

# Von **Frau** zu

Die Gynäkologin Dr. Maria Hengstberger setzt sich mit ihrem Verein „Aktion Regen“ dafür ein, dass Frauen in Afrika bessere Chancen erhalten.

Wissen vermitteln und verbreiten – das ist das Ziel der „Aktion Regen“.

Zuerst war da nur ein kleiner Tropfen. Langsam fällt er zu Boden, bis er auf die Wurzel im Erdreich trifft. Dann werden es immer mehr und mehr Tropfen, bis es schließlich in Strömen regnet. Die Wurzel braucht das Wasser, um zu überleben – und damit aus ihr eine Pflanze wachsen und gedeihen kann.

Fragt man Dr. Maria Hengstberger, Gynäkologin und Gründerin der „Aktion Regen“, nach der Bedeutung des Vereinsnamens, so erklärt sie, dass der Regen für das Wissen steht, das sie mit ihrem Team verbreiten und weitergeben möchte: „Als ich das erste Mal nach Afrika gekommen bin, habe ich sehr schnell die Wurzel der großen Probleme des Landes erkannt. Mir ist bewusst geworden, dass die erdrückende Armut, der Hunger, die Kindersterblichkeit und der unkontrollierte ständige Geburtenzuwachs nur durch gezielte Familienplanung reduziert werden können.“

Doch dieses Wissen um Familienplanung, den weiblichen Zyklus, die fruchtbaren Tage, HIV- und AIDS-Prävention – an all dem man-

gelt es vielen Menschen in Afrika, sagt Maria Hengstberger. „Viele Frauen haben sieben oder mehr Kinder, weil ihnen der Zugang zu Verhütungsmitteln fehlt oder sie keine Ahnung haben, wann sie schwanger werden können. Oft ist der Zeitraum zwischen den Geburten viel zu kurz, was zu erheblichen Schwangerschaftskomplikationen führen und eine große Gefahr für Mutter und Kind darstellen kann. Oder es kommt zu unprofessionell durchgeführten Abtreibungen – im schlimmsten Fall verbluten die Frauen daran.“

## HERZ, HIRN, HAND

Maria Hengstberger wird 1941 in Wien geboren und weiß von klein auf, dass sie einmal Entwicklungshelferin werden möchte: „Meine Kindheit war geprägt vom Zweiten Weltkrieg. Meinen Vater habe ich erst mit sieben Jahren kennengelernt, weil er im Krieg war. So viele unschuldige Menschen mussten ihr Leben lassen, das hat etwas mit mir gemacht. Ich habe mir damals geschworen, dass ich mindestens genauso viele Menschen retten möchte.“ Nach dem Gymnasium studiert Maria Hengstberger Medizin. Im zweiten Semester lernt sie ihren Mann Herbert, einen Chemiestudenten, kennen: „Den wollte ich zuerst gar nicht heiraten, weil ich ja später Entwicklungshelferin werden wollte. Aber er hat mir gesagt, das macht nichts, denn er will selbst auch Entwicklungshelfer werden. Das war der Beginn unserer, wie ich sie nenne, ‚Komplementär-Ehe‘. Seit 56 Jahren ergänzen wir uns in jedem Lebensbereich optimal“, schmunzelt die Ärztin. Doch es vergehen noch einige Jahre, bis das Ehepaar seinen Traum verwirklicht: Maria Hengstberger wird zunächst Gynäkologin, leitet eine große Praxis im 12. Wiener Gemeindebezirk und später die Privatklinik Wien-West. Unter ihrer Expertise wird eine Vakuumblock erfunden, die Bauchspiegelungen sicherer macht. Nebenbei zieht sie ihre Tochter groß. Außerdem schult sie blinde Frauen im Ertasten von Knoten und Veränderungen der weiblichen Brust ein –





---

## JEDER TROPFEN ZÄHLT

Im Herbst 2021 findet ein Ausbildungszyklus für „Rain Trainers“ statt. **Informationen**

### & Anmeldung:

Tel.: 01/720 66 20

(Mo.–Fr. 09:00–13:00 Uhr) oder

[www.aktionregen.at](http://www.aktionregen.at)

Eine einmalige oder regelmäßige Spende unterstützt Frauen und Mädchen in Afrika dabei, zu wachsen.

