

DIE BILD-am-SONNTAG-RATGEBER-REDAKTION Leitung: Michael Quandt
Die Spezialisten: Martin Eisenlauer (Multimedia), Kerstin Quassowsky, Volker Wehl (Gesundheit)

Die ganze Woche kostenlos Neuigkeiten aus der BILD-am-SONNTAG-Ratgeber-Redaktion unter www.twitter.com/BamsRatgeber oder neu: www.facebook.com/BamsRatgeber

ESSEN
Klassiker vom Grill: Rinderbrust
Seite 46



GARTEN
Der BamS-Apfelbaum trägt Blüten
Seite 48



REISE
Radurlaub beim Ex-Weltmeister auf Mallorca
Seite 50/51



AUTO
Der neue BMW 3er Touring
Seite 54



„In 27 Tagen Koma hatte ich vier Nahtod-Erlebnisse“

NAME: Wolfgang Schatta, 61, Mentaltrainer und Hypnose-Coach.
VORGESCHICHTE: „1996 betrieb ich ein Billard-Lokal und wurde dort Opfer eines Brandanschlags. Ich erlitt schwere Verbrennungen und lag 27 Tage lang im künstlichen Koma.“
NAHTOD-Erfahrung: „Während ich bewusstlos auf der Intensivstation lag, hatte ich vier Nahtod-Erlebnisse. Beim ersten Mal schwebte ich während der Not-Operation an der Decke und sah, dass einem Arzt der rechte Zeigefinger fehlte. Später wollte ich Gleise überqueren, über die Züge fahren, denn auf der anderen Seite zog mich ein blitzendes Licht magisch an. Beim dritten Mal sah ich ein Licht über meinem Krankentbett, beim vierten Mal versuchte ich, an die wunderbar leuchtende Decke zu schweben, doch eine Kraft zog mich zurück. Als ich aus dem Koma zurückgeholgt wurde, stand der Chirurg neben mir – ihm fehlte der rechte Zeigefinger.“
SITUATION HEUTE: „Die Erlebnisse haben mich so beeindruckt, dass ich danach beruflich umgeschult habe. Heute helfe ich Menschen, Ängste abzubauen und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.“



„Die Ärzte hatten mich verloren - ich war im Himmel“

NAME: Christine Stein, 31, Erzieherin und Autorin
VORGESCHICHTE: „2000 hatte ich einen schweren Autounfall. Mehrere OPs waren nötig, um mich zu retten, u. a. waren die Hauptschlagader (Aorta) und die Milz gerissen. Einen Monat später riss die Aorta erneut, wieder musste ich am offenen Herzen operiert werden.“
Dabei

verloren mich die Ärzte für 23 Minuten.“
NAHTOD-Erfahrung: „Ich sah mich auf dem OP-Tisch mit geöffnetem Brustkorb liegen. Ich nahm ein helles Licht wahr, ich war im Himmel. Der Ort war unbeschreiblich schön, ich sah Engel mit weißen Flügeln. Meine Großeltern, die schon lange tot sind und die ich nur von Erzählungen kannte, führten mich zu einem Platz, von wo aus ich auf die Erde schauen konnte. Ich sah meine Familie, spürte ihre Verzweiflung, das machte mich sehr

traurig. Kurz darauf sah ich mich wieder auf dem OP-Tisch. Ein Arzt sagte: „Wir haben die Kleine wieder!“
SITUATION HEUTE: „Die Erinnerungen sind für mich ein Schatz. Ich habe darüber ein Buch geschrieben: „Like an Angel.“

