine Zwillinge sind bei der Geburt gestorben.» Viele Mütter in der Runde nicken. «Wir kennen alle diese Angst», sagt Julie. «Aber wir sind heute nicht mehr allein mit dieser Angst. Lasst uns gemeinsam lernen, wie wir die Gefahren erkennen, wann wir in den Gesundheitsposten gehen sollen und wie wir einander unterstützen können.»

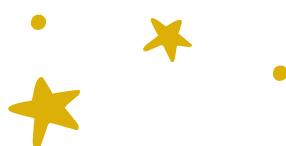
Jetzt beginnt Julies kleiner Bub zu weinen, er hat Hunger und keine Geduld mehr, bis ans Ende der Müttersitzung zu warten. Kurz entschlossen hebt Julie ihn auf und beginnt ihn zu stillen, während sie ihre Präsentation seelenruhig fortsetzt. Zum Schluss verbeugt sie sich sogar ein paarmal mit dem Baby, das sie inzwischen auf den Rücken gebunden hat, um den Müttern ein Beispiel zu geben, wie unkompliziert eine Mutter sein kann. Die versammelten Mütter brechen in Lachen aus und versuchen die Verbeugung mit Baby auf dem Rücken nachzuahmen. «Mein Wissen über die Gesundheit von Müttern und Kindern weiterzugeben, ist für mich Freude, Ermächtigung und Schwesternschaft in Aktion», sagt Julie. «Die Menschen, die für unsere Arbeit spenden, ermöglichen nicht nur Medikamente und Impfstoffe – sie legen das Fundament für Wissen, Selbstvertrauen und Würde, die unter Müttern geteilt werden. Diese Unterstützung verhindert Tragödien, bevor sie passieren!»





## Die Gesundheit von Müttern und Kindern ...

- ... zu verbessern, legt das Fundament von **Wissen, Selbstvertrauen und Würde** in den Gemeinschaften der Bedzang.
- ... verbessern Sie, indem Sie sich an einer **medizinisch begleiteten Geburt** beteiligen. Ihr Beitrag kostet weniger als ein Schwangerschaftstest in der Schweiz.



## Über das Projekt Mapé

Das Gesundheitsprojekt Mapé läuft seit Anfang 2024, dauert bis Dezember 2027 und stärkt die Gesundheitsversorgung von benachteiligten Menschen in den Gesundheitsdistrikten Malantouen, Yoko und Bankim im Westen Kameruns. Die FAIRMED-Mitarbeitenden arbeiten eng mit der Bevölkerung und den lokalen Gesundheitsbehörden vor Ort zusammen.

### Dank Ihrer Unterstützung des Mapé-Projekts in Kamerun im letzten Jahr ...

- ... haben **21'000 Menschen** das Know-how über **Vorbeugung und Früherkennung von vernachlässigten Tropenkrankheiten** sowie – falls notwendig – eine medizinische Untersuchung bekommen.
- ... haben **2349 Menschen**, die an vernachlässigten Tropenkrankheiten leiden, die wirksame Therapie, Medikamente, psychologische Beratung und – falls notwendig – chirurgische Eingriffe zur **Behandlung ihrer Krankheit** bekommen.
- ... konnten **133 indigene Bedzang-Frauen** für die Schwangerschaftsuntersuchung, die Geburt und die Nachgeburtskontrolle zum **Gesundheitszentrum** oder ins **Spital** fahren.
- ... haben **149 Pflegefachleute, Hebammen, traditionelle Heilende sowie Ärztinnen und Ärzte von FAIRMED Weiterbildungen** in der Erkennung und Behandlung von vernachlässigten Tropenkrankheiten sowie Gesundheit von Mutter und Kind erhalten.
- ... haben sich **203 Freiwillige** aus den Dorfgemeinschaften von FAIRMED zu **Gesundheitshelfenden** ausbilden lassen.



