

# In der Karibik die Mundgesundheit fördern

Daniela Frey Perez reiste einmal mehr als «Zahnfee» in die Dominikanische Republik

Das Hilfsprojekt Bella Risa setzt sich für die Förderung der Mundgesundheit in der Karibik ein. Gründerin Daniela Frey Perez, die als Dentalhygienikerin in Affoltern arbeitet, reiste wenige Tage nach Hurrikan Fiona einmal mehr in die Dominikanische Republik.

Für Touristen präsentieren sich karibische Inselstaaten als Paradies auf Erden. Doch schaut man hinter die Kulissen, sieht die Realität bei vielen Einheimischen oft ganz anders aus. Armut und harte Arbeit prägen ihr tägliches Leben. Zeit und Geld für allgemeine Körper- oder Zahnpflege bleibt hier auf der Strecke.

Deshalb verteilt Bella Risa – spanisch für «schönes Lächeln» – in Haiti und der Dominikanischen Republik Mundhygieneartikel und andere Hilfsgüter – Kleider, Schulmaterial, Spielsachen und sogar Möbel. Den Kindern, Erziehenden und Lehrpersonen in Schulen, Kinder- und Waisenhäusern oder auch in der «Pampa» zeigt das Hilfsprojekt, wie Zähne richtig geputzt werden und vor allem warum. Nach dem Motto «Vorbeugen ist besser als heilen», angelehnt ans Erfolgsrezept der Schweizer Schulzahnpflege, möchte Bella Risa nämlich die Mundgesundheit fördern.



«Zahnfee» Daniela Frey Perez, Dentalhygienikerin in Affoltern, zeigt Kindern, wie sie ihre Zähne richtig putzen können. (Bilder zvz.)

## Einheimische einbinden

Das Hilfsprojekt soll nachhaltig sein und Hilfe zur Selbsthilfe schaffen. Deshalb steht das Einbinden der Einheimischen ins Projekt im Zentrum. In Haiti wurde eine Einheimische zur Zahnpflegeinstructorin ausgebildet. So hat ein Kinderheim dank Bella Risa inzwischen eine eigene Zahnfee erhalten. Bella Risa schafft also sogar Arbeitsplätze.

Die diesjährigen Einsätze waren für Daniela Frey ganz besonders. Erstmals begleitete sie ihre dreijährige Tochter. «Mir war wichtig, dass sie lernt, dass es «da draussen» auch «andere Welten» gibt», sagt die Dentalhygienikerin, «dass die Kinder in der Karibik nicht so viele Dinge besitzen, wie wir hierzulande.» Die Kleine half mit bei den Instruktionen der korrekten Putztechnik am Modell und beim Verteilen der Hilfsgüter.

Die Schattenseite der Reise war Hurrikan Fiona, welcher fünf Tage vor ihrer Ankunft übers Land wütete und teils massive Schäden anrichtete. Teile der grossen Wassermengen bekam auch das



Erstmals mit dabei: Ihre dreijährige Tochter hilft sichtlich stolz mit.

Bella-Risa-Lager ab: Die Kartonkisten mit den Hilfsgütern hatten das hineingelaufene Wasser aufgesogen. Infolge der aktuellen Naturkatastrophe besuchte Daniela Frey Perez dieses Jahr kleine Dörfer, wo die Einheimischen in «primitiven» Unterkünften leben; dort verteil-

te sie Lebensmittel wie Reis, Bohnen, Öl und Konservendosen.

## Komplett privat organisiert

Daniela Frey Perez ist stolz auf das, was sie in den letzten zehn Jahren erreicht



