01/2018

punkt.um

MAGAZIN DER ANDHERI HILFE

SCHWERPUNKT: GESUNDHEIT ERMÖGLICHEN

Tabu Menstruation

Aktion „Indien erleben“

Yoga für den guten Zweck

GESUNDHEIT ermöglicht Entwicklung

ANDHERI HILFE
Mit den Ärmsten in Indien und Bangladesch

SCHWERPUNKT: GESUNDHEIT ERMÖGLICHEN

Gesunde Frauen machen FAMILIEN stark

Gesundheit ermöglichen

Gesundheit fängt schon während Schwangerschaft und Geburt an. Doch trotz beachtlicher Fortschritte ist die Müttersterblichkeitsrate in Indien noch zu hoch. Weltweit sterben täglich rund 800 Frauen an Geburtskomplikationen. 2015 waren 15 % dieser Frauen Inderinnen. Besonders betroffen sind Frauen aus den untersten Kasten und der indigenen Bevölkerung. Bei ihnen liegt die Rate zweieinhalb Mal höher als im nationalen Schnitt. Besonders auf dem Land ist die medizinische Versorgung mangelhaft. Doch der indische Staat bleibt nicht tatenlos. Ein neues Regierungsprogramm schafft Anreize dafür, dass Frauen zur Entbindung ins Krankenhaus kommen, und sichert die prä- und postnatale Versorgung der Frauen und Säuglinge. Doch noch stehen in den Krankenhäusern nicht genügend Ärzte und Hebammen zur Verfügung. Auch kümmert sich das Programm nur um Frauen ab 18 Jahren, während in Realität bereits viele Minderjährige schwanger sind. Es bleibt viel zu tun.

Liebe Freundinnen und Freunde der ANDHERI HILFE,

ich reise immer noch gerne nach Indien – also meistens jedenfalls. Aber manchmal „erschlagen“ mich die krassen Erlebnisse fast. Als Frau in dem weltweit „gefährlichsten Land für Frauen“ – wie Indien oft genannt wird – unterwegs zu sein, das macht mir zwar keine Angst. Aber manchmal stockt mir der Atem, wenn ich erlebe, wie Mädchen und Frauen behandelt werden. Wenn ich sehe, dass die Ziege die warme Jacke übergestreift bekommt, weil sie wertvoller ist als das kleine Mädchen. Wenn Mütter mir berichten, dass sie ihr Baby verloren haben, weil keine medizinische Hilfe erreichbar war. Oder wenn ich höre, dass Mädchen umgebracht werden, weil sie ungewollt schwanger wurden und dabei nicht einmal aufgeklärt waren.

Und als Frau finde ich es einfach entsetzlich, zu wissen, dass eine indische Frau nur in der Dunkelheit ihre Notdurft verrichten darf, weil es keine Toilette gibt: bittere Realität für Hunderte Millionen von Mädchen und Frauen. Ganz zu schweigen von dem Tabuthema „Menstruation“. Als unrein gelten die Frauen, sie dürfen nicht in den Tempel; in manchen Dörfern müssen sie diese Tage sogar in einer Hütte am Ortsrand verbringen. Und wenn schmutzige Lumpen das einzige Mittel zur „Monatshygiene“ sind, dann wundert es nicht, dass so viele Frauen erkranken, auch sehr ernst.

Doch in diesem Magazin berichten wir nicht nur über die großen Probleme, vor denen ärmste Menschen in Bezug auf Gesundheitsvor- und -fürsorge stehen, sondern vor allen Dingen über Lösungen! Über nachhaltige Verbesserungen, die unsere Partner_innen gemeinsam mit den Frauen bewirken – mit unserer Starthilfe, auch mit Ihren Spenden! Das macht Mut! Den Mädchen und Frauen in Indien – aber auch uns, meine ich. Jede_r von uns kann etwas tun gegen die entsetzliche Not von Frauen. Wir teilen hier einige Ideen mit Ihnen: von einer Yoga-Aktion bis zum indischen Kochen. Ja, sich für die Förderung von Mädchen und Frauen in Not einzusetzen, darf auch Freude machen! Soll sogar Freude machen!

Das wünscht Ihnen von Herzen in dankbarer Verbundenheit

Ihre

Elvira Greiner
Erste Vorsitzende

Tabu Menstruation

Warum Mädchen und Frauen in Indien jeden Monat von Neuem unter einem Stigma leiden müssen

Die Hälfte der Weltbevölkerung erlebt sie im Laufe ihres Lebens: die weibliche Menstruation. Für uns ein ganz natürlicher Vorgang. Warum die Menstruation jedoch in manchen Ländern, wie z. B. in Indien, dazu führen kann, dass Mädchen und Frauen nicht ungehindert am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, möchten wir näher beleuchten.

Diskriminierende Traditionen

Rund 400 Millionen Inderinnen sind in dem Alter, in dem sie menstruieren. Viele von ihnen sind in dieser Zeit gesellschaftlichen Regeln unterworfen. Sie dürfen z. B. kein Essen zubereiten, nicht bei ihren Ehemännern im Bett schlafen und sollen keine neugeborenen Kinder besuchen. Die Menstruation wird tabuisiert. Die Vorgänge in ihrem weiblichen Körper werden abgewertet, und da nicht über die Menstruation gesprochen wird, ist der Zugang zu Informationen sehr schwierig.

Was uns fremd erscheint, war doch auch bis in die 70er-Jahre in Deutschland präsent. Frauen sollten während ihrer Periode keine Milch berühren oder Lebensmittel einwecken. Und auch heute haben viele Männer noch nie Monatshygieneartikel für ihre Partnerin gekauft.

Im Wesentlichen haben die Weltreligionen das Bild der unreinen Periode geprägt. Auch in der Bibel heißt es im dritten Buch Mose, dass Frauen während dieser Zeit sieben Tage unrein sind. In hinduistischen Familien variieren die Vorschriften je nach Kaste, Region und ethnischer Zugehörigkeit. „Keine Kameras, keine Schuhe, keine menstruierenden Frauen“, so lautet die Aufschrift auf vielen Schildern vor indischen Tempeln.