**Carmen Müller hat als junge Kinderkrankenschwester, wie es damals hieß, während mehrerer Jahre in Kameruns Nachbarland Nigeria gearbeitet. Die heutige Fussreflexzonentherapeutin erzählt, wie die Erfahrung im öffentlichen Gesundheitswesen des westafrikanischen Staats ihren weiteren beruflichen Weg geprägt hat, was die Schweizer Medizin von der afrikanischen Medizin lernen kann und was sie auf der Reise nach Westafrika in ihre Reiseapotheke packt.**

**FAIRMED vor Ort: Was hat dich bewogen, 1998 nach Westafrika zu reisen und als Volunteer im nigerianischen Gesundheitswesen zu arbeiten?**

Carmen Müller: Ich interessierte mich für humanitäre Hilfe und Entwicklungszusammenarbeit. Bevor ich diesen Berufszweig wählte, wollte ich eigene Erfahrungen vor Ort machen und als Volunteer arbeiten.

**Und so hast du auch von Nahem miterleben können, wie es den Menschen dort wirklich ging.**

(lacht) Ja, das herauszufinden musste ich mir erkämpfen! Denn zuerst wurde ich vom Berufsaustauschprogramm, bei dem ich mitmachte, in ein Privatspital geschickt, in dem nur die reiche Oberschicht behandelt wurde. Ich wohnte bei Professoren, die mich am Morgen mit der Ambulanz ins Spital fahren wollten. Zum Glück konnte ich es durchsetzen, in das öffentliche Kinderspital der nigerianischen Hauptstadt Lagos zu wechseln.

**Wie war es dort?**

Oft hatten wir tagelang keinen Strom, die Geräte zur Versorgung der Neugeborenen funktionierten nicht, es gab kein fließendes Wasser. Wenn die kranken Kinder Medikamente brauchten, mussten die Eltern sie ihnen in der Apotheke auf dem Gelände kaufen. Wenn sie zu wenig Geld hatten, konnten sie sie nicht kaufen, und ihre Kinder konnten nicht behandelt werden. Für mich war das sehr schwierig auszuhalten und ich fragte mich: Wie kann es sein, dass die Gesundheitsversorgung so ungerecht ist?

**Was hat dir geholfen, dies auszuhalten?**

Da es uns an so vielem fehlte, was es meiner Meinung nach in einem Spital geben sollte, fokussierte ich darauf, was ich ohne all diese Mittel machen konnte: Ich konnte für die Kinder, die unter Schmerzen litten, und für die El-

# «In der Einfachheit liegt das grösste Glück»

tern, die an den Sterbebetten ihrer Kinder sassen, da sein, ihnen Empathie und Nähe geben.

**Kannst du uns ein Beispiel erzählen?**

Ja, als ich nach meiner Zeit im Kinderspital in einem medizinischen Ambulatorium auf dem Land arbeitete, suchte uns eine Frau mit starken Geburtswehen auf, deren Baby quer lag. Die Hebamme kümmerte sich ausschliesslich darum, die Frau zu retten, die bereits ganz schwach war. Als das Baby auf der Welt war und die Frau starke Blutungen hatte, liessen sie das Baby, das eine graublaue Farbe hatte, einfach liegen. In ihrem Denken war es wichtig, dass die Frau, die bereits Mutter mehrerer Kinder war, überlebte, das Neugeborene war vernachlässigbar. Aber das hielt ich nicht aus. Als Schweizer Kinderkrankenschwester war ich darauf konditioniert, das Leben des Kindes auch zu retten. So begann ich, das Baby Mund zu Mund zu beatmen, und oh Wunder – es begann zu atmen! Ich habe mir keine Sekunde überlegt, was es für die Familie bedeuten könnte, wenn das Kind aufgrund von Atemnot während der Geburt später behindert sein würde. Diese Erfahrung hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, die eigenen Werte zu hinterfragen, wenn wir uns als Europäerinnen und Europäer in afrikanische Gesundheitsbelange «einmischen».

## «Ich war darauf konditioniert, das Leben des Kindes auch zu retten.»

**Du hast dann anschliessend mitgeholfen, dieses Gesundheitsambulatorium auf- und auszubauen.**

Ja, zusammen mit einer anderen Europäerin hatte ich mich einige Zeit lang in der Prävention von HIV engagiert. Wir stellten fest, dass wir als weisse Frauen sofort Zugriff auf alles nötige Material bekamen, das der Staat für die HIV-Kampagne zur Verfügung stellte, im Gegensatz zum Ambulatoriumsleiter, der mehrfach vergebens nach dem Material gefragt hatte. Wir fanden also, dass wir diesen Bonus als weisse Frauen ausnutzen und damit zur Verbesserung des Gesundheitswesens beitragen wollten.

**Später bist du in die Schweiz zurückgekehrt und hast dich zur Fussreflexzonentherapeutin ausbilden lassen. Wie ist es dazu gekommen?**

Durch meine Erfahrung im nigerianischen Gesundheitswesen war mir klar, dass ich zwar weiterhin in der Medizin arbeiten wollte, jedoch mit einer Methode, bei der es keine Materialien braucht, die fehlen könnten. So kam ich auf die Fussreflexzonentherapie. Lustigerweise ist bei mir diese Methode bereits von Kindesbeinen an mit Entwicklungszusammenarbeit verbunden. Meine Eltern haben die Missionsgesellschaft Bethlehem Immensee in Taiwan unterstützt, und Pater Eugster war in Taiwan als Geistlicher und Fussreflexzonentherapeut. Bei seinen Reisen in die Schweiz besuchte er meine Eltern und behandelte ihre Füsse mit Reflexologie. Ich habe erlebt, dass die Methode tatsächlich wirkt, und ich war beeindruckt vom Engagement des Paters in Taiwan.

**Hast du die Fussreflexzonentherapie auch angewandt, als du wieder nach Afrika zurückgekehrt bist?**

Tatsächlich! Ich habe meine Diplomarbeit darüber geschrieben, wie nigerianische Kinder im Gegensatz zu Schweizer Kindern auf die Methode reagieren. Für die nigerianischen Kinder war die Methode fremd, aber sie fühlten sich geehrt, dass ich ihre Füsse berührte.

**Spielten beim Entscheid, in die Naturmedizin zu gehen, auch deine Erfahrungen mit afrikanischen Heilerinnen und Heilern eine Rolle?**

Da ich bereits vor meinen Jahren in Westafrika in Arlesheim eine zweijährige Weiterbildung in anthroposophischer Medizin gemacht hatte, war ich schon vorher auf der Suche gewesen nach einer ganzheitlicheren Auffassung von Medizin. In Afrika beobachtete ich dann, dass die Heilerinnen und Heiler oft auch in den Spitäler mit einbezogen wurden.

**Du würdest also sagen, dass deine Arbeit von der afrikanischen Medizin inspiriert ist?**

Auf jeden Fall! Wenn man weniger hat, kann das eine Chance sein, um zuletzt mehr zu haben! Wenn man sich weniger in den vielen verschiedenen Diagnosewerten eines Menschen verliert, steigt die Chance, ihn als ganzen Menschen zu sehen, zu bemerken, wie es seinem Körper geht, ihn genau zu beobachten. Ich denke, es braucht im Gesundheitswesen viel Kreativität, und diese geht uns in unserem hoch technisierten Schweizer Gesundheitssystem manchmal verloren. Wir können von Afrika lernen, mit wie wenig wie viel erreicht werden kann. Und auch, wie ohne jeden Achtsamkeitskurs die Menschen es schaffen, völlig präsent und freudig im Hier und Jetzt zu sein. Ich vergesse nie, wie die Kinder in Lagos auf die Straße rannten und «Nepa, Nepa!» riefen, weil es für einige Minuten Strom gab. In der Einfachheit liegt das grösste Glück!

**Du hast am eigenen Leib erfahren, was es heisst, an tropischen Krankheiten zu leiden.**

Oh ja. Ich hatte viermal Malaria, einmal sehr schwer, aber auch Typhus und Dengue. Es ist schwer abzuschätzen,

welche Langzeitwirkungen diese Krankheiten auf unsere Körper, die nicht an sie gewöhnt sind, haben. Ich vermute jetzt mal, dass meine Leber schon ein bisschen in Mitleidenschaft gezogen worden ist.

**Du würdest dich also nicht mehr dem Risiko dieser Krankheiten aussetzen und also nie mehr in die Tropen reisen?**

(lacht) Doch, doch! Aber ich würde sehr gut auf die Tipps der Menschen vor Ort hören und mich gut schützen.

**Wie?**

Als Erstes würde ich einen sehr guten Mückenschutz in Form von Spray, Moskitonetze und Kleidern, die Arme und Beine bedecken, mitnehmen. Dann eine gut bestückte Reiseapotheke mit Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, Schmerzmitteln und Antihistaminika einpacken. Und natürlich empfiehlt es sich auch, persönliche Medikamente und einen Wasserfilter mitzunehmen. Und nicht zuletzt eine grosse Offenheit, nicht zu viele Erwartungen und keine starren Pläne. Vertrauen und Gelassenheit sind die besten Reisebegleiter in Westafrika.

**Was sind deine Erfahrungen bezüglich Sicherheit?**

Auf die Einheimischen hören! Sie wissen am besten, wie man sich in welchen Situationen am besten verhält.



[emr.ch/therapeut/carmen.mueller](http://emr.ch/therapeut/carmen.mueller)  
[carmen.muller@bluewin.ch](mailto:carmen.muller@bluewin.ch)

## Medizinische Reisetipps Kamerun

Für die Einreise nach Kamerun ist eine Gelbfieberimpfung obligatorisch, eine tropenmedizinische Beratung vor Reiseantritt wird empfohlen. Die Grundimpfungen sollten aufgefrischt sein und gegebenenfalls durch Impfungen gegen Hepatitis A, Typhus, Hepatitis B und Tollwut ergänzt werden. Es besteht ganzjährig ein hohes Malaria-Risiko, weshalb eine Prophylaxe empfehlenswert ist.

# Gleichberechtigt dank Geburtszertifikat

Wie Sklaven behandelt, ohne Rechte und ihres Lebensraums beraubt: So sind die rund 300 indigenen Bedzang, die im Mapé-Gebiet Kameruns leben, in den letzten Jahrzehnten immer mehr unter Druck geraten. FAIRMED engagiert sich mit einer umfassenden Stärkung der medizinischen Versorgung der vernachlässigte Bevölkerungsgruppe. Erste Zahlen machen Hoffnung, dass es den Bedzang bereits besser geht.

«Die Studienlage ist ziemlich dünn», sagt Danielle Wellignon, die für FAIRMED die Bedzang-Gemeinschaften besucht hat, Interviews geführt und die verfügbaren Statistiken untersucht hat. «Was wir mit Sicherheit sagen können, ist, dass inzwischen 60 bis 70 Prozent der Bedzang-Haushalte über Latrinen verfügen und 50 bis 60 Prozent Zugang zu Trinkwasser haben. Wir beobachten einen allmählichen Rückgang von Hautinfektionen, Magen-Darm-Erkrankungen und vernachlässigten Tropenkrankheiten<sup>1)</sup>.» Rund ein Fünftel der Menschen im Mapé-Gebiet leiden an diesen Krankheiten, und es ist davon auszugehen, dass die Bedzang aufgrund ihrer abgeschiedenen Wohnlage, der prekären sanitären Einrichtungen und der schlechten medizinischen Versorgung noch eine viel höhere Zahl an Erkrankungen vorzuweisen haben, sagt Wellignon: «Wir sehen bei den Bedzang-Gemeinschaften Menschen, die gleich mehrere vernachlässigte Tropenkrankheiten haben. Sie stecken sich auch schneller an, weil sie auf so kleinem Raum zusammenleben.» Mit dem Bau von Latrinen und der Ausbildung von Gesundheitsbeauftragten in den Gemeinschaften gelingt eine allmähliche Endämmung dieser Krankheiten, so Wellignon weiter: «Die Bedzang haben nun das Wissen, woran sie die Krankheiten erkennen, wann sie ins Gesundheitszentrum gehen sollten und wie sie die Krankheiten richtig behandeln.»

