

Cáncer de mama en Mexico

Motivation

Bereits im ersten Semester meines Studiums erfuhr ich während einer Präsentation der bvmd, von der Möglichkeit, an einem vierwöchigen Forschungsaufenthalt in einem fremden Land teilzunehmen. Da ich ein sehr weltoffener und kulturinteressierter Mensch bin und das Reisen liebe, erschien mir das Angebot perfekt. Da die Bewerbungsfrist bei der bvmd zu diesem Zeitpunkt aber bereits abgelaufen war, entschied ich mich, es nächstes Jahr zu versuchen. Umso begeisterter war ich, als ich die Ausschreibung des Restplatzes in Mexico entdeckte. Da ich bis dahin noch nie auf der anderen Seite des Atlantiks gewesen war und ich ein Fanatiker der spanischen Sprache bleibe, nutzte ich die Chance und bewarb mich für dieses sagenumwobene Land: Mexico.

Vorbereitung

Nachdem ich eine Zusage für den Restplatz hatte, musste ich einiges an Dokumenten vorbereiten, was aufgrund der kurzfristigen Bewerbung auch relativ zügig erledigt werden musste. Zunächst musste ich, wie jeder anderer Bewerber auch, mir drei potentielle Projekte in der Datenbank aussuchen und für jedes einzelne Projekt ein Motivationsschreiben in der englischen Sprache verfassen. Zusätzlich wurde ein Sprachzertifikat der DAAD über meine Englischkenntnisse verlangt, die mindestens dem Level B1 entsprechen mussten. Diese Prüfung konnte man theoretisch auch an meiner Universität ablegen, doch waren alle Kurse restlos ausgebucht. Somit musste ich mehrere andere Universitäten und Fachhochschulen in der Umgebung fragen, ob es denn möglich wäre, die Prüfung bei denen abzulegen. Das hat dann auch alles geklappt, doch wäre mein Tipp, sich dieses Zeugnis vorher zu besorgen. Die Nore(s) waren da aber super verständnisvoll und setzten mich nicht unter Druck. Die restlichen Formalien waren schnell vom Tisch: Abschluss einer Auslandsrankenversicherung, Curriculum Vitæ, Passfoto und Überprüfung der Gültigkeit des Reisepasses.

Visum

Wenn man als Tourist aus der EU nach Mexico reist, benötigt man kein Visum. Lediglich bei der Einreise erhält man am jeweiligen Ankunftsflughafen eine Touristenkarte („FMT“), die man nicht verlieren sollte, da sie die Ausreise danach erleichtert. Reist man über die USA ein, benötigt Ihr zusätzlich das ESTA Formular, welches Euren Aufenthalt in der USA garantiert (selbst wenn es sich nur um Transit handelt). Dieses könnt Ihr im Reisebüro oder Online für 14\$ beantragen.

Gesundheit

Für Mexico sind eigentlich keine speziellen Impfungen vorgesehen, wenn die regulären Standardimpfungen nach STIKO auf dem aktuellsten Stand sind. Trotzdem habe ich mich am Tropeninstitut an meiner Universität noch einmal erkundigt und mich gegen Tollwut (3 Impfungen), Typhus und Meningokokken A, C, W135 und Y impfen lassen. Sicher ist sicher.

Zwar gilt Mexico als malaria-freies Land, doch ist ein gutes Mückenspray unumgänglich, da Mücken in manchen Gebieten sehr lästig sein können. Ein weiteres, relativ neues Problem in Mexico sind Dengue und Chinkungunya, welche ebenfalls von (tagaktiven!) Mücken übertragen werden. Auch Sonnencreme und Kopfbedeckung solltet Ihr auf jeden Fall mitnehmen und fleißig verwenden.

Sicherheit

Leider hat Mexico ja in Europa nicht den besten Ruf, was Sicherheit angeht. Ich kann euch aber versichern, dass wenn Ihr (wie in jedem Land) nach den Regeln der Einheimischen wohnt, euch nichts zustoßen wird, sprich: nach Anbruch der Dunkelheit nicht mehr alleine unterwegs sein; nur autorisierte Taxen nehmen, und nicht zu auffälligen Schmuck tragen. In öffentlichen Verkehrsmitteln und im Gedrängel sollte man verstärkt auf seine Wertsachen achten. Ich habe mich zu jeder Zeit sicher gefühlt, was vor allem der starken Polizeipräsenz in der Stadt zu verdanken ist.

Geld

In Mexico ist die offizielle Währung der Peso. Ich rate euch, das Geld vor Ort umzutauschen, aufgrund des besseren Wechselkurses. In Touristengebieten wie Cancun oder Playa del Carmen könnt ihr auch in Euros zahlen, ist aber teurer.