Gesundheitliche Risiken

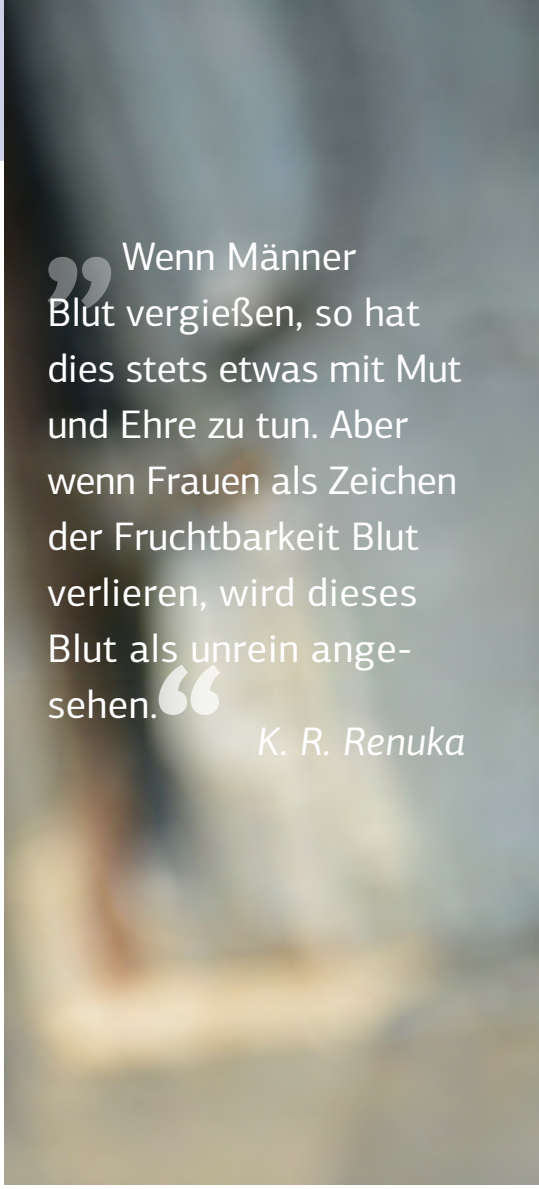
Nur 12 % der Frauen und Mädchen in Indien haben Zugang zu Produkten der Monatshygiene. Viele Frauen können sich Binden und Tampons nicht leisten, viele schämen sich, diese zu kaufen. Besonders in Dörfern ist der Zugang zu Hygieneartikeln oft beschränkt. So nutzt eine Mehrzahl der indischen Frauen Stofffetzen, aber auch Zeitungspapier, Blätter oder mit Asche gefüllte Säckchen, um sich vor der monatlichen Blutung zu schützen. Dazu kommt der mangelnde Zugang zu Toiletten und fließend Wasser, der eine gute Monatshygiene sehr erschwert.

Rund die Hälfte der indischen Bevölkerung hat keinen Zugang zu einer ordentlichen Toilette. Die mangelhafte Monatshygiene birgt schwerwiegende gesundheitliche Risiken: In keinem anderen Land der Erde erkranken und sterben so viele Frauen an Gebärmutterhalskrebs wie in Indien. Die Rate liegt fast doppelt so hoch wie im weltweiten Durchschnitt. Auch das Risiko, unfruchtbar zu werden, besteht.

Beginn der Pubertät = Ende der Schulzeit?

Die Mehrheit der indischen Mädchen trifft ihre erste Periode völlig unvorbereitet. Viele haben Angst und denken, sie seien krank. Für 23 % der Mädchen endet der Schulbesuch mit Einsatz der ersten Periode. In manchen Fällen erachten die Eltern sie nun als heiratsfähig. In vielen anderen Fällen ist aber das Stigma Menstruation am Schulabbruch Schuld: Viele Mädchen wissen nicht, wie sie sich vor der Blutung schützen sollen und bleiben aus Angst dem Unterricht fern. Im letzten Jahr sorgte ein Fall in Tamil Nadu für Aufsehen: Eine 12-jährige Schülerin beging Selbstmord, weil ihre Lehrerin sie gezwungen hatte, der Klasse ihre blutbefleckte Kleidung zu zeigen.

Obwohl an den öffentlichen Schulen Toiletten vorgeschrieben sind, fehlen sie oft oder sind in einem desolaten Zustand. Dies ist für die Mädchen ein großes Problem: Es fehlt ein Rückzugsort, an dem sie sich um ihre Monatshygiene kümmern könnten. So führt der Beginn der Pubertät für rund ein Viertel der Mädchen dazu, dass sie die Schule abbrechen. Noch mehr Mädchen kommen nicht zur Schule, wenn sie ihre Periode haben, und verpassen so sehr viel Unterrichtsstoff. All dies hat gravierende Folgen für die Bildung der weiblichen Bevölkerung Indiens.



„Wenn Männer Blut vergießen, so hat dies stets etwas mit Mut und Ehre zu tun. Aber wenn Frauen als Zeichen der Fruchtbarkeit Blut verlieren, wird dieses Blut als unrein angesehen.“

K. R. Renuka

BLOG

Das ausführliche Interview mit K. R. Renuka können Sie auf unserem Blog lesen: www.andheri-hilfe.org/blog.

Fragen an K. R. Renuka

K. R. Renuka ist die Leiterin unserer Partnerorganisation Centre for Women's Development and Research (CWDR) und arbeitet in den Slums von Chennai und umliegenden Dörfern besonders mit Frauen und Mädchen.

Mit Deiner Organisation CWDR bietet ihr Sexualkunde an Schulen an. Ist diese Aufklärungsarbeit nicht Teil des regulären Lehrplans?
Es ist eines unserer größten Anliegen, dass ausführliche Sexualkunde Teil des regulären Lehrplans an den indischen Schulen wird. Unter der jetzigen Regierung wurden aber sogar weitere Unterrichtsinhalte gestrichen, und so nehmen auch Schwangerschaften von Minderjährigen wieder zu. Wir leisten wichtige Aufklärungsarbeit, können jedoch mit unseren Veranstaltungen nur einen kleinen Bruchteil der Schülerinnen und Schüler erreichen.

Was denkst Du ist notwendig, um das Tabu der Menstruation zu brechen?
Aufklärung ist das Wichtigste. Männer und Frauen müssen wissen, dass die weibliche Periode ein ganz natürlicher Vorgang ist, der jeden Monat Millionen von Frauen und Mädchen weltweit begleitet. Wir setzen bei unserer Aufklärungsarbeit auch auf die modernen Medien. So haben wir eine App für Mobiltelefone entwickelt, die sich an Mädchen in der Pubertät richtet. Es gibt informative Texte zu verschiedenen Themen wie Menstruation, Pubertät und Schwangerschaft. Außerdem gibt es Frage-und-Antwort-Spiele, um die Mädchen spielerisch an die Themen heranzuführen. Auch möchten wir uns dafür einsetzen, dass es die notwendigen Einrichtungen gibt, die das Leben der Frauen in Indien einfacher machen. Zum Beispiel öffentliche Automaten, an denen man Hygieneprodukte kaufen kann oder Entsorgungsmöglichkeiten in öffentlichen Toiletten. Die Menstruation soll ein natürlicher Bestandteil unser aller Leben werden und nichts sein, wofür man sich schämen muss.

