

«Unsere Arbeit wird nicht einfacher»

Kuba steht vor Veränderungen, die Bevölkerung erhofft sich wirtschaftliche Fortschritte. Seit 14 Jahren ist dort das Kinderhilfswerk Camaquito präsent. Der Winterthurer Gründer Mark Kuster, der am 24. April den Charity-Run im Stadtpark organisiert, erzählt von seiner Arbeit.

1998 waren Sie zum ersten Mal in Kuba, 2001 haben Sie das Kinderhilfswerk Camaquito gegründet. Wie hat sich Ihre Arbeit über die Jahre verändert?

Mark Kuster: Es ist sicherlich intensiver geworden, da Camaquito unterdessen mehrere Projekte betreut. Ich konnte aber vor Ort ein gutes Team von kubanischen Fachkräften aufbauen, das mich sehr bei der Projektarbeit unterstützt. Über all die Jahre konnten wir in Kuba viel Goodwill schaffen und Vertrauen gewinnen, was sich ebenfalls positiv auf unsere Arbeit auswirkt. Und in der Schweiz konnten wir aufzeigen, dass Camaquito seriös, professionell und nachhaltig Projekte in Kuba realisiert. Auch wenn die Arbeit nicht immer einfach ist – es macht mir viel Spass!

33 Jahre stand Kuba auf der Terrorliste der USA – nun soll sie gestrichen werden und eine Annäherung findet statt. Welchen Einfluss hat das auf Ihre Arbeit?

Wenn Kuba tatsächlich von der Terrorliste der USA gestrichen wird, so wird dies kurzfristig hoffentlich auch positiven Einfluss auf unsere Arbeit haben. Vor allem erwarte ich, dass unsere Schweizer Banken wieder den Zahlungsverkehr mit Kuba aufnehmen. Die Annäherung von Kuba und den USA bringt sicherlich für einen Teil der kubanischen Gesellschaft wirtschaftliche Vorteile. Was direkt die Arbeit von Camaquito betrifft, so wird es nicht einfacher. Die soziale Schere geht auseinander und somit nimmt Camaquito eine grössere Herausforderung wahr.

Wie stark ist Camaquito von der politischen Lage abhängig?

Jede Nichtregierungsorganisation ist von der politischen Lage abhängig, auch Camaquito. Unser Vorteil ist, dass ich seit über



Mark Kuster (Mitte) organisiert auch den diesjährigen Charity Run für sein Kinderhilfswerk Camaquito in Kuba. Bild: pd.

zwölf Jahren in Kuba lebe und somit die Kultur, das politische System und die politischen Prozesse kenne und in den letzten Jahren ein gutes (und auf gegenseitigen Respekt basierendes) Beziehungsnetz aufbauen konnte. Somit können wir auf politische Änderungen reagieren und falls notwendig unsere Projektstrategie anpassen.

Muss man nun sofort nach Kuba reisen, um das «alte» Kuba noch zu erleben?

Kuba wird auch in fünf Jahren noch seinen Reiz haben, aber diesen Ratschlag kann ich sicherlich unterstützen.

Wie ist die Stimmung in der Bevölkerung?

Sehr positiv, man erhofft sich wirtschaftliche Fortschritte. Auch wurde das Vertrauen in die kubanische Regierung zusätzlich gestärkt, denn man sieht, dass auch die kubanische «Spitze» an mehr Wohlstand interessiert ist.

An welchen Projekten arbeiten Sie zurzeit?

An einer weiteren Renovationsstufe des Behindertenheimes von Camagüey sowie einer Primarschule mit über 400 Kindern. Dann sind wir in der Vorbereitung der Umsetzung eines weiteren Trinkwasserprojektes; Nutzniesser sind 2400 Menschen. Und dann arbeiten wir wie jedes

Jahr sehr intensiv an unseren Kulturprojekten (Kindertanzgruppe La Andariega, Ballet de Camagüey und Jugendsinfonieorchester Camagüey) sowie am Fussballprojekt «Viva el fútbol».