Sprache

Wer Englisch sucht, ist fehl am Platz. Die meisten Studenten und Schüler sprechen mehr oder weniger gutes Englisch. Bei den Ärzten und Krankenhausmitarbeitern sieht das aber schon etwas anders aus. Man kommt irgendwie durch, sicher, aber es ist wirklich ans Herz zu legen, mit wenigstens Basiskenntnissen Spanisch nach Mexico zu reisen. Da ich Spanisch zuvor einige Jahre in der Schule hatte und ich seitdem Fanatiker dieser Sprache bin, konnte ich mich ziemlich gut verständigen – allen voran mit der Gastfamilie.

Verkehrsverbindungen

Meine Einreise erfolgte über die USA, von wo es direkt per Weiterflug nach Veracruz ging. Es gibt auch Direktfluge von Deutschland nach Mexico City, die vom Preis her ungefähr gleich sind. Innerhalb des Landes sind vor allem Busse *die* öffentlichen Verkehrsmittel. Egal ob im Nah-, oder Fernverkehr: um die Busse kommt man nicht herum. Die Busse *innerhalb* der Stadt sind ziemlich alt und ranzig, und der Fahrstil gleicht einem Actionfilm. Haltestellen wie in Deutschland gibt es so nicht. Man hebt einfach den Arm wie beim Taxi und hofft, dass der Bus hält, was er dann auch meistens tut. Danach zahlt man einen Pauschalpreis von knapp 10 Pesos, mit Studi Ausweis (manchmal) 7. Im Fernverkehr dagegen gibt es verschiedene Preiskategorien, wovon der Großteil aber ziemlich moderne Fernbusse sind. Züge gibt es da nur für den Transport von Waren. Flüge innerhalb des Landes kann man auch ziemlich preisgünstig erwerben, wenn man diese 1-2 Wochen vorher einplant (ob online oder direkt am Flughafen).

Kommunikation

In Zeiten von Internet und Co. ist der Kontakt nach Hause ziemlich einfach gewesen. Meine Gastfamilie hatte WLAN im ganzen Haus, sodass ich regelmäßig Emails oder Nachrichten per Whatsapp verschicken konnte.

Ich bin leidenschaftliche Fotografin und habe deswegen ständig Fotos bei Instagram hochgeladen, damit meine Freunde und Bekannte ungefähr wussten, wo ich momentan bin (nicht im prahlerischen Sinne!)

Unterkunft

Entgegen meiner Erwartungen, in einem Studentenheim wohnen zu müssen, wurde ich einer Gastfamilie zugeteilt. Das war so ziemlich die beste Veränderung, die hätte eintreffen können. Kitty, meine Gastschwester, ist ebenfalls Medizinstudentin und auch Mitglied in der IFMSA und hatte bereits einen Forschungsaustausch in Europa absolviert. Dadurch hatten wir ziemlich schnell eine gemeinsame Thematik, worüber wir uns unterhalten konnten. Sie und ihr älterer Bruder versuchten so oft es geht, mit mir etwas zu unternehmen, weswegen es sehr schade war, dass sie mitten im Semesterstress war. Beide konnten Englisch, was dann zu Beginn praktisch war, aber je länger ich dort blieb, desto besser konnte ich mich auf Spanisch unterhalten. Kitty stellte mir sogar für die gesamten vier Wochen ihr eigenes Zimmer zur Verfügung, sodass ich ein wenig Privatsphäre genießen konnte. Die Eltern waren suuuper gastfreundlich, offen, und am Leben in Europa interessiert, weswegen wir uns nach dem Dienst stundenlang am Küchentisch unterhielten. In Veracruz wohnen die meisten in einem eigenen Haus, so klein es auch sein mag. Häuser mit mehreren Stockwerken findet man dort kaum. Dank der Gastfamilie konnte ich richtig in die mexikanische Kultur eintauchen, und Sprache, Gewohnheiten und Essen kennenlernen.

Literatur

Da eine meiner Freundinnen ein Jahr in Mexico City gelebt hat und ich eine weitere Freundin dort hatte, die eine Zeit lang in Deutschland studiert hat, hatte ich so eine grobe Vorstellung von dem Land. Empfehlenswert ist auch der Reiseführer Lonely Planet Mexico. Die beste Methode meiner Meinung nach ist jedoch, sich vor Ort bei den Einheimischen zu erkundigen, was es denn in der Umgebung so gibt.

Mitzunehmen

Mückenschutz, Sonnencreme, Hut. Ohne diese drei Sachen ging ich nicht aus dem Haus. Zusätzlich habe ich von ein Spray geholt, mit welchem man die Kleidung besprüht, welches bis zu 8 Wochen halten soll. Dies habe ich dann für die Kleidung verwendet, als es in den Dschungel ging. Besonders wichtig: der Adapter! Die Steckdosen sind dieselben wie in den USA, weswegen ein Adapter beinahe lebensrettend sein kann.

