



Das

humedica-Magazin

Kostenloses Spendermagazin des humedica e.V. | Jahrgang 5 | Nr. 2/25

www.humedica.org

Frauen gestalten ihre Zukunft

Hoffnung im Herzen des Jemen

Ein Paradies für Kinder

Mit Kindergärten in Äthiopien Perspektiven schenken

Mutig und entschlossen

Vorständin Heinke Rauscher im Porträt

Testament und Erbrecht



Besuchen Sie
unsere kostenlose
Informationsveranstaltung
zum Thema **Testament und Erbrecht**

12. November 2025
18 Uhr

Goldstraße 8
87600 Kaufbeuren
(humedica)

Referentin:
Fachanwältin Susanne Kristin

Info & Anmeldung:
[www.humedica.org/
testament-und-erbrecht](http://www.humedica.org/testament-und-erbrecht)



Foto: Josh Feitelson



Foto: privat

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor vielen Jahren durfte ich das erste Mal in den Jemen reisen. Die Eindrücke sind geblieben. Es ist ein Land mit einzigartigen Landschaften, einer sehr traditionellen Kultur und viel Gastfreundschaft. Die Menschen hatten nicht viel, aber das, was sie hatten, haben sie gerne geteilt. Das war noch vor dem Konflikt, der das Land seit 2014 verwüstet. Heute haben die Menschen noch weniger. Es trifft mich sehr zu hören, wie die Lebensbedingungen der Menschen immer schlechter werden und wie viel Leid und Zerstörung der Konflikt bringt. Wie in allen Konflikten sind es Frauen und Kinder, die am meisten leiden. Deswegen ist es mir wichtig, dass wir mit **humedica** in vielen unserer Projekte gezielt Frauen unterstützen – beispielsweise im Jemen oder der Ukraine (ab Seite 8).

Im Jemen reichen die meisten Einkommen nicht mehr aus, um den Lebensunterhalt zu bestreiten. Zu schnell steigen die Preise. Viele Haushalte sind nicht mehr in der Lage, ausreichend Nahrungsmittel zu kaufen oder zu produzieren. Aufgrund des Konfliktes hat die Anzahl der von Frauen geführten Haushalte stark zugenommen. Sie sind oft die alleinigen Ernährerinnen der Familie. Hier setzen wir zusammen mit unseren lokalen Partnern an. Durch ein Fortbildungsprogramm, welches **humedica** unterstützt, können Frauen im Jemen zum Beispiel lernen zu imkern (ab Seite 12). Sie erhalten alles, was sie brauchen, um den Honig zu ernten und zu verkaufen. Honig ist eine wertvolle Zutat in der jemenitischen Küche. Bin-al-Sahn ist ein traditionelles Gebäck, das im Jemen zu besonderen Anlässen gebacken und mit Honig serviert wird. Das Rezept dazu finden Sie auf Seite 17. Leider wird es nicht mehr so oft gebacken. Honig, Ghee-Butter, und importierte Lebensmittel wie Mehl werden immer teuer und sind für viele unerschwinglich.

Ich freue mich, dass dieses Magazin ein besonderes Augenmerk auf Frauen legt; Frauen, die ihr Leben in die Hand nehmen und damit auch das Leben ihres Umfeldes positiv beeinflussen. Mit Ihrer Hilfe können wir gemeinsam diesen Frauen zur Seite stehen, damit sie den notwendigen Raum und die Chancen dazu bekommen. Danke, dass Sie unsere Arbeit unterstützen. Viel Spaß beim Lesen dieses Magazins.

Ihre

Paula Weik

Paula Weik

humedica-Projektmanagerin

humedica setzt sich für die Gleichberechtigung aller Menschen ein. Soweit wir das generische Maskulinum verwenden, geschieht dies ausschließlich aus Gründen der Vereinfachung und besseren Lesbarkeit. Eine Wertung ist damit nicht verbunden.

Inhaltsverzeichnis

Vor Ort

- 8 **Im Schatten des Krieges wächst neues Vertrauen**
Wie ukrainische Frauen Mut für die Zukunft finden
- 12 **Hoffnung im Herzen des Jemen**
Frauen gestalten ihre Zukunft
- 17 **Rezept Bint Al-Sahn**
Brotkuchen aus dem Jemen
- 18 **Ein Paradies für Kinder**
Mit Kindergärten in Äthiopien Perspektiven schenken

Helfen – Spenden

- 24 **Kleines Päckchen – große Wirkung**
Weihnachtspäckchenaktion „Geschenk mit Herz“ startet

Menschen im Fokus

- 6 **Mutig und entschlossen**
Vorständin Heinke Rauscher im Porträt
- 11 **Das humedica-Herzensfoto**

Foto: Daniel Reiter

Hintergrund

- 11 **„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“**
Ein Zitat von Schopenhauer
- 21 **Welche Krankheit bin ich?**
- 22 **Auf Spurensuche**
Lieferung von Hilfsgütern: Wie funktioniert das?

Service

- 3 Editorial
- 4 Inhalt
- 5 **Kurz gefasst**
Erste humedica-Nothilfesets gepackt / Social Day bei humedica / Unsere Hilfe in Myanmar geht weiter
- 26 **In eigener Sache**
Spendenaktion: 100 km in 24 Stunden / Aktuell informiert mit unserem Newsletter / Veranstaltungen mit und bei humedica
- 26 Impressum

DIESER
BUTTON FÜHRT
ZUM THEMA IHRER
REGELMÄSSIGEN
SPENDE



Erste humedica-Nothilfesets gepackt

Rund 50 Freiwillige haben im Mai erstmals humedica-Nothilfesets gepackt. Die Sets sollen unmittelbar nach Katastrophen an diejenigen verteilt werden, die bei einer Katastrophe alles verloren haben, um ihnen über die erste Zeit zu helfen. Sie enthalten zum Beispiel Zahnbürsten, Seife, Menstruationsartikel oder Waschlappen. Insgesamt wurden 2.005 humedica-Nothilfesets gepackt. Die Aktion wollen wir nächstes Jahr mit einer größeren Stückzahl wiederholen. (kho)

Social Day bei humedica

Schneiden, falten, verpacken – mit viel Energie und Herzblut unterstützte die Frauengruppe des Panda-Netzwerks Augsburg einen Nachmittag lang die Arbeit von humedica. Im Rahmen eines Social Days waren die engagierten Teilnehmerinnen in unserem Lager im Einsatz: Sie bereiteten 500 Notfalldecken für Hilfeinsätze vor und gestalteten Päckchen für die Weihnachtsaktion „Geschenk mit Herz“. Gleichzeitig erhielten sie einen Einblick, wie humedica weltweit Menschen in Not hilft – und was ihre Unterstützung bewirkt.

Ein Erlebnis, das auch verbindet. Ob als Firma, Verein oder private Initiative: Wer sich gemeinsam für den guten Zweck einsetzen möchte, kann im Rahmen eines Social Days aktiv werden und ganz praktisch mithelfen. Sie möchten sich mit Ihrem Team ebenfalls engagieren? Kontaktieren Sie uns gern jederzeit. (nve)



www.humedica.org/
corporate-volunteering

Unsere Hilfe in Myanmar geht weiter

Über 17 Millionen Menschen waren von dem starken Erdbeben in Myanmar Ende März betroffen. Unzählige haben ihre Lebensgrundlage verloren. humedica hat schnell reagiert und ein medizinisches Einsatzteam gesendet, das fast 1.000 Patienten behandeln konnte.

Rund ein halbes Jahr später ist die Infrastruktur noch immer stark zerstört. Häuser sind unbewohnbar und Krankenhäuser können nicht genutzt werden. Hinzu kommt, dass sich das Land in Südostasien seit vier Jahren im Bürgerkrieg befindet. Insgesamt fehlt es den Menschen vor allem an medizinischer Versorgung, Nahrungsmitteln und sicheren Unterkünften.

Hier geht unsere Hilfe weiter. In der Region Mandalay unterstützen wir die Betroffenen gemeinsam mit unserer

KATASTROPHEN-
HILFE UND
WIEDERAUFBAU



Im ambulanten Behandlungsraum nach dem Erdbeben in Myanmar
Foto: humedica

Partnerorganisation vor Ort dabei, wieder zurück in den Alltag zu finden. Wir setzen uns beispielsweise für die Gesundheit von Müttern und Kindern ein, bieten in einer mobilen Klinik hausärztliche Versorgung an oder unterstützen die Landwirtschaft mit klimaresistenten Anbaumethoden, um die Ernährung von Familien langfristig zu sichern. (kho)



www.humedica.org/
wiederaufbau-myanmar

Mutig und entschlossen

Wie Heinke Rauscher leitet, ohne dabei im Mittelpunkt zu stehen

Heinke Rauscher übernimmt Verantwortung als Teil des Vorstands von humedica. Der Weg dorthin war keiner, den sie geplant hat. Vielmehr einer, der sich ergab – durch Erfahrungen, Glaube und den Mut, über die eigene Komfortzone hinauszugehen.

