

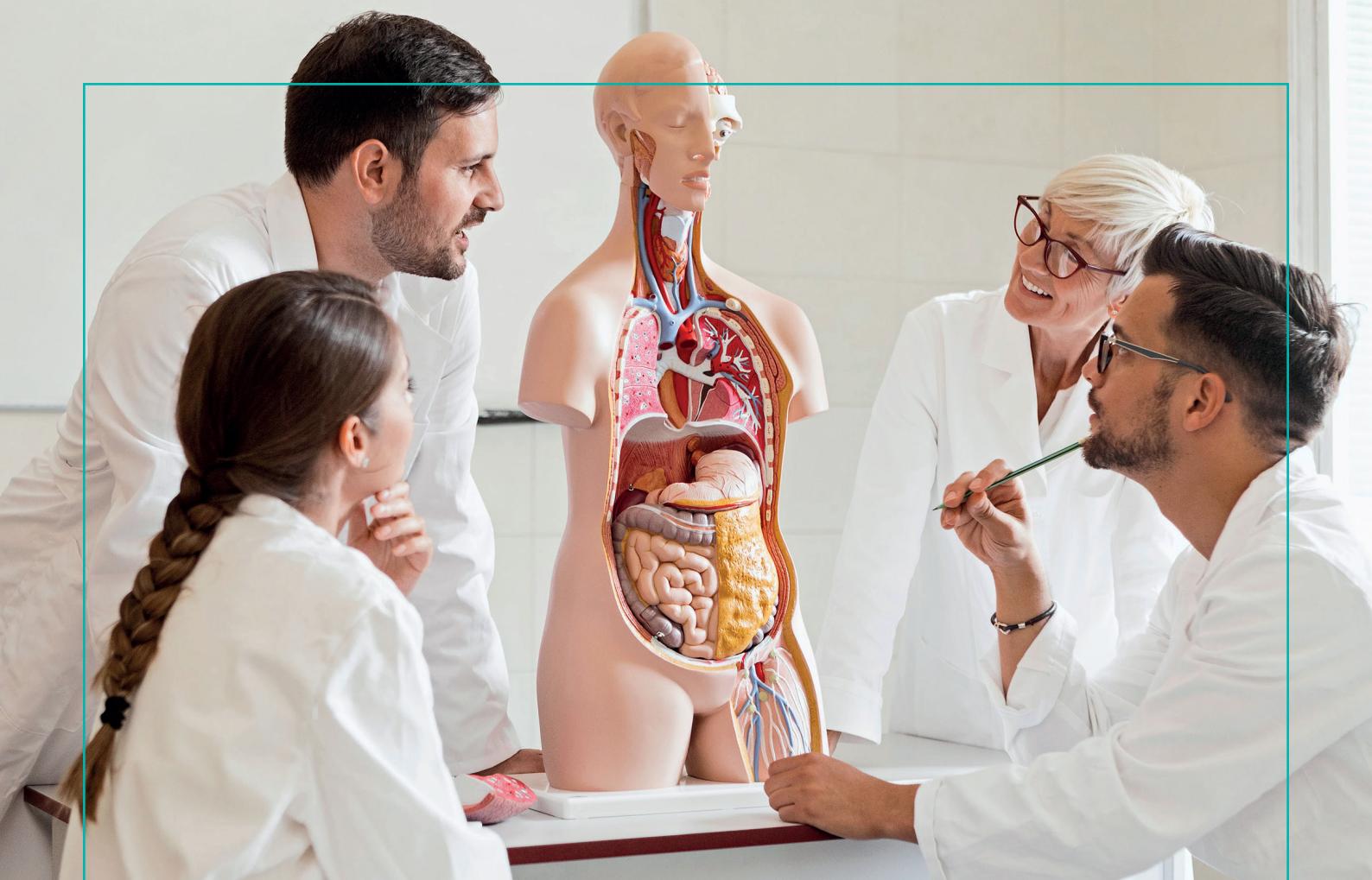
DER ZINGER

Was steht hinter Medi?

Februar 2025 N°24

Verliebt, verloren, verwirrt!

Wie die Liebe uns verzaubert und verwundet



Hausarztmedizin begeistert?

Medizinstudenten und Assistenzärztinnen mit Ambitionen für die Allgemeine Innere Medizin und Interesse an einer späteren Tätigkeit in einer Hausarztpraxis profitieren von attraktiven Angeboten.

- ✖ PraxisSkills Workshops in Kleingruppen
- ✖ Hausarztmedizin Career Get-together
- ✖ Inputreferate
- ✖ Praxisassistenzen
- ✖ weitere Vorteile und Verlosungen

Die Mitgliedschaft ist kostenlos.

Die Kosten für die Angebote übernimmt die mediX academy.

Die mediX academy ist eine Nachwuchsförderungsinitiative der mediX-Ärztenetze.

medix-academy.ch

Mitglied werden



EDITORIAL

Achhhh, die Liebe! Es gibt wohl kaum eine Sache, die derart intensive und gegensätzliche Gefühle auslösen kann; von innigster Wonne und Verbundenheit bis hin zu abgrundtiefem Kummer und Hass. Sie kommt in unterschiedlichsten Formen, Farben und Geschmäckern, ist einzigartig und verwunderlich zugleich und nimmt in jeder Beziehung ein anderes Ausmass und eine andere Dynamik an. So überrascht es nicht, dass die Frage nach Beziehungsformen und die Suche nach Liebe eine zentrale Rolle in unseren Leben einnimmt. Aber auch in der Medizin ist sie omnipräsent; sei es ihre physiologische Wirkung auf Körper und Geist, bei einem Herzbruch im wortwörtlichen Sinne oder im Rahmen der Schwangerschaftsbegleitung und Abtreibung.

In dieser Ausgabe haben wir uns bemüht, verschiedene Aspekte der Liebe zu beleuchten, Gefühle zu transportieren, Fragen zu beantworten und neue Ideen aufzuwerfen. Und vielleicht, mit viel Glück und gütiger Hilfe des Schicksals, mag diese Edition sogar Anstoss zur Entstehung einer neuen Liebesgeschichte bieten. Wir wünschen eine angenehme Lektüre.

Aniya Raya und Michael Schwarz,
Redaktionsleitung

4 We are just friends

Ein Liebesbrief für die Freundschaft

6 Vielleicht werden Herzen im Hirn gebrochen

10 Abtreibung

Ein Thema, viele verschiedene Blickwinkel

12 Liebe in der Literatur

14 Dr. Ziner, bin ich liebeskrank?

16 Sich zur grossen Liebe swipen

18 USZ Labyrinth

20 Mediziner*in gesucht

22 Leben ohne Semester

24 Wimmelbild

26 Über Bars, Bücher und Beine

WE ARE JUST FRIENDS

EIN LIEBESBRIEF FÜR DIE FREUNDSSCHAFT



„Just Friends“, nur befreundet, das wird oft auf den Vorwurf geantwortet ein romantisches Interesse an jemandem zu haben oder wenn die Möglichkeit einer romantischen Beziehung im Raum steht, an der man eigentlich kein Interesse hat oder es sich nicht ganz eingestehen will. Es wird wohl häufig gesagt, um so das Verhältnis zu jemandem runter den und somit abzustufen. Es nur eine Freundschaft. Aber es „nur“, das passt mir nicht so recht. Wieso soll die platonische Liebe der Romantischen gegenüber abgewertet werden?

Wir alle wissen so ungefähr, was man unter der platonischen Liebe versteht: Eine enge Beziehung zwischen zwei Personen ohne sexuelles Verlangen. Oder in anderen Worten; Eine enge Freundschaft.

Aber wieso nennt man sie denn „platonisch“? Das liegt daran, wer hätte es gedacht, das der Begriff seinen Ursprung in der Philosophie von Platon findet. Aber was hat ein bäriger Typ aus der Antike mal aufgeschrieben, dass wir immernoch heutzutage in unseren Wortschatz verwenden. Nun stay with me, es wird etwas kompliziert, denn Platons Definition entspricht nicht ganz der heutigen.

Platon basiert seine Definition ausgehend auf Eros. Diese begehrende Liebe (Eros) strebt nach etwas, was sie noch nicht besitzt, und somit in einem Prozess der Verwirklichung ist. Diesen vergleicht Platon mit dem des Philosophen, der noch nicht im Besitz der Weisheit ist. Aber wonach strebt Eros? Nach der Schönheit und diese ist ewig. Somit ist sie in Wirklichkeit das Bestreben, von einer Person, die man als schön empfindet, Nachkommen zu bekommen, denn durch die Fortpflanzung kann man eine Art der Unsterblichkeit erlangen.

Das spirituelle Äquivalent davon (die platonische Liebe) ist das Verlangen nach ewigem Ruhm. Zu dem gelangt man laut Platon, indem man sich mit einer verwandten Seele zusammenschliesst, um Institutionen und Regeln



zu erstellen. Die Steigerung davon wäre, dass Streben nach einer Verbindung durch die man gemeinsam die Philosophie und die Wissenschaft bereichern kann.

Man erkennt schnell, dass dies nicht ganz das ist, was wir heute unter platonischer Liebe verstehen. Ich kann mich nicht erinnern, wann ich das letzte Mal durch Gespräche mit meiner besten Freundin, die Wissenschaft bereichert hätte, ausser man sieht „Gossipen“ als eine Art „empirische Gesellschaftsstudie“.

In meinen Augen, ist die romantische Liebe wie ein Segelschiff, das auf hoher See auf und ab geht. Er liebt mich, sie liebt mich nicht. Eine Freundschaft hingegen ist wie der Fels, der in dieser Brandung steht und miterlebt, wie manche Schiffe untergehen und neue am Horizont auftauchen. Welche Schiffe anlegen und welche gekentert werden.

Natürlich ändert sich auch die Form des Gesteins. Vielleicht wird eine Freundschaft kleiner und verschwindet langsam von der Szenerie. Oder sie nimmt an Masse zu und ragt aus dem Wasser, fast schon wie eine Insel, auf die man sich retten kann, wenn der Sturm des Lebens einen mit zureissen droht. Oder aber es gibt ein Erdbeben und der damals noch so verlässliche Felsen geht unter in den Fluten eines Tsunamis.



Vielleicht ist dieser Vergleich etwas in die Länge gezogen und die ursprüngliche Botschaft etwas untergegangen, aber meine Quintessenz ist diese: Ich finde es schade, dass eine gewisse Erwartung vorherrscht, dass man nach der/dem Seelenverwandten suchen sollte und unvollkommen ist ohne sie/ihn. Ich finde dies eine einengende Vorstellung, dass diese eine Person plötzlich alles werden soll, Beste*r Freund*in, Konfidant und er/sie muss dabei noch gut im Bett sein. Dein*e Partner*in soll

dein Ein und Alles werden.

Man sagt dingungs-entspricht doch, dass Liebe be-los sei. Ich finde das jedoch nicht ganz der

Wahrheit. In jeder Beziehung haben wir gewisse Bedürfnisse, die wir als Menschen erfüllt haben müssen. Das hat zur Konsequenz, dass romantische Beziehungen voll mit Bedingungen sind. Denn zusätzlich zu denen, die auch eine platonische Beziehung erfüllen „muss“, ist da noch eine körperliche Komponente und auch, let's face it, eine Soziale. Denn, von offenen Beziehungen abgesehen, besteht eine gewisse Erwartung, dass man nicht andere Leute trifft. Das „Kinderkriegen“ da ja ist noch ein weiterer sozialer Stressfaktor in einer Beziehung, da dies in unserer heteronormativen Gesellschaft oft von der Frau erwartet wird, und für eine gute Beziehung „notwendig ist“. Das alles, finde ich, setzt einen umso mehr unter Druck, in einer Beziehung sein zu müssen.

