



# Hirschhausens Check-up

**3 FOLGEN, AM 12., 19. UND 26. JUNI 2017**  
JEWEIFS UM 20:15 Uhr



Das Erste



# HIRSCHHAUSENS CHECK-UP

Sendetermine: 12., 19. und 26. Juni, montags 20:15 Uhr im Ersten

- 1. Hirschhausens Check-up: ..... **Wie gutes Altern gelingt**
- 2. Hirschhausens Check-up: ..... **Wie die Mitte des Lebens gelingt**
- 3. Hirschhausens Check-up: ..... **Wie der Start ins Leben gelingt**

Was ist wichtig für einen guten Start ins Leben, wie gelingt die Mitte des Lebens und wie das Altwerden? Arzt und Wissenschaftsjournalist Dr. Eckart von Hirschhausen kümmert sich um die Themen, die Menschen umtreiben – mit Kompetenz, Humor und einer großen Portion Empathie. Die Reihe Hirschhausens „Check-up“ ist wohl die persönlichste Arbeit, die er bisher für das Fernsehen gemacht hat.

Moderation.....Dr. Eckart von Hirschhausen  
Reporter ..... Lisa Weitemeier und Niko Wirth

Redaktion.....Daniele Jörg WDR und Martin Schneider SWR  
Buch und Regie.....Krischan Dietmaier und Stefan Otter  
Produzenten..... Bilderfest GmbH, Dietmar Lyssy und Marcus Uhl  
Produktionsleitung..... Iris Kreidel  
Kamera ..... Michael Kern, Johannes Straub, Moritz Frisch, Ulrich Vollert  
Ton .....Tenzin Sherpa, Gidon Lasch  
Schnitt ..... David Fejzuli  
Grafik ..... Patrick Wagner

„Hirschhausens Check-up“ wurde produziert von der Bilderfest GmbH im Auftrag des WDR und des SWR für Das Erste.

WDR® SWR®

FOLGE 1

# WIE GUTES ALTERN GELINGT

Montag, 12. Juni 2017, 20:15 Uhr



## HIRSCHHAUSENS CHECK-UP

Was bedeutet es, alt zu werden – für unseren Körper und unseren Geist? Inwiefern stimmen unsere Vorstellungen vom Altern mit der Wirklichkeit überein? Und was kann uns dabei helfen, möglichst gut zu altern? Dr. Eckart von Hirschhausen überprüft gemeinsam mit seinen Reportern Niko Wirth und Lisa Weitemeier gängige Altersbilder.

Dafür zieht er für drei Tage in ein Altersheim der Diakonie in Düsseldorf. Alt sein auf Probe. Wie sieht der Alltag in einem Heim aus? Wer sind die Bewohner? Welche Geschichten haben sie zu erzählen?

Unterhaltung mit Haltung: Eckart von Hirschhausen redet nicht nur über das Altern, er redet mit alten Menschen und hört ihnen auf Augenhöhe zu. Er lässt Emotionen Raum, stellt sich den Schattenseiten des Alterns und begegnet ihnen gleichzeitig mit Lebenslust und Leichtigkeit. Was kann man lernen? Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse finden sich in der Betreuung von alten Menschen wieder? Was kann man verbessern und wie geht es den Pflegern bei ihrer täglichen Arbeit?

Eckart von Hirschhausen: „*Ich möchte mir die Dinge auch nicht schönreden. Es ist hart, gebrechlich zu sein, Dinge nicht mehr zu können. Und ich glaube, das Schwierigste ist tatsächlich der Übergang, diese Phase, in der ich das Altern direkt spüre, wenn ich mich noch ständig vergleiche mit meinem früheren Ich.*“

Eckart von Hirschhausen ist nah dran am täglichen Geschehen im Heim und streut dabei positive Handlungsoptionen und Perspektiven ein. Am berührendsten gelingt ihm das bei einem Experiment mit schwer dementen Heimbewohnern. Gemeinsam mit einer Musiktherapeutin spielt er über Kopfhörer den Senioren die Lieblingsmusik ihrer Jugend vor. Was dann passiert, hätte niemand gedacht ...

