

Dental Camp in Ladakh / Zanskar 2025

Dr. Jakob Erhart und Julia Skocajic

Am 7. Juli 2025 landeten wir nach einer langen Anreise in Delhi. Eigentlich hätten wir noch am selben Tag nach Leh weiterfliegen sollen, doch durch die Verspätung unseres ersten Fluges verpassten wir den Anschluss. Zunächst waren wir enttäuscht, weil wir uns schon auf die Berge gefreut hatten. Doch im Nachhinein war es nicht schlecht, einen Tag in Delhi zu verbringen. Wir nutzten die Zeit, um ein Stück Old Delhi zu erkunden, durch die engen Gassen zu schlendern und das bunte Treiben auf uns wirken zu lassen. Die Gerüche von Gewürzen und Tee, die vielen Menschen und das unaufhörliche Hupen machten den Tag zu einem intensiven Erlebnis und gaben uns einen ersten, spannenden Einblick in Indien

Am 8. Juli flogen wir schließlich nach Leh. Schon beim Aussteigen aus dem Flugzeug merkten wir sofort den Unterschied: Die Luft war klarer, kühler und deutlich dünner. Jeder Schritt erinnerte uns daran, dass wir uns nun auf über 3.500 Metern Höhe befanden und es eigentlich wichtig gewesen wäre, den ersten Tag ruhig anzugehen. Stattdessen spazierten wir voller Neugier fast den ganzen Tag durch die Stadt, sahen uns überall um und wollten alles auf einmal entdecken. Am Abend waren wir dann völlig erschöpft und merkten, dass wir unserem Körper damit keinen Gefallen getan hatten. Es war die erste kleine Lektion in Geduld, die uns die Höhe erteilte.

Die nächsten Tagen nutzten wir um unsere Körper an die Höhe zu akklimatisieren und brachen dann schließlich Richtung Zanskar auf. Die Strecke führte uns über Wanla und den Pass bei Photoksar nach Padum. Es war eine eindrucksvolle, aber auch anstrengende Fahrt.

Die Landschaft wechselte ständig zwischen kargen Felswänden, engen Tälern und weitläufigen Hochebenen, während die Straße oft kaum mehr als eine steinige Schotterpiste war. Immer wieder mussten wir anhalten, weil die Piste so schlecht war oder LKWs und Busse nur im Schritttempo aneinander vorbeikamen. Gleichzeitig boten sich uns Ausblicke, die wir so schnell nicht vergessen werden: kahle Berghänge in allen möglichen Farben, tiefe Schluchten und kleine Dörfer, die wie grüne Oasen in der kargen Landschaft wirkten. Nach rund acht Stunden Fahrt kamen wir erschöpft, aber voller Eindrücke in Padum an. Von dort nahmen wir ein Taxi weiter nach Karsha.

In Karsha angekommen, wurden wir an der SECPAD-Schule schon von einer großen Kinderschar erwartet. Rund fünfzig Schülerinnen und Schüler empfingen uns neugierig und voller Freude. Gemeinsam mit ihnen verbrachten wir den ersten Abend in der Schule und aßen zusammen zu Abend. Die Atmosphäre war herzlich und es fühlte sich sofort so an, als wären wir willkommen und Teil der Gemeinschaft. Besonders bewegend war es, die Offenheit und das Interesse der Kinder zu spüren, die uns sofort mit Fragen und strahlenden Gesichtern begegneten.

Die Schule verfügte tatsächlich über eine eigene zahnärztliche Einheit, die uns zunächst große Hoffnungen machte. Doch schon bald stellte sich heraus, dass die Stromversorgung nicht zuverlässig war. Nach etwa einer Stunde fiel der Strom aus, und damit standen Kompressor und Licht still. Zum Glück hatten wir unseren batteriebetriebenen Motor dabei, mit dem wir zumindest eingeschränkt weiterarbeiten konnten. Ohne ihn wären wir schon an den ersten Tagen aufgeschmissen gewesen. Die ersten beiden Tage nutzten wir, um vor allem Kinder mit akuten Schmerzen zu behandeln, da kurz darauf die Sommerferien beginnen sollten. Uns war wichtig, dass niemand die Schule mit Zahnschmerzen verlassen musste.

Gemeinsam mit den Lehrern organisierten wir, dass die dringendsten Fälle sofort drankamen. Schon nach kurzer Zeit zeigte sich, wie groß der Bedarf war und wie dankbar die Kinder für die Hilfe waren.



