

## Informationen zu ehrenamtlichem zahnmedizinischem Hilfeinsatz in Ladakh



In der indischen Himalaya-Region Ladakh gibt es für die Landbevölkerung keine kontinuierliche und qualifizierte zahnmedizinische Versorgung. Schon viele Schulkinder haben Karies und wissen oft nicht wie man richtig Zähne putzt. Aus diesem Grund organisiert der Verein KINDER des HIMALAYA e.V. seit 2007 den freiwilligen Kurzzeit-Einsatz deutscher Zahnärzte in Ladakh. Im Dorf Tingmosgang gibt es seit 2013 die "Lotsava Dental Clinic", die einer kleinen Zahnarztpraxis entspricht. In Leh wird in der LI&VKV clinic gearbeitet. In anderen Dörfern wird mit mobilen Einheiten behandelt.

Die Bedingungen, unter denen zahnmedizinische Behandlungen und Prophylaxe stattfinden, sind dabei äußerst einfach und nicht mit denen in einer deutschen Zahnarztpraxis zu vergleichen. Auch die Anreise nach und der Transport in Ladakh, die Unterkünfte und nicht zuletzt die klimatischen Verhältnisse in der über 3.300 m hohen Gebirgswüste, können eine Herausforderung für freiwillige Helfer sein.

Belohnt wird der Einsatz jedoch mit der einzigartigen Möglichkeit, die beeindruckende Landschaft, die traditionelle Kultur und vor allem die herzlichen, überaus gastfreundlichen Menschen Ladakhs abseits touristischer Pfade kennen zu lernen. Mit relativ wenig Mitteln kann man hier vielen Menschen sehr helfen – eine erfüllende und spannende Entwicklungsaufgabe im direkten Kontakt mit Kindern und Erwachsenen vor Ort.

Auf den nächsten Seiten wollen wir Ihnen einen Eindruck vermitteln, unter welchen Rahmenbedingungen Freiwilligeneinsätze stattfinden und was Sie in Ladakh erwartet. Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse und hoffen, dieser kleine Überblick weckt die Vorfreude in Ihnen!

# Inhaltsübersicht Einsatzhandbuch

<b>Hintergrund</b>	Mangelhafte zahnmedizinische Versorgung in Ladakh	S. 3
	Freiwilliger Einsatz deutscher Zahnärzte	S. 4
<b>Rahmenbedingungen</b>	Voraussetzungen und Verantwortung	S. 5 – 6
	Finanzierung	S. 7
<b>Arbeitssituation vor Ort</b>	Ausstattung und Organisation	S. 8 - 9
	Sprache und Dokumentation	S. 10 - 11
	Konzept für die zahnärztliche Prophylaxe im DHP	S. 12 - 14
<b>Ladakh</b>	Land und Leute	S. 15
	Tingmosgang	S. 16
	Lotsava Lamdon Model School	S. 17
<b>Reisevorbereitungen</b>	Visum und Vorsorge	S. 18
	Reisegepäck	S. 19
	Mitbringsel	S. 20
	Bargeld	S. 21
	Anreise nach Ladakh	S. 22
<b>Aufenthalt</b>	Ankunft und Transport in Ladakh	S. 23
	Unterkunft in Tingmosgang	S. 24
	Verpflegung	S. 25
	Wasser	S. 26
<b>Persönliche Möglichkeiten</b>	Kommunikation nach Deutschland	S. 27 - 28
	Einkaufen und Souvenirs	S. 29
	Freizeit und Urlaub	S. 30
<b>Weitere Informationen</b>	Medien	S. 31
	KINDER des HIMALAYA e.V. und Kontaktpersonen	S. 32
<b>Anlagen</b>	Checkliste Mobile Behandlungseinheit: Ausrüstung, Verbrauchsmaterial, persönliche Ausrüstung	

## Hintergrund: Mangelhafte zahnmedizinische Versorgung in Ladakh

In ladakhischen Dörfern wie Tingmosgang, Wanla, Saspol, Shakti oder Hemis Chukpachan kann aufgrund fehlender einheimischer Zahnärzte keine durchgehende, qualifizierte zahnmedizinische Versorgung sichergestellt werden. Dieses Problem konnte der Staat auch nicht mit der Entsendung von Zahnärzten aus dem tropischen Flachland-Indien lösen. In manchen Orten haben nur zehn Prozent der Schulkinder ein kariesfreies und sauberes Gebiss. Das liegt unter anderem auch an dem mangelnden Wissen über richtige Zahnpflege und Prophylaxe.

Deshalb organisiert der gemeinnützige deutsche Verein KINDER des HIMALAYA e.V. seit 2007 den freiwilligen Einsatz deutscher Zahnärzte in Ladakh. Zwischen April und September sind Zahnärzte für meist zwei bis vier Wochen für Vorsorge und Behandlungen in Leh, Tingmosgang und den anderen Dörfern.



**Kreative Aufbewahrungsorte für Zahnbürsten in Ladakh**

## Hintergrund: Freiwilliger Einsatz deutscher Zahnärzte

Der Bedarf an zahnärztlichen Leistungen in ladakhischen Dörfern ist immens. Alle von KINDER des HIMALAYA e.V. beauftragten Zahnärzte arbeiten in den vom Verein unterstützten Schulen in den jeweiligen Dörfern. Behandelt werden vorrangig Schüler, aber auch Lehrer, Eltern, Dorfbewohner sowie Mönche und Nonnen der umliegenden Klöster.

Die Behandlungsmaßnahmen umfassen Schmerzbehandlungen, Extraktionen und Füllungstherapie, Fissurenversiegelungen und Fluoridierungen. Endodontische Maßnahmen sind in der Lotsava Dental Clinic in Tingmosgang möglich. Wert gelegt wird auf eine intensive Individual- und Gruppenprophylaxe, in welche auch Lehrer und Eltern mit einbezogen werden. Jede Behandlung wird garantiert mit einem freudigen, strahlenden Lächeln und einem äußerst dankbaren „Julee!“, dem ladakhischen Gruß, belohnt.



Lotsava School in Tingmosgang



Einweihung der  
Lotsava Dental Clinic

# Rahmenbedingungen: Voraussetzungen und Verantwortung

Der Verein KINDER des HIMALAYA e.V. vermittelt den Kontakt nach Ladakh und ist, vertreten durch die Verantwortlichen für das Dental Health Projekt, im Vorfeld und während des Einsatzes bei Organisation und Problemen behilflich. Die Reise, der Aufenthalt und der zahnmedizinische Einsatz in Ladakh erfolgen jedoch ausdrücklich eigenverantwortlich, ehrenamtlich und mit persönlicher Haftung. Der freiwillige Auslandseinsatz sollte im Vorfeld mit der eigenen Berufshaftpflicht abgeklärt werden. Der Verein KINDER des HIMALAYA e.V. kann keinerlei Haftung übernehmen. Vor Abreise unterschreibt man einen entsprechenden Entsendungsauftrag des Vereins.

