

«Ich bin immer NOCH ALINE»

Es grenzt an ein Wunder, dass Aline Streule lebt. Das Team des Berner Herzchirurgen Thierry Carrel musste ihr 2011 innert weniger Stunden gleich zweimal ein **SPENDERHERZ** einsetzen.

Text Walter Däpp* Fotos Daniel Ammann

Aline Streule, geboren 1992, ist Mitarbeiterin einer Werbeagentur, hat sich zur Event-Managerin weiterbilden lassen und hofft, «in diesem Bereich Fuss zu fassen». Wenn sie mit ihrem ansteckenden Lächeln über ihre Absichten, Hoffnungen und Zukunftswünsche berichtet, ist ihr nichts mehr von dem anzumerken, was ihr junges Leben jahrelang beeinträchtigt und geprägt hat: ihre schwere Herzkrankheit. Seit August 2011 ist das Vergangene. Innert 36 Stunden wurden ihr damals in der Klinik für Herz- und Gefässchirurgie am Berner Inselspital zwei neue Herzen eingesetzt.

Trotz Herzfehler hatte Aline eine unbeschwerte Kindheit und Jugendzeit. Sie war ein kribbeliges Bewegungskind, das immer voll mitmachte, wenn die Kinder aus der Nachbarschaft sich auf dem nahen Spielplatz zum Tschütten oder sonst zum Spielen und Herumspringen trafen. «Ich hatte nie Probleme», sagt sie, «auch im Schulsport war ich mit Begeisterung dabei. Bis ich plötzlich merkte, dass mir das Ausatmen Mühe machte. Dass ich dafür mehr Zeit benötigte als die andern.»

Weil sie sich im Übrigen aber fit fühlte, machte sie sich keine Gedanken darüber. Bis zum 26. August 2007. Sie war damals

15-jährig, bestritt mit der Nachwuchsmannschaft des Handballclubs Bruggen ein Freundschaftsspiel – «als Linkshänderin im rechten Aufbau», wie sie sagt. Doch plötzlich wurde es ihr «megaschnell, ich hatte lauter Blitze und Sterne vor den Augen, sah fast nichts mehr, torkelte».

Das Herz raste wie verrückt

Dann habe man sie auf den Boden gelegt, ihre Beine auf einem Bänkli hochgelagert. Und zum Vater einer Teamkollegin, der sich um sie kümmerte, habe sie bloss noch sagen können: «Mein Herz rast megaschnell. Es ist mir megaschlecht.» Sie vermochte sich aber immerhin noch aufzurappeln, um zur Toilette zu gehen. Doch auf dem Weg dorthin brach sie zusammen. «Dann war ich bewusstlos», sagt sie, «bis der Krankenwagen kam.»

Man brachte sie ins Kinderspital St. Gallen und von dort gleich ins Kantonsspital. «Am Anfang hatte ich einen Puls von 233, dann blieb er trotz Medikamenten längere Zeit auf 180. Erst als die Ärzte etwas von «Defibrillieren» sagten, normalisierte er sich plötzlich wieder. Doch im Ultraschall sah man, dass mein Herz viel zu gross war. Erst da wurde also mein Herzfehler entdeckt.» Ihr Fall wurde an

»»

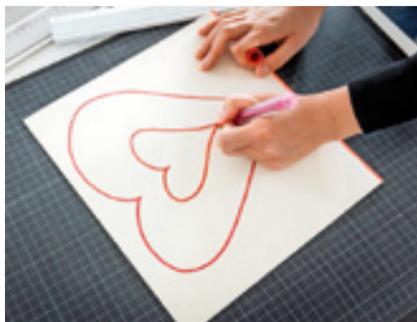
Lebenslustig: Aline Streule führt heute ein normales Leben. Sie arbeitet in einer Werbeagentur in St. Gallen.

«Das ist doch Weltrekord! Ich bin wohl der einzige Mensch, der innert 36 Stunden drei Herzen hatte.»