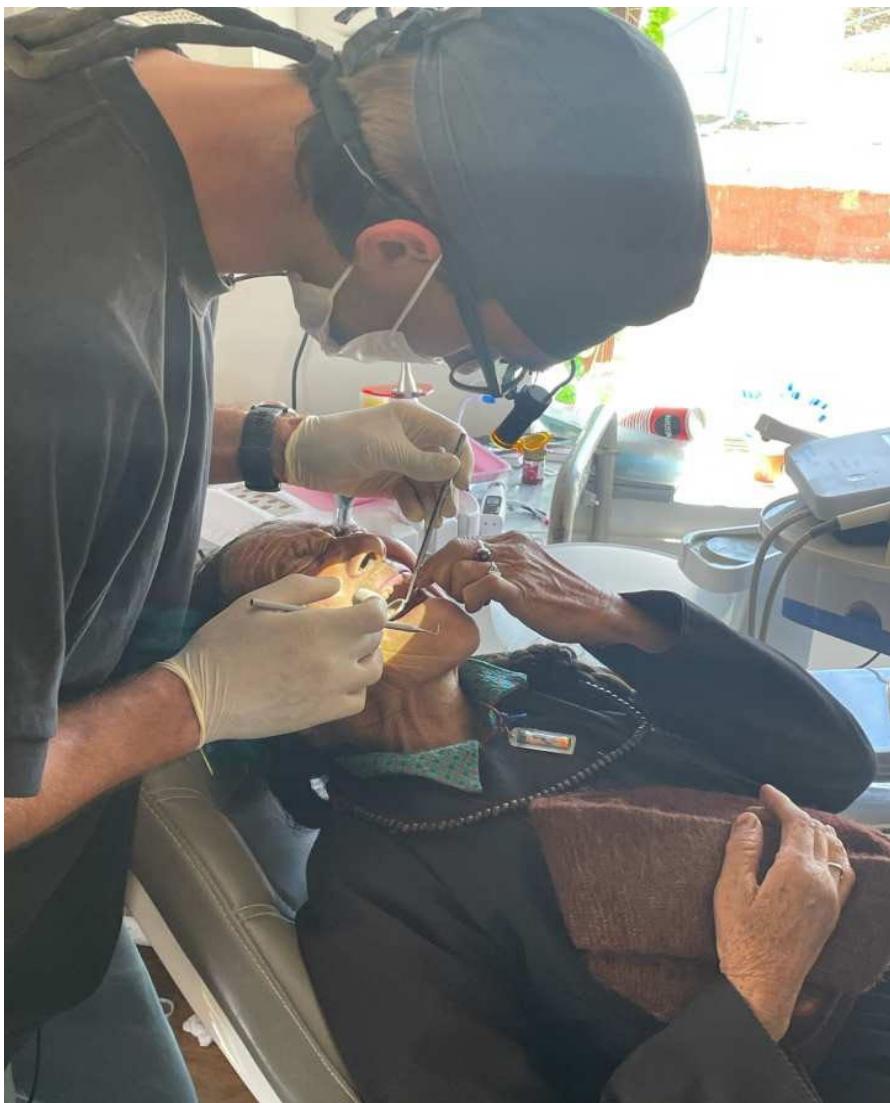
Für die darauffolgenden zwei Wochen hatten wir mit Dr. Danzes Amo abgesprochen, dass auch Menschen aus der Region zur Behandlung kommen sollten. Doch genau in dieser Zeit traf Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama in Zanskar ein. Das gesamte Tal war in Bewegung, Menschen strömten von überall her nach Padum und Karsha, um ihn zu sehen und an den Feierlichkeiten teilzunehmen. Für uns war es ein besonderes Erlebnis, die große Zahl an Pilgern und die farbenprächtigen traditionellen Gewänder zu sehen, die an diesen Tagen getragen wurden. Gleichzeitig bedeutete es aber auch, dass fast niemand zu uns in die Schule kam.

An manchen Tagen hatten wir höchstens drei Patienten, oft erst am späten Nachmittag. Einerseits war es schade, weil wir eigentlich mehr arbeiten wollten, andererseits war es faszinierend, Teil dieses besonderen Moments

zu sein, auch wenn wir von den Reden nichts verstanden - wie wir erfuhren, ging es vielen Einheimischen genauso, da auch sie kein Tibetisch sprechen. Da in dieser Zeit nur wenige Patienten zu uns kamen, wollten wir die Tage sinnvoll nutzen und überlegten, wo wir unsere Hilfe am dringendsten anbieten könnten. Über Kontakte entstand schließlich die Idee, ein kleines Dentalcamp in Lingshed zu organisieren.

Wir nahmen Verbindung zu Lama Gombo auf, einem Mönch aus dem dortigen Kloster, und vereinbarten, uns an der sogenannten Junction Lingshed zu treffen - der Abzweigung in Richtung Lingshed auf der Nimoo-Straße nach Leh. Von Padum aus konnten wir zum Glück mit einem Freund von Lama Gombo fahren, der uns nach etwa drei Stunden sicher bis dorthin brachte. Dort mussten wir jedoch weitere sechs Stunden warten, bis Lama Gombo aus dem nächstgelegenen Ort kam, wo er an einer speziellen Puja teilgenommen hatte.

