Zahnmedizinischer Hilfseinsatz in Santa María Cahabón vom 21. März bis zum 19. April 2024

Bereits Mitte 2023 entschloss ich mich für einen freiwilligen zahnmedizinischen Hilfseinsatz nach Abschluss meiner zweijährigen Assistenzzeit in einer Leipziger Zahnarztpraxis. Nachdem ich zwei Jahre zuvor bereits sechs Wochen für den FCSM (Förderkreis Clinica Santa Maria) e.V. in Huancarani (Bolivien) erfolgreich Hilfsarbeit geleistet hatte, konnte ich mir einen erneuten Einsatz in einem zentral- oder südamerikanischen Land sehr gut vorstellen.
Bei der Suche nach passenden Projekten stieß ich über den ZAD (Zahnmedizinischer Austauschdienst) e.V. auf die DIANO (Dental International Aid Networking Organisation), die bereits in mehreren Ländern in der Karibik erfolgreich Projekte ins Leben gerufen hat.
Ich nahm in der Folge mit mehreren Projekten Kontakt auf, um herauszufinden welches terminlich und organisatorisch am besten passen würde.

Über Tobias Bauer von der DIANO erfuhr ich schließlich vom relativ jungen Projekt in Santa María Cahabón in Guatemala.
Das Projekt wurde vor Ort von Andreas Degenhardt initiiert. Er wohnt seit vier Jahren in dieser kleinen Stadt im Zentrum Guatemalas und baut hier erfolgreich Kakao und vieles mehr an. Mit Zahnmedizin hat er ursprünglich nichts am Hut, dennoch war sein Auge gut genug, um zu erkennen, dass die guatemaltekische Bevölkerung vor allem in den ländlichen Regionen extrem schlechte Zahnstatus aufweist.
Hier fehlt es vor allem an Bildung und dem Bewusstsein für die Bedeutsamkeit von täglicher Zahnhygiene. Hinzu kommt ein extrem hoher Konsum von Zucker, sei es in Getränken wie Big Cola aus zwei Liter Flaschen (teilweise billiger als Wasser) oder von anderen Süßigkeiten wie Lollipops.
Durch den fehlenden Zugang zu Zahnärzt:innen in der ländlichen Gegend kommt es daher nicht selten zu (in Deutschland heutzutage) unvorstellbaren Mundgesundheitszuständen.
Hinzu kommt das marode Gesundheitssystem, da es hier keine gesetzliche Krankenversicherung gibt, die Schmerz- und Basisbehandlung abdeckt. Die Kosten für eine Extraktion, Füllung oder gar Zahnersatz können sich viele daher oftmals garnicht leisten, hinzu kommt teilweise eine mehrstündige Anfahrt bis zur nächsten Praxis.
Andreas (der hier Don Andreas genannt wird) hat unter anderem in der Communidad Chitzak, in der er wohnt, auch eine Nachmittagsschule gegründet.
Hier wird den Kindern inzwischen unter anderem frühzeitig korrekte Mundhygiene beigebracht, damit die Zähne nicht, wie hier häufig, bereits in jungen Jahren extrahiert werden müssen.

Bis zu meinem Hilfseinsatz waren bisher erst fünf Gruppen von Zahnärzt:innen anwesend. Die letzte Gruppe beendete ihren Hilfseinsatz im Februar 2024. Es gibt in diesem Projekt viel Behandlungsbedarf und Zahnärzt:innen sowie Studierende, die Interesse haben hier zu unterstützen sind dringend gesucht!
In der Regel müssen ankommende Teilnehmende einen Koffer voll Materialien ins Projekt mitbringen (Gepäck mit Spenden bzw. Hilfsgütern werden von vielen Airlines im übrigen kostenlos transportiert).
In meinem Fall war dies schwierig, da ich vor Ankunft im Projekt bereits zwei Monate durch Mexiko reiste. Die vorherige Gruppe füllte darumim Februar diesen Jahres die Materialvorräte so weit auf, dass sie für ein weiteres Projekt ausreichen sollten. Einige für

mich unabdingbare Dinge wie vier Packungen Handschuhe in XL oder eine Lupenbrille, sowie eine Stirnlampe brachte ich jedoch selber mit (und schleppte sie fleißig durch Mexiko).

