

# Traurige Spitzenklassierung

Täglich versuchen sich im Kanton Zürich durchschnittlich sieben Personen das Leben zu nehmen. Doch darüber gesprochen wird kaum. Gezielte Präventionsmassnahmen sollen dabei helfen, dieses Tabu zu brechen.

**Winterthur/Schweiz:** In der Statistik der Anzahl Suizidfälle mischt die Schweiz ganz oben mit. Jährlich sterben rund 1400 Menschen durch Suizid, 250 davon allein im Kanton Zürich. Damit weist die Schweiz im internationalen Vergleich eine überdurchschnittlich hohe Suizidrate auf. Kaum einer kennt nicht jemanden, der jemanden kennt, der einen Angehörigen, einen Freund oder einen Bekannten durch Suizid verloren hat. Darüber gesprochen wird trotzdem kaum. Erschreckend hoch ist auch die Anzahl junger Menschen, die freiwillig aus dem Leben gehen. Erst kürzlich sorgte der Fall eines 13-jährigen Mädchens für Schlagzeilen, das sich in der Zürcher Innenstadt aus dem 4. Stock eines Kaufhauses in die Tiefe stürzte. Es überlebte den Sturz schwer verletzt. Laut Polizeibericht wird von einem Suizidversuch ausgegangen.

Dieses Beispiel ist kein Einzelfall. «Bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 bis 18 Jahren ist Suizid die zweithäufigste Todesursache, bei jungen Erwachsenen bis 25 Jahren sogar die häufigste», bilanziert Marianne Affolter, Leiterin Kommunikation, Pro Juventute. Jährlich unternehmen zudem rund 9000 Jugendliche oder junge Erwachsene einen Selbstmordversuch. «Die Zahl jener Personen, die sich mit diesem Gedanken beschäftigen, liegt gemäss Studien noch um ein Vielfaches höher», weiss Marianne Affolter. «Die Zahlen sind in den letzten Jahren nicht angestiegen, aber sie waren stabil hoch.»

## Bei Anzeichen Hilfe anbieten

Doch was tun, wenn man realisiert, dass die Schwester, die Freundin oder der Arbeitskollege auffallend oft traurig und niedergeschlagen ist? «Das Thema sollte unbedingt angesprochen werden», rät Dr. med. Sebastian Haas, Chefarzt im Bereich Erwachsenenpsychiatrie IPW und Vorstandsmitglied des Forums für Suizidprävention- und Forschung Zürich (FSSZ). «Wenn es Personen gibt, die möglicherweise solche Gedanken in sich tragen, kann manchmal schon ein Gespräch helfen, die akute innere Not etwas zu lindern.» Pro Juventute versucht mit einer Kampagne präventiv aufzuräumen. Verhindern, bevor etwas passiert, so die Botschaft. Die Kampagne läuft seit



Suizid als letzter Ausweg? Vor allem Männer sind betroffen. Bild: buc

## Tabu brechen – über Suizid sprechen

Wo finde ich Hilfe in einer seelischen Notsituation? Wer gibt mir Halt, wenn ich einen geliebten Menschen durch Suizid verloren habe?

■ Pro-Juventute-Beratung bietet unter der Nummer 147 Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Suizidgedanken an. Schweizweit kann per Telefon, SMS oder auch im Internet-Chat um Hilfe gebeten und über Probleme gesprochen werden. Der Service ist rund um die Uhr verfügbar (Beratungen sind anonym, kostenlos, in drei Landessprachen möglich).

**Weitere Infos:** www.147.ch

■ Hilfe bei akuten Lebenskrisen gibt es im Kriseninterventionszentrum (KIZ) in Winterthur an 365 Tagen im Jahr während 24 Stunden. Das KIZ ist ein Angebot der integrierten Psychiatrie Win-

terthur – Zürcher Unterland (IPW) und dient als Anlaufstelle mit spezifischem Unterstützungsangebot für Menschen in akuten Lebenskrisen. Ein interdisziplinäres Team arbeitet rund um die Uhr in den Bereichen ambulante und kurzstationäre Krisenintervention und steht telefonisch für Auskünfte und Beratungen zur Verfügung.

**Weitere Infos:** Tel. 052 224 37 / kiz@ipw.zh.ch

■ Hinterbliebene nach Suizid können sich im Verein Refugium über ihr Befinden mit Betroffenen austauschen.

**Weitere Infos:** www.verein-refugium.ch

■ Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich FSSZ:

**Weitere Infos:** www.fssz.ch

■ IPSILON – Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz:

**Weitere Infos:** www.ipsilon.ch

September 2011. «Wir wollen präventiv verhindern, aber auch aktiv Hilfe anbieten. Die jungen Menschen müssen wissen, an wen sie sich in einer Notsituation wenden können», erklärt Marianne Affolter.

## Warnsignale erkennen

Vor allem Männer neigen dazu, ihre Probleme zu verdrängen. Die Quote der Männer, die in Selbsttötung den letzten Ausweg sehen, ist doppelt so hoch wie jene der Frauen. «Frauen sprechen häufiger über ihre Probleme und haben einen besseren Bezug zu ihrem Körper. Sie nehmen Warnsignale, zum Beispiel Schlaflosigkeit, viel schneller wahr», erklärt Sebastian Haas. «Männer hingegen senden andere Signale.» Auffälliges Verhalten, wie beispielsweise Gewalttätigkeit oder der Missbrauch von Drogen oder anderen Suchtmitteln können Hilferufe sein. Der These, dass Menschen, die über Suizidgedanken sprechen, letztlich keinen Suizid begehen würden, widerspricht Sebastian Haas vehement. «Das ist leider ein sich hartnäckig haltender Mythos. Suizidankündigungen sollten unbedingt ernst genommen werden.»

## Risikogruppen bei Jugendlichen

Sebastian Haas bestätigt, dass ein Grossteil der durch Suizid sterbenden Menschen zum Zeitpunkt ihrer Handlung an einer psychischen Erkrankung leidet, häufig sind dies Depressionen, aber auch Alkoholabhängigkeit, Psychosen oder Angst- und Persönlichkeitsstörungen.

Auch bei den Jugendlichen gibt es sogenannte «Risikogruppen». Dies können Jugendliche sein, welche die Schule oder Lehre abgebrochen haben, zwei Kulturen angehören, chronische Konflikte im häuslichen Rahmen haben oder Suchtsubstanzen konsumieren. «Doch es sind nicht immer die Kinder oder Jugendlichen, die aus problematischen Familienverhältnissen stammen oder keine Freunde haben», erklärt Marianne Affolter. Eine stabile Familiensituation und ein gefestigtes Umfeld würden nicht automatisch auch für eine stabile psychische Verfassung eines Kindes garantieren. «Eine Vielzahl der Kinder und jungen Erwachsenen, die sich beim Pro-Juventute-Beratungstelefon melden, sind solche, die zwar ein Umfeld haben, an das sie sich mit ihren Problemen wenden könnten, dies jedoch – aus unterschiedlichen Gründen – nicht tun wollen.» Deshalb sind die verschiedenen Beratungsmöglichkeiten bei Pro Juventute anonym und kostenlos. Und Marianne Affolter abschliessend: «Jugend-suizid betrifft also keinesfalls nur die sogenannten Problemkinder». *Christine Buschor*

## kostprobe



Nicole van Grinsven empfiehlt:

## Schneller Rhabarber-Praliné-Kuchen

### ■ Zutaten:

250 g Couverture dunkel  
250 g Butter  
250 g Eier  
200 g Zucker  
3 EL Mehl  
400 g Rhabarber, in kleine Stücke geschnitten  
1 Päckli Vanillezucker

### ■ Zubereitung:

Rhabarber mit Vanillezucker mischen und 15 Minuten ziehen lassen, Saft abgiessen.

Couverture und Butter zusammen schmelzen. Eier und Zucker gut verrühren. Alles zusammenmischen und zum Schluss das Mehl begeben.

