

„Ich bereue nichts in meinem Leben – außer dem, was ich nicht getan habe“ (Coco Chanel)

ICH TUE ES

CATRIN BARNSTEINER trifft ihren ersten Ex-Freund

Offenbar komme ich in ein Alter, in dem es schick wird, ein gebrochenes Herz zu haben. Denn plötzlich fangen meine Freundinnen an, Geschichten zu erzählen, von damals, als der allererste Mann sie verlassen hat. Das ist neu – denn den Mann zu zitieren, der als Allererster echten Liebeskummer brachte, schien bisher tabu. Weil jede Religion böse Geister hat, die man besser niemals weckt, und die Liebe ist da auch nicht anders.

Allerdings: Es sind immer Geschichten, die gut ausgegangen sind. Und „gut“ bedeutet: Bettinas erster Ex-Freund ist in die Drogen abgerutscht, nachdem er Bettina verlassen hatte. Katjas Ex hat die Schule geschmissen, nachdem er mit Katjas Hockeytrainerin im Bett war. Und Ingas treuloser Ex wohnt heute, mit 35, immer noch in seinem Kinderzimmer. Ich kann nicht mithalten. **Mein erster Liebeskummer ist nicht gut ausgegangen: Der Kerl ist ein erfolgreicher Pianist geworden.** Vor ein paar Wochen habe ich zufällig seinen Namen auf einem Plakat gelesen. Ja, ich nehme es ihm übel, dass er nicht zugrunde gegangen ist, nachdem er sich vor zwölf Jahren von mir getrennt hat! Er hatte nicht mal eine andere, das war vielleicht das Schlimmste.

Ich bin sicher: Egal, wie erfolgreich eine Frau ist, egal, wie straff ihre Oberschenkel und vor allem: egal, wie verliebt sie gerade ist – den einen, der ihr den ersten echten Liebeskummer gebracht hat, vergisst sie nie. Genauso wenig wie Adam und Eva je die Vertreibung aus dem Paradies vergessen haben.

Ich habe nie wieder mit ihm gesprochen. Zuerst aus Selbstschutz, dann aus Stolz. Und inzwischen aus Angst – davor, dass er sich nicht mehr an mich erinnern könnte.

Dass ich seine Agentin anrufe und erzähle, dass ich eventuell ein Interview mit ihm führen will – das ergibt sich irgendwie. **Ich kriege seine Privatnummer. Aber wenn ich anrufe: Wie würde ich mich melden?** Vielleicht mit einer Pause zwischen Vor- und Nachnamen: lang genug, dass er sich nach dem Vornamen an mich erinnern kann. Und kurz genug, dass ich es nicht merke, wenn er es nicht tut.

Ich könnte es auch lassen. Aber seit ich auf dem Plakat wieder seinen Namen gelesen habe, will ich plötzlich unbedingt, dass er sieht, was er verpasst hat. Ich will, dass er ein anderes Bild von mir hat, falls er an mich denkt. Ein aktuelles, ein besseres.

Ich hab' ihn angerufen, und er hat mich erkannt. In der kurzen Pause zwischen Vor- und Nachnamen. Er hat sich gefreut. Wir telefonieren eine Stunde, und ich lege ihm mein Leben vor wie einen Glanzprospekt, bis ich zufrieden bin mit meinem neuen Bild in seinem Kopf. **Dann, als er wieder in Berlin war, letzten Dienstag, haben wir uns abends in einem Restaurant verabredet.** Ich war wunderschön. Und aufgeregt. Nicht weil es ein Date war, sondern weil es zum ersten Mal kein Date war.

Er hat seine Frau mitgebracht. Und, was soll ich sagen: Es ist ein total netter Abend geworden! Ich hab' sie gleich eingeladen, mit Bettina, Katja, Inga und mir noch mal auszugehen.

Hoffentlich bringt sie ihren Mann nicht mit. Denn der schien, ehrlich gesagt, doch ziemlich verspannt.



TYPISCHE US-STADT
Framingham liegt im Osten der USA in der Nähe von Boston und ist mit 67 000 Einwohnern eine typisch amerikanische Provinzstadt



Hier schlägt das Herz der Welt

Eine Stadt als Forschungslabor: Seit fast 60 Jahren läuft in der US-Gemeinde eine einzigartige Medizin-Studie

Von MICHAEL REMKE

Framingham ist eine eher unscheinbare Stadt. Entlang der Ortseinfahrt stehen ein- bis zweigeschossige Wohnhäuser, später folgen Tankstellen, Restaurants, Kaufhäuser. Nichts deutet darauf hin, dass in der 67 000-Einwohner-Gemeinde Geschichte geschrieben wurde und noch immer wird. Medizingeschichte. Und das seit fast 60 Jahren. Framingham, nahe Boston (US-Staat Massachusetts), ist berühmt für eine weltweit einzigartige Herzstudie.

Dass Rauchen für das Herz schädlich sein kann, dass Cholesterin das Herz belastet – fast alles, was die Medizin heute über das menschliche Herz weiß, über Infarkt Risiken und Vorsorge kommt aus Framingham (siehe Kasten). 15 000 Einwohner der Stadt haben seit 1948 an der größten Herzstudie der Welt teilgenommen. Als die Forscher nach dem Zweiten Weltkrieg begannen, 5209 Männer und Frauen im Alter von 30 bis 62 Jahren zu untersuchen, war das fast jeder zweite Erwachsene. Heute sind zu den ursprünglichen Teilnehmern deren Söhne und Töchter sowie Enkel und Enkelinnen dazugekommen: zurzeit mehr als 9000 Menschen.

Alle zwei bis vier Jahre werden sie mehrere Stunden lang in der Klinik untersucht. Die Angehörigen der ersten Generation, von der noch 450 leben (die älteste Frau ist gerade 103 Jahre alt geworden), werden zusätzlich regelmäßig telefonisch nach ihrer Gesundheit befragt.

Unter den Teilnehmern ist auch die sechsköpfige Familie McKeown, die bereits in dritter Generation mitmacht. „Wir werden dafür nicht bezahlt“, sagt Familienoberhaupt Richard McKeown, seit 1971 dabei. „Das Einzige, was wir bekommen, ist eine kostenlose medizinische Untersuchung.“ Dabei wollen

die Forscher dann aber auch alles erfahren, was für das Herz relevant sein könnte: Essgewohnheiten, Sport, Blutdruck, Cholesterin, Rauchen. „Selbst nach der Marke meines Shampoos haben sie einmal gefragt“, erinnert sich Richards Schwester Betty (65).



DREI GENERATIONEN In der dritten Generation nehmen die McKeowns an der Herzstudie teil: Oma Rita (sitzend), die Enkel Keith (2. v. l.) und Michael (r.), Richard und seine Frau Gail (2. und 3. v. r.) sowie Richards Schwester Betty (l.)

Dem 66-jährigen Landvermesser haben die Herzforscher vermutlich das Leben verlängert. Sie entdeckten bei einem der Checks einen gefährlich hohen Cholesterinspiegel, einen der Top-Herzkiller. Das ist offenbar ein Familienproblem. Die Söhne Michael (34) und Keith (31), die seit 2002 in dritter Generation bei der Studie dabei sind, haben die gleichen Sorgen.

„Ich fühle mich durch die Studie sicherer und vor allem gesünder“, sagt Richard McKeown. Butter und Salz esse er nicht mehr. Die Milch, die er trinkt, hat nur noch einen Fettgehalt von einem Prozent. „Die Studie hat unser Leben verändert“, sagt Ehefrau Gail (62), die seit 1974 dabei ist.

Ausgewählt wurde Framingham für die Langzeituntersuchung, weil in der Stadt in

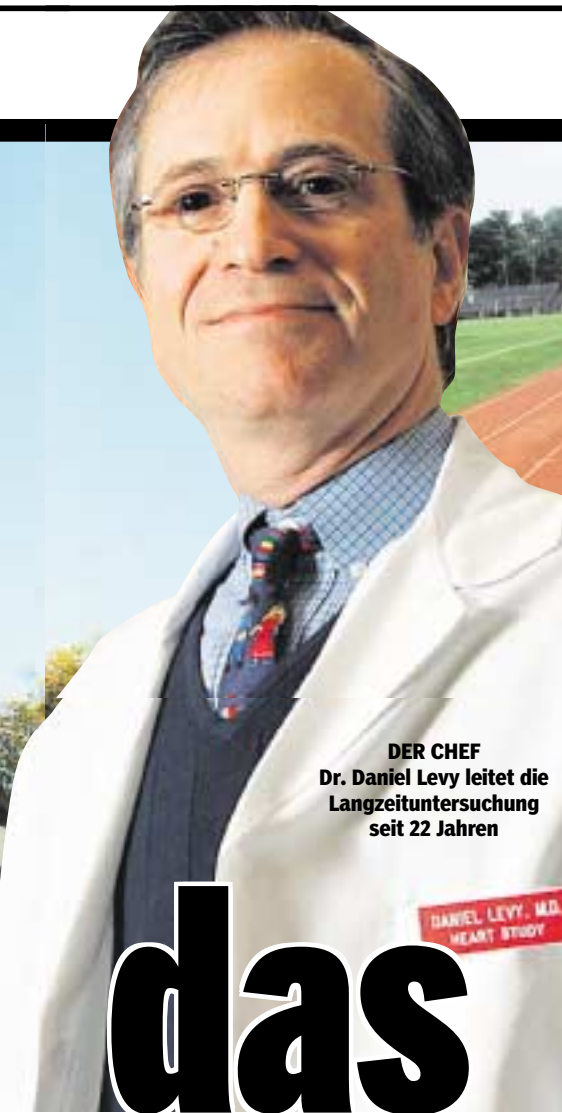
den 20er-Jahren schon einmal eine Tuberkulosestudie durchgeführt worden war. Seitdem gilt die Gemeinde in Massachusetts als ideales, riesiges Forschungslabor.

Als Rita McKeown (87) als Erste aus der Familie 1948 zum „Versuchskaninchen“ wurde, wusste sie von potenziellen Herzrisiken gar nichts. Selbst die Medizin stocherte bei der Suche nach den Ursachen des Herzinfarkts im Dunkeln. „Nach dem Krieg hatten wir doch keine Ahnung von so etwas“, sagt sie heute. Es interessierte auch niemanden. Ernährung, Cholesterin, Bluthochdruck, ausreichend Bewegung, darüber haben in dieser Zeit nur die wenigsten nachgedacht. Die meisten Menschen wollten das Leben genießen. Und das hieß vor allem: gut essen. „Zu einem gesunden Frühstück“, erinnert sich die alte Dame, „gehörten damals gebratene Eier mit Speck. Dazu gab es Toast, dick bestrichen mit Butter, und becherweise Kaffee mit Milchcreme.“

Ähnlich deftig ging es beim Mittag- und Abendessen zu, als ein gutes Stück Fleisch mit Soße und reichhaltiger Beilage zum täglichen Leben dazugehörte. Ebenso wie die Zigarette nach dem Essen, zum Kaffee oder einfach zum Genießen.

Auch Rita McKeown rauchte – und wäre fast an ihrer Sucht gestorben. „Nur mit viel Glück habe ich den Lungenkrebs überlebt“, sagt sie heute. Bei einem Check der Herzstudie entdeckten die Ärzte den Schatten auf der Lunge. „Ich verdanke ihnen mein Leben.“ Andere hatten weniger Glück. Der Lebensstil der 50er-, 60er- und 70er-Jahre kostete viele das Leben. Hauptkiller in den Industriestaaten war der Herzinfarkt. Allein in den USA starb fast jeder vierte Mann über 55 Jahren daran.

„Es war eine Epidemie“, sagt Dr. Levy (51), seit 1984 Leiter der Herzstudie von Framingham. „Nur, wir konnten kaum etwas dagegen tun. Wir wussten, dass Herzkrankheiten die



DER CHEF
Dr. Daniel Levy leitet die Langzeituntersuchung seit 22 Jahren



VOLLES PROGRAMM Die Teilnehmer der Studie unterziehen sich regelmäßigen Blutuntersuchungen und Fitness-Tests. Da Herz- und Lungenerkrankungen oft zusammen vorkommen, wird auch die Lunge untersucht



ANZEIGE

Deutschland spart Sprit. Jetzt mit dem Herbst-Spezial. Nur bis 9.12.



Mit dem Herbst-Spezial für nur 29, 39 oder 49 Euro, je nach Verfügbarkeit, bequem quer durch ganz Deutschland und für 39, 49 oder 59 Euro quer durch Europa. Einfache Fahrt, 2. Klasse, auch im ICE, bei Buchung unter www.bahn.de oder am DB Automaten. Mit persönlicher Beratung 5 Euro mehr. Zugbindung, 3 Tage Vorkaufsfrist. Nur solange Vorrat reicht. **Die Bahn macht mobil.**

FOTOS: RICK FRIEDMAN, MARK PETERSON/CORBIS, GETTY IMAGES

MEILENSTEINE DER HERZFORSCHUNG

Die wichtigsten Erkenntnisse der Herzforschung haben die Mediziner durch die Studie in Framingham gewonnen:

- 1960: Rauchen erhöht das Risiko einer Herzkrankung.
- 1961: Zu hoher Blutdruck und hoher Cholesterinspiegel erhöhen die Gefahr eines Infarktes.
- 1967: Ausreichende Bewegung verringert die Gefahr einer Herzkrankung, Übergewicht erhöht sie.
- 1970: Bluthochdruck erhöht das Schlaganfallrisiko.
- 1976: Die Wechseljahre bei Frauen verstärken das Risiko einer Herzkrankung.
- 1981: Das Rauchen von Filter-Zigaretten reduziert NICHT die Gefahr von Herzkrankungen.
- 1988: Ein hoher Gehalt an „gutem Cholesterin“ (HDL) reduziert die Gefahr von Herzkrankungen. Und: Rauchen erhöht auch die Gefahr eines Schlaganfalles.
- 1997: Rauchen und hohes Cholesterinlevel verstärken Arterienverkalkung.
- 2002: Hohes Übergewicht erhöht die Gefahr von Herzversagen.
- 2004: Kinder von Herzpatienten haben ein doppelt so hohes Risiko, einen Infarkt zu bekommen wie Kinder ohne diesen familiären Hintergrund.
- 2006: Die Vorbeugung vor Herzinfarkten muss schon im Kindesalter beginnen. Bei Erwachsenen ist eine Umstellung der riskanten Lebensumstände schwierig.