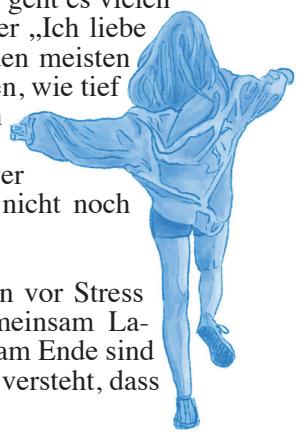


Ich finde es schade, dass wir als Gesellschaft die romantische Beziehung als eine Art „Endgoal“ definiert haben, obwohl statistisch gesehen über ein Drittel aller Ehen in einer Scheidung enden, oder wenigstens war das noch 2023 der Fall, danke Bundesamt für Statistik. Meiner Meinung nach werden Freundschaften dabei vernachlässigt.

Prof. Dr. Sabine Hohl, der Universität Bern, hat es in einem Interview der uniFOKUS gegenüber gut auf den Punkt gebracht:

ROMANTIC RELATIONSHIPS ENJOY A SPECIAL SOCIAL STATUS THAT FRIENDSHIPS DO NOT HAVE. PEOPLE OFTEN ASK EACH OTHER: DO YOU HAVE A PARTNER, WHO'S YOUR PARTNER? HARDLY ANYONE ASKS: WHO ARE YOU FRIENDS WITH? HOW'S YOUR FRIENDSHIP GOING? AS A RESULT, MOST PEOPLE INVEST A LOT OF ENERGY IN ROMANTIC RELATIONSHIPS, AND NOT AS MUCH IN FRIENDSHIPS.

Okay, Vielleicht bin ich der Freundschaft gegenüber etwas voreingenommen. Und vielleicht bin ich auch nicht die beste Person, um die beiden zu vergleichen. Denn romantische Liebe habe ich, im Gegensatz zur platonischen Liebe, weniger verspürt. Ich glaube aber, so geht es vielen von uns. Ich habe die Wörter „Ich liebe dich“ schon oft gesagt, in den meisten Fällen aber, um auszudrücken, wie tief und innig ich diese Personen wertschätze und ihren vertraue. Soll so etwas weniger Wert sein nur weil ich sie nicht noch zusätzlich küssen will?



Die Momente, in denen man vor Stress und Angst einfach nur gemeinsam Lachen kann, weil die Nerven am Ende sind und man sich so tiefgründig versteht, dass

man die Gefühle der Anderen förmlich selbst empfindet, sind für mich Liebe.



Die Liebe, die man verspürt, nachdem man seine Unsicherheiten auf einer Club Stufe geteilt hat, ist meiner Meinung nach nicht weniger Wert. Alkohol intus hin oder her, aber diese Form der Liebe will ich auch auf ein Podest stellen können.

Natürlich kann man nicht sagen, das Eine sei besser als das Andere, denn es sind zwei verschiedene Sachen. Aber ist das nicht umso mehr Grund, dass Eine dem Anderen gegenüber nicht zu vernachlässigen oder nicht anzustreben? Wir alle haben Bedürfnisse wie Intimität und Zuneigung die Freundschaften nicht immer erfüllen können und das ist Okay. Ich wünsche einfach, dass man sich einen Moment Zeit nehmen kann, um die Liebe zu feiern, die wir für unsere Feind*innen empfinden.

Kyra Wolynski

Quellen:

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/platonic%20love> besucht am: 8.12.24

<https://www.britannica.com/topic/Platonic-love> besucht am: 19.1.25

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/heiraten-eingetragene-partnerschaften-scheidungen/scheidungshaeufigkeit.assetdetail.32486300.html> besucht am: 20.1.25

<https://www.britannica.com/topic/friendship> besucht am: 20.1.25

https://www.uniaktuell.unibe.ch/2023/romantic_love_is_preferred_over_friendship/index_eng.html besucht am: 20.1.25



Illustration: Aniya Raj@



Die meisten kennen das Gefühl von Liebeskummer. Teilweise scheint der Schmerz so gross, dass es sich anfühlt, als würde tatsächlich unser Herz schmerzen und brechen. Bis vor kurzem ging die Forschung davon aus, dass es sich um ein Gefühl, eine Emotion, aber nicht um eine pathologische Veränderung unseres Körpers handelt, wenn unser Herz durch Liebeskummer schmerzt. Neuste Erkenntnisse zeigen nun, dass es sein kann, dass eine plötzlich auftretende Funktionsstörung des Herzens durch emotionalen oder auch körperlichen Stress ausgelöst werden kann. Es handelt sich hierbei um das «Broken Heart Syndrom», fachsprachlich auch «Takotsubo-Kardiomyopathie (TTS)» genannt.

„Er fühlte, dass er verloren war, dass es keinen Ausweg gab, dass er sich selbst und sie zerstört hatte. Und in diesem Bewusstsein lag ein solcher Schmerz, dass er sich wünschte, zu sterben.“

Dieses Zitat stammt aus dem weltbekannten Roman Anna Karenina von Leo Tolstoi. Es beschreibt den tiefen Schmerz, der durch Liebeskummer empfunden werden kann, und zeigt, wie allumfassend dieses Gefühl sein kann, bis hin zu körperlichen Schmerzen und dem Gefühl daran zu sterben.

Nicht nur Tolstoi widmet sich in seinen Werken der Liebe und insbesondere den negativen Seiten dieses Gefühls. In unserer Welt wird Liebeskummer durch Lieder, Bücher, Filme und viele andere Medien behandelt. Es scheint, als wären die Liebe und ihre Auswirkungen auf unser Leben ein zentrales Thema, das die Menschen seit jeher beschäftigt.

In den 1990er-Jahren entdeckten japanische Ärzte eine spezifische Herzkrankung. Zu diesem Zeitpunkt gab es noch keine plausible Erklärung für die Erkrankung. Mittlerweile gehen Forscher*innen

davon aus, dass der Auslöser plötzlich auftretender Stress ist, welcher sowohl emotional als auch physisch sein kann. Sowohl positive als auch negative emotionale Ereignisse können Grund für die Herzkrankung sein. Der Tod einer nahestehenden Person oder ein Arbeitsplatzverlust, aber auch ein Lottogewinn oder ein Heiratsantrag können somit Auslöser sein. Betroffen sind vorwiegend Frauen nach der Menopause. Das Syndrom ist unter den Namen Broken-Heart-Syndrom, Takotsubo-Kardiomyopathie (TTS), Stress-Kardiomyopathie oder apikales Ballon-Syndrom bekannt. Die Symptome der lebensgefährlichen Erkrankung sind denen anderer akuter Herzkrankungen ähnlich, die Diagnose ist deshalb schwierig. Da die Krankheit lange Zeit wenig bekannt war, wurde sie zudem oft als vorübergehend und gutartig eingestuft. Unerkannt, zu spät oder falsch behandelt kann sie jedoch zum Tod führen.

2018 wurde von Dr. med. Jelena-Rima Templin-Ghadri und Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Christian Templin das weltweit grösste Register zur Diagnose und Behandlung der TTS erstellt, welche in Zusammenarbeit mit 46 Kardiolog*innen aus der ganzen Welt am universitären Herzzent-

rum Zürich erforscht wurde.

Pathogenese

Unmittelbar nach der Stress-Situation (Takotsubo-Ereignis) zeigt sich eine starke Erhöhung der Stresshormonkonzentration, insbesondere Adrenalin und Noradrenalin. Diese Hormone sind eine Antwort des Körpers auf emotionalen oder physischen Stress und können zur Schädigung der Kardiomyozyten führen. Die Konzentration der Hormone ist 30-mal höher als bei Gesunden und zwei- bis viermal höher als bei Patient*innen mit einem Herzinfarkt. Die plötzliche und intensive Wirkung der Stresshormone kann zu einer vorübergehenden Lähmung oder Funktionsstörung der Herzspitze (apikale Akinesie) führen. Sie tritt auf, weil die Stresshormone die Beta-1-Rezeptoren im Herzmuskel überreizen. Diese Rezeptoren führen unter normalen Umständen dazu, dass das Herz schneller und kräftiger schlägt. Die Lähmung der Herzspitze bewirkt wiederum eine Einschränkung der Pumpfunktion, wodurch sich das Blut in den linken Herzkammern staut, was zu einer Aufblähung führt.

Diese Blutanstauung ähnelt mit ihrem Aussehen einem «Takotsubo»,

ein runder Tonkrug, welcher einen engen Hals hat und in Japan zum Fangen von Tintenfischen benutzt wird. Daher benannten die japanischen Wissenschaftler*innen das Phänomen nach der ähnlich aussehenden Oktopusfalle. Ebenfalls kann die enorme Ausschüttung der Stresshormone zu einer Verkrampfung von Gefäßen führen, was im Herzen eine Verengung der Koronarien mit Sauerstoffunversorgung der Muskulatur nach sich ziehen kann.

Dadurch, dass die Herzspitze nicht mehr pumpt, kann sich Blut in der Lunge stauen, wodurch Patient*innen erstickten. Außerdem können die Herzrhythmusstörungen zu einem lebensbedrohlichen Kammerflimmern führen. Gewisse Patient*innen sind so krank, dass sie für eine gewisse Zeit an Herz-Lungen-Maschinen angeschlossen werden müssen.

Die beschriebenen Veränderungen führen zu Symptomen wie Brustschmerzen, niedriger Blutdruck, Herzrasen, Schweissausbruch, Atemnot, Übelkeit und Erbrechen. Obwohl es sich beim Herzinfarkt um einen Verschluss der Herzgefäße handelt, ähneln sich die Symptome der beiden Krankheiten stark. Deshalb wurde das TTS erst so spät entdeckt und wird auch heute häufig falsch diagnostiziert.

Herzen werden vielleicht gar nicht im Herzen gebrochen

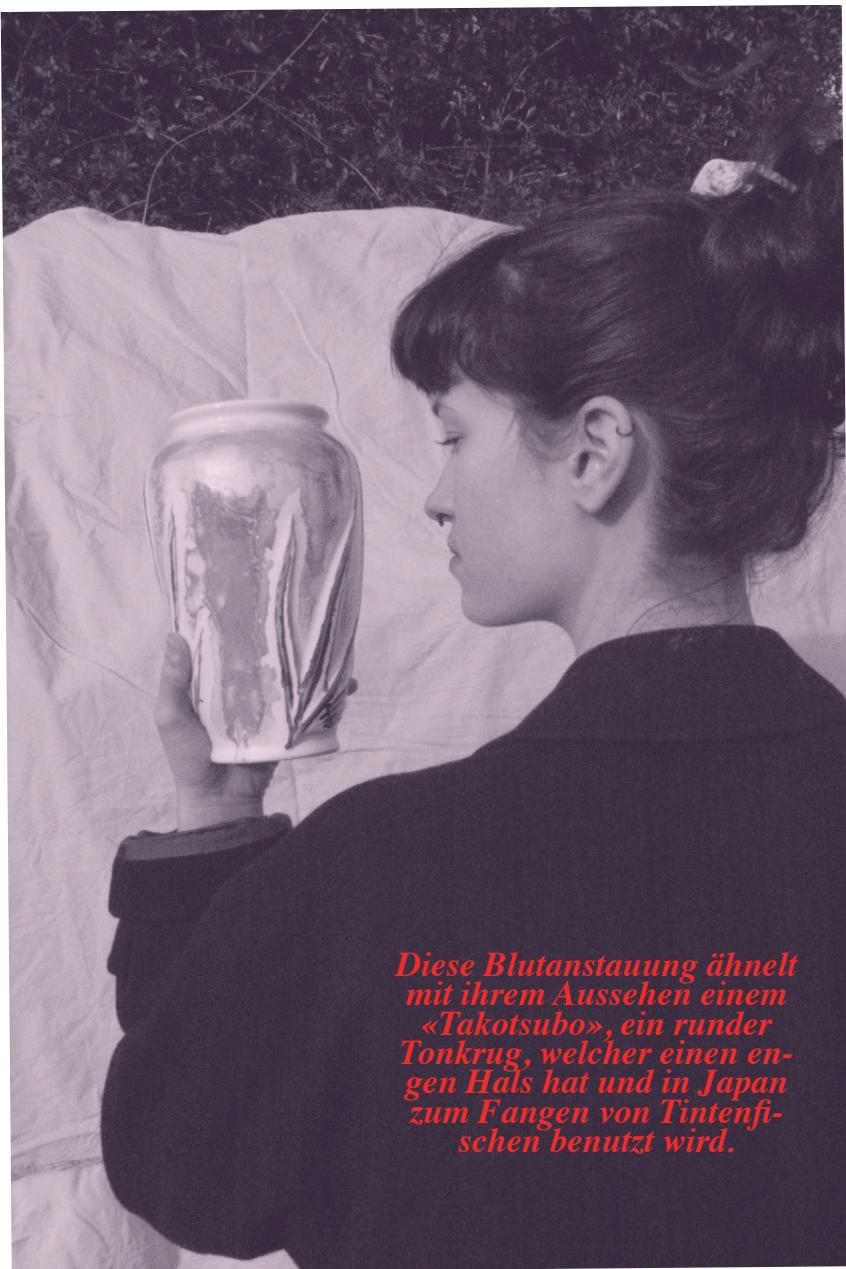
Lange Zeit gingen Forscher*innen davon aus, dass sich das TTS nur auf das Herz beschränkt. Unter der Leitung von Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Christian Templin wurde 2015 am Universitätsspital Zürich erstmals gezeigt, dass neurologische und psychiatrische Erkrankungen sehr wahrscheinlich eine Rolle beim TTS spielen. Dadurch entstand die Konklusion, dass es eine Hirn-Herz-Assoziation geben könnte. Durch Patientenstudien konnte gezeigt werden, dass tatsächlich eine funktionelle Veränderung im Hirn von Patient*innen mit Takotsubo-Syndrom besteht. Dafür verglichen ein Forschungsteam aus Kardiolog*innen und Neurowissenschaftler*innen mittels Magnetresonanztomografien Gehirnareale von gesunden Probanden und TTS-Patient*innen. Es stellte sich heraus, dass bei TTS-Patient*innen die Aktivität zwischen den Hirnregionen, die für die Verarbeitung emotionaler Prozesse zuständig sind,