Sie haben vor kurzem das Projekt Entbindungsklinik abgeschlossen.

Die Entbindungsklinik von Camagüey war unser grösstes Projekt. Das Ziel war die komplette Renovierung. In den letzten Jahren hat Camaquito über 300.000 US-Dollar investiert, das Projekt konnte in mehreren Etappen erfolgreich umgesetzt werden. Die kubanische Regierung hat für die Renovation ebenfalls finanzielle Mittel aufgebracht. Die Entbindungsklinik ist, was die Anzahl der Geburten betrifft, die zweitgrösste in Kuba. Es werden jährlich gegen 6500 Kinder geboren, was 75 Prozent aller Geburten in der Provinz von Camagüey ausmacht. Dank der Gesamtrenovation finden Schwangere sowie über tausend Mitarbeiter wesentlich bessere Rahmenbedingungen vor.

Der Fokus von Camaquito liegt auf der Investition in Infrastruktur. Wieso?

Kuba hat gut ausgebildete Fachkräfte. Der kubanische Staat investiert viel in Ausbildung. Dadurch sind ihm aber lei-

der dann die Mittel gebunden, um auch in die Infrastruktur zu investieren. Und die ist für eine Gesellschaft wichtig. Nur eine gut funktionierende Infrastruktur ermöglicht eine nachhaltige Entwicklung eines Landes. Diese Projektstrategie hat sich in den letzten Jahren sehr bewährt und wir werden diese weiterverfolgen.

Am 24. April findet wieder der Camaquito Charity Run im Winterthurer Stadtpark statt. Wofür wird das «errantete» Geld eingesetzt?

In die geplante Renovation einer Landschule, in das Behindertenheim sowie ins Fussballprojekt.

Interview: Salome Kern

camaquito charity run

Der diesjährige Charity Run für das Kinderhilfswerk Camaquito findet am 24. April von 17 bis 19.30 Uhr im Stadtpark Winterthur statt. Für Erfrischung während des Laufs und Stärkung an der After Party im Restaurant National ist gesorgt. red.

Weitere Informationen:
www.camaquito.org/run

FRISCHE KOCH-IDEEN VON IHREM VOLG



Das heutige Rezept: Dinkelspätzli

für 4 Personen

3 Eier
1,5 dl Milch
300 g Dinkelmehl
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Eier und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde formen und die Flüssigkeit hineingeben, zu einem Teig verrühren und klopfen, bis er Blasen wirft.
3. Teig mit einem Knöpfli sieb oder Spätzlihobel ins siedende Wasser schaben. Spätzli kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Sieb abschöpfen und anrichten.

Zubereitung: 25 Min.

Tip:

Mit Reibkäse und gehacktem Peterli anrichten.

frisch und fründlich **Volg**
www.volg.ch

übergewicht

von Dr. med. Susanne Maurer

Mit oder ohne Gluten? – Ist das fürs Gewicht eine Frage?

Plötzlich sind viele auf dem Anti-Gluten-Trip. Fast jeder Dritte will seinen Glutenverzehr reduzieren oder aufgeben. Doch was ist Gluten? Gluten ist ein Protein, das in einigen Getreidesorten enthalten ist wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer oder Dinkel. In diesen Getreidesorten sind aber neben dem Gluten und der Stärke (das sind Kohlenhydrate) auch noch andere Proteine enthalten.

Eine Glutenunverträglichkeit kann bei Menschen mit entsprechender Veranlagung zu einer chronischen Entzündung des Darms und zu einer Rückbildung der Darmzotten führen. Die Folgen sind Mangelerscheinungen, da Nährstoffe wie Protein, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe nicht oder nur teilweise aufgenommen werden. Die Erkrankung tritt allerdings nur bei 1 Prozent der Bevölkerung auf. Bei Kindern führt die Glutenunverträglichkeit zur Erkrankung Zöliakie. Die Entwicklung des Kindes ist aufgrund des Mangels an Vitaminen, Mi-

neralstoffen und Spurenelementen beeinträchtigt. Bei Erwachsenen nennt man diese Erkrankung Sprue. Darmprobleme wie Blähungen, Durchfälle und Bauchschmerzen stehen im Vordergrund. Die Glutenunverträglichkeit ist nicht zu verwechseln mit einer Allergie gegen Weizen. Die Lebensmittelauswahl bei einer Glutenunverträglichkeit unterscheidet sich deshalb von derjenigen bei einer Weizenallergie. Bei einer Weizenallergie handelt es sich um eine Überreaktion des Immunsystems auf andere Proteine im Weizen. Bei Kontakt mit den Weizenproteinen reagiert das Immunsystem mit Antiallergenen. Die Betroffenen leiden unter Bauchschmerzen und Hautjucken. Im schlimmsten Fall kann die Überreaktion des Körpers auch zu einem Kreislaufzusammenbruch führen.

Die Reaktionen treten häufig in Kombination mit verschiedenen Auslösern auf oder in bestimmten Situationen. Zum Beispiel beim Genuss von Weizen und körperlicher Belastung oder bei gleichzeitiger Aufnahme von Medikamenten oder

Alkohol. Die Neigung dazu kann genetisch bedingt sein. Nicht alle glutenfreien Lebensmittel sind für Weizenallergiker geeignet. Sie sind zwar frei von Gluten, jedoch nicht frei von Weizenproteinen. Vor Beginn einer weizenfreien Diät sollte die genaue Ursache einer Unverträglichkeit deshalb abgeklärt werden. Dann gibt es auch noch die Glutensensitivität. Die Beschwerden sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit, Muskelschmerzen und viele andere Probleme. Die Ursachen sind noch nicht eindeutig bekannt. Oft tritt nach Beginn einer glutenfreien Diät eine Linderung der Beschwerden ein. Diese Erkrankung tritt bei 5 Prozent der Bevölkerung auf.

Weder Gluten noch Weizenproteine haben eine spezifische Wirkung auf den Stoffwechsel oder gar auf das Körpergewicht. Da es nicht ganz so einfach ist, Gluten und/oder Weizenproteine zu vermeiden, ernähren sich die betroffenen Personen häufig sehr kohlenhydratarm, machen also quasi eine «low carb diet».

Dies führt dann nicht selten zu einer Gewichtsabnahme. Eine chronische Entzündung am Darm kann ebenfalls mit einer Gewichtsabnahme einhergehen. Nicht selten leiden gerade übergewichtige Patienten, wie auch schon früher berichtet, unter einer Störung der Immunbarriere im Magen-Darm-Trakt. Dadurch haben Bakterien leichteren Zugang und können die normale Darmflora beeinträchtigen. Wir wissen seit einiger Zeit, dass eine normale und gute Darmflora ebenfalls zur Gewichtsstabilität beiträgt. Ein Versuch, eine glutenfreie oder weizenproteinfreie Diät auszuprobieren, kann sich deshalb auch für einen übergewichtigen Menschen lohnen. Einerseits weil man weniger Kohlenhydrate zu sich nimmt, andererseits weil der Darm nicht mit

allenfalls unverträglichem Gluten oder Weizenprotein belastet wird.

Mehr zum Thema «Übergewicht – Ursachen und Behandlungen» am monatlichen öffentlichen Patientinnenforum im Adipositaszentrum an der Privatklinik Lindberg.



Dr. med. Susanne Maurer

Leitende Ärztin FMH Innere Medizin, Sportmedizin, Ernährungsmedizin DGEM

Adipositaszentrum und Praxis für Innere Medizin
adipositas@lindberg.ch, www.lindberg.ch
Telefon 052 266 15 00

ANZEIGE



Volg. Im Dorf Daheim. In Dallenwil zuhause.

Käse vom Dorf – rundum gut!
Käsermeister Patrick Odermatt ist einer von vielen lokalen Produzenten, die für Volg «Feins vom Dorf»-Produkte herstellen. Sein Käse ist im Volg Dallenwil (NW) erhältlich. Entdecken Sie in jedem Volg andere «Feins vom Dorf»-Spezialitäten.