„Ich habe keine Angst mehr vor dem Tod, nur vor dem Sterben und vor Schmerzen“

NAME: Iris Bücker, 52, Sekretärin.
VORGESCHICHTE: „1984 arbeitete ich als Touristenbetreuerin in Kenia. Während eines Heimataurlaubs in Deutschland bekam ich über 41 Grad Fieber – ich hatte die schwerste Form von Malaria. Mein Blut war mit Parasiten verseucht. Trotz aller Infusionen versagte mein Kreislauf.“
NAHTOD-Erfahrung: „Während ich meinen Körper im Bett liegen sah, klebte ich mit dem Rücken an der Zimmerdecke. Ein sanfter Sog zog mich in einen Tunnel, an

dessen Ende gleißend helles Licht schien. Von diesem Licht ging ein großes Wohlgefühl aus. Auf einmal stand ein Mönch neben mir. Ich sah mein Leben an mir vorbeiziehen und meine Zukunft. Der Mönch sagte mir, ich hätte die Wahl, doch ich müsse wissen, dass ich noch Aufgaben im Leben zu erfüllen hätte. Ich war fräutig und fühlte mich aber verpflichtet umzukehren. Voller Wucht kehrte ich in meinen Körper im Klinikbett zurück und spürte entsetzliche Schmerzen.“

SITUATION HEUTE: „Ich bin komplett genesen. Aber die Erinnerung ist immer noch sehr lebendig und tröstlich. Ich habe keine Angst mehr vor dem Tod, nur vor dem Sterben und vor Schmerzen.“

GESUNDHEIT

„Ich schwebte unter der Turnhallendecke und sah mich am Boden liegen“

NAME: Günter Miersch, 55, Rentner.
VORGESCHICHTE: „Ich war 19 und trainierte begeistert Judo. Bei einer Übung hielt mich mein Trainer so unglücklich am Hals fest, dass ich für knapp zwei Minuten bewusstlos wurde. In dieser Zeit war ich klinisch tot.“
NAHTOD-Erfahrung: „Das Erste, was ich sah, waren Vögel, die mit hängenden Köpfen auf Podesten saßen. Die Stimmung war betäubend. Ich schwebte bis kurz unter die Turnhallendecke und sah von oben, wie meine Sportkollegen um eine Matte herum standen, auf der jemand lag. Diese Person bin ja ich, stellte ich erstaunt fest. Plötzlich lief mein Leben wie in einem Film vor mir ab. Ich bewegte mich auf eine tunnelartige Röhre zu, bis mich ein festlich glänzender Raum umgab. Ich empfand absolutes Glück. Immer schneller flog ich auf ein sehr helles Licht zu, bis eine Stimme sagte: „Nein. Es ist noch nicht so weit. Du gehst zurück!“ Ich öffnete die Augen – und sah die Hallenbeleuchtung.“
SITUATION HEUTE: „Die Angst vor dem Tod ist seitdem verschwunden.“

„Die Stimme im Licht sagte: ‚Du gehörst hier noch nicht hin‘“

NAME: Nico Friedrichs, 43, Unternehmerin.
VORGESCHICHTE: „2007 bekam ich schwere Lähmungserscheinungen, auch mein Herz war stark angegriffen. Spätfolgen eines Zeckenbisses, den ich mit 16 hatte, wie Ärzte herausfanden. Ich ging gerade im Wald spazieren, da überschlug sich mein Herz, ich spürte einen furchtbaren Druck in der Brust und brach zusammen.“

NAHTOD-Erfahrung: „Ich dachte, jetzt stirbst du, ich habe nur wehmütig an meine Tochter gedacht, die damals erst elf Jahre alt war. Plötzlich verschwanden die Schmerzen, ebenso meine Angst. Ich sah ein Licht und darin eine Gestalt, tiefer Frieden erfüllte mich. Eine Stimme sagte: ‚Du gehörst hier noch nicht hin, du hast eine Aufgabe.‘ Auf einmal spürte ich meinen Körper

wieder und schlug die Augen auf. Mit letzter Kraft schleppte ich mich auf allen Vieren nach Hause. Einen Arzt wollte ich nicht mehr konsultieren, trotz eines Blutdruckes von 260 zu 180.“
SITUATION HEUTE: „Ich nehme nur noch homöopathische Herz-Mittel. Vor dem Sterben habe ich keine Angst mehr. Dank der Behandlung bei einer Heilpraktikerin geht es mir wieder gut.“

Als ihr Herz stillstand, ging ihre Seele auf Wanderschaft, das berichten diese fünf Menschen. Ein Report über das Phänomen Nahtod-Erfahrung und die Tatsache, dass tot zu sein nicht unbedingt den Tod bedeuten muss