reduziert war. Untersucht wurde insbesondere die Amygdala, der Gyrus cinguli und der Hippocampus. Diese Hirnregionen sind unter anderem für die Emotionskontrolle, Motivation, Lernen und das Gedächtnis zuständig. Die Amygdala und der Gyrus cinguli sind zudem an der Kontrolle von Stimmungsschwankungen und Depressionen beteiligt. Auch beim limbischen System besteht bei den Patient*innen eine reduzierte funktionelle Aktivität. Diese Studien zeigen eine tatsächliche Veränderung der Gehirne von Patient*innen mit TTS auf.

Die Forschung zeigt somit auf, dass Liebeskummer tatsächlich zu physischem Herzschmerz führen kann. Jedoch hängt dies von einer Vielzahl an Faktoren ab, deren Zusammen-

hänge und Wirkungsweisen noch genauer untersucht werden müssen. Zudem machen Frauen in ihren Wechseljahren 90% der Betroffenen aus, wodurch wahrscheinlich nicht direkt jede Person mit Liebeskummer auch eine Takotsubo-Kardiomyopathie hat. Liebeskummer bleibt also häufig ein rein emotionaler Stressor, der aber auch eine pathologische körperliche Reaktion provozieren und im schlimmsten Fall zum Tod führen kann.

Aniya Raja



Diese Blutanstauung ähnelt mit ihrem Aussehen einem «Takotsubo», ein runder Tonkrug, welcher einen engen Hals hat und in Japan zum Fangen von Tintenfischen benutzt wird.



Junge Haus- und KinderärztInnen Schweiz
Jeunes médecins de famille suisses
Giovani medici e pediatri di famiglia svizzeri
Swiss Young Family Doctors



Wir verschenken 10x1 Studi-Eintritt
für den JHaS-Kongress!

De Schnäller isch dä Gschwinder!

melde dich jetzt per Mail an
info@jhascongress.ch
Betreff: Ziner-Gratiseintritt-Kongress

Traumjob? Traumjob!

Werde jetzt kostenlos Mitglied beim Verein Junge Haus- und KinderärztInnen Schweiz und profitiere von vielen Vorteilen:

- › Spezialtarif am JHaS-Kongress und an vielen weiteren Anlässen
- › Möglichkeit zur Teilnahme an internationalen Exchange
- › Regelmässiger Newsletter mit wichtigen Informationen
- › Einladung zu unseren Stammtischen und Workshops
- › Coole JHaS-Gadgets
- › ... und vieles mehr!

Mehr Informationen unter: www.jhas.ch



Jetzt scannen und
gratis beitreten!

JHaS



Junge Haus- und KinderärztInnen Schweiz
Jeunes médecins de famille suisses
Giovani medici e pediatri di famiglia svizzeri
Swiss Young Family Doctors

Forum Fribourg

9. & 10. Mai 2025 / 9 & 10 mai 2025

JHaS
14. Kongress *Congrès*

PROGRAMM PROGRAMME

www.jhascongress.ch

info@jhascongress.ch



12 Crédits SGAIM
Crédits SSMIG

4 Crédits SSP
Crédits SGP



Abtreibung – ein Thema, viele verschiedene Blickwinkel

Abtreibung ist ein Thema, das in unserer Gesellschaft sowohl in der Politik als auch in anderen Zusammenhängen immer wieder zu ausgiebigen Diskussionen mit sich sehr spaltenden Meinungen führt. Im folgenden Artikel werde ich zuerst auf die aktuelle Situation in der Schweiz bezüglich des Rechts auf Abtreibung eingehen und anschliessend verschiedene Perspektiven erläutern, aus welchen die Abtreibung angeschaut und beurteilt werden kann.

Abtreibungsrecht in der Schweiz
In der Schweiz ist die Abtreibung straffrei, sofern sie innerhalb der ersten 12 Wochen nach Beginn der letzten Menstruation durchgeführt wird. Die Frau muss lediglich eine schriftliche Erklärung abgeben, in welcher sie ihre Notlage schildert, aber es sind keine ausführlicheren Gründe zu nennen. Nach der 12. Schwangerschaftswoche kann ein Abbruch ohne strafrechtliche Folgen nur dann erfolgen, wenn eine ärztliche Fachperson beurteilt, ob die physische und/oder psychische Gesundheit der schwangeren Frau gefährdet wäre, wenn die Schwangerschaft weiterhin bestehen würde. Zudem gilt für alle Frauen, auch für Minderjährige, dass niemand vom Schwangerschaftsabbruch erfahren muss, sofern die betroffene Frau als urteilsfähig eingestuft werden kann. Vor einer solchen durchaus belastenden und schweren Entscheidung wird der Frau auch empfohlen, medizinische und psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen. Die Kosten für eine solche Beratung und auch für die Durchführung der Abtreibung werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Es müssen lediglich der Selbstbehalt und allfällige Kosten bis zum Erreichen der Franchise selbst bezahlt

werden.

Mit diesen Regelungen vertritt die Schweiz im Vergleich zu anderen Ländern eine sehr liberale Haltung hinsichtlich der Abtreibung. Dies zum Beispiel im Vergleich zu den USA, wo in einigen konservativen Bundesstaaten das Abtreibungsrecht stark eingeschränkt ist. In Florida gilt ein Abtreibungsverbot ab der sechsten Schwangerschaftswoche und in South Dakota wird eine Abtreibung nur dann rechtlich bewilligt, wenn das Leben der Schwangeren in Gefahr ist.

Ethische Perspektive

Die Diskussionen bezüglich der ethischen Perspektive konzentrieren sich häufig auf die Frage des moralischen Wertes des ungeborenen Lebens. Hier geht es grundsätzlich darum, ob das Lebensrecht des Embryos oder die Entscheidungsfreiheit der Frau höher gewichtet werden soll. Von einem konservativen Standpunkt aus wird dem menschlichen Embryo derselbe moralische Status und dasselbe unantastbare Recht auf Leben wie einem geborenen Kind beziehungsweise einem Erwachsenen zugesprochen, sodass Abtreibungen generell moralisch unzulässig sind. Vertreter*innen dieser Ansicht sind der Meinung, dass das menschliche Leben mit der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle beginnt. Dafür gibt es verschiedene Argumente. Das Kontinuitäts-Argument zum Beispiel besagt, dass es von der Entwicklung der Zygote bis zum erwachsenen Menschen ein kontinuierlicher Prozess sei. Ein weiteres Argument, das Potentialitäts-Argument geht vom Potential der befruchteten Eizelle aus und betont das in ihrer

liegende Vermögen, sich zu einem empfindungsfähigen und vernunftgeleiteten erwachsenen Menschen zu entwickeln. Von einem radikal-liberalen Standpunkt aus wird dem ungeborenen Leben nur ein minimaler oder gar kein moralischer Status zugesprochen, sodass Abtreibun-

gen generell ethisch zulässig sind und das Selbstbestimmungsrecht der Schwangeren allein ausschlaggebend ist. Radikalliberale Feministinnen umgehen die Frage nach dem moralischen Status des Embryos, indem sie auf die besondere leibliche und biographische Einheit von Mutter und Embryo hinweisen. Ihrer Meinung nach liegt ein «intrapersoneller» (in der Person selbst stattfindender) und nicht ein «interpersoneller» (zwischenmenschlicher) Konflikt vor, solange sich das Kind im Bauch der Mutter aufhält. In vielen Gesellschaften und politischen Kreisen wird heute häufig eine gemässigte liberale Position vertreten. Gemäss dieser Position wächst der moralische Status des Embryos im Laufe der Schwangerschaft. Genauer heisst das, dass der moralische Status und die Würde menschlichen Lebens an bestimmte Eigenschaften oder Fähigkeiten gekoppelt sind, die erst im Laufe der Schwangerschaft erworben werden. Ein ethisch relevanter Entwicklungsschritt wäre zum Beispiel die Entwicklung der Empfindungsfähigkeit, welche beim Embryo ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel (also ab Schwangerschaftswoche 13) vorliegt.

Psychologische Perspektive

Ein ebenso wichtiger Einflussfaktor, der in die Beurteilung einer Abtreibung hineinfließt, ist die psychische Gesundheit der Schwangeren. Wie

Abtreibung ist ein sehr viel umfassendes Thema, wo durch es seit Jahren immer wieder zu Unstimmigkeiten und neuen Regelungen bezüglich der Rechte der Schwangeren kommt

die ethische Perspektive ist auch die psychologische Perspektive sehr vielschichtig. Psychologische Faktoren treten sowohl beim Entscheidungsprozess als auch nach einer Abtreibung auf und hängen stark von den individuellen

Umständen, Überzeugungen und dem sozialen Umfeld der Betroffenen ab. Vor einer potenziellen Abtreibung müssen die Frauen in den meisten Fällen einer enorm grossen emotionalen Belastung standhalten. Vor allem die Angst vor der «falschen» Entscheidung, aber auch familiärer

Druck, finanzielle Unsicherheit oder gesellschaftliche Stigmatisierung können Stress und Zweifel auslösen.

Nach einer durchgeführten Abtreibung können positive Gefühle, wie Erleichterung und Dankbarkeit für die zurückgewonnene Kontrolle über das Leben, den eigenen Körper und die persönliche Zukunft auftreten. Jedoch gibt es auch zahlreiche Frauen, welche nach einer Abtreibung an diversen psychischen Krankheiten leiden. Anstelle von Erleichterung sprechen solche Frauen von gegenteiligen Empfindungen; dazu gehören Gefühle wie Trauer, Schuld, Scham oder Verlust. In diesem Zusammenhang wird häufig auch vom «Post Abortion Stress Syndrome» gesprochen. Dieser Begriff wurde erstmals vom US-amerikanischen Lebensrechtsaktivist Vincent Rue vor dem Kongress der Vereinigten Staaten verwendet und fasst die Symptome wie Trauer, Depression, Schuldgefühle, Scham und Ärger, aber auch Albträume oder Flashbacks, an welchen Frauen nach einer Abtreibung leiden können, zusammen. In der Wissenschaft ist dieses Syndrom nicht offiziell als psychische Störung anerkannt. Wie schon erwähnt, wird der Frau eine psychologische Beratung sowohl bei der Entscheidungsfindung als auch nach einer Abtreibung schwerstens empfohlen, dies aufgrund der gerade eben genannten psychologischen Folgen einer Abtreibung.

