

MEDIZINKOLUMNE

Was hat Sie, liebe Leserinnen und Leser, 2014 besonders bewegt? Es gab viele freudige aber ebenso viele traurige Ereignisse. Eines der Traurigen war der plötzliche und unerwartete Tod von Schlagerstar Udo Jürgens. Noch im Oktober feierte Deutschland die Geburtstagsgala: „Mitten im Leben“ – und schon Ende Dezember ist er „Mitten aus dem Leben“ gerissen worden.

Bei einem ganz normalen Spaziergang brach der vermeintlich völlig Herzgesunde zusammen, alle Wiederbelebungsversuche scheiterten. Udo Jürgens starb an akutem Herzversagen. Pro Jahr erleiden fast 300 000 Menschen einen akuten Herzinfarkt in Deutschland. Und: Fast 50 Prozent der Herzinfarkt-Patienten sterben noch am Ort des Geschehens. So, wie auch Udo Jürgens. An dieser ernüchternden Erkenntnis hat sich in den vergangenen Jahr-

zehnten auch leider wenig geändert.

Ist der Herzinfarkt-Patient hingegen erst einmal in der Klinik, haben wir heute hervorragende Möglichkeiten, sein Leben zu retten. Aber das ist eben die große Hürde. Die logische Konsequenz wäre daher die Durchführung einer regelmäßigen Untersuchung zur Vorsorge von Herzinfarkten, damit es gar nicht so weit kommt.

Aber Hand aufs Herz: Wer macht das schon? Haut-, Darm-, Prostata- oder Brustkrebs-Vorsorge sind angesagt. An den Motor unseres Lebens denken wir oft zuletzt. Auch deshalb, weil wir immer irrtümlich glauben, so lange das Herz keine Beschwerden verursacht „läuft's schon“. Das ist gleich doppelt verwunderlich: Einerseits, weil die Herzkreislauf-Erkrankungen nach wie vor die Todesursachen-Statistik unangefochten an-

Hauptsache gesund



Dr. Barbara Richartz

Mitten aus dem Leben!

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Chefärztin in der Privatklinik Jägerwinkel in Bad Wiessee, erklärt, warum Vorsorge-Untersuchungen auch für das Herz wichtig sind.

führen. Andererseits, weil unsere Gesellschaft in den vergangenen Jahren ein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein entwickelt hat.

Was bedeutet Herzinfarkt-Vorsorge genau? Es bedeutet, ein drohendes Herzinfarkt-Risiko zu erkennen und – wenn dieses vorhanden sein sollte –

es konsequent zu senken. Die Ursache ist immer eine Erkrankung der Herzkranzgefäße (Atherosklerose). Häufig führt aber nicht die hochgradige Verengung eines solchen Gefäßes zum Infarkt, sondern sogenannte instabile Plaques, die aus einem Gemisch aus Kalk und Fett bestehen. Doch diese bleiben meist unerkannt, denn mehr als die Hälfte der Patienten mit einem Herzinfarkt hatten vor dieser „Attacke“ kaum oder gar keine Beschwerden.

Der Herzinfarkt kommt sprichwörtlich aus „heiterem Himmel“ – eben so, wie bei Udo Jürgens. Gehen Sie daher, auch wenn Sie keine Beschwerden haben, zu einem Herzspezialisten. Dieser untersucht gezielt, ob ein erhöhtes Risiko für das Auftreten eines Herzinfarktes besteht. Wesentlicher Bestandteil einer solchen Früherkennungs-Untersuchung ist – neben ei-

ner Ultraschall-Untersuchung des Herzens und der großen Gefäße – die individuelle Bestimmung des Kalkscores durch eine Computertomographie des Herzens. Hierbei wird direkt am schlagenden Herzen von außen der individuelle Verkalkungsgrad der Herzkranzgefäße bestimmt.

Das Ergebnis bildet die Grundlage dafür, ob eine medikamentöse, dem Herzinfarkt vorbeugende, Behandlung notwendig ist oder nicht. So kann man exakt diagnostizieren, ob ein Herzinfarkt-Risiko vorliegt, und falls ja, wie hoch es ist. Vielleicht wäre Udo Jürgens noch am Leben, hätte er eine solche Untersuchung machen lassen.

Der Jahreswechsel ist ja bekanntlich ein Grund, um Vergangenes Revue passieren zu lassen – aber auch, um gute Vorsätze für das neue Jahr zu fassen: Wie wäre es daher mit einer Herzvorsorge?

AHNENFORSCHUNG

Wer bin ich? Woher komme ich? Was macht mich aus? Immer mehr Menschen betreiben Ahnenforschung. Sie wollen wissen, was sie geprägt hat. Auch Andrea Bentschneider wagte eine Reise in die Vergangenheit. Mit Erfolg.

VON BARBARA NAZAREWSKA

Andrea Bentschneider hat ihre Großmutter nie kennengelernt. Doch als sie zum ersten Mal ein Foto von ihr sah, fühlte sie sich dieser fremden Frau – ganz nah. „Es war, als hätte ich in den Spiegel geschaut“, sagt sie. Diese Ähnlichkeit, verblüffend.

Mehr als 25 Jahre sind seit jenem Tag vergangen. Andrea Bentschneider ist inzwischen 46. Sie hat sich durch die Vergangenheit gewühlt, hat ihre Familiengeschichte rekonstruiert, hat das Bedürfnis, mehr über die eigenen Wurzeln zu erfahren, gestillt. Heute sagt sie: „Es geht mir gut.“ Sie weiß, wer sie ist und woher sie kommt. Und sie weiß auch, dass immer mehr Menschen solche Bedürfnisse haben.

Studien belegen, dass jeder zweite Deutsche mehr über seine Vorfahren erfahren möchte. Experten wissen, warum: „Eine Auseinandersetzung mit den Ahnen ist zugleich eine Auseinandersetzung mit sich selbst“, sagt die Münchner Psychotherapeutin Isabelle Überall im Interview mit der Frauenzeitschrift „Freundin Donna“. Das Wissen um die Vorfahren gebe Halt im Leben – und oft Entlastung. Nämlich dann, wenn die Betroffenen erkennen, „dass sich manche Muster und Werte in den Generationen wiederholen“, dass niemand allein die Schuld an Fehlentwicklungen tragen müsse.

„Transgenerationales Erbe“, heißt das in der Fachsprache. Und bedeutet: die persönliche Geschichte von Eltern und Großeltern hat Einfluss auf das Leben von Kindern und Enkelkindern. Insbesondere dann, wenn es um Kriegsschicksale geht. Der Sohn eines Holocaust-Überlebenden sagte mal in einem Interview mit unserer Zeitung: „Ich wollte verstehen, welcher Teil entscheidend für mich ist: der deutsche oder der jüdische?“ Doch dafür musste er mit seinem Vater an die düsteren Orte der Vergangenheit reisen – ins Ghetto und ins ehemalige KZ nach Auschwitz. Es dauerte lange, bis er den Vater überzeugt hatte. Am Ende der Reise fühlten sich beide befreit – weil sie endlich am Ziel waren.



INTERVIEW

Jennifer Bligh fand ihre Halbgeschwister: „Ich wusste, ich kann nur gewinnen“

Vor knapp zwei Jahren fand Jennifer Bligh, 34, heraus, dass sie zwei Halbgeschwister in Israel hat – die leiblichen Kinder ihres verstorbenen Vaters. Die Journalistin, die als Einzelkind in Bayern aufwuchs, sagt heute: „Ich habe eine Familie gewonnen.“

■ Warum gingen Sie auf Spurensuche?

Ich wusste sehr wenig über die Vergangenheit meines Vaters – nur, dass er Jahrzehnte vor meiner Geburt mit einer Frau aus Israel verheiratet war. Als mein Vater meine Mutter kennenlernte, war diese Frau längst tot. Er erzählte auch fast nichts über sein Leben davor. In unserer Familie war das ein Tabu-Thema.

■ Aber Sie wussten von Ihren Halbgeschwistern?

Nein! Aber ich habe instinktiv gespürt, dass da etwas sein muss. Mein Vater hat mir früher immer wieder Geschichten erzählt – und in diesen Geschichten kamen stets ein Mädchen und ein Bub vor ...

■ Ihre Halbschwester und Ihr Halbbruder?

Ja. Allerdings habe ich erst nach seinem Tod den Mut auf-

gebracht, nach Israel zu reisen – und mich auf die Suche nach seiner ersten Familie zu machen. Ich wollte nicht länger mit dieser Ungewissheit leben, und meine Neugier war groß. Ich wusste zwar nicht, was mich erwartet, aber ich wusste: Ich kann nur gewinnen. Ich bin als Einzelkind aufgewachsen. Nun bekam ich die Chance auf Geschwister.



Gefunden: Jennifer Bligh (r.) mit ihrer Halbschwester.



Die Zeitdetektivin: Andrea Bentschneider ist Berufsgenealogin. Sie betreibt Ahnenforschung. Mehr als 400 Kundenanfragen hatte sie im Jahr 2014 – sie weiß, dass immer mehr Menschen ihren Wurzeln nachspüren, auch, um sich selbst näher zu kommen. Andrea Bentschneider hat ihre Familiengeschichte ebenfalls recherchiert. Auslöser war ein Jugendfoto ihrer Oma (unten), die sie nicht kannte.



Auch Andrea Bentschneider hatte ein Ziel – und die Reise dorthin begann mit dem Jugendfoto ihrer Großmutter, einer fremden Frau, der sie zum Verwechseln ähnlich sah. Andrea Bentschneider war gerade mal 19 Jahre alt, als sie das Bild in Händen hielt, und sie wusste damals nur, dass Oma und Opa 1943 umgekommen waren, bei einem Bombenangriff während des Zweiten Weltkriegs. Andrea Bentschneider arbeitete zu diesem Zeitpunkt in der Hotellerie. 1991 führte sie der Job nach New York, dort lebte sie bis 2001 – das Bild der Großmutter hatte sie bei sich. „Ich musste es einfach mitnehmen“, sagt sie. Ein Instinkt.

Kaum angekommen, erhielt Andrea Bentschneider eine Mail von einem Amerikaner aus Michigan. Der Mann, er hieß mit Vornamen Steven, kannte alle Bentschniders in den USA; er stammte ja selbst aus dieser Familie. Nur Andrea, die „Zuagroaste“ wie die Bayern sagen würden, kannte er nicht. Aber eines musste er wissen: „Sind wir verwandt?“

Um es vorweg zu nehmen: Sie sind es. Das fand Andrea Bentschneider nach unzähligen Recherchen im Internet und in diversen Archiven heraus – und damit fand sie eine entfernte Familie. Ein Bentschneider, der Vater eines gemeinsamen Vorfahrens von ihr und Steven, war 1866 von Deutschland nach Übersee ausgewandert, verdiente fortan als Tagelöhner in Michigan sein Geld. „Wenn man sich diese Lebensbedingungen bewusst macht, dann ist man dankbar dafür, wie gut es uns geht“, sagt Andrea Bentschneider. Sie lebt heute in Hamburg – „und „erfüllt nun die Lebensträume anderer Menschen“. Sie ist Vorsitzende des Verbands deutschsprachiger Berufsgenealogen. Das sind Zeitdetektive. Experten, die auf professionelle Weise der Vergangenheit ihrer Kunden nachspüren.

Andrea Bentschneider hat sich mit ihrer Firma „Beyond History“, also „Jenseits der Geschichte“, auf Ahnenforschung in Deutschland und in den Ost-Gebieten spezialisiert. Sie sagt: „Wir finden Antworten auf Fragen nach der Herkunft, lösen Familienrätsel, führen Familien wieder zusammen.“ Andrea Bentschneider weiß, wovon sie spricht. Sie hat es selbst erlebt.

Liebe Leserinnen und Leser Haben auch Sie Ihren Ahnen nachgespürt? Schreiben Sie uns Ihre Geschichte. Per Mail: paten@merkur-online.de Per Post: Münchner Merkur, Redaktion, **Stichwort: Wurzel-suche**, Paul-Heysen-Straße 2-4, 80336 München.

AUF DER SPURENSUCHE

Wer die Gegenwart verstehen will, muss die Vergangenheit begreifen. Die „Nebekinder“ – namhafte Enkel von NS-Tätern, Flüchtlingen und Vertriebenen, von Frontsoldaten und Überlebenden des Zweiten Weltkriegs – haben ihren Familiengeschichten nachgespürt. Am Ende haben sie begriffen, welche Auswirkungen die NS-Zeit auf ihre Biografie hat. Schonungslos ehrlich berichten sie von den Erfahrungen. Und machen damit jedem von uns Mut, sich intensiv mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen.



M. Schneider/J. Süß (Hrsg.): „Nebekinder – Kriegsenkel treten aus dem Traumaschatten der Geschichte“. Europa, 256 Seiten; 18,99 Euro. Erscheint erst Anfang März.

Nachgeforscht

Sie sind auf Wurzelsuche? Hier ein Experten-ABC.

Fragen Sie ältere Verwandte nach Daten – nach Namen, Geburtstag, Hochzeiten, Scheidungen – und notieren Sie jede Information.

Überprüfen Sie, ob es amtliche Bescheinigungen gibt, etwa Geburtsurkunden oder Totenscheine.

Recherchieren Sie in Kirchenbüchern – seit dem 16. Jahrhundert werden Taufen, Ehen und Beerdigungen registriert.

Checken Sie, ob es einen „Ariernachweis“ in Ihrer Familie gibt. Dieser stammt aus der NS-Zeit und umfasst einen entscheidenden Teil des Stammbaums.

Recherchieren Sie in speziellen Lexika nach der Herkunft Ihres Familiennamens, wenn Ihnen diese unbekannt ist.

Forschen Sie nur von Generation zu Generation – sonst verlieren Sie schnell den Überblick.

Nutzen Sie das Internet für Ihre Recherchen. Viele Daten sind inzwischen digitalisiert; es gibt auch zahlreiche Plattformen, etwa unter www.myheritage.de.

Im Jahr 1988 bekam Jana Simon ein besonderes Geschenk von ihren Großeltern: die Bücher ihrer Großmutter, elf Bände – mit Gedanken und Geschichten. Sie war damals 16 – und hätte viel lieber eine „Madonna“-Schallplatte gehabt. Zehn Jahre danach hatte sie jedoch das Gefühl, sie wisse zu wenig vom Leben ihrer Großeltern. Dann fing sie an, ernst mit ihnen zu sprechen. Entstanden ist daraus ein Buch, „Sei dennoch unverzagt“, das tief berührt.



Jana Simon: „Sei dennoch unverzagt – Gespräche mit meinen Großeltern Christa und Gerhard Wolf“. Ullstein, 288 Seiten; 19,99 Euro.

Interview: Barbara Nazarewska