Aline Streule, 23

einem Kongress in Basel erörtert, worauf man ihr die Implantation eines Defibrillators empfahl. «Dort», sagt Aline, «sah ich Professor Thierry Carrel zum ersten Mal.» Aline gewöhnte sich allmählich an den Defibrillator, der ihr Herz «managte». Doch 2009 schnellte ihr Puls eines Tages wieder auf 170 hoch. Sie wurde wieder als Notfall ins Spital gebracht, konnte nach ambulanter Behandlung aber wieder nach Hause. Man verschrieb ihr das Medikament Cordarone, das bei ihr aber schlimme Nebenwirkungen verursachte.

Die folgenden Monate wurden für sie zu einem dauernden Auf und Ab – mit Krampfanfall und Spitaleinlieferung. «Da sagte der Arzt zum ersten Mal, was ich eigentlich schon lange wusste – dass ich eine Kandidatin war für eine Herztransplantation.» Es sei ja «unglaublich, aber wahr», bemerkt sie: «Als man mich im



Ein Zufall? Im Kindergarten gab Aline als Berufswunsch «Herzflickerin» an.

Kindergarten nach meinem Berufswunsch fragte, antwortete ich stets «Herzflickerin.»

Den Zeitpunkt des unausweichlichen Eingriffs schob sie, in Absprache mit den St. Galler Ärzten, zwar noch hinaus, nahm weitere Zwischenfälle in Kauf: «Einmal erwischte es mich in Arosa auf der Skipiste, einmal beim Ticketkauf vor einem Match

des FC St. Gallen, einmal in der Schule. Ich wurde jeweils kurz ohnmächtig, doch nach dem Defibrillieren ging ich einfach weiter – als wäre nichts geschehen.» Es gab nichts, was die schwer herzkrankte Aline hätte zurückbinden können.

Fast jede Woche einmal im Spital

Und ihre Eltern liessen sie schweren Herzens auch machen, konnten sie «ja nicht in Watte packen», wie Alines Mutter Patricia Streule sagt. Doch die Notfälle häuften sich. Aline: «Infusion, Narkose, Defibrillieren, einige Stunden warten, wieder nach Hause – so lief es ab. Fast jede Woche einmal. Im Spital kannte man mich längst. Und ich lernte, damit umzugehen. Manchmal verliess ich die Intensivstation und ging von dort direkt zu meinen Kolleginnen und Kollegen an den Fussballmatch.»



Sportlich aktiv: Aline Streule hat sich an das Leben mit einem Spenderherzen gewöhnt – trotz der vielen Medikamente.

ANZEIGE

Kamillosan®

Die Kraft der Manzanaka-Kamille

- **Kamillosan Liquidum:**
Entzündungshemmendes, juckreiz-milderndes, leicht desinfizierendes Mittel (Enthält 43% [V/V] Alkohol).
- **Kamillosan Creme und Kamillosan Salbe:**
Bei Schürfwunden, Kratzwunden, aufgesprungener Haut.
- **Kamillosan Ocean Nasenspray:**
Zur Reinigung und Befeuchtung der Nasenhöhlen.



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

«Thierry Carrel hat mit seinem Team die entscheidende Rolle gespielt. Ohne ihn wäre ich nicht mehr da.»

Aline Streule

Zu den Herzbeschwerden kamen aber noch Probleme mit den Schilddrüsen: «Der gesamte Jodgehalt des Medikaments Cordarone, das für die allermeisten Patienten gut verträglich ist, war darin gespeichert.» Nun redete der Chefarzt des Kantonsspitals St. Gallen Klartext: Alines Zustand sei lebensbedrohend, jeder neue Anfall sei ein Risiko.