## Ohne Geburtszertifikat gibt es keinen Rechtsschutz

Die Mütter- und Kindersterblichkeit der Bedzang wird um ein Vielfaches höher vermutet, als die Statistik über die kamerunische Gesamtbevölkerung beziffert, sagt Danielle Wellignon: «Wir reden von 406 Müttern, die auf 100'000 Geburten sterben, von 26 Neugeborenen, die auf 1000 Geburten sterben, und von 70 von 1000 Kindern, die vor dem fünften Geburtstag sterben.<sup>2)</sup> Wir schätzen aber, dass bei den Bedzang nur jedes zweite Kind über-



Rund ein Fünftel der Menschen im Mapé-Gebiet leiden an vernachlässigten Tropenkrankheiten.

haupt das Erwachsenenalter erreicht und dass anteilmässig mehr Frauen bei Geburten und Femiziden sterben, weil sie bisher keine medizinische Versorgung und kaum Schutz ihrer Persönlichkeitsrechte genossen.»<sup>3)</sup> Und hier tut sich die grösste Chance auf eine Verbesserung der Lebensqualität der Bedzang auf, so Wellignon weiter: «Gebären die Bedzang-Frauen ihre Kinder in medizinischen Einrichtungen, bekommen sie ein Geburtszertifikat für ihr Baby, womit es erst zum Staatsbürger Kameruns wird und womit es erst als juristische Person vor dem Staat existiert. Denn nur mit einem Geburtszertifikat erhalten die Bedzang einen Personalausweis, werden offiziell registriert und stehen unter demselben



## Nur mit Geburtszertifikat existiert ein Baby für den den Staat Kamerun.

Rechtsschutz wie der Rest der Bevölkerung. Bisher waren die meisten Bedzang nicht registriert, existierten also offiziell gar nicht und konnten, wenn sie Unrecht erlitten, vor keinem Gericht recht bekommen.»

### Erste Trends machen Hoffnung

Tatsächlich zeigen die Felddaten einen klaren Trend unter den Bedzang hin zu modernen Gesundheitspraktiken in der Mütter- und Kinderbetreuung. Etwa 50–70 % der schwangeren Frauen nehmen an mindestens einer Schwangerenvorsorge teil, und 25–40 % absolvieren die empfohlenen vier oder mehr Besuche. Diese Zahlen liegen zwar noch immer unter den nationalen Zielen, stellen aber eine deutliche Verbesserung gegenüber der

bisherigen Praxis dar, bei der Geburten ausschliesslich zu Hause mit traditionellen Heilmitteln durchgeführt wurden.<sup>4)</sup>

### Wer sind die Bedzang?

Unter den über 20 Millionen Menschen, die in Kamerun leben, bezeichnen sich mehr als eine Million Menschen als indigen. Die grössere Gruppe von ihnen sind die Mbororo und Kirdi, die als Viehhirten leben – die kleinere Gruppe sind die Jäger und Sammler, früher als Pygmäen bezeichnet: Zu ihnen gehören die 40'000 Baka, die im Osten und Süden Kameruns leben, sowie die Minderheit der nur noch rund 300 Bedzang, die in der Zentralregion Kameruns wohnen.<sup>4)</sup> Die Bedzang sprechen einen Tikar-Dialekt, der ihre historische Verbindung zum Volk der Tikar widerspiegelt. Traditionell Jäger und Sammler, haben die Bedzang eine starke Verbindung zum Ökosystem des Waldes. Durch die Abholzung verlieren sie nicht nur zunehmend ihr angestammtes Land, sondern auch ihre kulturelle Identität. Mit bemerkenswerter Widerstandsfähigkeit und grossem Engagement beteiligen sich die Bedzang aktiv an indigenen Interessenvertretungsnetzwerken wie der nationalen Plattform der Organisationen indigener Waldvölker in Kamerun. Zu der Bedzang-Kultur gehören eine ursprünglich matriarchale, unhierarchische und gewaltlose Gemeinschaft, traditionelle Jagd- und Sammelmethoden mit Pfeil, Bogen und Netzen, ein weltweit einzigartiger Schüttel-Tanz sowie der polyfone Gesang in der Gruppe, mündlich überlieferte Erzählungen und eine tiefe spirituelle Verbundenheit zum Wald, der für die Bedzang eine lebendige, göttliche Einheit darstellt.<sup>5)</sup>

<sup>1</sup> Feldinterviews, Bedzang-Lager, Malantouen, Yoko, Bankim, 2023–2025.

<sup>2</sup> WHO AFRO, Gesundheitsobservatorium Kamerun, <https://aho.afro.who.int/cm>



<sup>3</sup> In Anlehnung an Santé, «Kampf gegen vernachlässigte Tropenkrankheiten: FAIRMED legt seinen Plan für die nächsten vier Jahre fest», <https://echosante.info/lutte-contre-les-maladies-tropicales-negligees-faidmed-etale-son-projet-de-lutte-pour-les-quatre-prochaines-annees/>

<sup>4</sup> «Die indigene Welt 2024: Kamerun», IWGIA, <https://iwgia.org/en/cameroon/5349-iw-2024-cameroon.html>

<sup>5</sup> <https://icmagazine.org/indigenous-peoples/bedzang/>



# «Die Riesenschritte der Jungen motivieren mich!»

Sie ermöglicht es, dass FAIRMED jedes Jahr erfolgreich KV-Lernende ausbildet. Dass auch Lernende mit Migrationshintergrund, schlechteren Bildungschancen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen ihre Ausbildung im FAIRMED-Büro Bern machen können. Und dass die meisten von ihnen ihre KV-Lehre mit Bestnoten abschliessen und sich Podestplätze holen: Therese Dubach, welche die Administrationszentrale von FAIRMED Bern leitet und die KV-Lernenden ausbildet.

## FAIRMED vor Ort: Du arbeitest seit August 2013 für FAIRMED. Damit bist du die derzeit «Dienstälteste» im Büro Bern. Was ist der Grund für deine Treue?

Ich bin in jungen Jahren viel in der Welt herumgereist, auch in Asien und Lateinamerika, und war deshalb auf der Suche nach einem Job, in dem ich diese Erfahrungen einfließen lassen kann. Und ich wurde nicht enttäuscht. Ich bin Teil eines weltweiten Teams und trage mit meiner Arbeit zu einer besseren Gesundheit von benachteiligten Menschen bei. Außerdem beflogt es mich zu sehen, was für grossartige Fortschritte unsere KV-Lernenden machen während der meist drei Jahre, die sie bei uns sind.