Interessenten für einen ehrenamtliche Einsatz im Rahmen des Dental Health Projects müssen eine Approbation haben und über Berufserfahrung verfügen. Berufsanfänger sollten wegen der besonderen Herausforderung vor Ort mit einem erfahrenen Kollegen zusammenarbeiten. Wesentlich ist, die unter den gegebenen Umständen bestmögliche Versorgung zu bieten und insbesondere auf geringe Komplikationswahrscheinlichkeit und hohe Nachhaltigkeit zu achten.



**Zahnärztliches Team, Verantwortliche und Begleiter vom Verein KINDER des HIMALAYA e.V. und Einheimische bei der Ankunft für den Einsatz im Ort Wanla 2012**



**Schülerin beim Zähne putzen mit neu überreichter Zahnbürste**

## Rahmenbedingungen: Voraussetzungen und Verantwortung



**Prophylaxeübungen in Wanla**



Die Ehrenamtlichen sollten zudem ausreichend zeitliche (insgesamt mindestens zwei Wochen, besser mehr) für den Einsatz in Ladakh mitbringen. Eine stabile Gesundheit ist wegen der Höhe, der ungewohnten Umgebung und Verpflegung unbedingt notwendig.

Freiwillige sollten außerdem auf jeden Fall bereit sein, Ladakh eigeninitiativ kennen zu lernen, flexibel auf Planänderungen und Verzögerungen reagieren zu können und keine allzu hohen Ansprüche an gewohnten Komfort und Hygiene mitbringen. Der Einsatz in Ladakh „lohnt“ sich für alle, die Lust darauf haben ohne administrative Umwege in direkten und intensiven Kontakt mit den Menschen vor Ort zu kommen. Zahnmedizinische Expertise wird in Ladakh dringend benötigt und jedem Handgriff wird enorme Wertschätzung entgegen gebracht. Die meisten Freiwilligen empfinden den Einsatz in Tingmosgang und Umgebung als extrem erfüllend und interessant und kommen immer wieder.

# Rahmenbedingungen: Finanzierung

KINDER des HIMALAYA e.V. kann interessierten Freiwilligen den Kontakt nach Ladakh vermitteln und hilft bei der Organisation im Vorfeld und Problemen vor Ort. Der Verein stellt den Großteil der zahnmedizinischen Basis-Ausrüstung vor Ort und sorgt für entsprechende Instandhaltung sowie deren Transport zu den Einsatzorten. Darüber hinaus wird versucht in Kontakt mit den ladakhischen Partnern soweit möglich für kostengünstige Unterkunft und Verpflegung Sorge zu tragen.

Abhängig von Dauer und genauem Ort des Einsatzes sollten die Freiwilligen bereit sein, die anfallenden Kosten selbst zu tragen (Visum, Impfungen im Vorfeld, evtl. Ausrüstung/Kleidung, Medikamente und Material, Flug, Transport, Unterkünfte, tw. Verpflegung). Die Möglichkeit der Ausstellung einer Zuwendungsbestätigung besteht nur für Flüge, Transport in Ladakh, Unterkunft bei Anreise und Rückreise sowie Unterkunft vor Ort (alles gegen Vorlage der Belege). Leider besteht für den Verein KINDER des HIMALAYA e.V. steuertechnisch keinerlei Spielraum. Fragen und Details zu Möglichkeiten für Finanzierung und Zuwendungsbestätigungen bitte IM VORFELD mit den Projektleitern Dres. Knupfer abklären.

Die nachstehend angegebenen Preise sind aus der Hauptsaison (Juni bis September) 2014. In der Nebensaison kann mit erheblich geringeren Preisen gerechnet werden, ansonsten steigen die Preise wie überall jedes Jahr geringfügig und schwanken mit dem Wechselkurs (2012: 1 Euro = 67 Rupien).



**Ladakhische Frauen tanzen in traditioneller Tracht**



# Arbeitssituation vor Ort: Ausstattung und Organisation

Die Arbeitsbedingungen in Ladakh sind nicht mit denen einer deutschen Zahnarztpraxis vergleichbar und erfordern Flexibilität und Ideenreichtum.

In Tingmosgang an der Lotsava Lamdon Model School wurde 2013 die „Lotsava Dental Clinic“ eröffnet, welche neben einem modernen Behandlungsstuhl alle gängigen Geräte, Instrumente und Materialien sowie ein digitales Röntgen bietet. Für den Einsatz in den anderen betreuten Schulen u.a. in Wanla, Shakti, Saspol und Hemis stehen zwei moderne „mobile units“ sowie eine transportable Behandlungsliege mit Licht zur Verfügung.

Generell kann man sagen, dass Behandlungssituation und Unterkunft in Tingmosgang relativ gesehen komfortabler sind als in entfernteren Dörfern. Prinzipiell ist es wünschenswert, dass Volontäre flexibel sind was den Einsatzort angeht.

Die Stromversorgung kann in allen Dörfern problematisch sein: In den meisten Orten gibt es nur zwischen 19.00 und 23.00 Uhr Elektrizität. Tagsüber kann über Generatoren Strom gewonnen werden. Diese müssen jedoch mit teurem und teilweise nur schwer erhältlichem Diesel betrieben werden.



Lotsava Dental Clinic mit digitalem Röntgen



Mobile Behandlungseinheit

## Arbeitssituation vor Ort: Ausstattung und Organisation



Mit dem Schulbus zum Einsatzort

### Behandlung eines Schülers mit der mobilen Behandlungseinheit



Im Allgemeinen arbeiten die Zahnärzte von Montag bis Freitag während der Schulzeiten, von circa 10.00 bis 16.00 Uhr, unterbrochen von einer einstündigen Mittagspause (mit kostenlosem Essen in der Schule) und variablen Teeпаusen. Diese Zeiten sollte man, auch wenn es immer „noch mehr“ zu tun gäbe, auch als Volontär einhalten. Die Uhren ticken hier ein wenig langsamer, für einen Tee und ein Gespräch ist immer Zeit. Schon aus kulturellem Respekt und weil gerade diese gemeinschaftlichen Momente den Aufenthalt bereichern und ausmachen, sollten sich auch die deutschen Helfer diese Zeit nehmen.

Organisation und Arbeitsabläufe funktionieren in Ladakh anders als in Deutschland. „Sicher“ geglaubte, deutsche Absprachen können sich mitunter als unverbindliche, ladakhische Absichtserklärungen entpuppen. Ansprechpartner sind manchmal nicht verfügbar oder selbst schlecht informiert. Auch die Schulferien und einige Feiertage sind flexibel und werden teilweise erst kurz vorher festgelegt. Dahinter steckt jedoch keine Unzuverlässigkeit oder gar böse Absichten der Ladakhis, sondern lediglich eine andere, kulturelle Kommunikationsweise. Für das Dental Health Programm werden in der Regel alle Hebel in Bewegung gesetzt - läuft trotzdem mal etwas anders als erwartet, klärt man das am Besten direkt mit Mr. Morup, dem Administrative Officer der Lotsava Schule und Koordinator des Dental Health Programms vor Ort.

