A woman wearing a red long-sleeved shirt and a grey skirt is kneeling on a rocky, high-altitude landscape. She is holding a small, green plant with yellow flowers. The background shows a steep, rocky mountain slope under a clear blue sky. The ground is covered in light-colored rocks and sparse vegetation.

Ganz oben im Norden Nepals,  
nahe der Grenze zu Tibet,  
wachsen 100 Apfelbäumchen in  
einer steinigen Schlucht auf  
4200 Metern Höhe. Gepflanzt  
von Frauen, die sich entschieden  
haben, etwas zu verändern.  
Eine Reportage über den Mut,  
etwas anders zu machen –  
und die Kraft eines Anfangs

# Die Zukunft

Bis zur Ernte dauert es noch fünf, sechs Jahre. Karchung und Pemba (rechts) haben die Apfelbäumchen mitgepflanzt und helfen ihnen beim Großwerden

Text: Okka Rohd — Fotos: Karolin Klüppel

# pflanzen

# D

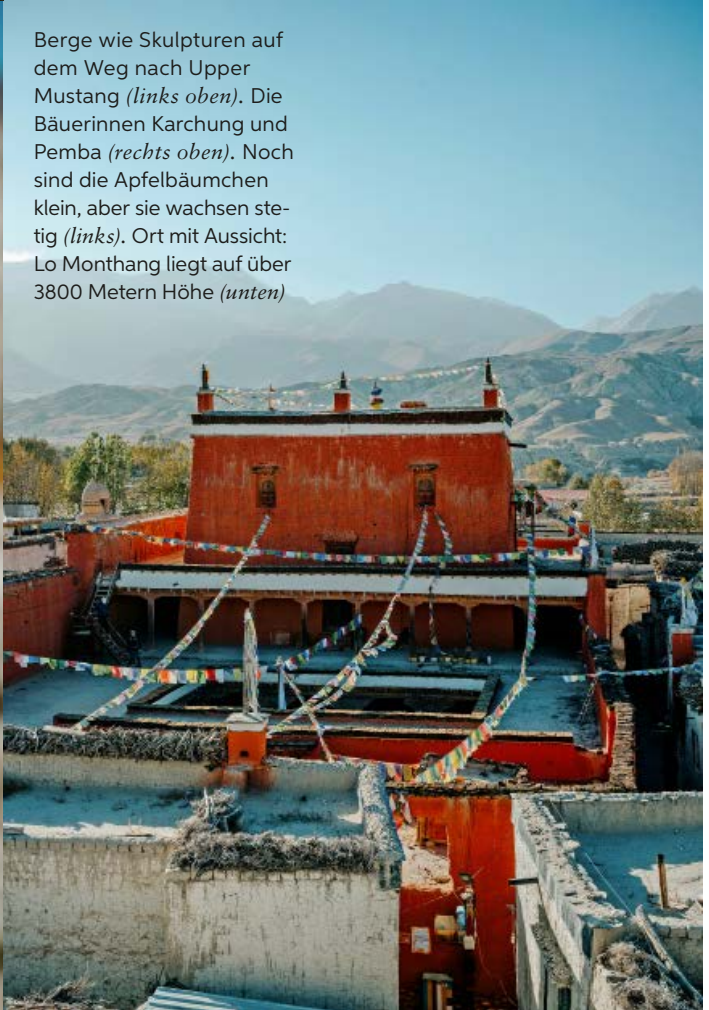
Da sind wir also. Vor uns liegt ein weites Feld mit vier Parzellen. Der Boden ist so steinig wie die Kulisse eines Science-Fiction-Films über die erste Mondbesiedlung. Und doch stehen hier vollkommen unbeirrt: 100 kleine Apfelbäumchen. Manche reichen uns bis zum Bauchnabel, andere schon bis zum Kinn. In fünf oder sechs Jahren werden sie dunkelrote Früchte tragen – etwas kleiner als Red Delicious aus dem Supermarkt, aber von intensiver Süße. Die Schlucht, in der wir stehen, befindet sich ganz im Norden Nepals, nicht weit von der Grenze zu Tibet, auf 4200 Metern Höhe. Die Zugspitze liegt 1200 Meter tiefer. Gut möglich, dass dies die höchste Apfelplantage der Welt ist, aber entscheidend ist das nicht. Denn worum es geht, ist kein Superlativ. Sondern ein Anfang.

