



## Wie geht Sterbefasten

### Einordnung

Sterbefasten oder Freiwilliger Verzicht auf Flüssigkeit und Nahrung (FVFN) ist in meinen Augen kein Suizid, sondern das „nicht mehr leben können oder wollen dieses Lebens“. Dazu gibt es allerdings unterschiedliche Auffassungen.

Ich werde hier nicht die medizinische Pathophysiologie des FVFN beschreiben, das können andere besser. Ich beschreibe hier, welche Schritte aus meiner Erfahrung anstehen, welche besonderen Aufgaben auf die Sterbefastenden zukommen, und was ich damit zu tun habe.

### Freiwilligkeit

Die Freiwilligkeit ist absolute Grundbedingung zum FVFN. Damit fallen zumindest zwei Menschengruppen als mögliche Sterbefastende aus:

Erstens Menschen, die dementiell verändert sind. Ein dementer Mensch weiß nicht mehr, dass er/sie nicht mehr essen möchte. Wenn ich einer dementen Person etwas zu essen hinstelle oder nur danach frage, wird im Normalfall das Angebot angenommen.

Da FVFN ein starkes Durstgefühl aufkommen lässt, ist bei dementen Menschen der Durst als Antrieb soweit vorne, dass das Fasten notfalls an der Blumenvase oder der Kloschüssel beendet wird.

Zweitens Menschen, die aus psychischen Gründen nicht in der Lage sind, die Entscheidung frei zu treffen. Wer sich in einer akuten (oder chronischen) Notlage befindet, sieht nur die Notlage und nicht die möglichen Perspektiven.

Beispiel :17jährig und die Freundin trennt sich: Das Leben macht keinen Sinn mehr. In diesem Moment ist die Person nicht freiverantwortlich.

Oder: Wenn die Kinder sagen „Mutter, wir können uns deine Pflege nicht mehr leisten“, dann ist die Entscheidung der Mutter auch nicht freiverantwortlich.

### Einvernehmlich

Im Gegensatz zu den meisten anderen Möglichkeiten, das Leben zu verlassen, ist der FVFN eine verletzungsfreie Form, das Leben zu beenden. Wenn es denn gut vorbereitet wird.

Ich finde, das heilsame am Sterbefasten ist, dass du möglichst wenig verletzend agierst. Wenn du den Lieben in deiner Umgebung sagst, dass du mit dem Leben langsam aufhören willst, dann gibst du ihnen die Chance, sich von dir zu verabschieden.



## Wie geht Sterbefasten

Ihr könnt die Trauerfeier mit dir zusammen machen, ihr könnt ein letztes gemeinsames Essen veranstalten – und niemand muss nach deinem Tod leben mit dem Gefühl „hätte ich das eher gewusst, hätte ich doch noch ...“ und dem bei Suizid oft hinterbleibenden Schuldgefühl.

Und dann, nicht zu unterschätzen, können sich auch die Profis positionieren, die dich begleiten müssen. Meist braucht es Schmerzmedikamente und / oder Beruhigungsmittel, die in der Schlussphase gespritzt werden müssen. Es reicht also nicht, die letzten Wochen immer eine Schmerztablette an die Seite zu legen, sondern dein Hausarzt muss starke Medikamente zum Spritzen verordnen, der Pflegedienst soll dich nicht zum Trinken drängeln, ... die müssen alle Bescheid wissen und reagieren mitunter verschnupft, wenn sie mitbekommen, dass sie Sterbefasten begleiten sollen und jetzt quasi mit im Boot sind, ohne eingeladen zu sein.

### Abbrechbar

Sterbefasten ist wie jedes Fasten abbrechbar. Bis zu einem gewissen Zeitpunkt auch ohne Konsequenzen für den Körper. Leider lässt sich nicht genau sagen, wann der letzte Zeitpunkt ist, irgendwann geht die Niere zugrunde, daraufhin riecht der Urin anders, und dann ist es unumkehrbar.

### Der Raum

Es braucht keinen besonderen Raum zum FVFN. Ein großes Bett ist sinnvoll, so ist ein möglicher Bedarf nach (Körper-)Nähe am einfachsten zu stillen. Der Raum sollte nicht direkt neben der Küche sein, die Begleitpersonen essen ja weiter, und kochen und brutzeln...

