

Donna Leon

Wie sich Vorstellungen in der Medizin entwickelt und verändert haben

Referat im Rahmen des Öffentlichkeitsanlasses 2019 am 15.11.2019 im Schauspielhaus Zürich

Mit freundlicher Genehmigung der Veröffentlichung durch die Diogenes Verlag AG, Zürich



© Regine Mosimann / Diogenes Verlag

Englische Version

When we're young, we grow impatient when old people talk about their health: young bodies are healthy bodies, so they have no patience for such talk. When we're older, we grow impatient if other people discuss their health when we want to talk about our health, because the thought of our health is one we cannot avoid.

Some years ago, the first spring day of working in the garden, I knelt down to pick up the hose, lying in a circle on the floor of the barn, intending to carry it out to the garden. And lacked the strength to push myself to my feet. I could have been no more stunned if I'd been struck by lightning. For years, I'd easily picked it up, carried the whole thing here and there in the garden. But now it was suddenly too heavy for me to lift.

In that instant, I realized I'd become an old person during the winter. Here was proof, I could no longer do what had once been easy. The hose had not grown longer nor had it gained weight during the winter: I was the one who had changed.

I suspect that something like this has happened to many of the people here today. Of course, we often receive signs that things are changing, but they usually take place in our faces – the wrinkle that seems longer or deeper than it was the last time we noticed it, the grey hair that is now white. Or less hair. But those things do not affect our physical strength, so we can ignore them by simply ignoring the mirror, or by not wearing our glasses. Politeness prevents people from calling them to our attention, so on both sides truth is suppressed. We go on, telling ourselves we are unchanged.

But when we can't do something we once did with ease, we can't look away from it and pretend it didn't happen. It can be opening the can of cat food, turning on the water tap that someone younger and stronger has closed, pushing the lawn mower up that incline behind the roses. Perhaps we can force ourselves to do it, once or twice, but eventually we are faced with the reality that we're suddenly living in the body of an old person.

What to do? I can speak only from my own experience. My first impulse was to find a way to change and improve things. Nothing was going to reduce my age, but I thought there must be way to improve my physical strength.

Since I'm here as an old person speaking to other persons of or nearing a certain age, I will also note two things not related to physical strength but which are, I think, related to growing older. The first is the danger of the old people's ghetto, of consigning ourselves to the exclusive or almost exclusive company of people our own age. Luckily, for the last twenty years, I've been involved with musicians, all of whom are younger, some more than half a century younger, than I. Their ideas are different from mine, but so is the world they're growing up in. They do and like and believe different things from me, at least from what I believe now. But what they are, I once was and you once were. They've got optimism and hope because life lies before them, and it's good for me to be in their happy company.

The other non-physical difference is my greater difficulty in dealing with stress. When I was younger, I had two extraordinary experiences: I was caught in a fire, and I was evacuated from a country during a period of martial law. I walked out of the burning building: no panic, no loss of the power of common sense. And I played tennis during the last months of martial law, untroubled by the sight of young men with machine guns and tanks parked at every intersection.

Today, however, decades later, I am easily unnerved by a problem with email, and my memory and sense of direction both play tricks with me. To cope with this, I've learned to pause and lure information back into my memory, and to accept the need to ask people for help with something as simple as reading a map.

Similarly, when reading the map of our bodies begins to trouble us, there are people who can help us and suggest a way to get to where we want to go. This is what the Do Health program can provide us: it takes a look at our bodies on the map of life, tells us where we are, and shows us a way to continue in a safe direction, avoiding obstacles and wrong turns.

It does not make false promises; it takes a look at a vast amount of statistical information collected over a significant period of time and tells us the results: doing this is likely to cause that; taking this vitamin usually has this result; people who do this amount of exercise reduce their chance of breaking a bone in a fall by this percentage.

There are no promises of longer life, no complicated systems of eating, no long hours in the gym. Do Health offers what, to me, sounds like common sense, backed by statistical evidence.

Exercise: do it every day if you can. Do exercise that will improve your balance. I've asked many of my friends if they do balance exercises, and most of them reply instantly that it is impossible to improve balance. They are wrong: balance can be improved, and having a better sense of balance is the best thing we can do to prevent falling and injuring ourselves. Walk for an hour every day. Don't eat junk or, at least, eat it sparingly. Be careful to eat enough protein so as to slow down or avoid the loss of muscle mass. Take a few vitamins and take them every day.

I like the Do Health program for its lack of unrealistic promises. Its goal is not to offer us a longer life, merely to suggest many ways to help us have a healthier life. I think we'd all agree that to feel good physically helps us to feel good mentally. Another thing I like is that Do Health does not demand that people following its suggestions change their lives radically. It asks, instead, that people – you, me, the person sitting next to you – do a few very sensible things, add a few vitamins to their diet, and exercise a bit every day. In return, it offers an increased possibility of continuing good health. What I've read about it and, more importantly, what I've experienced myself after following its suggestions for three years persuade me that it's a good idea. That's why I'm here today, to listen to and consider what we're told and to examine the possibility that we can, by following a well-considered and tested program like Do Health, stay healthier and thus improve the quality of our lives.

Deutsche Übersetzung

(nicht durch professionellen Übersetzungsdienst übersetzt, nicht autorisiert)

Wenn wir jung sind, werden wir ungeduldig, sobald alte Menschen über ihre Gesundheit sprechen: Junge Körper sind gesunde Körper, sie haben kein Verständnis für solche Gespräche. Wenn wir älter sind, werden wir ungeduldig, sobald andere Menschen über ihre Gesundheit sprechen statt wir über unsere, da der Gedanke daran uns nicht mehr loslässt.

Vor einigen Jahren, am ersten Frühlingstag im Garten, kniete ich mich hin, um den Schlauch aufzuheben, der in einem Kreis auf dem Scheunenboden lag, um ihn hinauszutragen. Da fehlte es mir plötzlich an der nötigen Kraft, um auf die Füße zu kommen. Ich wäre nicht fassungsloser gewesen, hätte mich der Blitz getroffen. Ich hatte den Schlauch jahrelang mit Leichtigkeit aufgehoben, das Ding hierhin und dorthin im Garten getragen. Doch jetzt war er für mich plötzlich zu schwer zum Heben.

In diesem Moment wurde mir klar, dass ich während des Winters ein alter Mensch geworden war. Hier war der Beweis, dass ich das, was einst einfach und mühelos ging, nicht mehr tun konnte. Der Schlauch war im Winter weder länger geworden, noch hatte er an Gewicht zugenommen: Ich war diejenige, die sich verändert hatte.

Ich vermute, dass viele von Ihnen schon auf ähnliche Weise überrascht worden sind. Natürlich bemerken wir immer wieder Dinge, die sich ändern, vor allem in unseren Gesichtern: die Falte, die länger oder tiefer zu sein scheint als das letzte Mal, das graue Haar, das jetzt weiss ist. Oder plötzlich weniger Haare. Diese Dinge beeinträchtigen jedoch nicht unsere körperliche Stärke, so dass wir sie ignorieren können, indem wir einfach nicht mehr in den Spiegel sehen oder unsere Brille nicht aufsetzen. Unsere Mitmenschen gehen wiederum aus Höflichkeit darüber hinweg, so dass die Wahrheit auf beiden Seiten unterdrückt wird. Wir machen weiter und sagen uns, dass alles sei wie bisher.

Wenn wir aber etwas, was wir immer getan haben, auf einmal nicht mehr mit Leichtigkeit schaffen, können wir nicht einfach wegsehen und so tun, als wäre nichts geschehen. Es kann das Öffnen der Dose mit Katzenfutter sein, das Aufdrehen des Wasserhahns, den jemand Jüngerer und Stärkerer geschlossen hat, oder das Hochschieben des Rasenmähers über die Steigung hinter den Rosen. Vielleicht können wir uns ein- oder zweimal dazu zwingen, aber irgendwann werden wir mit der Realität konfrontiert, dass wir plötzlich im Körper eines alten Menschen leben.

Was ist zu tun? Ich kann nur aus eigener Erfahrung sprechen. Mein erster Impuls war, einen Weg zu finden, um die Dinge zu ändern und zu verbessern. Nichts würde mein Alter verringern, aber ich dachte, dass es einen Weg geben muss, meine körperliche Stärke zu verbessern.

Doch zunächst möchte ich noch zwei Dinge erwähnen, die nichts mit körperlicher Stärke zu tun haben, sondern meines Erachtens mit dem Älterwerden an sich, zumal ich als alte Person hier bin und zu anderen Personen spreche, die selbst alt sind oder sich dem Alter nähern. Das erste ist die Gefahr der Ghettoisierung, indem wir uns ausschliesslich oder fast ausschliesslich in der Gesellschaft von Menschen in unserem Alter aufhalten. Zum Glück beschäftige ich mich seit zwanzig Jahren mit Musikern, die alle jünger sind, einige mehr als ein halbes Jahrhundert jünger als ich. Ihre Ideen unterscheiden sich von meinen, aber auch die Welt, in der sie aufwachsen. Sie lieben und glauben andere Dinge als ich, zumindest als ich jetzt glaube. Aber was sie sind, war ich einmal, waren wir alle einmal. Sie haben Optimismus und Hoffnung, weil das Leben vor ihnen liegt, und es tut mir gut, in ihrer glücklichen Gesellschaft zu sein.