Somatische Perspektive

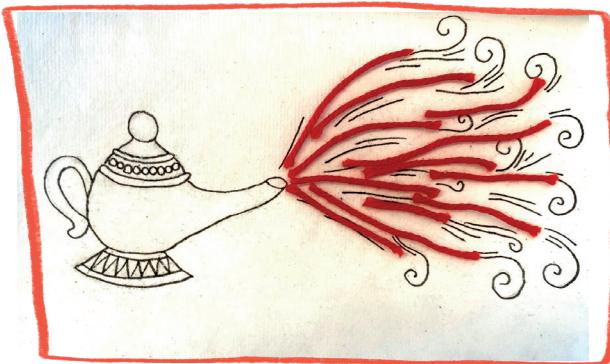
Es gibt verschiedene Punkte zur Abtreibung, welche im medizinischen Kontext immer wieder zur Sprache kommen. Unter anderem aufgrund der technisch fortschreitenden, immer präziser werdenden Pränataldiagnostik spielt auch die Medizin eine immer wichtigere Rolle, weshalb Schwangere und ihre Angehörigen sich allenfalls für eine Abtreibung entscheiden könnten. Medizinische Indikationen für eine Abtreibung umfassen zum Beispiel bestimmte Syndrome, Behinderungen und Erkrankungen des Ungeborenen. Alles Faktoren, die den Gesundheitszustand des Kindes und gegebenenfalls auch den der Mutter beeinträchtigen können. In vielen Fällen geht es um gesundheitliche Einschränkungen, welche sowohl im eigenen Leben für die Mutter oder für beide Elternteile als auch im familiären Umfeld eine sehr grosse Herausforderung dar-

stellen würden. Zudem können auch Konstellationen vorliegen, bei denen das Überleben des Kindes außerhalb des Mutterleibs nicht oder nur zeitlich begrenzt möglich ist. Beispiele dafür wären eine Trisomie 13 oder Trisomie 18. In selteneren Fällen gefährdet ein weiteres Andauern der Schwangerschaft das Leben der Mutter. Die Abtreibung selbst gilt aus medizinischer Sicht als kleiner Eingriff und kann mit verschiedenen Methoden durchgeführt werden. Darunter findet sich zum Beispiel die medikamentöse Abtreibung, welche jedoch als Nebenwirkung zu stärkeren Blutungen, krampfartigen Schmerzen und Zyklusunregelmäßigkeiten führen kann. Die Absaugmethode ist eine sehr häufig gewählte Methode. Diese kann aber potentiell zu Nachblutungen führen, welche wiederum mit einem erhöhten Risiko für Gebärmutterentzündungen und Schmerzen einhergehen.

Nebst den im Artikel genannten Perspektiven, gibt es noch viele weitere Blickwinkel, aus denen das Thema Abtreibung beleuchtet werden könnte. Eine in der Gesellschaft ebenfalls häufig diskutierte Perspektive, ist die religiöse Sichtweise. Abtreibung ist ein sehr viel umfassendes Thema, wodurch es seit Jahren immer wieder zu Unstimmigkeiten und neuen Regelungen bezüglich der Rechte der Schwangeren kommt. Zudem ist eine Abtreibung, egal ob sie durchgeführt wird oder nur als Möglichkeit diskutiert wird, eine häufige Ursache für psychische Erkrankungen der betroffenen Frau, da es unzählige Faktoren gibt, die zur Entscheidungsfindung beitragen und es eine grosse Herausforderung darstellt, alle gegeneinander abzuwägen.

Noëllie Pouget





Lebensessenz

‘WÄHLE DIE LIEBE, DIE LIEBE! OHNE DAS SÜSSE LEBEN DER LIEBE IST DAS LEBEN EINE LAST - DU HAST ES JA ERFÄHREN.

Die vierzig Geheimnisse der Liebe, Elif Shafak

LIEBE IN DER

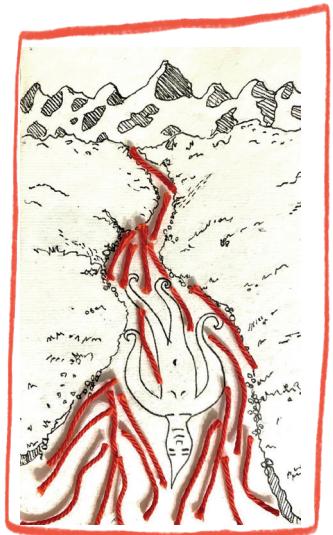
Die Liebe hat viele Gesichter. Kein anderes Medium führt dies so eindrücklich aus wie das Theater. Es kann eine vergebende Geste, wie dies der Bischof Myriel dem Gepflogenheitsschiff zeigt, oder eine Freundschaft, wie dies bei Narziss und Goldmund der Fall ist. Aber es kann auch Mitleid erwecken, wie dies der alte Herr Pons in *Die Gezeichneten* tut, oder es kann Mitleid erwecken. Ihre Güte und ihr Mut lässt einfache Figuren wie der alte Herr Pons oder der alte Herr Lorry zu wahren Helden werden. Sie kann harmlos wirkende Gestalten in ungeheuren und bösen Gestalten verwandeln. Sie kann auch eine wertvolle Anregung, um für uns heraustragende Figuren zu erkennen, liefern. Sie kann und wie man diese ins eigene Leben übertragen kann.

Text: Michael Schwarz, III

Transzendenz

DIE LIEBE, O GOVINDA, SCHEINT MIR VON ALLEM DIE
HAUPTSACHE ZU SEIN. DIE WELT ZU DURCHSCHAUEN,
SIE ZU ERKLÄREN, SIE ZU VERACHTEN, MAG GROBER
DENKER SACHE SEIN. MIR ABER LIEGT EINZIG DARAN,
DIE WELT LIEBEN ZU KÖNNEN, SIE NICHT ZU VERACHTEN,
SIE UND MICH NICHT ZU HASSEN, SIE UND MICH
UND ALLE WESEN MIT LIEBE UND BEWUNDERUNG UND
EHRFURCHT BETRACHTEN ZU KÖNNEN.

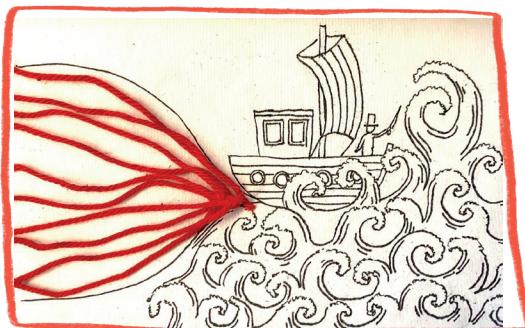
Siddhartha, Hermann Hesse



Rache

*„NARR, DER ICH BIN“, SAGTE ER, „DASS ICH MIR
NICHT DAS HERZ AUS DER BRUST GERISSEN HABE
AN DEM TAGE, AN DEM ICH BESCHLOSS, MICH ZU
RÄCHEN.“*

Der Fürst von Montechristo, Alexandre Dumas



Gut und Böse

„WENN ES DOCH NUR SO EINFACH WÄRE! WENN ES DOCH IRGENDWO BÖSE MENSCHEN GÄBE, DIE HEIMTÜCKISCH BÖSE TÄTEN BEGEHEN, UND ES NUR NÖTIG WÄRE, SIE VOM REST VON UNS ZU TRENNEN UND ZU VERNICHTEN. ABER DIE GRENZ ZWISCHEN GUT UND BÖSE VERLÄUFT DURCH DAS HERZ JEDES MENSCHEN. UND WER IST BEREIT, EIN STÜCK SEINES EIGENEN HERZENS ZU ZERSTÖREN?“

Der Archipel Gulag, Alexander Solschenizyn

LITERATUR

Die Mannigfaltigkeit so eindrücklich vor Augen, wie Bücher. Sei es der alten Straßensträfling Jean Valjean entgegenbringt oder eine innige Liebe hat eine unglaubliche Strahlkraft, die uns mitführen und uns zu Herzenspersonen und Helden werden; ihre Abwesenheit kann uns schwerwiegende Folgen bringen. So bieten uns Geschichten neben all der Spannung und Spannung auszufinden, aus welchen Elementen die Liebe alles bestehen kann und wie sie Dasein einfließen lassen möchte.

Illustrationen: Lynn Jansen



Toleranz

‘ES IST LEICHT, EINEN VOLLKOMMENEN GOTT ZU LIEBEN, MAKELLOS UND UNFEHLBAR, WIE ER IST. WEIT SCHWIERIGER IST ES, DIE MITMENSCHEN IN ALL IHRER UNVOLLKOMMENHEIT UND MIT ALLEN IHREN MÄNGELN ZU LIEBEN.’

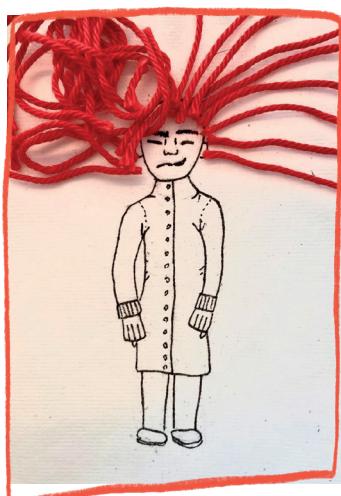
Die vierzig Geheimnisse der Liebe, Elif Shafak



Vergebung

‘JEAN VALJEAN, MEIN BRUDER, SIE GEHÖREN NICHT MEHR DEM BÖSEN, SONDERN DEM GUTEN. ICH KAUFEN SIE IHRE SEELE. ICH ENTZIEHE SIE DEN SCHWARZEN GEDÄNKEN UND DEM GEIST DER VERDERBNIS UND ÜBERANTWORTUNG. WORTE SIE GOTTI’

Les misérables, Victor Hugo



Gefühl und Verstand

‘DIE BESEELTEN, DIE TRÄUMER, DICHTER, LIEBENDEN, SIND UNS ANDERN, UNS GEISTMENSCHEN, BEINAHE IMMER ÜBERLEGEN. EURE HERKUNFT IST EINE MÜTTERLICHE IHR LEBET IM VOLLEN, EUCH IST DIE KRAFT DER LIEBE UND DES ERLEBENKÖNNENS GEGEBEN. WIR GEISTIGEN, OBWOHL WIR EUCH ANDERE HÄUFIG ZU LEITEN UND ZU REGIEREN SCHEINEN, LEBEN NICHT IM VOLLEN, WIR LEBEN IN DER DÜRRE. EUCH GEHÖRT DIE FÜLLE DES LEBENS, EUCH DER SAFT DER FRÜCHTE, EUCH DER GARTEN DER LIEBE, DAS SCHÖNE LAND DER KUNST. EURE HEIMAT IST DIE ERDE, UNSERE DIE IDEE. EURE GEFAHR IST DAS ERTRINKEN IN DER SINNENWELT, UNSERE DAS ERSTICKEN IM LUFTLEEREN RAUM.’

Narziss und Goldmund, Hermann Hesse

DR. ZINER, BIN ICH LIEBESKRANK?



Herzklopfen

Eine erhöhte Herzfrequenz kann die Reaktion des Herz-Kreislaufsystems auf einen äusseren Stressor sein. Aufregung, Angst, aber auch das Verliebtsein können uns in eine solche Stresssituation versetzen. Doch das ist kein Grund zur Beunruhigung. Eine hohe Herzfrequenz- Variabilität (Bandbreite der Pulswerte) wird mit einer guten Anpassungsfähigkeit und einem tieferen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen assoziiert. Kleine Workouts für das Herz schaden nicht, solange wir es nicht langfristig überbelasten.