Die Fahrt nach Lingshed war eindrucksvoll und zugleich anstrengend. Auf einer schmalen, steilen Straße ging es immer höher hinauf, bis wir auf rund 4.000 Metern Höhe das Kloster erreichten. Dort wurden wir herzlich empfangen und bekamen in der Nonnery ein kleines Zimmer, das wir als Behandlungsraum nutzen konnten. Zum Schlafen quartierte uns Lama Gombo bei seinem Bruder Dorjey ein, der mit seiner Frau und zwei Kindern in einem einfachen, aber sehr warmherzigen Haus lebte. Die Verhältnisse waren bescheiden, doch wir fühlten uns sofort wohl und aufgenommen. In Lingshed begannen wir am nächsten Tag mit den Behandlungen.



Unser „Behandlungsraum“ war provisorisch eingerichtet - wir arbeiteten auf übereinander gestapelten Matratzen in einem kleinen Raum der Nonnery. Zuerst kümmerten wir uns um die Nonnen selbst, dann um die Frau von Dorjey. Danach sprach sich unsere Anwesenheit im Dorf schnell herum, auch wenn die Nachfrage nicht ganz so groß war wie erwartet. Eine Woche zuvor war zufällig bereits ein anderes Zahnärzteteam in Lingshed gewesen. Dennoch gab es noch genügend Menschen, die nicht behandelt worden waren, und die dringende Hilfe benötigten.

Besonders auffällig war, dass fast alle das gleiche Wort kannten: „root canal“.

Sie hatten gehört, dass wir Wurzelbehandlungen machen könnten, und viele wollten dies unbedingt, auch wenn der Zahn eigentlich nicht mehr zu retten war. Einige weigerten sich sogar, eine Extraktion machen zu lassen, und zogen es vor, mit einem zerstörten, aber noch vorhandenen Zahn weiterzuleben.

Die drei Tage in Lingshed waren körperlich anstrengend - wir arbeiteten gebückt, ohne richtige Stühle oder Absaugung - aber es gelang uns, eine ganze Reihe von Patienten zu versorgen und einige Schmerzen zu lindern. Damit hatten wir unser Ziel erreicht, auch wenn die Umstände einfach und improvisiert waren.

Nach drei Tagen in Lingshed war es Zeit, wieder zurückzufahren. Wir fragten im Dorf herum, ob uns jemand zur Junction bringen könnte, da wir gehört hatten, dass die Straße nach Padum bald für mehrere Tage gesperrt werden sollte. Schließlich fanden wir jemanden, der uns für etwa zwanzig Euro mit seinem Wagen zur Abzweigung brachte. Die Fahrt dauerte gut zwei Stunden und war beschwerlich, die Piste steil, eng und teilweise in schlechtem Zustand. An der Junction angekommen, standen wir allerdings erst einmal fest. Wir hatten gehofft, dass die Straße nach Padum wieder offen sei, doch zunächst blieb sie gesperrt.

Wir gingen etwas essen, um die Zeit zu überbrücken, und hatten schließlich Glück: Wir trafen zufällig auf Tundup, den wir einige Wochen zuvor in Padum kennengelernt hatten. Er war mit einer Touristengruppe aus Frankreich unterwegs und erklärte sich sofort bereit, uns mitzunehmen. Zunächst schien alles gutzugehen, doch nach etwa zwanzig Minuten kam der nächste Stopp. Ein Bagger war ausgefallen und blockierte die Straße, die eigentlich gerade frei geräumt werden sollte. Erst nach drei Stunden Reparatur konnten wir weiter. Kaum waren wir erneut ein Stück gefahren, folgte die nächste Unterbrechung: Eine Sprengung war nötig, um einen riesigen Felsbrocken von der Straße zu beseitigen.



Es wurde dunkel, und die Wartezeit direkt vor der Sprengstelle war nervenaufreibend. Der Knall war der lauteste, den wir je gehört hatten, und Steine prasselten bedrohlich nahe auf die Straße. Julia und ich suchten Schutz hinter einem Auto, bis die Gefahr vorbei war. Zum Glück ist nichts passiert, doch die Situation war

angespannt und beängstigend. Erst mitten in der Nacht erreichten wir schließlich Padum - erschöpft, aber erleichtert, wieder heil angekommen zu sein.

Als die Schule nach den Ferien wieder öffnete, nahmen wir unsere Arbeit mit den Kindern sofort auf. Wir versuchten, alle Schülerinnen und Schüler zu behandeln, soweit es um die bleibenden Zähne ging. Die Milchzähne waren bei vielen Kindern in so großer Zahl betroffen, dass unsere Möglichkeiten dort nur wie ein Tropfen auf dem heißen Stein gewesen wären. Deshalb konzentrierten wir uns bewusst auf die bleibenden Zähne. Neben den Behandlungen verbrachten wir auch viel Zeit mit den Kindern: Wir spielten Basketball, UNO oder malten zusammen, und so entstand schnell eine vertraute und fröhliche Atmosphäre.

