

«MAN MUSS AUS ALLEM DAS BESTE MACHEN»

Ihr Vater ging wegen einer Kinderlähmung an Stöcken. Deshalb konnte Jeanne Fürst schon früh unbefangen über Krankheiten sprechen. Das kommt ihr als Moderatorin der TV-Sendung «Gesundheit heute» zugute.

— Text **Ginette Wiget** Fotos **Esther Michel**

Frau Fürst, wie haben Sie die Corona-Krise bislang erlebt?

Zuerst ging es mir wie den meisten. Ich dachte, das Virus grassiert in Wuhan, das betrifft uns nicht. Dann habe ich aber rasch gemerkt, wie ernst die Lage ist. Kurz vor dem Lockdown sollten wir in drei Tagen noch sechs Sendungen produzieren. Doch wir entschieden, keine Patienten mehr ins Studio einzuladen, sie gehörten zu den Hochrisiko-Gruppen; sie wollten wir nicht gefährden. Zudem merkten wir, dass sich gar niemand mehr für die geplanten Themen interessierte. Alles drehte sich um Corona. Also habe ich die Sendungen komplett umgeschrieben. Eine Riesenarbeit. Es war aber auch eindrücklich zu sehen, was in der Not alles geht.

Sie hatten «Mr. Corona», Daniel Koch, im Studio und sagten ihm, wie Sie seine Gelassenheit bewundern. Sie wirken auch so, als würde Sie fast nichts aus der Ruhe bringen.

Das ist tatsächlich so. Gelassener werden ist auch eine Altersfrage. Ein Satz von Daniel Koch hat mir so gefallen, und ich finde, er ist so wahr: Jede Krise geht vorbei. Ich sehe das Leben als Hürdenlauf, man muss versuchen durchzukommen, und es ist gut zu wissen, dass Krisen vorbeigehen.

Was fanden Sie in den letzten Monaten besonders schwierig?

Das Schlimmste war die Isolation, mein Umfeld nicht treffen zu können. Ich habe meine Familie in Spanien und habe im Januar meine Mutter verloren. Zum Glück konnte ich zu dieser Zeit noch zu ihr reisen und sie ein letztes Mal sehen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Jeanne Fürst moderiert «Gesundheit heute» auf Augenhöhe mit ihren Patienten und Experten.



FERNSEHDOKTORIN

Jeanne Fürst, 59, ist Leiterin und Moderatorin der Fernsehsendung «Gesundheit heute». Sie studierte Veterinärmedizin. Vor 20 Jahren übernahm sie die Moderation und Produktion des Gesundheitsmagazins von Telebasel. Später moderierte sie fünf Jahre lang die Sendung «Gesundheit Sprechstunde». Als diese vor acht Jahren abgesetzt wurde, gründete Jeanne Fürst ihre eigene Firma mit Gesundheits-sendung. Sie lebt im Kanton Basel-land. «Gesundheit heute» wird jeden Samstag um 18.10 Uhr auf SRF 1 erstausgestrahlt und von der «Schweizer Familie» präsentiert.

Das Virus macht Ihnen keine Angst?

Ich möchte eine Infektion vermeiden, auch wegen der möglichen Langzeitfolgen. Darum halte ich mich strikt an alle Massnahmen. Aber Angst habe ich nicht. Was mich beunruhigt, ist, dass wir nicht recht wissen, wie es weitergeht. Bis eine Impfung da ist, kann es noch lange dauern. Wir sollten bis dahin trotzdem nicht vergessen, zu leben.

Sie bringen den Zuschauern Gesundheitsthemen nahe. Wie gesundheitsbewusst sind Sie selbst?

Ich habe immer einen vernünftigen Lebensstil geführt. Einer der Eckpfeiler ist für mich Bewegung. Ich habe zu Hause einen Crosstrainer und ein Trampolin und benutze beides regelmässig, das ist für mich wie Zähneputzen. Und ich spiele leidenschaftlich gerne Golf. Auch eine bewusste Ernährung ist mir wichtig. Damit lässt sich natürlich nicht alles beeinflussen, denn es kommt auch auf die Gene an.

Folgen Sie den neuesten Ernährungstrends, oder lassen Sie sich lieber von Ihrer Intuition leiten?

Ich habe eine ziemlich feste Meinung, was eine gesunde Ernährung ist, aber ich probiere auch mal etwas aus.

Was zum Beispiel?

Fastenkuren. Das tat mir gut. Ansonsten halte ich die mediterrane Ernährung für gesund, also viel Gemüse und Früchte und genügend Proteine. Bei Fleisch ist mir wichtig, dass die Tiere gut gehalten werden. Ich esse lieber wenig davon, leiste mir aber gute Qualität.

Sie sprechen in Ihrer Sendung mit vielen Gesundheitsexperten. Gab

es Tipps, die Sie seither beherzigen?

Eigentlich nicht, die Themen betreffen mich meist nicht direkt. Aber ich werde von Zuschauern oft um Rat gefragt. Und manchmal kritisch beäugt. Kürzlich ging ich einkaufen und legte einige Flaschen Wein für meine Gäste in den Einkaufswagen. Da sagte plötzlich ein Mann neben mir: «Das sind aber viele Flaschen!»

