

# **PJ-Tertial Nicaragua Mai-September 2015**

## **Warum Nicaragua?**

Sonnenanbeter aufgepasst! Wer gut spanisch spricht kann sich hier in eine tolle Kultur integrieren. Außerdem bietet Nicaragua absolut traumhafte Reiseziele und das Ganze auch noch zu sehr günstigen Preisen. Auch der Lebensunterhalt ist hier billiger als in Deutschland. Man lernt ein absolut anderes Gesundheitswesen kennen und sieht häufiger unbehandelte Krankheitsbilder im Endstadium. Leon ist mit Abstand die schönste Stadt in Nicaragua – voller Kultur und Studentenleben. Leider auch voller Staub ;- ) weiße T-shirts also besser zu Hause lassen.

## **Beste Reisezeit?**

Ich war besorgt, da ich in der Regenzeit in Nicaragua war und die Wettervorhersage im Internet in Leon 15 Regentage anzeigt. Stimmt aber absolut nicht! Das Wetter ist ganzjährig sonnig und trocken, nur im September und Oktober kann es schon mal nachmittags ein bisschen regnen. Darüber ist man dann auch meistens dankbar, weil es dann ein paar Stunden nur noch 30 statt 35 Grad sind. Leon ist die heißeste Stadt in Nicaragua. Wenn ihr allerdings APS im Zentrum Nicaraguas macht, dann in der Regenzeit auf jeden Fall Regenjacke, Regenschirm und Regenhose einpacken. Hier schüttet es wirklich ab und zu den ganzen Tag. Auch auf Ometepe oder Corn Island kann man schon mal Pech haben und einen Regentag erwischen. Für Corn Island stimmt die Wettervorhersage im Internet auch grundsätzlich nie. Als ich dort war hatte ich Glück und es hat immer nur nachts geregnet.

## **Anmeldung: aber wie?**

Einfach Mail an: [ndelgado70@hotmail.com](mailto:ndelgado70@hotmail.com). Die Anmeldemail beantwortet sie immer schnell. Bei weiteren Fragen muss man allerdings penetrant dieselbe Mail mehrmals schicken. Zimmerangebote bekommt man auch nicht.

## **Ankommen**

Ich bin HH-Frankfurt-Dom.Rep-Panama- Managua geflogen, weil ich keine Lust auf den Papierkram in den USA hatte. Hin- und Zurück für ca. 900 Euro. Gibt's aber auch günstiger hab ich mir sagen lassen ☺ In Managua angekommen mit dem Taxi zum UCA, dem Busbahnhof fahren, aber aufgepasst: Es gibt 2 Tarife...der unverschämte Touritarif für bis zu 50 Dollar und den Nicapreis für 200 Cordoba. Den Taxifahrer fest davon überzeugen, dass ihr über die Preise Bescheid wisst und definitiv nicht mehr als 200 Cordoba bezahlen werdet. Da ich auf dem Hinweg allerdings nur Dollar hatte und nach einer so langen Reise keine Lust auf stundenlanges Verhandeln hatte, hab ich am Ende 15 Dollar bis zum UCA gezahlt. Am UCA dann in eins der Sammeltaxis „Interlocales“ nach Leon steigen. Die haben immer einen Festtarif für 54 Cordoba.

## **Sicherheit**

Leon ist supersicher. Ich bin weiblich, groß , mit langen blonden Haaren und war in der ganzen Zeit nicht mal annähernd in einer gefährlichen Situation. Geklaut worden ist mir auch nichts. Bis nachts um 12 bin ich immer alleine nach Hause gelaufen. Ich habe allerdings auch in Zentrumsnähe gewohnt, sodass bis um 11 Uhr nachts immer Leute auf der Straße waren. In den anderen Bereichen in Leon sollte man nie alleine

nach Hause gehen und lieber ein Taxi für 20 Cordoba (Tagtarif) bzw. 30 Cordoba (Nachtтарif) nehmen.

Nur das ständige Hinterherpfeifen auf der Straße und die derben Anmachen gehen einem tierisch auf den Keks. Da sollte man schon ein dickes Fell und ein hohes Ignoranzlevel haben. Machismus ist hier in Nicaragua wirklich weit verbreitet. Da muss man sich als Frau manchmal ganz schön sexistische Sprüche anhören. Aber wie gesagt, ignorieren hilft ;-) Die männlichen Medizinstudenten und auch viele Ärzte sind zum Großteil allerdings wirklich nett.

### **Wohnen**

Die ersten Tage ins Hostel (ViaVia, Tortuga boluda absolut empfehlenswert).

Ich hab in guter Lage für 120 Dollar im Monat in der Nähe vom Colegio la Salle bei einer Familie gewohnt. Die kennen die Lübecker schon und haben auch meistens ein Zimmer frei...einfach bei Juan Pablo anrufen(82387598). Die Familie ist total nett. Mir hat es dort allerdings nicht so gefallen, weil ich einfach nicht so gern mit einer kompletten Familie zusammen wohne....allerdings ist man ja eh wenig zu Hause. Besser ist da die Studentenresidenz San Felipe der Uni. Da haben die meisten meiner Freunde gewohnt. Die ist zwar etwas mehr außerhalb, aber preislich günstiger und dort wohnen viele Ausländer. Das heißt, man kann schnell Kontakte knüpfen, wenn man alleine reist. Ansonsten hängen im Desayunazo und bei Quetzaltrekkers auch jede Menge Wohnungsanzeigen. Man findet auf jeden Fall was günstiges!

### **Handy**

Einfach einen Chip für 10 Cordoba von Claro oder Moviestar kaufen. Es lohnt sich zu schauen welchen Anbieter seine Freunde haben, da das Anrufen von einem zum anderen Anbieter wirklich teuer ist. Auch Internetpakete kann man aktivieren. Das ist empfehlenswert für APS, da es in den Häusern hier nie Internet gibt. Handy aufladen geht in Nicaragua auch im kleinsten Dorfladen.

### **Impfungen/Krankheiten**

Malariaphylaxe braucht man auf keinen Fall. Die Ärzte haben mir immer versichert, noch nie einen Patienten mit Malaria gesehen zu haben. Ansonsten hab ich mich vorher im Reisezentrum der Uni durchimpfen lassen. Medikamente mitnehmen braucht man auch nicht. Alles ist in den Apotheken frei verkäuflich. Antibiotika kosten so gut wie nichts. Dengue ist eher selten, aber Chikungunya – hohes Fieber mit Gelenkschmerzen, sonst harmlos- ist doch schon ziemlich häufig. Um die Ansteckung zu verhindern, sollte man den Mückenschutz ernst nehmen. Ich hatte in meiner ganzen Zeit allerdings nur eine Gastroenteritis und ab und zu Durchfall. Essen von der Straße kann man auch bedenkenlos essen... das wird ja sowieso meistens zur Desinfektion frittiert ;-)

### **Krankenhaus**

Mitnehmen: Kittel, Kasak (kann man sonst auch vor Ort kaufen), Stethoskop, Thermometer

Am ersten Tag am besten direkt zur Medizinischen Fakultät zum Anmelden fahren...Sie liegt südlich des Zentrums und ist auch zu Fuß gut erreichbar. Im

Erdgeschoss ist das Büro von Ninoska. Wie ja schon allgemein bekannt ist, ist das mit dem Bezahlen so eine Sache. Bei mir war irgendwie an dem Morgen ein mega Durcheinander und ich war auch die einzige, die sich angemeldet hat. Die Dame an der Kasse konnte mir dann irgendwie auch nicht sagen wofür das Geld ist und ob ich das an dem Tag bezahlen muss. Da haben wir uns geeinigt, dass ich einfach später zum Bezahlen erscheine (ich hab das als nie interpretiert...). Am Ende meines Aufenthaltes meinten allerdings andere Famulanten, dass Ninoska wohl beim Bezahlen daneben stand und den offiziellen Brief erst an den Chefarzt geschickt hat, nachdem bezahlt worden ist.

Um sieben geht man dann entspannt am nächsten Tag in den dritten Stock des HEODRA zur Frühbesprechung. Am besten ist man pünktlich und hält sich an die Stuhleinteilung (rechts an der Wand sind die Stühle für Studenten und Assistenzärzte), sonst muss man nämlich für die Oberärzte aufstehen. In der Frühbesprechung ist die Übergabe des Nachtdienstes und von Dienstag bis Donnerstag auch meistens eine Präsentation oder Fallvorstellung. Manchmal ist das mehr, oft auch weniger interessant. Danach geht man dann in den OP (der beginnt aber meistens erst um neun) oder in die Notaufnahme. In der Notaufnahme hab ich viel gelernt, durfte viel nähen und eigene Patienten haben....hier muss man allerdings viel Eigeninitiative zeigen und immer fragen ob man dies oder das selber machen darf. Anfangs habe ich mich mit so viel Eigenverantwortung oft überfordert gefühlt. Im Op darf man z.B. bei den plastischen Chirurgen sehr viel helfen. Wenn man zeigt, dass man eine ruhige Hand hat und nähen kann, darf man sogar Hauttransplantate annähen. Bei den Allgemeinchirurgen ist man oft nur 4. Assistenz, da es hier eine Menge Assistenzärzte gibt. In den Nachtdiensten und am Nachmittag außerhalb des OP-Programms hat man hier wahrscheinlich eher Chancen zu assistieren, aber dafür war ich meistens zu unmotiviert.

Wann im Krankenhaus wo genau viele Studenten der UNAN sind, ist immer unterschiedlich. Manchmal kamen plötzlich 10 Studenten mal vormittags, mal nachmittags in die Notaufnahme gerannt. Oft war ich auch alleine. Die Studenten hier haben von Dezember bis März Semesterferien. Da mag es dann im Krankenhaus etwas ruhiger sein. Allerdings gibt es tendenziell im deutschen Winter meeeega viele deutsche Medizinstudenten (im Terial vor mir waren es 8 !!!). In meinem Terial waren viele spanische Medizinstudenten im Krankenhaus, was zum Spanisch verbessern auch nicht allzu schlecht ist. Die Spanier aus Saragossa haben nämlich in deren Sommersemesterferien Austauschprogramme mit der UNAN-Leon. Daher war ich die einzige Deutsche in meinem Terial.

### **APS**

Mitnehmen: Regenzeug (besser auch Gummistiefel, aber die kann man sich sonst auch von anderen Studenten leihen), Bettwäsche, Kopfkissen, Mückenspray, Moskitonetz, Löffel, Dose und Becher für die Essensausgabe.

Nach meinen ersten 5 Tagen in Leon bin ich direkt nach Matiguas, da zufällig grade ein Turnus begonnen hatte und ich so mit den Studenten zusammen dorthin fahren konnte. Alle 6 Wochen am Dienstag startet eine neue Gruppe. Montags ist Vorbesprechung.

Da im HEODRA immer so viele Studenten sind (manchmal bis zu 6 in einem OP!!!) und dazu noch viele Assistenzärzte und Internos, hat man irgendwann die Schnauze

voll vom Zugucken und schlechter Lehre....daher auf jeden Fall APS mitmachen. Durch das Zusammenleben mit anderen Studenten und Ärzten knüpft man schnell Kontakte und verbessert sein Spanisch. Einfach in die medizinische Fakultät (2.Stock mittig) ins APS-Büro gehen. Die sind dankbar für jeden, der mitmachen möchte. Ich war auch in Matiguas. La Dalia wurde mir aber später eher empfohlen, weil hier ein relativ großer OP sein soll. Sich also auch ruhig mal in andere Dörfchen aus dem Angebot wagen... In Matiguas ist der OP so gut wie nie besetzt, weil meistens irgendwas fehlt (bei mir wars der Anästhesist). Fürs Chirurgietertial also eher nicht so günstig.

Eigentlich sollten eher die Gyn- und Pädiatriefans ihre Tertiale in Leon machen. Vor allem während des APS kommt man hier ganz nah dran. Eigentlich Fachgebiete, die absolut nicht Meins sind, aber hier habe ich wirklich viel gelernt. In den Nachtdiensten in Matiguas musste ich Geburten betreuen, Muttermundweite bestimmen, fetale Herztöne kontrollieren (das ganze NUR mit Stehoskop!!!) und die frisch Geschlüpften versorgen (APGAR-Bestimmung, Vit-K-Gabe, Nabelschnur desinfizieren/ abtrennen, Vitalzeichen bestimmen etc).

Gefühlt ist in Nicaragua auch jede Frau, die in die Sprechstunde kommt, schwanger. Dementsprechend gibt's auch viele Kinder. In der Notaufnahme in Matiguas lernt man vor allem das Management von Fieberfällen bei Kindern und Erwachsenen und darf sogar alleine Medikamente verschreiben. Dazu muss man natürlich erstmal Dosis und Packungsgröße wissen, hierfür gibt's aber eine App fürs Handy (Formulario de MINSA). Das erste Mal in meinem Leben hatte ich hier wirklich Eigenverantwortung. An einigen Tagen habe ich sogar allein Consulta geben dürfen. Zugegeben, ich habe mich oft überfordert gefühlt und wenn ich nach einem anderen Arzt gefragt habe, kam als Antwort: Wieso? Du bist doch der Arzt!

Für solche Erfahrungen ist ein gutes Spanischlevel unumgänglich. Ich hatte spanisch in der Schule und hab ERASMUS in Santander gemacht. Dennoch hatte ich am Anfang so meine Probleme die Nicas zu verstehen, da sie teilweise echt undeutlich sprechen und auch andere Wörter als die Spanier benutzen. Aber man hört sich schnell ein.

Manchmal sieht man in Matiguas auch Schlangebisse, oft auch Spina bifida und jeden Nachmittag kommen Kinder mit Machetenverletzungen. Das sind ja Dinge, die man in Deutschland eher selten sieht.

Wenn man Glück hat, kommt alle zwei Wochen ein Anästhesist nach Matiguas und es gibt einen OP-Tag.

Klar, die Unterbringung ist basic und bei uns ins Zimmer hat es täglich reingeregnet. Reis mit Bohnen sollte man auch mögen. Grundsätzlich ist aber alles halb so schlimm und ein bisschen Abenteuer muss ja auch mal sein. Das ist eben das echte Nicaragua ;-). Da man eigentlich nur arbeitet und dann ja auch noch alle 4 oder 5 Tage 30-Stunden-Nachtdienst hat, geht die Zeit auch echt schnell rum.

**Reisen – Meine to do Liste – Lonelyplanet ist der beste Reiseführer**

- Vulkanboarding Leon mit Quetzaltrekkers (mit denen darf man zweimal hoch auf den Cerro Negro und runterboarden) 35 Dollar
- Telica 2 Tagestour mit Sonati – 45 Dollar...somit der günstigste Anbieter
- Ometepe: - Cascada San Ramon (superschön...gut mit Rad erreichbar)
  - Maderasbesteigung: 7 Dollar...Dschungelfeeling und man sieht Affen, aber sehr schlammig und anstrengend für die Beine. Wasserfeste Wanderschuhe empfehlenswert
  - Ojo del Agua...wenn man Zeit hat, kann man dort gerne hinfahren. Für 3 Dollar Eintritt habe ich mich allerdings eher wie in einem normalen Schwimmbad statt Thermalquelle gefühlt
  - Gewohnt hab ich in der Finca El Zopilote – wunderschöne Anlage
- Granada: - Hostel Entre amigos: ruhig, klein, sauber
  - Isletas tour mit Leotours 15 Dollar
  - Am besten eine Nacht in Masaya schlafen und von dort aus zum Vulkan und zur Laguna de Apoyo
  - Laguna de Apoya superschön...von hier aus auf jeden Fall zum Mirador Catarina. Catarina ist ein kleines Dorf mit Kunstgegenständen und Blumen. Da hier alle Nicas die Pflanzen für den heimischen Garten kaufen, gibt es wunderschöne Blumenläden
- Somoto: - am besten selbstständig nach Somoto zum Canyon fahren...vor Ort am Canyon gibt es jede Menge gute Touranbieter
- Esteli: - Reserva natural Tisey....hier im Berg Jalacate hat der Künstler Alberto Gutierrez wunderschöne Bilder in Stein gehauen. (Einfach den Busfahrer danach fragen. Der schmeißt euch dann da raus) Alberto empfängt jeden mit offenen Armen....auf dem Rückweg kann man sich dann noch den Wasserfall angucken
- Das Allerbeste Erlebnis in Nicaragua: Schildkröten in Penitas/Leon bei der Eiablage beobachten. Bei der Busendhaltestelle in Penitas einfach am Wasser lang an der Bar Barca de Oro vorbeilaufen bis man zur Biologischen Station kommt. Hier gibt's für 10 Dollar eine Nachttour auf die Insel Juan Venado mit Übernachtung in tollen Hütten direkt am Strand. (Anmeldung erforderlich....Mail: [centrodevisitantemhp@gmail.com](mailto:centrodevisitantemhp@gmail.com), tel. claro 88571638, movistar 89951199) Das Projekt ist noch nicht so bekannt, sodass sie froh über jeden Besuch sind und einem begeistert von der Arbeit mit den Schildkröten erzählen.
- Corn Island: Little Corn Island ist schöner als Big Corn und weniger touristisch. Ich war hier 4 Tage. Flug von Managua im 12-Personen-Flugzeug kostet 170 Dollar und ist am billigsten im Reisebüro, das direkt in der Straße von Sonati und Quetzaltrekkers ist. Bei der Internetbuchung muss man nämlich jede Menge Steuern zahlen. Wir haben im Tres hermanos gewohnt. Das liegt auf

little Corn Island an der Inselfeite mit allen Bars, wo sich das Nachtleben abspielt und hat eine Küche. Essen gehen auf Corn Island kostet immer so um die 10 Dollar. Um Geld zu sparen haben wir daher viele Lebensmittel aus Leon importiert. Ansonsten sollte man hier schnorcheln gehen, die Strände genießen und einfach mal nichts tun. Karibik pur ☺

### **Essen und Trinken- verhungert ist hier noch keiner...deswegen sind auch viele Nicas übergewichtig!!**

In Leon könnte man Tage lang nur Essen und Rum trinken. Alles lecker und super billig. Essen gehen ist günstiger als selbst kochen! In den Comedors kostet ein Essen 40 Cordoba. Mein Favorit: Comedor El Chinito...vom plaza central bei Eskimo 1 cuadr. Al norte.