„Sei mutig und entschlossen. Gott ist bei dir, wohin du auch gehst“, steht auf Heinke Rauschers Lieblingstasse – ein Bibelvers, der die Vorständin von humedica schon lange begleitet. Für sie ist das mehr als ein Spruch – es ist eine tägliche Erinnerung, die ihr bei ihrer Arbeit Kraft gibt.



In herausfordernden Momenten im Arbeitsalltag reicht Heinke Rauscher manchmal ein Blick auf ihre Tasse, um sich daran zu erinnern, mutig zu sein

Foto: humedica

Von Kulturen geprägt

Schon als Kind lebte Rauscher mit ihrer Familie an verschiedenen Orten der Welt. Geboren wurde sie in Nepal, die ersten drei Klassen der Grundschule verbrachte sie in Bremen, bis zur 9. Klasse besuchte sie eine deutsche und internationale Schule in Libyen. Später zog sie allein zu ihrer Tante nach England, um dort die letzten vier Schuljahre und das Abitur zu absolvieren. Die vielen Stationen haben sie geprägt – auch im Blick auf ihre heutige Arbeit: „Ich bin mit vielen Kulturen auf-

gewachsen und fühle mich mit anderen Kulturen in der Regel sehr wohl“, sagt sie, während sie sich ihre Brille zurechtrückt. Was ihr damals viel abverlangt hat – immer wieder loslassen, neu anfangen, sich einfinden – hat ihr geholfen, flexibel, offen und anpassungsfähig zu sein. Eigenschaften, die Rauscher heute in ihrer Führungsrolle einer internationalen Organisation täglich braucht.

Mit ganzem Herzen dabei

Seit die gelernte Journalistin bei humedica ist, ist sie mit vollem Herzen dabei. Teil des dreiköpfigen Vorstandsteams ist sie seit 2019. Als sie damals gefragt wurde, ob sie sich diese Tätigkeit vorstellen könne, kam das unerwartet. Sie sprach mit Vertrauten, betete – und sagte schließlich zu. „Ich hatte Ideen und sah es als Chance, mehr Verantwortung zu übernehmen“, erinnert sie sich. Dann muss sie lachen: „Das war echt ein Sprung ins sehr tiefe Wasser.“

Der Einstieg war herausfordernd: neue Rolle, hohe Erwartungen, dazu die Corona-Pandemie und eine parallele ehrenamtliche Leitungsverantwortung in ihrer Gemeinde. „Jeder erwartet auf einmal, dass du eine ganz andere Person bist und ganz andere Sachen weißt. Dabei ist man selbst noch die gleiche“, beschreibt Rauscher diese Anfangszeit. Das Hineinwachsen brauchte Zeit. Externe Begleitung, Fortbildungen und Austausch halfen ihr, einen eigenen Führungsstil zu entwickeln. „Ich habe keine dominante Persönlichkeit, wie viele Leiter sie haben“, beschreibt sie. Aber gerade das ist ihre Devise: Sie leitet auf eigene Weise – menschenorientiert und zugewandt.

Wie Regie führen

Ein Herzensthema ist für Rauscher die Weiterentwicklung von Teams und Persönlichkeiten. Sie bietet regelmäßig Workshops an, bei denen Mitarbeitende ihre Persönlichkeit besser kennen- und damit arbeiten lernen. „Ich finde es wichtig, dass der Einzelne gesehen und gefördert wird.“ Es geht ihr um das Ganze – und um jeden Einzelnen darin.

Schon im Studium wurde klar: Sie mag es, den Überblick zu behalten. Beim Uni-Radio koordinierte sie Abläufe und sorgte dafür, dass alles rund lief. Darum geht es ihr auch in ihrer Rolle als Vorständin: Strukturen gestalten, Persönlichkeiten zusammenbringen, Entwicklungen anstoßen – und dabei Raum geben für andere. Ein bisschen wie Regie führen. „Ich mag es, wenn andere besser werden als ich selbst. Ich muss nicht alles wissen oder können.“ Dieser Gedanke zieht sich wie ein roter Faden durch ihr Handeln: Leiten, ohne dabei im Mittelpunkt stehen zu müssen.

Andere Frauen ermutigen

Rauscher weiß, wie herausfordernd es sein kann, als Frau Verantwortung zu übernehmen – besonders in christlich geprägten Kontexten. „Viele Frauen müssen sich rechtfertigen, wenn sie in eine Führungsrolle gehen. Das finde ich schade“, sagt sie mit ruhiger Stimme. Rückblickend fühlt sie sich privilegiert, so viel gelernt zu haben. Dazu gehört für Rauscher auch, sich bewusst Ruhezeiten zu nehmen – kleine Momente am Tag, bewusstes Innehalten am Wochenende. Der biblische Sabbatgedanke hat für sie an Bedeutung gewonnen. Im Sommer sitzt sie dann gerne auf der Holluschaukel im Garten, ein Buch auf dem Schoß, ganz bei sich.

Ein Satz, den Rauscher selbst einmal als Rat bekam, ist ihr bis heute wichtig: „Du musst deinen eigenen Weg finden.“ Daran hält sie fest. Sie glaubt nicht daran,



1

1: Ruhezeiten sind unverzichtbar: In der Holluschaukel im Garten findet Heinke Rauscher eine Auszeit und tankt neue Kraft für den Alltag

Foto: privat



2

2: Der Teamgedanke hat für die Vorständin von humedica einen hohen Stellenwert – sie legt den Fokus lieber auf das, was verbindet, statt auf das, was trennt

Foto: humedica



3

3: Begegnungen auf Augenhöhe sind ihr bei Projektreisen besonders wichtig

Foto: humedica

in große Fußstapfen treten zu müssen: „Die eigenen sind vielleicht kleiner, aber auch ganz anders.“ Genau dieses Denken möchte sie an andere Frauen weitergeben – als Ermutigung, eigene Wege zu gehen. „Egal ob Führungs- oder neue Rolle, ob haupt- oder ehrenamtlich, einfach mal ausprobieren und sich üben“ – ganz nach dem Motto: Mutig und entschlossen die Komfortzone verlassen.

Neele Ventur | n.ventur@humedica.org



www.humedica.org/
de/ueber-humedica

Im Schatten des Krieges wächst neues Vertrauen

Wie ukrainische Frauen Mut für die Zukunft finden

Hinter verschlossenen Türen spielt sich das ab, was Statistiken nicht zeigen: Kateryna* flieht mit ihrem kleinen Sohn vor der Gewalt ihres Mannes. In einem Frauenhaus beginnt sie, sich selbst wiederzufinden – mit Hilfe eines engagierten Teams.

KATASTROPHEN-
HILFE UND
WIEDERAUFBAU

Als Kateryna mitten in der Nacht das Haus verließ, hatte sie nichts als eine kleine Tasche bei sich – und ihren zweijährigen Sohn auf dem Arm. Sie war im sechsten Monat schwanger, erschöpft und voller Angst. Ihre älteren Kinder studierten in einer anderen Stadt. Dorthin konnte sie nicht. Zu gefährlich. Zu weit. Sie fuhr an einen Ort, den ihr eine Freundin heimlich genannt hatte – ein Frauenhaus im Westen der Ukraine. Ein sicherer Zufluchtsort für Frauen, die wie sie jahrelang Missbrauch erleiden mussten.

Jahre der Demütigung

Kateryna war 21 Jahre verheiratet. Zehn Jahre lang war ihre Ehe stabil, dann begannen Kontrolle, Erniedrigung, Gewalt. Mit der Geburt ihres Sohnes, ungefähr zu der Zeit als auch der Krieg ausbrach, eskalierte die Bedrohung. Ihr Mann nahm ihr

das Geld weg, verbot ihr zu essen, raubte ihr den Schlaf. Irgendwann begann sie an ihrem eigenen Verstand zu zweifeln – das Ziel emotionaler Manipulation. Selbst als aus Worten Schläge wurden, blieb sie. Zu groß war die Scham, zu tief das Gefühl der Abhängigkeit.

Ein Kontakt, der alles verändert

Mit dem Tod ihres Vaters, ihres einzigen Vertrauten, brach ihr letzter Halt weg. Erst über Umwege erfuhr eine Freundin von Katerynas Situation und organisierte Hilfe: Ein Kontakt zur Organisation 100% Life Rivne brachte sie schließlich in die Notunterkunft, die auch von humedica Ukraine unterstützt wird.

Dort erhielt Kateryna erstmals medizinische Versorgung – für sich und das ungeborene Kind. Ihr Sohn bekam einen Kindergartenplatz, sie selbst regelmäßige Termine bei einer Psychologin und rechtliche Unterstützung. Der Aufenthaltsort wird aus Sicherheitsgründen streng vertraulich behandelt – selbst zu ihren älteren Kindern hat Kateryna seit Monaten keinen Kontakt. Die Gefahr, dass ihr Ehemann sie findet, ist zu groß.

Vom Opfer zur Mutmacherin

Doch Schritt für Schritt kommt Kateryna zur Ruhe. In Gesprächen mit Psychologin-

humedica hilft, wo Hilfe kaum sichtbar ist

Der Krieg erschwert auch die Arbeit der psychosozialen Teams. Zerstörte Straßen machen viele Einrichtungen schwer erreichbar, Telefon- und Internetverbindungen sind oft instabil. Manchmal geraten sogar Betreuungsorte ins Visier militärischer Angriffe. Trotz aller Risiken bleiben die Helfenden vor Ort – weil sie wissen, wie dringend ihre Unterstützung gebraucht wird.