Eckart von Hirschhausen: „*Das Gehirn ist die komplexeste Struktur im Universum. Und es kommt ohne Gebrauchsanweisung. Automatisch gehen die meisten falsch damit um. Sie meinen: Ich möchte mir das möglichst lange frisch erhalten –*

*und deshalb setze ich es nur ganz selten ein. Genau falsch. Was im Kopf nicht gebraucht wird, wird eingestampft. Schau' dir fitte alte Menschen an, und frag' erst sie und dann dich, worauf es sich lohnt, im Leben Acht zu geben. Deshalb ist eine meiner persönlichen Lieblingsszenen auch, wie ich mit einer über 90-jährigen Dame im Heim das Tanzbein schwinde und sie sagt: „Das hab' ich aber lange nicht mehr gemacht!“*

Parallel zu Eckart von Hirschhausens Erfahrungen im Heim sind die beiden Reporter Lisa Weitemeier und Niko Wirth auf den Straßen und Plätzen Deutschlands unterwegs. Gemeinsam mit Top-Experten der Altersforschung führen sie unterhaltsame Tests zu körperlicher und geistiger Fitness durch. Wie fit sind alte Menschen in Deutschland? Welche Tipps gibt es, um sich rüstig zu halten? Neueste Erkenntnisse der Wissenschaft verpackt in erfrischenden Experimenten zum Nachmachen und Weitererzählen. Niko und Lisa klingeln dabei unter anderem an Türen und zählen beim „Pillencheck“, wie

viele Tabletten in deutschen Senioren-Haushalten täglich geschluckt werden, oder sie begleiten Omas über die Straße und stoppen die Bestzeit.

Eckart von Hirschhausen: „*In meinem Lieblingscartoon von den Peanuts sagt Charlie Brown zu Snoopy: ‚Eines Tages werden wir alle sterben.‘ Und Snoopy antwortet weise: ‚Ja, aber an allen anderen Tagen nicht.‘ Das finde ich irgendwie beruhigend.‘*



FOLGE 2

# WIE DIE MITTE DES LEBENS GELINGT

Montag, 19. Juni 2017, 20:15 Uhr

## HIRSCHHAUSENS CHECK-UP

Auch wenn der 50. Geburtstag für die meisten (rein rechnerisch) nicht die Mitte des Lebens sein dürfte, die Strahlkraft dieser halben 100 ist enorm. Sie gilt als Wendepunkt. Die Grenze zwischen Jung und Alt. Ob Körper, Geist oder Soziales – spätestens mit 50 steht man auf dem Zenit der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Ab hier geht es nur noch bergab. Doch stimmt dieses Bild, das wir uns von der Lebensmitte machen? Was kann uns helfen, diese Herausforderungen zu meistern? Für Eckart von Hirschhausen (Jahrgang 1967) eine sehr persönliche Frage. Auf der Suche nach Antworten verbringt er drei Tage in einer Psychiatrischen Klinik in Berlin. Dort trifft er auf Menschen, die an den psychischen und physischen Herausforderungen in der Mitte des Lebens zu kämpfen haben. Ängste, Psychosen, Sucht, Burnout und Depressionen – Erkrankungen, die jeden treffen können und deshalb Angst machen.

Eckart von Hirschhausen: „Mir ist vielleicht bewusster als anderen, dass seelische Erkrankungen Teil unseres Lebens sind. Sie

sind häufig. Und das heißt natürlich auch für mich, dass ich grundsätzlich selbst gefährdet bin. Wenn man sich den Fuß bricht, geht man ins Krankenhaus, und wenn die Seele einen Knacks hat? Dann auch! Wo ist das Problem?“

Die Psychiatrie ist nicht nur ein Ort der Krisen, sie verspricht auch Heilung. Im Gespräch mit Medizinern und Patienten lernt Eckart von Hirschhausen, wie Betroffene aus der seelischen Erkrankung zurück in ein neues Leben finden. Er erlebt selbst die wichtige Rolle, die Musik und Bewegung dabei spielen. Und – man möchte es kaum glauben – auch Rauchen kann durchaus eine Therapiewirkung haben ...