Fünf Tage hat es gedauert, bis wir hier oben angekommen sind. Über 6000 Kilometer von Berlin in die nepalesische Hauptstadt Kathmandu. Weiter mit Yeti Airlines nach Pokhara, dann im Helikopter vorbei an den Gipfeln der Annapurna-Kette ins 1214-Einwohner-Dorf Jomsom auf 2743 Metern Höhe.

Am Morgen danach elf Stunden im Jeep Richtung Norden auf einer rumpeligen Schotterstraße, die sich in endlosen Kurven durchs Hochgebirge windet. Unterwegs Bergdörfer, Klöster, Gebetsfahnen, Stille, hupende Busse. Unser Etappenziel: Lo Monthang – Hauptstadt des ehemaligen Königreichs Mustang, das erst seit 1992 für ausländische Reisende geöffnet wurde und bis heute nur mit einer Sondergenehmigung zugänglich ist. Von dort: eine weitere Jeepfahrt nach Thingkar und Khimling – zwei Dörfer auf über 4000 Metern Höhe. Das eine mit etwa 100, das andere mit etwa 70 Bewohnern. Und noch eine allerletzte kurze Fahrt weiter: zum Feld, für das wir gekommen sind.

Dass sie einmal auf einem staubigen Feld in Nepal vor Apfelbäumen stehen würden, hätten sich Daniela Lindner und Susanne von der Heide vermutlich selbst nicht gedacht. Die beiden sind es, die uns dieses Projekt vor Ort vorstellen, sie sind seit Jahren befreundet, reisen oft zusammen. Lindner, 69, ist Mitinhaberin der deutschen Naturkosmetikmarke Annemarie Börlind, die weltweit Initiativen für Frauen in abgelegenen Regionen wie Upper Mustang unterstützt. Susanne von der Heide, 68, lebt seit fast drei Jahrzehnten in Nepal und ist Vorsitzende der Stiftung HimalAsia, die seit vielen Jahren soziale und kulturelle Projekte in der Region voranbringt. 2023 waren beide zur Hochzeit des Kronprinzenpaars von Mustang eingeladen. Ein dreitägiges Fest, das ihnen nicht nur wegen der Feierlichkeiten in Erinnerung blieb, sondern auch wegen eines Gesprächs mit den Frauen aus Thingkar und Khimling. Die hatten von Apfelprojekten weiter südlich im Land gehört und erzählten Lindner und von der Heide von ihrer Idee, so etwas auch bei sich umzusetzen. Auch hier könnten Äpfel für sichere Einkünfte sorgen, so ihr Traum.

Vor ein paar Jahren wäre das auf so einer Höhe noch undenkbar gewesen. Doch wie auf der ganzen Welt verändert sich auch in Nepal das Klima stark. Früher fiel regelmäßig Schnee, heute bleibt er aus. Stattdessen: intensive Sommerregen und ausgetrocknete Quellen. Weil Bäche verschwanden, mussten ganze Dörfer umgesiedelt werden. Zwischen 2012 und 2023 ist die Durchschnittstemperatur >>



Berge wie Skulpturen auf dem Weg nach Upper Mustang (*links oben*). Die Bäuerinnen Karchung und Pemba (*rechts oben*). Noch sind die Apfelbäumchen klein, aber sie wachsen stetig (*links*). Ort mit Aussicht: Lo Monthang liegt auf über 3800 Metern Höhe (*unten*)



»Vielleicht ist es naiv, aber ich glaube daran, dass selbst im Schlechten noch etwas Gutes wachsen kann«

*Daniela Lindner*

Zwischen Jomsom und Lo Monthang führt der Weg durchs Hochgebirge (*oben links*). Zu Pembas Zuhause gehört ein Gebetsraum (*darunter*). Fast fertig: das Mittagessen (*oben rechts*). Unterstützen das Projekt in Nepal: Susanne von der Heide (*im Bild links*) und Daniela Lindner (*rechts*)





Pemba bereitet Dal Bhat zu, das klassische nepalesische Gericht aus Linsensuppe und Reis. Heute sind Kartoffeln dabei (im Bild links zu sehen)