Fun Fact: Unsere Herzschläge synchronisieren sich mit Menschen, die wir attraktiv finden

Appetitlosigkeit

Derselbe Mechanismus, der uns „Schmetterlinge im Bauch“ fühlen lässt, hemmt die Appetitlosigkeit aus. In Stress-Nahrungszufuhr und -Verarbeitung ist Priorität für unseren Körper und wird deshalb unterdrückt.

Das Stresshormon Cortisol, welches oft zusammen mit Adrenalin ausgeschüttet wird, kann zusätzlich unseren Appetit hemmen. Appetitlosigkeit ist ein natürlicher Teil der physiologischen und emotionalen Reaktion auf intensive Gefühle, wie es das Verliebtsein auch sein kann. Wichtig ist es, trotz allem die Nahrungszufuhr nicht zu vernachlässigen und gut auf sich selbst zu achten, auch wenn im Moment andere Dinge wichtiger erscheinen.

der uns „Schmetterlinge im Bauch“ fühlen lässt, appetitlosigkeit aus. In Stress-Nahrungszufuhr und -Verarbeitung ist Priorität für unseren Körper und wird deshalb unterdrückt.

der uns „Schmetterlinge im Bauch“ fühlen lässt, appetitlosigkeit aus. In Stress-Nahrungszufuhr und -Verarbeitung ist Priorität für unseren Körper und wird deshalb unterdrückt.

Erweiterte Pupillen

Eine Weitstellung der Pupille (Mydriasis) tritt normalerweise als Reaktion auf veränderte Lichtverhältnisse auf. Da der Pupillenerweiterer (Musculus dilatator pupillae) aber vom Sympathikus reguliert wird, kann eine starke Aktivität im sympathischen Nervensystem eine Erweiterung nach sich ziehen. Aufregung und

sexuelle Anziehung können deshalb auch Gründe für erweiterte Pupillen sein.

Fun Fact: Früher trüpfelten sich Frauen Saft der Tollkirsche in die Augen, weil Tollkirschengift die Pupillen weitet. So signalisierten sie dem Gegenüber, aufgereggt oder erregt zu sein.



Schmetterlinge im Bauch

Adrenalin hat viele physiologische Effekte auf unseren Körper. Als Teil des „Fight or Flight“ Mechanismus hilft es unter anderem auch, unsere Energiebereitschaft zu optimieren. Dies geschieht hier durch die Umverteilung von Blut: Blutgefäße in Bereichen des Magen-Darm-Traktes werden verengt (Vasokonstriktion), um dafür mehr Blut in unsere Muskeln und unser Gehirn zu leiten. Wir können das Fehlen des Blutes in unserem Bauch wie ein Kribbeln oder Flattern wahrnehmen. Aus evolutionärer Perspektive ist eine bedeutende soziale Interaktion, wie beispielsweise das Treffen mit einem potenziellen Partner oder einer potenziellen Partnerin, ein guter Grund, um in einen Alarmzustand überzugehen. Schmetterlinge im Bauch können also darauf hinweisen, dass du dich für dein Gegenüber interessierst.



Schwitzige Handflächen und Achseln

Es gibt zwei grössere Systeme, welche in uns Menschen die Schweissproduktion anregen. Einerseits gibt es das thermoregulatorische Schwitzen, welches über den Hypothalamus gesteuert wird. Es hilft uns, unseren Körper vor Überwärmung zu schützen. Andererseits können Schweissdrüsen auch über das limbische System angesteuert werden. Dieser Mechanismus wird dann als «psychisch bedingtes Schwitzen» bezeichnet. Auf unseren Handflächen sitzen besonders viele Schweissdrüsen. Sie reagieren empfindlicher auf psychisch bedingtes Schwitzen, da sie eng mit dem sympathischen Nervensystem verbunden sind. Emotionale Stressoren wie beispielsweise die Interaktion mit einem potenziellen Partner oder einer potenziellen Partnerin können so schwitzige Handflächen bewirken. Über das limbische System können auch apokrine Schweissdrüsen aktiviert werden, welche unter anderem im Achselbereich verbreitet sind. Zu unserem Unglück besteht die Tendenz, dass dieser Schweiss bei Kontakt mit Bakterien einen stärkeren Geruch annimmt.

Suchtkrank?

Die physiologischen Prozesse des Verliebtseins ähneln tatsächlich denen einer Suchtkrankheit. Verliebte zeigen eine erhöhte Aktivität im ventralen Tegmentum Areal (VTA), welches mit unserem Belohnungssystem zusammenhängt und bei Aktivierung Dopamin freisetzt. Derselbe Mechanismus wird ausgelöst, wenn wir unseren Durst löschen, etwas Süßes essen oder Drogen kon-

sumieren. Im verliebten, wie auch im suchtkranken Gehirn fährt währenddessen der präfrontale Kortex seine Aktivität herunter. Dieser Gehirnbereich ist unter anderem für rationale Entscheidungsfindung und Impulskontrolle zuständig.

Zusätzlich zu der neurochemischen Abhängigkeit kommt noch die soziale und strukturelle Komponente der Sucht: Wenn Konsum zur Gewohnheit wird, dann bauen wir ihn in unseren Alltag ein: Das Rauchen beispielsweise ist für viele eine grosse Hilfe beim Pausenmanagement und kann diverse soziale Kontakte fördern, welche sonst nicht entstanden wären. Ein*e Partner*in kann eine ähnliche Rolle im Leben eines*einer Verliebten einnehmen. Er/Sie kann uns sozial integrieren und unseren Alltag mitgestalten, sodass auch auf dieser Ebene die Gefahr der Abhängigkeit besteht.

Prognose

Langfristige Liebe

Mit der Zeit nimmt die Aktivität im Belohnungssystem ab, der Körper gewöhnt sich an das Verliebtsein. Es werden geringere, konstantere Mengen an Dopamin ausgeschüttet; insbesondere bei gemeinsamen Aktivitäten mit der Partnerperson oder beim Erfahren von Zuneigungsbekundungen. Auch die Cortisolproduktion normalisiert sich je mehr unser Körper aus dem Alarmzustand des Verliebtseins herausfindet. Vermehrt werden Oxytocin, Vasopressin und Endorphine ausgestossen, was uns ein Gefühl von Ruhe, Wohlbefinden und emotionale Stabilität gibt.

Quellen:

Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 201-216.

Atzil, S., et al. (2024). Physiological synchrony is associated with attraction in a speed-dating context. *Communications Psychology*.

Bradley, M. M., Miccoli, L., Escrig, M. A., & Lang, P. J. (2008). The pupil as a measure of emotional arousal and autonomic activation. *Psychophysiology*, 45(4), 602-607.

Pharmazeutische Zeitung. (2015). Die Frauen mit den schönen Augen: Tolkirsche als historisches Schönheitsmittel. PTA Forum. Axelrod, J., & Reisine, T. D. (1984). Stress hormones: Their interaction and regulation. *Science*, 224(4648), 452-459.

Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2006). Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 361(1476), 2173-2186.

Entzug

Im Falle einer Trennung können wir tatsächlich Entzugserscheinungen erfahren. Unser Dopaminspiegel sinkt drastisch, was Gefühle der Leere, Motivationslosigkeit und Sehnsucht mit sich bringen kann. Auch der Hormonspiegel der Bindungshormone Oxytocin und Vasopressin nimmt ab; wir fühlen uns einsam.

Eine Trennung ist außerdem eine Stresssituation für unseren Körper, weshalb wir vermehrt Cortisol ausschütten. Ironischerweise erzeugt diese Veränderung ähnliche Symptome wie in der Phase der anfänglichen Verliebtheit: Wir können Schwierigkeiten haben zu schlafen oder uns zu konzentrieren.

Doch eine Trennung ist nicht nur auf neurochemischer Ebene belastend. Da eine Beziehung oder eine Verliebtheit viel Platz im Leben der Betroffenen einnimmt, kann ein Entzug eine Lücke hinterlassen. Es gibt diverse soziale und kulturelle Einflüsse, welche eine Trennung zusätzlich erschweren können.

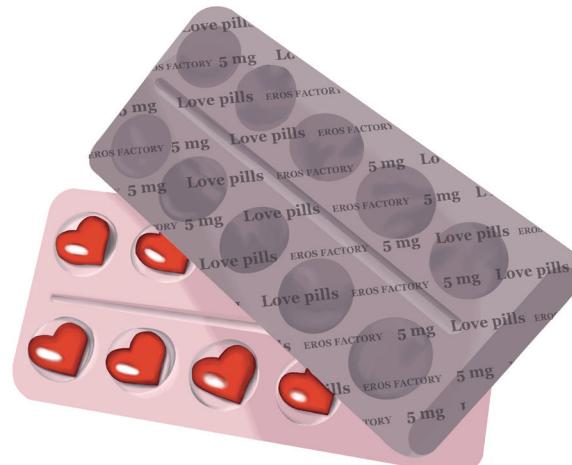
Mit der Zeit stabilisieren sich unsere Hormonspiegel, unser Leben geht weiter. Es ist sehr wahrscheinlich, dass wir uns komplett davon erholen. So ist die Liebe wohl einer der eindrücklichsten Beweise, dass alles, was immenses Glück zu erzeugen vermag, auch tiefe Schmerz verursachen kann.

Naima Geiger

Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048-1054.

Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). Separation and divorce: A risk for mental and physical health. *Psychological Science in the Public Interest*, 7(1), 105-117.

Odell, S. (2023, Februar 14). The science of falling in love [Video]. YouTube



Sich zur grossen Liebe Swipen

Zu Zeiten, in denen man über das Internet Kaffeemaschinen bestellt oder Weltreisen plant, kommt es wenig überraschend, dass man sich auch online auf die Suche nach der Liebe macht. Tinder, Hinge, Bumble, Jaumo, Her und Grindr oder wie sie alle heissen mögen; die Auswahl ist endlos und ihre Versprechen reichen bis in den Himmel. Aber man braucht keine Weise:r zu sein, um zu ahnen, dass diese Apps nicht nur Gutes und Freudiges bewirken, sondern auch ihre tückischen und toxischen Seiten bergen.

Dass die Liebe aus den Wolken fällt; nicht ungewöhnlich zu Zeiten von Hinge & Co. Mit ein, zwei Klicks und drei, vier Schnappschüssen ist man bereit, um die Suche nach der besseren Hälfte ins Rollen zu bringen und die Gunst der Stunde herausufzufordern. So spektakulär man sich dieses Unterfangen vorstellen mag, so banal ist die Realität. Was früher den Mut eines Bären und die Schläue eines Fuchses bedurfte, wird heute mit einem Fingerstrich nach rechts erledigt. Swipen was das Zeug hält; oder bis die Finger bluten! Von einer Zora mit schwarzen Zöpfen und pfiffiger Pose, über eine Cloé in elegantem Kleid an gehobenem Anlass bis hin zu einer Andrea, welche die Natur nicht nur liebt, sondern auch lebt. Die Auswahl an Aussehen, Interessen und Meinungen ist derart divers, dass es einem schon fast erschlagen kann, wenn man sich an ein paar Bildern und einer mageren Beschreibung immer wieder dieselbe Entscheidung abringen muss.

Lange hält die Aufbruchsstimmung nicht an. Was zu Beginn noch Nervenkitzel und Euphorie auslöst, wird zu einer monotonen und ermüdenden Aufgabe. Links, rechts, links, links; und das stundenlang. So realisiert man schon nach wenigen Tagen, dass es sich bei diesem Versuch höchstens um eine kurzfristige Lotterie als um

Was zu Beginn noch Nervenkitzel und Euphorie auslöst, wird zu einer monotonen und ermüdenden Aufgabe. Links, rechts, links, links; und das stundenlang.