So war es auch. Am St. Galler Open-Air-Festival 2011 begann ihr Puls plötzlich wieder zu rasen. Sie ging nach Hause, wurde von dort erneut notfallmässig ins Spital eingeliefert. Ohne Erfolg. Am 18. Juli 2011 flog sie die Rega nach Bern, wo der Kardiologe Professor Paul Mohacsi ihr dringend zu einer Herztransplantation riet und sie gleichzeitig auf eine lange Wartezeit für ein Spenderherz einstimmete. «Ich musste erkennen, dass ich sonst kaum noch eine Überlebenschance hatte.

So willigte ich am 20. Juli ein – an meinem 19. Geburtstag. Und hatte unglaubliches Glück. Nach fünfeinhalb Wochen Spitalaufenthalt war ein Herz da. In der Nacht vom 24. auf den 25. August 2011 wurde ich von Dr. Lars Englberger operiert.»

Das neue Herz schlägt

Der Eingriff verlief zwar erfolgreich, doch das neue Herz konnte die Funktion des Kreislaufs nicht übernehmen. Es blieb sehr schwach. Zu schwach. Alines Weiterleben hing nun an einem provisorischen Kunstherz, das sie eine Woche bis zehn Tag hätte am Leben halten können. Sie lag im Koma. Und an einer von Professor Carrel geleiteten Krisensitzung wurde bald klar, dass ihr Überleben an einem sehr dünnen Faden hing. Sie wurde auf die Intensivstation verlegt. Und nur wenige Stunden später geschah das, was auch Car-

rel als «ausserordentlich ungewöhnlichen Glücksfall» bezeichnet: Wie durch ein Wunder fand sich – im Inselfspital selber – ein neues Spenderherz, das von Grösse und Blutgruppe her passte. Carrel selber entnahm dieses Herz und war für einen maximalen Schutz dieses Organs besorgt – dann begann, am Abend des 25. August, für die Berner Herzchirurgen – diesmal unter Leitung von Carrels Stellvertreter Professor Jürg Schmidli – die etwa sechsstündige Arbeit von neuem: Alines Kunstherz wurde wieder entfernt, das zweite Spenderherz wurde implantiert. Und um drei Uhr früh erhielt Alines Mutter die erlösende Nachricht: «Das neue Herz schlägt, es ist alles in Ordnung.» So blieb es, zum Glück. Aline Streule hat sich von all den schweren Eingriffen bestens erholt, sie ist lebenslustig und auch sportlich aktiver denn je. Und sie lacht: «Das ist ➤»

doch Weltrekord! Ich bin wohl der einzige Mensch, der innert 36 Stunden drei Herzen hatte – das eigene und zwei Spenderherzen. Das verdanke ich den Berner Herzchirurgen um Professor Carrel, die für mich fieberhaft auch noch ein zweites Spenderherz suchten und das Wagnis eingingen, es zu transplantieren.» Zu danken habe sie aber auch vielen andern (...). Ganz besonders verbunden fühle sie sich aber mit Professor Carrel: «Er hat mit seinem Team die entscheidende Rolle gespielt. Ohne ihn wäre ich nicht mehr da.»

Dem Spender dankbar

«Endlich sehe ich dich mit offenen Augen»: Das habe Carrel ihr gesagt, nachdem sie aus dem Koma erwacht war. Das werde sie nie vergessen. Und auch nicht das, was er ihr dann ans Herz gelegt habe: «Du musst dich nicht deinem Herzen anpassen. Das Herz muss sich dir anpassen.» Das sei nun ihr Lebensmotto. Es habe zwar eine Weile gedauert, bis sie dem neuen Herzen vertraut habe: «Es pochte ungewohnt kräftig und laut. Früher hatte ich einen Ruhepuls von 50, heute von 70 bis 80. Aber es hat sich trotzdem nie wie ein Fremdkörper angefühlt. Ich denke auch kaum noch an den unbekanntem Spender. Er ist ja nicht wegen mir gestorben. Ich verdanke ihm zwar mein drittes Herz, es ist für mich ein Mega-Geschenk, aber nun ist es mein Herz. Es hat sich mir nun angepasst – schlägt kräftig, aber normal.»