Die Stromversorgung blieb nach wie vor unzuverlässig, meist funktionierte sie nur für etwa eine Stunde am Morgen. Deshalb arbeiteten wir fast ausschließlich mit unserem batteriebetriebenen Motor und ohne Absaugung. Das verlangte viel Improvisation und machte die Behandlungen körperlich anstrengend, doch Julia und ich waren inzwischen gut eingespielt und konnten auch unter diesen Bedingungen effizient arbeiten.

Unser ursprünglicher Plan war von Beginn an, nicht nur in Karsha zu arbeiten, sondern auch abgelegene Dörfer zu erreichen, in denen es keinerlei Zugang zu zahnärztlicher Versorgung gibt. Besonders das Dorf Shade, das nur zu Fuß erreichbar ist, interessierte uns.

Dort machte unsere Arbeit wirklich Sinn, weil die Menschen sonst keinerlei Möglichkeit haben, einen Zahnarzt aufzusuchen. Schon früh hatten wir gehört, wie schwierig es sei, dorthin zu gelangen, und dass es logistisch eine große Herausforderung wäre, das nötige Material mitzunehmen.

Wir begannen, uns nach einem Guide oder einem Horseman umzusehen, der nicht nur den Weg kannte, sondern auch bereit war, unsere gesamte Ausrüstung mit Pferden zu transportieren. Es war gar nicht so leicht, jemanden zu finden, denn die Strecke gilt als mühsam und zeitintensiv. Nach vielen Gesprächen hatten wir schließlich Glück: Über Kontakte stießen wir auf Odzer, der bereit war, mit uns zu gehen. Zusammen mit sieben Pferden sollte er das Material tragen und uns sicher nach Shade bringen. Nach Tagen der Vorbereitung stand fest: Am Nachmittag des 10. August würden wir in Zangla aufbrechen.



Wir starteten am späten Nachmittag gemeinsam mit Odzer und seinem Helfer von Zangla aus. Die Pferde waren schwer beladen mit unserer gesamten Ausrüstung, Instrumenten und Verbrauchsmaterialien, dazu mit Proviant für mehrere Tage. Der erste Abschnitt führte uns entlang des Flusses, der in vielen Windungen durch das Tal verläuft.

Schon an diesem Tag mussten wir mehr als vierzig Mal den Fluss überqueren. Zwar war er nicht besonders tief, aber das Wasser reichte uns teilweise bis zu den Knien. Bald entschieden wir uns, die nassen Schuhe einfach anzubehalten, da es keinen Sinn hatte, sie ständig aus- und wieder anzuziehen. Nach rund drei Stunden erreichten wir unseren ersten Lagerplatz, wo wir die Nacht verbrachten.

Am zweiten Tag ging es in ähnlichem Gelände weiter. Der Weg führte immer wieder am Fluss entlang, über steinige Abschnitte und durch kleine Nebentäler mit grünen, oasenartigen Bereichen. Nach etwa vier Stunden erreichten wir unser nächstes Lager. Die Strecke war zwar nicht besonders lang, aber die ständigen Querungen und das unwegsame Gelände verlangten uns einiges ab. Gleichzeitig spürten wir, wie sich die Landschaft langsam veränderte und wir uns immer weiter in eine abgeschiedene Region hineinbewegten.

Am dritten Tag stand die anstrengendste Etappe bevor. Zunächst führte der Weg weiter flussaufwärts, dann begann der lange Aufstieg zum Niri La auf 5.150 Metern Höhe. Rund 1.200 Höhenmeter und etwa zwanzig Kilometer Wegstrecke lagen vor uns. Der Anstieg zog sich endlos, die Luft wurde immer dünner, und jeder Schritt erforderte volle Konzentration. Oben angekommen verweilten wir fast eine Stunde, um uns zu erholen und auf Odzer zu warten, der mit den Pferden später losgegangen war. Gemeinsam setzten wir danach den langen Abstieg fort.

Kurz vor dem Etappenziel kam es zu einer besonders heiklen Situation: Wir mussten erneut den Fluss queren, doch dieses Mal war er durch Regenfälle deutlich angeschwollen. Das Wasser reichte uns bis zur Hüfte und die Strömung war stark. Beim gemeinsamen Überqueren stolperte unser nepalesischer Helfer und wäre fast mitgerissen worden. Mit Mühe konnte ich ihn festhalten, während Odzer von der anderen Seite zur Hilfe kam. Auch eines der beladenen Pferde stürzte ins Wasser, und für einen Moment dachten wir, das gesamte Dentalmaterial sei verloren. Zum Glück hielt die wasserdichte Tasche dicht und verhinderte das Schlimmste. Erschöpft, aber erleichtert, erreichten wir schließlich unser Lager für die Nacht.

