Das humedica-Magazin
Kostenloses Spendermagazin des humedica e.V. | Jahrgang 6 | Nr. 2/26
www.humedica.org



Friedensbotschafter von morgen

Wie Kinder und Jugendliche im Libanon und in Sri Lanka lernen, an eine Zukunft zu glauben

Jeder Einzelne macht einen Unterschied

Im Gespräch mit humedica-Vorstand Johannes Peter

Meine Rückkehr nach Nepal

Zehn Jahre nach dem Beben

humedica
Internationale Hilfe

Gutes hinterlassen – Perspektive schenken!

Mit einer Testamentsspende geben Sie Ihren Werten Zukunft.

Informieren Sie sich und fordern Sie die Informationsbroschüre
STIFTEN UND VERERBEN mit humedica an – kostenlos und unverbindlich.



Ihr persönlicher Kontakt
Heinke Rauscher
+49 (0)8341 966148-740
h.rauscher@humedica.org

DZI Spenden-Siegel

www.humedica.org/testament

Foto: Josh Feitelson



Foto: Christoph Jorda

Liebe Leserin, lieber Leser,

Es sind meist die Begegnungen mit den Menschen, die unseren Einsatzkräften in Erinnerung bleiben, wenn sie nach einer Katastrophe helfen. Die Herzlichkeit und auch die Hoffnung, dass alles wieder besser wird. Doch wird es wirklich besser? Wie geht es für die Menschen weiter, denen man in einem der schwersten Momente ihres Lebens geholfen hat? Das wollte unsere Einsatzkraft Michael Brinkmann wissen und ist zehn Jahre nach dem schweren Erdbeben in Nepal zurück an den Ort des Geschehens gereist. Was er dort erlebt hat, lesen Sie ab Seite 24.

Das Heft, das Sie gerade in den Händen halten oder am Bildschirm lesen, steht unter dem Oberbegriff: Zukunft. Ein großes Wort. Was hält die Zukunft für uns bereit? Was hält sie für diejenigen bereit, denen wir mit unserer Arbeit helfen möchten? Kindern und Jugendlichen im Libanon zum Beispiel. Die Wirtschaft des Landes erlebt einen der schwersten Abstürze der Weltgeschichte: Etwa die Hälfte der libanesischen Bevölkerung ist arbeitslos – fast 80 Prozent der Menschen leben in Armut. Und dann kommt noch die Bombardierung aus Israel auf Teile des Landes hinzu. Was macht das mit den Kindern? Was macht das mit den Jugendlichen? Lesen Sie es ab Seite 12.

Dieses Heft soll Hoffnung geben. „Der beste Zeitpunkt einen Baum zu pflanzen war vor 20 Jahren, der zweitbeste Zeitpunkt ist jetzt." So sagt es ein Sprichwort, das wir Ihnen auf Seite 19 vorstellen. Deshalb: Pflanzen Sie jetzt einen Baum. Nicht zwingend im buchstäblichen Sinne, aber im übertragenen. Setzen Sie jetzt den Samen für eine bessere Zukunft – zum Beispiel durch eine Spende. Oder indem Sie sich für uns engagieren. Die Möglichkeiten, uns zu unterstützen sind vielfältig. Lassen Sie sich inspirieren. Viel Spaß beim Lesen dieses Magazins.

Danke für Ihr Interesse.

Ihr

Sebastian Zausch
Leitung Kommunikation bei humedica

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

6 **Wenn nichts mehr bleibt**
Schnelle Hilfe nach den Katastrophen in Venezuela und Nepal

11 **Rezept Mujadara**
Libanesischer Klassiker

12 **Die Friedensbotschafter von morgen**
Wie Kinder und Jugendliche im Libanon und in Sri Lanka lernen, an eine Zukunft zu glauben

24 **Meine Rückkehr nach Nepal**
Zehn Jahre nach dem Beben

Hintergrund

19 **„Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor zwanzig Jahren. Die zweitbeste Zeit ist jetzt.“**
Zeitlose Botschaft

23 **Welche Erkrankung bin ich?**

Helfen – Spenden

7 **Zukunft entsteht, wo Menschen aktiv werden**
Spendenaktionen, die etwas bewegen

8 **Ein Erbe für die Welt**
Hilfe in Not dank der Lagerhalle von humedica

Menschen im Fokus

10 **Was wünschst du dir für die Zukunft?**
humedica hat nachgefragt

19 **Das humedica-Herzensfoto**

20 **„Jeder Einzelne kann einen Unterschied machen“**
Im Gespräch mit humedica-Vorstand Johannes Peter

Service

3 **Editorial**

4 **Inhalt**

5 **Kurz gefasst**
110 Decken für den Ernstfall / Hilfe nach schwerem Erdbeben in Kolumbien / 4.980 humedica-Nothilfesets gepackt / Über 22.000 Euro Pfand

26 **In eigener Sache**
„Geschenk mit Herz“: Jetzt mitmachen / Veranstaltungen mit und bei humedica

26 **Impressum**

DIESER BUTTON FÜHRT ZUM THEMA IHRER REGELMÄSSIGEN SPENDE



Foto: Volker Jabs



1

110 Decken für den Ernstfall

Die Sektion Allgäu-Immenstadt des Deutschen Alpenvereins (DAV) hat 110 Decken aus dem Prinz-Luitpold-Haus an humedica gespendet. Gemeinsam brachten Mitarbeitende und Ehrenamtliche beider Organisationen die Decken von der auf 1.846 Metern gelegenen Berghütte ins Tal. Anschließend wurden sie in den Wertachtal-Werkstätten aus Kaufbeuren gründlich gereinigt. Nun lagern die Decken im Notfalllager von humedica in Kaufbeuren und stehen für weltweite Hilfseinsätze bereit. Nach Erdbeben, Überschwemmungen und anderen Katastrophen schützen warme Decken Menschen, die ihr Zuhause verloren haben, nicht nur vor Kälte: Sie schenken auch ein Stück Sicherheit und Geborgenheit. Herzlichen Dank an alle Beteiligten für diese wertvolle Unterstützung! (kho)

4.980 humedica-Nothilfesets gepackt

Nach einer Katastrophe haben Menschen oft nur noch das, was sie am Leib tragen. Mit unserem humedica-Nothilfeset können wir Betroffene in solchen Situationen mit dem Nötigsten versorgen, zum Beispiel mit Seife, Zahnpasta oder Hygieneartikeln. Damit wir schnell reagieren können, packen wir auf Vorrat. Bei unserer letzten Packaktion im Frühjahr konnten wir so 4.980 Nothilfesets zusammenstellen, davon 2.003 Sets für Familien und 2.977 Sets für Frauen. Rund 70 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer beteiligten sich an der Aktion – unter anderem Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und ein Führungskräfte-Netzwerk, die die Aktion für einen Social Day nutzten. (kho)

Hilfe nach schwerem Erdbeben in Kolumbien

Ein schweres Erdbeben der Stärke 7,4 hat am 10. August den Westen Kolumbiens erschüttert. Besonders betroffen war das Departamento del Chocó rund um San José del Palmar. Zahlreiche Gebäude wurden beschädigt oder zerstört. Mehrere hundert Menschen kamen ums Leben, Tausende wurden verletzt. Seit den ersten Stunden nach der Katastrophe waren wir in engem Kontakt mit unseren Partnerorganisationen, dem Hilfswerk des Lutherischen Weltbundes sowie Prison Fellowship Kolumbien. So konnten die Betroffenen schnell mit Hilfsgütern versorgt werden, zum Beispiel Lebensmittel oder Hygieneartikel. Psychologische Unterstützung hilft den Menschen außerdem langfristig bei der Bewältigung ihrer Erlebnisse. (kho)



2

1: Übergabe der aussortierten Decken aus dem Prinz-Luitpold-Haus an humedica

Foto: humedica

2: Dank der Küchensets können Familien nach dem Erdbeben wieder selbst kochen

Foto: Lutheran World Federation

Über 22.000 Euro Pfand

Mehr als 22.000 Euro für Menschen in Not: Am Allgäu Airport Memmingen und am Bodensee-Airport Friedrichshafen spenden Reisende regelmäßig ihr Flaschenpfand an humedica. Sie können ihre Pfandflaschen dafür vor der Sicherheitskontrolle in spezielle Sammelbehälter werfen. In Memmingen kamen im vergangenen Jahr so 20.382,32 Euro zusammen, in Friedrichshafen weitere 1.781,57 Euro. Das Geld kommt den medizinischen Hilfsprojekten von humedica in aller Welt zugute. Bei der Aktion spielen ehrenamtliche Helfer eine entscheidende Rolle. Sie leeren regelmäßig die Sammelbehälter am Flughafen, transportieren die Flaschen zum nächsten Supermarkt und lösen dort das Pfand ein. Wer sich ehrenamtlich bei unserer Pfand-Aktion engagieren und einen direkten Beitrag für Menschen in Not leisten möchte, ist herzlich willkommen. (kho)

www.humedica.org/ehrenamt

DA, WO AM NÖTIGSTEN

Wenn nichts mehr bleibt

Schnelle Hilfe nach den Katastrophen in Venezuela und Nepal

Die Erdbeben in Venezuela und die Sturzflut in Nepal haben schlagartig alles verändert: Menschen verlieren ihr Zuhause, ihre Angehörigen und ihre Sicherheit. Plötzlich fehlt es am Nötigsten. humedica reagiert sofort und organisiert Hilfe.


1


2

1: Nach den Erdbeben in Venezuela lebt Maria in einer Notunterkunft

Foto: Lutheran World Federation

2: Betroffene der Sturzflut in Nepal erhalten Lebensmittelpakete

Foto: HDCS

www.humedica.org/nepal-sturzflut

www.humedica.org/venezuela-erdbebenhilfe

Hilfe, wo sie gebraucht wird

Gemeinsam mit der lokalen Partnerorganisation Lutheran World Federation verteilen wir in Venezuela Decken, Lebensmittel und Hygieneartikel. Marias Kinder bekommen psychologische Betreuung. Darüber hinaus gehen per Flugzeug Medikamente zur Versorgung von 10.000 verletzten Menschen an den Partner. Die Firma Paul Hartmann stellt dafür Produkte zur Wunderversorgung bereit.