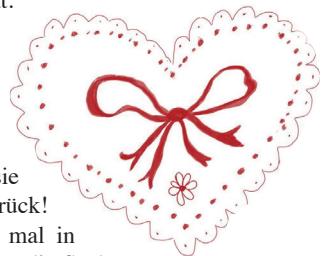
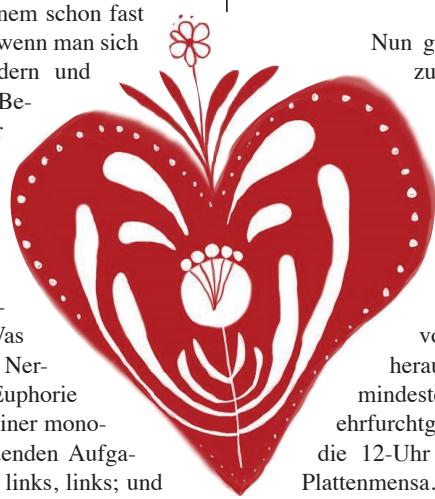
eine langfristige Unternehmung handelt. Denn das Swipen nimmt nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern spielt auch mit den Gefühlen. Was am einen Tag für Verzücken und Hoffnung sorgt, schlägt am nächsten in Ernüchterung und Verdruss um. So scheint es kaum eine Emotion zu geben, die von diesem so harmlos erscheinenden Quadrat auf dem Startbildschirm nicht aufgerüttelt werden kann. Je grösser die Mühe, umso ausgelassener zum mindest die Freude, wenn das Interesse auf Erwiderung stösst. Nach hunderten von Swipes heisst es dann endlich: It's a match! Und dies von einer Person, die man nicht nur attraktiv findet, sondern auch einen äusserst interessanten und sympathischen Eindruck hinterlässt.

Nun gilt es kühlen Kopf zu bewahren. Man sieht sich mit dieser einmaligen Chance konfrontiert, mit einem kecken Spruch oder einer interessanten Frage aus einer Reihe von Interessenten herauszustechen, die mindestens so lang und ehrfurchtgebietend ist, wie die 12-Uhr Schlange vor der Plattenmensa. Da tüftelt man akribisch an einer Nachricht, merzt die boomerhaften und spiessigen Töne aus und schmeckt das Ganze mit einer lockeren und leichtfüssi-

gen Note ab. Nur um sich Sekunden nach dem Absenden gewiss zu sein, dass sie maximal halb so lustig und ein Viertel so charmant rüberkommt, wie man sich das in der Vorstellung ausgemalt hat.

Nach etlichen nervösen Stunden die frohe Botschaft; sie schreibt zurück! Ist der Fuss mal in der Türe, kann die Sache erst recht ins Rollen kommen. Auf die eine Frage folgt die Nächste, man lernt dabei Vorlieben und Interessen kennen. Sie liest gerne Bücher; ausgezeichnet. Liebt das Segeln; Call me assistant to captain. Hat Indien bereist; wie cool! Je länger das Ping Pong hin und her geht, desto kreativer wird der Verstand. Er lässt einen Film abspielen, kitschiger als jeder Hollywoodstreifen, zeichnet Luftschlösser in den Himmel, so gross und pompös, wie aus arabischen Märchen. Und verdrängt gekonnt die Tatsache, dass diese Fantasie so fragil und zerbrechlich ist, wie eine Seifenblase über einer Panzersperre.

Dass diese aufgeblasene Schwärmei jederzeit platzen kann, führen die folgenden Tage vor Augen. Was anfänglich als lockere und geschmeidige Konversation gestartet hat, fühlt sich zunehmend wie ein zäher und ideenloser Austausch an. Zugleich wird man sich schonungslos bewusst, dass einem bei solch unpersonlichem Kennenlernen unliebsame und überholte Vorurteile in die Quere kommen. Die Information, dass sie Wirtschaftsinformatik



studiert, verwandelte das idyllische Segelboot in eine protzige Luxusyacht und einen naturliebenden in einen technologiebezogenen Menschen. So muss man sich so manches Mal an der eigenen Nase nehmen und darüber lachen, wie absurd und paradox der Verstand seine Gedankenhäuser auf- und umbaut, nur um dann alles wieder über den Haufen zu werfen. Und das alles, ohne die Person ein einziges Mal getroffen zu haben.

Da bahnt sich langsam der Tag der Wahrheit an, an dem sich offbaren wird, ob es auch im realen Leben matchen könnte und welche

Hoffnungen sich bestätigen oder zerstreuen werden. Man sehnt und ängstigt sich zugleich vor diesem Moment, an dem man ihre Persönlichkeit im realen

Leben erleben wird und wundert sich, ob sie einen in ihren Bann zu ziehen vermag - oder kalt lässt. Denn dies ist zweifelsohne ein menschliches Wunder. Die Intuition scheint schnell und verlässlich zu wissen, in

Die Tatsache wird gekonnt verdrängt, dass diese Fantasie so fragil und zerbrechlich ist, wie eine Seifenblase über einer Panzersperre.

welche Richtung sich die Sache entwickeln könnte. Als würden sich die Seelen beschnuppern und beschnüffeln, lange bevor der Verstand ahnt, was da überhaupt vor sich geht.

So überrascht es nicht, dass das Fazit solcher Plattformen auch vom Ausgang solcher Begegnungen abhängt; falls es überhaupt so weit kommen mag. In dieser Geschichte sollte das Ende eher ernüchternd ausfallen. Auf ein provisorisch vereinbartes Treffen folgte ein nicht ungewöhnliches, aber dennoch enttäuschendes Szena-

So überrascht es nicht, dass das Fazit solcher Plattformen auch vom Ausgang solcher Begegnungen abhängt.

rio – eine kurzfristige Absage. Aber that's Hinge! Man lernt schnell, dass man solche Absagen nicht als persönliche Verschmähung, sondern als Änderung derer Pläne und Präferen-

zen aufzufassen hat. Der Selbstwert profitiert zwar nicht gerade von der Tatsache, dass sich Interesse und Aufmerksamkeit auf diesen Apps so flüchtig verhalten, wie die Konzentration in Mittl's Biochemievor-

lesungen. Aber das ist nun mal die logische Konsequenz einer geballten Ladung an Oberflächlichkeit, Distanz und riesiger Auswahl.

Wie dem auch sei; geht man die Sache mit realistischen Erwartungen an, kann man diesen Apps auch durchaus positive Attribute abgewinnen. Sie bieten die Möglichkeit, aus der eigenen Blase rauszukommen und Menschen kennen und schätzen zu lernen, die völlig andere Lebensentwürfe und Faszinationen verfolgen. Im eigenen Freundes- und Familienkreis gibt es durchaus Personen, welche eine Beziehung online gefunden haben, die sie zu erfreuen und erfüllen scheint. Letzten Endes ist es auch immer ein bisschen eine Frage von Glück. So muss jede:r für sich selbst herausfinden, ob er oder sie sich diesem digitalen Unterfangen annehmen möchte oder doch lieber auf analoge Methoden setzt.

Es beruhigt zumindest, dass wir der lebende Beweis sind, dass es auch ohne Hinge & co. klappen kann.

Michael Schwarz



WSZ Labyrinth

Marcus aka
Unterassistent



Start



Gertrude aka
Patientin



*Oje... Marcus, der Unterassistent,
hat schon wieder seine Patientin verloren.
Du musst ihm helfen,
Gertrude so schnell wie möglich wiederzufinden.*



Leben ohne Semester

Studium bedeutet für mich, sich die Zungenspitze am -.90-Kaffee im Careum zu verbrennen. Mit dem Lernen anzufangen und erstmal einen Vormittag lang damit zu verbringen, alle Folien herunterzuladen. Und 80 Prozent der Zeit keine Ahnung zu haben, worum es geht. Es bedeutet, sich Tag für Tag durchzubeissen und Fakt für Fakt dazulernen – mit dem Wissen im Nacken, dass vermutlich dreissig oder vierzig Prozent der Studierenden

nicht bestehen werden. Und trotzdem das Lachen nicht zu verlieren. Ich bin dankbar, Studieren zu dürfen, obwohl es nicht immer einfach ist, und bin gespannt, ob es sich am Ende lohnen wird.

Der Weg aus der Uni ins Arbeitsleben steht kurz bevor. Bald müssen die ersten Bewerbungen geschrieben werden. Es ist unklar, wo, wie und wann ich eine Stelle bekomme. Auch wo ich nach dem Sommer wohnen werde, weiss ich nicht.

Das stellt eine grosse Unsicherheit dar. Doch gleichzeitig freue ich mich über zahlreiche Neuanfänge. Es wird guttun, nicht immer an die nächste Prüfung denken zu müssen – auch wenn das Arbeitsleben wohl seine eigenen Prüfungen bereithalten wird.

Es wird zudem eine neue Erfahrung sein, einen Job zu haben, der kein Nebenjob ist. Und Geld bei dem, was man täglich macht, zu verdienen. Ich habe mir schon einige Male überlegt, was ich mir von meinem ersten Lohn kaufen werde. Vermutlich wird es eine Garnitur Arbeitskleidung oder ein Microsoft-Office-Paket sein. Doch irgend etwas symbolisches, überteuertes sollte hoffentlich auch drin liegen – zum Beispiel Ohrringe, die zur Arbeitskleidung passen.

Neun von zehn Semestern Uni liegen hinter mir. Die Masterarbeit ist eingereicht und die Anmeldung zum Staatsexamen bestätigt. Es beruhigt mich, dass diese Dinge erledigt sind – aber das heisst auch: Es wird ernst. Das Leben in Semestern ist für mich bald vorbei. Doch es ist eine Zeit, auf die ich gerne zurückblicken werde. Denn ich durfte eine Vielfalt an Leute kennenlernen und Freundschaften fürs Leben schliessen. Wir sind zusammen ausgegangen, haben Desserts in der Mensa gegessen und Online-Quizzes während der Vorlesung gelöst.

Und während wir versuchten, unseren Alltag in den Griff zu bekommen, sind wir, ohne es zu merken, schon fast zu ÄrztInnen geworden.

Amelie Erlinger



Gemeinsam für einen schönen Beruf!

Als Berufsverband der Zürcher Assistenz-, Oberärzt:innen und Medizinstudierenden setzt sich der VSAO Zürich für Deine Anliegen ein. Als Mitglied profitierst Du von folgenden Vorteilen:



Persönliche Beratung

rund um Lohn, Dienstplan, Aus- und Weiterbildungs-situation und rechtliche Belange



Deine Stimme für faire Arbeitsbedingungen

(auch 42+4h!), Vereinbarkeit und Chancengleichheit



Kostenlose Teilnahme an

Events, Workshops und Seminaren zu Themen wie Laufbahn, Berufseinstieg, Dienstplanung oder Finanzen



Vernetzung und Austausch mit Kolleg:innen & Role Models

18. März 2025

VSAO Zürich «Med-Café» für Medizinstudierende

Anmeldung: www.vsao-zh.ch



Werde jetzt Mitglied!
(für Studierende kostenlos)
www.vsao-zh.ch/mitgliedschaft



Schweizerische Gesellschaft für Psychoanalyse Freud-Institut Zürich

Postgraduale Weiterbildung in psychoanalytischer Psychotherapie

Die vierjährige postgraduale Weiterbildung in psychoanalytischer Psychotherapie erfüllt die Anforderungen der Psychotherapie-Weiterbildung im Rahmen der Weiterbildung zum Facharzt / zur Fachärztein Psychiatrie und Psychotherapie FMH.

Dozentinnen und Dozenten

Lehrerfahrene Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytiker SGPsa / IPA

Alle Informationen zur Weiterbildung

finden sich in unserer Broschüre oder über unsere Website:



Weiterbildungstage

Es werden zwei Weiterbildungsgruppen angeboten: Montags oder mittwochs, jeweils von 19:15–21:10 Uhr (Ausgenommen während der Stadtzürcher Schulferien)

Ort

Freud-Institut Zürich, Seefeldstrasse 62, 8008 Zürich

Beginn der Weiterbildung

Zu Beginn jeden Semesters: 7./9. April 2025 (belegt) und 20./22. Oktober 2025

Informationsabende

24. Juni 2025, Datum folgt für Januar 2026

Anmeldung erforderlich: anmeldung@freud-institut.ch





Über Bars, Bücher und Beine

Am Anfang war da die Entscheidung.
Und dann wurde es dunkel, nicht Licht,
Denn der Vorlesungssaal G30 hat keine Fenster.
Es wurde durch zu enge Reihen gedrängelt, es wurde sich kennen
gelernt;
Es wurde geklopft, nicht geklatscht, einfach weil geklopft wurde und weil
das so war.
Man ging nicht mehr in (Physik-)Vorlesungen und sah, dass es ok war.
Es wurde September und es wurde Oktober: der erste Eindruck geschah.