**Unsere KV-Lernenden schreiben eindrückliche Erfolgsgeschichten, auch wenn sie kleinere und grössere Hürden zu nehmen haben. Du begleitest sie seit sieben Jahren als verantwortliche Berufsbildnerin. Die Wertschätzung und das Vertrauen, die du ihnen gebest, seien ein wichtiges Fundament für ihren Erfolg, sagen unsere Lernenden übereinstimmend.**

Ich denke, dass sie ihren Erfolg in erster Linie sich selber, ihrem Fleiss und ihrer Ausdauer verdanken. Aber ja, es freut mich natürlich, wenn ich etwas zu ihrer Entwicklung beitragen kann. Gerade sind wir beschäftigt damit, die Auswirkungen der KV-Reform zu bewältigen. Die Lernenden müssen neu viel mehr betriebsbezogene Arbeiten schreiben als vorher und diese Arbeiten werden alle von uns gefeedbackt. Der Aufwand ist für beide Seiten, für uns wie für die Lernenden, grösser geworden – dennoch bin ich bereit, diesen Aufwand zu leisten, denn die heutigen Lernenden sind unsere Zukunft.

**Du bist nicht nur die Berufsbildnerin von FAIRMED, sondern auch Mitarbeiterin der Zentrale für Donor Care im Büro Bern. Du bist also auch in regem Kontakt mit unseren Spenderinnen und Spendern.**

Ja, der Kontakt zu unseren Unterstützenden macht meine Arbeit abwechslungsreich. Ich weiss nie zum Voraus, wie der Tag werden wird. Früher haben die Spenderinnen und Spender viel häufiger angerufen, heute bekommen

wir kaum noch Telefona-te, die meisten wenden sich per Mail an uns. Das heisst auch, dass ich jeden Tag Mails beantworte. So kommt es, dass mir unse-re Spendenden ans Herz wachsen, so zum Beispiel die Frau, die seit vielen Jahren jeden Monat zwei Franken spendet und dazu schreibt: «Kleine Spende – grosse Wirkung!». Der Unterstützungsbeitrag, der über die Jahrzehnte zusammenkam, ist beachtlich.

## Was wünschst du dir für deine Zukunft bei FAIRMED?

Ich hoffe, dass wir noch viel individueller und persön-licher auf unsere Unterstützenden eingehen können. Wir sind bereits auf einem sehr guten Weg dahin!

**Du hast einen Sohn grossgezogen, reist für Sport-veranstaltungen um die halbe Welt, betreibst einen Leseblog und bist auch ein diplomiertes Medium, das heisst, du arbeitest auch als Dolmetscherin für Bot-schaften von Verstorbenen im Sinn des englischen Spiritismus. Wie bringst du diese Tätigkeit unter einen Hut mit deinen anderen Aktivitäten?**

Durch meine dreijährige Ausbildung zur diplomierten medialen Beraterin und viel Training habe ich gelernt, mich klar abzugrenzen. Darum kann ich mit innerer Ruhe und Fokus im manchmal hektischen FAIRMED-Büroall-tag arbeiten.



Das FAIRMED-Team aus dem Büro Bern trifft Kolleginnen und Kollegen aus Asien und Afrika.

## Zu Gast bei FAIRMED

Drei Abende im Zeichen von Kunst, angeregten Gesprächen und vernachlässigten Tropenkrankheiten.



An je drei Abenden vom 16. bis zum 18. September haben FAIRMED-Interessierte, -Unterstützende und Stiftungsräte sich in Bern zur Fotoausstellung «Reframing Neglect» auf dem Berner Waisenhausplatz getroffen und sich unter Anleitung des Berner Fotografen Michael von Graffenried mit den Kunstwerken von afrikanischen Fotokünstlerinnen und -künstlern beschäftigt, die sich um die vernachlässigten Tropenkrankheiten drehen. Die Ausstellung war für die Öffentlichkeit vom 8. bis zum 26. September zugänglich. Peter Steinmann, Leiter Programme und Krankheiten am schweizerischen Tropen- und Public-Health-Institut, und der emeritierte Professor und Epidemiologe Marcel Tanner, der auch FAIRMED-Stiftungsrat ist, informierten die interessierten Gäste im Anschluss über die neusten Erkenntnisse im Kampf gegen die vernachlässigten Tropenkrankheiten, unter denen weltweit mehr als eine Milliarde Menschen leiden.