Der zweite nicht-physische Unterschied ist meine grössere Schwierigkeit, mit Stress umzugehen. Als ich jünger war, machte ich zwei aussergewöhnliche Erfahrungen: Ich wurde von einem Feuer überrascht, und ich wurde aus einem Land evakuiert, in einer Zeit, in der das Kriegsrecht galt. Das brennende Gebäude verliess ich ohne Panik, ohne die Macht meines gesunden Menschenverstands zu verlieren. Und in den letzten Monaten des Kriegsrechts habe ich Tennis gespielt, ohne mich durch den Anblick junger Männer mit Maschinengewehren und Panzern, die an jeder Kreuzung standen, erschüttern zu lassen.

Heute hingegen, Jahrzehnte später, genügt ein lästiges E-Mail-Problem, damit ich die Fassung verliere, und sowohl mein Gedächtnis als auch mein Orientierungssinn spielen mir Streiche. Um damit fertig zu werden, habe ich gelernt, innezuhalten und Informationen in mein Gedächtnis zurückzulocken. Und zu akzeptieren, dass ich Menschen um Hilfe bitten muss für so einfache Dinge wie das Lesen einer Karte.

Auch unser Körper ist so eine Karte. Wenn uns das Lesen dieser Karte zu beunruhigen beginnt, gibt es Menschen, die uns helfen und einen Weg aufzeigen können, dorthin zu gelangen, wohin wir wollen. Dies ist es, was das DO-HEALTH-Programm uns bietet: Es betrachtet unsere Körper auf der Lebenskarte, zeigt uns, wo wir sind, und zeigt uns einen Weg in die sichere Richtung, vermeidet Hindernisse und falsche Abzweigungen.

Das DO-HEALTH-Programm macht keine falschen Versprechungen; es basiert auf einer grossen Menge statistischer Informationen, die über einen signifikanten Zeitraum gesammelt wurden, und zeigt uns Ergebnisse auf: Wenn wir dies tun, ist jenes wahrscheinlich die Folge; die Einnahme dieses Vitamins hat normalerweise jene Wirkung. Menschen, die so und so viel Sport treiben, reduzieren die Wahrscheinlichkeit, sich bei einem Sturz einen Knochen zu brechen, um so und so viel Prozent.

Es gibt keine Versprechungen für ein längeres Leben, keine komplizierten Essgewohnheiten, keine langen Stunden im Fitnessstudio. Was DO-HEALTH bietet, klingt für mich nach gesundem Menschenverstand, gestützt auf statistische Beweise.

Bewegung: Bewege dich jeden Tag, wenn du kannst. Trainiere, um dein Gleichgewicht zu verbessern. Ich habe viele meiner Freunde gefragt, ob sie Gleichgewichtsübungen machen, und die meisten haben sofort geantwortet, dass es unmöglich ist, das Gleichgewicht zu verbessern. Sie liegen falsch: Das Gleichgewicht kann verbessert werden, und ein besserer Gleichgewichtssinn ist das Beste, was wir tun können, um Stürze zu verhindern und uns nicht zu verletzen. Gehen Sie jeden Tag eine Stunde lang zu Fuss. Essen Sie kein Junk Food oder, zumindest, essen Sie wenig davon. Achten Sie darauf, genügend Eiweiss zu sich zu nehmen, um den Muskelabbau zu verlangsamen oder zu vermeiden. Nehmen Sie ein paar Vitamine zu sich, und zwar jeden Tag.

Ich mag das DO-HEALTH-Programm, weil unrealistische Versprechungen fehlen. Sein Ziel ist es nicht, uns ein längeres Leben zu bieten, sondern nur, viele Wege aufzuzeigen, wie wir ein gesünderes Leben führen können. Ich denke, wir sind uns alle einig, dass es uns hilft, uns auch mental gut zu fühlen, wenn wir uns körperlich gut fühlen. Eine andere Sache, die ich mag, ist, dass DO-HEALTH nicht von uns verlangt, unser Leben radikal zu verändern. Stattdessen werden die Menschen – Sie, ich, die Person, die neben Ihnen sitzt – gebeten, ein paar sehr vernünftige Dinge zu tun, ein paar Vitamine in ihre Ernährung aufzunehmen und jeden Tag ein bisschen Sport zu treiben. Im Gegenzug bietet es eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für eine anhaltend gute Gesundheit. Was ich darüber gelesen habe und was ich selbst erlebt habe, nachdem ich drei Jahre lang den Vorschlägen gefolgt bin, überzeugt mich davon, dass es eine gute Idee ist. Deshalb bin ich heute hier, um zuzuhören und aufzunehmen, was uns gesagt wird, und um zu prüfen, ob wir durch ein gut durchdachtes und erprobtes Programm wie DO-HEALTH gesünder bleiben und so unsere Lebensqualität verbessern können.