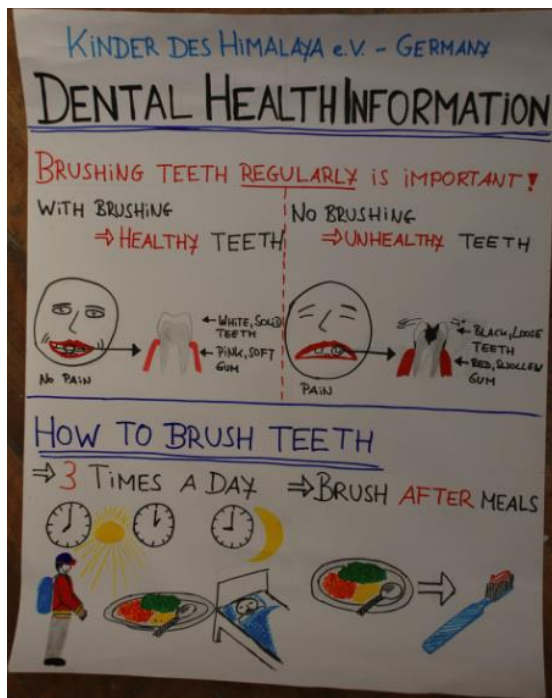
Das Dental Health Programm läuft buchstäblich unter dem Dach der jeweiligen Schulen und zu Unterrichtszeiten. Für alle Schüler kann und sollte man daher das Einverständnis der Eltern mit Behandlungen und Prophylaxe grundsätzlich voraussetzen. Individuelle, schriftliche Einverständniserklärungen gibt es nicht. Sollte es bei einzelnen Schülern zu Problemen kommen, bezieht man am Besten Mr. Morup, den jeweiligen Schulleiter, einen Lehrer oder einen älteren Schüler (eventuell Geschwister oder Nachbarn) mit ein.

# Arbeitssituation vor Ort: Sprache und Dokumentation

Die Arbeitssprache in Ladakh ist Englisch. Es sind jedoch keine besonderen, fachsprachlichen Kenntnisse oder ein besonders hohes Englisch Niveau nötig. Schulenglisch reicht vollkommen. Die ganz jungen Schüler und einige ältere Ladakhis sprechen gar nicht oder nur eingeschränkt Englisch, so dass man sich mit Händen und Füßen verständigen muss oder auf Übersetzer angewiesen ist.

Seit 2012 gibt es ein extra entwickeltes, einfaches, analoges Patientendokumentationssystem in mobilen Büroordnern. Dies müssen alle Volontäre ausfüllen um nachfolgenden Kollegen die Arbeit zu erleichtern. Insbesondere Nachbehandlungen können so zuverlässig erledigt und Wiederholungen bei Prophylaxeübungen mit den Kindern vermieden werden.

Ganz wichtig ist zudem das „Evaluationsheet“, welches sorgfältig ausgefüllt an die Projektleitung zurückgesendet werden sollte. Es dient der einfachen „statistischen“ Erhebung, um mit dem Nachweis der Behandlungseffizienz das Projekt in Deutschland darzustellen und Spenden zu akquirieren.



**Informationsplakat für Schüler über die Bedeutung von regelmäßiger Zahnpflege, richtiges Zähneputzen und die Arbeit von Zahnärzten**

## Arbeitssituation vor Ort: Sprache und Dokumentation

In der Zahnstation in Tingmosgang und für die mobilen Einheiten gibt es Checklisten zu Art und Anzahl von Materialien und Medikamenten. Wichtig ist, dass sich alle Freiwilligen vor ihrer Anreise nach Ladakh mit der Projektleitung Dres. Knupfer in Verbindung setzen. So kann jeweils geklärt werden, was in Ladakh benötigt wird, was kurz vor dem Verfallsdatum steht und was noch ausreichend vorhanden ist.

Wer möchte und kann, darf die benötigten Materialien und Medikamente gerne spenden. Eine Kostenerstattung für mitgebrachtes Material kann nur dann übernommen werden, wenn dies direkt mit den Projektverantwortlichen besprochen wurde. Auf jeden Fall willkommene Spenden sind Zahnbürsten und Zahnpasta für die Zahnputzübungen mit den Kindern sowie Fluoridierungsmittel.

Allgemein ist für den Einsatz in Ladakh ein großes Maß an Geduld, Anpassungsfähigkeit und vor allem Flexibilität notwendig. Bringt man dies mit, ist die Arbeit sehr bereichernd. Man erntet große Dankbarkeit. Mit relativ Wenig kann man hier sehr viel bewirken und vielen Menschen helfen.



**Materialbestand der mobilen Behandlungseinheit**

## Arbeitssituation vor Ort: Konzept für die zahnärztliche Prophylaxe im DHP

Um langfristig die Zahngesundheit zu verbessern, ist neben der kurativen Tätigkeit die zahnärztliche Prophylaxe eine wesentliche Aufgabe im DHP. Um unsere knappen Ressourcen so gut wie möglich in Ladakh einzusetzen, haben wir ein Grundgerüst mit geplanten Prophylaxe-Maßnahmen erarbeitet.

Wie in Deutschland besteht das Konzept aus Gruppen- und Individualprophylaxe, jedoch mit einigen Spezifikationen.

### Grundsätze:

1. Reduktion auf die Indizes DMFT und API, damit ausreichend Zeit für kurative Maßnahmen bleibt.
2. Sobald eine gute, durchgehende Versorgung durch zahnmedizinisches Fachpersonal gegeben ist, können weitere Indizes zur langfristigen Dokumentation des Erfolges erhoben werden.
3. Keine Tablettenfluoridierung! Nach gründlicher Säuberung des Zahnes soll eine lokale Fluoridierung mit Gels, Fluids oder Lacken sowie die häusliche Fluoridierung mit den entsprechenden Zahnpasten erfolgen.
4. Dokumentation der Prophylaxemaßnahmen im Evaluationsheet, damit die DHP-Leitung und Nachfolger an den aktuellen Stand anknüpfen können. Hierdurch können kommende Einsätze besser geplant und die Effizienz des Projektes gesteigert werden.



**Gruppenprophylaxe mit Unterstützung durch eine Lehrerin**

# Arbeitssituation vor Ort: Konzept für die zahnärztliche Prophylaxe im DHP

## Befundung

DMFT und API bitte gemäß der Hinweise zur Patientendokumentation (Siehe Aktenordner Dokumentation vor Ort) erheben und in den Patientenakten dokumentieren.

## Individualprophylaxe

1. Beurteilung der Mundhygiene: Anfärben der Zähne mit geeigneten Färbemitteln, erheben und dokumentieren des API.
2. Individuelles Zahnputztraining mit zur Verfügung gestellten Mundhygienemitteln. Kindern bis zu 10 Jahren die KAI-Technik (**K**aufläche/**A**ußen/**I**nnen) und ab 10 Jahren die Bass-Technik beibringen.
3. Lokale Fluoridierung mit Gels, Fluids oder Lacken durchführen und die häusliche Fluoridierung erklären.

## Gruppenprophylaxe

1. Die Volontäre sollten mit den Schülern Zahnputzübungen im Klassenverband durchführen.
2. Die Lehrer intensiv im Bereich zahnärztliche Prophylaxe schulen. Dabei Bewusstsein für Dentalhygiene schaffen und die notwendigen Sachkenntnisse vermitteln.
3. Die Volontäre bilden die Schüler in den Bereichen Ernährung und Gesundheit aus. Dabei sind die Lehrer sehr hilfreich, denn sie kennen die lokalen Ernährungsgewohnheiten, es besteht ein Vertrauensverhältnis zu den Schülern und sie sprechen Ladakhi. Die Lehrer können über kulturelle und religiöse Hintergründe die Bedeutung einer (zahn)gesunden Lebensweise vermitteln und sind als Multiplikator des Dental Health Project das ganze Jahr an der Schule.



## Kollektive Prophylaxe



# Arbeitssituation vor Ort: Konzept für die zahnärztliche Prophylaxe im DHP

## Einbindung der Eltern

Die zahnmedizinische Prophylaxe kann nur einen maximalen Wirkungsgrad entfalten, wenn die Eltern und Lehrer mit eingebunden werden. Dafür ist eine gute Information der Eltern notwendig. Häufig ist ein geringes Schulbildungsniveau der Eltern hierbei die große Herausforderung, da viele Eltern kein Englisch sprechen und/oder Analphabeten sind.

Im Rahmen des Prophylaxekonzepts soll versucht werden, eine Informationsveranstaltung für die Eltern durchzuführen: Nach Absprache mit dem Schulleiter und den Lehrern sollten die Eltern über die Kinder eingeladen werden.

An diesem Abend steht die Information der Eltern im Vordergrund. Informationsmaterial, wie die Flyer des Dental Health Projects können verteilt und Plakate ausgehängt werden. An die anwesenden Eltern können Mundhygieneartikel verschenkt werden.

## Hilfsmittel

Jeder Volontär sollte bitte Zahnbürsten und andere Mundhygieneartikel in ausreichender Menge mitbringen. Dafür können im Vorfeld Geld- und Sachspenden eingeworben werden.

In den Kisten der mobilen Behandlungseinheit befindet sich ein großes Übungsgebiss und eine große Zahnbürste.

Die Informationsflyer sollten bitte von den Volontären in ausreichender Menge kopiert werden. Eine pdf-Datei kann zur Verfügung gestellt werden. Der Flyer kann entweder schon in Deutschland oder nach der Ankunft in Ladakh in der Hauptsatdt Leh ausgedruckt und kopiert werden. In abgelegenen Regionen ist dies häufig schwierig.



**Große Freude bei den Schüler über die Regale mit neuen Zahnbürsten**

## Ladakh: Land und Leute

Ladakh ist eine abgelegene Himalaya Region ganz im Norden Indiens zwischen Pakistan, China und hohen Pässen. Aufgrund der strategischen Bedeutung der Region gibt es eine hohe Militärpräsenz. Ladakh gehört zum indischen Staat Jammu und Kaschmir, liegt aber von der gleichnamigen Region mehrere Autotagesreisen entfernt. Reisen nach Ladakh gelten als unbedenklich und sicher. Es gibt so gut wie keine Gewalt und Kriminalität und auch für alleinreisende Frauen ist Ladakh ein sicheres, angenehmes Reiseziel.

Seit Jahrtausenden trotzen die Menschen in Ladakh der harschen Umgebung und pflegen eine friedliche, traditionelle Lebensweise. Erst seit den 1970er Jahren ist die Gegend für Touristen zugänglich. Die Sommer in Ladakh sind heiß und trocken, die Winter lang und äußerst kalt. Im Winter haben selbst ladakhische Schüler drei Monate "kältefrei". Die beste Reisezeit ist Mai bis September.

Ladakhis sind sehr gastfreundlich und äußerst herzlich. Bei jedem Dorfspaziergang wird man von den Dorfbewohnern mit dem ladakhischen Allzweckwort „Julee!“ (Hallo, Tschüß, Danke, Bitte...) wie alte Freunde begrüßt. Oft bekommt man Obst geschenkt oder wird direkt zum Tee eingeladen. Die meisten Ladakhis lieben traditionelle Tänze und Gesang.

Im folgenden wird beispielhaft Tingmosgang und die dortige Lotsava Schule vorgestellt. Für die andere Einsatzorte gilt ähnliches.



Ladakhische Hochgebirgslandschaft



Tseskarmo Gompa bei Tingmosgang

## Ladakh: Tingmosgang



**Typisch ladakhisches Bauernhaus (Sgopapa Guesthouse in Tingmosgang): Mehrere Stockwerke für Familienmitglieder und Gäste, angeschlossener Stall, flaches Dach mit Gebetsfahnen**

Tingmosgang, der Haupteinsatzort für Freiwillige, liegt etwa 90 km (zwei bis drei Auto- oder Busstunden) von der Hauptstadt Leh entfernt. Das Dorf liegt nahe des Indus in einem fruchtbaren, gewundenen Tal auf ca. 3.300 m Höhe. Die Menschen leben hauptsächlich von Landwirtschaft (Gerste, Aprikosen, Äpfel, Viehwirtschaft) und seit einigen Jahren vom wachsenden Trekkingtourismus. Im Ort gibt es mehrere prachtvolle, buddhistische Klöster und auch für fast alle Einwohner spielt der Buddhismus – oft gemischt mit traditionellem Volksglauben - eine große Rolle.

Das Leben im Dorf ist einfach und besonders im Sommer während der Erntezeit arbeitsintensiv. Seit einigen Jahren sind natürlich auch in Ladakh „westliche“ Einflüsse mit allen Vor- und Nachteilen für die Einheimischen spürbar, dennoch ist das Leben der meisten Menschen hier überwiegend traditionell geprägt.

Meist leben mehrere Generationen gemeinsam mit den Tieren in mehrstöckigen Bauernhäusern mit Flachdach. Einige Häuser haben schön geschmückte Terrassen und Balkone. Fast alle Familien haben Felder und Gärten zur Selbstversorgung. Dort arbeiten die Erwachsenen den ganzen Sommer gemeinschaftlich, um für den langen, harten Winter vorzusorgen.

Im Dorf ist keine absolute Armut sichtbar, es gibt keine Bettler oder Obdachlose, wie teilweise im restlichen Indien. Dennoch müssen viele Familien mit sehr wenig auskommen. So gehen alle Kinder im Ort zur Schule, vielen ist dies allerdings nur durch die finanzielle Unterstützung durch Paten, u.a. durch den Verein KINDER des HIMALAYA e.V., möglich.

Die meisten Erwachsenen sprechen neben Ladakhi außerdem Hindi und zumindest einige Brocken Englisch. Das Leben der Einheimischen ist aus europäischer Perspektive hart und entbehrungsreich, dennoch oft von erstaunlicher Heiterkeit geprägt. Es gibt viel zu tun, aber in Stress oder Eile gerät hier niemand.

## Ladakh: Lotsava Lamdon Model School

Die Lotsava Lamdon Model School in Tingmosgang wurde 1998 von einigen Eltern im Ort gegründet, um ihren kleinen Kindern eine qualitative Schulbildung ohne Trennung von Familie und Dorfgemeinschaft zu ermöglichen. Heute hat die Schule 8 Klassen mit circa 120 Schülern zwischen vier und 14 Jahren.

Unterrichtet werden die Fächer Mathe, Science, Englisch, Hindi, Bothi (Ladakhische Schrift und Sprache), Sozialkunde, Computer und Bewegung. Der Schule wurden außerdem eine Bibliothek, ein Science Lab und ein Computerraum gespendet (die allerdings alle nicht immer offen sind).

Die Schüler, einige Lehrer und Volontäre werden morgens mit dem Schulbus aus den umliegenden Dörfern abgeholt. Gegen 9.30 beginnt jeder Schultag mit einem gemeinschaftlichen Appell. Dabei singen die Schüler die Schulhymne und manchmal die Nationalhymne, rezitieren Gedichte und tragen „Gedanken des Tages“ vor. Mittags essen alle Schüler und Lehrer gemeinsam (ebenfalls über den Verein finanziert). Meist gibt es Reis, Dal (Linseneintopf) und Gemüse. Um 16.00 Uhr endet die Schule und alle Schüler stürmen wieder zu den Schulbussen.

Ende Oktober sind für alle Klassen in allen Fächern Abschluss-Prüfungen und im November beginnt dann ein neues Schuljahr. Im Sommer sind zwei Wochen Ferien und zwischen Mitte Dezember und Ende Februar ist die Schule kältebedingt geschlossen. Zu besonderen Anlässen – dem indischen Unabhängigkeitstag (15 August), dem jährlichen Elterntag oder dem indischen Tag zu Ehren der Lehrer (5. September) – üben die Schüler traditionelle Tänze, Gesangsdarbietungen und kleine Sketche ein.

Als Privatschule „für alle“ kostet die Lotsava-Schule Schulgeld. In strenger Auswahl werden Kinder mittelloser oder bedürftiger Familien in ein Patenschaftsprogramm aufgenommen. Die Paten kommen v.a. aus Deutschland, aber auch aus Frankreich, der Schweiz, Österreich und Indien.



**Schülerinnen führen anlässlich des indischen Unabhängigkeitstags traditionelle Tänze auf**

## Reisevorbereitungen: Visum und Vorsorge



Schüler der Lotsava Schule beim morgendlichen Schulgebet



Für jede Reise nach Indien braucht man einen Reisepass, der noch mindestens sechs Monate gültig ist und ein Visum. Hierbei sollte ein **Touristenvisum** beantragt werden.

Seit 2015 gibt es das sogenannte Visum on Arrival, welches online 30 Tage vor Abreise beantragt werden kann (<https://indianvisaonline.gov.in/visa/>)

Gültigkeit: maximal 30 Tage. Bei längerem Aufenthalt ist das Visum bei der indischen Botschaft zu beantragen.

Am Flughafen in Delhi gibt es jetzt eigens Schalter für die Einreise mit „visa on arrival“ - immer den Schildern folgen.

KINDER des HIMALAYA e.V. empfiehlt jedem Volontär, sich rechtzeitig von einem Tropeninstitut oder einer äquivalent qualifizierten Einrichtung reisemedizinisch beraten zu lassen. Dies gilt insbesondere wenn man höhenempfindlich ist. Es empfiehlt sich, eine private Auslands-krankenversicherung abzuschließen, bzw. zu prüfen welche Leistungen die eigene Versicherung im Notfall übernimmt.

Ferner sollte mit der eigenen Berufshaftpflichtversicherung die rechtliche Absicherung geklärt werden

# Reisevorbereitungen: Reisegepäck

Im Sommer ist es im Allgemeinen heiß, trocken und staubig in Ladakh, das Wetter kann allerdings sehr schnell wechseln und nachts kann es in Ausnahmefällen auch im Sommer bis zu 0 Grad kalt werden. Daher empfiehlt sich überwiegend leichte, praktische Kleidung, eine wärmende Jacke oder ein Pullover zum Überziehen, eine gute Regenjacke und feste Schuhe. Die Kleidung sollte nicht zu eng oder freizügig sein. Frauen wie Männer sollten möglichst lange Hosen (oder Röcke) und Oberteile, die mindestens die Schultern bedecken, tragen. Zusätzlich zu praktischer Trekking- oder Outdoorbekleidung kann man einen Satz schickere Kleidung für Einladungen oder „offizielle“ Anlässe einpacken. Taschenlampe oder Stirnlampe nicht vergessen.

Guten Sonnenschutz für Kopf und Augen und eine starke Sonnencreme am Besten aus Deutschland mitbringen. Das Selbe gilt für Kosmetika, wie Kontaktlinsenflüssigkeit, Tampons oder Deo und persönliche Medikamente. Das Meiste ist zwar in Leh zu bekommen, allerdings nicht immer ganz einfach oder in gleicher Qualität.

Je nach Unterkunft, Jahreszeit und Trekkingplänen sollte man einen Schlafsack und/oder einen leichten Innenschlafsack mitnehmen. In die Reiseapotheke packt man am Besten Medikamente gegen Durchfall, Übelkeit und Magenbeschwerden, gegen Kopfschmerzen, eventuell ein Breitbandantibiotika und Medikamente, die die Anpassung an die Höhe unterstützen. Außerdem kann man, wegen der trockenen, staubigen Luft in Ladakh Nasenspray und Augentropfen einpacken.



**Auf dem  
Schulweg**



**Hauptstraße in  
Tingmosgang  
während der  
Erntezeit**

## Reisevorbereitungen: Mitbringsel

Mitbringsel müssen nicht sein – die eigene Anwesenheit ist die größte Aufmerksamkeit. Wer möchte kann noch Zahnpfutzmaterial einpacken.

Wer dennoch darüber hinaus etwas mitbringen möchte, kann auch für Erwachsene aus Leh Obst (keine Aprikosen oder Äpfel, die gibt es im Spätsommer meist reichlich in den Dörfern) oder besondere Kekse zum Tee mitbringen.

Aus Deutschland kann man hochwertige Küchenutensilien, wie Reiben, Sparschäler, Messer oder Werkzeuge, wie Scheren, Sägen oder Taschenmesser einpacken. Bei solchen Mitbringenseln unbedingt auf Qualität, anstatt auf Quantität setzen. Da Familien oder Schulen dann oft nur dieses eine Gerät der Sorte haben und nur schwer oder gar nicht funktionierenden Ersatz beschaffen können, ist es sehr wichtig, dass diese stabil und langlebig sind. Bitte nichts was Strom und/oder besondere Geräte braucht mitbringen. Sinnvoll für Kinder und Erwachsene ist auch Winterkleidung, vor allem Wollunterwäsche. Hochwertige Kosmetika, wie Wund- und Heilsalbe, Gesichtscreme und Lippenbalsam sind ebenfalls immer willkommen.

Für Kinder kann man Schulmaterial wie Bleistifte, Buntstifte, Radiergummi oder Spitzer einpacken. Fast alle Mädchen lieben außerdem dekorative Spängchen und Haargummis und die Jungs stehen auf coole „Truckercaps“ und bunte Sonnenbrillen. Einfache Gesellschaftsspiele (Memory, Uno, Mikado, etc.), Lernspielzeug (ohne Kleinteile, stabil und möglichst aus Holz) und Sportgeräte (Bälle, Frisbee, Hüpfseil) sind besonders für die Schulen toll. Dabei sollte man versuchen, die Spielzeuge gemeinsam mit den Lehrern und Schülern vor Ort auszuprobieren und den Lehrern so gut wie möglich zu erklären, wie und für welche Altersgruppe sie sie verwenden können. Einige Schulen, z. B. die Lotsava Schule, haben auch Bibliotheken und die Kinder fragen immer wieder nach (englischen) Comics.



**International beliebt:  
,Mensch Ärgere dich nicht‘ und ,Memory‘**



## Reisevorbereitungen: Bargeld



Lotsava Schüler während der Pause und im Essensaal



Nach Indien darf man kein indisches Bargeld einführen. Man kann also bei deutschen Banken keine Rupien eintauschen. Man sollte jedoch genügend Euro oder Dollar mitnehmen um gerüstet zu sein bevor, bzw. bis man wieder einen funktionierenden Geldautomaten erreicht.

Am besten tauscht man gleich nach Ankunft in Delhi auf dem Flughafen Euro in indische Rupien.

Außer in sehr luxuriösen Hotels kann man in Ladakh fast nirgendwo mit Kreditkarte bezahlen. Der gesamte Zahlungsverkehr wird in bar geregelt. In den Dörfern gibt es allerdings keine Geldautomaten – daher sollte man genug Rupien aus Leh mitführen.

In Leh gibt es mittlerweile etliche Wechselstuben, welche gegen Vorlage der Kreditkarte Bargeld ausbezahlen ( cash advance)

Die Geldautomaten in Leh erkennt man leicht an den langen Schlangen davor. Dort kann man mit einer deutschen Kreditkarte Geld abheben – allerdings immer nur 10.000 oder maximal 20.000 Rupien auf einmal. In der Regel sind mit Kreditkarten aus Sicherheitsgründen nur drei Bargeldauszahlungen innerhalb von 24-Stunden möglich. Überdies fallen oft hohe Gebühren für die Transaktionen bei der Heimatbank an. Am Besten vor der Abreise erkundigen..

Eine Alternative, die in Leh ebenfalls an mehreren Orten zu finden ist, ist Western Union Money Transfer. Damit kann man sich gegen Gebühr größere Summen überweisen (lassen). Bei einigen Trekking-Agenturen kann man auch via Western Union bezahlen. Bei größeren Beträgen lohnt sich dies unter Umständen.

## Reisevorbereitungen: Anreise nach Ladakh

Nach Leh kommt man entweder von Delhi aus mit dem Flugzeug, von Manali im Staat Himachal Pradesh oder Srinagar in Kaschmir mit Bussen oder Jeeps. Die Reise nach Leh organisiert sich jeder Freiwillige selbst. Die Anreise mit dem Flugzeug ist sicherlich am schnellsten und bequemsten. Allerdings sollte man nach der Ankunft zur Akklimatisierung ein paar Tage Ruhepause in Leh einplanen. Besonders in der Hochsaison, zwischen Juni und August, sollte man sich so früh wie möglich um den Flug von Delhi nach Leh kümmern. Für den Rückflug nach Delhi sollte mindestens ein Tag Zeitpuffer zum Rückflug nach Europa in Delhi einplant werden, da auf Grund der Wetterbedingungen an manchen Tagen keine Flugzeuge in Leh starten oder landen können.

Die Anreise auf dem Landweg ist lang (mit dem Jeep braucht man ab Manali oder Srinagar jeweils circa einen Tag, mit dem Bus zwei), vergleichsweise beschwerlicher und die (so genannten) Straßen sind abenteuerlich. Dafür kommt man über spektakuläre Pässe, passiert grandiose Landschaften und ist in Leh bereits an die Höhenluft gewöhnt. Ein Busticket im „Super Deluxe“ Bus ab Manali kostet ca. 2.000 Rupien pro Person.



**Einmalige Himalaya-Aussicht aus dem Busfenster auf dem Manali-Leh Highway**



**Kurzer Stopp am Taglang La, dem zweithöchsten befahrbaren Pass der Welt**

## Aufenthalt: Ankunft und Transport in Ladakh



Typisch indischer Truck auf ladakhischem „Highway“

In Leh kann man im komfortablen und freundlichen Ser Dung Guesthouse im Stadtteil Chubi übernachten. Das Guesthouse gehört einem Kooperationspartner von KINDER des HIMALAYA e.V., Mr Norboo. Die Übernachtung mit Frühstück und hausgemachtem Abendessen kostet 1.600 Rupien für 2 Personen im Doppelzimmer. Reservieren kann man über den Verein KINDER des HIMALAYA e.V. oder beim Inhaber Mr. Norboo direkt via Tel: 0091 – 19 82 25 56 40, Mobil: 0091 – 99 06 98 61 11, Email: ser\_dunghouse@yahoo.in

Von Leh in die Dörfer kann man ebenfalls per Jeep oder Bus reisen. Mr. Norboo vom Ser Dung Guesthouse kennt die aktuellen Fahrpläne und Tarife nach Tingmosgang und alle weiteren Dörfer.

Beispiel: Ein direkter Bus von Leh nach Tingmosgang fährt täglich zwischen 11.00 und 12.00 am neuen Busbahnhof in Leh ab, am Nachmittag fährt ein weiterer Bus nach Nurla. Nurla ist circa sechs Kilometer von Tingmosgang entfernt. Der finale Anstieg dauert zu Fuß ungefähr eine Stunde, fast immer wird man aber von vorbei kommenden Autos mitgenommen. Alternativ gibt es in Nurla auch Taxen. Der Bus von Tingmosgang nach Leh fährt um ca. 9.30 morgens an der „Shopkreuzung“ ab. Das Busticket kostet 100 Rupien pro Person je Richtung. Der Transfer im Jeep kostet circa 3.000 Rupien je Richtung.

Innerhalb Tingmosgangs und der anderen Dörfer ist alles zu Fuß erreichbar, morgens und abends kann man gemeinsam mit den Kindern im Schulbus fahren.

## Aufenthalt: Unterkunft

In Tingmosgang kann man im Namra Hotel übernachten. Dieses bietet große, komfortabel eingerichtete Zimmer mit warmer Dusche und „westlicher“ Toilette. Das Hotel hat einen schönen Garten und ein Restaurant mit indischem und europäischem Essen und Getränken. Ein Doppelzimmer mit Frühstück und Abendessen kostet 2700 Rupien ( ein Spezialpreis für zahnärztliche Volontäre).

Alternativ kann man in Guesthouses absteigen. Dort übernachtet man in etwas kleineren Zimmern, die „Dusche“ besteht oft aus einem großen Eimer Wasser (heißes Mischwasser gibt es auf Anfrage) und die Toilette ist ein Loch im Boden, das mit bereitgelegtem Sand „gespült“ wird (in den örtlichen Kiosken gibt es Klopapier zu kaufen). Morgens und abends isst man meist gemeinsam mit der Gastgeberfamilie in der traditionellen Wohnküche. Solche „Homestays“ kosten inklusive Verpflegung circa 600 bis 900 Rupien pro Nacht und Person.