Im Jahr 2023 stieg die Zahl gemeldeter Fälle häuslicher Gewalt in der Ukraine um 51 % (349.355 Fälle) im Vergleich zum Vorjahr. humedica Ukraine sorgt mit einem lokalen Partnernetzwerk in vier Unterkünften dafür, dass Frauen wie Kateryna nicht im Dunkeln bleiben. Sie erhalten:

- **Eine sichere Unterkunft:** geschützter Aufenthaltsort, in dem Vertrauen wachsen kann (ca. 6-7 Monate durchschnittliche Aufenthaltsdauer)
- **Psychosoziale Unterstützung:** Psychologinnen helfen das Erlebte zu verarbeiten – in Einzelgesprächen oder in kleinen Gruppen. Sozialarbeiterinnen begleiten die Frauen im Alltag, helfen bei der Wohnungs- und Arbeitssuche und dabei, wieder Selbstvertrauen und Kontrolle über das eigene Leben zu gewinnen.
- **Rechtsbeistand:** rechtlicher Prozess der Scheidung und Unterhaltszahlungen
- **Medizinische Versorgung:** z. B. gynäkologische Untersuchungen während der Schwangerschaft, aber auch Behandlungen von Krebs und anderen Krankheiten
- **Kinderbetreuung:** auch in örtlichen Einrichtungen und Vermittlung z. B. zum Logopäden
- **Schulungen** zur finanziellen Allgemeinbildung und Stärkung der emotionalen Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- **Hilfsgüter** wie Hygieneartikel für Mutter und Kind, Babynahrung



nen verarbeitet sie das Erlebte, überwindet Schlafstörungen, gewinnt Selbstvertrauen zurück. Die Rechtsexpertin im Haus unterstützt sie bei der Scheidung und beantragt Unterhalt für die Kinder. Und Kateryna beginnt wieder zu glauben: an sich, an ihre Fähigkeiten – und daran, dass sie ein Recht auf ein Leben ohne Angst hat.

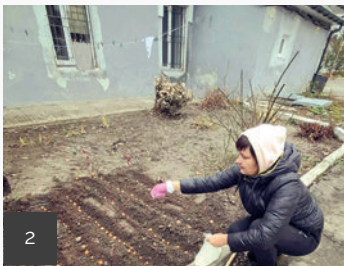
Inzwischen hilft sie im Alltag der Unterkunft mit, wo sie kann. Die Mitarbeitenden nennen sie liebevoll „ihre rechte Hand“. Kateryna besucht Seminare zur finanziellen Unabhängigkeit, zur Stärkung ihrer Resilienz – und ist fest entschlossen, für sich und ihre Kinder ein neues Leben aufzubauen. „Es ist wichtig zu verstehen, wie ich in diese Situation geraten bin – und wie ich verhindern kann, dass es je wieder passiert.“

Der Weg in eine bessere Zukunft

Das Frauenhaus wird sie noch bis nach der Geburt begleiten. Dann beginnt ein neues Kapitel: mit einer eigenen Wohnung und einem Netzwerk aus Unterstützern, das auch nach dem Aufenthalt an ihrer Seite bleibt.

In der Ukraine verschärft der Krieg die private Not vieler Frauen. Familien zerreißen, die Eltern verlieren ihr Einkommen, die Wohnung, die Orientierung. Dank Ihrer Spende finden Frauen wie Kateryna Schutz, Beratung und neue Perspektiven. Schenken Sie diesen Frauen weiterhin Vertrauen, Würde und einen neuen Anfang.

Mareen Mühle | m.muehle@humedica.org



1: Gemeinsames Gestalten schafft Nähe und Vertrauen – kleine kreative Momente helfen, das Erlebte auszudrücken

2+3: Was wächst, braucht Geduld und Fürsorge – für viele Frauen ist die Arbeit im Garten ein stilles Symbol für das eigene innere Aufblühen

4: Beim gemeinsamen Backen erleben die Kinder unbeschwerte Momente – für viele darf das erste Mal seit Langem der Alltag leicht und fröhlich sein

Fotos: 100% Life Rivne

Im Schutz der Unterkunft schöpft Kateryna neue Kraft. Zum ersten Mal seit Langem kann sie innehalten – und vorsichtig nach vorn blicken.

Foto: humedica Ukraine

* Name geändert

Drei Fragen an Marina Protsenko –
Leiterin eines Frauenhauses in der Ostukraine



„Wenn eine Frau, die vor allem Angst hatte, plötzlich mit den Kindern lacht - das ist mein schönstes Ergebnis“, beschreibt Marina Protsenko den für sie sichtbaren Erfolg ihrer Arbeit

Fotos: humedica Ukraine (1), 100% Life Rivne (2), unterstützt durch das Auswärtige Amt

Wie sieht das tägliche Leben der betroffenen Frauen aus?

Das Leben in der Sozialwohnung beginnt oft mit der Wiederherstellung des Grundgefühls der Sicherheit. Die Frauen lernen, wieder Vertrauen zu fassen, ihren Tag zu planen, sich an der Hausarbeit zu beteiligen, für sich und ihre Kinder zu sorgen und an Beratungsgesprächen teilzunehmen. Dies ist ein Prozess der Rückkehr zu einem normalen Leben, aber in einem sehr vorsichtigen Tempo. Die Frauen erhalten psychologische Einzelberatungen, Krisenhilfe, Gruppentherapie und Training zur Persönlichkeitsentwicklung. Besonderes Augenmerk wird auf die Verarbeitung des Erlebten und die Wiederherstellung des Selbstwertgefühls gelegt.

Welche Perspektiven haben die Frauen nach dem Aufenthalt in einer Sozialwohnung?

Die meisten Frauen verlassen die Sozialwohnung mit einem klaren Aktionsplan: Sie haben eine Wohnung, einen Arbeitsplatz oder eine Ausbildung und Zugang zu

sozialen Diensten. Einige werden sogar zu Aktivistinnen oder helfen anderen Frauen, die vor ähnlichen Schwierigkeiten stehen. Ein positives Umfeld ist von entscheidender Bedeutung. Die Unterstützung durch Nachbarn, Freunde und die Teilnahme an Gemeinschaften hilft den Frauen zu glauben, dass sie nicht allein sind und dass das Leben einen Sinn hat.

Was gibt Ihnen Hoffnung und Motivation für Ihre Arbeit?

Zu sehen, wie eine Frau anfängt zu lächeln, selbständig Entscheidungen trifft und sich selbst schützt, ist inspirierend. Jeder kleine Sieg erinnert uns daran, warum wir hier sind. Wir können nicht die ganze Welt verändern. Aber wir können die Welt für einen Menschen verändern.



„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“



Dieses Zitat des deutschen Philosophen und Mediziners Arthur Schopenhauer (1788–1860) erinnert eindringlich daran: Gesundheit ist zwar nicht das Einzige, was ein erfülltes Leben ausmacht – doch ohne sie geraten auch alle anderen kostbaren Dinge in den Hintergrund.

In Zeiten wiederkehrender Cholera-Epidemien erlebte Schopenhauer das Elend der Erkrankten aus nächster Nähe. Diese Erfahrungen prägten sein Denken und

fanden ihren Ausdruck in vielen seiner Schriften. So ruft uns Schopenhauer immer wieder ins Gedächtnis: Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit.

Heute wie damals ist Gesundheit unsere Grundlage für ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben. Die Corona-Pandemie hat uns jüngst eindrücklich vor Augen geführt, wie schnell dieses Fundament ins Wanken geraten kann – weltweit und unabhängig von Herkunft oder sozialem Status. Doch der Zugang zu medizinischer Versorgung ist dagegen noch immer ungleich verteilt: In vielen Krisengebieten sterben bis heute Menschen an eigentlich behandelbaren Krankheiten.

Diesen Missstand zu lindern und eine grundlegende medizinische Versorgung für alle Menschen zu ermöglichen, ist seit jeher das zentrale Anliegen von **humedica**. (sbr)

1: Medizinische Hilfe für eine Patientin aus Nepal, wo beispielsweise Lepra in manchen Regionen weit verbreitet ist. Lepra ist im Frühstadium gut behandelbar – doch Stigmatisierung und fehlender Zugang zur medizinischen Versorgung erschweren die Hilfe.