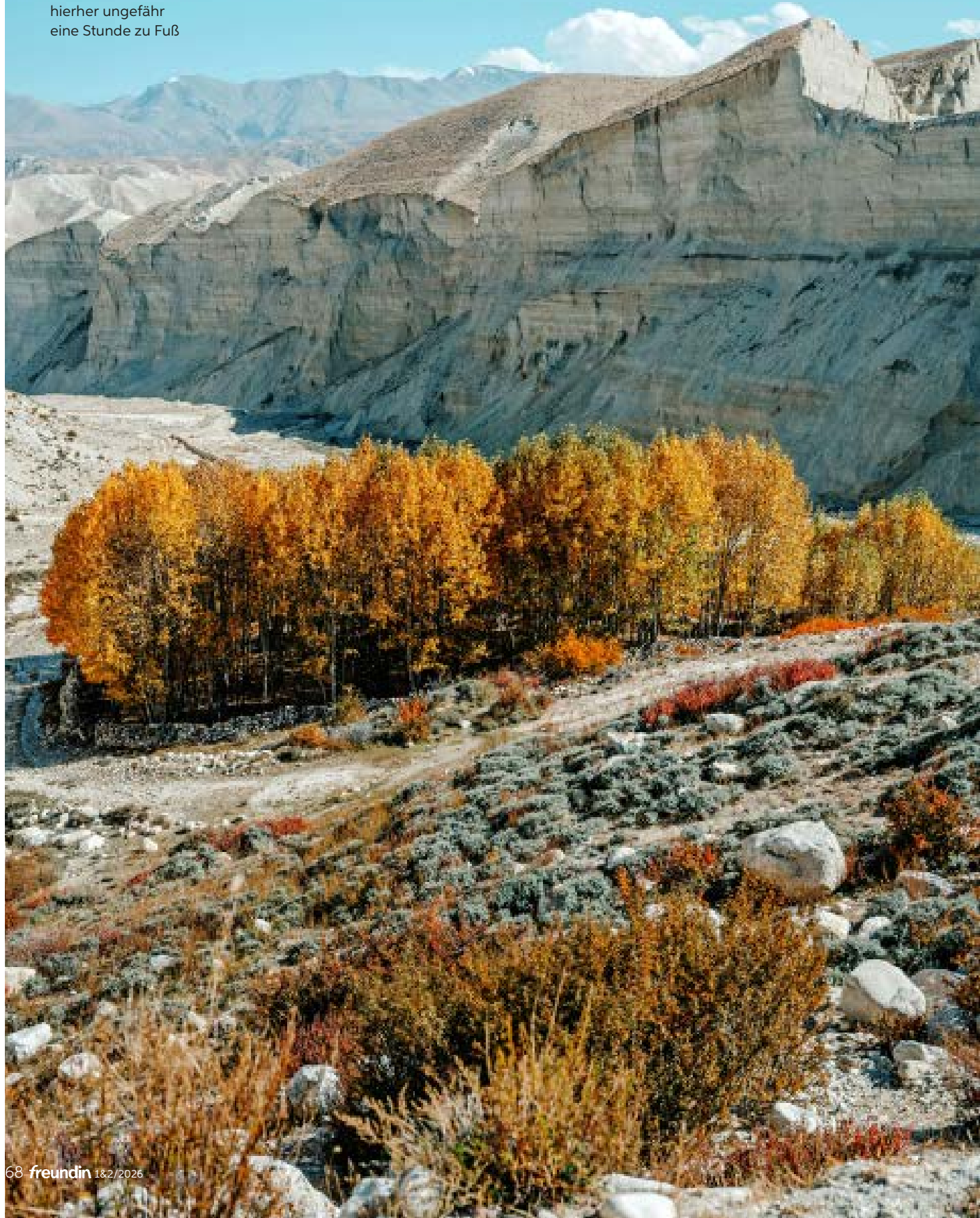
in Jomsom um ein halbes Grad gestiegen. Der Sommerregen hat sich mehr als verdoppelt. Doch der Klimawandel bedeutet auch: Wo früher kaum etwas wuchs, lässt sich heute etwas anpflanzen. Zusammen mit den Frauen aus Thingkar und Khimling haben Lindner und von der Heide beschlossen, genau das zu versuchen – und in der Klimakatastrophe auch Chancen zu sehen. „Vielleicht ist es naiv“, sagt Lindner, „aber ich glaube daran, dass selbst im Schlechten noch etwas Gutes wachsen kann.“