Reise und Ankunft

Die Anreise verlief soweit reibungslos, wobei der 12 Stunden Flug nach Houston für mich persönlich eine Herausforderung war, da ich in Flugzeugen nicht schlafen kann. Von Houston ging es nach einem zweistündigen Aufenthalt direkt nach Veracruz, wo ich dann herzlichst von meiner Gastfamilie empfangen wurde.

Als es dann jedoch nach einigen Tagen Eingewöhnungszeit ins Krankenhaus ging, kam die erste unangenehme Überraschung: „Dein Projekt existiert gar nicht.“ Bingo. Viva Mexico!

Tätigkeitsbeschreibung und fachliche Eindrücke

Nachdem mir gesagt wurde, dass mein Projekt gar nicht existiere, war ich verständlicherweise mehr als sauer. Wie kann es sein, dass ich um die halbe Welt fliege, und dann sowas?! Ich wurde beruhigt, in dem mir gesagt wurde, dass ich im selben Tätigkeitsbereich bleiben würde. Mein eigentliches Projekt befasste sich nämlich mit der Frage, ob es einen nachweisbaren Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit, Ernährung und Brustkrebs gibt. Nachdem dies vorerst ins Wasser gefallen war, wurde ich Herrn Dr. Riccardo Castro zugeteilt, ein angesehener Onkologe mit Spezialisierung auf Brustkrebs. Da ich ihm nicht angekündigt wurde (weil es nicht geplant war), war die Situation am Anfang etwas unangenehm. Diese Aufregung legte sich aber schnell, nachdem er mir ausführlich das Krankenhaus (ISSSTE) zeigte und er sich darüber freute, seine Englischkenntnisse wieder auffrischen zu können. So lief ich die erste Woche mit Dr. Castro mit: Jeden Tag begannen wir mit der regulären Visite, bei welcher er seine kürzlich operierten Patienten besuchte und begutachtete. Am Montag, Mittwoch und Freitag setzten wir uns danach in sein Büro, in welchem er Sprechstunde von 9 bis 14 Uhr abhielt. Dabei blieben wir immer bis mindestens 15 Uhr, da immer wieder sich unangekündigt Patienten vorstellten, die extra für eine Untersuchung bei ihm aus fern entlegenen Orten angereist waren. Während der Sprechstunde wurde zunächst ein Gespräch geführt und dann der Patient untersucht. Der Großteil der Untersuchung bestand aus Palpation der Brust, der Clavicula und anderen Bereichen, je nachdem wo ein Tumor wuchs oder bereits entfernt wurde. Dr. Castro zeigte mir, wie ich das Abtasten anzustellen habe, sodass ich jedes Mal selber abtasten sollte, und sagen, ob und wo ein Knoten zu finden war. Am Dienstag und Donnerstag durfte ich dann mit in den Operationssaal, wo ich insgesamt bei fünf Operationen nicht nur zuschauen konnte, sondern selber Zange halten und sogar beim Nähen helfen durfte. Patienten, die ich am Tag zuvor somit noch in der Sprechstunde gesehen habe, lagen nun vor mir auf dem OP Tisch. So sehr es auch interessant war, ließ mich doch der Gedanke an mein verlorenes Projekt nicht los. Am Ende der ersten Woche dann, kam nach sehr viel Eigeninitiative meinerseits dann zufällig heraus, dass das besagte Projekt doch existiere, nur in einer leicht abgewandelten Form. So landete ich nach 10 Tagen Aufenthalt in Veracruz endlich dort, wo ich von Anfang an hin sollte: bei Frau Dr. Carmen Sofia Del Socorro Silva Cañetas und Getsemani Berenice Sainz Morales. Getsemani ist eine Studentin der Ernährungswissenschaft, die im letzten Studienjahr laut Curriculum eine Studie durchführen muss. Der lokale Lore, der meine missliche Lage ziemlich bedauerte, zeigte viel Engagement und erklärte den Beiden, wer ich bin, warum ich da bin und was mir zugestoßen war. Es stellte sich heraus, dass Dr. Silva Cañetas zwar wusste, dass ich komme, aber nicht wirklich darauf eingestellt war. Die Dame war etwas eigenartig.