Dann kamen Ankis, immer und immer wieder; 50, 100, 500
Wiederholungen.
Es kamen kleine Krisen, immer und immer wieder. Man kriegte keine
Luft beim Gedanken an Oxidation; Nukleophile griffen die Studierenden
an, es gab einige Eliminationen.
Und dann lag da ein Bein.
Mit Haut, ohne Haar; eigentlich wusste man es ja schon im Vorhinein,
irgendwann würde ein Mensch dort sein, mit Haut und Haar.
Man ging hinter die Bücher, oder jedenfalls ein paar, und sah, dass es
ok war. Es wurde November und es wurde Dezember:
Die erste Lernphase ist da.

Dann gab es Alkohol.
Und es wurde dunkel und wieder hell, ganz schnell, im Takt zu Musik. Es
gab Glühwein und keine Gedanken ans Bein, und wenn doch, dann
gab's nochmal einen.
Es ist der nächste Tag an dem man sich fragt, ob das Lernen nicht noch
ein kurzes Aufschieben vermag.
Man konnte ja nicht wissen, dass die Gleitreibung auf dem Glatteis der
Pause gleich null ist; Mist, bald war nur noch rot in Sicht.
Der Weihnachtsmann hat sich dazwischen gestellt, die Arbeit entfällt,
das gefällt.
Raketen verschwinden im Nachthimmel, es rieselt gute Vorsätze von
oben auf den Boden:

Ja, na klar, im Januar, da lernt man viel mehr als im letzten Jahr. Zwei mal sieben Tage in denen man sich nicht beklage, in denen man Physik ertrage, in denen man sich an OC wage. Zwei mal sieben Tage, dazu ist man in der Lage, das ist doppelt so viel wie Gott es hatte; und die Arbeit ist nur halb so gross wie seine Aufgabe.

Nun war Januar: die Prüfungen sind nah.

Dann war da der Stress.

Und es wurde dunkel, nicht Licht, denn das Careum ähnelt einem Mausoleum: wir wurden unter Knochen begraben.

Man sah nicht mehr viel von den Tagen,
Doch irgendwie liess es sich ertragen: Denn zwischen Büchern Bars und Beinen fand man Bekannte und erkannte, dass es ok war. Man ist nicht allein da. Es wurde Montag und es wurde Freitag: Viel Glück im nächsten Studienjahr!

Naima Geiger



MEDIZINER*IN SUCHT

Suchst du dcine*n Traummediziner*in?

Das Studium kann manchmal
Wir möchten euch dabei

Auf dieser Doppelseite
du diese Person gerne
oder per E-Mail (derzine)

Hey!

Ich bin 24 Jahre alt, im 5. Jahr Medizinstudent und freue mich schon darauf, in zwei Jahren in der Kinderorthopädie zu arbeiten – ein Bereich, der mich richtig begeistert!

In meiner Freizeit bin ich gerne aktiv, momentan vor allem auf der Skipiste, aber auch für spontane Abenteuer bin ich immer zu haben. Ich finde es super, wenn Pläne mal spontan entstehen oder geändert werden – das Leben ist oft am schönsten, wenn man einfach offen für Neues ist.

Es liegt mir am Herzen, für die Menschen in meinem Umfeld da zu sein. Ich glaube, dass man mit Humor und einem offenen Ohr weit kommt – und wenn ich das mit einem Lächeln verbinden kann, ist der Tag gleich noch besser! Für mich ist es auch wichtig, bei den Menschen um mich herum einfach mich selbst sein zu können.

Wenn du Lust hast, die Welt zu entdecken, spontan zu sein und dabei einfach du selbst zu bleiben, freue ich mich, von dir zu hören!

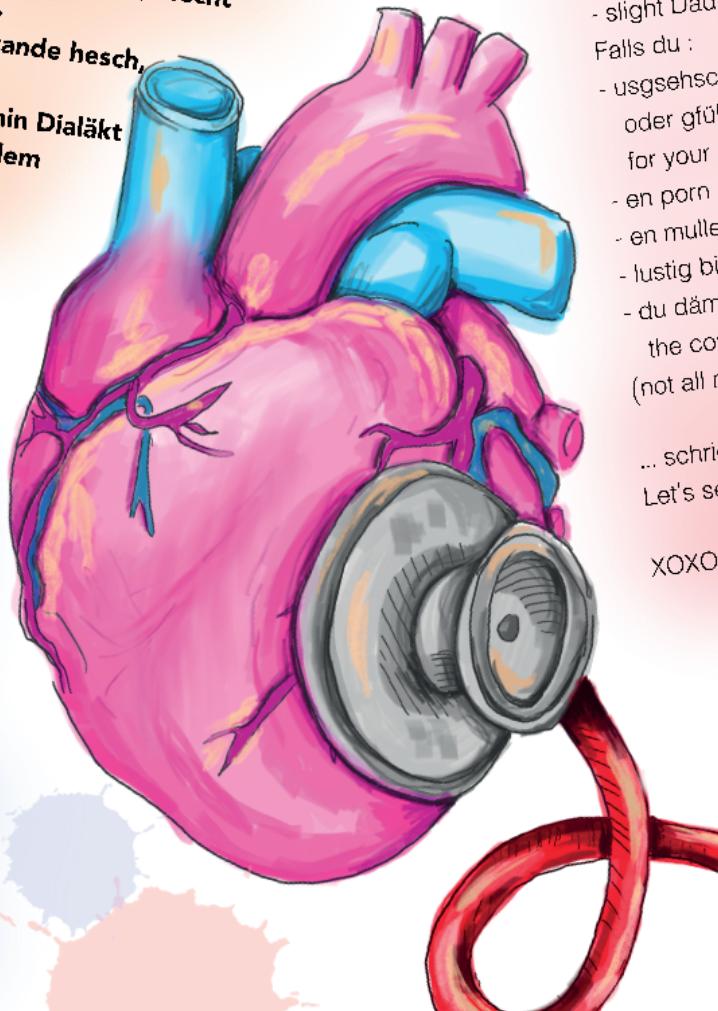
Heyheyy

Ech be wiblech, 22i, ongefähr 170 gross ond ha donkubruni, glockti hoor. Mis grösste Hobby esch de Loufsport ond ou söscht trefft mer mech be onterschedlechste Sportarte im ASVZ. Im Wenter go ech gärn go Skifahre ond versueche mech set nöistem ou ufem Snowboard. An sonstn mach ech eigentlech so chli alles mögleche, was mer grad in Senn chont ond met chli überzügig ben ech für jede Scheiss z ha. Lut mine Kollege han ech ou so bez en crazy Siite, aber die chont i de Regu (ech cha nüt verspräche) erscht zum Vorschijn, wenn ech en Person besser könne. Wenn du's bis do he gschafft hesch ond's ou verstande hesch, möcht ech der gratuliere. Mer esch drom scho paar mou gseit worde, dass min Dialäkt eher ongwohnt esch. Faus du errote chasch, us welem Kanton min Dialäkt ursprünglech chont, got's erschte Getränk uf mech 😊 Ps. ich chan au leserlech schrife, wenn ich will

Heyy, ich bin 21 und weiblich :)
Mini Hobbys sind ins Gym gah, kochte und use gah mit Kollege. Ich bin offe gegenüber Mensche, je nachdem wie de Vibe isch hahah. Ich liebe Mensche, die humorvoll sind und Sport gern händ.

Ich bin en Mensch, wo gern Sache unternimmt und Action liebt, aber au die Ruhe geniesst – zbsp, wenn mer d'Sterne ahhuegt.

Ich liebe es z'reise, aber ich bin lang nüm im min Heimatland gsi:(Mini Traumreiseziele sind Tokyo, New York und Barcelona – i bi döte scho gsi und würd sehr gern wieder gah, will es sooo schön gsi isch.



Heyy,
Ich bin i d
mnä 3D-D
Du erkenn
und Red Bu
Mini red fl
obwohl ich
Mini green i
Esselsbruck
Was ich suec
Studium lustig
Babei:)

Halli Hallo mini
Ich bin Mama
Zum mich chu
- 21f
- Certified Yap
- Sidequest d
- "Блядъ" isc
- Lustig a 6.5
- mini Therap
- slight Dad
Falls du :
- usgeseh
oder gfü
for your
- en porn
- en mulle
- lustig bi
- du däm
the co
(not all r

... schri
Let's se

XOXO

al sehr zeitintensiv sein, sodass es schwierig wird, nebenbei neue Leute kennenzulernen. Unterstützen, diesem Dilemma ein Ende zu setzen.

stellen sich interessante Menschen vor. Wenn jemand dein Interesse geweckt hat und persönlich kennenlernen möchtest, kannst du uns entweder über Instagram ([ziner_uzh](https://www.instagram.com/ziner_uzh/)) oder zuzh@gmail.com) kontaktieren. Wir senden dir dann die entsprechenden Kontaktdata zu.

Jä Vorklinik, Snowboardlehrer in St. Moritz und Besitzer von
rucker. Idä Uni chill ich mit dä Periostis minere Girl-Gang.
sch mich a mine 3 Getränk im Hörsaal: Cola, Mate
ull. (wenn ich überhaupt im Hörsaal bin)
ng ► isch, dass ich immer esse i dä Cafeteria chauf,
kei Geld han und es viel ds'tür isch.
flag, dass ich ä guede Kuschler bin und guedi
e chan erfinde.

h, eifach wer liebs, mit dem mer näbd äm
gi Sache chan erlebe 😊

süesse Müüs!
Bär but you can just call me mommy;)
Bär vorstelle :

oper
queen
h sehr prominent i mim Wortschatz
5/10 täg
peutin seit ich bin cool
dy-issues

h wie Luigi Mangioni, Michal Mrazik
nlt alli schauspieler us de 90er... I can cook, I can clean,
love I'm a fiend.
stache häsch
st häsch
sch a mindestens 3.5/10 täg
mit umgah chasch that they tried to put me on
ver of Vogue but my legs were tooo looong ►
equirements have to be met ofc)

eb mir doch! Ich biess scho nöd!
ee if you can match my freak?