Aktiv gegen das Tabu Menstruation

Vielfältige Aktivitäten in unseren Projekten für Frauengesundheit

Kamala hat gemeinsam mit anderen Frauen aus ihrem Dorf eine eigene kleine Bindenmanufaktur aufgebaut.

Frauen produzieren kostengünstige Binden

Unterstützung bekamen die Frauen von unserer Partnerorganisation Association for Rural Development (ARD), die ihnen dabei half, eine Frauenselbsthilfegruppe zu bilden. Als ein spezieller Lehrgang zur Produktion von Damenbinden angeboten wurde, war Kamala begeistert, kannte sie doch selber die Probleme, sich vor der monatlichen Blutung zu schützen, nur zu gut. An zehn Tagen lernte sie mit den anderen Frauen alles über die einfachen Maschinen, mit denen zu geringen Kosten Damenbinden hergestellt werden können. Auch lernten sie mehr über die gesundheitlichen Folgen der mangelhaften Hygiene während der Menstruation und verstanden, warum so viele Frauen in ihren Dörfern schon im Alter zwischen 30–45 Jahren an Gebärmutterhalskrebs erkrankten. Alle Frauen waren sich einig: Daran mussten sie etwas ändern!

Kamala und ihre Frauengruppe produzieren Binden

Mit Unterstützung von ARD eröffneten die Frauen ein Geschäftskonto bei einer lokalen Bank und konnten einen Kredit für die Anschaffung der Maschinen und erster Rohmaterialien erhalten. Als Erstes produzierten die Frauen besonders saugfähige Binden für junge Mütter nach der Entbindung und lieferten diese an das nahe gelegene Krankenhaus. Ihr Produkt überzeugte, und das Krankenhaus schloss einen festen Vertrag mit ihnen. Gleichzeitig starteten sie ihre Aufklärungsarbeit in den Dörfern und verkauften hier ihre kostengünstigen Binden. Immer mehr Frauen konnten sie überzeugen, und so wurde ihr neues Geschäft schon bald rentabel und der Kredit konnte zurückgezahlt werden. Heute können Kamala und 24 weitere Frauen von der Produktion und dem Verkauf der Binden leben. Kamala ist glücklich, die Situation so vieler Frauen grundlegend verbessert zu haben.

Toiletten erleichtern Frauen und Mädchen das Leben

Nur rund die Hälfte der indischen Bevölkerung hat Zugang zu Toiletten. Besonders in ländlichen Gebieten müssen viele Menschen ihre Notdurft auf den Feldern verrichten. Für Mädchen und Frauen ist dies besonders während ihrer Menstruation sehr unangenehm. Prema berichtet, wie sich ihr Leben verändert hat, nachdem ihre Familie

Prema und ihre Schwester haben nun eine eigene Toilette mit Biogasanlage, die den neuen Gaskocher befeuert

im Rahmen eines unserer Projekte eine Toilette mit angeschlossener Biogasanlage bauen konnte: „Immer wenn ich und meine Schwester unsere Periode hatten, waren dies die schwierigsten Tage des Monats für uns. Wir mussten noch früher als sonst aufstehen und ein extra Gefäß mit Wasser zum Waschen auf die Felder mit uns nehmen. So wusste immer jeder Bescheid … Es war sehr schwierig, die Stofffetzen zu waschen, mit denen wir uns vor der Blutung schützten. Wir sahen die tollen Werbeplakate für Binden und die glücklichen Frauen darauf, doch die Binden waren für uns einfach unbezahlbar.

Als ich an einem Schneiderei-Kurs teilnahm, lernten wir hier auch einiges zu Gesundheit und Hygiene. Unsere Lehrerin ermutigte uns, über unsere Menstruation zu sprechen, und wir erkannten, wie schlecht es allen Mädchen während dieser speziellen Tage ging. Sie zeigte uns dann, wie wir wiederverwendbare Stoffbinden nähen können. Durch Waschen und heißes Bügeln werden sie wieder steril und sind viel besser für uns als die alten Stofffetzen. Jetzt haben wir dank des Projektes sogar unsere eigene Toilette in unserem Garten. Dank der angeschlossenen Biogasanlage können wir nun auch einen kleinen Gaskocher nutzen und müssen nicht länger nach Feuerholz suchen. Unser Leben ist so viel einfacher geworden, und ich bin so glücklich, dass meine jüngeren Schwestern nicht mehr dasselbe durchmachen müssen wie ich!“

Helfen Sie mit Ihrer Spende!

- **71 Euro** für den Bau einer Biogasanlage mit Toilettenhäuschen. Die Gesamtkosten betragen 675 Euro. 98 Euro werden durch unseren Partner und die Menschen vor Ort getragen und das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung trägt 506 Euro bei.

- **130 Euro** kostet ein Kurs zur Sexualaufklärung an indischen Schulen durch unsere Partnerorganisation CWDR.

- **145 Euro** für ein Kulturprogramm zur Aufklärung u. a. zu Gesundheitsthemen und den Rechten von Frauen und Mädchen durch unsere Partnerorganisation ARD.

