

# Immer eine „Challenge“

**ENTWICKLUNGSHILFE /** Christine Sailer-Weber arbeitete wieder in den Slums von Bombolulu und will weiterhin „Feuerwehr“ sein.

VON CHRISTOPH REITERER

**HOLLABRUNN /** Sieben Wochen, von April bis Juni, verbrachte Christine Sailer-Weber nun wieder in den Slums von Bombolulu, Teil der kenianischen Großstadt Mombasa. Dort, im Olives Rehabilitation Center, ist die Zahl der Schüler binnen kurzer Zeit von 270 auf 380 angewachsen. Die Lehranstalt platzt aus allen Nähten. Der organisatorische Aufwand ist immens.

„Es wurden zu viele Kinder aufgenommen“, weiß die Entwicklungshelferin aus Hollabrunn. Sie bemüht sich mit den anderen Lehrkräften und Helfern, Ordnung ins Chaos zu bringen. So gingen beim HIV-Test im

Medical Camp sogar die Nadeln aus. Es geht ums Überleben, um die Existenz. „Das ist mir in der Regenzeit noch mehr bewusst geworden.“ Doch der Regen ist in Kenia auch ein Segen. Die verantwortlichen Einheimischen brachten es etwas lockerer auf den Punkt: „It's always a challenge.“

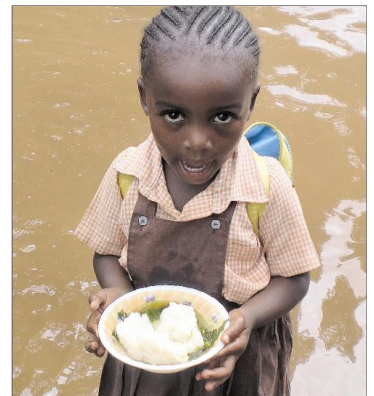
## Sailer-Weber organisiert Schulbänke & Gemüse

20 Schulbänke hat Christine Sailer-Weber für das Olives Rehabilitation Center organisiert. Und sie sorgte Tag für Tag dafür, dass Bananen, Kohlköpfe und/oder Kartoffeln am Speiseplan standen.

Auf der Heimreise hatte sie

auch über 40 Briefe für die Schüler der Neuen Mittelschule (NMS) Hollabrunn im Gepäck. Brieffreundschaften sind bei den Kindern in Kenia nämlich sehr gefragt.

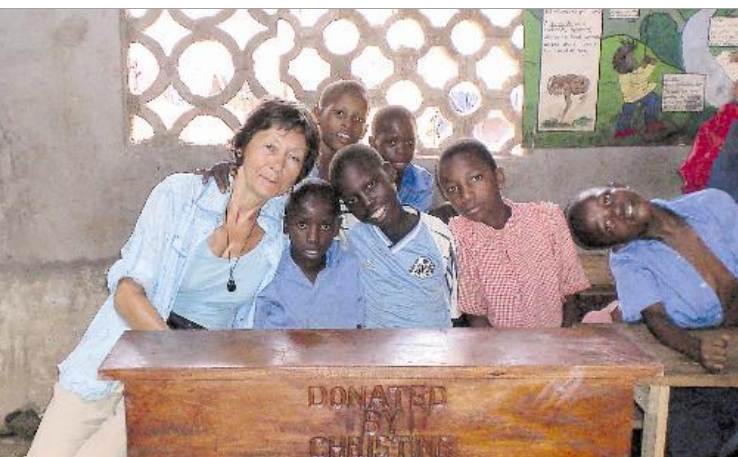
Ihren nächsten Kenia-Trip Ende des Jahres hat Sailer-Weber schon wieder fest eingeplant. Schließlich gibt es in Bombolulu noch jede Menge zu tun, die Kinder brauchen ihre Hilfe. Schuhe, Regenschutz – es fehlt an allem. „Ich bin die Feuerwehr“, schmunzelt die Hollabrunnerin. Der Dank der Kinder und die Hilfe, die sie in der Heimat erfährt, inspirieren sie und ermutigen sie, weiterzumachen. „Für mich ist das ein ganz großes Glück.“



Dank Sailer-Weber standen Obst und Gemüse täglich auf dem Speiseplan der Kinder.



Mit 380 Schülern platzt die Schule aus allen Nähten ...



20 neue Schulbänke organisierte die Hollabrunnerin für „ihre“ Schulkinder in Olives Rehabilitation Center. FOTOS: ZVG



Der Dank der Kinder von Bombolulu reicht Christine Sailer-Weber als Bestätigung & um immer neue Motivation zu finden, weiterzumachen.

## IHRE BESTE GESUNDHEIT-EXPERTIN INFORMIERT



Dr. Sigrud Ruth über Diabetes.

### Diabetes – eine Chance?!

**D**iagnose Diabetes. Sie haben das Gefühl, Ihre Welt bricht zusammen?

Nie wieder Süßes essen, ein Leben lang Medikamente nehmen, vielleicht sogar Insulin spritzen? Sehen Sie Ihre Krankheit als Chance, ein neues, gesünderes Leben zu beginnen! Ein gesunder Lebensstil verbessert Ihren Blutzucker, Blutdruck, Blutfette und steigert Ihre Lebensqualität. Sie werden sich bald fitter und leistungsfähiger fühlen.

**Gesundes Essen schmeckt!** Eine gesunde, fett- und zuckerarme, ausgewogene Mischkost hilft Ihnen, Ihr Wunschgewicht zu er-

reichen. Je bunter, desto besser. Auf's Trinken nicht vergessen! Ideale Durstlöcher sind (Mineral-)Wasser und ungezuckerte Tees. Koffeinhaltige Getränke und Alkohol sollten nur in Maßen konsumiert werden.

**Bewegung macht Spaß!** Spazieren gehen, Stiegen steigen, Nordic Walken, laufen, Rad fahren, schwimmen, etc. Wählen Sie die Bewegungsart, die Ihnen Freude macht.

**Stress lass nach!** Um Leistung, Erfolg und Zufriedenheit in Beruf



und Familie zu haben, muss man für sich auch Erholungsphasen schaffen. Techniken wie „Progressive Muskelentspannung“ helfen, körperliches und seelisches Wohlbefinden zu optimieren. Infos zur Stoffwechsel-Rehabilitation für Diabetiker:

[www.lebensresort.at](http://www.lebensresort.at) Anzeige

Dr. Sigrud Ruth ist Ärztin im Lebens.Resort Ottenschlag