

Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst
TV-Moderatorin
«gesundheit heute»
im Gespräch mit Sarah
Stoll, Fachberaterin
Cancer Survivorship,
Krebsliga Ostschweiz

Heute überleben doppelt so viele Menschen Krebs wie vor 20 Jahren. Ist man danach derselbe Mensch wie davor? Menschen, die Krebs überlebt haben und belastende Behandlungen über sich ergehen lassen mussten, berichten das Gegenteil. Die Spätfolgen haben teils grossen Einfluss auf die Lebensqualität. «Krebs macht den ganzen Menschen wund» – so eine Betroffene. Was sind häufige Probleme nach Krebs? Das Erlebte kann emotional und psychisch belasten. Häufig stören Symptome wie Müdigkeit, Gedächtnisstörungen, auch Nebenwirkungen von Therapien, wie z. B. der Antihormontherapie. Es können Schmerzen bleiben, sodass die Wiedereingliederung in den Beruf nicht klappt, oder Depressionen. Die kantonalen Krebsligen unterstützen die Betroffenen mit einem grossen Angebot an Hilfeleistungen und spezifischen Programmen. TV-Tipp: gesundheit heute «Krebs überlebt und doch nicht ganz gesund»: SRF 1, Samstag, 25. März, 18.10 Uhr.

«Wer sich mit dem Tod befasst, lernt leben»

Wir haben den Tod aus unserem Leben verdrängt. Studien zeigen aber, dass Menschen, die sich mit dem Tod beschäftigen, zufriedener sind. Was macht denn eigentlich ein **gutes Leben** aus?

Von Silvia Stähli-Schönthaler

Wir machen Testamente, schliessen Lebens- bzw. Todesfall-Versicherungen ab, verfügen Legate, treten allenfalls Sterbehilfe-Organisationen wie Exit bei. Und dennoch: Wenn der Tod kurz bevorsteht, sind wir vollkommen unvorbereitet.

Wir haben mit der Zürcher Autorin und Philosophin Denise Battaglia über den Sinn des Lebens, das Altern und das Sterben gesprochen.

GlücksPost: Weshalb sind wir oft überrascht, wenn der Tod bevorsteht?

Denise Battaglia (Bild): Wir sind so damit beschäftigt, möglichst viele schöne Ereignisse und Erlebnisse in unser Leben zu packen und uns gegen alles, was diesen Genuss trüben könnte, abzusichern, dass wir ganz vergessen, dass wir heute sterben könnten. Ist man dann aber mit dem Lebensende konfrontiert, geht es einigen offenbar so wie dem armen

Iwan Iljitsch in Tolstois gleichnamiger Novelle, der sterbend entsetzt feststellte, dass er ein oberflächliches, leeres Leben ohne tiefe Beziehungen geführt hatte. **Der Schriftsteller Ove Knausgård erklärt, dass der Tod «das letzte grosse Ausserhalb» im Leben sei. Warum ängstigt uns der Tod so sehr?**

Was wir nicht kennen, macht uns bekanntlich Angst. Den Tod haben wir aus dem Leben verdrängt. Man stirbt heute nicht mehr wie früher zu Hause in der gewohnten Gemeinschaft, sondern in Institutionen. Die Friedhöfe liegen vielerorts nicht mehr in der Stadt, sondern ausserhalb. Was gleichzeitig mit der Verdrängung wuchs, ist Furcht vor diesem «grossen Ausserhalb». **Wir sind damit beschäftigt, möglichst viele «Spitzenereignisse» in unser Dasein zu packen.**

Bei vielen Menschen ist das Jahr schon zu Beginn durchgeplant mit Ferien, Sport, familiären und beruflichen Verpflichtungen. Vergessen wir vor lauter Beschäftigung, was Leben eigentlich ausmacht?

Es ist schwierig, nicht von dieser Hektik, die kein Innehalten erlaubt, und von den Erwartungen an ein angeblich gutes Leben angesteckt zu werden. Ich glaube aber, dass diese Anhäufung von Spitzenereignissen sie nicht erfüllen. Gespräche mit Sterbenden haben gezeigt, dass diese versäumten Spitzenereignissen nicht nachtrauern. Sie bedauern, dass sie zu viel arbeiteten, zu wenig tiefe Beziehungen hatten oder Momente der Zufriedenheit zu wenig genossen. **Wie wichtig ist der Glaube für ein erfülltes Leben?** Studien sagen, dass gläubige Menschen zufriedener seien mit ihrem Leben als Nichtgläubige. Diesen Unterschied findet

Wichtiger als Erlebnisse sind tiefe Beziehungen, zum Beispiel zur Familie.



man vor allem in Ländern, in denen die Religiosität gesellschaftlich einen hohen Stellenwert genießt. Religiöse Gemeinschaften können einem Halt geben.

Sie schreiben in Ihrem Buch, was sterbende Menschen am häufigsten bereuen. Viele bereuen es, nicht gelebt zu haben, wie sie es eigentlich wollten, sondern so, wie andere es von ihnen erwartet haben ...