Foto: humedica

2: Dieses Bild aus Äthiopien fängt nicht nur Farben, sondern auch Aufbruchsstimmung ein – in eine Zukunft, in der Frauen ihre Gemeinschaft aktiv mitgestalten

Foto: Daniel Reiter

Das **humedica**-Herzensfoto

Vier Mädchen, gehüllt in kräftiges Gelb, blicken uns entgegen – erwartungsvoll, zögerlich, mit einem Hauch von Entschlossenheit. Ihre Gesichter, mit einer traditionellen Pflegepaste bestrichen, erzählen von einem Moment der Gemeinschaft und Selbstfürsorge inmitten eines oft harten Alltags. Frauen und Mädchen sind in den entlegenen Regionen Äthiopiens mit tief verwurzelten Benachteiligungen konfrontiert: Frühe Heirat, fehlender Zugang zu Bildung und medizinischer Versorgung sowie wirtschaftliche Abhängigkeit prägen oft ihr Leben. Doch es gibt Hoffnung. **humedica** begleitet Frauen auf dem Weg zu mehr gesundheitlicher Selbstbestimmung – mit Wissen, medizinischer Betreuung rund um Schwangerschaft und Geburt. Gleichzeitig wachsen Berufe dort, wo zuvor keine waren – und mit ihnen neue Perspektiven. (mmu)



Erfahren Sie hier mehr über das Projekt

Hoffnung im Herzen des Jemen

Wie Frauen mit Mut und Unterstützung
ihre Zukunft gestalten

DA, WO AM
NÖTIGSTEN

Der Jemen ist ein Land voller Gegensätze: Atemberaubende Wüstenlandschaften, alte Städte mit Geschichte, aber auch eine der schlimmsten humanitären Krisen der Welt. Seit Jahren leidet das Land unter Krieg, wirtschaftlichem Zusammenbruch und einer immer schlechter werdenden Versorgungslage. Für die Menschen vor Ort bedeutet das vor allem: Unsicherheit, Armut und eine tägliche Herausforderung, das Überleben zu sichern. Besonders Frauen tragen eine schwere Last – sie sind die stillen Heldinnen, die trotz aller Widrigkeiten versuchen, ihre Familien zu versorgen und Hoffnung zu bewahren.

Foto: Vision Hope International

Eine dieser Frauen ist Maryam*. Die 21-Jährige lebt mit ihren drei Kindern in einer abgelegenen Region – vier Stunden von der nächsten Stadt entfernt. Ihr Mann arbeitete früher im öffentlichen Dienst. Doch irgendwann zahlte der Staat nicht mehr. Einen neuen Job fand er nur weit entfernt in einer anderen Region. Mitkommen konnte sich Maryam nicht leisten, und so blieb sie und muss seitdem einen erheblichen Teil des Lebensunterhalts für sich und die Kinder selbst erwirtschaften.

Krieg und Geografie
Ursachen für Armut

Der Jemen gilt als das ärmste Land der arabischen Halbinsel. Die Wirtschaft liegt am Boden. Arbeitsplätze sind im ganzen Land rar. Auf dem Land ist es besonders schlimm. Über 80 Prozent der Jemeniten

leben in Armut, der größte Teil davon in ländlichen Gebieten.

„Grund für die desolate wirtschaftliche Lage sind neben dem Krieg vor allem die geografischen Gegebenheiten“, berichtet Paula Weik. Sie ist als Projektmanagerin bei humedica zuständig für den Jemen: „Es gibt zu wenig Wasser und wenig Flächen, auf denen etwas angebaut werden kann. Gleichzeitig bedrohen lange Dürrezeiten und Krieg die Ernte von Hirse, Sorghum, Mais oder Gemüse.“ Der Jemen ist auf den Import von Lebensmitteln angewiesen. Deren Preise steigen stetig. Ein Großteil kann sich den Kauf von Lebensmitteln nicht leisten, so auch Maryam.

Rund 38 Prozent der Jemeniten leiden Hunger. „Der Anteil hungernder Menschen ist damit im Jemen so hoch wie in kaum einem anderen Land“, ordnet Weik

ein. Maryam wollte gegensteuern und den Hunger für sich und ihre Kinder vermeiden. „Ich möchte mehr Abwechslung auf den Tisch bringen und meine Kinder zur Schule schicken können“, erzählt sie. „Bald sind sie alt genug dafür. Sie sollen eine bessere Zukunft haben.“

Imkern lernen, um
Lebensunterhalt zu sichern

Deshalb überlegte sie, was sie tun könnte, und stieß auf ein Angebot, das dank Spendengeldern aus Deutschland von humedica mitfinanziert wird. Gemeinsam mit anderen Frauen lernte Maryam zu imkern und erhielt im Anschluss die notwendige Ausrüstung – und vier Bienenstöcke. Diese stehen jetzt unter Bäumen in unmittelbarer Nähe zu ihrem Haus. „Ich verkaufe Honig und andere Bienenprodukte“, berichtet Maryam. Dadurch erwirtschaftet sie ausreichend Geld, um Lebensmittel für ihre Familie zu kaufen. „Was übrigbleibt, will ich in weitere Bienenstöcke investieren und damit langfristig dafür sorgen, dass meine Familie ein Einkommen hat, von dem wir leben und die Behandlungen für meinen Sohn bezahlen können, der eine Behinderung hat“, erklärt sie.

„Die Situation von Frauen im Jemen ist komplex“, weiß Projektmanagerin Weik: „Einerseits kommt Frauen eine maßgebliche Rolle in der Gesellschaft zu, auch vor dem Hintergrund des Krieges. Andererseits sind sie in der sehr traditionellen patriarchalischen Gesellschaft zum Teil erheblich in ihren Rechten und ihrer Mobilität eingeschränkt. Sie brauchen die Zustimmung ihres Mannes, um zu arbeiten und müssen von einem männlichen Familienmitglied begleitet werden, um zu reisen oder sogar aus dem Haus zu gehen.“ Viele Mädchen brechen die Schule früh ab. Es gibt kein Geld, um in ihre Bildung zu investieren oder sie werden viel zu früh verheiratet. Das begrenzt ihre Möglichkeiten, sich aus Abhängigkeiten zu befreien oder eigenes Geld zu verdienen.



Maryam lernte dank humedica das Imkern und kann ihre Familie damit langfristig ernähren
Fotos: Vision Hope International

Vor allem die ländliche Bevölkerung im Jemen hat es schwer
Foto: Vision Hope International



* alle Namen geändert

Samira lernt nähen

Eine andere Frau, die sich ihre Möglichkeiten erkämpfen muss, ist Samira*. Nach der Scheidung von ihrem Mann ist die 37-Jährige allein für den Lebensunterhalt für sich und ihre drei Kinder verantwortlich. Diese sind zwischen zwei und sieben Jahren alt. Zudem muss sie ihre Eltern ernähren, da ihr Vater aufgrund einer körperlichen Behinderung nicht arbeiten und Geld verdienen kann. „Ein soziales Netz, das in solchen Fällen wie in Deutschland die Grundbedürfnisse abfedert, gibt es im Jemen nicht“, erklärt Weik die schwierige Situation. Zu sechst lebt Samira mit ihrer Familie in einem einzigen Raum mit Außenbad. Auch gekocht werden muss draußen.

Lange Zeit hat Samira Brennholz gesammelt und verkauft. Die Arbeit war hart – der Weg in die Wälder weit. Die Erlöse aus dem Verkauf erlaubten es ihr, ihre Familie zu ernähren. „Wenn es gut lief, konnte ich sogar noch etwas zur Seite legen“, berichtet sie stolz und ergänzt: „Irgendwann reichte es, um eigenes Vieh zu kaufen.“ Dieses erleichterte die Situation der Familie erheblich. Samira verkaufte Milch und andere Produkte und stabilisierte das Einkommen der Familie – ein ziemlicher Kraftakt. Irgendwann entdeckte sie das Angebot einer örtlichen, durch **humedica** unterstützten Hilfsorganisation, die Frauen in die Lage versetzen will, ihr Einkommen zu verbessern. Sie meldete sich an und lernte, zusammen mit anderen Frauen, nähen. „Im Anschluss an den Kurs erhielten alle Frauen außerdem eine Nähmaschine. So konnte ich schnell Kleider nähen und verkaufen“, berichtet sie. Jetzt hat sie ein weiteres Standbein und ist dadurch unabhängig von der Landwirtschaft. Und sie ist unglaublich dankbar. Denn ohne die Spenden aus Deutschland hätte sich ihr Leben – und das ihrer Familie – womöglich in eine ganz andere Richtung gewendet.



Dank **humedica** lernte Samira nähen und ist jetzt unabhängig von der Landwirtschaft

Fotos: Vision Hope International



www.humedica.org/jemen-frauen

Sebastian Zausch | s.zausch@humedica.org

Bint Al-Sahn – „Tochter des Tellers“

Brotkuchen aus dem Jemen

Der leckere Brotkuchen **Bint Al-Sahn** aus dem Jemen wird vor allem bei besonderen Anlässen zubereitet. Das hängt unter anderem an der langen Zubereitungszeit (45 Minuten, anschließend 90 Minuten gehen lassen), aber auch daran, dass Honig aufgrund seines Preises immer mehr zum Luxusgut wird. Oft bereiten die Frauen im Jemen **Bint Al-Sahn** gemeinsam zu.