Die Reise durch Mexiko mit meinen zwei besten Freunden stellte sich schließlich auch als eine wunderbare Möglichkeit heraus, weitere Freiwillige für das Projekt zu rekrutieren.
So lernte ich am Strand der ´Laguna de Chacahua` Nava aus Kanada kennen, die 15 Jahre Erfahrung als Dentalhygienikerin hat. Sie war ebenfalls auf dem Weg Richtung Guatemala und würde dort zur selben Zeit ankommen wie ich. Außerdem hatte sie großes Interesse an einem freiwilligen Projekteinsatz und war zudem optimalerweise vom Fach.
In Mexiko City traf ich anschließend noch auf Francois aus Belgien. Er war bereits seit einem Jahr unterwegs als Fahrradreisender auf dem Weg von Alaska bis nach Argentinien. Auch er würde zur selben Zeit in Guatemala ankommen und hatte Interesse zu helfen.
So kam es, dass Nava den kompletten Projekteinsatz mit vor Ort war und Francois ebenfalls für eine Woche extra nach Cahabón reiste.

Die Anreise nach Cahabón ist am einfachsten aus der nächsten größeren Stadt Coban zu bewerkstelligen. Hier fahren Busse ab nach Lanquin, einem der Touristen Hotspots aufgrund des Nakturspektakels Semuc Champey, das hier in der Nähe liegt. In diesem Bus bleibt man einfach sitzen und fährt eine Stunde weiter (durch wunderschöne Landschaften) um bei der Endstation Cahabón zu landen.

Anfahrt nach Cahabon

Abholung von Andreas mit dem Pick-Up

Wir wurden netterweise mittwochs von Andreas in Lanquin abgeholt und schließlich zu unserer Unterkunft gefahren. Die Freiwilligen werden fortan in einem eigenen Haus untergebracht, das nicht auf dem Schulgelände ist, wo gearbeitet wird. Hier ist alles Wichtige für einen unkomplizierten Aufenthalt vorhanden: Mehrere Zimmer mit Betten und Moskitonetzen, eine kleine Küche und eine Hängematte, um nach der Arbeit zu entspannen. Außerdem wohnt nebenan Paty aus Mexiko, eine Mitarbeiterin der Chocolateria und die liebste Nachbarin, die wir uns hätten vorstellen können. Mit ihr wohnen außerdem Hund Negro, Hundewelpen Fozy und Katze Gacharro.

Ausblick von unserer Terrasse

Die erste Arbeitswoche waren wir daher nur Donnerstag und Freitag im Einsatz in der Clinica Dental.
Unsere Unterkunft liegt direkt neben der Landwirtschaftsschule ‚Rax' Kicheh' wo wir täglich mit den Internatsschüler:innen frühstücken und Abendessen dürfen. Von hier ist es jeden Morgen eine zehnminüige Tuktuk Fahrt für cinco (5) Quetzales (etwa 60cent) zur anderen Partnerschule ‚Instituto Fray Domingo de Vaca', wo sich die Zahnklinik befindet.

Klassische Mahlzeit in der Schule

Clinica Dental

Typische gefensterte Frontzahnbrücke bei 14-jährigem Patienten

Die Klinik ist ein großer Raum mit einem erhöhten Tisch als Behandlungsliege, sowie einem weiteren verstellbaren Stuhl. Die Stühle sind nicht mit deutschen Standards zu vergleichen und haben keine eingebaute Technik, wie eigene Handstücke zum Bohren oder eine integrierte Absaugung.
Daher wird mit mobilen Einheiten gearbeitet. Als Wasserkühlung beim Bohren dient eine Plastikflasche mit einer stumpfen Kanüle, mit der die Assistenz Wasser auf den betreffenden Zahn spritzt. Das Wasser sammelt sich also im Mund und die Patient:innen müssen sobald der Mund voll ist in einen Eimer spucken.
Es gibt desweiteren einen Heißluftsterilisator und sogar Autoklav und Kompressor, die aber noch nicht in Betrieb genommen werden konnten.
Die Ausstattung reicht aus für Füllungen, kleinere Zahnreinigungen und chirurgische Eingriffe, allen voran Extraktionen.
Mit heimischen Verhältnissen hat das also nichts zu tun, mit ein klein wenig Improvisation und Spontanität lässt sich aber das meiste wunderbar bewerkstelligen und den Menschen vor Ort große Hilfe leisten.