Auch in Nepal beginnen wir sofort mit unserem Partner HDCS, die Hilfe zu planen. Zum Redaktionsschluss sind erste Lebensmittelpakete und Hygienesets bei denen, die durch die Flut alles verloren haben. Planen und Decken für Notunterkünfte sollen zusätzlichen Schutz bieten. Außerdem nimmt ein lokales medizinisches Team seine Arbeit auf und begleitet die Menschen bei der Verarbeitung der traumatischen Erlebnisse.

Folgen werden spürbar bleiben

Ob Venezuela oder Nepal: humedica bleibt gemeinsam mit den örtlichen Partnerorganisationen an der Seite der Menschen. Auch dann, wenn die Katastrophe längst wieder aus den Nachrichten verschwunden ist. Möglich wird diese schnelle Hilfe in Katastrophen durch Menschen wie Sie. Danke, dass Sie den Betroffenen Hoffnung in schwierigen Zeiten schenken.

Neele Ventur | n.ventur@humedica.org

Es dauert nicht mal eine Minute. Danach ist nichts mehr wie es war. Als am 24. Juni zwei schwere Erdbeben den Norden Venezuelas erschüttern, ist Maria* auf dem Weg zum Einkaufen. Strommasten stürzen um, Wohnblocks brechen zusammen. Ihr Mann wirft sich schützend über die Tochter. Maria denkt sofort an ihre anderen Kinder, die allein zuhause im 14. Stock geblieben sind. Die Familie hat Glück: Das Haus steht noch. Unter Einsatz seines Lebens bringt Marias Mann die Kinder in Sicherheit. Wenig später lebt die Familie in einem Zelt in einer Notunterkunft.

Wie schnell sich alles verändern kann, erleben auch die Menschen in Nepal. Am 26. August verwüstet eine gewaltige Sturzflut ganze Ortschaften in der Himalaja-Region. Hunderte Menschen verlieren ihr Leben, Tausende werden vermisst. Häuser werden zerstört, Brücken von den Fluten weggespült – abgelegene Orte werden dadurch nur schwer erreichbar.

* Name geändert

Zukunft entsteht, wo Menschen aktiv werden

Spendenaktionen, die etwas bewegen

Ein Konzert. Eine Fahrradtour. Ein Flohmarkt. Drei unterschiedliche Aktionen und doch verbindet sie dieselbe Idee: Menschen setzen sich mit dem ein, was sie begeistert, um anderen Perspektiven zu schenken. (nve)

Mit Musik Hoffnung schenken

Mit ihrer Leidenschaft setzt sich Stefanie Pagnia seit einigen Jahren für Menschen in Not ein. Die begeisterte Musikerin veranstaltet jährlich ein Benefizkonzert zugunsten von humedica. Gemeinsam mit ihrem Musikerkollegen Kurt Renner bringt sie unter anderem Werke von Bach, Händel und Mozart auf die Bühne.



Foto: Stefanie Pagnia



Foto: Alicia Staiger und Tim Wölfle

Mit jedem Kilometer Gutes tun

Manchmal beginnt Engagement mit einer persönlichen Herausforderung. Alicia Staiger und Tim Wölfle aus Marktoberdorf legten auf ihrer Fahrradreise vom Allgäu bis nach Japan über 10.000 Kilometer zurück. Von unterwegs machten sie auf die Situation vieler Menschen in Afghanistan aufmerksam und riefen über die Spendenplattform betterplace.org zu Spenden für humedica auf.

Mit einem Flohmarkt Freude teilen

Wie selbstverständlich sich schon Kinder für andere einsetzen, zeigen die Schülerinnen und Schüler der Adalbert-Stifter-Grundschule in Kaufbeuren-Neugablonz. Bei einem selbst organisierten Flohmarkt verkauften sie Spielsachen und sammelten 600 Euro für Kinder in der Ukraine.



Foto: Adalbert-Stifter-Grundschule

Ihre Idee schenkt Zukunft: Ob Konzert, Sport-Challenge, Geburtstag oder Flohmarkt – oft braucht es nur eine Idee und den Wunsch, etwas zu bewegen. Vielleicht steckt auch in Ihrem Hobby, Ihrem nächsten Fest oder einem besonderen Anlass das Potenzial für eine Spendenaktion? Wir unterstützen Sie gerne dabei.

www.humedica.org/spendenaktionen

Ein Erbe für die Welt

Hilfe in Not dank der Lagerhalle von humedica

Die Geschichte der Lagerhalle von humedica beginnt lange vor der Grundsteinlegung – mit dem Erbe eines Ehepaares, das den Bau finanziell erst möglich machte. Die beiden konnten nicht wissen, welche Hilfsgüter einmal in dieser Halle stehen, in welche Länder sie verschickt werden und welchen Menschen damit geholfen wird. Aber ihre Entscheidung im Testament hat die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass noch viele Jahre nach ihrem Tod Hilfe von diesem Ort ausgehen kann.

Es ist erstaunlich, wie viel sich auf einmal bewegt, wenn eine Katastrophe am anderen Ende der Welt geschehen ist. Menschen, Hilfsgüter, LKWs kommen und wuseln auf einmal. Darf ich vorstellen? Ich bin die Frommknecht-Halle, die Lagerhalle der Hilfsorganisation humedica. Ich habe schon ein Vierteljahrhundert auf dem Buckel. Mein Grundstein wurde 2001 in Kaufbeuren/Neugablonz gelegt und seitdem habe ich viel erlebt und gesehen.

Allein letztes Jahr sind bei mir und meinen beiden kleineren Schwestern – der Lagerhalle am Bürogebäude und dem Lager zwei Straßen weiter – rund 430 Tonnen Waren ein- und ausgegangen. Ich muss zugeben: Ein bisschen stolz bin ich schon, wenn ich daran denke, wie vielen Menschen humedica damit helfen konnte.

Die Hilfsgüter für die Menschen in Venezuela werden für den Weitertransport umgepackt

Fotos: humedica





Das bin ich – Die Frommknecht-Halle

Fläche: 929,42 m²

Höhe: 7 m

Bruttoraumvolumen: 6.505,94 m³

Palettenstellplätze: 710

Equipment: 1 LKW, 1 Bandagiermaschine, 1 Folienwickler, 1 Ballenpresse, mehrere Hubameisen, Handhubwagen und Gabelstapler

Besonderheiten:

- Eigenes Zolllager – Nicht-EU-Waren können ohne Verzollung ein- und ausgeführt werden
- Ehrenamtliche stellen humedica-Nothilfesets zusammen

Schnelle Hilfe nach der Katastrophe

Erst diesen Sommer war ich mittendrin, als humedica nach dem Erdbeben in Venezuela geholfen hat. Da kamen sieben Paletten mit 1.056 Kilogramm Wundversorgungsmaterial wie Bandagen, Schaumverbänden und Fixierbinden bei mir an. Ein Unternehmen hatte sie gespendet. Jetzt kann so eine Lieferung nicht ungesehen weiter in das Katastrophengebiet geschickt werden. Denn das Land, das von einer Katastrophe betroffen ist, muss sicherstellen, dass den Menschen vor Ort mit den Waren wirklich geholfen wird.

Das bedeutet, dass humedica noch in Deutschland ganz genau wissen muss: Wie viel ist von welchem Produkt exakt in der Lieferung enthalten? Und ist auch sicher nichts davon abgelaufen? Gerade bei Medizinprodukten ist das sehr wichtig. Ein Medikament, das abgelaufen und dessen Wirkung nicht mehr zuverlässig ist, kann im schlimmsten Fall mehr Schaden anrichten, als dass es nützt.

Das hieß für meine Lageristen: Die sieben Paletten voller gespendeter Hilfsgüter aufmachen, anschauen, kontrollieren und so platzeffizient wie irgend möglich neu packen – denn das Ganze sollte im Flugzeug weiterreisen, um schnellstmöglich bei den Menschen in Not anzukommen. Zwei Personen haben diese riesige Menge in nur rund eineinhalb Tagen abgearbeitet! Auch wenn es für meine Lageristen gefühlt eine kleine Menge war, war ich beeindruckt, wie schnell sie waren – alles für die Menschen in Venezuela.



1



2

Gleichzeitig hat ein Logistiker alle Papiere fertig gemacht. Da gibt es viel zu beachten: So hat jedes einzelne Produkt eine eigene Zolltarifnummer. Auch das exakte Gewicht muss man für so einen Flug vorab wissen und entsprechende Papiere vorbereiten. Zum Glück habe ich Profis, die so etwas erledigen und so konnten sich die Hilfsgüter wenige Tage, nachdem sie bei mir eingegangen sind, auf den Weg machen.

Medikamente und Geschenke für Osteuropa

Ich bin dankbar, dass ich so vielen Menschen helfen kann – nicht nur bei Katastrophen. In Osteuropa bekommen zum Beispiel Krankenhäuser, Pflegeheime oder Altenheime oft medizinische Materialien, die zuerst bei mir gelandet sind – häufig gespendet von Unternehmen, die damit helfen wollen. Eine für mich besondere Ware, die ich beherbergt habe, waren Medikamente gegen Brustkrebs. Aber mich macht eigentlich alles glücklich, womit ich helfen kann.

Jedes Jahr freue ich mich auch über die „Geschenk mit Herz"-Aktion, bei der Weihnachtspäckchen in ganz Bayern gepackt und gespendet werden. Zur Kontrolle der Päckchen versammeln sich jedes Jahr hunderte ehrenamtliche Helfer bei mir und packen gemeinsam an, um Kindern an Weihnachten ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Anschließend werden sie in LKWs geladen und zum Beispiel nach Rumänien, Albanien oder in die Ukraine zu Kindern gebracht, die sonst sehr wenig besitzen. Dieses Päckchen ist oft das einzige Geschenk an Weihnachten für sie. Letztes Jahr sind 19 LKWs in vier Wochen von meiner Laderampe vollbepackt losgefahren. Das war im Schnitt jeden Werktag einer!

Unerwartete Hilfe – ein Vermächtnis, das nachwirkt

Wenn ich mir vorstelle, dass ich beinahe nicht gebaut worden wäre, läuft es mir kalt die Laderampe herunter. Das Grundstück, auf dem ich jetzt stehe – direkt gegenüber dem Büro – hatte humedica bereits sehr günstig aus einem Versteigerungsverfahren erworben. Aber wie sollte humedica jetzt auch noch die Lagerhalle bauen?

humedicas Mitgründer und damaliger Vorstand Wolfgang Groß hat viel gebetet, dass Gott einen Weg zeigen und die notwendigen finanziellen Möglichkeiten schenken würde. Da eröffnete sich durch ein unerwartetes Erbe plötzlich genau diese Möglichkeit. Ein Ehepaar, das kurz nacheinander gestorben war, hatte sein Vermögen humedica vermacht.

Mit dem Geld aus dieser Erbschaft war es endlich möglich, mich zu bauen. So entstand aus einem persönlichen Schicksal etwas, das über Jahrzehnte hinweg unzähligen anderen Menschen zugutekommt. Was damals mit der testamentarischen Entscheidung eines Ehepaares begann, wirkt damit bis heute in mir weiter.

Julia Kittnar-Henseler / Wolfgang Groß |
j.kittnar-henseler@humedica.org

1: Jedes Jahr werden Tausende Päckchen in der Frommknecht-Halle kontrolliert und kommissioniert

2: Die Frommknecht-Halle, die dank eines Erbes gebaut werden konnte

Fotos: humedica

www.humedica.org/testament

Mit dem Erbe Zukunft schenken

Weitere Informationen, wie ein Erbe Zukunft schenken kann, erfahren Sie in der kostenfreien Broschüre „Stiften und Vererben". Diese erhalten Sie bei Ihrem Ansprechpartner Mats Boie-Wegener unter m.boie-wegener@humedica.org oder www.humedica.org/testament.



Was wünschst du dir für die Zukunft?

humedica hat nachgefragt



Verena Costian (34), Beamtin in der Verwaltung und regelmäßige Spenderin

„Ich wünsche mir, dass sich die Menschen mehr Zeit nehmen für die wichtigen Dinge. Also, wenn es jemandem schlecht geht, dass derjenige überlegt: Was kann ich tun, dass es mir besser geht. Und dass man genauso überlegt: Was kann ich tun, wenn es jemand anderem schlecht geht? Aber auch einander besser zuzuhören ist so etwas Wichtiges. Dann kann man auch besser diskutieren und nicht nur schwarz oder weiß sehen. Ich muss sagen, mir geht's gut und dafür bin ich dankbar. Für mich persönlich wünsche ich mir, dass ich auch in Zukunft einen Blick genau dafür habe. Also, dass ich aufmerksam bin und dass ich das wertschätze."

„Ich denke, die meisten Menschen wünschen sich für ihr Leben die großen „G"s: Glück, Gesundheit und Gemeinschaft. Und vielleicht auch noch Geld, denn ohne Geld geht es auch nicht. Wenn's um die Kinder geht, wünsche ich mir eine lebenswerte Zukunft. Meine Tochter muss noch in die Welt hineinwachsen und wird noch viel erleben und dafür wünsche ich ihr nur das Beste. Grundsätzlich wünsche ich mir weniger Leid in der Welt, eben gerade da, wo humedica aktiv ist. Einfach die Frage nach dem ewig unerfüllten Wunsch: Weltfrieden."



Manuel Hörmann (40), Immobilienmakler und Ehrenamtlicher bei humedica



Philip Hebel (52), Arzt und Einsatzkraft bei humedica

„Für die Zukunft wünsche ich mir, dass Hilfsorganisationen überflüssig werden und es uns und unsere Einsätze immer weniger braucht. Angesichts der Entwicklung der letzten Jahre befürchte ich leider das Gegenteil. Aber Lösungen fallen nicht vom Himmel – sie entstehen, wo Menschen nicht wegschauen. Genau dafür stehen Organisationen wie humedica."

„Für meine persönliche Zukunft wünsche ich mir Gesundheit. Ansonsten ganz allgemein natürlich, dass sich die Zustände bessern. Also, dass die Menschheit besser und netter miteinander umgeht. Ich glaube, es würde allen besser gehen, wenn jeder mehr auf den anderen schauen würde. Für humedica wünsche ich mir außerdem, dass es ein bisschen weniger Bürokratie gibt. Wenn man helfen will, sollte es so eine Hürde nicht auch noch geben."

Marianne Glogowski, Rentnerin und Ehrenamtliche bei humedica

Julia Kittnar-Henseler | j.kittnar-henseler@humedica.org

Mujadara

Libanesischer Klassiker

Mujadara ist ein traditionelles libanesisches Gericht, das mit nur drei Hauptzutaten auskommt: Reis, Linsen und Zwiebeln. Gerade diese Einfachheit macht es zu einem beliebten Alltagsgericht – nahrhaft, preiswert und dennoch voller Geschmack.

Zutaten:

- 200 g Langkorn- oder Basmatireis
- 125 ml Olivenöl
- Zwei große Zwiebeln
- 400 g braune Linsen
- 1 TL Salz
- 2 TL Cumin (Kreuzkümmel)

Zubereitung:

1. Den Reis in einer mittelgroßen Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und etwa 20 Minuten einweichen.

2. Währenddessen die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden.

3. Einen großen Topf mit dem Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln darin bei hoher Hitze unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten braten, bis sie goldbraun sind und an den Rändern knusprig werden. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen. Beim Abkühlen werden die Zwiebeln noch knuspriger. Das aromatisierte Öl im Topf aufbewahren.

4. Die Linsen in einen zweiten großen Topf geben, mit Wasser bedecken und aufkochen. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und die Linsen 15 Minuten garen.

5. Den eingeweichten Reis abgießen, gründlich abspülen und zu den Linsen geben. Mit Salz würzen, einmal vorsichtig umrühren, den Deckel wieder aufsetzen und alles weitere 15 Minuten ohne Umrühren garen.

6. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis-Linsen-Mix zugedeckt weitere 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Kreuzkümmel hinzufügen sowie Reis und Linsen mit einer Gabel auflockern.

7. Zum Servieren das zurückbehaltene Zwiebelöl gleichmäßig über die Mujadara träufeln und die knusprigen Röstzwiebeln großzügig darauf verteilen. Warm servieren.

Passt dazu: Mujadara nach Belieben mit einer erfrischenden Gurken-Joghurt-Soße beträufeln.

Guten Appetit! (nve)



Traditionell wird Mujadara nicht nur mit Gurken-Joghurt-Soße, sondern auch mit frischem Gemüse wie Radieschen, eingelegten Rüben oder regionalen Salaten serviert

Foto: humedica

Vor Ort

KINDER UND BILDUNG

Die Friedens-botschafter von morgen

Wie Kinder und Jugendliche im Libanon und in Sri Lanka lernen, an eine Zukunft zu glauben und selbst zu Vorbildern zu werden

Wie schöpft man Mut für eine Zukunft, die aus lauter Krisen zu bestehen scheint? Kinder und Jugendliche im Libanon und in Sri Lanka wachsen mit Krieg, wirtschaftlicher Not oder der Versuchung von Drogen auf. Viele reagieren mit Rückzug: in Bildschirme, in Rausch, in Resignation. humedica zeigt jungen Menschen, dass sich Anstrengung lohnt und Miteinander trägt. Damit aus dieser Generation die Vorbilder von morgen werden. Eine Frage, die sich in anderer Dosierung auch bei uns in Deutschland stellt.

„Ich wünsche mir, dass unsere Schüler zu emotional gesunden, selbstbewussten und mitfühlenden Menschen heranwachsen, die sich ihrer selbst bewusst sind und anderen mit Respekt begegnen", sagt Nayla Daoun, eine Schulleiterin im Libanon. Es ist ein Satz, der zeigt, worum es eigentlich geht: nicht darum, Kinder vor jeder Krise zu bewahren – das kann niemand –, sondern ihnen die innere Stärke mitzugeben, ihr mit offenen Augen zu begegnen und einen persönlichen Weg hindurch zu finden.

Ein Wunsch für die nächste Generation

Doch wie soll das funktionieren? Kaum ein Kind schafft das allein. Im Libanon sind es Krieg und wirtschaftlicher Kollaps, in Sri Lanka Armut und Drogen, in Deutschland oft der Sog der Bildschirme. Die Auslöser unterscheiden sich, doch Bildschirme spielen überall eine Rolle. Kinder und Jugendliche brauchen deshalb nicht in erster Linie Verbote, sondern verlässliche Erwachsene, die ihnen Strategien an die Hand geben, wie sie mit Druck umgehen können, und die ihnen vorleben, dass sich Anstrengung, Beziehungen und ein friedliches Miteinander lohnen. Psychologen und Soziologen beobachten in humedica-Projekten: Wer dies als Kind erlebt, trägt es als Erwachsener weiter.

Manchmal zählt ein Gespräch mehr als jede Unterrichtsstunde: Raum zum Reden ist für viele Kinder im Libanon so wichtig wie der Schulstoff selbst.

Foto: IDRAAC



Genau das ist an Nayla Daouns Schule zur täglichen Aufgabe geworden. In den dreißig Jahren, in denen sie die Schule leitet, hat sich einiges verändert: Der Lärmpegel in den Pausen ist gestiegen, Kinder werden schneller laut und geraten häufiger aneinander. Manche brauchen morgens die ersten beiden Stunden, nur um überhaupt anzukommen. Sie beobachtet mehr Unruhe, Ungeduld, unangemessene Sprache und ein Verhalten, das schnell aggressiv wirken kann, dazu eine veränderte Art von Unfällen auf dem Schulhof, darunter auch schwerere Verletzungen.

„Der jüngste Krieg war außergewöhnlich belastend", sagt sie, „weil er so schwer zu verstehen, vorherzusagen und zu planen war." Wirtschaftlicher Zusammenbruch, die Explosion im Hafen von Beirut im Jahr 2020, Vertreibung, ein Konflikt, der im Frühjahr 2026 erneut eskalierte. Die Krisen im Libanon reihen sich seit Jahren aneinander, hinzu kommt in vielen Familien die Trauer um Angehörige. Doch nicht nur die reale Welt hinterlässt Spuren, findet Nayla Daoun: Einen Teil der Erklärung sieht sie auch in virtuellen Welten, in denen Figuren stürzen, kämpfen oder verletzt werden und einfach weitermachen. „Im echten Leben", sagt sie, „haben Handlungen dagegen Konsequenzen." Ein Unterschied, den manche Kinder erst wieder neu lernen müssen.

Beirut: Wo Hinsehen zur Aufgabe wird

Ein Kind sagt selten: „Ich fühle mich gestresst". Dafür fehlen ihm oft noch Reflexionsvermögen und Wortschatz. Stattdessen zeige sich Stress als Reizbarkeit, Rückzug oder Schlafstörung, erklärt Maroun Bou Najm, der das humedica-Projekt zur Stärkung von Lehrkräften, Betreuern und Eltern seitens der libanesischen Partnerorganisation IDRAAC leitet. Erwachsene missverstünden das leicht als Ungehorsam statt als Ausdruck von Leid, mit Folgen für Konzentration, schulische Leistung und Beziehungen. „Kinder zwischen neun und zwölf Jahren verstehen politische oder wirtschaftliche Realitäten selten in dem Maße, wie Erwachsene es tun, aber sie nehmen die Angst und Unsicherheit in ihrer Umgebung trotzdem wahr", sagt er.

Deshalb bringt das Projekt zwei Perspektiven zusammen, die selten wirklich zusammenfinden: das Bild, das Lehrkräfte vom Kind im strukturierten Schulalltag haben, und das Bild, das Eltern zu Hause von ihm haben. Aus beiden Blickwinkeln zusammen entsteht ein genaueres Bild davon, was ein Kind wirklich braucht und wie früh eingegriffen werden kann, bevor sich Symptome über Jahre verfestigen. Diese Frühzeitigkeit ist entscheidend: Eine früh erkannte Belastung lässt sich leichter auffangen als eine, die bereits mehrere Lebensbereiche eines Kindes durchdrungen hat.

Jaffna: Orientierung statt Versuchung

Rund 6.000 Kilometer weiter östlich sitzen an einem Vormittag rund 200 Schülerinnen und Schüler des Jaffna Central College in der Aula. Sie hören einem Team von humedica Lanka und lokalen Fachkräften zu, die über Drogen sprechen, über Gruppendruck, darüber, wie man Warnsignale bei sich und bei Freunden erkennt. Sri Lanka kämpft seit Jahren mit wachsendem Drogenkonsum unter Jugendlichen; die Regierung reagiert mit der landesweiten Kampagne „One Mission, One Country". Doch Aufklärung allein reicht selten, wenn niemand sie im Alltag verankert und zugleich zeigt: Es lohnt sich, in der Schule dranzubleiben, Freundschaften zu pflegen, an sich zu arbeiten.

Thevarasa Premarajah arbeitet seit rund zwanzig Jahren in der Drogenprävention und begleitet die Workshops von humedica Lanka und der Partnerorganisation Healthy Lanka an den Schulen in Jaffna. Das eigentliche Problem sieht er selten im Konsum selbst, sondern darin, dass Familien sich auseinanderleben: Wo früher enger Rückhalt zu Hause selbstverständlich war, reicht vielen heute ein einziger Freund draußen, um sich innerlich zu lösen und solange die Verbindung zur Familie fehlt, bleibt das Problem bestehen.

Libanon: Psychische Gesundheit von Kindern stärken

humedica unterstützt Schulen im Libanon dabei, die psychische Gesundheit von Kindern frühzeitig im Blick zu behalten – durch geschulte Lehrkräfte, sensibilisierte Eltern und ein Umfeld, in dem sich Kinder sicher und verstanden fühlen. Dazu gehört:

- **Lehrkräfte und Eltern schulen**, damit sie Anzeichen von Stress, Ängsten oder anderen psychischen Belastungen früh erkennen
- **Kinder stärken**, damit sie Gefühle besser verstehen, Herausforderungen bewältigen und Selbstvertrauen entwickeln
- **Schule als Schutzraum gestalten**, in dem Gespräche über psychische Gesundheit selbstverständlich werden und Hilfe frühzeitig möglich ist
- **Spiel, Bewegung und soziale Beziehungen fördern**, damit Kinder sich gesund entwickeln und Belastungen besser verarbeiten können
- **Kinder mit besonderem Förderbedarf gezielt unterstützen**, damit sie individuell begleitet und in den Schulalltag einbezogen werden
- **Stigmatisierung abbauen**, damit psychische Belastungen kein Tabuthema bleiben und betroffene Kinder rechtzeitig Unterstützung erhalten
- **Erfahrungen weitergeben**, damit erfolgreiche Ansätze auch an anderen Schulen eingesetzt werden und ein wachsendes Netzwerk psychisch gesunder Schulen entsteht



Aus Zuhörern werden Botschafter: Jugendliche, die das Gelernte weitertragen

Foto: Farzan Nijabdeen

www.humedica.org/libanon-kinder-staerken

Vor Ort

Am meisten überrascht ihn ein fehlendes Verantwortungsbewusstsein bei Jugendlichen wie Eltern gleichermaßen: Manche junge Männer arbeiten gerade genug, um sich selbst zu versorgen, Benzin fürs Motorrad, Guthaben fürs Handy, aber nicht genug, um Geld für den Aufbau oder die Versorgung einer Familie zu verdienen.

Dieselbe schnelle Bedürfnisbefriedigung sieht er auch beim Handy: Wenn Eltern selbst vom Bildschirm abgelenkt sind, wissen Kinder genau, dass sie freie Hand haben. Sein Rat ist denkbar einfach: Wärme, Nähe und echtes Zuhören, nicht als einmalige Aktion, sondern als dauerhafte Begleitung. „Wenn du als Elternteil für dein eigenes Kind kein Held bist, kannst du ihm auch keine guten Werte mitgeben", sagt er. Ein Satz, den er ebenso an Lehrkräfte richtet. Sein Ziel ist deshalb kein einmaliger Vortrag, sondern Jugendliche, die selbst zu Botschaftern werden: „Wenn sie spüren, wie ein glückliches Leben ohne Substanzen aussehen könnte, richten sie sich danach aus."

Das Handy: Werkzeug und Falle zugleich

Was Premarajah beschreibt, bestätigen die Jugendlichen selbst. Kavin* erinnert sich, wie seine Mutter ihn als Kleinkind mit dem Handy in der Hand fütterte: „Sonst wollte ich nicht essen". Jahre nächtlichen Scrollens kosteten ihn später Sehkraft und gute Noten, bis er vor den Prüfungen von sich aus aufhörte: „Ich habe es meiner Mutter versprochen." Nila* erinnert sich dagegen zunächst an einen Gewinn: Während der Pandemie war das Handy für sie und ihre Mitschüler die einzige Verbindung zum Unterricht, ohne es hätten viele den Anschluss an die Schule verloren.

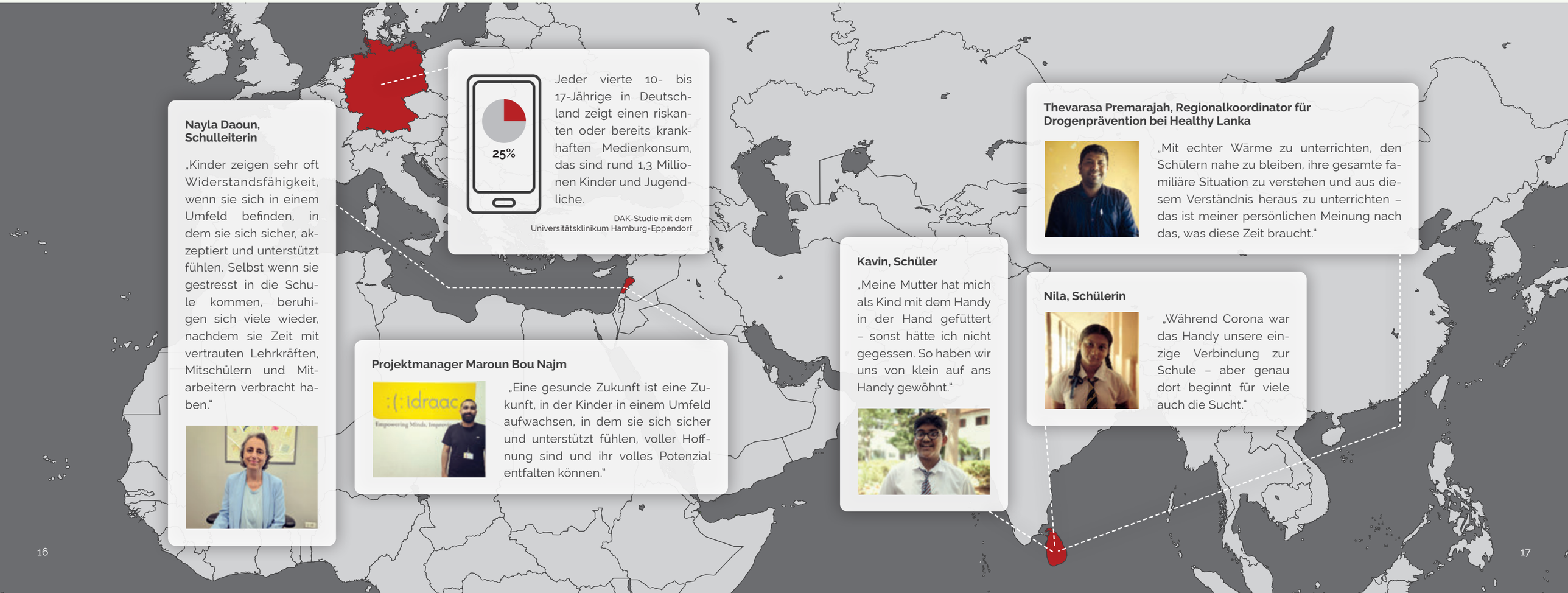
Doch aus dem Werkzeug wurde für manche ein Sog: Eine Mitschülerin, erzählt sie, schrieb während Corona fast die volle Punktzahl. Nach der Rückkehr aus dem Online-Unterricht fiel sie auf unter die Hälfte ab und wurde schnell gereizt, bis ihre Mutter ihr das Handy wegnahm. Für Nila bleibt eine nüchterne Erkenntnis: Was man abends am Handy lernt, bleibt kaum hängen. Zwei Geschichten, dieselbe Einsicht, die auch Premarajah beschreibt: Wo das Handy zur Dauerbegleitung wird, verschwindet, was Kinder am meisten brauchen: echte Aufmerksamkeit.

