

# Ein blühender Baum bis zuletzt

Zwischen Anti-Aging und Palliativpflege: So lässt sich mit Altersmedizin gut altern.

Dorotea Bitterli

Um gut altern und sterben zu können, muss man ein wenig Philosoph oder Philosophin werden. Und weiter wachsen zu einer Persönlichkeit, die ihr Leben und ihren Tod bewusst verantwortet. Was aber heisst das in der heutigen Zeit, in der einerseits die Medizin Anti-Aging-Behandlungen und kurative Methoden jeder Art anbietet und andererseits viele spüren, dass gutes Sterben (und Leben) vielleicht ganz andere Anker hat, haben muss? Um diese Fragen ging es im Vortrag, zu dem Palliativ Zug eingeladen hatte.

In der Bibliothek Zug fanden sich am Montagabend gegen 36 Interessierte ein, vorwiegend ältere Menschen, etwa ein Viertel davon männlich. Auf den Stühlen, die im Halbrund um ein Podest mit Leinwand gruppiert waren, überraschte die Besucher je eine Papiertasche mit liebevoll selbst gemachtem Sandwich, Gebäck, Getränk und Lesestoff: «Das Leben zelebrieren» – diese geflügelte Aussage fiel während des Abends immer wieder.

Der Geriatrie- und Palliativmediziner Roland Kunz stürzte sich mit Elan, Ernsthaftigkeit und Humor in sein Referat. Etwas Statistik am Anfang offenbarte sofort, um wie viel älter die Menschen in der Schweiz heute werden. Bessere Ernährung, Hygiene, Wohlstand und medizinische Fortschritte machen dies möglich.

## Schwäche, Lebensende und Sterben werden verdrängt

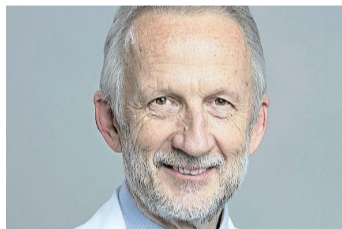
Die Folge sind hohe Erwartungen an ein langes Leben, ans Hinnausschieben des Alters. Schwäche, Lebensende und Sterben werden verdrängt. Obwohl der «Jungbrunnen» ein alter Menschheitstraum ist, gehörten Altern und Tod früher noch



Das Altern ist heutzutage in vielerlei Hinsicht beeinflussbarer als früher.

Bild: Getty

## «Palliative Geriatrie ist die Haute Couture der Medizin.»



Roland Kunz  
Geriatrie- und  
Palliativmediziner

selbstverständlich zum Leben; heute widersprechen sie einem gesellschaftlich konditionierten Denken, das von Leistung geprägt ist. Mit 101 noch Marathon laufen? Kein Problem.

Die Realität sieht anders aus: Mit jedem gewonnenen Altersjahr nehmen die chronischen Krankheiten zu. Arthrose, Rheuma, Herzkrankheiten, Diabetes, Osteoporose, Krebs et cetera führen am Ende zu etwas, das die Medizin «Multimorbidität» nennt. Die Spezialisten der Reparaturmedizin, des «Anti-Aging», haben viel zu tun.

In diesem Spannungsfeld pflegen Geriatrie und Palliative Care einen anderen Ansatz: Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Blick auf die Lebenssituation älterer Menschen, auf Körper und Geist, sinnvolle Funk-

tion und soziale Einbettung. Es ist keine ausschliesslich organorientierte Medizin, sondern eine, in der es um Lebensqualität geht. Die WHO spricht von «functional ability» und meint damit: sein und tun können, was mir als Person wertvoll ist. Im Zentrum steht nicht «was hat der Patient?», sondern «was bedeutet es für diesen Menschen?».

## Das Ende kommt nicht mehr plötzlich

Dies ist ein Paradigmenwechsel: Wir können mitbestimmen, wie wir altern und sterben möchten. Ja, wir müssen es: Das Ende kommt nicht mehr plötzlich wie der alte Sensenmann, sondern als Folge von Entscheidungen. Und wir können auch entscheiden, einer Krankheit zu erlauben, tödlich zu sein.

Der Referent bringt es in ein sehr schönes Bild: «Palliative Geriatrie ist die Haute Couture der Medizin» – massgeschneidert, individuell, persönlich. Passt man seine Ansprüche und Ziele bewusst den Möglichkeiten an, so ist selbst dann, wenn vieles nicht mehr so geht wie früher, ein Leben in Fülle und Würde möglich. Roland Kunz zeigt ein wunderschönes Foto von seinen Bike-Touren: Ein alter Apfelbaum trägt tiefe Verletzungen an seinem Stamm, aber er blüht immer noch mit vielen lichten Blüten.

## Hinweis

Buchtip: Heinz Rüegger und Roland Kunz: Über selbstbestimmtes Sterben, ISBN 978-3-906304-70-0. Infos zu Palliativ Zug: [www.palliativ-zug.ch](http://www.palliativ-zug.ch)

## Ex-Botschafter zu Gast in Baar

**Gespräch** Auf Einladung der SVP ist David Vogelsanger am 22. September um 20 Uhr im Restaurant Sport Inn in Baar zu Gast. In Form eines lockeren Gesprächs werde er sich äussern zum Thema «Gedanken eines langjährigen Auslandsschweizers über die Ausweitung der Staatsmacht in unserem Land», teilt die Partei mit. Der Anlass ist öffentlich, es gilt eine Covid-Zertifikatspflicht.

Vogelsanger hat in Zürich doktoriert und war danach während 40 Jahren im internationalen Bereich tätig. (cgl)

## Mitte nominiert neu Fanny Siegwart

**Bürgergemeinde Zug** Für den Bürgerrat Zug nominiert die städtische Mitte mit Richard Rüegg und Othmar Keiser zwei bisherige. Adrian Kalt stellt sich für die Rechnungsprüfungskommission zur Wiederwahl als Präsident, wie die Partei mitteilt. Für die zurücktretende Simone Murphey-Spörri stellt sich neu Fanny Siegwart zu Wahl. (cgl)

## Velos stehen auf Parkplätzen bereit

**Parking Day** Auf den Parkplätzen des Bundesplatzes und des unteren Postplatzes werden am Freitag für einmal Veloparks statt Autos stehen. Ab 10 Uhr können Lasten- und Spezialfahräder kostenlos ausprobiert werden, teilt Pro Velo Zug mit. Wer sein Velo wieder flott machen will, kann dies bis 18 Uhr auf dem Postplatz tun. Am Abend gibt es Unterhaltung mit Live-Musik und Slam Poeten. (cgl)

## Hinweis

Infos: [www.provelozug.ch](http://www.provelozug.ch)

## Verkehrsbetriebe bestellen acht E-Gelenkbusse

Die neuen Fahrzeuge werden Ende 2022 auf dem Liniennetz der ZVB zum Einsatz kommen.

**Kanton Zug** Die Zugerland Verkehrsbetriebe (ZVB) haben acht E-Gelenkbusse bestellt. Diese werden voraussichtlich im Herbst 2022 angeliefert, wie die ZVB mitteilen. Spätestens ab Fahrplanwechsel im Dezember werden die E-Busse auf dem Liniennetz unterwegs sein. Mit dem Eintreffen der Fahrzeuge wird die Ladeinfrastruktur auf dem ZVB-Areal An der Aa weiter ausgebaut und in das bestehende Lademanagement integriert. Der verwendete Strom stammt laut Mitteilung zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien.

Bei den bestellten Fahrzeugen handelt es sich um acht E-Gelenkbusse von Mercedes-Benz. Die Bestellung erfolgt aus der Beschaffungsausschreibung vom letzten Jahr, welche in Kooperation mit anderen Verkehrsbetrieben durchgeführt wurde.

Bereits heute ist ein erster E-Bus auf dem Liniennetz der ZVB unterwegs. Im Dezember werden drei weitere E-Normalbusse in Betrieb genommen. Mit der jüngsten Bestellung wird die Flotte der ZVB Ende 2022 insgesamt zwölf E-Fahrzeuge umfassen. Dies entspricht rund 10 Prozent der Fahrzeuge, die für die ZVB unterwegs sind.

## CO<sub>2</sub>-neutral unterwegs bis 2035

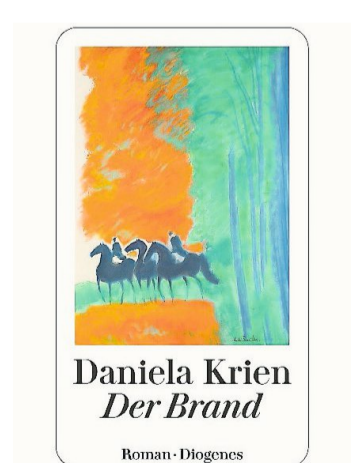
Das Unternehmen hat zum Ziel, bis ins Jahr 2035 den Linienbetrieb CO<sub>2</sub>-neutral zu betreiben. Am Samstag findet auf dem ZVB-Areal der E-Mobilitätstag Zug statt. Im Zentrum des Erlebnistages stehen Trends und Technologien der Elektromobilität. Auch kann man den E-Gelenkbus «eCitaro G» auf einer Probefahrt erleben. (rh)

## Buchtip

# Unkonventionell und mutig geschrieben

In ihrem neuen Roman «Der Brand» geht Bestsellerautorin Daniela Krien («Die Liebe im Ernstfall») den grossen Fragen in der Mitte des Lebens nach. Weil ihr ursprünglich gebuchtes Ferienhaus in den Bergen abgebrannt ist, fahren Rahel und Peter auf den Hof einer Freundin von Rahels Mutter in der Uckermark. Die beiden sind seit fast dreissig Jahren miteinander verheiratet, grossgeworden in der ehemaligen DDR, sind sehr gebildet, er Uniprofessor, sie Psychotherapeutin und sie haben zwei erwachsene Kinder.

Rahel ist über die Planänderung nicht unglücklich; sie betreut auf dem Hof den Garten und Peter passt auf die zahlreichen Tiere auf. Bald spielt sich für beide ein angenehmer Rhythmus ein, doch es gibt keine Schnittpunkte bei



dem Paar und Rahel wird zunehmend unruhiger und ungeduldiger.

Beide nehmen viel emotionales Gepäck in diesen Urlaub mit und vor allem Rahel möchte Peter in diesen Ferien wieder näherkommen. Peter jedoch braucht Abstand und

scheint etwas auszubreiten und distanziert sich zunehmend. Bereits in den ersten Tagen kommen bei Rahel alte Kindheitserinnerungen hoch, da sie der Lösung ihrer Vaterfrage auf der Spur ist und wir ahnen, dass es spannend wird.

Kaum ist das Paar im Ferienrhythmus angekommen, taucht Selma, die gemeinsame Tochter mit ihrem Nachwuchs auf und bringt Aufregung und Unruhe in den bereits meditativen Ferienmodus. Mich hat beeindruckt, wie offen die Autorin die Protagonistin beschreibt und der Ärger über den spontanen Besuch wird spürbar.

Mit Rahel schafft sie ein unkonventionelles Frauenbild, das erfrischend und zugleich entlarvend ist. Alle Familienmitglieder haben Macken und

bleiben uns irgendwie seltsam fremd, was dem Lesevergnügen jedoch nicht abträglich ist. Die Geschichte startet leicht und unspektakulär, doch für das Paar werden diese Ferienwochen wegweisend sein. Diese Lektüre hat mich wunderbar unterhalten, ist hervorragend leicht geschrieben und die Autorin baut eine angenehme Spannung auf.



Eva Schär,  
Bibliothek Baar

## Hinweis

Daniela Krien: «Der Brand». Diogenes, 2021. ISBN: 978-3-257-07048-4.