Erster Arbeitstag

In der Schule verantwortlich für uns waren Don Mario (Einsatzplanung) und Doña Vilma (Patient:innenkoordinierung).
Nachdem Nava und ich uns mit den vorhandenen Materialien, Instrumenten und Gegebenheiten vertraut gemacht hatten ging es dann endlich los und wir behandelten in den ersten zwei Tagen vor allem Schüler:innen, die für die Zeit des Zahnarztbesuchs von der Feldarbeit freigestellt werden.
Es kamen aber auch einige wenige Patientinnen aus der Umgebung zu uns.
An der Schule wird bereits seit einigen Jahren Mundhygiene im Unterricht mitbehandelt und so wissen die meisten Schüler:innen, dass sie bestenfalls dreimal am Tag Zähneputzen sollten.
Das zeigt sich auch bei den Untersuchungen: Die Schüler:innen (zwischen 14 und 18 Jahren) haben in der Regel noch wenig Zahnverlust erlitten und meist kleinere kariöse Defekte (vor allem Fissuren- und Grübchenkaries). Auffällig ist, dass alle Patient:innen von außerhalb deutlich schlechtere Zustände aufweisen.
Bereits im Alter von 14 Jahren waren beispielsweise Prämolaren und Molaren im Unterkiefer von einer Patientin am zweiten Behandlungstag so tiefzerstört, dass nur noch Extraktionen möglich waren.

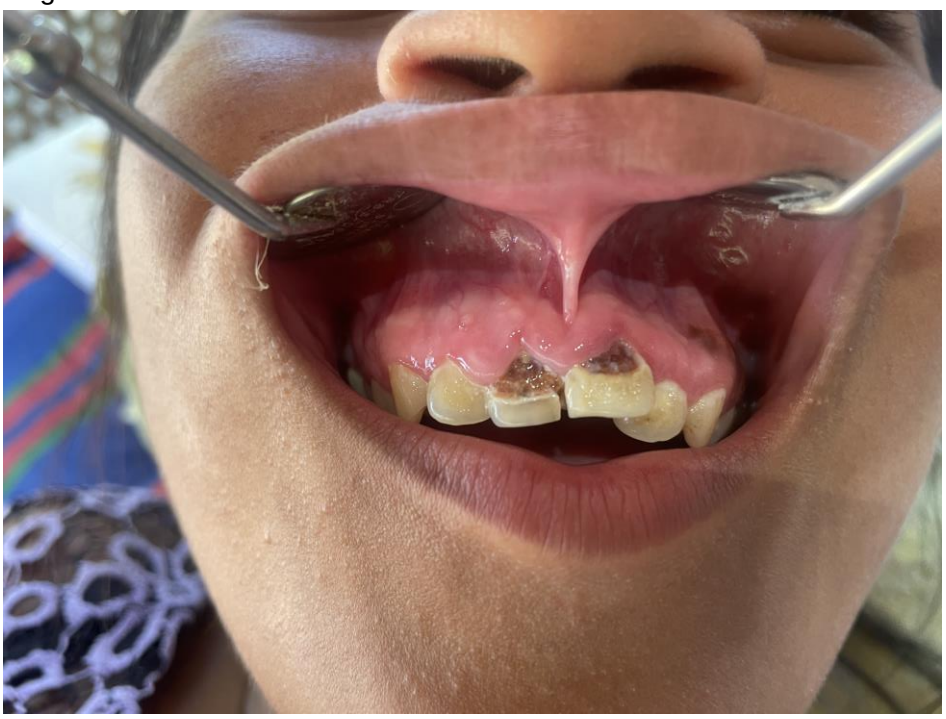
Badeausflug

Nach den ersten beiden geschafften Arbeitstagen führten uns Diego, Sergio und Josué an einen nahegelegenen, wunderschönen Fluss, wo Familien Wäsche waschen und baden gehen.
Wir hatten in den ersten Wochen teilweise über 40 Grad tagsüber, da kam jede Abkühlung sehr gelegen.
Die drei Jungs waren vom ersten Tag an sehr interessiert an unserer Arbeit, Herkunft und der englischen Sprache, die wir sprachen. So entwickelte sich eine Freundschaft und Diego besuchte uns in seinen Pausen fast jeden Tag in der Praxis, um etwas über Zahnmedizin zu lernen oder nach englischen Wörtern zu fragen.