VON COTINNA PERSEVOFF, KERSTIN QUASSOWSKY und VOLKER WEHL

Wenn wir schlafen und das Bewusstsein ausgeschaltet ist, arbeitet der menschliche Geist weiter – wir träumen. Vielleicht muss man sich den Zustand zwischen Leben und Tod genauso vorstellen: wie einen tiefen Schlaf, in dem unsere Lebensfunktionen ausgeschaltet sind, aber der Geist oder die Seele wundersame Dinge sehen. Immer wieder erzählen Menschen, die schon klinisch tot waren, sie hätten ihren Körper verlassen und seien in eine andere Dimension gelangt. Was davon wissenschaftlich zu halten ist, wann ein Mensch wirklich tot ist, und wann man ihn noch zurückholen kann, erklären Experten.
Wie viele Menschen machen Nahtod-Erfahrungen?
„Es sind etwa fünf Prozent aller Menschen, das schätzt man aufgrund weltweiter Studien“, sagt Prof. Walter van Laack, Arzt und Naturphilosoph aus Herzogenrath (NRW). Der niederländische Kardiologe Dr. Pim van Lommel befragte für eine Untersuchung 344 Patienten, die nach einem Herzstillstand wiederbelebt wurden, sein Fazit: „80 Prozent von ihnen berichteten von Nahtod-Erlebnissen.“
Menschen, die eine Nahtod-Erfahrung hatten, beschreiben fast identische Abläufe und Dinge. Warum?
Prof. van Laack: „Häufig ist von einer Art Tunnel und außergewöhnlichen Lichtphänomenen die Rede und dass sich die Menschen außerhalb ihres Körpers erlebten und ein starkes Gefühl von Liebe und Geliebterwerden spürten. Weitere Gemeinsamkeiten sind Begegnungen mit Verstorbenen und das Erleben des eigenen Lebenspanoramas. Häufig hat eine Nahtod-Erfahrung prägende Wirkung auf das weitere Leben.“
Was löst die außergewöhnlichen Zustände aus?
Dr. van Lommel: „Das kann ein Herzstillstand sein oder ein Koma nach einem Verkehrsunfall oder Beinahe-Ertrinken. Außerdem tiefe Bewusstlosigkeit nach schwerem Blutverlust, Schock, hohem Fieber oder einem Stromschlag. Nahtod-Erlebnisse werden auch während einer Meditation oder unter Einfluss von Drogen erlebt.“
Wie erklärt die Wissenschaft die Nahtod-Erfahrung?
Prof. Günter Ewald, Mathematiker und Wissenschaftsautor („Auf den Spuren der Nahtod-Erfahrungen“): „Als mögliche Auslöser werden Sauer-

BITTE BLÄTTERN SIE UM

Wir haben den Tod gesehen

FOTOS: FRANK ZAHNITZ, CHRISTIAN SPREITZ, ALIAS BECKER, ADAM PENTOS, NIELS STRANCK

Was die KUNST vom TOD weiß



Der Philosoph Platon (428-348 v. Chr.) berichtet in seinem Werk „Der Staat“ von einem verletzten Soldaten, der seinen Körper verliert und überzeugt war, dass jenseits gesehen zu haben

Ikonsmalerei aus dem 12. Jahrhundert. Auf der Leiter steigen Mönche zum Himmel empor, einige Werden von schwarzen Dämonen herunter gezogen



FORTSETZUNG VON SEITE 43

stoffmangel im Gehirn, eine hohe Kohlendioxid-Konzentration im Blut, Ausschüttung von Glückshormonen und körpereigenen Schmerzstillern oder Schädigung im Gehirn diskutiert. Bestimmte Elemente einer Nahtod-Erfahrung wie die außerkörperliche Wahrnehmung wurden bei Epilepsie-Patienten durch Stimulation bestimmter Gehirnregionen ausgelöst. Vollständige Nahtod-Erfahrungen lassen sich aber nicht experimentell simulieren.“