Zutaten für eine runde, feuerfeste Form oder ein Blech (rund 30 cm Durchmesser):

- 400 g Mehl
- 1 1/2 TL Salz
- 1/2 Würfel Hefe (rund 20 g)
- 11 EL Ghee (reines, ausgelassenes Butterfett, alternativ Butter)
- 2 Eier
- 2 TL Schwarzer Kümmel
- 125 g Honig

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben, Salz dazugeben. Hefe in 125 ml warmem Wasser glattrühren.
2. Ghee in einem Töpfchen leicht erwärmen und schmelzen. In einer zweiten Schüssel die Eier verquirlen (2 EL beiseitestellen).
3. Die Hälfte des Mehls und das Hefewasser unterrühren. 5 EL Ghee darüber träufeln und unterrühren. Das restliche Mehl darüber streuen, mit den Händen unterarbeiten und mindestens 5 Minuten auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, bis der Teig glatt und elastisch ist.
4. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.
5. Anschließend den Teig durchkneten und zu einer Rolle formen. Diese in 10 gleich große Stücke teilen und zu Bällchen formen.
6. Die Form etwas mit Ghee einfetten.

7. Das erste Bällchen in Formgröße dünn ausrollen und in die Form legen. Die Oberfläche mit etwas Ghee einpinseln. Das nächste Bällchen dünn ausrollen, in die Form schichten und mit Ghee einpinseln. So fortfahren.
8. Die oberste Lage mit dem Rest verquirltem Ei einpinseln und mit Schwarzkümmel bestreuen. Das restliche Ghee darüber träufeln.
9. Die Teigblätter mit Klarsichtfolie abdecken und etwa 1 Stunde gehen lassen. Den Backofen rechtzeitig auf 250 °C (Umluft 220 °C) vorheizen.
10. Die Teigblätter im Ofen auf mittlerer Schiene bei 220 °C (Umluft 200 °C) etwa 15 Minuten backen, bis sich die Oberfläche goldgelb färbt.
11. 1 EL Ghee auf die heißen Blätter träufeln. Etwas mit Honig übergießen. Den restlichen Honig dazu servieren.

Viel Spaß beim Probieren. (sza)

Bint Al-Sahn frisch aus dem Ofen

Foto: Vision Hope International



Ein Paradies für Kinder

Mit Kindergärten in Äthiopien Perspektiven schenken

Kinderlachen hallt über den Hof, dazwischen fröhliche Rufe, wildes Gekreische – auf diesem Gelände in Addis Abeba herrscht buntes Treiben. Doch das war nicht immer so: Wo jetzt gespielt und getobt wird, lag lange ein karger, trostloser Platz. Dank der Unterstützung von humedica hat sich das verändert. Es entstand ein Ort, an dem Kinder sich sicher und wohl fühlen dürfen.

Am Morgen in den Kindergarten, am Nachmittag wieder nach Hause – was in Deutschland meist selbstverständlich ist, bleibt für viele Kinder in Äthiopien ein Wunschtraum. Zwar schreibt ein Gesetz vor, dass jedes Kind einen Kindergarten besuchen soll, doch die Realität sieht anders aus: Staatliche Kindergärten sind überfüllt, oft gibt es keine freien Plätze. Die Ausstattung ist dürftig, das Personal überlastet. Wer es sich leisten kann, schickt seine Kinder in eine private Einrichtung – aber das können zunehmend die wenigsten Familien.

Gerade in den ärmeren Vierteln der Hauptstadt Addis Abeba führt das dazu, dass viele Kinder unbeaufsichtigt auf der Straße bleiben. Ihnen fehlt nicht nur die Betreuung, sondern auch Schutz und langfristig eine Perspektive. Ohne die Chance auf Bildung, haben sie später kaum Möglichkeiten, der Armut zu entkommen.

humedica unterstützt mehrere Kindergärten in der äthiopischen Metropole – mit sicheren Räumen und benötigter Ausstattung. Auch in Bishoftu, südlich von Addis Abeba, sind durch humedica neue Kindergärten entstanden.

Ein Ort zum Spielen

Melat* arbeitet in einem dieser Kindergärten in Addis Abeba. Sie ist eine erfahrene Erzieherin mit großer Hingabe: „Ich liebe Kinder einfach. Ich will, dass es ihnen

gut geht und sie das bekommen, was sie brauchen.“ Doch genau das fehlte lange. Das Gelände war karg, uneben, und es gab keine Spielgeräte – keinen Ort, an dem Kinder einfach unbeschwert spielen konnten.

Heute ist er ein Ort voller Energie, Spiel und kindlicher Freude. Dank der Unterstützung von humedica entstand hier ein Ort, an dem Kinder sich sicher und wohl fühlen dürfen. Vor dem Gebäude wurde ein farbenfroher Spielplatz geschaffen – mit Rutschen, Schaukeln, Wippen und Karussells. Wo früher ein trostloser Hof war, toben heute Kinder im Schatten unter Bäumen, lachen und spielen miteinander.

„Die Kinder hatten vorher keinen Spielplatz gesehen“, erinnert sich Melat. „Sie liefen einfach ziellos herum.“ Heute ist das anders: „Unsere Kinder sind jetzt sehr glücklich. Sie kommen früher in den Kindergarten, niemand kommt mehr zu spät oder fehlt.“

Der neue Spielplatz motiviert nicht nur – er schafft auch Struktur und stärkt das Miteinander. Selbst die Eltern sehen, wie sich ihre Kinder verändern – und erkennen den Kindergarten als das, was er sein sollte: ein Ort zum Lernen, Wachsen und Aufblühen.



Mit viel Engagement begleitet Melat die Kinder auf ihrem Weg in eine bessere Zukunft

Foto: Hartmut Schotte



Rutschen, Schaukeln, Wippen – die Kinder kommen nun gern in den Kindergarten

Danke, dass Sie diesen Kindern mit Ihrer Spende einen sicheren und kinderfreundlichen Ort schenken!

Fotos: Hartmut Schotte





Für viele Kinder ist das Mittagessen im Kindergarten die einzige warme Mahlzeit des Tages
Foto: Hartmut Schotte

Hilfe für die ganze Familie

In Äthiopien wachsen viele Kinder unter prekären Bedingungen auf: Die Eltern arbeiten als Tagelöhner – ohne festen Lohn, ohne Absicherung. Für eine ausreichende Versorgung mit Lebensmitteln, ärztlichen Behandlungen oder Bildung fehlt das Geld. Deshalb müssen Kinder oft selbst mithelfen oder bleiben unbeaufsichtigt, anstatt betreut und gefördert zu werden.

Das **humedica**-Familienprogramm zur Armutsbekämpfung stärkt Eltern und schafft so Chancen für ihre Kinder:

- Schulungen, in denen unternehmerische Grundlagen gelehrt werden
- Startkapital für kleine Geschäftsmodelle und die Gründung eigener Existenzen
- Krankenversicherung für die ganze Familie

So entsteht eine Perspektive für alle: Die Kinder können im Kindergarten spielen und lernen, weil ihre Eltern nun ein geregeltes Einkommen haben und für die Zukunft sparen können.

Mit einer regelmäßigen
Spende Zukunft schenken –
für Kinder und ihre Familien.



www.humedica.org/de/
regelmaessig-spenden

Eine warme Mahlzeit

Nach dem Spielen geht es ins Gebäude – es ist Zeit für das Mittagessen. Viele Kinder bringen kein eigenes Essen mit, weil ihre Familien sich das nicht leisten können. Für sie hat die Kommune ein tägliches Essensangebot eingerichtet. Heute steht Injera auf dem Speiseplan – das traditionelle äthiopische Fladenbrot. Beim Essen sitzen alle Kinder beisammen, lachen, erzählen – mittendrin Melat, die beim Abräumen hilft.

Diese warme Mahlzeit ist für viele Kinder die einzige am Tag. Sie ist wichtig – für die Gesundheit, Konzentration und Entwicklung. Auch das gemeinsame Essen ist wertvoll: Es fördert das soziale Miteinander und vermittelt alltägliche Fähigkeiten. Selbst das Händewaschen vor und nach dem Essen will gelernt sein – dafür stehen neben dem Eingang Waschgelegenheiten bereit.

Perspektive für die nächste Generation

Melat ist selbst Mutter. Sie weiß, wie wichtig ein solcher Ort von klein auf für Kinder ist. „Ich bin fest davon überzeugt, dass sich alle für die nächsten Generationen bestmöglich bemühen sollten“, sagt sie. Für sie ist der Kindergarten mehr als nur eine Betreuungsstätte – er ist ein Ort der Hoffnung. Sie erlebt täglich, was möglich ist, wenn Kinder gefördert und gestärkt werden – und wie sich das auf ihre Zukunft auswirkt.

Mit Ihrer regelmäßigen Spende an **humedica** ermöglichen Sie genau das: Räume, in denen Kinder geschützt aufwachsen, lernen, spielen und einfach Kind sein dürfen.

Denn wer heute Kinder stärkt, gestaltet aktiv die Zukunft – nicht nur in Äthiopien, sondern weltweit.

Neele Ventur | n.ventur@humedica.org

Welche Krankheit bin ich?



Oft komme ich schleichend und unbemerkt. Anfangs bin ich nur ein unangenehmes Ziehen, ein dumpfer Schmerz, der sich in den Unterleib gräbt. Viele denken, ich gehöre einfach dazu – zum Frau-Sein, zur Menstruation, zum Alltag. Mit der Zeit werden meine Symptome intensiver. Ich verursache starke, teils krampfartige Schmerzen im Unterbauch, insbesondere während der Menstruation. Manchmal strahle ich in den Rücken aus oder beeinträchtige Darm und Blase. Ich Sorge für anhaltende Müdigkeit und kann den Alltag zur Herausforderung machen. Unkontrolliert breite ich mich aus, indem ich Gewebe an Orten bilde, wo es eigentlich nicht hingehört. Das kann zu Verwachsungen, Zysten und Vernarbungen führen, die weitere Schmerzen und Funktionsstörungen verursachen. Auch die Fruchtbarkeit der Frau ist durch mich gefährdet.

Trotz meiner teils schweren Auswirkungen werde ich meist spät entdeckt. Besonders problematisch bin ich für Frauen in Ländern, in denen der Zugang zu medizinischer Versorgung begrenzt ist. Es fehlen sowohl die medizinischen Fachkräfte als auch die Aufklärung, um mich früh-



zeitig zu erkennen. Viele Frauen leiden jahrelang unter mir, ohne zu wissen, wer ich bin – und damit auch ohne die nötige Behandlung. Schmerzmittel und spezialisierte Therapien sind oft nicht verfügbar. Doch mit der richtigen Hilfe kann ich in Schach gehalten werden. Organisationen wie **humedica** setzen sich in betroffenen Regionen dafür ein, dass Frauen Zugang zu medizinischer Versorgung erhalten. (sbr)

Wissen Sie, wer ich bin?
Endometriose

1: Aufklärungsarbeit hilft Frauen wie hier im Libanon, diese Krankheit frühzeitig erkennen zu können

Foto: humedica Libanon

2: Das Abtasten des Bauchraums kann Hinweise auf diese Krankheit liefern

Foto: Canva

Auf Spurensuche

Lieferung von Hilfsgütern: Wie funktioniert das?

Bis ein dringend benötigtes Medikament oder neue Schulhefte bei einem bedürftigen Menschen in Rumänien ankommen, sind viele Schritte nötig. Was wird vor Ort wirklich benötigt? Wo kommt die Ware her? Was macht unsere Hilfe so besonders? Wir haben bei Carina Freudig und Damien Marion nachgefragt, wie es läuft.

Cosmina lebt in einem betreuten Wohnheim in Rumänien, das dank **humedica** gut versorgt ist
Foto: humedica



Cosmina* sitzt in ihrem mit Kaffeetaschen bedruckten Pyjama auf ihrem Bett. Ihr graues Haar trägt sie kurz, auf ihrem Schoß liegt eine Brille bereit. 90 Jahre ist sie alt. Dass sie ihren Tipp für ein langes Leben beherzigt, sieht man: Fröhlich sein und zu bleiben und so gut es geht, aktiv zu sein. Cosmina hat seit 40 Jahren einen Rollstuhl. Als sie sich selbst nicht mehr versorgen konnte, bekam sie vor zwei Jahren einen Platz im betreuten Wohnen von Caritas Alba Iulia in Rumänien, einem unserer langjährigen Partner.

„Diejenigen, die dort leben, sind sehr gut betreut“, weiß Carina Freudig von **humedica**, die Cosmina besucht hat. Dennoch betont sie: „Ohne unsere Versorgung wären sie nicht so gut ausgestattet.“ **humedica** unterstützt die Einrichtung regelmäßig mit Inkontinenz-Produkten, Medikamenten und medizinischem Verbrauchsmaterial für die Wundversorgung, beispielsweise Salben, Verbände oder Wundauflagen. „Wir geben den Menschen Würde und schenken ihnen ein Stück Lebensqualität“, erläutert Freudig. Nicht zuletzt wird auch die tägliche Arbeit der Mitarbeitenden selbst erheblich erleichtert, weil sie durch die Hilfe von **humedica** über die nötigen Hilfsmittel verfügen, die Bewohner*innen bestmöglich zu versorgen.

Wissen, was gebraucht wird

Doch bis die Hilfe von **humedica** bei Menschen wie Cosmina in Rumänien und anderen Ländern Osteuropas ankommt, sind viele Schritte nötig. Mit unseren Partnern



Carina Freudig ist Ansprechperson für Unternehmen, die spenden möchten: c.freudig@humedica.org
Foto: Christoph Jorda

Wo kommen die Hilfsgüter her?

Den Großteil der Sachspenden liefern Unternehmen. Meistens handelt es sich hierbei um neue Ware. Von Krankenhäusern erhalten wir viel Gebrauchtes in sehr gutem Zustand, z.B. Krankenhausbetten, medizinische Geräte oder orthopädische Ware. Langfristige Partnerschaften mit Unternehmen sind für uns dabei besonders wertvoll. So können wir sicherstellen, dass wir bestimmte Hilfsgüter regelmäßig liefern können. Das ist planbare Hilfe – sowohl für uns und unseren Partner vor Ort als auch für die Menschen, die unsere Hilfe erhalten.



vor Ort besprechen wir zunächst, was die Menschen dort brauchen. „Das ist eine große Bandbreite“, weiß Damien Marion, der gemeinsam mit Anastasia Rotecker bei **humedica** in den Austausch mit unseren Partnern geht. Der Fokus liegt auf medizinischen Produkten, es werden aber auch Schulmaterialien, Kleidung, haltbare Lebensmittel oder Baumaterialien benötigt. Neben Pflegeheimen oder Krankenhäusern profitieren auch Kindergärten, Schulen oder hilfsbedürftige Familien von unserer Hilfe.

So auch Gabriela* und Elena*. Die Zwillinge sind zehn Jahre alt. Beide haben sich heute für einen rosafarbenen Trainingsanzug entschieden und tragen ihr dunkelbrau-

Schnelle Hilfe auf Vorrat

Neben gut planbaren Hilfsgütern werden auch solche gebraucht, mit denen wir nach Katastrophen wie Erdbeben oder Überflutungen Menschen in Not schnell helfen. Weil es zu Naturkatastrophen oft überraschend kommt, halten wir in unserem Lager in Kaufbeuren stets wichtige Hilfsgüter vorrätig, die sofort versendet werden können – darunter Decken, Isomatten, Zelte, Wasseraufbereitungstabletten und Wasserfilter. Zusätzlich lagern wir unter anderem das **humedica**-Nothilfset, das zur schnellen Erstversorgung mit den wichtigsten Hygieneartikeln dient.



nes langes Haar zu einem Pferdeschwanz gebunden. Mit ihrer Mutter und drei weiteren Geschwistern leben sie in einem kleinen Haus in einem Dorf im ländlichen Rumänien. Ihre Mutter ist wie viele arbeitslos, das Geld ist knapp. Über **humedica** und unseren langjährigen Partner Prison Fellowship Romania erhalten sie regelmäßig Schulmaterial, Kleidung und Hygieneartikel. Zu Weihnachten dürfen sie sich auf ein „Geschenk mit Herz“ freuen, das in Deutschland sorgfältig für bedürftige Kinder in Osteuropa gepackt wird.

Großteil der Ware ist neuwertig

Rund 50 Lkws werden jedes Jahr in verschiedene Länder verschickt. Die meiste Ware bekommen wir über unsere Kooperationen mit Unternehmen und können die Lieferungen anschließend in Kaufbeuren zusammenstellen. Der Transport wird dort durch ein eigenes Logistikteam organisiert. „Der Großteil unserer Ware ist neuwertig. Bei uns wird alles durchgeschaut, wir wissen, was reinkommt“, erklärt Marion. Ein echter Pluspunkt für die Menschen, die die Hilfe erhalten.

So können sich dank der Spenden an **humedica** nicht nur Kinder wie Gabriela und Elena über Schulhefte oder neue Kleidung freuen, sondern die 90-jährige Cosmina auch mal über einen Schokopudding zum Nachtisch. Es sind kleine Extras wie diese, die so viele Menschen glücklich machen.

Kathrin Hörmann | k.hoermann@humedica.org

1: Gabriela und Elena bekommen regelmäßig Schulmaterialien; hier mit Anastasia Rotecker vom **humedica**-Team

2: Im Lager in Kaufbeuren werden die Hilfsgüter für die Lieferung vorbereitet
Fotos: humedica



Damien Marion ermittelt mit unseren Partnern in den Ländern, was die Menschen vor Ort am dringendsten benötigen
Foto: Christoph Jorda



www.humedica.org/sachspenden-von-unternehmen

* Namen geändert

Kleines Päckchen – große Wirkung

Weihnachtspäckchenaktion „Geschenk mit Herz“ startet

Die humedica-Weihnachtspäckchenaktion „Geschenk mit Herz“ macht jedes Jahr über 66.000 Kindern eine ganz besondere Freude. Die Schuhkartons werden in Bayern liebevoll gepackt und dann an bedürftige Kinder in Osteuropa verteilt.

Tanja* strahlt über das ganze Gesicht. Sie will das Geschenk, das sie eben bekommen hat, gar nicht mehr hergeben. Muss sie auch nicht. Tanja ist sieben Jahre alt. Sie lebt in der Ukraine. Bei einer Weihnachtsfeier im örtlichen Gemeindezentrum hat sie gerade eben ein Weihnachtspäckchen

der humedica-Aktion „Geschenk mit Herz“ erhalten: Für das Mädchen etwas ganz Besonderes. Tanja hat in den sieben Jahren ihres Lebens schon viel Leid erfahren: Missbrauch, Armut, alkoholranke Eltern. Kurzzeitig lebte sie in einem Waisenhaus, bevor sie in eine Pflegefamilie kam. „Tanja lacht nicht viel, zeigt wenig Freude. Man kann an ihrem Gesicht ablesen, dass sie meistens unglücklich ist“, berichtet Anjas Pflegemutter. Heute liest sie dort Freude und das macht auch sie glücklich.