In eine Cakeform füllen und im Ofen bei 175 Grad ca. 35 Minuten backen. Im Kühlschrank ca. ½ Tag richtig auskühlen lassen!

### ■ Tipp:

Der Kuchen schmeckt auch ohne Rhabarber herrlich!

**Restaurant, Bar, Lounge Salitre:**  
Schlachthofstrasse 17, 8406 Winterthur Töss  
Telefon 052 203 03 60  
Am Muttertag geöffnet: Sonntag, 13. Mai  
www.salitre.ch

## apropos

### Gourmetwanderung Dinhard

**Dinhard:** Zum zweiten Mal lädt die Frauenriege Dinhard zusammen mit den ortsansässigen Weinbaubetrieben zu einer kulinarischen Wanderung ein. Ausgangspunkt ist das Primarschulhaus Dinhard, wo ein Apéro serviert wird. Danach führt eine rund 7,5 Kilometer lange Wanderung durch die malerische Umgebung von Dinhard. An verschiedenen Standorten wird die Wanderung unterbrochen und die Teilnehmer kommen etappenweise in den Genuss eines feinen Menüs. *red.*

**Weitere Informationen:**  
www.gourmet.tvdinhard.ch

## Neues Domizil für den Rettungsdienst

**Winterthur:** Der Rettungsdienst Winterthur erhält ein neues Dienstgebäude. Dieses erlaubt ihm, alle Rettungswagen und die benötigten Rettungsmittel an einem Ort unterzubringen. Die neuen Räume sind besser auf die Arbeitsabläufe der Rettungssanitäterinnen und Rettungssanitäter abgestimmt. Bei 20 Einsätzen pro Tag ist ein optimaler Ablauf unabdingbar. Somit wird das neue Dienstgebäude dem Rettungsdienst dazu verhelfen, seine Effizienz und die rasche Verfügbarkeit weiter zu optimieren.

Der 14. April wurde als Datum für die symbolische Schlüsselübergabe gewählt: Tag des Sanitätsnotrufs 144 – am 14.4. Stadtrat Michael Künzle, Präsident der Interessengemeinschaft Rettungsdienst Region Winterthur, und Bauherr Heinrich Schifferle (Siska Immobilien) haben den Schlüssel am letzten Samstag an Rolf Zehnder, Spitaldirektor, und Jann Rehli, Leiter Rettungsdienst, übergeben. Die Bevölkerung erhielt zudem am Samstag die Gelegenheit, sich ein Bild vom Gebäude und von den Räumlichkeiten zu machen sowie einen Rettungswagen und das neue Notarztsatzfahrzeug zu inspizieren. Seine Arbeit in den neuen Räumlichkeiten an der Brauerstrasse 20 in Winterthur wird der Rettungsdienst aber erst am 11. Mai aufnehmen. *red.*

## homöopathie im alltag: asthma bronchiale – atemnot

von Ruth Hunziker

### Was ist Asthma bronchiale?

Das Asthma bronchiale ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Atemwege, die anfallsweise zu Atemnot führen kann. Eine Überempfindlichkeit auf verschiedene Reize führt zu vermehrter Sekretion von Schleim in den Atemwegen, zu Verkrampfung der Bronchialmuskulatur und zur Bildung von Ödemen der Bronchialschleimhaut. Das hat eine Verengung der Atemwege mit Atemnot zur Folge. Fünf Prozent der Erwachsenen und zehn Prozent der Kinder leiden an Asthma bronchiale.

### Welche Reize führen zu einer Verengung der Atemwege?

#### ► Allergisches

**Asthma:** ausgelöst durch Pollen (Heuschnupfen), Hausstaub, Tierhaare, Nahrungsmittel, Penicillin und so weiter.

► **Infekte:** Das Erkältungsasthma wird durch virale, bakterielle oder Pilzinfektionen ausgelöst.

► **andere Faktoren:** körperliche Anstrengung (Anstrengungsasthma), Toxine wie Tabakrauch, Schadstoffe der Luft, Einatmen von kalter Luft oder heftiges Husten können ebenfalls Atemnot verursachen.