Dass sie jeden Tag zwölf Tabletten schlucken muss, ist für sie inzwischen Routine: «Am Anfang waren es noch viel mehr. Acht am Morgen, vier am Abend – das geht nun zack, zack.» Für Aline ist das kein Problem: «Nein. Es muss nun einfach so sein. Und all das, was ich erlebt habe, hat mich nicht verändert. Ich bin immer noch Aline. Ich fahre gerne Ski, esse gerne Fondue, liebe meine Freundinnen und Freunde genauso wie früher. Und ich möchte einmal Kinder haben. In meinem Körper hat sich zwar vieles verändert. In meiner Seele – oder eben meinem Herzen – aber nicht.»

* Dieses Porträt von Aline Streule ist ein Vorabdruck aus Walter Däpps neuem Buch «Von Herzen» über Thierry Carrel und seine Patienten. Leserangebot auf Seite 82. Im folgenden Interview spricht der Berner Herzchirurg über den aussergewöhnlichen Fall von Aline Streule und seine Arbeit.

«Es braucht Respekt und Demut»

Er arbeitet oft 100 Stunden pro Woche. Treibt Sport und musiziert. Herzchirurg **THIERRY CARREL** über sein Leben am Limit, seine Fragen an Gott und seine Patienten wie Aline Streule.

Interview Michelle Willi Fotos Marco Zanoni

Thierry Carrel, wann hatten Sie zuletzt Herzklopfen?

Beim Velofahren vor ein paar Tagen. Dabei bringe ich mein Herz regelmässig so richtig zum Arbeiten.

Und wenn Sie nicht Sport treiben?

Auch im Operationssaal gibt es immer wieder Überraschungen, die Herzklopfen verursachen. Wenn wir Unerwartetes vorfinden, etwa schlechtes Gewebe, das plötzlich einreisst. Wir arbeiten heute häufiger an der Grenze des Machbaren, weil wir möglichst vielen Menschen helfen wollen. Aber die Natur hat manchmal andere Regeln.

Sie sagten einmal, dass man den Beginn des eigenen Lebens nicht beeinflussen kann und Sie nicht den Anspruch haben, über sein Ende zu entscheiden. Bei Ihren Patienten bestimmen Sie teilweise darüber, indem Sie das Ende hinauszögern.

In der Herzchirurgie sind wir tatsächlich in der Lage, vielen Menschen zusätzliche

Lebensjahre zu schenken. Wir müssen aber auch die Gesetze der Natur akzeptieren, obschon heute viele ältere Patienten nicht nur ihre Enkel, sondern auch ihre Urenkel kennenlernen möchten.

Wo liegen die Grenzen der Medizin?

Der Tod bleibt die einzige sichere biologische Konstante. Bei unseren Behandlungen geht es nicht primär darum, das Leben zu verlängern, sondern ein besseres Leben zu ermöglichen. Der Patient soll etwa weniger unter Schmerzen oder Atemnot leiden und leistungsfähiger sein.

Doch das ist nicht immer möglich.

Wenn ein schwer kranker Mensch mir in die Augen blickt und sagt: «Sie müssen etwas für mich tun», und ich weiss, dass dies nichts mehr bringt, lässt mich das nicht unberührt. Heutzutage ist es die schwierigere Entscheidung, nichts zu machen, als sich für eine Operation zu entscheiden.