### Spendenkonto:

Erste Bank,

IBAN: AT30 2011

1000 0372 5200,

BIC: GIBAATWW

---

und leistet damit einen Beitrag zur Brustkrebsfrüherkennung. Während dieser Zeit ist Maria Hengstberger oft in den Medien – und so überrascht es wenig, dass auch der Schauspieler und Gründer des Vereins „Menschen für Menschen“, Karlheinz Böhm, auf sie aufmerksam wird. „Er hat mich in sein Büro eingeladen und mich gebeten, ihn beim Aufbau einer Klinik in Äthiopien zu unterstützen. Ich sollte den in der dortigen Provinz allein tätigen Healthworker in den Grundlagen der Gynäkologie- und Geburtshilfe einschulen und mich der medizinisch unterversorgten Frauen annehmen.“

### TOOL-LEHRE

Nach kurzer Bedenkzeit machen sich Maria und Herbert Hengstberger auf nach Äthiopien. Was sie dort erleben, lässt sie nicht mehr los. Schnell erkennen sie die Dringlichkeit von Aufklärung in den Themen sexueller und

„UNGEWOLLTE SCHWANGERSCHAFTEN VERURSACHEN VIEL LEID. WISSEN ÜBER GEZIELTE FAMILIENPLANUNG IST DIE LÖSUNG.“

Dr. Maria Hengstberger,  
Gründerin der  
„Aktion Regen“

reproduktiver Gesundheit, denn fast die Hälfte der Bevölkerung ist unter 15 Jahre alt und kommt damit ins zeugungs- und gebärfähige Alter. „Die größte Herausforderung bestand darin, die vielen verschiedenen ethnischen Gruppen mit Wissen zu erreichen, denn sie blocken kulturelle Tabus, wie das Benennen der Geschlechtsorgane oder offenes Sprechen über Sexualität, erst einmal ab“, sagt Maria Hengstberger.

Das bewegt die Ärztin dazu, 1989 ihre eigene NGO für Entwicklungszusammenarbeit, die „Aktion Regen“, zu gründen. Das Ziel: Wissen zu vermitteln und damit Eigenverantwortung und Unabhängigkeit zu fördern. Der Gynäkologin wird klar, dass es leicht begreifbare, anschauliche und tabu-befreite Unterrichtswerkzeuge (Tools) braucht, die im Unterbewusstsein der Frauen gespeichert werden können. Gemäß ihrem Motto „sehen – denken – handeln“ beobachtet Maria



Ganz nach ihrem Leitspruch „sehen – denken – handeln“ entwickelte Maria Hengstberger in Äthiopien Tools für Frauen.

Hengstberger, dass fast alle Mädchen und Frauen in Äthiopien Ketten tragen. „Das brachte mich auf die Idee, eine Zyklusreihe zu entwickeln, die als grobe Orientierung über die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage dient.“ Die Kette besteht aus 30 tropfenförmigen, bunten Perlen: Rot symbolisiert die Menstruationsblutung, die gelben Perlen stehen für Sonne, Dürre und Sand und zeigen die eher unfruchtbaren Tage an und die blauen, als Babys geformten Perlen, symbolisieren Wasser und Fruchtbarkeit und stehen damit für die wahrscheinlich fruchtbarsten Tage des Monats. Auch viele andere Werkzeuge werden im Laufe der Jahre von Maria Hengstberger erfunden: Zum Beispiel das Mutterschutz-Tool, ein einfacher, bebildeter Kalender, der die Phasen einer gesunden Mutterschaft aufzeigt – zwischen der Geburt eines Kindes und der Empfängnis eines weiteren Kindes sollte unbedingt ein Abstand von mindestens 18 Monaten liegen. Oder auch den Familienplanungs-Handschuh, der die Grundbedürfnisse eines jeden Menschen zeigt – Liebe, Gesundheit, Sicherheit, Nahrung und Wasser sowie Bildung. „Das soll den Menschen bewusst machen, dass diese Grundbedürfnisse jedes einzelnen Kindes nur durch Familienplanung erfüllt werden können. Ich erkläre das immer so: Eine Banane reicht für zwei Kinder, aber nicht für zehn. Für drei Kinder kann ich mir die Schulbildung leisten, aber nicht für acht. Zu fünf reicht der Platz in unserem Heim, aber nicht zu zwölf“, sagt Maria Hengstberger.