### Homöopathische Behandlung von Asthma – Fallbeispiele aus der Praxis

Lukas\*, 10-jährig, ist ein leidenschaftlicher Fussballspieler. Bei einer Erkältung vor einem Jahr bekam er das erste Mal Atemnot. Seither leidet er bei jeder Erkältung an Atemproblemen. Vor einem halben Jahr gesellte sich zu diesem Erkältungsasthma auch noch ein Anstrengungsasthma. Das macht Lukas bei seinem grossen Hobby Fussball schwer zu schaffen. Er braucht daher für sportliche Aktivitäten regelmässig einen Bronchodilatator (erweitert die Bronchien).

In der homöopathischen Behandlung wird Lukas' Konstitutionsmittel bestimmt: *Lycopodium clavatum* (Bärlapp). Nach Einnahme des Mittels hatte Lukas eine Zeit lang vermehrt Nasenbluten. Eine gute Nachricht für den Homöopathen. Nasenbluten ist eine der typischen Entlastungsreaktionen bei einem homöopathischen Heilungsprozess. Seit der Mitteleinnahme vor einem halben Jahr hatte Lukas nie mehr Anstrengungsasthma. Die Erkältungsneigung ist deutlich zurückgegangen; war er vorher je-

den Monat erkältet, hatte er in den letzten 6 Monaten nur zwei Erkältungen. Die erste Erkältung verlief problemlos, ohne Asthma. Bei der zweiten brauchte Lukas einmalig eine Dosis des bronchienerweiternden Medikamentes. Weil ein homöopathisches Konstitutionsmittel den ganzen Menschen behandelt und nicht nur seine Krankheit, konnte Lukas auch in anderen Bereichen erfreuliche Fortschritte machen. Die Gespenster, die in den Ecken seines Zimmers gelauert haben, verschwanden und er kann jetzt ohne Licht einschlafen. In den Skiferien konnte er ohne Angst mit den Gondelbahnen und Sesselliften fahren. Sein Selbstwertgefühl verbesserte sich. Das zeigt sich darin, dass er seine Meinung lautstark kundtut, was für die Eltern eine neue Herausforderung ist. Ebenfalls verschwand das Herzstechen, das er vorher ab und zu spürte.

Frau Gubser\*, 38, leidet seit mehr als 10 Jahren an Asthma infolge einer Hausstauballergie. Mit jedem Jahr wurden die Asthmaanfälle häufiger und stärker. Frau Gubser bekam vor zwei Jahren das homöopathische Konstitutionsmittel *Lachesis muta* (Buschmeisterschlange). Zwei Monate nach Mitteleinnahme konnte sie eine deutliche Verbesserung ihres Zustandes feststellen. Die Asthma-

anfälle waren weniger häufig und weniger stark. Ebenfalls verschwanden ihre Stimmungsschwankungen, unter denen ihre Familie und sie selber zu leiden hatten. Die Bauchkrämpfe, die sie jeweils vor der Menstruation hatte, traten auch nicht mehr auf. Im Winter verschlimmerte sich das Asthma jeweils. Im ersten Winter nach Beginn der homöopathischen Behandlung konnte sie die Medikamente um 50 Prozent reduzieren.

Nach einem Jahr wurde das Mittel *Lachesis muta* nochmals wiederholt, weil sich nach einer Stresssituation wieder ihre alten Stimmungsschwankungen einstellten und die Verbesserungen des Asthmas stagnierten.

Im März sah ich Frau Gubser wieder. In der Zwischenzeit hat sie den Milbenschutz des Bettes entfernt. Den Winter hat sie gut überstanden. Sie musste nur noch einmal während einer Grippe inhalieren. Zudem hat sich ihr Blutdruck normalisiert, sodass sie die blutdrucksenkenden Medikamente absetzen konnte.

\*Namen geändert

**Weitere Informationen:**  
Tipps zum Thema Asthma unter [www.am-puls.ch](http://www.am-puls.ch)  
**Ruth Hunziker** (47) ist dipl. Homöopathin hfnh SHL. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 und [info@am-puls.ch](mailto:info@am-puls.ch)