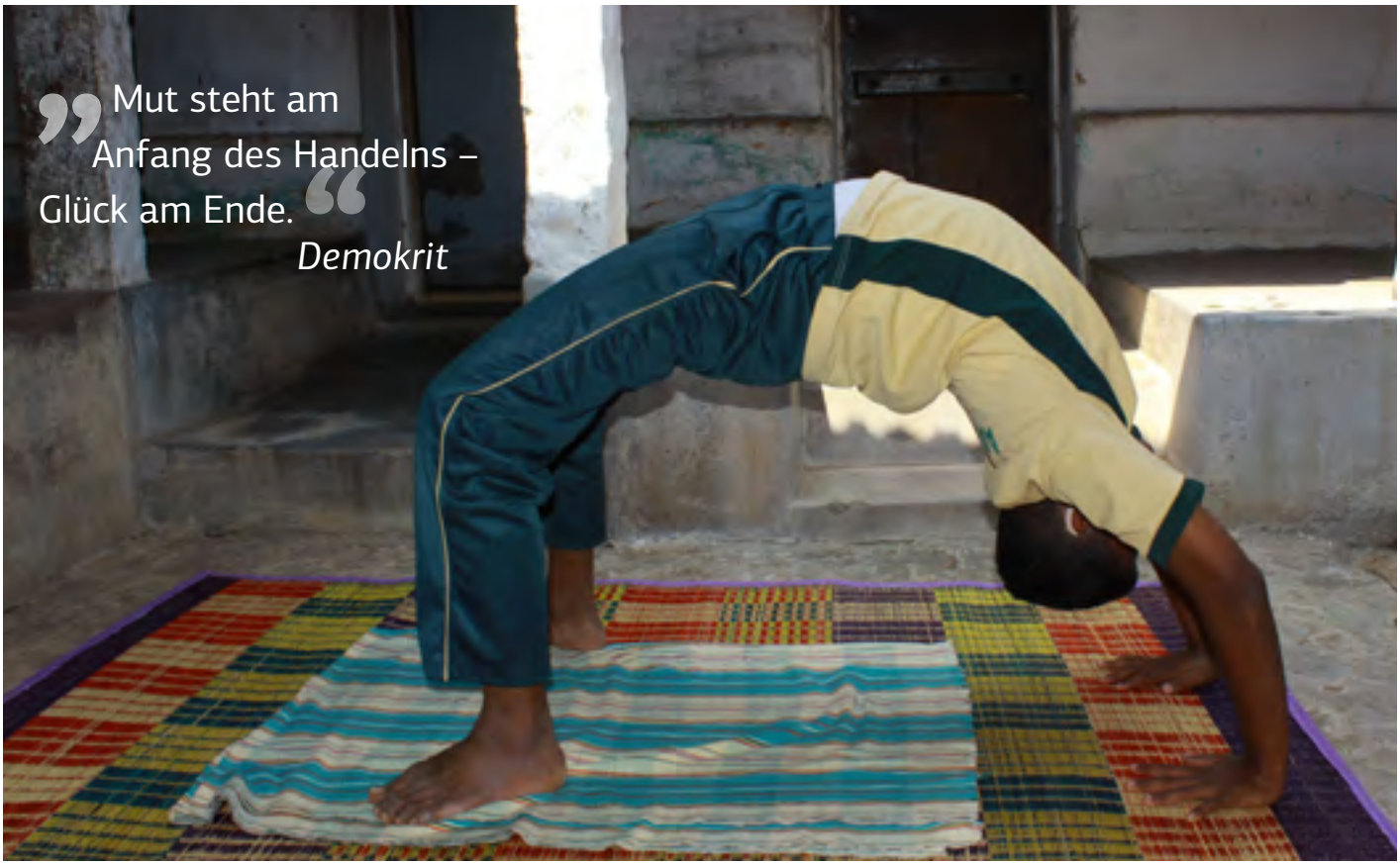
Yoga für den guten Zweck:

Wir geben Indien etwas zurück!

Yoga – eine uralte Praktik und Teil des kulturellen Erbes Indiens. Millionen Inder_innen fühlen sich religions- und generationsübergreifend verbunden mit Yoga – ebenso wie fast fünf Millionen Menschen in Deutschland, die regelmäßig Yoga praktizieren. Sie verspüren oft eine besondere Verbundenheit zu Indien und der dort beheimateten Spiritualität.

So verbindet uns Yoga auch über Ländergrenzen und Kontinente hinweg. Und doch müssen wir auch die gravierenden Unterschiede in unseren Lebensrealitäten erkennen: Indien ist – trotz wirtschaftlichen Aufschwungs – noch immer geprägt von Armut und Diskriminierung. Die ANDHERI HILFE baut daher Brücken der Solidarität nach Indien und Bangladesch, um armen und unterpriviligierten Menschen eine wertvolle Starthilfe zu geben und sie dabei zu unterstützen, sich von Krankheit, Armut und Unterdrückung zu lösen.

In unserer 50-jährigen Erfahrung mit den Menschen in Indien ist uns bewusst geworden, welche große Rolle Yoga in der ganz konkreten Arbeit unserer Projektpartner spielt. Yoga gibt Halt, Yoga bewegt, Yoga verbindet und Yoga heilt! Denn Körper und Geist profitieren von den meditativen Übungen, die körpereigenen Kraftquellen werden angezapft, die Selbstheilungskräfte aktiviert. Gerade in unserer modernen, schnellen Welt ein wichtiger Anker, um die eigene physische und psychische Gesundheit zu stärken und zu bewahren!



Brücken bauen – durch Yoga

Selbstheilungskräfte spielen gerade für die Ärmsten eine wichtige Rolle. Daher wird auch in vielen ANDHERI-Projekten in Indien Yoga unterrichtet – die positive Wirkung der Übungen ist unbestritten. Ob im Schulungs- und Berufstrainingscenter für Menschen mit Behinderung, in Ferienbildungscamps für Kinder oder in Frauenkomitees: Yoga hilft und ist so Teil des Prozesses, die Gesellschaft von innen heraus zu stärken und Menschen zu befähigen, ihre ureigenen Kräfte zu entwickeln.

Doch Yoga steht nie allein. Es ist immer nur ein Puzzlestück in unseren umfassenden Projekten, in denen die Menschen auf verschiedenste Weise gefördert werden. Durch Selbsthilfegruppen, Förderprogramme, Schulungen und vieles mehr werden sie fähig, ihre Rechte wahrzunehmen und sich eine selbstständige und nachhaltige Existenz aufzubauen. Yoga ist in diesem Prozess eine wichtige Stütze!

Charity-Yoga: eine Win-win-Situation!

Sie sind Yogalehrer_in? Spenden Sie Ihre Zeit! Bieten Sie eine besondere Charity-Yogastunde an und lassen Sie die Einnahmen den Projekten der ANDHERI HILFE zukommen! Sie tun damit nicht nur den Menschen in Indien und Bangladesch einen Gefallen: Bestimmt lassen sich viele neue Kund_innen durch eine solche Aktion gewinnen! Gerne unterstützen wir Sie mit Infos und Aktionsmaterialien und in der Kommunikation!
Sie praktizieren Yoga? Setzen Sie Ihr Hobby für den guten Zweck ein: Veranstalten Sie eine Yoga-Aktion gemeinsam mit Freunden und Bekannten und rufen Sie zu Spenden für unsere Projekte auf.
Sie möchten auf andere Art mithelfen? Dann unterstützen Sie unsere Projekte mit einer Spende, veranstalten Sie eine Spendenaktion oder sprechen Sie Yogastudios in Ihrer Nähe an und informieren Sie über die Arbeit der ANDHERI HILFE!
Wir von der ANDHERI HILFE möchten durch Charity-Yoga ein Zeichen von Verbundenheit, Mitgefühl und Liebe setzen. So zeigen wir – mit Ihrer Hilfe – Solidarität mit den Menschen in Indien und Bangladesch und ihren Anliegen. Und Sie fördern durch die Spenden die gute und sinnvolle Arbeit unserer Partner.