Die zweite Arbeitswoche fiel in die Semana Santa (Osterwoche), die wichtigsten christlichen Feiertage in Lateinamerika (im Vergleich zu Weihnachten in Europa). Hier liegt ab Mitte der Woche das gesamte Land lahm, alle fahren rechtzeitig zu ihren Familien, bevor ab freitags nicht einmal mehr Busse verkehren. Die Schüler:innen haben die komplette Woche Ferien und besuchen ebenfalls ihre Familien in den Aldeas (Dörfer auf dem Land). Daher arbeiteten wir in dieser Woche lediglich bis Mittwoch und führten unsere ersten Einsätze in den Bergdörfern durch.

Einsatz in Chitzak - hier wurden auch viele jüngere Kinder behandelt

Montag und Dienstag bauten wir unsere Praxis in der Aldea Chitzac auf. Hier wohnt Don Andreas mit Frau Mona und den Hunden Nero und Frida. Seine Plantagen sind in der direkten Umgebung des Grundstücks, neben Kakao wachsen hier außerdem noch Zimt, Kardamom, Bananen, Vanille und vieles mehr. Andreas hat hier auch die besagte Nachmittagsschule gegründet. Nach dem regulären Unterricht können die Kinder aus der Umgebung hier den Nachmittag verbringen. Mundhygiene ist ein wichtiges Fach der Nachmittagsschule


Tiefe Frontzahnkaries bei 12-jähriger Patientin

Open air Praxis

Da sich die Open-Air-Küche des Hauses am besten dazu eignet, bauten wir die mobile Zahnarztpraxis für zwei Tage hier auf und behandelten quasi auf dem Esstisch. Die Leute aus der Umgebung wurden bereits die vorherige Woche informiert, dass Montag und Dienstag der Zahnarzt kommt und so hatten wir ab morgens ein „volles Wartezimmer“. Außerdem stand uns hier Erica als Dolmetscherin zur Verfügung, eine Lehrerin aus der Nachmittagsschule. Die Leute in der Aldea sprechen oftmals nur die Maya Sprache Keqchi, daher übersetzte sie netterweise vom Spanischen in Keqchi (Englisch spricht hier grundsätzlich fast niemand).
Nach der Arbeit mussten wir sämtliche Instrumente wieder mit Auto in den Klinikraum der Schule bringen um sie zu reinigen und sterilisieren und morgens mussten sie auch wieder abgeholt werden. Mittwoch lieh uns Andreas dann seinen Pickup für einen Einsatz in der Aldea Chimulak, die etwa eine Stunde Fahrt entfernt liegt. Hier bekamen wir Unterstützung von José, einem Mitarbeiter der Schule.

Meistens mit Zuschauenden

Einsatz in Chimulak – im Hintergrund José

Auch er übersetzte für uns, navigierte uns aber vor allem eine Stunde lang über Schotterwege durch die Berge an den Ort, wo wir arbeiten sollten. Ohne einen einheimischen Navigator wäre es unmöglich gewesen, den Ort zu finden.
Wir arbeiten bei den Einsätzen außerhalb der Schule prinzipiell immer an den Wohnorten der Kakaobauern, mit denen Andreas fairen Kakaohandel betreibt, da hier bereits Beziehungen bestehen.
Sowohl in Chitzac als auch in Chimulak wurden wir sehr freundlich begrüßt, mittags reich bekocht und haben unendliche Dankbarkeit erfahren.

Mittagessen in Chimulak

In den ersten drei Tagen außerhalb der Zahnklinik in der Schule wurde nochmal deutlicher, wie viel zahnmedizinischer Behandlungsbedarf hier herrscht. Die meisten Patient:innen hatten neben konservierendem auch chirurgischen Behandlungsbedarf, weswegen wir hier im Vergleich zum Behandlungsalltag in der Schule leider deutlich mehr Zähne ziehen mussten, als wir retten konnten. Mit den Extraktionen können wir die Patient:innen aber von Schmerz, Entzündung, Keimen und Abszessgefahr befreien, mit denen sie oftmals jahrelang ihr Leben bestreiten.