### SCHNEEBALLEFFEXT

Was die „Aktion Regen“ ausmacht? „Wir bilden gut vernetzte Expertinnen und Experten zu sogenannten Rain Workers aus. Sie verbreiten das von uns vermittelte Fachwissen niederschwellig und kultursensibel im Zuge von Trainings, Workshops, Vorträgen und kommunalen Treffen unter den Landsleuten“, erklärt Maria Hengstberger. Rain Workers wenden sich an Schulen, Jugendgruppen, Gemeindetreffen, Gesundheitseinrichtungen, sie arbeiten mit religiösen Einrichtungen, Frauen- und Männergruppen, Straßenkindern, Teenagermüttern und HIV-Gruppen zusammen. In 30 Jahren seit Bestehen der „Aktion Regen“ wurden knapp 700 Rain Worker in zwölf afrikanischen Ländern ausgebildet – und mehr als eine halbe Million Menschen aufgeklärt. Im August wird Maria Hengstberger 80 Jahre alt. Ob sie dann ein wenig kürzertreten möchte, weiß sie noch nicht – ein wichtiges Projekt ist jedenfalls noch für den Herbst geplant: Sie möchte noch einmal einen Ausbildungszyklus von „Rain Trainers“ als Vortragende selbst durchführen. Dafür sucht sie Ärztinnen und Ärzte, Hebammen, Menschen mit Berufserfahrung im gesundheitlichen oder sozialpädagogischen Bereich, die an Afrika und Entwicklungszusammenarbeit interessiert sind. „Rain Trainers werden dazu befähigt, Rain Worker auszubilden. Sie bringen so ihre Lebenserfahrung, ihr Engagement und ihre Expertise in unsere Ausbildungsprojekte in Ost- und Westafrika ein. Und helfen der ‚Aktion Regen‘ dabei, die Erde ein Stück besser und gesünder zu machen.“

MICHAELA NEUBAUER ■

FOTOS: HERBERT HENGSTBERGER

**IMPRESSUM** Herausgeber: NÖ Landesgesundheitsagentur, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Matthias Hofer, NÖ Landesgesundheitsagentur. Verleger: ÄrzteVerlag GmbH, Währinger Straße 65, 1090 Wien. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser, Mag. Philipp Ita. Mitglied der Geschäftsleitung: Petra Hubert-Schimek, Redaktionsleitung: NÖ Landesgesundheitsagentur, Abteilung Unternehmenskommunikation. Chefredaktion: Michaela Neubauer, MA. Chefin vom Dienst: Mag. Karin Schrammel. Artredaktion: www.andrej.co. Coverfoto: iStockphoto/gradyreese. Redaktion: Felicitas Gruber, Mag. Jacqueline Kacetl, BA, Karin Lehner, Mag. Sandra Lobnig, Christiane Mähr, Daniela Rittmannsberger, Werner Schrittwieser, Claudia Sebunk, Manuel Simbürger, Dr. Doris Simhofer, Lisa Strebinger. Key Account: Gerlinde Taferner. Redaktionsadresse & Medieninhaber: NÖ Landesgesundheitsagentur, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Hersteller: Druckerei Berger, 3580 Horn. Aboservice: Tel.: 01/9611000-0, abo@gesundundleben.at. Einzelpreis: Euro 2,40 Abopreis: Euro 19,90,-/Jahr. G&L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. Zielgruppe & Richtung des Magazins: Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für gesundheitsbewusste und gesundheitsinteressierte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. P.b. Erscheinungsort: St. Pölten. Verlagspostamt: 1090 Wien. Offenlegung gemäß § 25 Medien-gesetz siehe www.gesundundleben.at. Die Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen. Weiterführende Details finden Sie unter www.gesundundleben.at. Alle für dieses Magazin produzierten Fotos sind nach den derzeit geltenden Covid-19-Maßnahmen entstanden.