Versorgen Sie Ihr Umfeld mit gesundheitlichen Ratschlägen?

Nein. Ich will niemanden bevormunden. Und sage deshalb nur etwas, wenn jemand mich fragt.

Welche Gesundheitsthemen liegen Ihnen am Herzen?

Persönlich habe ich keine Präferenzen. Ich orientiere mich daran, was die Leute interessiert und aktuell ist. Ich plane unsere Sendungen so, dass sie abwechslungsreich und spannend sind.

Ihre Sendung legt den Fokus auf die Schulmedizin. Was halten Sie von Komplementärmedizin?

Ich finde sie wichtig als Ergänzung zur Schulmedizin und habe nebst meinem Hausarzt auch eine Naturheilerin. Ich mache jetzt seit zwanzig Jahren Gesundheitsfernsehen und stelle fest, dass die Ärzte gegenüber der Komplementärmedizin offener werden. Wie beliebt die Komplementärmedizin in der Bevölkerung ist, merken wir ganz direkt: Immer, wenn wir etwas darüber bringen, haben wir gute Einschaltquoten.

In Ihrer Sendung treten Patienten mit schweren Schicksalen auf. Wie stark werden Sie davon berührt?

Sehr. Mir ist das Gegenüber wichtig. Und es gelingt mir meistens, eine nahe Verbindung aufzubauen. Ich finde es entscheidend, meinen Interviewpartnern mit viel Respekt zu begegnen. Im Journalismus wird oft verlangt, hart zu bleiben und nachzubohren. Aber die Gesundheit eines



Jeanne Fürst achtet auf ihre eigene Gesundheit. Sie bewegt sich viel und spielt leidenschaftlich gerne Golf.

«Mir ist das Gegenüber wichtig. Und es gelingt mir meistens, eine nahe Verbindung aufzubauen.»

Menschen ist etwas Intimes, da ist es wichtig, Grenzen zu respektieren. Ich habe eine grosse Achtung vor den Patienten, die sich mir öffnen und ihre Geschichte erzählen. So helfen sie anderen, die Krankheit zu verstehen und besser damit umzugehen. Sie selbst sind mit einem Vater aufgewachsen, der an den Folgen einer schweren Krankheit litt.



Ab kommender Woche interviewt Jeanne Fürst in der «Schweizer Familie» jeweils einen Experten aus «Gesundheit heute».

«Wie beliebt die Komplementärmedizin in der Bevölkerung ist, merken wir an den guten Einschaltquoten.»

Mein Vater hatte Kinderlähmung und musste an Stöcken gehen. Er war ein brillanter Kopf und hatte trotz seiner schweren körperlichen Beeinträchtigung eine extreme Stärke. Seine Behinderung war das Normale für uns. Das ging so weit, dass meine Geschwister und ich ihn immer wieder fragten, wann wir endlich Stöcke kriegten. Für uns waren sie ein Zeichen, erwachsen zu sein. Dank meines Vaters habe ich keine Berührungsängste, wenn es um Kranke oder behinderte Menschen geht.

Sie sind als 14-jährige mit der Familie nach Spanien gezogen. Wie hat Sie diese Zeit geprägt?

Wir züchteten an der Costa Brava Pferde und hatten ein abenteuerliches Leben. Ich lernte, etwas zu riskieren, mutig zu sein. **Diesen Wagemut haben Ihnen Ihre Eltern vorgelebt?**

Meine Mutter war zurückhaltend, aber mein Vater kannte keine Grenzen. Er sagte: «Jeanne, du kannst machen, was du willst. Du musst es aber genügend wollen, genügend dafür arbeiten, und dann braucht es

noch eine Portion Glück.» Er hat mir auch gesagt, ich solle mich niemals von einem Mann abhängig machen. Im Leben könne mir alles genommen werden, ausser das, was ich im Kopf habe. Das sei mein Kapital.

Sie wollten die Pferdezucht irgendwann übernehmen und haben in Spanien Veterinärmedizin studiert.

Mein Traum war die Humanmedizin, aber als wir Pferde züchteten, dachte ich: Was will ich mit Humanmedizin? So habe ich mich für Veterinärmedizin eingeschrieben. Nach dem Studium merkte ich, dass dieses Gebiet nicht ganz meine Welt ist. Zudem ist es schwierig, wirtschaftlich zu überleben mit einer Pferdezucht. Ich wechselte auf Kleintiermedizin, doch das war auch nicht das Richtige. Dann bin ich in die Forschung und Entwicklung gegangen, später habe ich auf PR und Marketing umgesattelt und mich selbständig gemacht. Und dann kam das Fernsehen.

Wie kamen Sie zum Fernsehen?

Durch Zufall. In der Schweiz lernte ich einen Filmemacher kennen, der mir sagte, ich würde mich gut fürs Fernsehen eignen. Irgendwann rief er mich an und sagte, er produziere ein Gesundheitsmagazin auf Telebasel, ob ich es moderieren wolle. Und ich sagte: «Warum nicht?»

In Ihrer Sendung sind Sie Moderatorin und auch die Redaktionsleiterin.

Ja, Moderation ist der kleinste Teil meiner Arbeit. Als Redaktionsleiterin bin ich verantwortlich für mein Team, die Themenplanung, die Entwicklung der Sendungen, die Finanzen und vieles mehr.

Das klingt nach viel Arbeit. Sind Sie ein Workaholic?

Ja, das bin ich. Aber ich finde meine Arbeit wahnsinnig toll. Aber ich weiss, ich sollte mir mehr Pausen gönnen. Immerhin habe ich im Juli zwei Wochen Ferien genommen. Das erste Mal seit einem Jahr!

An Ihrer Work-Life-Balance könnten Sie noch arbeiten ...

Ja, aber ich nehme mir bei der Arbeit auch Freiheiten. Ich gehe mittags gerne mal mit jemandem essen und bleibe drei Stunden sitzen. Und manchmal gehe ich unter der Woche Golf spielen, das tut mir gut.

Was lieben Sie an Ihrer Arbeit?

Ich lerne so viele Menschen kennen. Dieser kurze, aber intensive Austausch inspiriert mich. Was ich ebenfalls mag, ist das

Kreative. Ich kann mitbestimmen, wie ein Thema umgesetzt wird. Und ich habe das tollste Team der Welt. Ich muss niemanden antreiben, alle holen das Beste aus sich heraus. Wir planen übrigens einen Relaunch der Sendung, es wird alles anders, mehr verrate ich noch nicht. Das gibt zwar eine Riesearbeit, aber es wird toll. Mit diesem Relaunch, der spätestens Anfang nächsten Jahres kommt, geht ein lang gehegter Traum für mich in Erfüllung.

Gibt es noch andere Träume, die Sie verwirklichen möchten?

Ich würde gerne mehr reisen, andere Kulturen und unberührte Landschaften entdecken. Und vielleicht schreibe ich auch noch ein Buch.

Zum Thema Gesundheit?

Nein, ich verrate nicht, über was. Ob ich das Buch wirklich schreibe, weiss ich noch nicht. Ich habe so viel zu tun, dass nicht viel Zeit für neue Projekte bleibt.

Mit dem Alter nehmen die gesundheitlichen Probleme zu. Sehen Sie dem Älterwerden trotzdem gelassen entgegen?

Mein Ziel ist es, bis achtzig superfit zu sein. Danach kommen meistens die Gebrechen. Aber es gibt auch Ausnahmen. Kürzlich habe ich jemanden kennengelernt, der mit 87 topfit ist. Der Mann hat eine wunderbare Haltung, ist schlank und hellwach. Ich hoffe, ich habe auch so ein Glück und kann mein Leben noch lange geniessen.

Manche Menschen können trotz vieler Altersgebrechen ein erfülltes Leben führen.

Ich glaube, man muss annehmen, was Fakt ist, und aus jeder Situation das Beste machen. Wer diese Kunst beherrscht, hat gute Karten. Aber es gibt auch schlimme Krankheiten, die einem das Leben zur Hölle machen können.

Ihre inzwischen verstorbene Mutter litt an Demenz. Das war sicher schwierig.

Es war grauenhaft. Das Schlimmste, was ich je erlebt habe. Für meine Mutter war es eine Erlösung, dass sie sterben konnte. Sie hatte eine seltene Form von Demenz und furchtbar gelitten in ihren letzten zwei Jahren. Es war schrecklich zu sehen, wie sich der Mensch, den ich so gut kenne und liebe, von mir entfernt. Ich vermisse sie sehr. Verloren habe ich sie aber schon, bevor sie starb. Wenn Sie mich fragen würden, was mir am meisten Angst macht, dann muss ich sagen: diese Krankheit. Ich finde es beängstigend, dass Demenzen zunehmen, weil wir immer älter werden. Klar, nicht alle erleben die Krankheit gleich. Bei meiner Mutter war sie besonders schlimm. Ob ich davon verschont bleibe oder die Krankheit in meinen Genen liegt, weiss ich nicht. Und deshalb versuche ich, das Leben zu geniessen. ■

NEU: DR. FÜRST IN DER «SCHWEIZER FAMILIE»

Die Erstaussstrahlung von «Gesundheit heute» läuft jeden Samstag um 18.10 Uhr auf SRF 1. Am Donnerstag danach lesen Sie in der «Schweizer Familie» jeweils ein vertiefendes Interview von Dr. Jeanne Fürst mit einem der Experten der Sendung.

OMEGA-life®:

Unterstützt Herz und Gehirn.

Natürliche Vitalität aus dem Meer.

Omega-life® enthält die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, welche die Blutfettregulation beeinflussen und zum Erhalt einer normalen Herz- und Gehirnfunktion beitragen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

+ Schutz vor unangenehmem Aufstossen



OMEGA-life®
Protect 500



OMEGA-life® - täglich fürs Leben
omega-life.ch