Am Gründonnerstag wurden wir abends zu einer traditionellen, katholischen Zeremonie eingeladen. Die christliche Religion vermischt sich in Guatemala vielerorts mit der Maya-Kultu. Der Schweizer Priester Padre Cristobal wohnt bereits seit 30 Jahren in Cahabón und beherrscht perfekt Keqchi. Er lud Nava und mich ein, bei der jährlichen Fußwaschung teilzunehmen, die ja auch der Pabst jedes Jahr an Ostern feiert.
Hier möchten die Geistlichen zum Ausdruck bringen, dass sie nicht über den Gläubigen stehen, und bücken sich nieder vor der Gemeinde um ihnen tatsächlich die Füße zu waschen.
Von der Predigt in Keqchi haben wir zwar relativ wenig verstanden, dennoch war es ein interessantes Erlebnis mit der kleinen Gemeinde zu singen und auf ein festliches Abendessen eingeladen zu werden.

Zeremonie im Haus von Padre Cristobal

Katholische Fußwaschung

Das anschließende Wochenende verbrachten wir in der nächstgrößten Stadt Coban. Hier fanden das ganze Wochenende über große Prozessionen im Zuge der Osterfeste statt. Auf den Straßen werden beispielsweise mühsam bunte Bilder mit Blumenmustern oder auch Gemüse ausgelegt.
Später findet ein großer Umzug statt, dem sich alle Zuschauenden anschließen und einmal quer durch die Stadt laufen.
Ein einzigartiges Erlebnis, das wir so aus unserer Heimat noch nicht kannten.

Straßensnacks

Ostern in Coban

Es folgte eine weitere erfolgreiche Arbeitswoche mit durchgehend vollem Wartezimmer in den Klinikräumen der Schule.
Am Donnerstag kam schließlich auch Francois in Cahabón an und erweiterte unser Team als tatkräftiger Helfer. Er spricht glücklicherweise sehr gut Spanisch und konnte so nach kurzer Einarbeitungszeit in der Assistenz, sowie Vor- und Nachbereitung eingesetzt werden.

Das ermöglichte es uns auch von nun an deutlich mehr Zahnreinigungen durchzuführen, da Nava nicht mehr in der Assistenz gefordert war.

Am Samstag schließlich fuhren wir dann mit gepacktem Pick-Up nach Lanquin, wo wir in der kommenden Woche mehrere Tage arbeiten würden.

Mesiodens

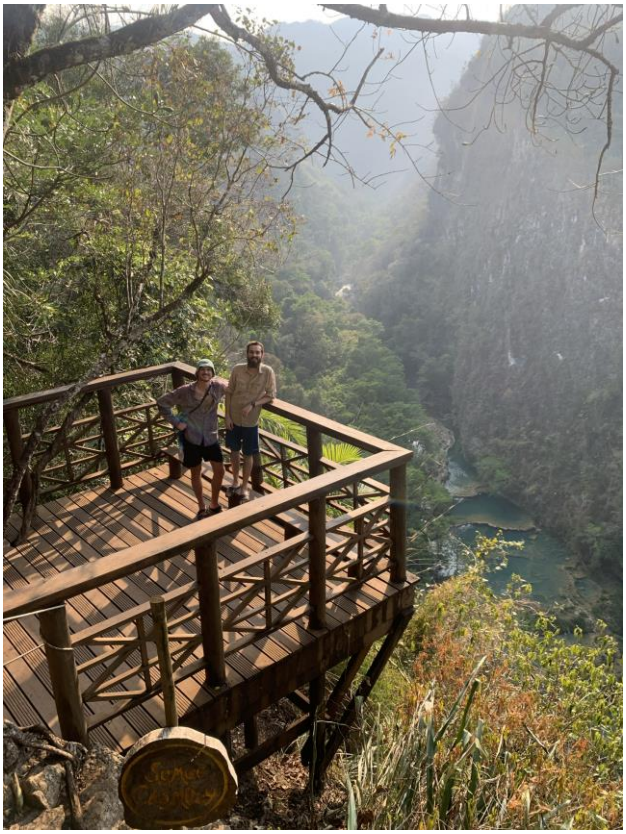
HEADLAMP

Arbeitsweg

Zunächst besuchten wir das Naturspektakel Semuc Champey, wo über die Jahrtausende Wasser und Sedimente natürliche Swimmingpool-Pools in das Gestein geformt haben. Das weitere Wochenende verbrachten wir in unserer Unterkunft Tuqtuq'ilal, einem Cacao Center.