Eckart von Hirschhausen: „Einer der zentralen Orte auf der Station war das Raucherzimmer. Gerade weil da kein Arzt und Therapeut Zugang hat, finden dort viele intensive Gespräche unter den Patienten statt. Lange habe ich es da nie ausgehalten. Aber ich habe verstanden, wie wichtig es beispielsweise für

einen akut depressiven Menschen ist, zu erleben, wie es jemandem mit der gleichen Grunderkrankung schon viel besser geht. Unter den Patienten wird schonungslos offen gesprochen – und auch viel gelacht.“

Gleichzeitig sind die Reporter Niko Wirth und Lisa Weitemeier in Eckart von Hirschhausens Auftrag unterwegs in deutschen Städten. Zusammen mit Medizinern, Psychologen und Sportwissenschaftlern wollen sie in Straßenexperimenten herausfinden, wie gut die Menschen mit den seelischen und körperlichen Herausforderungen in der Lebensmitte umgehen. Wie schaffen es Paare, sich auch nach jahrelangem Beziehungsalltag nicht aus den Augen zu verlieren? Wie gut gehen die Deutschen mit chronischem Stress um, und was kann uns helfen, entspannter und damit gesünder zu leben? Welche Rolle spielt Bewegung für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden, und was hilft, uns auch nach langer Abstinenz wieder zum Sport zu motivieren?

Der Film gibt Antworten auf diese Fragen und zeigt, dass die Mitte des Lebens noch lange nicht der Anfang vom Ende sein muss.

Eckart von Hirschhausen: „Als ich eingezogen bin, wusste ich schon vorher, dass ich wieder rauskomme. Und das ist mir auch ganz wichtig, dass die Zuschauer das verstehen. Die absolute Mehrheit ist freiwillig hier und heilfroh, einen Ort zu haben, wo ihnen geholfen wird. Viele Klischees über Psychiatrie sind 50 Jahre alt und heute einfach falsch. Früher war es tatsächlich so, dass die Menschen manchmal über Monate, über Jahre in der Psychiatrie blieben, weil es gar keine ambulante Struktur gab. Heute ist das ganz anders: Vergesst die Klischees und geht selber mal schauen! Besucht Menschen, ihr findet garantiert jemanden in der Nachbarschaft, der psychische Probleme hat, denn die gehören zum Leben dazu.“

FOLGE 3

# WIE DER START INS LEBEN GELINGT

Montag, 26. Juni 2017,  
20:15 Uhr



# HIRSCHHAUSENS CHECK-UP

Die ersten vier Lebensjahre sind eine Zeit ständiger Veränderungen – in keiner anderen Lebensphase sind wir so formbar. Hier wird die Basis für unser späteres Leben gelegt. Gelingt der Anfang, werden wir das ganze Leben davon profitieren – zumindest was Gesundheit von Körper und Seele angeht.

Geboren werden und aufwachsen in Deutschland 2017, wie ist das? Und was hat sich im Vergleich zu früher verändert? Um das herauszufinden, trifft Eckart von Hirschhausen seine Mutter und reist mit ihr gedanklich in seine frühe Kindheit.

Eckart von Hirschhausen: „*Ich hatte das große Glück, in einem Elternhaus aufzuwachsen, das sehr zugewandt zu uns war. Meine Mutter hat uns vorgesungen, vorgelesen, mit uns gespielt, Zeit gehabt. Zwar war nie viel Geld da, und ich musste immer die Klamotten von meinem Bruder tragen, aber eine gute Kindheit hat nicht primär etwas mit Geld zu tun, sondern mit Zeit und Zuwendung, mit Momenten und Gefühlen. Schenkt die euren*

*Kindern, es ist der größte Schatz, den ihr habt! Und sie werden es euch danken – das ganze Leben lang!*“

Danach zieht Deutschlands bekanntester Arzt für drei Tage in die Kinder- und Geburtsklinik der Charité Berlin. Er begleitet werdende Eltern, spricht mit Ärzten und Pflägern und erfährt auf der Frühchenstation, wie fragil und verletzlich der Start ins Leben verlaufen kann.

Eckart von Hirschhausen erlebt schwierige, glückliche und persönliche Momente. Der Besuch in der Charité ist auch eine Reise zu seinen eigenen Wurzeln als Mediziner. 1993/94 arbeitete er als Arzt in der Kinderneurologie an der Freien Universität Berlin. Für ihn eine intensive persönliche Zeit und ein Wendepunkt in seinem beruflichen Leben.

Gemeinsam mit führenden Experten und seinen Straßen-Reportern Niko Wirth und Lisa Weitemeier beleuchtet Eckart von

Hirschhausen entscheidende Entwicklungsmomente im Leben eines Kindes. Zum Beispiel, wie wir die Entwicklung eines Kindes bereits im Mutterbauch beeinflussen, warum Bindung und Fürsorge so entscheidend für das Gehirnwachstum sind, weshalb Übergewicht bereits im Kleinkindalter entsteht, inwiefern die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, so zentral für ein glückliches Leben ist, oder warum Spielen nicht nur Spaß macht, sondern uns auf das Leben vorbereitet.