Nur aus dem Hirntod gibt es kein Zurück

Beweisen Nahtod-Erlebnisse, dass es ein Leben nach dem Tod gibt?
Prof. Ewald: „Ein Beweis sind sie nicht. Aber

viele Betroffene erleben das sichere Gefühl, dass sie eine unsterbliche Seele haben, die sich vom Körper lösen kann – vorübergehend beim Nahtod, vielleicht aber auch nach dem endgültigen Tod. Sicher ist: Viele Menschen verlieren nach einer solchen Erfahrung die Angst vor dem Tod.“

Wann ist ein Mensch wirklich tot?
Dr. Stefanie Förderreuther, Neurologin und Expertin für Todesfeststellung an der Ludwig-Maximilians-Universität München: „Man unterscheidet sichere und unsichere



Durch einen Tunnel ins strahlende weiße Licht - so stellte sich der niederländische Maler Hieronymus Bosch 1490 den „Flug zum Himmel“ vor



Auf dem Gemälde „Allegorie auf den Tod des puppin“ (1765) von Juan Luis Los Rios erscheinen dem Sterbenden ein Engel und sein toter Sohn

Todeszeichen. Unsichere Zeichen sind ein nicht feststellbarer Puls oder fehlende Atmung. Sichere Todeszeichen sind beispielsweise Leichenstarre und Totenflecken.“

Was bedeutet „klinisch tot“?
Dr. Förderreuther: „Der Begriff ist unscharf und eher umgangssprachlich. Erleidet ein Mensch nach einem Herzinfarkt einen Herzstillstand mit nachfolgendem Atemstillstand, erscheint er „klinisch tot“. Durch Wiederbelebungsmassnahmen können Herzritze und Atmung aber wieder hergestellt werden, das ist klinischer Alltag. Sichere Todeszeichen dagegen beinhalten immer Unumkehrbarkeit. Das trifft für den Hirntod zu.“

Wie definiert man „Hirntod“?
Dr. Förderreuther: „Der Hirntod bezeichnet den vollständigen und endgültigen Ausfall aller Hirnfunktionen. Nach dem Hirntod gibt es kein Zurück mehr, denn nicht nur die Persönlichkeit, sondern auch jeder Selbsthaltungstrieb und zentrale Funktionen wie die Atmung sind verloren. Andere schwere Hirnschädigungen wie das Wachstoma sind übrigens etwas ganz anderes als der Hirntod.“

Welche Rolle spielt die Diagnose Hirntod in der Klinik?
„Auf der Intensivstation ist sie Voraussetzung dafür, dass jemand Organspender werden kann“, sagt Prof. Günter Kirste von der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO).

Muss jemand, der ein Organspendeausweis hat, befürchten, dass Ärzte vorzeitig seinen Tod feststellen?
Prof. Kirste: „Nein! Es ist Aufgabe des Arztes, das Leben zu schützen und zu verlängern. Ein Behandlungsabbruch zugunsten einer Organspende ist ausgeschlossen. Erst wenn ein Mensch medizinisch nicht mehr zu retten ist und wenn sein zu Lebzeiten geäußertes oder durch Angehörige vermuteter Wille zur Organspende vorliegt, kommt er als Spender infrage.“

Wenn man einen leblosen Menschen findet, wie soll man reagieren?
David Kreuziger, Johanniter-Unterrichtsfachlehrer: „Lassen sich keine Lebenszeichen wie Puls feststellen, sofort mit einer Herzdruckmassage beginnen, bis der Rettungsdienst da ist.“

Wie geht die Wiederbelebung?
Kreuziger: „Für die Herzmassage werden die Hände etwa in der Mitte der Brust auf Höhe der Brustwarzen übereinander aufgesetzt. Dann mit gestreckten Armen Herzmassagen durchführen, ideal sind 100 Stöße pro Minute.“

Wie viele Menschen glauben eigentlich an ein Leben nach dem Tod?
Prof. van Laack: „Bei uns glauben etwa zwei Drittel der Bevölkerung an irgendeine Form von Leben nach dem Tod.“

Weitere Informationen im Internet:
www.netzwerk-nahtod.de
www.dso.de/organpende-und-transplantation



Dr. Frank Schwebbe ist
DR. SONNTAG
Ich bin schlapp, fröstele, werde dick – was ist nur los?