Fahrt nach Lanquin

Hier wird Kakao fermentiert, getrocknet und anschließend zu Schokolade verarbeitet. Das Team der Unterkunft hat uns sehr herzlich aufgenommen und wir fühlten uns auf Anhieb wie zuhause.



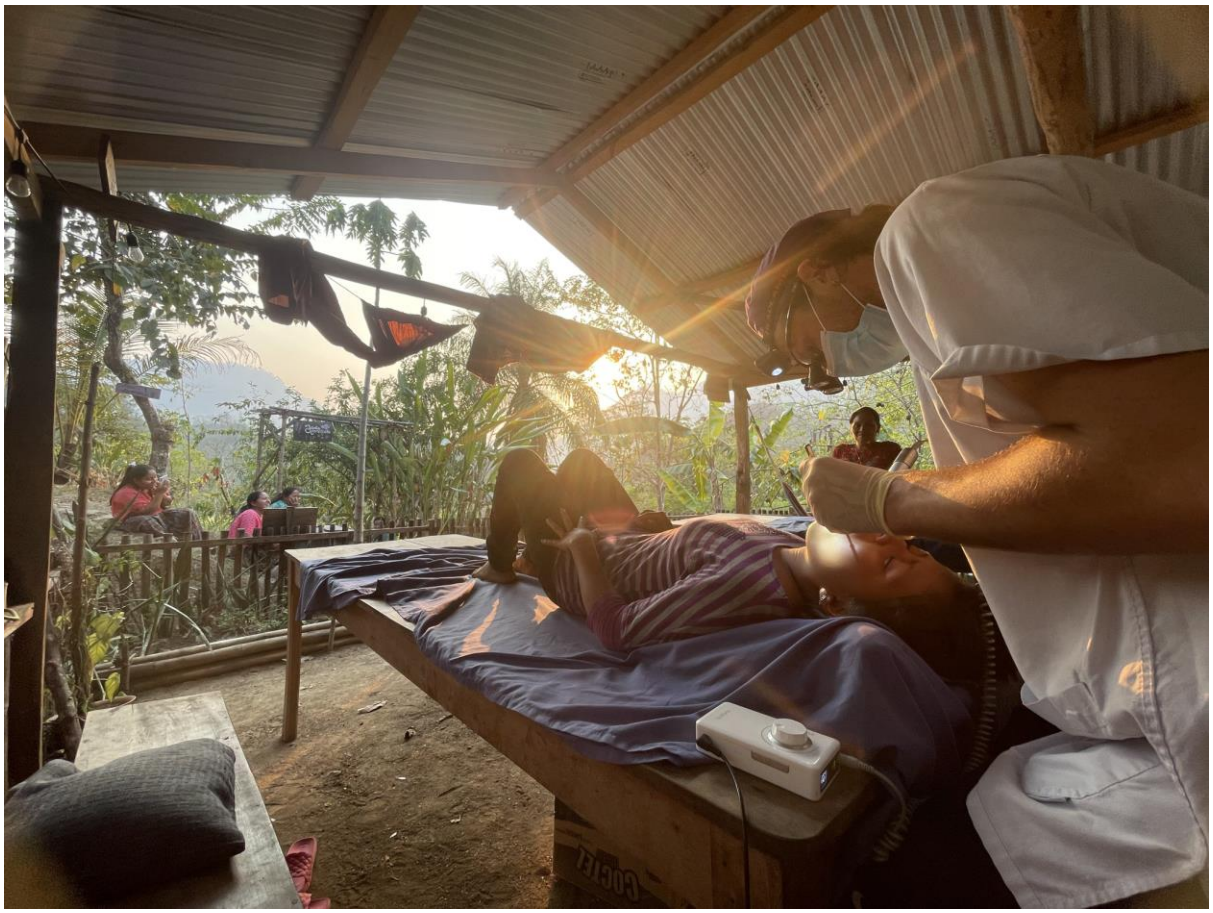
Semuc Champey

Kakao Verarbeitung

Am kommenden Montag, unserem ersten Arbeitstag in Lanquin, fand die partielle Sonnenfinsternis statt, die der gläubigen Maya-Bevölkerung vor Ort große Angst machte. Es ging der Glaube herum, dass an diesem Tag etwas Schlimmes passieren würde. Dies führte auch dazu, dass wir am Vormittag keinerlei Patient:innen aus dem Ort hatten, da niemand das Haus verlassen wollte.
Die Mitarbeitenden von Tuqtuq'ilal hatten daher Glück, dass wir an diesem Vormittag Kontroll- und Füllungsbehandlungen bei ihnen durchführen konnten.
Nach der überstandenen Sonnenfinsternis kamen dann glücklicherweise auch Patient:innen aus der Umgebung.
Da wir in Lanquin einen so großen Behandlungsbedarf feststellten, verlängerten wir unseren Aufenthalt dort sogar bis Donnerstag.
Die Arbeitswoche in Lanquin war für uns eine ganz besondere. Die Unterkunft ist direkt an einem Bergfluss gelegen, wo wir in der Mittagspause oder nach Feierabend regelmäßig eine Abkühlung genießen konnten.
Außerdem waren wir in eigenen Cabañas untergebracht, die am Hang lagen und eine tolle Aussicht hatten. Auf einem kleinen Hügel gab es zudem eine große Terrasse mit tollem Blick über die Landschaft, die sich super für das morgendliche Yoga eignete. Wir bildeten schnell Freundschaften mit den lieben Menschen, die dort das Cacao Center betreiben.
Das war eine tolle Abwechslung zu den vorherigen Wochen in unserer doch eher einfach gehaltenen Unterkunft.

Deutlich schlechtere Mundgesundheitszustände als in der Schule

Wurzelreste ohne Ende – in Deutschland kaum vorstellbar