Der Film bietet dabei nicht nur Orientierung, sondern auch wertvolle Tipps, wie wir dazu beitragen können, dass der Start ins Leben gelingt.

Eckart von Hirschhausen: „*Das Leben beginnt schon lange vor der Geburt, aber Kinder im Mutterbauch sind schutzlos dem ausgeliefert, womit die Mutter zu kämpfen hat: von Stress bis Alkohol, Nikotin und vermeidbaren Infekten. Alles, was wir in Familienhebammen oder danach in frühe Hilfen und Leseför-*

*derung investieren, kommt vielfach ein Leben lang der Gesellschaft wieder zugute. Wir können und müssen als Gesellschaft viel mehr dafür tun, dass alle Kinder einen möglichst guten Start ins Leben haben – das haben sie verdient!*“

## Interview mit Eckart von Hirschhausen

### Was hat Sie als etablierten Fernsehmoderator daran gereizt, drei so persönliche und „hautnahe“ Reportagen zu drehen?

Für „Hirschhausens Quiz des Menschen“ habe ich ja bereits viele „Hirschhausen unterwegs“-Filme gedreht, bei denen ich in die Lebenswirklichkeit von anderen für einen Tag eintauche. Diese Filme sind immer nur fünf Minuten lang. Ich hatte schon länger den Wunsch, diese Art des teilnehmenden Reporters auszubauen, und bin dankbar für die Gelegenheit, das jetzt mit drei zentralen Lebensbereichen für jeweils 45 Minuten machen zu dürfen. Außerdem fand ich das Konzept von „Hirschhausens Check-up“ spannend: Ich gehe dahin, wo keiner gerne hingehet, ich bin dabei, mittendrin und verbinde die Geschichten der Menschen mit der Innensicht von mir, ergänzt durch zwei Reporter, die durch Interviews und Experimente eine zweite Perspektive liefern, sowie grafische Wissensschübe.

### Sie gehen ins Altenheim, in die Psychiatrie und auf eine Intensivstation für Kinder. Wie weit kam Ihnen da Ihre Erfahrung als Arzt zugute?

Im Grunde meines Herzens bin ich ja immer Arzt geblieben, auch wenn ich mich seit 20 Jahren dafür einsetze, Menschen gesund zu halten und gesundes Wissen und Ideen für einen günstigen Lebensstil zu verbreiten. In den Reportagen merkt man mir wahrscheinlich an, dass ich keine Berührungssängste habe, da ich diese Welten schon kenne, auch wenn sich natürlich viel geändert hat. Ich habe aber versucht, den Menschen

und ihren Geschichten auf Augenhöhe zu begegnen und gerade nicht die professionelle Distanz zu wahren, die ein Arzt natürlich haben muss.

### Im dritten Teil gehen Sie zurück zu Ihren Wurzeln und sind für drei Tage wieder auf einer Kinderstation. Was hat sich da geändert?

Ich erinnere mich noch an die ganzen Brutkästen und die Diskussionen, wie nah die Mutter dem Frühchen kommen darf. Heute ist klar: körperliche Nähe ist das Beste für das Kind, seine Entwicklung und Bindung. Die Medizin ist da viel menschlicher geworden – wurde aber auch Zeit!

### Wenn man in ein Altersheim zieht, mit vielen dementen Bewohnern, erlebt man ja, was einem später selbst mal drohen könnte. Wie ging es Ihnen damit?

In meiner Arztausbildung vor 25 Jahren habe ich noch gelernt, Alter und den Tod als bösen Feind zu betrachten. Was für ein Quatsch! Denn, dass heute mehr Menschen mit Alzheimer in Deutschland leben, ist salopp gesagt ein gutes Zeichen. Es bedeutet: Man ist nicht vorher schon an etwas anderem gestorben. Dieses Jahr werde ich 50. Und nur mit sehr viel Optimismus kann ich das als Halbzeit bezeichnen. Wovor habe ich Angst, wovor haben wir alle Angst, wenn wir ans Älterwerden denken? Wer Höhenangst hat, geht am besten Schritt für Schritt auf Türme. Wer Spinnen fürchtet, tastet sich an Gummi-

spinnen heran. Und wer Angst vor dem Alter hat, übernachtet am besten einfach mal in einer Einrichtung für alte Menschen.

### Im zweiten Teil lassen Sie sich „einliefern“. Wie war es für Sie als Patient, in der Psychiatrie in einem Vierbettzimmer zu liegen?

Meine drei Mitbewohner haben mir viel beigebracht und mich nachdenklich gemacht. Einer hörte die Stimme seiner Mutter, was er aber als angenehm empfand. Heutzutage in der modernen Psychiatrie gilt: Die Patienten bestimmen das Behandlungsziel. Stimmen alleine müssen nicht „weggemacht“ werden, sondern erst wenn der Patient darunter leidet, wird geholfen. Die anderen beiden hatten typische Suchtprobleme durch zu viel Alkohol. Die drei Tage auf der Station haben mir wieder gezeigt, wie häufig sowohl Depressionen als auch Sucht sind, und wie wichtig es ist zu zeigen: Es gibt Hilfe. Psychische Erkrankungen können erfolgreich behandelt werden, und es ist keine Schande, sich Hilfe zu holen. Die allermeisten Patienten in der Psychiatrie sind heilfroh, wenn sie erleben, dass es wirksame Psychotherapien, Gruppen- und Einzelgespräche und auch Medikamente gibt. Was mich besonders berührt hat, war zu erleben, wie viel die Patienten sich auch gegenseitig helfen. Ein zentraler „Therapieraum“ war das Raucherzimmer, wo viele Gespräche stattfinden, ohne dass ein Arzt oder Therapeut dabei ist.

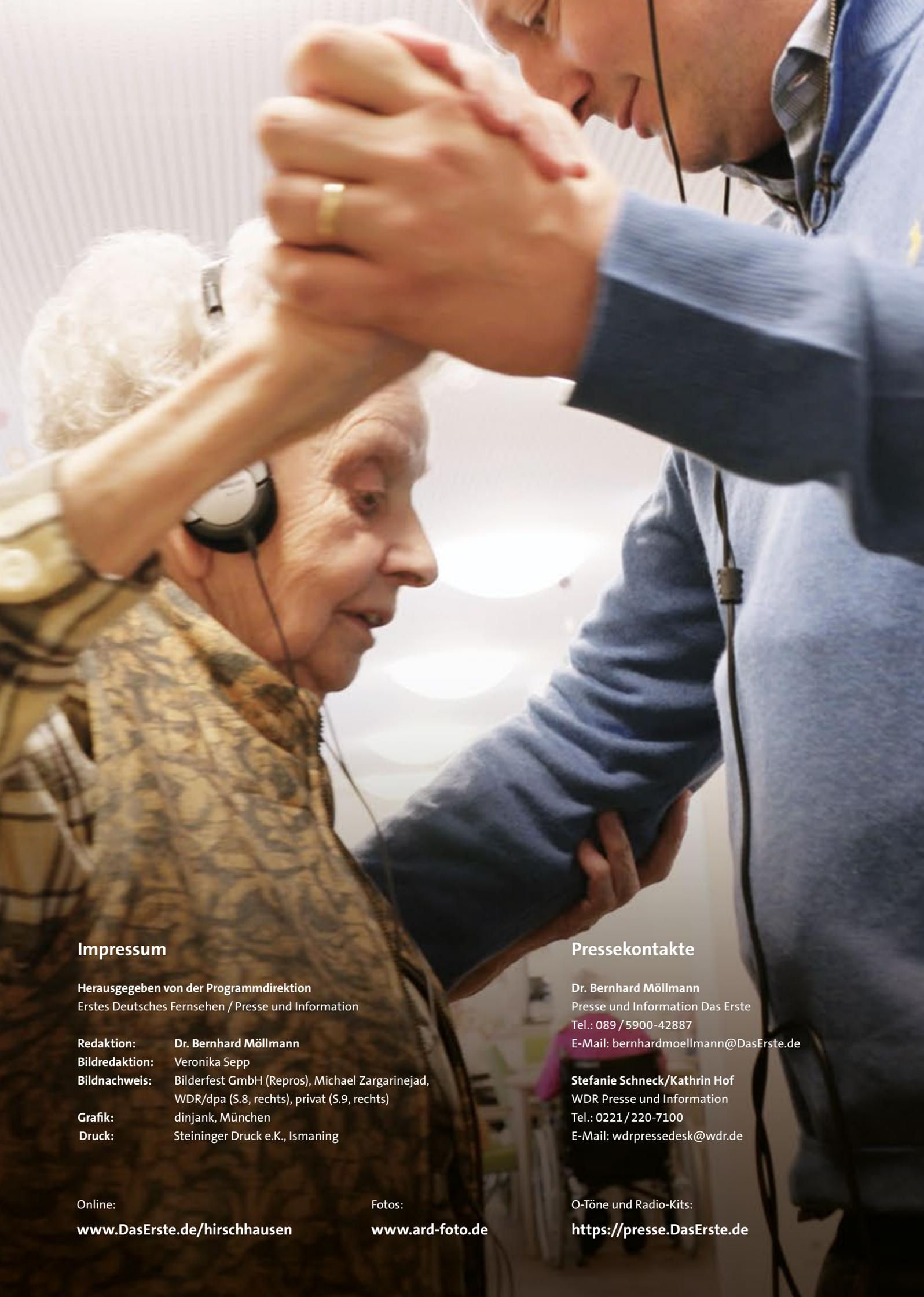
### Was sind für Sie die berührendsten Erfahrungen gewesen?

