

# Das Leben ist schön - aber nicht immer einfach!

Referat von Stephan Holderegger

**Mit grossem Leiden glücklich sein - wie baue ich mentale Stärke auf?**

Der 1947 geborene Stephan Holderegger leidet seit Geburt an Cystischer Fibrose. Dies ist eine chronisch verlaufende, fortschreitende Erkrankung, welche nicht geheilt werden kann. Sein Zustand verschlechterte sich so sehr, dass ihm 1999 beide Lungen transplantiert werden müssen. Er ist heute, mit fast 70 Jahren, weltweit der einzige Mensch mit Cystischer Fibrose, der einen solch langen Zeitraum mit einer Spenderlunge überlebt hat. Vor seiner Lungentransplantation gibt er ein Versprechen ab: «Wenn ich das überlebe, werde ich ein Krankenhaus in Afrika bauen.» Und er hat sein Versprechen gehalten. Seitdem engagiert er sich mit grosser Leidenschaft für dieses Krankenhaus.



→ **Dienstag, 20. September 19.30 Uhr**  
Kinotheater Madlen, Heerbrugg, Eintritt ist frei

## **Diese 4 Hauptpunkte geben ihm Kraft:**

- Akzeptanz der Krankheit (trotz allem eine positive Einstellung haben)
- Kommunikation zw. Arzt und Patient (es muss «harmonisieren»/funktionieren)
- Umfeld des Patienten muss stimmen (Freunde, Familie)
- Ablenkung ist wichtig (etwas Sinnvolles tun)

Im Anschluss an das Referat, freuen wir uns auf den Dokumentarfilm:  
**«Das Versprechen - der lange Atem von Stephan Holderegger»**

Der Film zeigt, wie Stephan das Versprechen umgesetzt hat und bis an seine körperlichen Grenzen geht, um den Spitalbetrieb seit bald 15 Jahren weiter aufrecht zu halten.

**Wir freuen uns auf Sie!**