In Wahrheit ist es kein bisschen naiv, sondern eine kluge Rechnung. Bislang lebten die meisten Familien in Thingkar und Khimling von dem, was das Hochgebirge hergab: etwas Landwirtschaft und Viehzucht. Dazu Sanddorn, dessen Beeren alle zwei Jahre geerntet und zu Saft gepresst werden können. Mit den Äpfeln ist das anders. Sie geben den Menschen eine Perspektive, wo zuvor vor allem Durchhalten war. Sie verbessern nicht nur ihre Ernährung, sondern schaffen auch ein zusätzliches Einkommen – eines, das sich in die Zukunft

investieren lässt. Und weil es die Frauen sind, die die Äpfel anbauen, wird auch ihre Unabhängigkeit gestärkt. Vielleicht gelingt es so sogar, die Kinder in den Dörfern zu halten, statt sie in die Städte oder ins Ausland ziehen zu lassen. Rund 7,6 Millionen Menschen in Nepal waren 2023 von Unterernährung betroffen – in einem Land mit rund 30 Millionen Einwohnern. Nepal hat einen Bürgerkrieg und große Erdbeben hinter sich. Und eine Demokratie, die immer wieder ins Wanken gerät – zuletzt im September 2025, als nach massiven Protesten die Regierung zurücktreten musste. In einer solchen Gegenwart können 100 Bäumchen bedeuten, dass Zukunft wieder etwas wird, worauf man hoffen darf.

Seit Anfang des Jahres haben die Frauen bei einem Apfelexperten gelernt, wie man die Bäume pflanzt – wie man sie schneidet, düngt, wässert. Und welche Sorten auf 4200 Metern überhaupt wachsen können. Sie haben eine Schlucht mit gutem Boden gefunden, Steine geschleppt und Mauern errichtet, um das Feld vor Wind und Tieren zu schützen. Am An- >>

Hinter dem Pappelhain  
liegt das Feld mit den  
Apfelbäumen. Vom  
Khimling braucht man  
hierher ungefähr  
eine Stunde zu Fuß



## Worauf die Frauen am stolzesten sind? Dass sie sich durchgesetzt haben

fang, erzählt Karchung, 39, Vorsitzende der Landfrauengruppe hier – eine von vielen in Upper Mustang –, waren die Männer gar nicht begeistert von der Apfelbaumidee. Es gibt doch schon genug zu tun. Die Frauen betreuen die Kinder, kochen das Essen, kümmern sich um den Haushalt, melken die Kühe, arbeiten auf den Feldern. Und die Apfelplantage liegt eine gute Stunde Fußweg entfernt. Aber sie haben nicht lockergelassen. Dass ungewöhnliche Projekte funktionieren können, haben schließlich schon die Pappeln gezeigt, die seit sieben, acht Jahren angepflanzt werden – für Hausbau, Dächer und Feuerholz. Früher mussten die Frauen den Dung der Yaks einsammeln und trocknen, um zu heizen. Karchung sitzt aufrecht auf ihrer Bank, die Hände im Schoß. Sie spricht ruhig, aber mit fester Stimme. Wenn sie lacht, lachen die anderen mit. Und sie lacht viel. Schwer zu sagen, was mitreißender ist – ihre Herzlichkeit, ihre Entschlossenheit oder ihre Klarheit. Worauf sie am stolzesten sind? „Dass wir uns am Ende durchgesetzt haben“, sagt Karchung.

In Thingkar steht jetzt ein Duschhäuschen. Das hatten sie sich von Daniela Lindner gewünscht, um nach der Arbeit duschen zu können. Bislang konnten sie das nur zwei- bis dreimal im Jahr tun, wenn sie das Dorf Richtung Süden verließen. Die Fliesen sind schon verlegt: Fische im Meer und Delfine, die in hohem Bogen aus dem Wasser springen. Wenn im Frühjahr der Solartechniker kommt, wird es auch warmes Wasser geben. Man muss Daniela Lindner und Susanne von der Heide nicht fragen, warum sie die Frauen »



## Lactose-Intoleranz?

### Das Power-Duo aus der Apotheke

- **Teilbare Tablette mit 18000 Einheiten im Tablettenspender und 200er Nachfüllpack**
- **Auch als Kapsel im praktischen kleinen Kreditkartenformat-Bliester**
- **Super Preis-Leistungsverhältnis!**

Seit 24 Jahren die Nr.1\*



**Lactrase®**  
Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

\*Bestverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate, Apotheken Einzelhandel.