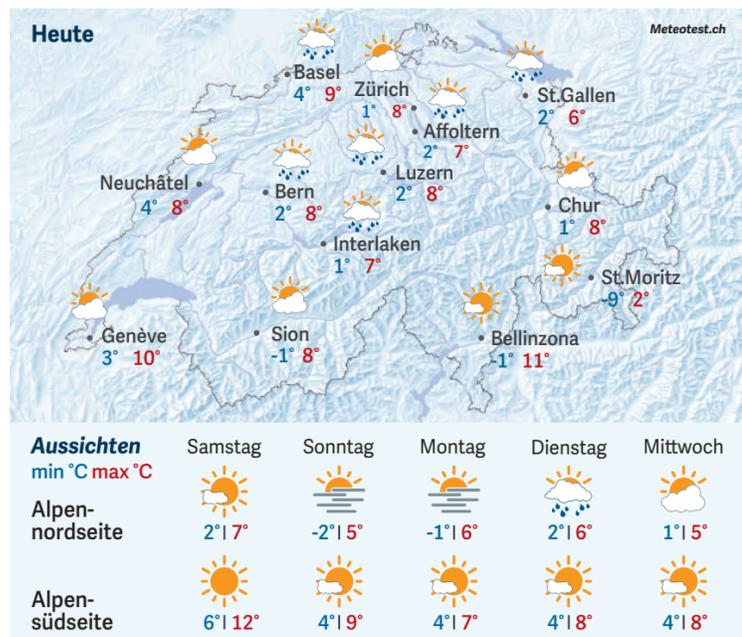
Nach dem Hurrikan Fiona waren diesmal insbesondere Lebensmittel gefragt.

hat. Was mit einer spontanen Idee und 400 Zahnbürsten im Koffer begann, entwickelte sich bis heute zu einem kleinen, seriösen Hilfsprojekt. Ein Hilfsprojekt, das immer noch komplett privat organisiert ist. Die Gründerin verpackt die Hilfsgüter, verteilt Flyer

und betreut die Homepage sowie soziale Medien. «Bella Risa konnte keine Berge versetzen», ist sie sich bewusst, «aber dennoch im Kleinen und für Einzelne einen essenziellen Beitrag leisten.» (red.)

Weitere Infos unter [www.bellarisa.ch](http://www.bellarisa.ch).

## WETTER



## LEBENSWEISHEIT

«Du kannst den Regenbogen nicht haben, wenn es nicht irgendwo regnet.» Indianische Weisheit

## VOLG-REZEPT

# Mandarinen-Tiramisu

### Zutaten für 6 bis 8 Personen

4 EL Wasser  
2 EL Amaretto oder Kirsch, nach Belieben  
5 EL Zucker  
1 EL Vanillezucker  
6 Mandarinen oder Clementinen, in Scheiben  
5 dl Vollrahm, steif geschlagen  
500 g Magerquark  
4 EL Zucker  
1 EL Vanillezucker  
100 g Löffelbiscuits  
Eine Form von zirka 2 Litern

### Zubereitung

Wasser, Amaretto, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Mandarinen begeben, mischen, zirka 15 Min. ziehen lassen. Rahm mit Quark, Zucker und Vanillezucker mischen.

Löffelbiscuits in die Form geben, Flüssigkeit der eingelegten Mandarinen darüberträufeln, dabei zirka zwei Esslöffel voll beiseitestellen. Mandarinen



darauf verteilen, einige Scheiben beiseitelegen. Rahm darauf verteilen, zirka eine Stunde kühl stellen. Vor dem Servieren mit restlichen Mandarinen verzieren, Saft darüberträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten, Kühl stellen: mindestens eine Stunde.

Weitere Rezepte unter [www.volg.ch/rezepte](http://www.volg.ch/rezepte).

## HERKÖMMLICHES

# Katarrh

Bei einem Katarrh – man beachte die Schreibweise – handelt es sich gemäss Herkunftswörterbuch um eine «Schleimhautentzündung mit meist reichlichen Absonderungen». Die Krankheitsbezeichnung geht zurück aufs griechische Verb «katarrein», das «herabfliessen» bedeutet und an die geflügelte Redensart «panta rhei» erinnert: Alles fliesst.

Die Ursache der lästigen Gesundheitsstörung ist nach antiker Auffassung ein «vom Gehirn herabfliessender Schleim». Darüber hinaus entnimmt man dem Wörterbuch, dass vermutlich eine volkstümliche Eindeutschung des Ausdrucks Katarrh die Wortschöpfung «Kater = Katzenjammer» hervorgebracht hat, was angesichts des leidigen Zustands naheliegend ist. Und zugleich auf den unüberhörbaren Gleichklang von Katarrh und Katar hinweist. Aber dazu gibt es weder in sprachlicher, noch geografischer oder moralischer Hinsicht etwas zu sagen, das nicht bereits mehrfach gesagt wurde.

Genau hinschauen sollte man trotzdem, nicht nur als Fussballliebhaberin oder -liebhaber. Urs Boller