In anderen Orten außer Tingmosgang kommt man meist auch in solchen Guesthouses oder bei Familien unter.

- Namra Hotel, am Rand von Tingmosgang in Richtung Ang gelegen, [www.namrahotel.com](http://www.namrahotel.com), namrahotel@gmail.com, Tel: 0091 1982 22 90 33, 0091 94 19 17 83 24
- Sgopapa Guesthouse, in der Ortsmitte von Tingmosgang, Ansprechpartner: Mr. Namgyal (Member Lotsava Schule), Tel: 0091 – 94 69 26 74 84
- Gongma Guesthouse, aus Nurla kommend am Ortseingang Tingmosgang, Tel: 0091 – 19 82 22 90 42
- Dongzospa Guesthouse, in Ang dem höher gelegenen Teilort von Tingmosgang, Einzugsbereich Schulbus, Ansprechpartner: Mr. Motup (Member Lotsava Schule und Trekking Organisator – siehe S. 27), Tel: 0091 – 19 82 22 92 22, Mobil: 0091 – 94 19 34 99 17, Email: [motup@rediffmail.com](mailto:motup@rediffmail.com)



**Namra Hotel**



**Traditionelle ladakhische Wohnküche und Esszimmer im Sgopapa Guesthouse in Tingmosgang.**

## Aufenthalt: Verpflegung

Frühstück und Abendessen gibt es im Hotel, bzw. im Guesthouse, mittags kann man in der Schule gemeinsam mit Schülern und Lehrern essen. Ladakhisches Essen ist fast ausschließlich vegetarisch und meist mild gewürzt. Eine typische Mahlzeit besteht aus Reis und Dal (Linsen- oder Bohneneintopf), gekochten Eiern, Gemüse, eventuell Chapati (Fladenbrot) und gesüßtem Tee mit Milch. Berühmt-berüchtigt bei Besuchern sind die ladakhischen Nationalgetränke: Buttertee – schwarzer Tee mit Salz, Milch und Yakbutter und Chang – selbst gebrautes, fermentiertes Gerstenbier.

Lokale Spezialitäten sind Thukpa - eine Art Nudelsuppe, Momos - gefüllte, gedämpfte Teigtäschchen mit einem leicht scharfen Tomatendip und süße Aprikosen mit einer essbaren Mandel im Kern.



**Hungrige Schüler nach einer Veranstaltung**



**Überall im Dorf werden süße Aprikosen für den Winter getrocknet**

## Aufenthalt: Wasser

Das Wasser in ladakhischen Dörfern ist Gletscherschmelzwasser und daher, anders als im restlichen Indien, im Allgemeinen gut bekömmlich.

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann Wasseraufbereitungstabletten (in Deutschland oder in Leh in der Apotheke erhältlich, ca. 9 Euro für 100 Liter) oder einen UV-Licht Stab (in deutschen Outdoorläden, circa 100 Euro) verwenden.

Da es sehr wenig regnet, ist Frischwasser ein sehr kostbares Gut in Ladakh. In den Dörfern ist die Verteilung auf Felder und Haushalte durch ein ausgeklügeltes Kanalsystem geregelt.

In den meisten Haushalten (und Guesthouses) kommt das Wasser zum trinken, kochen, abwaschen und „duschen“ nicht aus dem Hahn, sondern muss mühsam von der nächsten Pumpe angeschleppt werden. Kleider werden an bestimmten Stellen im Bach gewaschen. Am Besten bei den Einheimischen, bzw. Gastgebern erkundigen, wo man im Haus oder Dorf frisches Wasser holen kann und wo man Abwasser entsorgen sollte.

Im Hotel und in den örtlichen Shops gibt es für 20 Rupien pro Flasche auch Mineralwasser zu kaufen. Wenn möglich sollte man wegen des vielen Plastikmülls jedoch darauf verzichten.



**Schmelzwasserflüsschen versorgen in der kargen Gebirgswüste Ladakhs die fruchtbaren Oasentäler**

**Wasserpumpe in Tingmosgang**



## Persönliche Möglichkeiten: Kommunikation nach Deutschland

In Ladakh funktioniert das deutsche Handy nicht. Ein Satellitentelefon darf auf keinen Fall eingeführt werden!

In Leh gibt es zahlreiche Internetcafes, von wo aus ins Ausland kommuniziert werden kann. Ferner besteht im Hotel Namra in Timosgang ein Internetzugang, von dort aus können e mails und whats app verschickt werden, sofern das System gerade funktioniert.

Viele Familien besitzen ein Festnetztelefon und – von den Ärmsten abgesehen – hat so gut wie jeder Erwachsene ein Handy.

Am einfachsten ist es, einen Einheimischen mit Mobiltelefon zu bitten, ob man gegen Bezahlung ein Telefongespräch führen darf.

Funktioniert das Handy ist telefonieren sehr günstig, selbst ein Gespräch nach Deutschland kostet nur circa 15 Cent/Minute. Bei den meisten Geräten wird nach dem Gespräch angezeigt was es gekostet hat. Man kann also auch Gastgeber oder Lehrer fragen und ihnen anschließend die Kosten erstatten.



Klöster hoch über Tingmosgang



Gebetsfahnen bringen überall Farbe in die karge Landschaft

## Persönliche Möglichkeiten: Einkaufen und Souvenirs

In den Dörfern gibt es einige kleine Shops mit unregelmäßigen und äußerst variablen Öffnungszeiten. Dort gibt es Süßigkeiten, Getränke, Knabberzeug und einfache Kleinigkeiten für den täglichen Bedarf. Meist kann man dort auf SIM Karten aufladen. In kleineren, abgelegeneren Dörfern gibt es oft keine Einkaufsmöglichkeiten, daher Essentielles, wie Klopapier oder ggf. Mineralwasser, mitnehmen.

Eine Apotheke, und Läden mit einer (etwas) größeren Auswahl an Drogerieartikeln, Lebensmitteln oder Kleidung gibt es nur in Leh. In den Sommermonaten gibt es dort auch eine große Auswahl an schönen Postkarten und Souvenirs, wie Schmuck, Buddhistische-Figuren, Wollsachen (Schals, Decken, Mützen, Socken) und Bücher. Wer etwas Bestimmtes sucht, sollte am Besten vorher bei vertrauenswürdigen Einheimischen nachfragen, welche Verkäufer tatsächlich „echte, handgemachte, regionale“ Waren anbieten. Besonders Pashmina Schals und Outdoorkleidung sind oft eher „Made in China“.

Eine regionale Spezialität sind Aprikosenprodukte wie die süßen, getrockneten Aprikosen mit der Mandel im Kern, Marmelade oder Körperöl und Lippenbalsam aus den gepressten Kernen. Eine empfehlenswerte Adresse dafür ist „Dzomsa“ (Leh Market) – ein kooperativ geführter Waschsalon mit angeschlossenen Lädchen.