Am vierten Tag standen noch einmal zwei Pässe bevor, beide knapp unter 4.900 Metern. Insgesamt kamen dabei noch einmal rund 1.000 Höhenmeter zusammen. Wir machten uns wieder früh auf den Weg, überquerten den ersten Pass und erreichten nach längerem Aufstieg auch den zweiten. Dort warteten wir auf Odzer und die Pferde, die etwas später gestartet waren. Gemeinsam setzten wir danach den langen Abstieg fort. Nach rund sechs Stunden erreichten wir schließlich das abgelegene Dorf Shade, das wie ein kleines Nest inmitten der Berge liegt.

Wir fanden dort ein einfaches, aber herzliches Homestay, das uns für die kommenden Tage aufnahm. Kaum hatten wir unsere Taschen abgestellt, begannen wir schon damit, ein Dentalcamp zu planen. Unser Ziel war es, möglichst alle Dorfbewohner zu erreichen und bekanntzumachen, dass nun Zahnärzte im Ort seien.

Am nächsten Morgen begannen wir mit dem Aufbau unseres Dentalcamps. Wir legten im Hof unseres Homestays einen großen Teppich aus, auf dem wir unsere Instrumente, Materialien und den batteriebetriebenen Motor herrichteten. Die Dorfbewohner waren sofort neugierig und sammelten sich um uns. Shade ist ein kleines Dorf mit vielleicht sechzig bis siebzig Bewohnern, doch viele Männer waren gerade unterwegs, als Trekking-Guides oder Horsemen, sodass nur etwa dreißig Menschen vor Ort waren.

An zwei Tagen behandelten wir praktisch alle, die im Dorf waren. Viele Zähne waren stark zerstört, oft durch den ständigen Konsum von süßem Milchtee und die sehr kohlenhydratreiche Ernährung. Trotzdem freuten sich die Menschen sichtlich über jede Füllung, die wir machen konnten, und selbst kleinere Verbesserungen wurden dankbar angenommen. Am Ende hatten wir das Gefühl, das Dorf wirklich erreicht zu haben, und es war schön zu sehen, dass unsere Mühe in dieser abgeschiedenen Region so unmittelbar Wirkung zeigte.

Nachdem wir in Shade alle Dorfbewohner versorgt hatten, machten wir uns auf den Weg nach Phuktal, wo wir bereits zuvor ein Dentalcamp geplant hatten. Der Pfad führte uns zwei Tage lang immer am Fluss entlang. Die Landschaft war beeindruckend, gleichzeitig aber auchfordernd: Der Weg war oft schmal, steinig und verlief direkt an steilen Abhängen, die absolute Schwindelfreiheit erforderten. Immer wieder öffnete sich das Tal zu weiten Ausblicken, doch gleich darauf mussten wir wieder vorsichtig an engen Stellen balancieren.

Odzer und sein Helfer begleiteten uns mit den Pferden bis zum Eingang von Phuktal, direkt zum Kloster, das spektakulär in die Felsen gebaut ist. Dort verabschiedeten wir uns, da sie mit den Tieren zurückkehren mussten. Für uns begann ein neues Kapitel - wir wurden herzlich von den Mönchen empfangen und waren gespannt auf die kommenden Tage im Kloster.

Am Eingang von Phuktal suchten wir zunächst nach der richtigen Ansprechperson. Wir mussten ein wenig herumfragen, bis wir schließlich auf Lama Geshe trafen, der bereits über unser Kommen

informiert war. Er führte uns in das Hostel, ein schlichtes Gästezimmer direkt vor dem Kloster, das für Besucher und Helfer vorgesehen ist. Dort konnten wir unsere Taschen abstellen und kurz verschlafen, bevor wir am Nachmittag zu einer Puja eingeladen wurden.

Um 15 Uhr versammelten sich die Mönche im großen Gebetsraum, und wir durften zwischen ihnen Platz nehmen. Die tiefen, rhythmischen Gesänge erfüllten den Raum, begleitet vom Schlagen der Trommeln. Auch wenn wir die Worte nicht verstanden, war die Zeremonie eindrucksvoll und vermittelte eine besondere Ruhe. Danach wurden wir gemeinsam mit den Mönchen zum Abendessen eingeladen - ein einfaches Mahl, bei dem wir gleich das Gefühl hatten, willkommen zu sein.

Am nächsten Morgen begannen wir mit dem Aufbau unseres Dentalcamps direkt im Kloster. Wir richteten uns mit unseren Instrumenten und Materialien auf dem Boden ein und starteten gegen 9 Uhr mit den ersten Behandlungen. Zunächst kamen die Kindermönche zu uns, bei denen sehr viel Milchzahnkaries zu finden war. Danach folgten die älteren Mönche, die ebenfalls zahlreiche Probleme hatten. Besonders freuten sich viele über Füllungen an den Frontzähnen, da diese nicht nur funktionell, sondern auch sichtbar eine deutliche Verbesserung bedeuteten.

Wir arbeiteten bis zum Mittagessen durch und setzten die Behandlungen am Nachmittag fort, bis schließlich alle Mönche versorgt waren. Ohne unser Wurzelbehandlungsset wären wir an vielen Fällen gescheitert, so konnten wir aber mehrere Zähne erhalten, die sonst entfernt werden müssten. Am Abend luden uns die Mönche erneut ein, mit ihnen zu essen. Für uns war es ein intensiver, aber erfüllender Tag, an dem wir spürten, wie dankbar die Menschen hier oben im Kloster für die Behandlungen waren.

Am nächsten Tag blieben wir in Phuktal und schauten uns die Umgebung etwas genauer an. Wir gingen ins kleine Dorf auf der gegenüberliegenden Flussseite und erkundeten die Wege rund um das Kloster. Gleichzeitig begannen wir, uns nach einer Möglichkeit zurück nach Padum umzusehen.



Wir fragten im Kloster und im Dorf nach, doch an diesem Tag ergab sich keine passende Gelegenheit. Am 19. August hatten wir schließlich Glück und fanden eine Gruppe, die bereit war, uns bis nach Purne mitzunehmen. Der Ort liegt an der Manali-Padum-Straße und ist ein guter Ausgangspunkt, um weiterzukommen.

Von dort wollten wir per Autostopp unsere Rückreise nach Padum organisieren. Der Verkehr war allerdings spärlich, und zunächst tat sich gar nichts. Schließlich nahm uns ein LKW ein Stück mit bis ins nächste Dorf, wo wir notfalls auch übernachten hätten können.

Nach einiger Zeit kamen jedoch drei junge Männer aus Manali vorbei, die uns im Auto mitnahmen. Die Fahrt war wegen der engen, steilen Straße nicht ganz angenehm, jedoch verlief alles problemlos, und wir erreichten Padum am Abend sicher. Dort waren wir froh, wieder einen festen Ausgangspunkt zu haben und unsere Arbeit in der SECPAD-Schule fortsetzen zu können.

Zurück in Karsha nutzten wir die verbleibende Woche, um noch einmal so viele Behandlungen wie möglich durchzuführen. Nun wussten alle in der Umgebung, dass wir nur noch wenige Tage vor Ort sein würden, und entsprechend groß war der Andrang. Wir arbeiteten täglich von früh bis spät, oft bis in den Abend hinein.

Für uns war es eine sehr intensive, aber auch schöne Zeit. Die enge Zusammenarbeit mit den Lehrern, die vielen Spiele mit den Kindern zwischendurch und die gute Stimmung machten diese letzte Woche in der SECPAD-Schule zu einem besonderen Abschnitt unserer Reise. Der Abschied fiel uns nicht leicht, denn die Kinder waren uns in den Wochen sehr ans Herz gewachsen - ebenso wie der kleine Hund „Bobby“, der uns während unseres Aufenthaltes fast überallhin begleitet hatte.

An einem Sonntag machten wir uns schließlich auf den Weg nach Kargyak, wo wir unser nächstes Projekt in der Sun School beginnen wollten. Schon auf der Fahrt dorthin zeigte sich, dass das Wetter uns diesmal weniger wohlgesinnt war: Es regnete in Strömen, und immer wieder lösten sich Steine von den Hängen und krachten auf die Straße. Ein kleiner Brocken traf sogar unser Auto. Wir fühlten uns auf der Strecke alles andere als sicher. Schließlich blieb das Fahrzeug komplett liegen. Zum Glück passierte nach etwa zwanzig Minuten ein anderes Auto, und unser Fahrer konnte organisieren, dass wir dort mitfahren konnten. Nach drei weiteren Stunden kamen wir gottseidank gut in Kargyak an.

Dort wurden wir von Dawa, einem Lehrer der Sun School, empfangen. Er nahm uns bei sich und seiner Frau Donmey auf, die uns ein einfaches, aber sehr herzliches Quartier boten. Es regnete jedoch weiterhin heftig, sodass an Unterricht zunächst nicht zu denken war. Am Montag und Dienstag kam kein einziges Kind in die Schule, erst am Mittwoch, als der Regen nachließ, erschienen die ersten Schüler.

Als der Unterricht in der Sun School am Mittwoch endlich wieder begann, konnten wir mit unserer Arbeit starten. Von den einundzwanzig eingeschriebenen Kindern erschienen zunächst nur acht, die übrigen kamen nach und nach in den folgenden Tagen. Der Zustand der Zähne war insgesamt sehr schlecht: fast alle Kinder litten unter starker Karies, viele hatten noch nie eine Zahnbürste benutzt.

Wir begannen mit Aufklärung, zeigten die richtige Putztechnik und erklärten die Grundlagen der Zahnhygiene. Danach behandelten wir die Kinder nacheinander, so gut es mit den einfachen Mitteln möglich war. Da wir am Boden arbeiten mussten, war es körperlich sehr anstrengend: immer in gebückter Haltung, ohne Absaugung und Druckluft.