Weitere gute Anlaufpunkte: Tacos Alba Luz, El Bodegon (Gericht bis zu 8 Dollar, aber sehr lecker), Nicaragüita, Desayunazo ein absolutes Muss zum Frühstück, Pizzeria Antonino

Guten Kaffee kennen die Nicas oft nicht. Lösliches Pulver wird in Wasser gelöst und dazu die halbe Tasse mit Zucker aufgefüllt, damit der den komischen Geschmack des Pulverkaffees übertüncht. Aber auch Leon wird internationaler: In der La Libelula, im Casa del Cafe oder Cafe Paz de la Luna gibt's frisch gemahlene guten Kaffee für die deutsche Seele...auch ohne Zucker ☺

Die beste Nicabäckerei überhaupt ist Mungia (Vom plaza central aus südlicher Rand immer Richtung Osten geradeaus gehen). Preis/Leistungsverhältnis unschlagbar. Leckere Donuts gibt's ab 4 Cordoba.

### **Und wie trainiert man das frittierte Essen wieder ab?**

Ich bin mehrmals wöchentlich in das „centro de fitness cardiozone“ gegangen ( del supermercado colonia 1 c al norte und dann Richtung Osten laufen). Ein Training, egal wie lange, kostet 50 Cordoba. Hier gibt's Spinningkurse, Aerobic, Zumba und auch Laufbänder...Das Gebäude ist neu und sehr schön. Die Kurse eher schlecht als recht, aber in Leon gibt's eben nicht viel Auswahl, wenn man nicht neben pumpenden Machos in der Gym sitzen will.

Einmal in der Woche war ich auch bei Rebecca beim Yoga. Sie macht das wirklich klasse. ([www.yogaleonnicaragua.com](http://www.yogaleonnicaragua.com))

Wie ihr seht, arbeitet man sich im HEODRA nicht tot und braucht definitiv gute Freizeitbeschäftigungen ;-)

### **Noch ein Tipp für die Damen unter uns:**

Wenn ihr vom plaza central, da wo das Sesteo ist, eine Weile nach Norden läuft, ist an der linken Seite ein Kleidergeschäft. Für 20 Dollar näht die nette Nicadame euch ein besticktes Kleid nach euren Vorstellung. Sie hat auch verschiedene Modelle zum Anschauen und direkt kaufen vor Ort.

### **Schlusswort**

Nach anfänglichem Kulturschock ist man nach 4 Monaten schon halber Nica... Man lernt mit wenig auszukommen und zu improvisieren, wenn man etwas nicht aufzutreiben ist. Trotzdem freue ich mich auf meine Waschmaschine, denn mit der Hand waschen dauert einfach ewig. Aber so macht man das nun mal in Nicaragua. Auch teilt man sein Zimmer häufig mit Gekkos, Spinnen und Ameisen. Ja, man gewöhnt sich wirklich an alles.

Ich hatte die Ehre häufiger bei den Familien von meinen Nicafreunden übernachten zu dürfen und konnte so die Herzlichkeit und Gastfreundlichkeit der Nicas hautnah erleben. Essen ablehnen, weil man keinen Hunger hat ,gilt fast schon als unhöflich.

Erstaunlich ist auch, dass die Nicas selbst mit den einfachen Verhältnissen, in denen sie leben, total zufrieden sind. Ich habe hier gelernt, dass man nicht viel zum Glücklich sein braucht.

Nach meinen ersten Tage in Leon, wollte ich einfach nur wieder zurück nach Deutschland und konnte überhaupt nicht verstehen, wie andere PJler tottraurig darüber waren, dass sie wieder nach Deutschland mussten. Mein Abschied fiel mir dann natürlich auch schwere als gedacht ;-)

Ich kann ein PJ-Tertial in Leon absolut weiterempfehlen. Ich habe viel gelernt und möchte keine Sekunde meines Aufenthaltes missen.