Auch bei uns: Dieselbe Frage, andere Dosierung

Man muss nicht nach Beirut oder Jaffna schauen, um die Grundfrage wiederzuerkennen: Wie hilft man einem jungen Menschen, an eine Zukunft zu glauben, für die sich Anstrengung lohnt? Auch deutsche Jugendliche kennen das Gefühl, sich vor einer unübersichtlichen Welt lieber zurückzuziehen als ihr zu begegnen, nur dass bei uns selten Krieg oder Armut Auslöser sind. Eine aktuelle Studie der Krankenkasse DAK und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigt: Mehr als ein Viertel der 10- bis 17-Jährigen in Deutschland zeigt einen riskanten oder bereits krankhaften Medienkonsum. Der Anteil mit riskanter Nutzung hat sich seit 2019 etwa verdreifacht.

Fotos: IDRAAC (linke Seite), Farzan Nijabdeen (rechte Seite)

* Name geändert



Jeder vierte 10- bis 17-Jährige in Deutschland zeigt einen riskanten oder bereits krankhaften Medienkonsum, das sind rund 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche.

DAK-Studie mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Nayla Daoun, Schulleiterin

„Kinder zeigen sehr oft Widerstandsfähigkeit, wenn sie sich in einem Umfeld befinden, in dem sie sich sicher, akzeptiert und unterstützt fühlen. Selbst wenn sie gestresst in die Schule kommen, beruhigen sich viele wieder, nachdem sie Zeit mit vertrauten Lehrkräften, Mitschülern und Mitarbeitern verbracht haben."

Projektmanager Maroun Bou Najm

„Eine gesunde Zukunft ist eine Zukunft, in der Kinder in einem Umfeld aufwachsen, in dem sie sich sicher und unterstützt fühlen, voller Hoffnung sind und ihr volles Potenzial entfalten können."

Kavin, Schüler

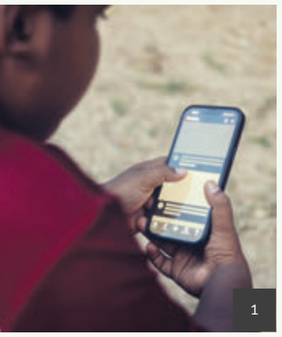
„Meine Mutter hat mich als Kind mit dem Handy in der Hand gefüttert – sonst hätte ich nicht gegessen. So haben wir uns von klein auf ans Handy gewöhnt."

Thevarasa Premarajah, Regionalkoordinator für Drogenprävention bei Healthy Lanka

„Mit echter Wärme zu unterrichten, den Schülern nahe zu bleiben, ihre gesamte familiäre Situation zu verstehen und aus diesem Verständnis heraus zu unterrichten – das ist meiner persönlichen Meinung nach das, was diese Zeit braucht."

Nila, Schülerin

„Während Corona war das Handy unsere einzige Verbindung zur Schule – aber genau dort beginnt für viele auch die Sucht."





1: Bildschirme begleiten unseren Alltag, Kinder wachsen selbstverständlich damit auf. Umso wichtiger sind Erwachsene, die einen bewussten Umgang vorleben.

2: Zuversicht statt Rückzug – genau das soll das Projekt in Sri Lanka bewirken

Fotos: Farzan Nijabdeen

Sri Lanka: Jugendliche stärken – Zukunft gestalten

GRACE steht für Growth, Responsibility, Awareness, Care und Empowerment. humedica stärkt Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung und vermittelt ihnen die Fähigkeiten, Risiken früh zu erkennen und verantwortungsvoll zu handeln. Dazu gehört:

- **Lehrkräfte schulen**, damit sie gefährdete Jugendliche früh erkennen und gezielt begleiten
- **Selbstvertrauen und Resilienz fördern**, damit junge Menschen Gruppendruck besser standhalten und verantwortungsvolle Entscheidungen treffen
- **Über Risiken aufklären**, etwa zu Drogenkonsum, sozialen Medien und gefährlichen Einflüssen im Alltag
- **Schülerinnen und Schüler als Vorbilder stärken**, damit sie Verantwortung übernehmen und ihre Mitschüler unterstützen
- **Dauerhafte Ansprechpartner** an Schulen aufbauen, damit Jugendliche wissen, an wen sie sich wenden können
- **Prävention langfristig im Schulalltag verankern**, um Kinder und Jugendliche nachhaltig vor riskanten Entwicklungen zu schützen

www.humedica.org/sri-lanka-kinder-staerken

Auch hier braucht es keine neue Erfindung, sondern das, was im Libanon und in Sri Lanka ebenfalls den Unterschied macht: Erwachsene, die hinschauen statt wegzusehen. Die zeigen, wie man Spannungen aushält, statt auszuweichen. Die nicht vorschnell urteilen, sondern verstehen und begleiten wollen. Kinder, die das erleben, werden selbst zu genau den Vorbildern, die die nächste Generation braucht. Manchmal beginnt das im Kleinen – mit dem Handy, das für ein Gespräch einfach beiseitegelegt wird. Nicht als einmalige Geste, sondern als Gewohnheit, bei Kindern wie bei Erwachsenen.

Was verbindet: Botschafter einer besseren Zukunft

Ein Klassenzimmer in Beirut, eine Schulaula in Jaffna, ein Kinderzimmer in Deutschland – die Ursachen der Verunsicherung könnten unterschiedlicher kaum sein. Und doch läuft durch alle drei derselbe rote Faden: Kinder, die eine Zukunft gestalten sollen, für die ihnen niemand ein Drehbuch mitgegeben hat. Die genau deshalb Erwachsene brauchen, die ihnen zutrauen, dass aus heutiger Unsicherheit morgen Stärke werden kann.

„Es bedeutet, Kindern zu helfen, zukünftige Friedensbotschafter zu werden", sagt Maroun Bou Najm, „junge Menschen, die emotional gesund, mitfühlend und widerstandsfähig und in der Lage sind, einen besseren Libanon aufzubauen. Jede Generation sollte die Möglichkeit haben, von der vorherigen zu lernen und eine friedlichere Zukunft für die nächste zu gestalten."

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie, dass humedica dort präsent bleibt, wo Kinder und Jugendliche verlässliche Erwachsene brauchen – im Libanon, in Sri Lanka, und überall dort, wo die Zukunft heute schon beginnt.

Mareen Mühle | m.muehle@humedica.org

Das humedica-Herzensfoto

Kann humanitäre Hilfe lustig sein? Bei einem so ernsten Thema scheint die Frage unangebracht. Dennoch zeigt unser humedica-Herzensfoto etwas anderes: humedica-Projektmitarbeiter Jinu George und ein Junge grinsen sich voller Freude an. Die Geschichte dazu: Jinu besuchte Anfang des Jahres ein Projekt in Afghanistan, in dem Gesundheitshelfer ausgebildet, Menschen geschult und medizinisch behandelt werden. Während die Eltern im Gebäude über Kinderimpfungen und Infektionskrankheiten informiert wurden, spielten die Kinder im Hof. Als sie Jinu vorbeilaufen sahen, wurden ihre Augen groß. Gerne wollten sie den Gast kennenlernen. Jinu bemerkte die Blicke, setzte sich und ermutige die Kinder, die vor Neugierde platzen, näher zu kommen. Ein Junge traute sich und setzte sich neben ihn. Auf gebrochenem Paschtu begann Jinu das Gespräch: „Wie heißt du?" – „Asif" – „Wie alt bist du?" – „Sieben". Sehr bald ging ihnen die gemeinsame Sprache aus – sie grinsen sich an – eine Geste, die auch ohne Worte verbindet. (age)



Lachen verbindet auch ohne Worte

Foto: Fairpicture / Syed Aman Sadat

„Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor zwanzig Jahren. Die zweitbeste Zeit ist jetzt."



Dieses Sprichwort wird der chinesischen Weisheitslehre zugeschrieben. Ob sein Ursprung tatsächlich dort liegt, ist zwar nicht eindeutig belegt. Seine Botschaft ist jedoch zeitlos: Vergangene Chancen mögen verstrichen sein – doch das bedeutet nicht, dass neue unmöglich geworden sind. Was gestern nicht begonnen wurde, kann heute noch wachsen. Und jeder Schritt, den wir jetzt gehen, ist besser als noch länger zu warten.