Am letzten gemeinsamen Wochenende führte uns Andreas noch einmal über seine Kakaoplantagen und wir lernten viel über sein Leben und seinen Alltag.

Francois verließ uns schließlich schon wieder und Nava entschied sich glücklicherweise dafür, das Projekt gemeinsam mit mir abzuschließen und noch eine Woche dranzuhängen. Wir brauchten in der letzten Woche schließlich sämtliche Materialien auf, weder Ätzgel noch Handschuhe in der passenden Größe waren am letzten Tag noch vorhanden. Selbst das letzte funktionierende Winkelstück gab am vorletzten Tag den Geist auf. Wir hatten also großes Glück, dass die Materialien nicht vorher bereits zur Neige gingen und das Winkelstück bis kurz vor Schluss durchgehalten hat.
Alles in allem war es ein sehr erfolgreicher Einsatz in Santa María Cahabón und wir wollen definitiv eines Tages zurückkehren.
Insgesamt konnten wir in vier Wochen Einsatzzeit 309 Füllungen legen und über 190 Zähne und Wurzelreste extrahieren!

Zahnseide Instruktionen

Mr. Sunshine

Der Zahnarzt vor Ort bietet auch Zahnersatz an

In Zukunft soll die Clinica Dental stetig erweitert werden. Als nächstes ist beispielsweise die Anschaffung richtiger Behandlungsstühle vorgesehen, die Einrichtung eines Röntgen-Gerätes, sowie die Einrichtung eines zahntechnischen Labors.

Es werden derzeit dringend Freiwillige Zahnärzt:innen (mit mind. Zwei Jahren Berufserfahrung) für zukünftige Hilfseinsätze gesucht.
Auch Studierende sind in Begleitung eines erfahrenen Behandelnden gern gesehen und haben hier die Möglichkeit viel zu behandeln.
Mindestens eine Person der Einsatzgruppe sollte über Spanisch-Kenntnisse verfügen.
Die Kontaktaufnahme erfolgt am besten über den DIANO mit Tobias Bauer:
Dental.aid.net@gmail.com
Oder mit Andreas Degenhardt:
andreas@corazondecacao.com

Abschied von Sergio

Abschied vom Rest