Projektbeispiel

Seit 13 Jahren fördern wir ein Projekt zur Unterstützung geistig behinderter/psychisch kranker Menschen im Distrikt Madurai im südindischen Bundesstaat Tamil Nadu. Ziel unserer Partnerorganisation „MS Chellamuthu Trust and Research Foundation“ ist es, die Ausgrenzung von Menschen mit Behinderungen in der indischen Gesellschaft zu reduzieren und eine soziale Anerkennung der Betroffenen zu fördern. Sie arbeiten nicht nur mit geistig behinderten bzw. psychisch erkrankten Menschen, sondern auch mit Familien und Dorfgemeinschaften zusammen, um für den Umgang mit Betroffenen zu sensibilisieren.

Im Schulungs- und Berufstrainingscenter werden die Jugendlichen und Erwachsenen für eine bestimmte Zeit aufgenommen und in verschiedenen Bereichen geschult. Die Patient_innen werden durch Physiotherapie in ihren Bewegungsabläufen trainiert, auch Yoga und Meditationseinheiten sind wichtiger Bestandteil des Heilungsprozesses. Viele der Patient_innen praktizieren Yoga inzwischen auch zu Hause.

So auch die 16-jährige Selvi. Vor drei Jahren wurde sie ins Center gebracht, da sie unter einer geistigen Behinderung leidet. Heute helfen ihr sportliche Aktivitäten bei der Konzentration – und ganz besonders Yoga!

Indien erleben

und Solidarität mit indischen Frauen zeigen

Beteiligen Sie sich an unserer Aktion „Indien erleben“ und unterstützen Sie Frauen in Indien. Sie haben Freude am Kochen und möchten gerne mal etwas Neues ausprobieren?

Wir haben eine bunte Sammlung indischer Rezepte für Sie zusammengestellt und laden Sie ein, ein Essen für Freunde oder Familie auszurichten, indisches Fingerfood bei einer Veranstaltung in Ihrer Gemeinde, Schule oder anderswo anzubieten und damit auf unsere Arbeit aufmerksam zu machen und Spenden für Frauen in Not zu sammeln.

Mit der Aktion „Indien erleben“ laden Sie zu einer Reise zu den Gaumenfreuden Indiens ein. Sie unterstützen mit Ihrer Aktion unsere Projekte zur Förderung von Kleinbäuerinnen in Indien.

Indien ist weltweit das Land, in dem die meisten Menschen Hunger leiden. Besonders Frauen und Mädchen sind oftmals von Mangelernährung betroffen, da Männer und Jungen traditionsgemäß als Erste essen. In armen Familien bleibt dann nur noch wenig übrig für Mütter und Töchter. Auf der anderen Seite jedoch sind viele Frauen als Kleinbäuerinnen aktiv. Wir wollen sie weiter unterstützen und so befähigen, ihre Familien mit gesundem Obst und Gemüse zu versorgen und mit dem Verkauf der Überschüsse ein kleines Einkommen zu erwirtschaften. In unseren Projekten werden Frauen zu nachhaltigen Anbaumethoden und den in ihrer Region geeigneten Sorten geschult. Sie werden dabei unterstützt, Landrechte zu erhalten, notwenige Geräte zu kaufen und eine wirksame Wasserversorgung ihrer Felder einzurichten. Sie können so ihre Ernteerträge merklich steigern und ihre Familien wirksam unterstützen.

Wollen Sie dabei sein, Gutes tun und mit Ihren Freunden und Familie „Indien erleben“?

Organisieren Sie einen indischen Abend oder bieten Sie indische Snacks an. Dies wird sicherlich für Begeisterung sorgen. Auf der nächsten Seite finden Sie drei Rezepte zum Nachkochen. Im Internet unter **www.andheri-hilfe.org/indien-erleben** finden Sie eine große Auswahl an Rezepten, die wir Ihnen auf Wunsch auch per Post zuschicken.

Außerdem können Sie hier unser Aktionslogo herunterladen, welches Sie auf Einladungen oder Plakate drucken können. Auch senden wir Ihnen gerne unser Aktionsplakat zu, welches Sie mit Ihrem persönlichen Aktionstermin beschriften und aushängen können. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. Bitten Sie Ihre Gäste um eine Spende oder geben Sie Fingerfood und Getränke bei einer Veranstaltung in Ihrer Gemeinde, Schule oder anderswo gegen Spende ab. Kommt Ihre Überweisung dann mit dem Stichwort „Indien erleben“ bei uns an, dann werden wir mit diesem Betrag weitere Kleinbäuerinnen in Indien fördern.

Pakoras – Gemüse in Teigmantel

Zutaten für 4–6 Personen:
500 g Gemüse (z. B. Kartoffeln, Auberginen, Blumenkohl)
250 g Kichererbsenmehl
250 ml Wasser
½ TL Backpulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Chilipulver
etwas Salz
Öl zum Frittieren

Zubereitung:
1. Das Gemüse putzen und in Scheiben von ca. ½ cm Dicke schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen.
2. Das Kichererbsenmehl mit den Gewürzen, dem Backpulver und Salz vermischen. Nach und nach das Wasser zugeben und mit dem Schneebesen zu einem dickflüssigen Teig vermischen. Bei Bedarf mehr Wasser hinzugeben.
3. Das Öl in einem Wok oder Topf erhitzen. Das Gemüse portionsweise durch den Teig ziehen und dann im heißen Öl frittieren, bis der Teig goldgelb ist.
4. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Chilisauce oder Joghurt-Minz-Sauce servieren.

© Fotolia/byheaven

Aloo Gobi – Blumenkohl-Kartoffel-Curry

Zutaten für 4–6 Personen:
1 Blumenkohl, 3 große Kartoffeln, 3 Tomaten
2 gehackte Zwiebeln, 1 kleines fein gehacktes Stück Ingwer
3 zerdrückte Knoblauchzehen
1 EL Kreuzkümmel, 1 EL Kurkuma, 2 EL Garam Masala
1 EL Salz, 1 TL Korianderpulver, ½ TL Chilipulver
eine Hand voll frisch gehackter Koriander
etwas Öl

Zubereitung:
1. Zerteilen Sie den Blumenkohl in Röschen. Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden sie diese in mundgerechte Stücke.
2. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne und braten Sie die Kartoffelstücke und Blumenkohlröschen kurz an. Stellen Sie sie dann beiseite.
3. Füllen Sie wieder etwas Öl in die Pfanne, und geben Sie die fein gehackten Zwiebeln, die Kümmelsamen, den Ingwer und den Knoblauch hinzu. Alles langsam anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Anschließend geben Sie die fein gehackten Tomaten dazu und lassen alles köcheln, bis eine cremige Sauce entsteht. Zuletzt fügen Sie das Garam Masala, das Koriander-, Chili- und Kurkumapulver sowie das Salz hinzu.
4. Geben Sie nun die Kartoffeln und den Blumenkohl in die Sauce und lassen Sie das Ganze so lange köcheln, bis alles gar ist. Geben Sie von Zeit zu Zeit etwas Wasser hinzu, sodass das Gemüse nicht anbrennt.
5. Zum Schluss wird das ganze mit frisch gehacktem Koriander garniert und mit Reis oder Naan-Brot serviert.