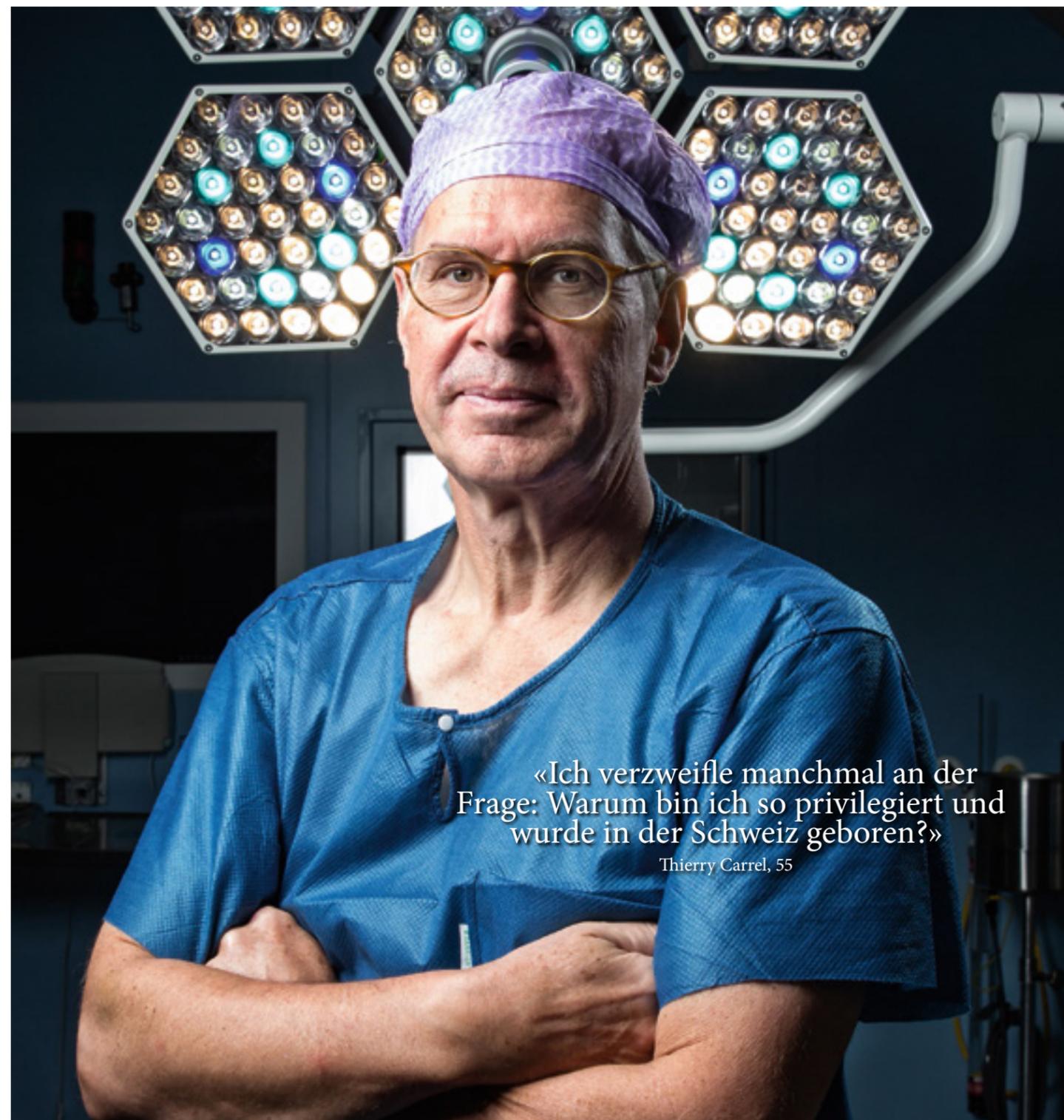
Während einer Operation legen

Sie das Herz still, am Schluss bringen Sie es wieder zum Schlagen. Löst das ein Gefühl von Macht aus?

Es ist nicht Macht, aber durchaus ein spezielles Gefühl von Machbarkeit und Beherrschbarkeit. Das Herz eines Menschen so präzis steuern zu können, braucht aber Respekt und Demut.

Sie liessen den Kinder-Operationssaal im Inselspital Bern segnen. Sind Sie religiös?

Für mich war es wichtig, dass die Wirkungsstätte, in welcher wir auch ungetaufte Neugeborene operieren, eine spezielle Bedeutung erhält. Religiös sein heisst für



«Ich verzweifle manchmal an der Frage: Warum bin ich so privilegiert und wurde in der Schweiz geboren?»

Thierry Carrel, 55

«Wir arbeiten heute häufiger an der Grenze des Machbaren»: Thierry Carrel nach einer Operation.

mich, unsere Arbeit an Kinderherzen mit Ehrfurcht anzugehen im Wissen, dass nicht alles erklärbar sein kann. Und dass es wohl einen tieferen Grund gibt, wie und warum wir unser Leben verbringen, selbst wenn wir über die Zeit davor und danach weder etwas wissen noch ahnen können. **Als Chirurg arbeiten Sie streng wissenschaftlich an der Mechanik des Herzens.**

Sicher, das ist reine Naturwissenschaft. Trotzdem ist es für mich sehr wichtig, mich auch mit Geisteswissenschaften auseinanderzusetzen. Ich sehe mich als Mediziner, der Interesse an Fragestellungen hat, die über meinen eigentlichen Bereich hinausgehen. Darum besuchte ich während meines Studiums an der Universität Freiburg hin und wieder Philosophievorlesungen.

Was suchen Sie in der Philosophie?

Es gibt Fragen, die man nicht wissenschaftlich beantworten kann. Sowohl die Philosophie als auch die Theologie bieten interessante Lösungsansätze.

Was passiert mit der Seele eines Menschen, nachdem sein Herz aufgehört hat zu schlagen?

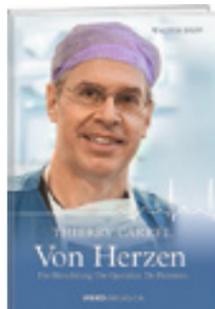
Wenn man den Tod des Körpers aus biologischer Sicht betrachtet, dann verschwin- ➤

LESERANGEBOT

«Thierry Carrel
– Von Herzen»

Als Leserin oder Leser der «Schweizer Familie» erhalten Sie das Buch zum Spezialpreis von **29 statt 39 Fr.** plus Versandkosten.

«Thierry Carrel – Von Herzen. Der Herzchirurg. Die Operation. Die Patienten», von Walter Däpp, 212 Seiten, gebunden, Werd Verlag.



Ein Buch über den **Berner Herzchirurgen und 20 seiner Patientinnen und Patienten**, die erzählen, wie sie ihre Herzoperationen, die lebenswichtigen Eingriffe, erlebt haben. **Prof. Thierry Carrel**, der sie in der Klinik für Herz- und Gefässchirurgie des Berner Inselspitals operiert hat, kommentiert die Eingriffe aus ärztlicher Sicht und wird im Buch auch selber zum Thema. Ein Buch, das von Herzen handelt und – bezogen auf Thierry Carrel – auch von Herzen kommt.

BITTE SENDEN SIE DEN TALON AN: Verlag «Schweizer Familie», «Thierry Carrel – Von Herzen», Werdstrasse 21, 8021 Zürich. Internetbestellung via www.schweizerfamilie.ch/leserangebote

Bestelltalon

_____ Anzahl Exemplare «Thierry Carrel – Von Herzen» à **29 statt 39 Fr.** (inkl. MwSt., Verpackung)

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Datum/Unterschrift

det die Seele mit dem Abbau der körperlichen Materie. Es fällt mir aber schwer zu glauben, dass aus dem reich erfüllten Leben eines Menschen, aus seinem Gewissen etwa, nichts übrig bleiben soll, auch nicht in einer anderen Dimension, die wir nicht verstehen. Das geht für mich nicht auf.

Warum nicht?