So wechselte ich nun auch vom ISSSTE; einem relativen neuen und modernen Krankenhaus ins regionale Krankenhaus neben dem Forschungslabor um mein eigentliches Projekt „Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Brustkrebs“ aufzunehmen. Da es sich um ein regionales Krankenhaus handelte, welches jeden Patienten theoretisch aufnimmt, waren dementsprechend die Hygieneverhältnisse fragwürdig und die Sprechzimmer eng und voll. Dort arbeitete ich dann bei Dr. Paulino Alfaro Ramírez, dem Chef der Onkologie des regionalen Krankenhauses in Veracruz. Er hätte nicht netter sein können. In seinem kleinen Sprechzimmer befanden sich somit er, seine Assistentin (die Protokoll führte) und durchschnittlich 5 bis 7 Medizinstudenten aus Veracruz in einem winzigen Raum. Dort durfte ich dann nicht in Operationen mit, doch untersuchte ich hier viel mehr Patienten. Bei vielen Frauen waren eine oder beide Brüste bereits amputiert, sodass von mir besondere Vorsicht beim Abtasten gebeten wurde. Danach durfte ich das Protokoll selber schreiben. Auf Spanisch! Des Weiteren ging ich mit Getsemani regelmäßig in den Flur, wo wir mit den zuvor untersuchten Patienten ein

bvmd-Austausch-Bericht: Forschungsaustausch in Veracruz, Mexico

Interview bezüglich deren Ernährung, Familiensituation, Lebensweg und Gesundheitszustand durchführten. Auch ich durfte dann ein paar Mal auf Spanisch paar Interviews durchführen, was die meisten (älteren) Patienten leider abschreckte. Das regionale Krankenhaus war maßlos überfüllt. Egal zu welcher Uhrzeit. Innerhalb von zwei Stunden empfing der Dr. Alfaro Ramírez knapp 11 Patienten. Das Personal dort war super nett, hilfsbereit und sehr neugierig mir gegenüber. Vor allem als sie sahen, dass ich mehr oder weniger alles auf Spanisch verstand.

Das Gesundheitssystem in Mexico hat viele Lücken und Probleme. Nicht jeder hat eine Krankenversicherung. Aufgrund der Armut sind viele Menschen auf sich alleine gestellt, weshalb sie sich Krankheit nicht leisten können und diese meistens einfach ignorieren. Des Weiteren ist die Bildung nicht bis in alle Bereiche des Landes vorgedrungen. Viele Menschen leben mit mehreren Kindern in weit entlegenen kleinen Dörfern, unter schlimmsten Bedingungen. Aufgrund der fehlenden Bildung, fehlt auch die nötige Gesundheitskompetenz. Viele Menschen verstehen es nicht oder trauen sich nicht, zum Arzt zu fahren, weil es zu weit und zu zeitaufwendig ist. Außerdem sind viele nicht krankenversichert, weshalb ihnen der Besuch beim Arzt *eigentlich* verwehrt bleibt oder sehr teuer wird. Die Konsequenz daraus ist, dass zu viele Patienten zu einem Erstgespräch gehen, wenn es bereits zu spät ist. Verglichen mit dem mexikanischen Gesundheitssystem, genießen wir hier in Deutschland Luxus.

Land und Leute

Außer mir waren drei weitere Medizinstudenten aus Slovenien, Polen und Ägypten da. Mit denen unternahm ich in der ersten Woche viel gemeinsam, zum Beispiel am Strand in Veracruz (das Wasser ist badewannen-warm!). Jedes Wochenende nutzte ich zum Reisen. Da es kein verbindliches Programm von Seiten der IFMSA gab, organisierte ich meine Reise selber. Zum Glück. Am ersten Wochenende führen wir Austauschstudenten nach Catemaco, einem magischen Ort im Dschungel, wo unter anderem bis heute Schamanen ihr Werk praktizieren. In den nächsten Wochenenden besuchte ich Puebla (sehr empfehlenswert!), Cancún (amerikanisches Ibiza) und Mexico City. Überall lernte ich neue, tolle Leute kennen. Die Mexikaner sind ein sehr offenes Volk und helfen Dir eigentlich so gut wie immer, erst recht, wenn Sie sehen, dass du kein Einheimischer bist. Wenn man dann als Herkunftsland „Alemania“ sagte, wurde man mit Fragen förmlich überschüttet.

Fazit

Beste! Reise! Ever!

Meine Erwartungen an das *Land und Leute* wurden bei Weitem übertroffen. Ich werde auf jeden Fall in dieses Land zurückkehren und die neu gewonnenen Freunde und Bekannte besuchen. Mexico hat so viel mehr zu bieten als Drogenkrieg und Entführungen. Die Landschaft ist genauso wechselreich wie eine Farbpalette. Ich bin der bvmd sehr dankbar, dass ich diese einmaligen Erfahrungen machen durfte. Lediglich das etwas verkorkste Projekt würde ich nicht noch einmal machen. Es hieß in der Beschreibung, dass ich auch im Labor arbeiten würde, was kein einziges Mal der Fall war. Hätte ich nicht so viel Eigeninitiative zu Beginn der Woche gemacht, hätte ich mich die restlichen vier Wochen bei Dr. Castro nutzlos gefühlt.

Ich weiß, dass es schwierig ist, bei 3000 Projekten einen Überblick zu behalten, aber es wäre echt besser, wenn anderen so eine Erfahrung erspart bleiben würde.