Shop nahe der Lotsava Schule in Tingmosgang



Markt in Leh

## Persönliche Möglichkeiten: Freizeit und Urlaub



**Zanskar River Rafting**

**Aussicht über die Himalaya Gipfel beim Trekking**



Ladakh ist eine faszinierende Region mit zahlreichen Möglichkeiten für Outdoorfans und Kulturliebhaber. Es gibt viele buddhistische Klöster, kleine, traditionelle Dörfer und einfach zu erreichende Pässe, von denen man eine traumhafte Aussicht auf die umliegenden Himalaya Berge hat. Für Tipps zu Spaziergängen oder Tagesausflügen einfach die Gastgeber oder in der Schule fragen.

Den Freiwilligeneinsatz kann man außerdem je nach Zeit und Interesse mit Trekkingtouren jeglicher Länge und Schwierigkeitsgrad und mit Besuchen der zahlreichen, prachtvollen Gompas (Klöster) in den Tälern Ladakhs verbinden. Mr Motup, ein Comitee Member der Lotsava School, ist ein besonders erfahrener Ratgeber für Trekking in Ladakh. Er organisiert selbst Touren und hat viele wertvolle Kontakte – außerdem spricht er gut deutsch.

In Leh kann man Rafting-Tagesausflüge oder längere Expeditionen auf dem Zanskar und Indus oder Jeepsafaris zum höchsten befahrbaren Pass der Welt buchen. Wer einen entsprechenden Führerschein hat, kann auch Motorräder leihen und die Täler und Pässe auf eigene Faust erkunden.

## Weitere Informationen: Medien

### Webseiten:

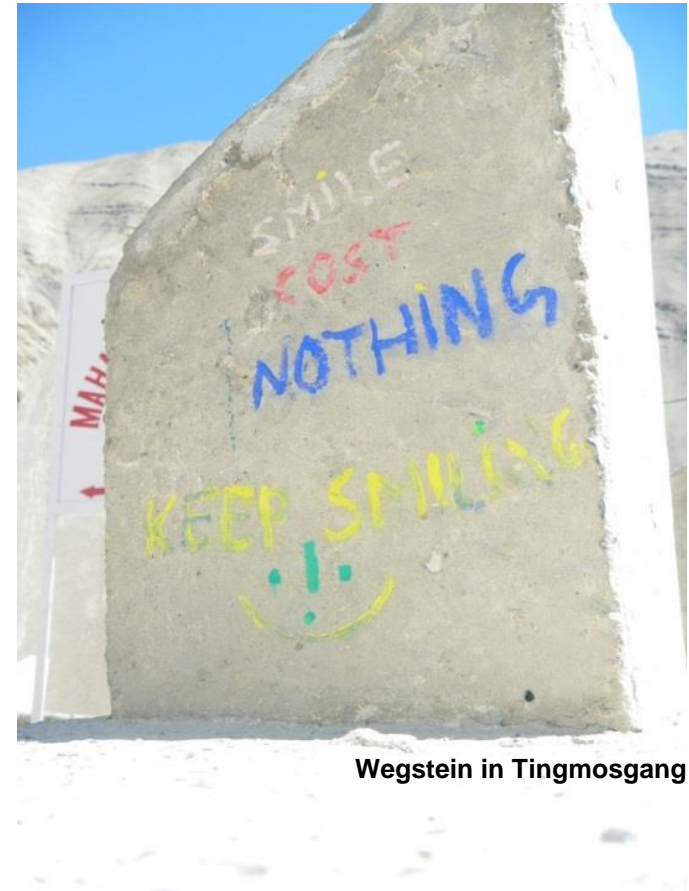
- [www.kinderhimal.de](http://www.kinderhimal.de)
- [www.lotsava-school.org](http://www.lotsava-school.org)
- [www.indianembassy.de](http://www.indianembassy.de)
- [www.facebook.com/AvalokitesvaraTrust](https://www.facebook.com/AvalokitesvaraTrust)

Avalokitesvara Trust : indische NGO, die in Schulen in Ladakh (u.a. in der Lotsava Schule) Bibliotheken einrichtet, Lehrmaterial bereitstellt und Lehrer weiterbildet.

- [www.17000ft.org](http://www.17000ft.org)  
17.000 Feet: Indische NGO die die Bildung im ländlichen Ladakh fördert. Auf der Webseite sind fast alle Schulen Ladakhs GPS-genau verzeichnet.

### Bücher:

- Jutta Mattausch: Ladakh und Zanskar, Reise Know-How Verlag
- Rebecca Norman: Getting started in Ladakhi – A Phrasebook for Learning Ladakhi, Melong Publications of Ladakh – Übersichtlich aufgebautes, englisches Sprachlernbuch, in Leh erhältlich, auch wenn die darin angegebene Aussprache nicht immer der außerhalb Leh entspricht, freuen sich ladakhische Gastgeber sehr wenn man sich um einige Brocken Ladakhi bemüht und helfen gerne beim Lernen
- Im guten sortierten (Online-)Buchhandel gibt es einige schöne Bildbände über Ladakh und Zanskar



Wegstein in Tingmosgang

## Weitere Informationen: KINDER des HIMALAYA e.V. und Kontaktpersonen

Der gemeinnützige Verein KINDER des HIMALAYA e.V. mit Sitz in Karlsruhe unterstützt verschiedene Selbsthilfeprojekte in Ladakh und organisiert eigene Hilfseinsätze. Der Verein vermittelt Patenschaften, die Kindern den Schulbesuch ermöglichen, unterstützt Schulen durch Sach- und Geldspenden und hilft beim Auf- und Ausbau von bildungsbezogener Infrastruktur. Außerdem entsendet der Verein seit 2007 freiwillige Zahnärzte in die Region. Zur Finanzierung führt der Verein Spendenaktionen und Benefizveranstaltungen in Deutschland durch. Der kleine Verein freut sich über jede finanzielle und organisatorische Unterstützung in allen Bereichen (Bildung, Organisation, Training, Infrastruktur, etc.) – sowohl für Einsätze in Ladakh, als auch ganzjährig in Deutschland. Für Möglichkeiten dazu und weitere Informationen wenden Sie sich an:

KINDER des HIMALAYA e.V.

Cäciliastr. 13

76135 Karlsruhe

Tel+Fax +49 - 721-93 75 415

[info@KinderHimal.de](mailto:info@KinderHimal.de)

[www.kinderhimal.de](http://www.kinderhimal.de)

Vorstand:

Hannelore Pichlbauer

Moritz Fehrle

Spenden-Konto:

Sparda-Bank Baden-Württemberg

BLZ 600 908 00

Konto Nr. 56 80 937

Für Fragen zum Dental Health Projekt und für den direkten Erfahrungsaustausch wenden Sie sich bitte an die Verantwortlichen

Dres. L. und W.H. Knupfer

[info@dres-knupfer.de](mailto:info@dres-knupfer.de)



**Stand:** März 2015

**Alle Informationen unverbindlich und ohne Gewähr**

**Text:** Monika Frech

**Fotos:** Moritz Fehrle/ Dres. L u. W.H. Knupfer