„Geschenk mit Herz“ verbindet Menschen

„Dass da jemand ist – weit weg im fernen Deutschland – der ausgerechnet an sie gedacht und ein Weihnachtspäckchen gepackt hat, das ist etwas ganz Besonderes für die Kinder, die unsere „Geschenke mit Herz“ bekommen“, erklärt Roswitha Bahner-Gutsche. Sie leitet die Weihnachtspäckchenaktion von humedica und war selbst schon bei vielen Verteilungen dabei. „‘Geschenk mit Herz‘ verbindet Menschen“, ist sie stolz und erklärt: „Menschen aus Bayern packen Geschenke, die dann irgendwo in Osteuropa einem Kind wie Tanja eine Freude machen.“ Neben der Ukraine gehen Geschenke auch an bedürftige Kinder in Rumänien, Moldawien, Albanien, Bulgarien oder dem Kosovo. Einige wenige Päckchen bleiben auch in Deutschland und werden hier bei Tafeln und anderen sozialen Einrichtungen verteilt. Damit es gerecht zugeht und jedes Kind ungefähr ein gleichwertiges Päckchen bekommt, gibt es eine Packliste, die besagt, was rein muss. Das ist ein sogenanntes „Wow-Geschenk“, also etwas, was einem Mädchen oder Jungen im betreffenden Alter Freu-

de macht, aber auch Hygieneartikel wie Zahnbürste, Zahnpaste und Seife, Block und Stifte zum Schreiben und Malen, etwas Warmes zum Anziehen – beispielsweise Handschuhe oder ein Schal – und Süßigkeiten. Über letztere freut sich Anton* ganz besonders. Sein Vater kam verletzt aus dem Krieg heim. Seine Mutter arbeitet als Krankenschwester. Die Familie hat kein Geld für große Sprünge. Als Anton die große Tafel Schokolade in seinem Paket entdeckt, schreit er vor Freude. Genau diese Schokolade hatte er schon viele Male in der Fernsehwerbung gesehen und sich immer schon gewünscht.

Kinder lernen Teilen

„Viele Päckchenpacker geben sich unglaubliche Mühe, die Geschenke liebevoll zu packen“, weiß Bahner-Gutsche. „Häufig helfen die Kinder mit und entscheiden, was reinkommt und was nicht. Manche Kinder geben auch bewusst ein Spielzeug von sich, weil sie teilen wollen“, erklärt Bahner-Gutsche weiter. „Oft wird ‚Geschenk mit Herz‘ von der Schule oder dem Kindergarten initiiert. Dann steht meist auch das Thema St. Martin und Solidarität mit Ärmern auf dem Stundenplan“, bekommt sie immer wieder mit. Doch „Geschenk mit Herz“ ist nicht allein eine Kinderaktion. Auch Firmen, Sportvereine oder Freundeskreise packen Weihnachtspäckchen oder kontrollieren im Rahmen eines Social Days gemeinsam in der humedica-Lagerhalle, dass auch wirklich das im Päckchen ist, was reingehört. „Immer wieder fischen wir Gegenstände raus, die nicht auf der Packliste stehen, zum Beispiel Kriegsspielzeug oder Bücher und Spiele, die nur auf Deutsch zu verstehen sind. Manchmal finden sich auch alkoholhaltige Süßigkeiten in den Päckchen. Die ersetzen wir dann“, erklärt Bahner-Gutsche.

Insgesamt wurden in den letzten Jahren jeweils über 66.000 Weihnachtspäckchen gepackt. „Ein tolles Ergebnis“, freut sich Bahner-Gutsche. Sie weiß: „66.000 Weih-

nachtspäckchen bedeutet auch 66.000 Mal strahlende Kinderaugen. Ohne das ehrenamtliche Engagement vieler wäre das nicht möglich“, ist Bahner-Gutsche dankbar. Sie denkt dabei nicht nur an die Päckchenkontrolleure in der Halle. „Mein Dank geht auch an die unzähligen anderen Unterstützer, beispielsweise Päckchenpackerinnen und Päckchenpacker oder die über 1.500 Sammelstellen in ganz Bayern, bei denen diese ihre „Geschenke mit Herz“ wohnortnah abgeben können. Und natürlich an die ehrenamtlichen LKW-Fahrerinnen und Fahrer, die die Päckchen bei den Sammelstellen abholen und in die humedica-Zentrale nach Kaufbeuren bringen.“ Dass Kosten der Aktion gedeckt werden können, dafür sorgen die vielen Spender, die Geld spenden, sowie Sternstunden e.V.

Auch Antonia* kann endlich wieder strahlen. Sie lebt in einer Pflegefamilie, nachdem ihre Eltern sich nicht um sie kümmerten. Lange Zeit sprach die Vierjährige kein Wort – so tief saßen die Traumata. Erst langsam fasst sie wieder Vertrauen. Ihre Pflegemutter ist glücklich: „Es ist unglaublich, wie ein solches Geschenk einem Kind dabei helfen kann, die schlimmen Erlebnisse der Vergangenheit zumindest eine kurze Zeit zu vergessen.“

Sebastian Zausch | s.zausch@humedica.org

„Geschenk mit Herz“: Jetzt mitmachen!

Machen Sie mit und bereiten Sie Kindern in Osteuropa eine Freude zu Weihnachten. Packen Sie einen Schuhkarton voller schöner und nützlicher Dinge und geben ihn bis spätestens zum **16. November 2025** bei einer Sammelstelle in Ihrer Nähe ab. Oder spenden Sie ganz einfach für ein „Geschenk mit Herz“. Weitere Informationen finden Sie unter: **www.geschenk-mit-herz.de**



Geschenk mit Herz
Eine Aktion von humedica



Über ihr „Geschenk mit Herz“ freuen sich Tanja* (1), Anton* (2) und Antonia (3)
Fotos: Ukraine First Bilhorod-Dnistrovskyi Church



* Namen geändert

Spendenaktion:
100 km in 24 Stunden



Jürgen Hochwind im Ziel
Foto: privat

Nach einem schweren Schicksalschlag hat Jürgen Hochwind das Weitwandern wieder für sich entdeckt. Schnell entstand die Idee, die sportliche Leidenschaft mit seinem Engagement für **humedica** zu verbinden. Beim Mammutmarsch am 18. Juli in Essen lief er 100 km in 24 Stunden. Mit jedem zurückgelegten Kilometer wollte er ein Zeichen setzen: Für Menschen in Madagaskar, die täglich mit Hunger kämpfen. Auf der Spendenplattform betterplace richtete er ein Spendenprojekt unter dem Motto „Ich laufe, du spendest“ ein und teilte dieses mit Familie, Freunden, Kollegen und über die sozialen Netzwerke. Am Ende sammelte er durch sein Engagement über 2.300 €, die er an **humedica** spendete. Danke für das Engagement und alle, die ihn unterstützt haben!



www.humedica.org/spendenaktionen

Ob sportlich oder kreativ – mit Ihrer Spendenaktion für **humedica** können Sie viel bewegen. Wir unterstützen Sie!

Immer aktuell informiert
mit unserem Newsletter

Immer up to date: Mit unserem regelmäßigen Newsletter erhalten Sie etwa einmal im Monat Aktuelles aus unseren Projekten – direkt in Ihren Posteingang. Jetzt abonnieren unter: www.humedica.org/newsletter-abonnieren

Veranstaltungen mit
und bei **humedica**



Sie möchten einen Blick hinter die Kulissen werfen oder mehr über unsere Arbeit erfahren? Kommen Sie zu einer unserer Veranstaltungen! (**kho**)

Dienstag, 25.11.2025, 18:00 Uhr
Wie humanitäre Hilfe funktioniert
Führung durch das Logistikzentrum von **humedica** mit einem spannenden Vortrag, wie effektiv humanitäre Hilfe aus Kaufbeuren in Katastrophengebiete und den Globalen Süden gelangt.
Ort: **humedica**, Goldstraße 9, 87600 Kaufbeuren
Anmeldung: VHS Kaufbeuren

Dienstag, 2.12.2025, 19:00 Uhr
Mut zur eigenen Zukunft: Frauen auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung
Online-Themenabend
Anmeldung: www.humedica.org/veranstaltungen
Ort: Online via Zoom

Impressum

Herausgeber: humedica e.V. · Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren · Deutschland
08341 966148-0 · info@humedica.org · www.humedica.org · [f](#) [i](#) [t](#) [i](#) [n](#) [s](#) [t](#) [a](#) [g](#)

V.i.S.d.P.: Heike Rauscher · Redaktion: Sarah Braun (sbr), Kathrin Hörmann (kho), Mareen Mühle (mmu), Neele Ventur (nve), Sebastian Zausch (sza) · Eigenanzeigen: Kathrin Hörmann · Gestaltung und Graphiken: Manuel Steinhoff (chunkymonkeydesign.de) · Logo: Noyland GmbH · Druck: Briefwerk

Hinweis: Grundsätzlich ist eine Zweitverwertung des hier abgedruckten Materials möglich; Wir erbitten jedoch eine vorherige Abfrage bei der Geschäftsleitung von humedica e.V. und/oder der Abteilung Kommunikation. Dies gilt insbesondere für die Verwendung von Fotografien. Vielen Dank.