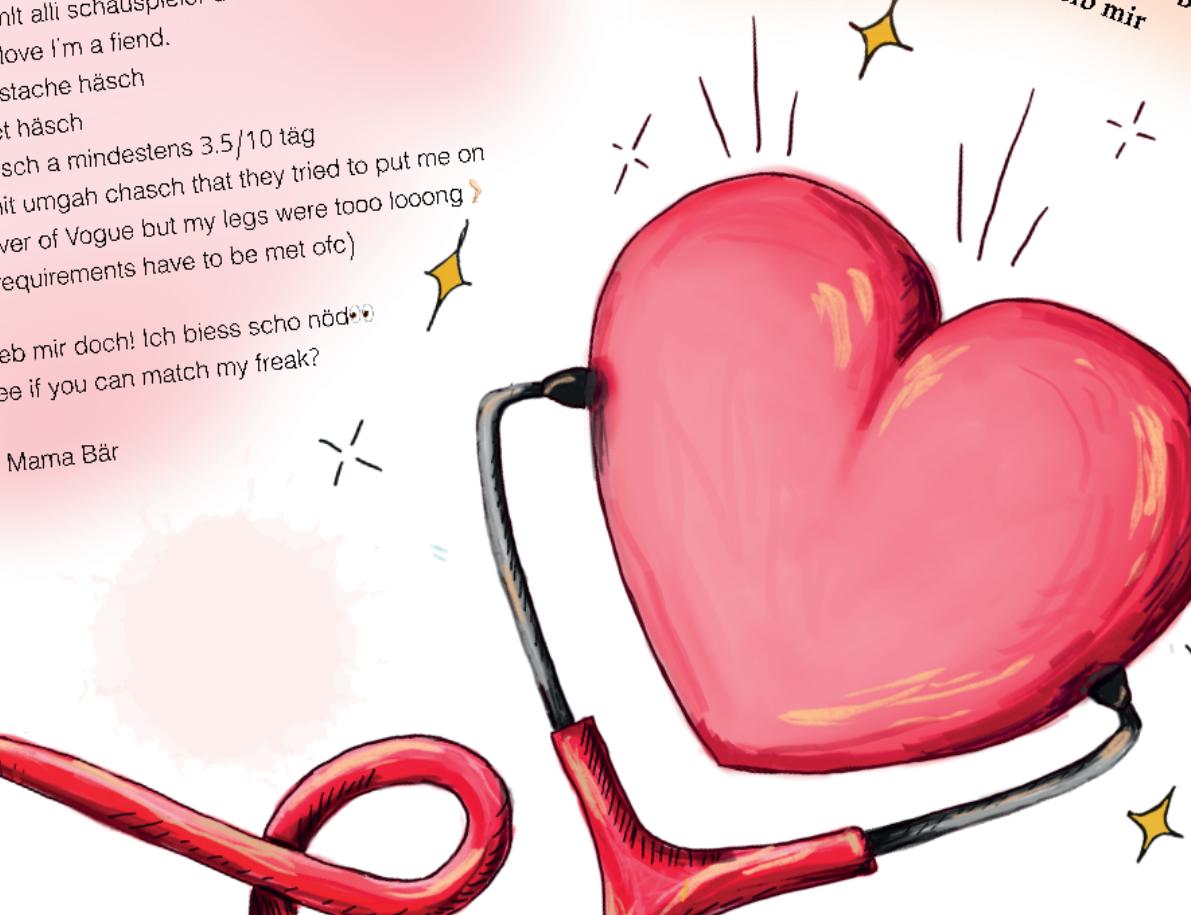
Mama Bär

Ich bin 25 Jahre alt, Medizinstudent im 6. Jahr
aus Luzern und auf dem Weg in die Ophthalmologie.
Es begeistert mich, Menschen dabei zu helfen, die Welt
klarer zu sehen – vielleicht finden
wir dabei auch einen gemeinsamen Blick auf das Leben?

Meine Freunde sagen, ich sei ein sehr herzlicher Mensch,
dem man einfach vertrauen kann. Für mich sind echte
Verbindungen das, was wirklich zählt – sei es in einem
guten Gespräch, bei gemeinsamen Erlebnissen
oder einfach in den kleinen Momenten, die man teilt.

In meiner Freizeit bin ich gerne draussen unterwegs,
ob beim Wandern in den Bergen, einem Spaziergang am See
oder dem Ausprobieren neuer Ideen. Ich lache gerne
und finde, dass Humor die beste Zutat für jede Begegnung ist.

Ich suche jemanden, der genauso gerne die Welt erkundet
wie ich – ob bei einem kleinen Abenteuer oder
einem entspannten Abend mit guten Gesprächen
und Lachen. Wenn Du Lust hast, mit mir den Blick
in dieselbe Richtung zu lenken, schreib mir
– ich freue mich auf Dich!



IN GÜTER

GESELLSCHAFT...



...in unserer Vorsorge- und Versicherungsberatung

- **Wer?** Alle vom Studienabschluss bis zur Pensionierung
- **Wieso?** Neutrale und kostenlose Beratung und Betreuung
- **Was?** Attraktive Prämien dank Kollektivverträgen



Interessenverband für Ärzte und
andere akademische Berufe
Löwenstrasse 25
8001 Zürich

T +41 44 213 20 60
F +41 44 213 20 70
www.interessenverband.ch
info@interessenverband.ch

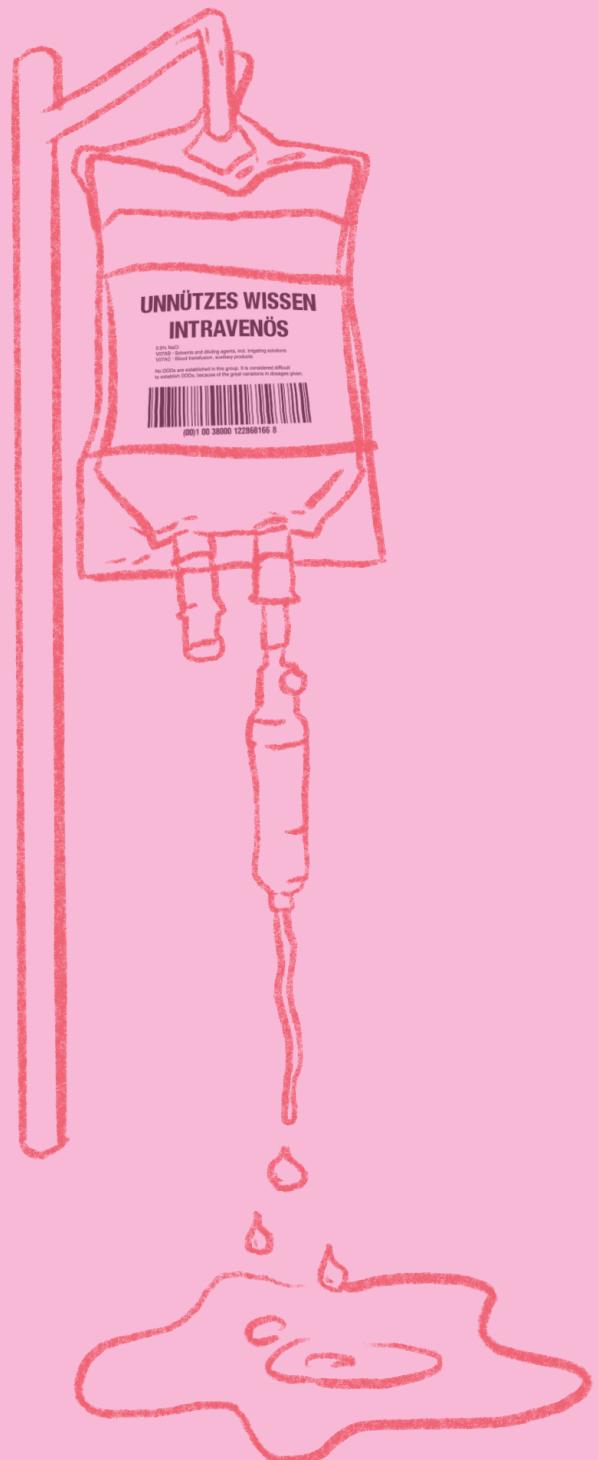
Gerne beraten wir
Sie persönlich.



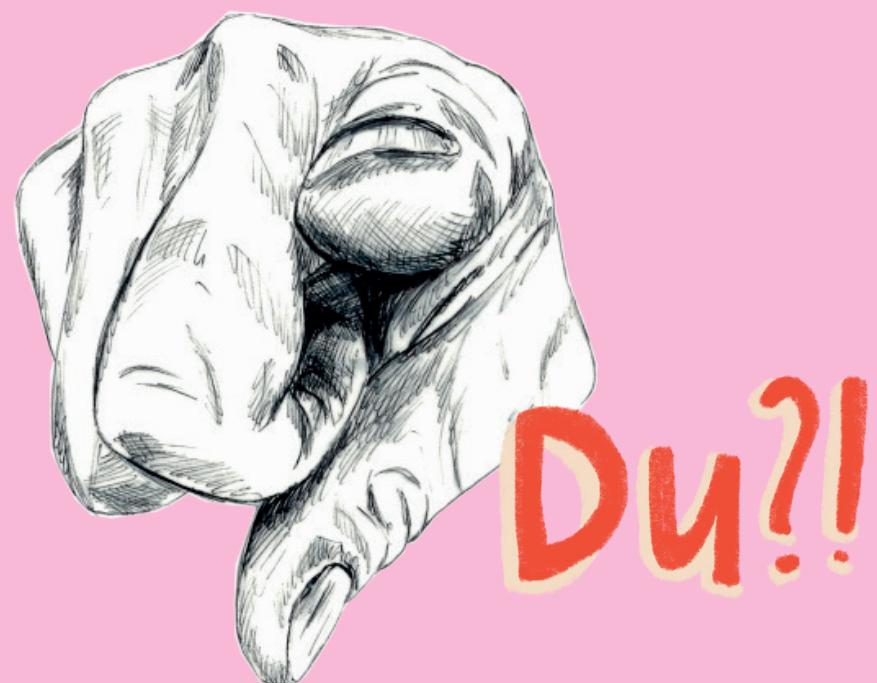
Unnützes Wissen IV

- Der längste Kuss der Welt dauerte laut Guinness Buch der Rekorde sagenhafte 58 Stunden, 35 Minuten und 58 Sekunden.
- Küssen stärkt das Immunsystem. Pro 10 Sekunden küssen werden bis zu 80 Millionen Bakterien übertragen.
- Wissenschaftler, die sich rein mit dem Küssen beschäftigen, nennt man Philematologen.
- Der romantische Kuss wurde erstmals in Schriften aus dem alten Mesopotamien und Ägypten von 2500 v. Chr. erwähnt. Somit küssen wir uns schon seit rund 4500 Jahren. Aber hauptsächlich nur auf der nördlichen Halbkugel. Auch heute ist Küssen nur in 46% der Kulturen üblich.
- Beim Verlieben sind vor allem die Hormone Serotonin, Phenylethylamin, Dopamin und Oxytocin beteiligt. Östrogen und Testosteron kommen dazu, sobald es um Sex geht.
- Karam und Kartari Chand aus England waren 90 Jahre lang verheiratet und halten damit den Rekord für die längste Ehe.
- Bonobos und Orang-Utans sind die einzigen Tiere, die man bisher beim Zungenkuss beobachten konnte. Normale Küsse und Küsschen kommen deutlich häufiger vor.

Anna Sophia Stöckli



Was steht hinter Medi?



*Schreiben und Gestalten sind dein Ding?
Dann ist der Ziner deine Möglichkeit, dich kreativ auszuleben!
Wir freuen uns über deine Nachricht: derziner.uzh@gmail.com*

Impressum

DER ZINER

Februar 2025

Redaktionsleitung

Michael Schwarz
Aniya Raja

Redaktion

Amelie Erlinger
Anna Sophia Stöckli
Fabia Lauper
Simon Christiaanse
Michael Schwarz
Morgane Lercher
Aniya Raja
Noellie Pouget
Leandra Frey
Kyra Wolynski
Naima Geiger

Layout / Illustrationen

Fabia Lauper
Lynn Jansen
Lilian Lotzer
Morgane Lercher
Amelie Erlinger
Aniya Raja
Kyra Wolynski

Titelfotografie

Jan Han

Website

Fabia Lauper

Inserate

Anna Sophia Stöckli

Kontakt

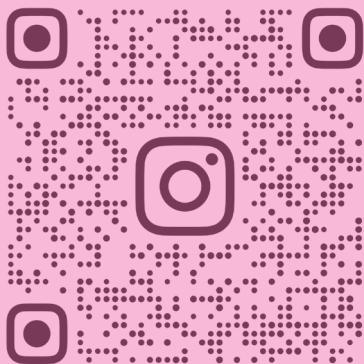
www.derziner.com
derziner.uzh@gmail.com

Inserate & Werbung

Preis auf Anfrage
derziner.uzh@gmail.com

Druck

Onlineprinters
www.de.onlineprinters.ch



ZINER_UZH



Wenn nicht ausdrücklich ein Geschlecht genannt wird, beziehen wir uns im ganzen Magazin auf das grammatischen Geschlecht und nicht auf das biologische.



Der Ziner wird auf Blauer Engel-zertifiziertem Recyclingpapier gedruckt. Onlineprinters produzieren und versenden alle Hefte möglichst klimaneutral. Emissionen werden intern möglichst gering gehalten und verbleibender CO2-Ausstoss wird mit ClimatePartner-zertifizierten Klimaprojekten ausgeglichen.