...ja, offenbar versäumen wir es, uns zu fragen, was für uns ein gutes Leben ausmacht, was auch die Frage beinhaltet: Was für ein Mensch will ich sein? Denn mit mir selbst muss ich bis zum Schluss zusammenleben, und wenn ich meine Taten und Worte nicht bejahen kann, lebe ich im Widerspruch mit mir selbst.

Vielleicht möchte so mancher seinem Leben eine andere Richtung geben, ist jedoch gefangen in Verpflichtungen anderen gegenüber, sei es in der Pflege der Eltern etc. Lebt man besser als Egoist?

Auf diese Frage antwortete Sokrates, der grosse Philosoph der griechischen Antike, sinngemäss: «Wie kann jemand, der nur an seinen Nutzen denkt, ein gutes

Leben haben? Da er sich nur um sich selbst kümmert, ist auf ihn kein Verlass, man kann ihm nicht vertrauen, und so wird er keine wahren Freunde finden.»

Wie erlangt man am Ende «inneren Frieden», auch wenn im Leben nicht alles so gelungen ist, wie man es gerne gehabt hätte?

Es gelingt einem nie alles, was man möchte. Wir sind Menschen und machen Fehler, wir können auch nicht alles kontrollieren. Ich könnte mir vorstellen, dass Demut und Gelassenheit helfen könnten, Frieden zu finden. Der Schriftsteller Thomas Hürlimann sagte in einem Interview: «Wenn es so weit ist, wird jeder Mensch der Situation gewachsen sein. Denn die Kraft kommt nicht aus uns, die wächst uns zu.»

Der ehemalige Europa-Chef von BlackBerry, Markus Müller, hat neulich gesagt, «durch die Beschäftigung mit dem Tod habe ich leben gelernt». Hilft der Gedanke an den Tod wirklich, Lebenssinn zu finden? Studien ergaben tatsächlich, dass Menschen, die sich hin und wieder mit dem Tod befassen, zufriedener mit ihrem Leben sind als jene,

die dies nicht tun. Beim Gedanken an den Tod ordnet man offenbar seine Werte, Ziele und Wünsche neu. Auch die Begleitung eines sterbenskranken Menschen kann, wie Markus Müller in diesem Interview schön schildert, einem Hinweise darauf geben, was wirklich wichtig ist im Leben. Wer sich mit dem Tod befasst, lernt bewusster zu leben. 🌱

BUCH-TIPP

Der neue Beobachter-Ratgeber «Leben, Tod und Selbstbestimmung» von Denise Battaglia (39 Franken) kann im Fachhandel oder über beobachter.ch/buchshop gekauft werden.



MEDIZIN-NEWS

Frauen: Kicken senkt Blutdruck

Man muss zuerst auf die Idee kommen, so etwas zu erforschen, doch die Dänen haben es gemacht: Ein Sport- und Gesundheitswissenschaftler der Universität Odense lancierte mit dem dänischen Fussballverband eine Initiative, um jedermann zu ermöglichen, zwei- bis dreimal pro Woche zu trainieren. Genauer untersucht wurden dabei Frauen um die 40, die unter zu hohem Blutdruck litten und bis anhin vorwiegend Couch-Potatoes waren. Und siehe da: Innerhalb eines Jahres sank ihr Blutdruck im Schnitt um 5 mmHg. Zudem nahmen sie 3,2 Kilo Fettmasse ab, erhöhten die Dichte ihrer Knochen und wurden natürlich auch körperliche fitter.

Rheumatologie optimieren

Das UniversitätsSpital Zürich (USZ) und die Universitätsklinik Balgrist bündeln ihre Kräfte im Bereich Rheumatologie. Ziel ist unter anderem, gemeinsam neue zielgerichtete Therapien zu entwickeln, die speziell auf den einzelnen Patienten zugeschnitten sind.

Publireportage

Mit Akku-Hörgeräten zu neuem Hörgenuss

Vom Hörtest bis zum massgefertigten Hörgerät – bei Neuroth sind Ihre Ohren in besten Händen. In jedem Hörcenter können Sie jetzt die ersten wiederaufladbaren Hörgeräte kostenlos testen.

Hörgeräte wurden im Laufe der Zeit immer kleiner, robuster und leistungsstärker. „Akku statt Batterie“ lautet das Motto bei der neuesten Hörgeräte-Generation. „Dank der neuen Akku-Technologie fällt der Batteriewechsel künftig weg, was den Tragekomfort weiter steigert“, sagt Hörgeräte-Experte Lukas

Schinko von Neuroth. So einfach waren Hörgeräte noch nie zu bedienen.

Für 24 Stunden Hörgenuss genügt eine Ladezeit von drei Stunden. „Die neuesten Hörgeräte stellen sich auch vollautomatisch auf die Hörumgebung ein“, sagt Schinko. Das bedeutet: beste Sprachverständlichkeit und ein besonders natürliches Hörerlebnis.

Bei Neuroth können Sie die Hörgeräte-Innovation



kostenlos testen. Vereinbaren Sie einfach einen Termin im nächsten Hörcenter über unsere kostenlose Telefonnummer 00800 8001 8001.

Über 65x in der Schweiz und in Liechtenstein www.neuroth.ch



Partner von:

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN