

Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst
TV-Moderatorin

«Gesundheit Sprechstunde» im Gespräch mit Dr. med. Jörg Peltzer, Stiftung Schweizer Chirurgen in Äthiopien

Sie haben in Äthiopien eine Unfallklinik aufgebaut. Warum? In Äthiopien gibt es auf 80 Millionen Einwohner eine einzige Unfallklinik. Es fehlt also an jeglicher Grundversorgung. **Bricht sich jemand ein Bein, wird das Bein häufig amputiert, also abgetrennt. Betroffene sind nachher behindert, nicht mehr arbeitsfähig, und dies zieht viele Familien in den Ruin. Wo liegen die grössten Schwierigkeiten?** Es gibt eine Überanzahl von Schwerverletzten. Die Selektion und Triage derjenigen, die behandelt werden, ist deshalb eine grosse Herausforderung. **Ausserdem sind es immer hochkomplexe Fälle, häufig mit schweren Infekten.**

Was haben Sie bis jetzt erreicht? Wir konnten das Bewusstsein für die Unfallchirurgie wecken. Junge äthiopische Ärzte sehen, dass man sinnvoll helfen kann. Sie engagieren sich enorm.

Thema «Schweizer Chirurgen in Äthiopien»: TV-Tipp SF 1, Sa, 18. 12., 18.10 Uhr.

Diagnose «schwer krank

Zu erfahren, dass man chronisch oder unheilbar krank ist, ist ein Schock. Jetzt ist es wichtig, den eigenen Weg zu finden, um **Lebensqualität** und Lebensfreude so weit wie möglich aufrechtzuerhalten.

Von Marie-Luce Le Febvre

Es gibt Nachrichten und Ereignisse, die das Leben von einer Sekunde auf die andere auf den Kopf stellen. Dazu zählen medizinische Diagnosen wie Krebs, Querschnittlähmung, Alzheimer. Oder chronische Erkrankungen wie Allergien, Asthma und Arthritis. Was gestern noch selbstverständlich war, ist es heute plötzlich nicht mehr. Stattdessen können sich Hoffungslosigkeit, akute Schmerzen oder zunehmende Verwirrung breit machen.

Was braucht ein schwer oder chronisch kranker Mensch nebst Medikamenten und Operationen? Was hilft, trotz körperlicher Beeinträchtigung ein möglichst erfülltes Leben zu leben?

Die Sozialpsychologin **Cristina Galfetti** (Bild) (www.cg-empowerment.ch) betreut und stärkt als Patienten-Coach kranke Menschen, ein selbst bestimmtes Leben zu leben. Die GlücksPost befragte sie.



Frau Galfetti, gibt es eine typische Reaktion, wenn man mit einer schlimmen Diagnose konfrontiert wird?

Cristina Galfetti: Es gibt mehrere typische Reaktionen. Diese können einzeln oder auch nacheinander auftreten. Für die einen kann die Diagnose eine Erleichterung sein, weil jetzt die Beschwerden einen Namen haben und Behandlungen gezielt erfolgen können. Andere erleben eine Art Schockzustand, in der die Gedanken und Gefühle Achterbahn fahren. Es fällt schwer, jetzt klare Gedanken zu fassen oder Entscheidungen zu fällen.

Was braucht ein Mensch jetzt nebst medizinischer Betreuung?

Verständnisvolle Gesprächspartner, die um die unterschiedlichen Phasen einer Krankheitsbewältigung wissen und sich die Zeit zum Zuhören nehmen. Oft berichten Patienten, wie sie mit guten Ratschlägen aus der Umgebung überhäuft werden. So kann eine Hektik und sogar ein Druck entstehen, möglichst viele Empfehlungen möglichst rasch umzusetzen.

Salutogenese – auf die gesunden Anteile konzentriert

Es gibt keinen Menschen, der zu 100 Prozent krank oder zu 100 Prozent gesund ist. Jeder Mensch trägt sowohl gesunde wie auch kranke Anteile in sich, solange er lebt. Während sich die Schulmedizin vor allem auf die kranken Aspekte eines Menschen fokussiert, beschäftigt sich die Salutogenese mit den gesunden Aspekten eines Menschen. Auch Schwerkranke haben gesunde Anteile. Diese zu stärken, erhöht die Lebensqualität.

Der Allgemeinmediziner Theodor Dierk Petzold zeigt in seinem neuen Ratgeber «Praxisbuch Salutogenese» auf, was hilft, das eigene Wohlbefinden zu fördern. Südwest Verlag, 30.90 Franken.





Kaum Hoffnung auf Heilung:
Wer diese Diagnose bekommt,
braucht Beistand und Verständnis.

Sie helfen Menschen, eine andere Sichtweise auf ihre Krankheit zu bekommen. Was heisst das genau?

Zum einen geht es darum, genau die vorher beschriebenen Gefühlszustände (Denkblockaden) zu ordnen. Sie sind natürliche Reaktionen des Organismus und dauern nicht an. Zum anderen stellt die Diagnose einer chronischen Erkrankung einen Einschnitt, eine Krise im bisherigen Leben dar. Meist ist dies aber nicht die erste Krise im Leben der Betroffenen. Es sind demnach Fähigkeiten und Erfahrungen vorhanden, in solchen Situationen zu reagieren. Diese gilt es (wieder) zu entdecken und anzuwenden.

Ist es möglich, trotz schwerer Krankheit noch ein erfülltes Leben zu leben?

Natürlich ist das möglich! Die Entscheidung, ob wir das berühmte Glas halbleer oder halbvoll sehen, treffen wir selbst. Das gelingt nicht von heute auf morgen, und es gibt immer wieder Rückschläge. Ein erfülltes Leben lebt jemand, der nicht zu lange über das Verlorene trauert und den Blick auf das lenken kann, was möglich ist und vor allem was Freude macht!

Wie können Angehörige und Freunde in solchen Situationen helfen?

Indem sie dem Menschen in der Krankheit mehr Platz und Aufmerksamkeit schenken als der Krankheit im Menschen. Es gilt, eine neue Art des Zusammenlebens zu finden, in der die Erkrankung zwar ihren Platz hat, aber nicht zu viel Raum einnimmt.

Was sollten sie unbedingt lassen?

Anteilnahme kann manchmal auch in «Überfürsorge» und Bevormundung kippen. Das ist zwar lieb gemeint, hilft aber meistens nicht. Betroffene wollen nicht hören, was Angehörige, Freunde oder sonst jemand «an ihrer Stelle» tun würden, sondern wünschen sich Unterstützung und Rückhalt, dass sie ihren eigenen Weg in und durch die Krankheit finden. ❁

MEDIZIN-NEWS

Frauen, die gesund machten

Ihre Namen kennt man kaum. Aber es war auch nicht das Streben nach Ruhm, das die ersten Ärztinnen, Hebammen, Krankenschwestern und andere Pionierinnen der Heilkunde antrieb, sondern der tiefe Wunsch zu helfen und zu heilen. 48 solche Frauen stellt Annette Kerckhoff in ihrem Buch mit einem Porträt vor – von der legendären Äbtissin Hildegard von Bingen bis zur Gynäkologin Monika Hauser, die 2008 den alternativen Nobelpreis erhielt. Das Vorwort schrieb Schauspielerinnen und Ärztin Dr. Marianne Koch. Annette Kerckhoff: «Heilende Frauen», Sandmann Verlag, 41,90 Franken.



Die Mens geht an die Nerven

Menstruationsbeschwerden sind nicht nur im Moment störend, sie lösen auch Veränderungen im Nervensystem aus und hinterlassen Spuren im Gehirn. Das haben Forscher der Yang-Ming-Universität in Taiwan herausgefunden. Bei den untersuchten Patientinnen zeigten sich deutliche Unterschiede zwischen jenen, die unter Mens-Beschwerden litten und den anderen.

Hunger lässt das Hirn altern

Wenn werdende Mütter hungern, kann dies dem Hirn des Ungeborenen schaden – und zwar oft erst Jahrzehnte später. Zu diesem Schluss kamen holländische Forscher, die Menschen untersuchten, die kurz vor der Hungersnot in den 40er-Jahren gezeugt worden waren. Die Forscher vermuten, dass die Unterernährung das Hirn rascher altern lässt, denn bei einer ersten Untersuchung vor rund 40 Jahren lagen die «Hungerbabys» noch nicht zurück.