Copyright für Inhalt und Gestaltung, sofern nicht anders vermerkt, bei humedica e.V. 2025.

Päckchenhelden gesucht!

Geschenk mit Herz



Mitpacken bis 16. November 25

Alle Infos unter www.geschenk-mit-herz.de



Internationale Hilfe

Sternstunden
WIR HELFEN KINDERN

„Geschenk mit Herz“ ist eine Aktion von humedica e.V. mit Unterstützung von Sternstunden e.V.

humedica e.V. · Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren
Tel: 08341 966148-460 · E-Mail: info@geschenk-mit-herz.de



Bildnachweis: humedica

Datenschutzinformation

Wir sind **humedica**. Sie über die Wirkung Ihrer Spenden und unsere Aktionen zu informieren. Deshalb verarbeiten wir Ihre Adressdaten auf Grundlage von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der europäischen Datenschutz-Grundverordnung, zur Interessengruppenwerbung, zur Gewinnung von Spenden und zur Förderung der Jugendhilfe, der Altenhilfe, der Flüchtlingshilfe und der Behindertenhilfe. Ihre Daten werden ausschließlich für die Zwecke, die Sie bei der Registrierung angegeben haben, verwendet. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit widerrufen. Nähere Infos erhalten Sie unter: www.humedica.org/datenschutz.

Zuwendungsbestätigung

Bei Spenden bis 999 € wird eine Bescheinigung als Spendennachweis für das Finanzamt. Bei höheren Spenden erhalten Sie bis Ende Februar des Folgejahres Ihre Jahresspendenbescheinigung im Sinne des § 10b des Einkommensteuergesetzes.

Zuwendungen

gemäß der umseitigen Angaben
Wir sind wegen der Förderung gemeinnütziger Zwecke und der Förderung der Jugendhilfe, der Altenhilfe, der Flüchtlingshilfe und der Behindertenhilfe als gemeinnützige Körperschaft anerkannt. Die Zuwendungen werden für die Förderung der Jugendhilfe, der Altenhilfe, der Flüchtlingshilfe und der Behindertenhilfe verwendet. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit widerrufen. Nähere Infos erhalten Sie unter: www.humedica.org/datenschutz.

Bitte schneiden Sie diese Antwortkarte aus und senden sie an: **humedica e.V. · Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren**

☐ Ja, ich unterstütze **humedica e.V.** mit einer Spende von ☐ 20 € ☐ 50 € ☐ 100 € ☐ einmalig ☐ monatlich ☐ pro Quartal

☐ Ja, ich möchte per ☐ E-Mail oder ☐ Post über die Arbeit von **humedica** informiert werden. Die Zusendung per E-Mail spart Verwaltungskosten.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ihre regelmäßige Spende kann jederzeit und mit sofortiger Wirkung gekündigt werden.
Zahlungsart: Wiederkehrende Spende

SEPA-Lastschriftmandat
humedica e.V. · Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZ00000002003
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

☐ Ich ermächtige / Wir ermächtigen **humedica e.V.**, Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die von **humedica e.V.** auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Vorname und Nachname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

IBAN (max. 25 Stellen)

BIC (18 oder 11 Stellen)

Ort / Datum (TT/MM/JJ)

Unterschrift (Kontoinhaber)

E-Mail-Adresse



Foto: Paul Sander Photography

Mit Ihrer Spende unterstützen wir Eltern, der Armut zu entkommen und ihren Kindern bessere Chancen zu bieten. Frauen wie Lelise* aus Äthiopien auf dem Titelbild erhalten zum Beispiel Geld, um ein kleines Geschäft zu starten und sich so eine eigene Existenz aufzubauen.

Foto: humedica

Danke für Ihre Hilfe!

* Name geändert



www.humedica.org/
regelmaessig-spenden

SEPA-Überweisung

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

humedica e.V. Kaufbeuren

IBAN

DE867335000000000004747

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

BYLADEM1ALG

humedica
Internationale Hilfe

Vielen Dank für Ihre Spende!

Falls vollständige Adresse vorliegt, erhalten Sie zu Beginn des Folgejahres automatisch eine steuerlich abzugsfähige Jahres-Spendenbescheinigung.

Betrag: Euro, Cent

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

K M A G 2 5 / 2

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

DE 06

Datum

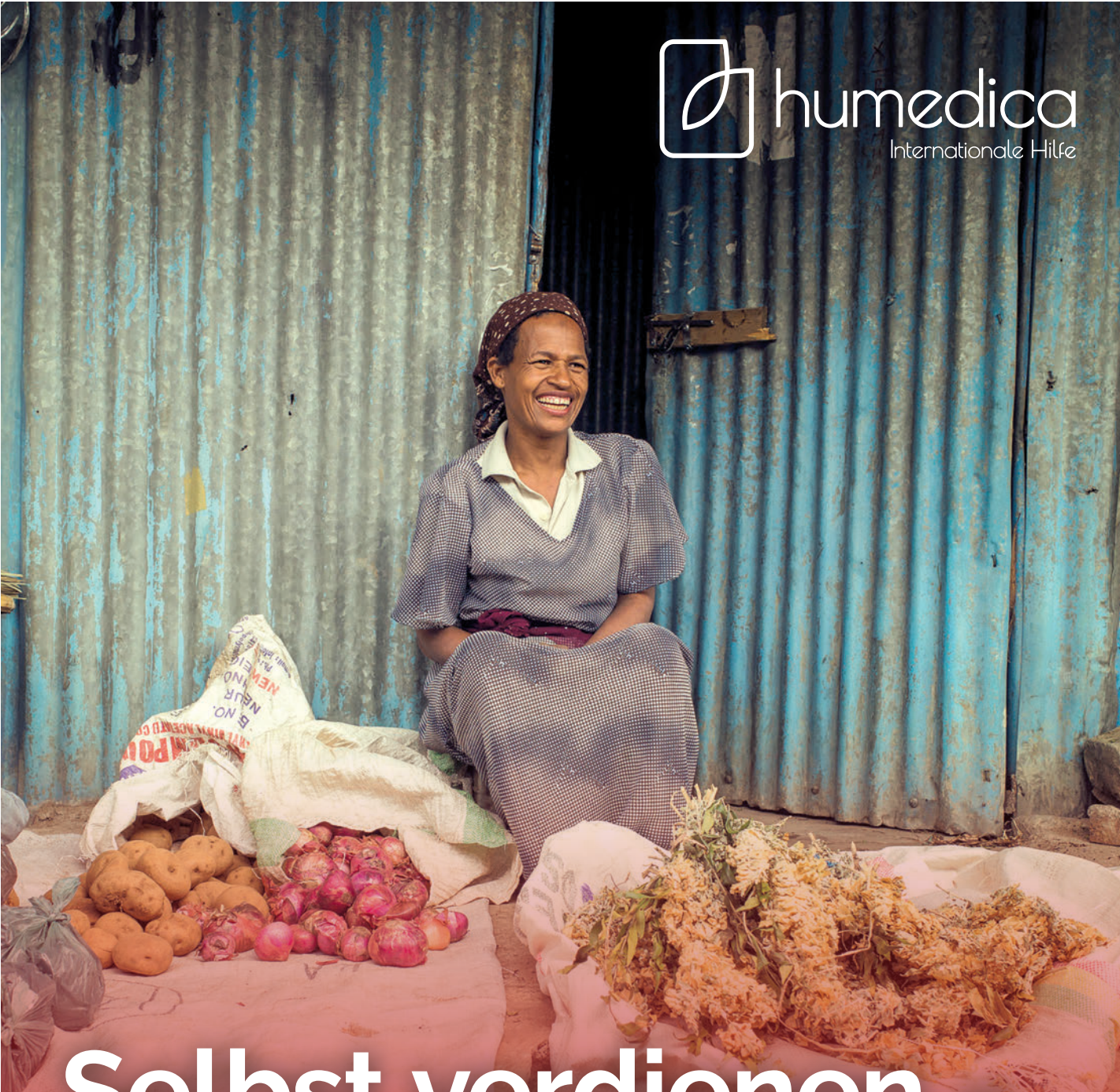
Unterschriften)

SPENDE

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro. Bitte Meldepflicht gemäß Außenwirtschaftsordnung beachten!



humedica
Internationale Hilfe



Selbst verdienen – selbst entscheiden

Stärken Sie mit Ihrer regelmäßigen Spende Frauen weltweit:

1. QR-Code scannen.
2. Spendenbetrag und -rhythmus wählen, z.B. 20 € monatlich.
3. Mit humedica Frauen Unabhängigkeit ermöglichen und Leben verändern.



www.humedica.org/
regelmaessig-spenden