Unter anderem, weil das Leben sehr ungerecht ist. Ich verzweifle manchmal an der Frage: Warum bin ich so privilegiert und wurde in der Schweiz geboren, im Vergleich zu denen, die in einer Kriegsregion oder irgendwo in Afrika zur Welt kamen, wo es weder etwas zu essen noch zu trinken gibt? Was soll ihr Leben für einen Sinn haben? Hatten sie einfach Pech und ich hatte Glück?

Irgendwo gibt es also eine ausgleichende Gerechtigkeit?

Das wäre sehr wünschenswert. Und ich wäre beruhigt, wenn ich wüsste, dass es sie gibt. Krieg, Naturkatastrophen, Hunger, Gewalt – das kann man nicht alleine mit Gott erklären. Wenn es diesen liebevollen, allmächtigen Übervater, der alles steuert, gäbe, dürften diese schrecklichen Dinge nicht passieren.

Sie operieren am offenen Herzen, jeder Fehler könnte den Tod des Patienten bedeuten. Haben Sie Angst davor, Fehler zu machen?

Fehler im klassischen Sinne, etwa, dass man ein falsches Gefäss durchschneidet, sind höchst selten. Ich arbeite immer im Team und erwarte von meinem Assistenten, dass er mich darauf aufmerksam macht, sollte ich anders machen als üblich. Schon eher passieren Irrtümer bei Einschätzungen: Man denkt, eine Operation sei möglich, doch während des Eingriffs trifft man auf Schwierigkeiten und merkt, dass man sich besser dagegen entschieden hätte.

Haben Sie schon solche Fehleinschätzungen gemacht?

Ja, es kam ein paar Mal vor, dass ich hinterher dachte, hätte ich doch meine Finger davon gelassen, dem Patienten gesagt, dass ein zurückhaltendes Verhalten sinnvoll und weniger gefährlich sei. Dann wäre der Patient zwar irgendwann an seiner Krankheit gestorben, aber nicht an der gefährlichen Prozedur, die ich selber empfohlen habe.

**Was geht in Ihnen vor nach einer nicht erfolgreichen Operation?**

Zuerst empfinde ich Betroffenheit und auch Trauer. Es braucht aber auch Selbstkritik und eine scharfe Analyse des gesamten Prozesses von der Entscheidung bis zur Umsetzung. Läuft etwas nicht wie geplant, ist die Belastung sehr gross, sie raubt mir manchmal den Schlaf.

Leben Sie ein Leben am Limit?

Ja, in meinem Beruf arbeiten wir nicht selten an der Grenze des Machbaren, der Grenze des Lebens. Liegt etwa ein Aortenriss vor, müssen wir manchmal schon während der Einleitung der Narkose starten, weil der Patient innerlich zu verbluten droht. Wird die Aorta nicht schnell kontrolliert und abgeklemmt, ist nach einigen Minuten alles vorbei. Das ist Stress pur. Nach schwierigen Eingriffen bin ich manchmal so geschlaucht, als wäre ich drei Stunden intensiv Rad gefahren.

Wie gelingt es Ihnen, bei langen Operationen konzentriert zu bleiben?

Eine Operation hat verschiedene Phasen. Die Intensität der Konzentration beim Öffnen und beim Schliessen ist anders als im mittleren Teil, der vielleicht eine bis zwei Stunden dauert. In dieser Zeit ist man äusserst konzentriert. Eine längere Operation teile ich in Abschnitte ein, wie ein Alpinist, der bis zur nächsten Verschnaufpause plant. Ich schaue nicht von Beginn an bis hinauf zum Gipfel, obschon ich genau weiss, wohin der Weg führt.

Das Herz hat eine grosse Symbolkraft. Ist es für Sie der Sitz der Emotionen oder bloss der Motor des Körpers?

«Ich denke häufig an Aline Streule.»

Thierry Carrel

Wenn man das Herz im Operationsaal betrachtet, hat man keine Zeit, darüber zu philosophieren. Dann ist es die Kreislumpumpe. Ich stelle aber immer wieder fest, dass das Interesse am Herzen sehr gross ist und dass Musik, Dichtung und Kunst sich viel damit auseinandersetzen.