Ganz viele, in jeder der Stationen habe ich tolle und bewegende

Momente erlebt. Um nur einen zu erwähnen: Die Musiktherapeutin Manon Bruinsma hat uns gezeigt, wie man dementiell Erkrankte gezielt mit der Musik ihrer Jugend erreichen kann. Ich drehte mich im Walzertakt mit einer 93-Jährigen zu „Ich tanze mit Dir in den Himmel hinein“. Ich erlebte, wie eine in sich zusammengesunkene Frau die Augen aufschlug, als mit „Veronika der Lenz ist da“ ein bisschen Frühling bei ihr einzog. Und bei einem bettlägerigen, schwer dementen 69-jährigen Mann fing unter der Bettdecke der Fuß an zu zucken, als er „I can't get no satisfaction“ über die Kopfhörer bekam.

### Haben Sie selber die Angst vor dem Altern verloren?

Ja! Solange es genug kompetente und zugewandte Pflegekräfte in Deutschland gibt, möchte ich lieber alt werden als früh sterben! In jeder Lebensphase können wir neue Dinge schätzen lernen und damit reifen. Unfreiwillig komisch sind Menschen, die mit 60 immer noch die gleichen Ziele verfolgen wie mit 20 – in den gleichen Klamotten. Im großen Kreis des Lebens werden viele im Alter heiter und gelassen. Humor hilft heilen, auch wenn etwas nicht zu heilen ist. Über alle Sinne, die noch offenstehen, können Reize von außen etwas tief im Inneren hervorkitzeln. Maßgeblich gelingt das über Berührung, Humor und Musik. Warum gehen die gestressten Großstädter zum Entschleunigen in teure exotische Wellnesshotels? Nach meiner Erfahrung kann ich sagen: Tempo rausnehmen und Geduld kann man in jedem Heim um die Ecke günstiger lernen.



## Impressum

Herausgegeben von der Programmdirektion  
Erstes Deutsches Fernsehen / Presse und Information

**Redaktion:** Dr. Bernhard Möllmann  
**Bildredaktion:** Veronika Sepp  
**Bildnachweis:** Bilderfest GmbH (Repros), Michael Zargarinejad,  
WDR/dpa (S.8, rechts), privat (S.9, rechts)  
**Grafik:** dinjank, München  
**Druck:** Steininger Druck e.K., Ismaning

Online:  
[www.DasErste.de/hirschhausen](http://www.DasErste.de/hirschhausen)

Fotos:  
[www.ard-foto.de](http://www.ard-foto.de)

## Pressekontakte

**Dr. Bernhard Möllmann**  
Presse und Information Das Erste  
Tel.: 089 / 5900-42887  
E-Mail: [bernhardmoellmann@DasErste.de](mailto:bernhardmoellmann@DasErste.de)

**Stefanie Schneck/Kathrin Hof**  
WDR Presse und Information  
Tel.: 0221 / 220-7100  
E-Mail: [wdrpressedesk@wdr.de](mailto:wdrpressedesk@wdr.de)

O-Töne und Radio-Kits:  
<https://presse.DasErste.de>