Schon bald sprach es sich im Dorf herum, dass Zahnärzte in der Sun School arbeiteten. Immer mehr Erwachsene kamen zu uns, viele von ihnen mit stark zerstörten Zähnen. Manche hatten schon seit Jahren Probleme und nutzten nun die Gelegenheit, weil es in dieser abgelegenen Region keinerlei andere Möglichkeit für eine Behandlung gibt. Die Tage wurden dadurch immer länger, wir behandelten oft bis in den Abend hinein.

Nach den Behandlungen wurden wir fast täglich von verschiedenen Familien im Dorf zum Essen eingeladen. Es war eine schöne Möglichkeit, das Leben in Kargyak näher kennenzulernen und die große Gastfreundschaft der Menschen zu erleben.

Nach einigen Tagen merkten wir, dass unsere Vorräte an Lokalanästhesie knapp wurden. Wir konnten die Behandlungen in Kargyak aber noch vollständig durchführen, da wir alle Spritzen aufbrauchten, die wir dabeihatten. Über Dr. Danzes Amo war bereits organisiert, dass im Depot in Padum weiteres Material für die nächsten Dentalcamps bereitlag. So wussten wir, dass wir nach Kargyak wieder Nachschub zur Verfügung haben würden.

Am Sonntagnachmittag bekam ich plötzlich starke Diarrhoe, die fast eine Woche anhielt und mich in dieser Zeit stark einschränkte. Gleichzeitig verschlechterte sich das Wetter deutlich. Es regnete ununterbrochen, in den Bergen fiel sogar Schnee. Auf beiden Seiten des Tals kam es zu Erdrutschen und Steinschlag, sodass die Straßen komplett gesperrt wurden. Auch der Pass in Richtung Manali war unpassierbar. Damit saßen wir in Kargyak fest. An ein Weiterkommen war zunächst nicht zu denken, und wir mussten abwarten, bis sich die Lage besserte.

Nach fast einer Woche Regen und Diarrhoe wagten wir am Donnerstag den Aufbruch. Tundup hatte angeboten, uns mit dem Auto abzuholen und nach Padum zu bringen, da der Pass in Richtung Manali weiterhin gesperrt war. Die Fahrt war riskant: Die Straße war offiziell noch geschlossen, überall lagen frische Erdrutsche und Gestein, und mehrmals mussten wir anhalten, um abzuwarten, bis ein Abschnitt wieder passierbar war. Besonders der Teil zwischen Kargyak und Padum war gefährlich, mit losen Steinen, die noch immer von den Hängen herabfielen.

Nach drei anstrengenden Stunden erreichten wir Padum und machten dort bei Tundup im Restaurant Mittagspause. Anschließend fuhren wir weiter nach Kargil, wo wir spät in der Nacht ankamen. Die Fahrt war belastend, vor allem weil es mir gesundheitlich immer noch nicht gut ging, doch wir waren froh, überhaupt aus Kargyak herausgekommen zu sein.

Am nächsten Tag fuhren wir von Kargil nach Leh. Die Fahrt verlief ohne größere Probleme, und ich merkte, dass es mir deutlich besser ging, auch wenn ich noch geschwächt war. Im Vergleich zu den Tagen zuvor empfand ich die Strecke nicht mehr als besonders anstrengend. Schon zu Mittag erreichten wir Leh und konnten den restlichen Tag zur Erholung nutzen.

Eigentlich war geplant, direkt am folgenden Tag unseren nächsten Trek zu starten. Doch wir entschieden uns, noch einen zusätzlichen Tag in Leh zu bleiben, um sicherzugehen, dass meine Kräfte wieder ausreichen würden. Im Nachhinein war diese Pause eine sehr gute Entscheidung, denn beim Start des Treks fühlte ich mich wieder komplett fit.

Nach dem zusätzlichen Pausentag in Leh machten wir uns auf den Weg nach Rumbtse, wo unser nächster Trek beginnen sollte. Von dort starteten wir zu einer mehrtägigen Tour in Richtung Tsomoriri.

Schon die erste Etappe führte uns in abgelegenes, hochgelegenes Gelände, das von endlosen Weiten geprägt war. Die Route verlief über mehrere Pässe zwischen 4.800 und über 5.400 Metern, und wir bewegten uns fast dauerhaft in großer Höhe.



Die Landschaft war beeindruckend: karge Berge, weite Täler und immer wieder kleine Nomadencamps, die wir unterwegs passierten. Nächte auf Höhen zwischen 4.700 und 5.100 Metern waren anstrengend, Schlaf fanden wir oft nur schwer. Trotzdem genossen wir die Ruhe und Abgeschiedenheit dieser Region, die man nur zu Fuß wirklich erleben kann.

Nach ein paar Tagen auf unserem Trek in Richtung Tsomoriri kamen wir abends bei einem kleinen Nomadendorfchen vorbei. Dort schlugten wir unser Lager auf und verbrachten die Nacht.