Mango-Lassi

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Zutaten für 4–6 Gläser:
1 reife Mango, in Stücke geschnitten
700 g Naturjoghurt
250 ml Wasser
2 EL Zucker
nach Belieben Limettensaft

Zubereitung:
1. Das Mangofleisch mit dem Naturjoghurt im Mixer pürieren. Am Ende das Wasser hinzufügen und alles gut vermischen.
2. Das Lassi mit Zucker und nach Belieben mit Limettensaft abschmecken.
3. Rund eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen und dann kühl servieren.

© Fotolia/losinstantes

V. l. n. r.: Sebastian Alangaram, Shankar Costa, Rajkumar Toppo, Father Kulandai Raj, Emmanuel Monis, Rosan Minz und Rajia Sultana

Unsere Kolleg_innen aus Indien und Bangladesch zu Besuch in Bonn

Wie können wir von Deutschland aus garantieren, dass jeder Euro, der uns anvertraut wird, tatsächlich bestmöglich zum Wohle der Ärmsten eingesetzt wird? Hier spielen unsere einheimischen Kolleg_innen in den kleinen Landesbüros in Indien und Bangladesch eine entscheidende Rolle: von der Auswahl unserer Partner_innen, der Planung neuer Projekte, der Begleitung der Projektdurchführung, der Kontrolle der Mittelverwendung bis zur Fortbildung der Partner_innen und ihrer Vernetzung untereinander. Die regelmäßigen Besuche der Regionalkoordinator_innen in den einzelnen Projekten sind von besonderer Bedeutung. In Indien werden diese Aufgaben von drei kleinen Büros unter dem Dach des ANDHERI TRUST wahrgenommen. In Bangladesch arbeiten wir in einem eigenen kleinen Landesbüro mit einem vierköpfigen Team. In der ersten Märzwoche waren sieben unserer Kolleg_innen für Gespräche zu Besuch in unserem Bonner Büro. Sie teilen hier einige ihrer Eindrücke und ihre Motivation, sich mit der ANDHERI HILFE für die Ärmsten in ihren Ländern einzusetzen:

Emmanuel Monis, Koordinator Westindien und Geschäftsführer des ANDHERI TRUST: „Es ist für mich immer wieder ein Erlebnis, in Bonn zu sein. Die Menschen sind sehr freundlich und lachen gerne, und der Verkehr ist viel geordneter als in meiner Heimat. Ich bin froh, dass ich mich schon seit vielen Jahren gemeinsam mit der ANDHERI HILFE für die Belange der Ärmsten in Indien einsetzen kann. Unsere Projekte geben ihnen das Rüstzeug, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen und sich eine Existenz in Würde aufzubauen."

Rajkumar Toppo, Regionalkoordinator Ostindien: „Ich arbeite mit voller Überzeugung in der Entwicklungszusammenarbeit. Es macht mir große Freude, mit Menschen zusammenzuarbeiten und die Erfolge unserer Arbeit täglich sehen zu können. Bei der ANDHERI HILFE erlebe ich ein sehr professionelles und doch sehr familiäres Zusammenarbeiten. Wir Kolleg_innen in Indien und Bangladesch arbeiten eng mit den Kolleg_innen in Bonn zusammen und können gemeinsam mit den ärmsten Bevölkerungsgruppen große Veränderungen erreichen. Es ist uns besonders wichtig, Frauen und Mädchen zu fördern, denn sie sind die Säule unserer Gesellschaft. Wenn wir ihnen helfen, helfen wir allen."

Leserfragen

An dieser Stelle freuen wir uns, die Fragen unserer Spender_innen zu beantworten. In dieser Ausgabe unseres Spendermagazins punkt.um beantworten wir zwei Fragen, die uns immer wieder gestellt werden. Schreiben auch Sie uns Ihre Fragen zur Situation in Indien und Bangladesch und zu unserer Arbeit – gerne per Brief oder E-Mail an redaktion@andheri-hilfe.org. Wir freuen uns darauf!

Spenderinnen und Spender fragen –

das Team der ANDHERI HILFE antwortet

Setzt sich die ANDHERI HILFE weiter im Bereich Blindenheilung ein?

Ja, das Programm „Augenlicht retten in Bangladesch" ist weiterhin ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit, denn noch immer leben hier laut aktuellen Statistiken ca. 800.000 Blinde (aber die genaue Zahl kennt niemand). Jedes Jahr treten Tausende von Neuerkrankungen auf, oftmals sind sogar Kinder betroffen. 2017 arbeiteten wir mit sieben Augenkrankenhäusern in Bangladesch zusammen. In sechs Zentren für augenmedizinische Grundversorgung werden grundlegende Dienstleistungen in den Bereichen Prävention und Heilung von Augenerkrankungen zur Verfügung gestellt. Es wurden 175 Eye Camps durchgeführt, die auch der Bevölkerung in abgelegenen Gebieten augenmedizinische Betreuung zugänglich machen. Über zweihunderttausend Menschen erhielten so augenmedizinische Hilfe. Dabei konnten Augenerkrankungen geheilt und Erblindungen vermieden werden. 13.444 Menschen konnten durch eine Operation (zumeist am Grauen Star) ihr Augenlicht wiedererhalten!

50 EURO für ein Augenlicht

Präventive Maßnahmen halfen in ungezählten Fällen darüber hinaus, Augenerkrankungen zu vermeiden. So fanden u. a. 153 Sehtestprogramme in Grundschulen statt; annähernd 50.000 Schülerinnen und Schüler wurden dabei untersucht und, falls erforderlich, behandelt bzw. mit einer Brille versorgt. Seminare, Trainingsprogramme und Kundgebungen mit Tausenden von Personen fanden statt. Die Seminarteilnehmer arbeiten nun als Multiplikatoren und beraten in den Bereichen Ernährung, Früherkennung und Behandlung von Erkrankungen.

Wie ist die ANDHERI HILFE darüber hinaus im Bereich Gesundheit aktiv?