Der Raum wird manchmal von den Überlebenden als „das Todeszimmer“ bedacht, oder die ganze Wohnung hinterher „geächtet“, gerade wenn das Sterbefasten nicht akzeptiert wird. Dafür ist es gut, sich vorher mit den Zugehörigen abzusprechen, vielleicht muss es doch ein extra gemietetes Apartment oder dergleichen sein. Aber ich finde, das Sterben zu Hause ist natürlich und von den meisten gewünscht...

Es braucht kein Pflegebett für das Sterbefasten, wenn es nicht aufgrund der vorherigen Situation schon ein Pflegebett vorhanden ist. Es werden keine besonderen Einrichtungen benötigt, das Zimmer soll von der sterbefastenden Person als gemütlich empfunden werden können. Sterbefasten ist kein wirklich pflegerisch aufwändiger Weg, Sterbefasten ist das Gleiten aus dem Leben.



## Wie geht Sterbefasten

Und der Raum muss nicht danach ausgesucht werden, ob das Bestattungsinstitut mit dem Sarg rein passt. Es gibt einen würdevollen Weg aus jedem Zimmer heraus.

### Die Zeit(planung)

Wenn Menschen aufhören zu essen und zu trinken, dann sind sie nach drei Tagen tot.

**Falsch.** Auch Aussagen wie 3 Tage ohne trinken, 7 Tage ohne essen – **falsch**.

Richtig ist: es gibt kein festes Maß. Jeder Mensch ist anders, startet mit unterschiedlicher Konstitution, hat unterschiedliche Wünsche, was das Fasten angeht, hat andere MentalPower.

Richtig ist, dass ich vom Moment des „Starts“ bis zum Eintritt des Todes schon alles gesehen habe: „Am nächsten Tag war er tot“ bis hin zu 6 Wochen.

Dazu kommt vorher die Zeit, in der die Entscheidung gefällt wird, mit den Zugehörigen gesprochen wird, medizinischer Beistand gesucht wird und ähnliches.

Und dann müssen ja noch alle Betroffenen auf einen Zeitkorridor abgestimmt werden, nicht dass der Hausarzt in Urlaub ist oder das es andere „wichtige“ Hinderungsgründe bei den Begleitenden gibt.

Ich schlage einmal folgendes als groben Anhalt vor:

2-3 Monate dauert es, die Entscheidung zum FVFN klar zu haben. Im Inneren, ganz im Einklang, unverrückbar. Vielleicht hast du in dieser Zeit schon mit Zugehörigen gesprochen, die Hausärztin befragt... und den Sterbelotsen oder ähnlich kompetente Menschen mit in das Team geholt.

1 Monat brauchst du für Gespräche mit Zugehörigen und der eventuellen Suche nach einer hausärztlichen Begleitung.

Meist 1-3 Wochen dauert das eigentliche Fasten.

3 Tage vor „Start“ hörst du auf, opulent zu essen, die letzte Gans oder das Eisbein werden jetzt abgelöst durch leichte leckere Gerichte.

Am vorletzten Tag Sorge noch einmal für gut auf Klo können, ob jetzt Zäpfchen oder Klistier ist egal, Aufquellprodukte funktionieren nicht, wenn sie erst jetzt zum Zuge kommen, weil die ja viel Flüssigkeit brauchen.

Aber wer absolut nicht möchte oder kann – es geht auch ohne forciertes Abführen.



## Wie geht Sterbefasten

### Papierkrams, Wünsche

Ich empfehle, alle folgenden Wünsche so aufzuschreiben und auffindbar zu machen, dass alle davon wissen, die sich kümmern sollen.

Ich empfehle, eine erweiterte Patientenverfügung aufzuschreiben.

Ich verlange immer eine klare Schweigepflichtsentbindung, damit ich weiß, wem ich was sagen darf im Laufe der Begleitung. Ohne dürfte ich beispielsweise den Kindern nicht sagen, wie es der Mutter geht. Und dem Hausarzt nicht, dass die Symptome mehr werden.

Ich empfehle dir aufzuschreiben, was du dir wünschst, wie nach dem Tod mit dir umgegangen wird, wenn du dir etwas wünschst. Angefangen von „wer soll benachrichtigt werden“ über „wer soll dich noch mal besuchen dürfen“ über „das letzte Kleid“, wie und wo möchtest du aufgebahrt werden, wie möchtest du bestattet werden - bis hin zu letzter Feier – wer darf kommen und wer nicht.