[reframingneglect.org](http://reframingneglect.org)

## Hochwasser in Nepal – FAIRMED leistet Nothilfe

Die schweren Regenfälle in Nepal anfangs Oktober haben mindestens 60 Menschen das Leben gekostet, Tausende wurden obdachlos und leben noch immer in Notunterkünften.

FAIRMED leistete im besonders vom Unglück getroffenen Distrikt Jhapa Soforthilfe und ist nach wie vor dabei, die betroffenen Menschen zu unterstützen. So stellen unsere Mitarbeitenden vor Ort Hilfspakete mit Lebensmitteln und Decken, Matratzen, Seifen und Moskitonetzen für obdachlose Familien bereit, sorgen für die Verteilung von Wasserreinigungstabletten und sensibili-



sieren die Bevölkerung mit Workshops zum Umgang mit Wasser im Krisenfall.

Mit diesen Massnahmen will FAIRMED dazu beitragen, den Zugang zu sauberem Trinkwasser für die Bevölkerung sicherzustellen und den Ausbruch von durch

Wasser übertragenen Krankheiten wie Durchfall, Cholera und Typhus zu verhindern. Bereits im September waren bei Zusammenstößen zwischen Demonstrierenden und der Polizei in der nepalesischen Hauptstadt Kathmandu mindestens 19 Menschen ums Leben gekommen. «Wir mussten unser Büro in Kathmandu aus Sicherheitsgründen vorübergehend für fünf Tage schließen», sagt Nirmala Sharma, die Landeskoordinatorin von FAIRMED Nepal. «Unsere Gesundheitsprojekte in Nepal konnten ohne Unterbrechung weitergeführt werden.»

## «Meine Arbeit hat Sinn und Wirkung!»

Danielle Wellignon ist unsere neue Kommunikationsverantwortliche in Kamerun und hat die Interviews auf Seite 4–9 in diesem Magazin geführt.



«Ich habe in Entwicklungsprojekten auf der ganzen Welt gearbeitet, aber diese Erfahrung, für FAIRMED in meinem eigenen Land Kamerun zu arbeiten, ist etwas ganz Besonderes. Auf meiner Reise ins Mapé-Projekt habe ich extreme Armut und riesige Lücken in der Gesundheitsversorgung der Menschen angetroffen», erzählt die 35-jährige Danielle Wellignon, die seit April 2025 als Kommunikationsverantwortliche im FAIRMED-Büro in Yaoundé, Kamerun, arbeitet und Mutter von drei Buben ist. «Obwohl ich erst seit ein paar Monaten für FAIRMED im Einsatz bin, fühle ich mich schon sehr mit der Organisation verbunden. Ich liebe es, vor Ort die Begünstigten zu besuchen und mit eigenen Augen zu sehen, wie unsere Arbeit Leben rettet und das Leben der Menschen, die in tiefer Armut leben, nachhaltig verbessert. Das gibt mir das Gefühl, dass meine Arbeit Sinn und Wirkung hat!»

# Schenken Sie den

# Ärmsten ein gesundes

# und würdiges Leben!



Möchten Sie etwas Sinnvolles und  
Nachhaltiges verschenken?

Ganz einfach: Zahlen Sie einen Betrag Ihrer Wahl an  
FAIRMED ein, laden Sie unter  
[www.fairmed.ch/weihnachtsspende](http://www.fairmed.ch/weihnachtsspende)  
die Geschenkcurkunde herunter, drucken Sie sie aus und  
legen Sie sie Ihren Lieben unter den Weihnachtsbaum.

Das Geschenk ist garantiert sinnvoll und muss nicht  
umgetauscht werden. Vielen Dank.

Wir wünschen Ihnen besinnliche Feiertage!



**FAIR MED**  
Gesundheit für die Ärmsten