Susanne von der Heide im Gespräch mit Frauen aus Thingkar (*links*). Im Dorf entsteht gerade ein Duschhäuschen (*unten*). So sehen die Bäume aus, wenn sie einmal rote Früchte tragen (*rechts*)



»Hilfe heißt hier nicht:  
sagen, was besser wäre.  
Sondern: zuhören,  
was gebraucht wird«

unterstützen. Es zeigt sich in Nebensätzen, in dem, was sie tun. Vor allem aber in dem, was sie nicht tun. Sie lassen sich nicht feiern, sie lassen Platz. Susanne von der Heide bringt eine Tasche voll kleiner Aufmerksamkeiten mit, darunter zwei große Tüten Kekse für die Nonnenschülerinnen in einem Kloster, das wir auf der Rückfahrt besuchen. Dessen Äbtissin kennt sie, seit die selbst Nonnenschülerin war. Die Dusche? Die Apfelbäume? Die Schulungen? Nicht Lindners Ideen, sondern Antworten auf Wünsche aus der Landfrauengruppe. Hilfe heißt hier nicht: sagen, was besser wäre. Sondern: zuhören, was gebraucht wird. Versuchen, es möglich zu machen. Und dann zurückkommen, alle paar Monate. Schauen, wie es läuft. Und wieder zuhören.

Bevor wir gehen, legen die Frauen jeder von uns einen weißen Schal um. Ein Zeichen des Respektes, des Dankes – und ein guter Wunsch, der uns auf dem Weg nach Hause begleiten soll. Wir schauen so lange wie möglich zurück, bis sie irgendwann aus unserem Blick verschwinden: die Frauen, die winken

und ihre Hände zum Abschied aneinanderlegen und „Namaste“ rufen. Gut möglich, dass wir irgendwann vergessen, wie golden die Pappelwälder in dieser Landschaft geleuchtet haben. Wie wütend der Wind in den Bergen wehen kann, wenn er einmal loslegt. Oder wie die Mischung aus schwarzem Tee und salziger Butter schmeckt, die Buttertee genannt wird – salzig, wärmend, fremd. Aber dieser Moment wird bleiben.

Das Überraschendste? Dass das Apfelbaumfeld in der Schlucht nicht nur das Leben der Frauen in Thingkar und Khimling verändert, sondern auch das derer, die hierherkommen. Nepal verschiebt etwas in einem, ganz leise nur, aber spürbar. Der eigene Blick wird weicher – und präziser. Was zählt. Was wirklich gebraucht wird. Wie wenig selbstverständlich das Selbstverständliche ist. Dass sich in Krisen auch Chancen verstecken. Und selbst auf steinigem Boden etwas wachsen kann, wenn man es nur wagt. 🍏

## Wissenswertes

### UNTERSTÜTZUNG, DIE ANKOMMT

Wenn Sie für dieses Projekt in Nepal spenden möchten: Michael Lindner gemeinnütziger Förderverein e. V., DE 64 6665 0085 0005 1868 97, Verwendungszweck: Nepal + Spender-Adresse (für eine Spendenbescheinigung).

teilweise in Nepal liegen, gehört zum Beispiel der Mount Everest (8848,86 Meter hoch).

### ANNEMARIE BÖRLIND

Das Unternehmen wurde 1959 von Annemarie Lindner gemeinsam mit ihrem Ehemann Walter Lindner und dem Geschäftspartner Hermann Börner gegründet. Heute wird das vielfach ausgezeichnete Familienunternehmen in dritter Generation geführt. Forschung, Entwicklung und Herstellung finden am Standort im Schwarzwald statt. Produziert wird mit eigenem Quellwasser aus 166 Metern Tiefe. Mehr unter boerlind.com

### 3 NEPAL-FAKTEN, DIE ÜBERRASCHEN

- Der Zeitunterschied zu Deutschland beträgt ungewöhnliche 4 Stunden und 45 Minuten.
- Nepals Flagge ist die einzige, die aus zwei übereinanderliegenden Dreiecken besteht.
- Zu den berühmten Achteausendern, die ganz oder

BANGLADESCH: Unser Team versorgt den 4-jährigen Shofi. Er hat eine entzündete Wunde und sein Vater Aras M. beruhigt ihn. Sie sind Rohingya und leben im größten Geflüchtetenlager der Welt. © Antje Bußmann/MSF



## MIT IHRER SPENDE

## HALTEN SIE HOFFNUNG AM LEBEN

Mit **51 Euro** kann **ÄRZTE OHNE GRENZEN** zum Beispiel das sterile Material bereitstellen, um die Wunden von 15 Patient\*innen zu versorgen.

♥ Jetzt spenden



Spendenkonto: SozialBank  
Empfänger: ÄRZTE OHNE GRENZEN e. V.  
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de/spende](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/spende)

