

Aus dem Leben

Serie

Wir Frauen packen's an



Für ein besseres Leben
Durch Spenden und ehrenamtliche Hilfe ist den Kindern Essen, Hygiene und medizinische Versorgung sicher

Angelika (36) aus der F

Der rettende

Fast elf Jahre nach dem Tsunami in Indonesien: Eine Deutsche kämpft für die Kinder der Opfer. Unermüdlich. Und voller Herzblut

braunen Knopfaugen düsen laut lachend in den ersten Stock des Hauses und reservieren sich ihre Betten in einem großen Gemeinschaftszimmer.

Akila, Upul, Udara und Danushka haben sich sehr auf den Umzug von dem staatlichen Kinderheim in Hambantota, wo sie vorübergehend untergebracht waren, ins Eliya-Kinderheim in Tangalle, Sri Lanka, gefreut. Von der ersten Minute an fühlen sie sich in Eliya pudelwohl, betrachten staunend die Brettspiele und die Ausrüstung zum Ball- und Kricketspielen. Was die vier Jungs eint: ihr Schicksal. Sie alle haben ihre Familien bei der Tsunami-Katastrophe 2004 verloren.

Die Tragödie von damals bleibt unvergessen: Hunderttausende kamen durch die Monster-Welle am 26. Dezember 2004 ums Leben.

Die ganze Welt half damals mit Spenden, und auch vor Ort. Heute, über zehn Jahre danach, gibt es noch immer viele Baustellen. Auch seelischer Natur.

Hitze, Staub und körperliche Strapazen nimmt Angelika Riedlinger (36) immer wieder auf sich, um den von Terror und Überflutungen geplagten Menschen auf Sri Lanka zu helfen. Besonders das Elend der Kinder liegt ihr am Herzen. Die meisten von ihnen: verwaist und traumatisiert.

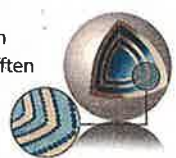
Das schier Unmögliche ist Angelika jetzt gelungen – die Krankenschwester eröffnete ein Kinderheim in Tangalle auf Sri Lanka. Ihr Leben in Deutschland hat sie dafür aufgegeben.

Vier kleine Wirbelwinde springen aus dem geparkten Van. Sie rennen voller Freude in das Heim hinein. Die schwarzhaarigen Jungs mit den dunkel-



Schnarchen nervt! Snoreeze kann helfen.

Snoreeze überzieht den Nasenraum und erschlafften Nasenraum – eine häufige Ursache für Schnarchen – sanft und sanft. Die darin enthaltenen Spherulite® Micro-Kapseln lösen sich Schicht für Schicht auf und geben Inhaltsstoffe frei. So wird die Schleimbefuchtung. Für bis zu 8 Stunden.



Snoreeze Gaumen-Streifen
PZN 10188217

Auch als Rachenspray und Nasenspray

www.facebook.com/snoreeze.de
in Ihrer Apotheke
www.snoreeze.de

snoreeze
Zur Schnarchlinderung



„Die Kinderaugen leuchten, wenn Angelika kommt,“ erzählt ein Dorfbewohner



◀ **Besonderer Spitzname „Angel“** – so nennen die Kleinen ihre Retterin

Stein für Stein ▶
Die 36-Jährige legt den Grundstein für das Heim



r Pfalz hilft ehrenamtlich auf Sri Lanka

Engel in Fernost

Jahrelang hat Angelika jeden Cent für ihr großes Vorhaben zur Seite gelegt. Sie verzichtete auf eine eigene Wohnung in ihrem Heimatort Kaiserslautern, begnügte sich mit einem Zimmer bei ihren Eltern.

„Der Junge zittert noch heute vor dem Wasser“

„Ich bin sehr dankbar, dass ich so verständnisvolle Chefs hatte“, sagt die ehemalige Mitarbeiterin einer Klinik. Für mehrere Wochen im Jahr stellten ihre Vorgesetzten sie für die ehrenamtliche Arbeit auf Sri Lanka frei.

Mittlerweile lebt die Krankenschwester in dem Inselstaat im Indischen Ozean. Ihr Kinderheim ist zu einem Groß-Projekt geworden (www.eliya-kinderheimsrilanka.jimdo.com). „Zu Hause war ich

eine Hilfskraft, aber in der Ferne kann ich wirklich etwas bewirken“, sagt Angelika und lächelt zufrieden.

„Es gibt immer noch Familien im Süden der Insel, die vom Tsunami betroffen sind. Um die Spätschäden, vor allem bei Kindern, kümmert sich kaum jemand.“ Wie bei Sherman. Angelika erzählt: „Acht seiner Familienmitglieder starben durch die Naturkatastrophe.“ Der Junge hat panische Angst vor dem Wasser. „Sein Vater ist Fischer. Sherman zittert Tag für Tag um ihn“, so die 36-Jährige. „Langsam gewann ich sein Vertrauen und konnte ihm helfen.“

„Angel“, so wird die Deutsche in Sri Lanka genannt. Nicht nur eine Abkürzung ihres Vornamens – übersetzt heißt „Angel“ „Engel“.

Angelika weiß, es gibt noch viel zu tun. Die Kraft zu helfen, wird ihr nie ausgehen, ist sie sich sicher: „Täglich werde ich für meine Arbeit reich belohnt. Wenn ich die Kinder unbeschwert lachen höre, bin ich glücklich“.

C. Adams/nf



Rückblick ▶
Die Spenden-Aktionen organisierte die Krankenschwester in Deutschland

Muskelkrampf!

Mögliches Signal für Magnesiummangel.

Körperfreundliche EXPRESS Magnesium

Magnesium-Diasporal® 300 mg mit reinem Magnesiumcitrat, was es als Baustein im Körper vorfindet. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Bei Magnesiummangel, der zu Muskelkrämpfen führen kann
- Vitalisiert die Muskeln
- 1x täglich – 24h Langzeiteffekt



Magnesium-Diasporal® Auch in anderen Darreichungsformen. Nur in der Apotheke.

*Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Min

Magnesium-Diasporal® 300 mg, Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendung: Behandlung und Vorbeugung eines Magnesiummangels. Enthält Sucrose (Zucker) und Natrium. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning