

Susanne, meine Freundin, war 36 Jahre alt, als sie die Diagnose malignes Melanom bekam, eine besonders aggressive Form von Hautkrebs. Und sie war immer noch 36, als sie starb. Neun Monate lagen zwischen Diagnose und Tod. Neun Monate, in denen der Krebs, der bereits gestreut hatte, als die Ärzte ihn entdeckten, in ihr wütete. Neun Monate, in denen Susanne hoffte, sich operieren ließ, eine Chemotherapie begann und beendete, wieder hoffte und starb. Sie hinterließ einen damals neun-jährigen Sohn.

Eine traurige Geschichte? Ganz unbedingt, der Schmerz darüber springt mich manchmal an wie ein wildes Tier. Ich möchte hier aber auch davon erzählen, wie viel Gutes noch passiert ist in Susannes letzten Lebenswochen. Und ich kann davon erzählen, denn ich war dabei – und ich bin froh darüber.

In den letzten Wochen ihres Lebens war Susannes Mutter angereist, um ihr zu helfen. Das Problem war: Die Mutter weinte viel, man konnte Susanne ansehen, wie ihr das gar nicht guttat. „Du darfst sie wegschicken“, riet ich meiner sterbenden Freundin damals. „Es geht jetzt nur um dich.“

Die Chirurgen im Krankenhaus taten ihr Möglichstes, sie schnitten und flikten gegen die Wucherungen in Susannes Körper an. Das Seltsame war, dass zwar der Tod wie ein Damoklesschwert über ihr hing – aber niemand mit ihr darüber sprach. Als keine Hoffnung mehr war und Susanne bereits sehr geschwächt, fasste ich mir ein Herz und fragte: Weißt du schon, wer dich abholt? Ich hatte natürlich Sorge. Vielleicht ging ich zu weit mit dieser Frage, vielleicht war es Susanne gar kein Bedürfnis, über das Danach zu reden. Aber sie nahm den Faden sogleich auf. „Ich habe niemanden, der schon gestorben ist“, sagte sie. „Sogar meine Großmutter lebt noch.“ Vielleicht kommt ja Jesus selbst, sagte ich. Es war damals Karwoche, Ostern also nah.

Damals habe ich begriffen, wie gut es tut, den nahen Tod anzusprechen, wenn er nun einmal nicht zu verleugnen ist. Es war, so mein Empfinden, eine Erleichterung für Susanne. Sie ist wenige Tage später friedlich eingeschlafen. Mitten im Leben so gelöst zu gehen – das mache ich mal einer nach.

Wenn ich selbst einst im Sterben liege, werde ich an Susanne und ihre Tapferkeit denken. Und ich weiß schon, dass ich mir wünsche, von ihr abgeholt zu werden.

In den Wochen nach dem Tod von Susanne habe ich allen möglichen Leuten von ihrem tapferen Sterben erzählt. Eigentlich jedem, der mir über den Weg lief. Todesgeschichten, das wurde mir klar in der Zeit, sind wie Geburtsgeschichten. Man muss davon erzählen, man hält es sonst gar nicht aus.

Mein Vater war 87 Jahre alt, als er starb – und er tat sich viel schwerer mit dem Sterben als Susanne. Bevor er krank



Wie kann man mit dem Sterben umgehen? Es zumindest offen ansprechen, wenn der Tod nun einmal nicht mehr zu verleugnen ist.

Foto Plainpicture

Am Ende des Lebens

Heute beginnt für die Christen die Karwoche. Eine gute Zeit, um mal über das Sterben zu reden. Den meisten von uns fällt das allerdings schwer. Unsere Autorin hat drei Menschen in den Tod begleitet und sagt heute: Darüber zu sprechen, kann den Umgang damit so viel leichter machen. *Von Bettina Rubow*

wurde, hatte er oft gesagt, er wolle auf jeden Fall zu Hause sterben, wenn es denn irgendwann einmal so weit sei – was, so sprach er stets, in seinem Fall freilich lange dauern könne, denn er würde ja weit älter werden als hundert Jahre. Sogar seine Tochter wolle er überleben, kündigte er an. Als er schließlich die tödliche Diagnose bekam, habe ich ihn mit einer Palliativärztin zusammengebracht. „Du hetzt mir so eine Sterbeärztin auf den Hals“: Das war seine Reaktion. Offen über sein Sterben reden, das ging gut. Und auch, wenn mein Vater nichts hören wollte vom Sterben, es beschäftigte ihn doch. Einmal hat er mir von einem Traum erzählt, den er in der Nacht zuvor gehabt habe. Er sei unter ei-

nem Baum gelegen, und plötzlich seien lauter kleine Wesen auf ihn herabgese- gelt. Weiße, weiche Päckchen, die sich an seine Haut geheftet hätten. „Und“, sagte ich, „hatest du da Angst?“ – „Überhaupt nicht“, antwortete er, „die waren ganz warm. Ich fühlte mich geborgen.“

Ein anderes Mal erzählte er mir von ei- nem Nahtoderlebnis bei seiner zweiten OP (hoffnungslos, sie hatten ihn gleich wieder zugenäht). Er sei über seinem Bett geschwebt und hätte seinen Körper da unten liegen sehen. Auch das sei herr- lich gewesen. „Siehst du, Papa“, sagte ich, „du brauchst keine Angst zu haben.“

Am Vorabend seines Todes hat er mir eine lange Lebensrede gehalten. Nie- mand durfte ihn da unterbrechen, die Krankenschwester wurde rüde aus dem Zimmer geschickt. In dieser Rede kam al- les vor, was ihn ausgemacht und in den

letzten Jahren bewegt hatte. Großes Elend wie der Verlust seiner drei Brüder im Krieg und die Flucht aus Pommern. Aber auch Nichtigkeiten wie ein Streit mit einem Freund, der schon verdammt lang her war.

Seine letzten Atemzüge habe ich nicht erlebt. Er hat mich weggeschickt. „Geh jetzt!“ Das habe ich noch im Ohr. „Ich kann draußen sitzen bleiben, Papa“, sag- te ich, und er nur: „Geh jetzt!“ Er hat auch meine Mutter fortgeschickt und schlief nach seinem Mittagsschlaf, auf den er selbst im Schützengraben seinen Worten nach nie verzichtet hatte, fried- lich ein. Im Fernsehen lief seine Lieb- lingsserie.

Woran bemisst sich ein gutes Leben, fragt der österreichische Schriftsteller Paulus Hochgatterer in seinem Roman „Der Tag, an dem mein Großvater ein

Held war“: An der Zahl der Leute, die du glücklich gemacht hast, oder an der Zahl der Menschen, die du hast sterben sehen?

Die dritte Person, die ich begleitet habe, war Regina. Sieben Jahre hat sie die Diagnose Lungenkrebs, Adenokarzinom, Stadium vier, überlebt. Sie hat mir er- zählt, zu Beginn ihrer Erkrankung habe sie an Suizid gedacht. Wer kann es ihr ver- denken, mit einem unheilbaren Tumor in der Lunge, der nicht operiert werden kann, sondern höchstens in Schach gehalten mit Chemotherapie und Bestrahlung?

Später hat sie anders gesprochen. „Du kannst mit Krebs leben“, das hat sie mir dann immer wieder gesagt. Und in den Jahren, in denen Regina nach ihrer Dia- gnose gelebt hat, hat sie vieles geschafft. Sie versöhnte sich mit ihrem Ehemann und sah ihren Enkel zur Welt kommen. „Du lebst ja immer noch“, sagte ich ein-

mal zu ihr, als sie mir die Tür ihres Hau- ses öffnete. Wir lachten beide. Sie hatte nämlich mit dem Palliativdienst ausge- macht, dass sie unbedingt bis zur Geburt ihres Enkels im November durchhalten wolle. Was sie auch schaffte. Dann kamen Weihnachten und ein neues Jahr. Die Osterglocken blühten. Sie beschwerte sich beim Arzt, ihr ginge es jetzt gar nicht gut. „Was wollen Sie eigentlich“, erwiderte der, „wir hatten Weihnachten ausge- macht, und jetzt ist bald Ostern.“ Wir ha- ben mehr zusammen gelacht als geweint.

Ich vermisse alle drei Menschen, von denen ich hier erzählt habe. Einen vier- ten aber vermisse ich so schmerzlich, dass ich kaum darüber schreiben kann. Meine älteste Freundin hat sich das Le- ben genommen, und ich konnte sie dabei natürlich nicht begleiten. Es ist ein schrecklich einsamer Tod.

■ SAGEN SIE MAL, FRAU DOKTOR

VON Yael Adler



Warum sind Frauen während der Periode schlecht gelaunt?

der Schleimhaut brechen zusammen. Warum das überhaupt so ist, darüber wird noch diskutiert. Fest steht: Die Menstruation ist ein natürlicher Vorgang und absolut notwendig, damit wir uns fortpflanzen können.

Und trotzdem gilt sie weithin als eklig, unhygienisch, unsexy – Zeit, einmal mit einigen Behauptungen aufzuräumen!

„Menstruieren ist unhygienisch“

Menstruationsblut besteht aus Wasser, Eizweiß, abgeschilften Zellen der Gebärmutter Schleimhaut, Immunzellen, Vaginaflüssigkeit, Blut und den vaginalen Milchsäurebakterien. Im Gegensatz zum übrigen im Körper zirkulierenden Blut ist es ungerinnbar, damit es keine Blutge- rinnung in der Gebärmutter bilden und unkompliziert abfließen kann. Menstrua- tionsblut ist eine völlig ungiftige und un- gefährliche Flüssigkeit, zumindest nicht gefährlicher als das übrige Blut einer ge-

sunden Frau. HIV und Hepatitis können allerdings wie bei anderen Körperflüssig- keiten übertragen werden, wenn die Frau infiziert ist. Die menstruierende Frau selbst ist in dieser Zeit etwas gefährdeter, wenn sich Krankheitserreger ihren Weg bahnen, weil der pH-Wert in der Vagina durch das Blut ansteigt.

Menstruationsblut riecht durchaus nicht unangenehm. Wo das nicht zutrifft und andere Duftaromen sich entfalten, ist es möglich, dass die Frau krankhafte Veränderungen der Vaginalflora in sich trägt – ein Warnzeichen, möglichst bald einen Arzt aufzusuchen.

„Frauen sind vor ihren Tagen schlecht gelaunt“

Wir alle kennen solche Sprüche, wenn Frauen schlechte Laune haben, reizbar oder niedergeschlagen sind. Sprüche, die häufig, aber nicht nur von Männern kommen. Dass der Zyklus bei Frauen

überhaupt so läuft, wie er läuft, verdan- ken wir den Eierstockhormonen: In der ersten Hälfte des Zyklus, man zählt ab dem ersten Tag der Blutung, dominiert das Östrogen; in der zweiten Hälfte – nach dem Eisprung – das Gelbkörper- hormon Progesteron. Progesteron wie- derum soll mit dem von Männern ge- fürchteten PMS, dem Prämenstruellen Syndrom, in Verbindung stehen. Es kann Frauen über dreißig kurz vor ih- ren Tagen in Übellaunigkeit oder Ag- gression stürzen. Begünstigt wird das PMS durch klassische Zivilisationssün- den: Zucker, Koffein, Alkohol, Nikotin und zu wenig Bewegung, aber auch durch Stress. Weil Serotonin, das Glückshormon, in dieser Zeit ebenfalls schwächelt, steigt die Lust auf Schokola- de als Kompensation – allerdings nur in unserer etwas verfresseneren westlichen Zivilisation. Frau kann ihr PMS lin- dern, indem sie sich gesund ernährt

und sportlich oder sexuell betätigt. Zieht es mal sehr unangenehm, helfen auch krampf- und schmerzlösende Me- dikamente.

„Blutungen führen zum Eisenmangel“

Unser Körper denkt, dass er noch in der Steinzeit lebt, evolutiv hat sich ja seither diesbezüglich nicht allzu viel getan. „Da- mals“ war es aber so, dass Frauen häufi- ger schwanger waren und länger gestillt haben als heute. Dank moderner Verhü- tungsmethoden bluten Frauen in der modernen Zeit aufs Leben gerechnet mehr als in der Steinzeit. Deshalb leiden sie tatsächlich auch häufiger an Eisen- mangel. Eisen wird zum Aufbau der ro- ten Blutkörperchen benötigt; der Man- gel wirkt sich in Kopfweh, Haarausfall und Hautproblemen aus. Und dann ist da auch noch die Migräne, ein zusätz- licher Quälgeist rund um die Periode, der nicht selten mit Durchfall und Ma- genkrämpfen daherkommt.

„Menstruation ist unsexy“

Zu welcher Kategorie Mann gehören Sie: Haben Sie Sex mit ihrer Freundin oder Frau, während sie menstruiert? Und zu welcher Kategorie Frau gehören Sie? Ha- ben Sie Lust während dieser Zeit, oder eher nicht? Es gibt Frauen, die Sex in der Phase, wo ihr Uterus zur Menstruations- zeit stark durchblutet ist und auch etwas krampft, als besonders intensiv und ent- spannend empfinden. Dumm nur, wenn der Partner mit dem Ausruf „Hilfe – wie

eklig!“ die Flucht antritt. Das sollte jedes Paar so handhaben, wie es mag. Medizi- nisch und hygienisch ist es jedenfalls abso- lut unbedenklich und kann definitiv lust- volle Aspekte haben. Wenn manche Män- ner das Vergnügen, mit einer menstruie- renden Frau zu schlafen, vehement aus- schlagen, hat das vielleicht auch eine tiefe- re psychologische Bedeutung. Ein Psycho- analytiker vermutete: Wenn er „dabei“ das Blut auf seinem Gemächt sieht, erinnert es ihn an ein Gemetzel, und schon jagen ihn Schreckensphantasien – bis hin zur ur- eigenen Kastrationsangst! Männer wollen nämlich gar nicht unbedingt bluten.

HABEN SIE AUCH EINE FRAGE?

Haben Sie auch eine Frage, die Sie schon immer mal einem Arzt stellen wollten, ohne dass Sie sich extra einen Termin in seiner Sprechstunde geben las- sen wollen? Dann fragen Sie doch ein- fach Dr. Yael Adler. Sie ist Ärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Venenheilkunde und Ernährungsmedizin in Berlin und Autorin unter anderem des Bestsellers „Haut nah. Alles über unser größtes Organ“. An dieser Stelle beant- wortet Dr. Adler in unserer Zeitung re- gelmäßig Ihre medizinischen Fragen. In ihrer nächsten Kolumne geht es um das Thema Depression. Bitte senden Sie Ihre Frage bis zum 02.04.2018 an: sa- gen- sie- mal@faz.de. Ausgewählte Fragen dru- cken wir in der nächsten Kolumne ab.