Aline Streule, einer Ihrer aussergewöhnlichsten Patientinnen, setzten Sie in 36 Stunden zwei verschiedene Spenderherzen ein. Nach der Operation sagten Sie ihr: «Du musst dich nicht deinem Herzen anpassen. Das Herz muss sich dir anpassen.» Was meinten Sie damit?

Es ist mir wichtig, dass der Patient nach einer Herztransplantation merkt, dass er trotz der meist gut sichtbaren Narbe nicht mehr herzkrank ist.

Streule lebt heute ein fast normales Leben. Denken Sie manchmal an sie?

Ja, ich denke häufig an sie. Erstens, weil sie denselben Vornamen trägt wie meine Tochter. Und zweitens, weil ihre Geschichte einmalig ist. Ihr Körper hat es verkraftet, innerhalb von 36 Stunden zwei fremde Herzen eingesetzt zu bekommen. Dass wir so schnell ein zweites Herz gefunden haben, war ein absoluter Glücksfall.

Thierry Carrel bereitet sich auf eine Operation am Berner Inselspital vor.

Sie arbeiten oft 100 Stunden pro Woche am Inselspital in Bern, halten Vorträge, schreiben Fachartikel, Sie sind verheiratet und haben eine Tochter aus erster Ehe. Sind Sie gestresst?

Es gibt Zeiten, in denen es schwer ist, alles unter einen Hut zu bringen. Dann schaffe ich mir kurze, aber intensive Zeitinseln, etwa mit Sport oder Musik. Ich fahre zum Beispiel nach Freiburg zur Probe des Orchesters Concordia, in dem ich Bass-Posaune spiele. Zwar muss ich danach vielleicht bis spät in die Nacht eine Arbeit fertig lesen oder schreiben. Aber in der kurzen Zeitspanne des Musizierens kann ich extrem schnell regenerieren. Danach bin ich wieder voll da, selbst wenn es spät ist.

Wird es Ihnen nie zu viel?

Es gibt Wochen, in denen ich denke, es dürfte etwas ruhiger sein. Aber ich liebe mein volles, buntes und abwechslungsreiches Leben. Mir ist nie langweilig.

Sie haben im letzten Jahr über 25 Kilogramm abgenommen.**Weshalb? Hatten Sie sich um Ihre Gesundheit gesorgt?**

Ich hatte gemerkt, dass ich gewisse Dinge nicht mehr pflegen konnte, wie ich das hätte tun sollen. Ich habe meiner Ernährung zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt und zu wenig Sport getrieben. Es war schwierig, meinen Patienten glaubwürdig zu vermitteln, auf Gewicht, Ernährung und regelmässige Bewegung zu achten.

Wie schafften Sie diese Umstellung?

Eine erfahrene Ernährungsberaterin unterstützte mich. Ich strich Spaghetti, Brot und Alkohol von meinem Speiseplan und ass mehr Eiweisse, Früchte und Gemüse. Meine eiserne Disziplin half mir dabei. Als ich die Entscheidung, etwas zu ändern, getroffen hatte, wurde umgestellt, ohne Wenn und Aber.

Wie geht es Ihnen heute?

Ich fühle mich viel besser als vorher. Ich habe mehr Ausdauer und abends keine Rückenschmerzen oder schweren Beine mehr. Das möchte ich auch meinen Patienten mit auf den Weg geben: Der Körper ist trainierbar, er kann auch nach einer Krankheit, nach einem Infarkt oder nach einer schweren Operation wieder gesund und stark werden. ●

WELEDA
Seit 1921



Bei nervöser Erschöpfung

Neurodoron®
Tabletten

Dies ist ein Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
www.swissmedinfo.ch
Weleda AG, 4144 Arlesheim, Schweiz