Ein Baum braucht Zeit, bis er Schatten spendet und Früchte trägt. Wer ihn heute pflanzt, wird nicht sofort die Ernte sehen. Doch ohne den ersten Schritt wird sie niemals kommen. Das Sprichwort erinnert daran, dass Zukunft nicht davon abhängt, den perfekten Zeitpunkt abzuwarten, sondern den Mut zu haben, im Hier und Jetzt anzufangen.

Gerade nach Krisen oder Katastrophen scheint der Blick nach vorne schwer. Menschen verlieren ihr Zuhause, ihre Existenz oder die Hoffnung auf ein sicheres Leben. Der Weg zurück braucht Zeit, bloß beginnt er nicht mit dem Warten, sondern mit dem ersten Schritt zurück ins Leben.

humedica begleitet Menschen auf diesem Weg. Neben der akuten Nothilfe schaffen wir langfristige Perspektiven: durch den Zugang zu sauberem Wasser, medizinischer Versorgung, Bildung oder Einkommensmöglichkeiten. So entstehen Grundlagen, auf denen Menschen ihre Zukunft wieder selbst gestalten können. (sbr)

Ein Baum schenkt Schutz. Menschlichkeit schenkt Zukunft. Beides beginnt mit dem Mut, heute den ersten Schritt zu gehen.

Foto: Daniel Reiter

„Jeder Einzelne macht einen Unterschied“

Im Gespräch mit humedica-Vorstand Johannes Peter

Die Nachrichten vermitteln oft, dass die Probleme unserer Welt immer größer werden. Johannes Peter ist überzeugt: Ohnmächtig sind wir deshalb nicht. Der humedica-Vorstand spricht über Hoffnungsträger, kleine und große Entscheidungen und darüber, warum Engagement die Welt tatsächlich verändern kann.



Johannes Peter am Flughafen auf dem Weg zu einem Katastrophen-einsatz in Brasilien

Foto: : humedica brasil

humedica: Wenn du in die Zukunft blickst – was siehst du?

Johannes Peter: Ich wünsche mir ein Bild von Menschen, die einander wirklich wahrnehmen: Die mit Nächstenliebe miteinander umgehen, echtes Interesse aneinander zeigen und sich Zeit für ein persönliches Gespräch nehmen. Eine Zukunft, in der Begegnung nicht ständig durch Ablenkung unterbrochen wird – am besten ganz bewusst ohne Handy und digitale Ablenkungen.

Wie hat sich die humanitäre Hilfe in den letzten zehn Jahren verändert?

Sie hat sich deutlich verändert – vor allem, weil Krisen komplexer und stärker miteinander verknüpft sind. Heute erleben wir häufiger langanhaltende Krisen: Konflikte, veränderte klimatische Bedingungen und Extremwetter, Vertreibung, fragile Gesundheitssysteme und wirtschaftliche Not greifen ineinander. Gleichzeitig ist humanitäre Hilfe professioneller und digitaler geworden. Daten, Frühwarnsysteme, digitale Kommunikation und mobile Technologien spielen eine viel größere Rolle. Hilfe kann dadurch gezielter, schneller und transparenter werden – aber sie muss auch verantwortungsvoll mit sensiblen Informationen umgehen.

Eine weitere große Veränderung ist die stärkere Rolle lokaler Partner. Nachhaltige Hilfe entsteht dort, wo lokale Organisationen, Gemeinden und Betroffene selbst stärker eingebunden werden. Humanitäre Hilfe muss heute mehr Zusammenarbeit auf Augenhöhe sein. Die Art und Weise, wie humanitäre Hilfe geleistet wird, wird außerdem stark hinterfragt: Oft erhalten wenige sehr große Organisationen Hilfsmittel, während lokale Initiativen Risiken tragen, aber nur schwer an finanzielle Mittel kommen. Heute sind außerdem viel mehr humedica-Standorte von Kriegszuständen betroffen als vor zehn Jahren.

Was sollte eine Hilfsorganisation heute können?

Wir brauchen die Fähigkeit effektiv mit großen Informationsmengen umzugehen. Es gibt heute deutlich mehr Informationsquellen, die helfen, ein breites Bild einer Situation zu bekommen. Gleichzeitig muss man erstmal filtern, welche Informationen einen weiterbringen und welche nicht, beziehungsweise welche gegebenenfalls auch einfach nicht zutreffend sind. Das erfordert sehr viel Sachkenntnis. Wir müssen sehr viel stärker priorisieren und dafür unsere Fähigkeit, im globalen Netzwerk von Partnern zusammenzuarbeiten, stärken. Außerdem benötigen wir mehr Fachexpertise zum Beispiel für internationale Logistik oder Sicherheitsmanagement. Und es braucht einen guten und ethischen Umgang mit den Potenzialen der künstlichen Intelligenz.



1



2



3

Was wird unsere Arbeit in den kommenden zehn Jahren besonders prägen?

Das ist nicht einfach vorherzusagen, aber sicher hilft es, sich die Lage von heute anzusehen und daraus Schlüsse zu ziehen. Auch welche Entscheidungen wir heute treffen und welchen Weg wir damit für die Zukunft einschlagen, hat enormen Einfluss. Aktuell haben wir es in zweifachem Sinn mit Klimaveränderungen zu tun, auf die ich mich hier einmal begrenzen will. Erstens sind das veränderte Wetterlagen, die zum Beispiel wie bei den Wetterphänomenen el niño und la niña mit krasser Trockenheit einerseits und mit schlimmen Überschwemmungslagen andererseits einhergehen. Dies führt neben bewaffneten Konflikten zur Flucht aus zunehmend unbewohnbaren Gebieten. Zweitens hat sich das gesellschaftliche politische Klima verändert: In Deutschland und Europa, aber auch in Projektländern: Die Zivilgesellschaft wird in vielen Ländern eingeschränkt, die Unterstützung für Entwicklungszusammenarbeit geht zurück, weniger staatliche Mittel werden zur Verfügung gestellt. Der Zugang zu humanitären Notlagen wird für Hilfsorganisationen wie unserer auch schwieriger werden. Das sieht man aktuell bereits in Ländern Westafrikas oder im Sudan – auch wegen der Sicherheitslage. Leider ist davon auszugehen, dass diese Entwicklungen weiter anhalten. Gleichzeitig werden Menschen sich aber auch an die Veränderungen anpassen und neue oder traditionelle Wege gehen und sich gegenseitig in Nächstenliebe begegnen – dafür ist die Verwurzelung lokaler Partnerorganisation und Netzwerke in der Gesellschaft sehr wichtig. Wo Not ist, rücken Menschen auch oft schneller zusammen.

Welche Herausforderungen und Chancen birgt das für humedica?

Unsere Arbeit insgesamt und besonders die enge Kollaboration mit lokalen Partnern ist wichtiger denn je – gerade jetzt. Eine große Herausforderung wird es sein, in all den Nöten, die an uns herangetragen werden, zu priorisieren. Wir werden auch mal Nein sagen müssen, wenn uns als Organisation eine Situation überfordert und die Risiken zu hoch sind, so dass dies auf Kosten anderer Projekte gehen würde. Ein Beispiel für gute Chancen ist unsere Erfahrung in einem Projekt in Nepal: Hier wurden in einer für Erdbeben anfälligen Region ein Krankenhaus und Dorfgemeinschaften systematisch auf Schadensereignisse vorbereitet. Als die Erde erneut bebte, konnten die Menschen schnell reagieren. Viele Menschenleben wurden so gerettet.

Gibt es eine Entwicklung, die dir Hoffnung macht?

Eine tolle Entwicklung finde ich die Wiederentdeckung traditioneller Errungenschaften und deren Wertschätzung. Wo altes Wissen beispielsweise über Heilpflanzen verbunden wird mit modernen Erkenntnissen, da ergibt sich Potenzial für Neues. Neues Wissen über Althergebrachtes, was wir in dieser Zeit brauchen. Mich begeistert, dass jede menschliche Gemeinschaft neben den Narben ihrer

1: Der humedica-Vorstand besucht ein Projekt zur Katastrophenvorsorge in Pakistan. Hinten zu sehen: Eine Brücke, die ein Dorf wieder mit der Straße auf der anderen Seite des Flusses verbindet.

Foto: PMS

2: Johannes Peter besucht eine Schule in Äthiopien, die mit Hilfe von humedica renoviert wurde

Foto: humedica

3: Besuch eines Krankenhauses in Äthiopien, das mangelernährte Kinder behandelt

Foto: humedica

Geschichte und Vergangenheit unglaubliche Schätze zum Umgang mit Herausforderungen hat. Beim Planen von humanitären Projekten gibt es auch den Ansatz, zuerst auf die lokalen Ressourcen zu schauen, weil sie der beste Startpunkt für eine Lösung sind.

Was hilft dir persönlich, trotz Krisen zuversichtlich zu bleiben?

Mir hilft der Blick auf Menschen, die Hoffnungsträger waren. Wie Martin Luther, dem die Aussage zugeschrieben wird, er müsse noch vor dem Weltuntergang einen Apfelbaum pflanzen. Mir hilft es, auf die Schönheit der Natur zu schauen, die Genialität der Schöpfung. Mir hilft es, mich mal richtig auszupowern beim Sport. Mal wieder eine gute Zeit mit einem Freund zu verbringen. Mir helfen hoffnungsfrohe Geschichten, zum Beispiel aus unseren Projekten, wo unser Einsatz Menschenleben gerettet und zum Positiven verändert hat. Mir hilft die Perspektive, dass wir vielleicht nicht immer für alle etwas verändern, aber wir für Einzelne einen sehr großen Unterschied machen können und die wiederum für viele andere. Mir hilft meine Beziehung zu Gott, der etwas Gutes mit mir vorhat.

Welche Entscheidung treffen wir heute über die Welt von morgen?

Wir fragen uns täglich: Treffen mit einem Freund oder noch mehr Arbeit? Zuhause Trübsal blasen oder raus gehen und sich engagieren? Jede dieser Entscheidungen steuert, wo unsere Aufmerksamkeit hingeht. Viel zu oft drehen wir uns um uns selbst. Wenn das jeder macht, ist keinem geholfen. Vielmehr ist jede Entscheidung, mit der wir einander ernst nehmen und in Liebe und echter Aufmerksamkeit begegnen, ein Teil eines möglichen Morgens. Da kann ich gleich für mich selber anfangen und überlegen, wie ich für meine Familie und direkten Kollegen gleich morgen einen positiven Unterschied machen kann.

Jemand sagt, sich zu engagieren oder zu spenden bringe nichts – was sagst du?

Ich sage, dass das eine traurige Perspektive ist. Sie geht davon aus, dass wir als Einzelne wenig ausrichten können. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Einzelne einen Unterschied machen kann. Ich glaube, dass das genau das ist, was uns Menschen so besonders macht, dass wir diese Welt gestalten können, idealerweise zum Guten. Jeder einzelne und wir alle zusammen können unseren Beitrag leisten. Und am Ende macht es auch glücklich, sich zu engagieren. Wenn einem etwas – oder jemand – wichtig ist macht es Freude, jede Veränderung mitzuerleben. Diese Freude, dieses Glück ist es wert, sich zu engagieren, egal ob man selbst aktiv wird oder andere durch eine Spende dazu befähigt.

Welche Botschaft möchtest du unseren Leserinnen und Lesern mitgeben?

Im Evangelium des Johannes wird Jesus im Kapitel 10 Vers 10 zitiert: Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben. Mein Leben und das unzähliger Menschen weltweit wurde durch diese Zukunftsperspektive neu ausgerichtet. Dass diese Botschaft für viele Menschen Leben, Frieden und praktische Hoffnung wird, wünsche ich mir.

Vielen Dank für das Gespräch.

Sebastian Zausch | s.zausch@humedica.org



Johannes Peter in Pakistan beim Besuch eines Fluthilfeprojekts

Foto: PMS

Welche Erkrankung bin ich?

Ich komme oft leise. Anfangs wirke ich wie Erschöpfung oder ein Stimmungstief. Doch ich verschwinde nicht nach ein paar Tagen. Stattdessen nehme ich den Betroffenen nach und nach die Freude an Dingen, die ihnen früher wichtig waren. Selbst alltägliche Aufgaben können plötzlich unüberwindbar erscheinen.

Ich beeinflusse nicht nur die Stimmung, sondern den ganzen Menschen. Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme oder anhaltende Müdigkeit gehören ebenso zu mir, wie Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Schuld oder innerer Leere. Viele Betroffene ziehen sich immer weiter zurück. Nicht, weil sie allein sein möchten, sondern weil ihnen selbst Begegnungen und Gespräche zu viel Kraft abverlangen. So entsteht häufig eine Einsamkeit, die mich zusätzlich verstärken kann.

Ich kann Menschen jeden Alters treffen – unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder Lebenssituation. Weltweit bin ich eine der häufigsten psychischen Erkrankungen, und in den vergangenen Jahren ist die Zahl der Betroffenen weiter gestiegen. Trotzdem werde ich oft nicht erkannt oder aus Angst vor Vorurteilen verschwiegen. Dabei bin ich eine Erkrankung, die ernst genommen und mit der richtigen Unterstützung behandelt werden sollte.

Psychotherapie, Medikamente oder andere therapeutische Maßnahmen helfen vielen Betroffenen dabei, Schritt für Schritt neue Perspektiven zu entwickeln. Denn auch wenn ich den Blick auf die Zukunft verdunkle, bedeutet das nicht, dass sie verloren ist. Hilfe anzunehmen und wieder Verbindung zu anderen Menschen zu finden, kann der Anfang eines neuen Weges sein.

humedica ist psychische Gesundheit in der humanitären Hilfe wichtig. Nach Krisen, Konflikten oder Katastrophen unterstützen psychosoziale Angebote Menschen dabei, belastende Erlebnisse zu verarbeiten, Isolation zu überwinden und wieder Zuversicht für ihre Zukunft zu gewinnen. (sbr)

Wissen Sie, wer ich bin?
Depression



Gemeinschaftliche Angebote stärken den Umgang mit Belastungen

Foto: Lutheran World Federation

Meine Rückkehr nach Nepal

KATASTROPHEN-HILFE UND WIEDERAUFBAU

Zehn Jahre nach dem Beben

Zehn Jahre nach meinem humedica-Einsatz reise ich zurück an einen Ort, der mich nie losgelassen hat – Nepal. Ich treffe Menschen wieder, die ich nach den schweren Erdbeben damals als Arzt versorgt habe.

Nepal 2015: Ein schweres Erdbeben erschüttert das Land. Keine Frage, dass ich mich melde zu helfen.

Fotos: privat

Nepal fasziniert mich schon sehr lange. Mehrmals war ich bereits dort gewesen, bevor mich im April 2015 die Alarmierung durch humedica erreicht. Ein schweres Erdbeben habe das Land erschüttert. Das schwerste seit 175 Jahren. Die Menschen waren komplett unvorbereitet – dementsprechend hohe Opferzahlen wurden erwartet. Keine Frage, dass ich mich melde. Gemeinsam mit meinem Team behandle ich die folgenden Wochen Menschen im Jalbire-Tal, erlebe mit ihnen sogar noch ein zweites großes Beben.







Ein Land, das mich nicht loslässt

Zehn Jahre später reise ich erneut nach Nepal – diesmal mit meiner Familie, der ich dieses besondere Land mit seinen wunderbaren Menschen und faszinierenden Landschaften zeigen möchte. Was wird mich hier erwarten? Was hat sich verändert? Werde ich Menschen wiedertreffen, die ich damals behandelt habe? Und wie werden sie reagieren? Ein bisschen aufgeregt bin ich schon.

Bereits bei der Ankunft in Kathmandu spüre ich: Die Stadt lebt. Es ist laut, bunt und chaotisch – wie eh und je. Die Spuren des Bebens sind nur noch an wenigen Stellen sichtbar, doch sie erzählen ihre eigene Geschichte. Besonders beeindruckt mich der wiederaufgebaute Durbar Square – ein Symbol für die Kraft und Resilienz der Menschen hier.

Von Kathmandu bis ins Gebirge

Zunächst wandern wir durchs abgelegene Manaslu-Gebiet. In den Dörfern begegnen wir dem Alltag der Menschen: Kinder lachen, Männer und Frauen arbeiten auf den Feldern, der Geruch von Feuerholz liegt in der Luft. Trotz der Einfachheit ist da eine Wärme, die berührt – echte Gastfreundschaft, wie man sie selten erlebt. Wir erfahren, dass viele der Klöster und Heiligtümer zum Teil erst in den letzten Jahren wieder fertiggestellt wurden.

Hoffnung im Jalbire-Tal

Dann fahren wir weiter ins Jalbire-Tal, wo ich vor gut zehn Jahren im humedica-Einsatz war – ein Ort, der mich tief geprägt hat. Die Straße ist holprig, aber anders als vor zehn Jahren ist sie diesmal bis ins Dorf befahrbar. Vor meinem inneren Auge tauchen Bilder von damals auf: Nachbeben, zerstörte Häuser, verletzte Menschen. Ich erinnere mich an Einzelschicksale – aber auch an Hoffnung.

Das Gesundheitszentrum ist zwischenzeitlich wieder aufgebaut worden – es hat sogar noch einen Anbau bekommen. Als wir reingehen, werden wir zunächst zögerlich empfangen. Doch dann zeige ich Fotos aus dem Jahr 2015 – und plötzlich ist sie wieder da: die Verbindung. Ich komme mit den Menschen ins Gespräch – mit Händen und Füßen oder auch auf Englisch. Sie erkennen mich wieder und wir tauschen persönliche Erinnerungen an diesen Einsatz und das damalige Team von humedica aus. Eine tiefe Dankbarkeit ist zu spüren.

Ein bewegendes Wiedersehen

Eine Begegnung werde ich nie vergessen: Sita, damals ein kleines Mädchen, das ich medizinisch behandelt hatte, steht nun mit 14 Jahren vor mir – gemeinsam mit ihrem kleinen Bruder und den Eltern. Sie geht inzwischen in die siebte Klasse. Wir werden eingeladen, mit ihnen Dal Bhat zu essen, ein Reis-Linsengericht mit Gemüse – quasi die Nationalspeise Nepals. Für meine Familie und mich ist das ein besonders bewegender Moment.

Hilfe, die bleibt

Diese Reise hat mir erneut gezeigt, wie nachhaltig Hilfe wirken kann. Die Unterstützung, die humedica 2015 geleistet hat, war mehr als nur medizinische Versorgung – sie war ein Stück Hoffnung. Zehn Jahre später zu sehen, wie Menschen ihr Leben zurückgewonnen haben, erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit. Es braucht nicht viel, um viel zu bewirken. Aber es braucht Menschen, die handeln.

Michael Brinkmann | humedica-Einsatzkraft





▶ Nach der Sturzflut im August

Rund zehn Jahre nach dem schweren Erdbeben wird Nepal im August 2026 von einer dramatischen Sturzflut heimgesucht. **Mehr zu unserer Hilfe nach der jüngsten Katastrophe lesen Sie auf Seite 6.**

Nepal 2025, zehn Jahre nach dem Beben. Ich treffe Sita, die ich damals medizinisch behandelt habe (unten rechts).