Ich leide jedes Jahr unter Frühjahrsmüdigkeit. Dieses Mal begann sie schon Anfang März. Ich bin todmüde, antriebslos, schlecht gelaunt. Trotz Diät habe ich in den letzten Wochen vier Kilo zugenommen. Ich fröstele auch, obwohl es draußen warm ist. Was ist los mit mir?
Svenja Kremer, Duisburg

Ich bezweifle, dass es sich um Frühjahrsmüdigkeit handelt. Antriebslos mit und geschickte Stimmung können zwar auf eine beginnende Depression hindeuten. Der Grund und Ihres bunten Beschwerdebildes lässt allerdings eher an eine Schilddrüsen-Unterfunktion (Hypothyreose) denken. Auslöser kann u. a. eine unerkannte Schilddrüsenentzündung sein. Bei Hypothyreose sind zu wenig Schilddrüsenhormone im Blut. Die Folge ist, dass Stoffwechselprozesse gedrosselt werden. Die Wärmeregulation wird heruntergefahren, daher das Schweregefühl. Ein milder Temperatur: Eine bei Hormonmangel typische Flüssigkeitsanlagerung ins Gewebe würde die Gewichtszunahme erklären. Ein erstes kann die Diagnose durch Bestimmung der Hormonblutwerte stellen. Sollte sie zutreffen, sind Tabletten zum Ausgleich nötig, dann verschwinden die Beschwerden rasch.

Haben Sie Fragen?
Dann senden Sie eine E-Mail an: frank.schwebbe@bams.de

Nach 24 Kilometern werden Pendlert dick

Wer mit dem Auto täglich lange Strecken zur Arbeit fährt, hat häufig Gesundheitsprobleme, so eine Studie an 4300 Pendlern in Texas. **Blutcholesterd zeigte sich ab 16 Kilometern Fahrtstrecke zur Arbeit auffällig häufig.** Übergewicht ab 24 Kilometern. Auch häufige Staus wirkten sich negativ aus.

Musik-Babys lächeln und winken öfter

Für eine kanadische Studie blieben Eltern mit ihren sechs Monate alten Kindern Wägeländer und spielten mit ihnen Rhythmusinstrumente. Eine Vergleichsgruppe hörte dagegen nur kindgerechte Musik. Nach einem halben Jahr zeigten sich Unterschiede. **Die nunmehr einjährigen Kinder, die im interaktiven Musikkurs dabei waren, nahmen Musikkonzepte wahr, konnten besser auf Gesangsdrücken deuten, lächelten und winkten öfter zum Abschied.** Wenn etwas Ungewohntes passierte, waren sie entspannter als die Babys der zweiten Gruppe und ließen sich viel leichter beruhigen. **Musik hören ist gut, Musikmachen besser**

Ein Leben mit Diabetes. Kein Problem!



Medizinern spielen in FOCUS schon immer eine zentrale Rolle. In FOCUS-GESUNDHEIT bündeln wir die große Erfahrung unserer Fachredaktion mit der Kompetenz von Experten. Die aktuelle Ausgabe bringt Sie auf den neuesten Stand zum Thema Diabetes. Sie erklärt, wie die Krankheit genau entsteht, sagt, wie Sie am besten vorbeugen, und zeigt die neuesten Therapien.

- Themen in diesem Heft:
- Wie Diabetes entsteht:** Wer wird krank? Wer bleibt gesund? Forscher klären auf. Mit Selbst-Test
- Diabetes heilt:** Ob bei Typ 1 oder Typ 2 – Zukunftstechnologien machen Hoffnung.
- Leben mit Diabetes:** Essen ohne Verzicht. Experten berichten, wie es geht.

Jetzt am Kiosk.

FOCUS-GESUNDHEIT gibt es auch unter: Tel. 0180 5 480 1000*, Fax 0180 5 480 1001*, www.focus-gesundheit.de
* € 0,14/Min. aus dem dt. Festnetz. Aus dem Mobilnetz max. € 0,42/Min.

FOTOS: GETTY IMAGES, SEVALE/LEWIS, VO, BELCOUR/MOT