Wie Sie in dieser Ausgabe unseres punkt.ums lesen können, hängen Gesundheitsfragen auch oft mit der gesellschaftlichen Stellung von Frauen und Kindern, mit Armut und mit mangelnder Aufklärung zusammen. So ist die Stärkung gefährdeter Bevölkerungsgruppen besonders wichtig, um auch ihre gesundheitliche Versorgung zu sichern. Außerdem spielen Aufklärung über gesunde Ernährung, Trinkwasser, Hygiene, Familienplanung und HIV/Aids in unseren Projekten eine zentrale Rolle. Wir fördern Aus- und Fortbildungen von Gesundheitshelfer_innen und Hebammen, um eine konstante Basisversorgung in den Dörfern sicherzustellen – auch weit über das Ende des Projektes hinaus. Auch die Förderung von Menschen mit Behinderungen ist uns ein großes Anliegen, werden sie doch vielfach auch heute noch als „Strafe der Götter" betrachtet (mehr dazu können Sie auf Seite 9 lesen).

Ihr Erbe schafft Zukunft

Wirkungsvolles Engagement für die Ärmsten auch über das Lebensende hinaus

Haben Sie es auch schon erlebt? Irgendwann drängt sich da die Frage in unseren Alltag, die wir am liebsten verdrängen möchten: „Was wird sein am ‚Tage X', wenn ich einmal abgerufen werde?" Eine Frage, ausgelöst durch einen Unfall, eine Krankheit, eine Todesnachricht oder auch ohne besonderen Anlass, für ältere aber auch für jüngere Menschen.

Immer wieder erreichen uns Fragen unserer Spenderinnen und Spender zu Vorsorge, Nachlass und Testament. Daher haben wir auch in diesem Jahr wieder eine Informationsveranstaltung zu diesen Themen angeboten. Als Referentin konnten wir die Rechtsanwältin und zertifizierte Testamentsvollstreckerin Katharina Winand gewinnen.

Dank der Unterstützung des Senats der Wirtschaft, in welchem Rosi Gollmann Ehrensenatorin ist, konnte die Veranstaltung in den altehrwürdigen Räumen des Alten Bundeshauses stattfinden. Hier fanden von 1949 bis 1999/2000 die Plenarsitzungen des Deutsches Bundestages und Bundesrates statt. Viele unserer Förderer aus der Köln-Bonner Region folgten unserer Einladung und erfuhren im Sitzungssaal des Ältestenrats Hilfreiches für ihre persönliche Planung.

Vieles ist zu bedenken, vieles was uns tief berührt: Wie möchte ich medizinisch versorgt werden? Wer soll mein Betreuer sein, wenn ich selbst einmal nicht mehr entscheiden kann? Wie wünsche ich mir meine Beerdigung und die Grabpflege? Aber auch: Wie will ich mein Erbe regeln? Was kann ich tun, damit meine Ideale weiterleben? Wie kann ich erreichen, dass mein Lebenswerk weitergeführt wird? Wie kann ich das, was ich mir im Leben hart erarbeitet habe, gezielt in gute Hände geben und so für andere zum Segen werden lassen? Das alles sind keine einfachen Fragen, doch sie bieten die Chance, ganz bewusst selbst zu entscheiden, was ich persönlich möchte.

Wir ermutigen Sie, sich diesen Fragen zu stellen und Antworten zu finden – jetzt, solange dies in Ihrer Hand liegt! Sie werden sehen, wie dies Sie letztendlich beruhigen wird. Sie entscheiden – in Bezug auf Ihr Erbe sogar über Ihre Lebenszeit hinaus! Sie wissen dann: So wird etwas von Ihnen weiterleben. Haben Sie nahe Familienangehörige oder Freunde, so möchten Sie diese vermutlich bedenken: mit Ihrem gesamten Erbe oder mit einem Vermächtnis. Vielleicht haben Sie aber auch keine Angehörigen oder diese sind bestens versorgt. Ihnen liegen auch die Menschen in Not am Herzen, die so dringend einer Starthilfe bedürfen, um endlich menschenwürdig leben zu können, z. B. Frauen und Kinder in Indien oder die Blinden in Bangladesch?

Allen, die nicht an der Veranstaltung teilnehmen konnten, senden wir gerne unseren Ratgeber zu Testament und Nachlassregelung zu. Rufen Sie uns einfach an (0228-9265250) oder schicken Sie uns eine E-Mail an info@andheri-hilfe.org.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie Zukunft schaffen können: mit einem Vermächtnis, mit Ihrem Erbe oder mit einer (Zu-)Stiftung. Wie lassen sich Ihre ganz persönlichen Wünsche am besten umsetzen? Das wollen wir gemeinsam mit Ihnen planen, und wir stehen Ihnen auch gerne zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.

ROSI-GOLLMANN-ANDHERI-STIFTUNG – gemeinsam die Welt der Frauen verändern

„Kein größeres Unglück kann einen Menschen treffen, denn als Frau in Indien geboren zu werden“, war kürzlich in einem amerikanischen Pressebericht zu lesen. Die Frau gilt in Indien als minderwertig, man spricht ihr Würde und Rechte ab. Das beginnt schon bei den Mädchen, die arbeiten müssen, während ihre Brüder zur Schule gehen. Auch im Bereich Ernährung und gesundheitlicher Versorgung sind sie den Jungen gegenüber benachteiligt. Das reicht bis hin zu der Tatsache, dass „female infanticide“ (Mädchentötung) das Schicksal mancher neugeborener Mädchen ist.

Wen wundert es, dass die ROSI-GOLLMANN-ANDHERI-STIFTUNG besonders solche Projekte über die ANDHERI HILFE finanziert, in denen es um die Förderung unterprivilegierter Frauen geht. Hier einige Beispiele:

Kampf gegen Mütter- und Kindersterblichkeit

Der im Landesvergleich extrem hohen Sterbequote von Müttern und Kleinkindern im indischen Bundesstaat Telangana sah die Stiftung nicht tatenlos zu. Schon nach den ersten drei Jahren der gezielten Förderung teilten die indischen Projektpartner mit: „Es gibt jetzt kaum noch ‚vermeidbare‘ Sterbefälle.“ Intensive Anleitung der Frauen selbst, dazu Schulung und Einsatz von insgesamt 164 ehrenamtlichen Gesundheits- und Geburtshelfer_innen, führten in 100 Dörfern zur totalen Veränderung der Situation.

HIV/Aids-betroffene Frauen und ihre Kinder

Unwissend von ihren Männern infiziert, leben viele unter primitiven und unhygienischen Bedingungen in den 60 Slums von Madurai/Indien. Die medizinische Versorgung ist durch staatliche Programme abgedeckt. Uns geht es dagegen um Maßnahmen gegen die kaum tragbare Diskriminierung und Ausgrenzung der Betroffenen. Intensive Aufklärung und Anleitung des gesamten Umfeldes über HIV/Aids, vor allem die Integration dieser Frauen in die existierenden Frauengruppen, bringen Achtung von außen und Selbstrespekt zurück. Dazu verhilft auch berufliche Schulung auf dem Weg zu eigenem Einkommen.

Dorfentwicklungsprogramme

Im Warangal-Distrikt z. B. setzen sich 7.605 Frauen in Gruppen aktiv für lebenswichtige Veränderungen in ihren 20 Adivasi-Dörfern (indigene Bevölkerung) ein. Im Bundesstaat Kerala wäre die erfolgreiche Entwicklung von 2.000 Dalits (sogenannte Unberührbare) ohne die Mitarbeit von 42 Frauengruppen nicht denkbar.

Förderung von Schul- und Berufsausbildung ist eine der wichtigsten Aufgaben in der Entwicklungszusammenarbeit. Nun bietet die neue **Verbrauchsstiftung** zum ersten Mal jungen Adivasi-Frauen aus 20.000 Dörfern im Bundesstaat Gujarat ein „Career Development Program“ an: Absolut neue Chancen für den Weg zur schulischen bis akademischen Bildung.

Durch unsere ANDHERI HILFE wurden bisher mehr als 12.000 weibliche Babys vor der Mädchentötung bewahrt. Am 01.01.2018 hat die ROSI-GOLLMANN-ANDHERI-STIFTUNG den „EDUCATION-FONDS: Zukunft durch Bildung“ errichtet, der in besonderer Weise diesen geretteten Mädchen zukommen soll. Nur so kann aus dem Teufelskreis der Armut heraus eine neue Generation heranwachsen. An diesem Fonds kann sich jeder beteiligen; er steht über unser Stiftungskonto offen für Zustiftungen.

Für den Vorstand der ROSI-GOLLMANN-ANDHERI-STIFTUNG

Rosi Gollmann

Rosi-Gollmann-Andheri-Stiftung

Informieren Sie sich unter www.rgast.de
oder stellen Sie uns Ihre Fragen:
E-Mail: info@rgast.de
ROSI-GOLLMANN-ANDHERI-STIFTUNG
Mackestr. 53, 53119 Bonn
Tel.: 0228-926 525 36 oder -61
Konto für die Förderung der STIFTUNG:
Pax-Bank Köln
IBAN: DE07 3706 0193 0028 9410 13

Machen Sie aus Ihrer Spende ein Event!

Wollen Sie aus Ihrer Geburtstagsfeier etwas Besonderes machen? Oder mit einem Familienfest etwas Gutes tun? Sie sind bereits wunschlos glücklich? Dann wünschen Sie sich doch dieses Jahr Spenden statt Geschenke.

So können Sie Ihre Freude mit Menschen in Not teilen und sie wirkungsvoll unterstützen. Wenn Sie aus Ihrer Feier etwas ganz Besonderes machen wollen, verknüpfen Sie sie doch mit unserer Aktion „Indien erleben“, die wir Ihnen auf den Seiten 10–11 vorstellen. Ihre Gäste freuen sich sicherlich über ein spannendes indisches Menü!

Aber auch im Rahmen einer Grillparty oder beim Kuchenessen können Sie um Spenden statt Geschenke bitten. Wenn Sie möchten, können Sie mit Ihrer Spendenaktion ein bestimmtes Projekt unterstützen, doch freie Spenden sind für uns besonders wertvoll, da wir sie für unsere besonders dringenden Projekte einsetzen können.

Es steht Ihnen frei, zu entscheiden, ob Sie die Spenden der Gäste einsammeln und uns eine Gesamtsumme überweisen, oder ob Sie Ihre Gäste bitten wollen, selbst an uns zu überweisen. In diesem Fall geben Sie uns bitte im Vorfeld Bescheid, sodass wir ein Spendenstichwort vereinbaren können. Auf Wunsch senden wir Ihren Gästen gerne eine Spendenbescheinigung zu. Gerne stehen wir Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung und stellen Ihnen auch gerne Informationsmaterialien zur Weitergabe bereit.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: (0228-926 525 0) oder Ihre E-Mail an info@andheri-hilfe.org. Danke, dass Sie Ihre Freude teilen wollen!

Spenden: Reichen Sie den benachteiligten Menschen in Indien und Bangladesch die Hand. Jede Spende hilft!

Werden Sie Förderer: Helfen Sie dauerhaft – schon ab 10 Euro pro Monat. Eine Einzugsermächtigung oder ein Dauerauftrag bedeutet für uns Unterstützung, auf die wir bauen können.

Nachlass: Mit Ihrem Erbe Zukunft schaffen können Sie, indem Sie die ANDHERI HILFE in Ihrem Testament bedenken. Für weiterführende Informationen fordern Sie unseren Ratgeber an.

Sie suchen noch nach Ideen?

Oder haben Sie Fragen zu Ihren Engagementmöglichkeiten? Rufen Sie uns an, oder schreiben Sie uns. Wir freuen uns auf Sie! **Telefon: 0228-926 525 0** oder **E-Mail an: info@andheri-hilfe.org.**

Geburtstag, Hochzeit oder Jubiläum: Sie haben schon alles, was Sie brauchen? Dann bitten Sie anstelle von Geschenken um eine Zuwendung für Not leidende Menschen und teilen Sie Ihre Freude.

Spenden statt Geschenke: Sie suchen ein sinnvolles Geschenk? Eine Geschenkkarte bringt Freude beim Beschenkten hier und nachhaltige Hilfe für Menschen in Indien und Bangladesch.

Organisieren Sie Ihre eigene Spendenaktion: z. B. einen Bücherverkauf, einen Flohmarkt, eine Yoga-Aktion, ein Benefiz-Konzert oder einen Spendenlauf.

Sagen Sie es weiter: Erzählen Sie Familie, Freund_innen und Kolleg_innen von Ihrem Engagement für die ANDHERI HILFE – persönlich oder über Ihre sozialen Netzwerke. Ihre persönliche Weiterempfehlung ist Gold wert!

DANKE für Ihr Engagement

IMPRESSUM: Herausgeberin: ANDHERI HILFE e.V.
Mackestr. 53 • 53119 Bonn • Tel.: 0228-926 525 0 • info@andheri-hilfe.org
www.andheri-hilfe.org • www.facebook.com/andheri-hilfe
V. i. S. d. P.: Elvira Greiner • **Redaktion:** Elvira Greiner, Bibi Sabina Tommek, Ruth Kluge, Rosi Gollmann
Fotos: ANDHERI HILFE e.V./Ursula Meissner

Design + Layout: steinrücke+ich gmbh, Köln
Spendenkonto: Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE80 3705 0198 0000 0400 06
BIC: COLSDE33
Druck: Rautenberg Media KG, Troisdorf
Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier

DZI Spenden-Siegel