Ich empfehle die letzte Garderobe rauszuhängen oder speziell zu platzieren.

Wer soll welche Rede reden, welche Musik, welcher Kuchen – wer sich zu Lebzeiten darum kümmert, muss sich im Grab nicht ärgern.

Unter <https://Sterbelotse.de/Mehrwert> ist eine Checkliste und einige Anregungen

### Medizin

Es braucht medizinische Begleitung! Am besten ist eine Hausarztpraxis, die Erfahrungen in der Palliativmedizin hat. Wer hat das schon...

Die meisten Menschen wollen aus dem Körper, weil er Schmerz verursacht. Um gut zu sterben, bedarf es also Schmerzmedikamente. Da beim Fasten Tabletten, Kapseln oder dergleichen nicht mehr genommen werden können und der Magen-Darm-Trakt nicht mehr arbeitet, müssen die Medikamente meist gespritzt werden. Dafür lässt sich eine Mininadel mit angeschlossenen Schlauch in den Oberschenkel so fixieren, dass jede Person auch ohne Erfahrung darüber Medikamente nach ärztlicher Verordnung geben kann.

Die Ärztin oder der Arzt wird nach meinen bisherigen Erfahrungen Morphin und Midazolam verordnen, allerdings sinnvollerweise nur in Dosierungen, die nicht das Sterben verursachen.



## Wie geht Sterbefasten

Die bisherigen Medikamente, zum Beispiel zur „Herzstärkung“, sind natürlich nicht mehr sinnvoll und können weggelassen werden. Medikamente zur Beibehaltung der Lebensqualität wie beispielsweise krampfverhindernde Medikamente müssen ebenfalls auf Injektionen umgestellt werden, dabei ist drauf zu achten, dass der Wunsch „ich möchte nicht mehr essen und trinken“ nicht durch die Gabe von vielen Millilitern Flüssigkeit in der Infusion hintergangen wird. Wer Morgens und Abends 200ml Infusion bekommt, muss viel länger das Sterbefasten betreiben und das ist eher quälend, wenn es nicht vorangeht...

Außerdem muss der Tod von einer Ärztin/Arzt festgestellt werden, und dafür ist es gut, den Krankenverlauf gut dokumentiert parat zu haben, damit im Totenschein ein natürlicher Tod festgestellt werden kann.

### Totenschein

Im Totenschein bescheinigt eine Ärztin oder ein Arzt, dass der Tod auf natürliche Weise eintrat. Im besten Fall. Und wenn die Krankengeschichte bekannt ist.

Im Totenschein muss immer beschrieben werden, warum jemand starb, also starb an X aufgrund von Y als Folge von Z. Dadurch soll beim Ausfüllen noch einmal der Todesverlauf in einer Kausalkette nachvollzogen werden.

Unser Ziel im Sinne der Totenruhe sollte sein, dass ein natürlicher Tod bestätigt wird. Die Aussage „unklare Todesursache“ oder „nicht natürlicher Tod“ führen zu weiteren Untersuchungen. Auch hierfür ist es gut, die langjährige Hausarztpraxis an der Seite zu haben.

### Verlauf

Manche Menschen hören sofort auf zu essen und zu trinken. Kleinste Flüssigkeitsmengen, vielleicht als Eiswürfel, sind immer möglich.

Andere Menschen nehmen weiter Flüssigkeit zu sich und hören erst einmal auf zu essen, in der Hoffnung, dass es dann einfacher ist.

Nach meiner Erfahrung ist das Hungergefühl nach 1-2 Tagen ohne Essen weg, und dann ist es keine Herausforderung mehr, nicht zu essen.

Die ganze Zeit wird mit guter und häufiger Mundpflege der Mund feucht gehalten, inklusive der Gaumenhöhle.



## Wie geht Sterbefasten

Die Unterhaltung wird schwieriger, die fastende Person wird mitunter noch einmal „richtig gut drauf“ sein durch die Endorphinausschüttung im „FastenHigh“, aber dann auch immer dämmeriger.

Körperpflege geht am Anfang noch gut selber, wird aber oft nicht mehr als wichtig angesehen. Der Gang auf die Toilette wird aus Kraftgründen mühsam, Vorlagen oder „Windeln“ sind jetzt die Retter im Zwiespalt, das Bett sauber zu halten und keine Kraft mehr für den Toilettengang zu haben.