Fotos: privat







„Geschenk mit Herz“: Jetzt mitmachen



Machen Sie mit bei unserer Weihnachtspäckchenaktion und packen Sie ein „Geschenk mit Herz“! Schon mit wenigen liebevoll ausgewählten Dingen können Sie einem Kind in Osteuropa damit zu Weihnachten eine große Freude bereiten. Die Abgabe der Weihnachtspäckchen ist bis 15. November 2026 möglich. Alle Informationen zum Päckcheninhalt sowie die Sammelstellen in Ihrer Nähe finden Sie auf unserer Website. Sie haben keine Zeit, selbst zu packen? Dann können Sie den Wert eines Päckchens auch mit einer Spende weitergeben und so einem Kind eine Weihnachtsfreude machen: Für eine Spende von 30 Euro können wir bei uns direkt ein Päckchen zusammenstellen und verschicken. Die Aktion wird wieder großzügig von Sternstunden e.V. unterstützt. (nve)

www.geschenk-mit-herz.de

Geschenk mit Herz
Eine Aktion von humedica

Veranstaltungen mit und bei humedica

Sie möchten einen Blick hinter die Kulissen werfen oder mehr über unsere Arbeit erfahren? Informieren Sie sich auf unserer Website über alle anstehenden Veranstaltungen und machen Sie sich persönlich ein Bild von humedica. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! (kho)

www.humedica.org/veranstaltungen

Donnerstag, 5. 11. 2026, 18 Uhr
Testament und Erbrecht
Beim kostenlosen Infoabend mit Fachanwältin Susanne Kristin gibt humedica einen Überblick, wie ein Testament die Möglichkeiten eröffnet, die eigenen Vorstellungen umzusetzen und Gutes zu bewirken.
Anmeldung: www.humedica.org/testament-und-erbrecht
Ort: humedica, Goldstraße 9, 87600 Kaufbeuren

Impressum

Herausgeber: humedica e.V. · Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren · Deutschland
08341 966148-0 · info@humedica.org · www.humedica.org

V.i.S.d.P.: Heinke Rauscher · Redaktion: Sarah Braun (sbr), Ann-Kathrin Geuchen (age), Kathrin Hörmann (kho), Julia Kittnar Henseler (jki), Mareen Mühle (mmu), Neele Ventur (nve), Sebastian Zausch (sza) · Eigenanzeigen: Ann-Kathrin Geuchen, 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. 2026.

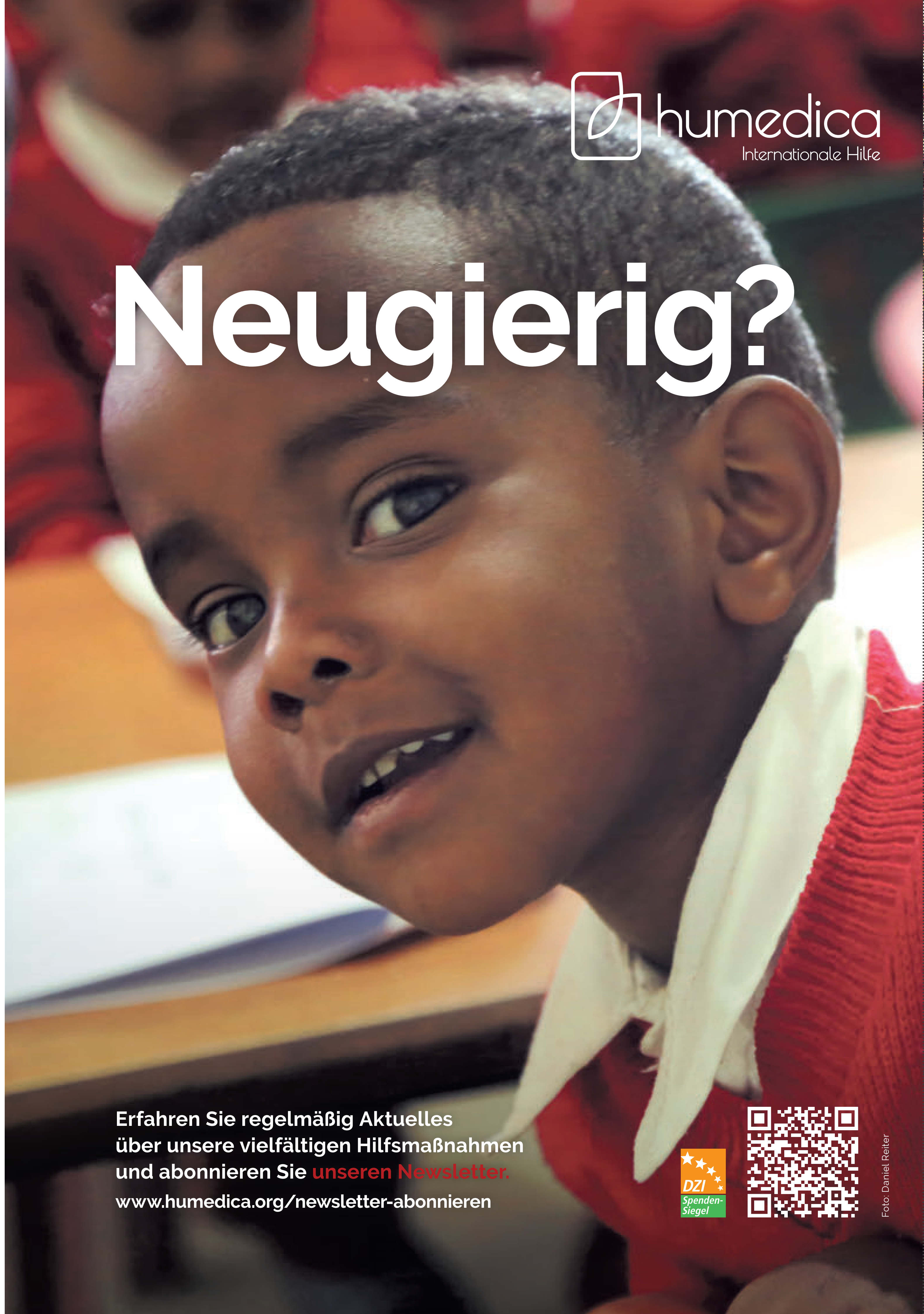



Foto: humedica

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.

Vorname und Nachname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

IBAN (max. 22 Stellen)

BIC (8 oder 11 Stellen)

Ort/Datum (TT/MM/JJ) Unterschrift (Kontoinhaber)

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. Meine/unsere regelmäßige Spende kann jederzeit und mit sofortiger Wirkung gekündigt werden.

Zahlungsart: Wiederkehrende Spende

SEPA-Lastschriftmandat
humedica e.V. · Goldstraße 8 · 87600 Kaufbeuren
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZZ00000022003
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.

E-Mail-Adresse

Datenschutzinformation
Wir sind interessiert, Sie über die Wirkung Ihrer Spende und unsere Aktionen zu informieren. Deshalb verarbeiten wir Ihre Adressdaten auf Grundlage von Artikel 6 Abs. 1 Buchstabe f der europäischen Datenschutz-Grundverordnung zur interessengerechten Spenderselektion. Es steht Ihnen frei, diesem Vorgehen durch eine E-Mail an datenschutzbeauftragte@humedica.org zu widersprechen. Nähere Infos erhalten Sie unter www.humedica.org/datenschutz.

Zuwendungsbestätigung
Bei Spenden bis 300 Euro gilt der Bankauszug 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 und mildtätiger Zwecke nach dem letzten uns zugegangenen Freistellungsbescheid des örtlichen Finanzamtes Kaufbeuren vom 06.02.2026 (für das Jahr 2024) nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschaftssteuergesetzes von der Körperschaftssteuer befreit. Es wird bestätigt, dass es sich nicht um Mitgliedsbeiträge, sonstige Mitgliedsumlagen oder Aufnahmegebühren handelt und die Zuwendung nur zur Förderung der Jugendhilfe, der Altenhilfe, der Hilfe für politisch, rassisch oder religiös Verfolgte, für Flüchtlinge und Vertriebene, der Hilfe für Zivilbeschädigte und behinderte Menschen und der Entwicklungszusammenarbeit verwendet wird. Die Satzungszwecke entsprechen § 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 4, 10 und 15 der Abgabenordnung.

Eingegangene Spendengelder, die über die Finanzierung der jeweiligen Projekte hinausgehen, werden für andere satzungsgemäße Aufgaben von humedica e.V. verwendet. Sollten Sie mit Ihrer Spende eine Zweckbindung verfolgen, kennzeichnen Sie Ihre Überweisung bitte immer mit einer nachvollziehbaren Bezeichnung. Die Angabe des Monats reicht nicht aus. Danke für Ihr Verständnis.

Mit Ihrer Spende helfen Sie jungen Menschen, Perspektiven und Strategien für die Zukunft zu entwickeln. In Sri Lanka stärken wir Jugendliche in ihrer persönlichen Entwicklung und unterstützen sie dabei, Risiken früh zu erkennen und verantwortungsvoll zu handeln.

Foto: Farzan Nijabdeen

Danke für Ihre Hilfe!

www.humedica.org/spende

SEPA-Überweisung

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

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

IBAN
DE 86 7335 0000 0000 0047 47

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)
BYLADEM1ALG

humedica
Internationale Hilfe

Vielen Dank
für Ihre Spende!

Kunden-Referenznummer – Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers – (nur für Zahlungsempfänger)

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen á 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen á 35 Stellen)
KMAG 26/2

Betrag: Euro, Cent

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

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

IBAN
DE

Datum

Unterschrift(en)

06

SPENDE

Beleg/Quittung für den Kontoinhaber
IBAN des Kontoinhabers

Kontoinhaber	
Begünstigter	humedica e.V. Goldstraße 8, 87600 Kaufbeuren
IBAN des Begünstigten	DE86 7335 0000 0000 0047 47
BIC	BYLADEM1ALG
Verwendungszweck	SPENDE
Datum	
Betrag: Euro, Cent	



humedica
Internationale Hilfe

Stark fürs Leben

Schenken Sie mit Ihrer regelmäßigen Spende jungen Menschen Mut für die Zukunft.

1. QR-Code scannen
2. Spendenbetrag und Rhythmus wählen, z.B. 35 € monatlich
3. Mit humedica weltweit mentale Gesundheit stärken

www.humedica.org/regelmaessig-spenden

Foto: Josh Feitelson