Am nächsten Morgen merkten wir, dass wir genau zur richtigen Zeit angekommen waren: Die Nomaden übersiedelten an diesem Tag mit ihrer gesamten Herde nach Korzok. Wir gingen gemeinsam mit Tausenden von Schafen und Ziegen über den ersten Pass - ein beeindruckendes Bild. Der Weg war lang undfordernd. Insgesamt lagen drei Pässe alle über 5000 m und über 30 Kilometer vor uns. Am späten Nachmittag erreichten wir schließlich erschöpft, aber beeindruckt den Tsomoriri See und das Dorf Korzok.

Am nächsten Tag holte uns Tundup in Korzok ab und brachte uns zum Nomadenlager bei Karnak, wo unser nächstes Dentalcamp geplant war. Die Fahrt dorthin führte wieder am Tso Kar vorbei, den wir schon während unseres Treks gesehen hatten - eine vertraute, aber immer noch beeindruckende Landschaft.

Das Lager selbst bestand nicht aus Zelten, sondern aus einfachen Steinhäusern, in denen die Nomaden während der Sommermonate leben. Auch wenn viele von ihnen wirtschaftlich nicht arm sind - viele stellen Teppiche her oder verkaufen Paschmina -, ist der Zugang zu medizinischer Versorgung stark eingeschränkt.



Wir wurden freundlich empfangen und bei Anchuk und seiner Frau Dolma untergebracht, die uns herzlich versorgten. Das Essen war sehr gewöhnungsbedürftig: zum Frühstück gab es oft eine Mischung aus Butter, Tsampa, Ziegenkäse, Zucker und Salztee - in dieser Form für uns kaum genießbar.

Gearbeitet haben wir in einem kleinen Raum, der normalerweise für die Grundversorgung genutzt wird. Eine Krankenschwester lebt dort dauerhaft und kümmert sich um einfache medizinische Anliegen. Für drei Tage verwandelten wir diesen Raum in ein provisorisches Behandlungszimmer.

Wir behandelten fast alle Dorfbewohner - vor allem Extraktionen, aber auch einige Füllungen und Wurzelbehandlungen. Auch hier war „root canal“ das gefragteste Wort. Viele Patientinnen und Patienten waren sichtlich froh, überhaupt einmal eine Behandlung zu bekommen.

Jeden Abend und Morgen war das gesamte Dorf voller Tiere. Wir konnten beim Melken zusehen und nahmen abends an der gemeinsamen Puja teil - eine Stunde lang sang die Gemeinschaft zusammen. Es herrschte ein starker Zusammenhalt, auch wenn viele der Jüngeren mittlerweile in Leh leben oder nur noch zeitweise ins Hochland zurückkehren.

Nach drei intensiven Tagen im Nomadenlager brachte uns Anchuk allein zurück nach Leh. Die letzten zwei Tage verbrachten wir noch in Leh, organisierten unser restliches Material und deponierten es bei Anchuks Bruder, von wo es später von Dr. Danzes Amo oder ihrem Bruder abgeholt werden sollte. Damit war der medizinische Teil unserer Reise abgeschlossen.

Die Reise war intensiv, fordernd und wunderschön. Sie hat uns nicht nur landschaftlich, sondern auch menschlich tief beeindruckt. Besonders berührt hat uns, wie herzlich wir in den verschiedensten

Regionen aufgenommen wurden - von den Kindern der SECPAD-Schule bis zu den Nomaden in Karnak. Gleichzeitig war es erschütternd zu sehen, wie wenig Zugang viele Menschen hier zu medizinischer Grundversorgung haben und wie viel man mit einfachen Mitteln bewirken kann.

Auch die Auswirkungen des Klimawandels waren in Ladakh allgegenwärtig: unerwartete Regenfälle, Erdrutsche, blockierte Straßen, geschlossene Pässe - ausgerechnet Menschen, die am wenigsten zum CO₂-Ausstoß beigetragen haben, trifft es hier besonders hart. Es war ein eindrücklicher, augenöffnender Teil unserer Reise.



Wir sind unendlich dankbar für all die Unterstützung, die dieses Projekt möglich gemacht hat - besonders bei Dr. Marianne Prien, die uns mit ihrer Organisation und Planung maßgeblich geholfen hat. Ein großes Dankeschön gilt auch der Athenstaedt Stiftung für die finanzielle Unterstützung, Dr. Agnes Wagner für den Kontakt, den Mikromotor und ihre ständige Hilfsbereitschaft und natürlich Dr. Danzes Amo für die Beschaffung der Materialien und die Hilfe vor Ort. Wir hoffen sehr, dass dies nicht unser letztes zahnärztliches Projekt in Ladakh war. Die Region hat uns tief beeindruckt - durch ihre Schönheit, ihre Menschen und ihre besondere Atmosphäre.