Die Mundpflege, bisher noch von der fastenden Person selber durchgeführt, wird jetzt von extern übernommen.

Zur Mundpflege wird immer auch etwas Flüssigkeit „getrunken“, das ist ok! Selbst eine Sprühflasche gibt ja Flüssigkeit ab, und wenn ich viel sprühe, ist es halt „viel“ Flüssigkeit. Wichtiger als Milliliter ist die MentalPower!

Irgendwann sind die Augen mehr zu als offen, ist die Teilnahme schwer, aber möglich. Achtung! Das Gehör ist bis zum Schluss aktiv! Überlege, was du als Zugehöriger im Zimmer erzählst!

Irgendwann haben wir Begleitenden das Gefühl, jetzt nimmt die sterbende Person nicht mehr teil, ist ohnmächtig. Aber es gibt noch Reaktionen auf die Außenwelt.

Irgendwann ist das Gesicht der Person friedlich, leicht, ohne Schmerz – der Tod ist da.

### Mundpflege

Am besten früh versuchen, das Leckerste zu finden. Bitte keine Sprays mit Glycerin, die lösen Durst aus. Bitte keine Stäbchen mit Zitrone, Limone, Orange, wenn die Mundschleimhaut nicht mehr so intakt ist, brennt das alles.

Gut geht alles, was schmeckt, in kleine Eiswürfelformen und einfrieren.

Gut geht, kleine Pumpsprühflaschen zu kaufen (mehrere), mit denen verschiedene Getränke direkt in den Mund gesprüht werden.

Gut ist ein Aufschäumer (zum Beispiel <https://biozoon.de/shop/product/seneopro-air-set-mit-pumpe/>) mit dem aus jeder Flüssigkeit ein Schaum hergestellt werden kann.

Gut ist, mit einem Stofftaschentuch zu arbeiten.

Gut ist, mit einer selbstgemachten Butter/Honig-Paste oder dergleichen zu pflegen.



## Wie geht Sterbefasten

Gut ist, oft zu pflegen (oder anbieten).

Gut ist, nicht bei jedem Tropfen zu meckern ;-)

### MindPower

Sterben braucht Kraft und Klarheit.

Ich habe einen Menschen begleitet, der am nächsten Tag gestorben ist, weil er verstanden hat, dass es jetzt nur noch darum geht.

Ich habe eine Frau begleitet, die so um das Sterben gekämpft hat, dass sie nicht sterben konnte. Erst als sie loslassen konnte, ist sie gestorben.

Ich habe eine Frau begleitet, die wollte keine Schmerzmittel nehmen, weil sie klar bleiben wollte. Wegen der Schmerzen war sie aber immer am Rande der Ohnmacht – also gar nicht klar und immer am Kämpfen.

Ich habe einen Mann begleitet, der vergessen hat, dass er sterben wollte und es so angenehm mit mir fand. Erst als ich ihm gesagt habe, dass er heute den letzten Tag bei mir sterben kann, weil ich dann weg bin – da ist er um 23.27 gestorben.

Sterbefasten ist ein Weg, kein ganz leichter Weg, aber ein aktiver Weg. Wer diesen Weg gehen möchte, sollte sich Unterstützung holen und nicht kämpfen um das Sterben, sondern in Ruhe das Leben gehen lassen.

In der Zuversicht bleiben  
und nicht mehr wollen

### Danach

Ruhe

Tee trinken für die Begleitenden, Kerzen an, vielleicht einen Segen sprechen für das Team und die gestorbene Person.

!Nicht den Notarzt anrufen über 112! Wenn nicht der Hausarzt kommen kann, 116117 ärztlicher Notdienst und ganz klar sagen „erwartbarer Tod, kein Notfall“.

Totenschein muss, Bestatter kann. Zeitnah. Aber erst mal ankommen. Nicht gleich loswuseln. Nimm Abschied, Fenster auf (damit die Seele gehen kann) und das Zimmer vielleicht von Pflegedingen befreien.



## Wie geht Sterbefasten

Ich finde es sehr wichtig, dass alle Zugehörigen noch einmal kommen dürfen und noch einmal beGreifen, da ist jemand tot.

Für die nahen Zugehörigen empfehle ich, die rituelle Totenwaschung durchzuführen, da geht es nicht um eine hygienische Ganzwaschung oder um Saubermachen, sondern noch einmal liebevoll - die Stirn abwaschen, - Hände und Füße waschen - und vielleicht eine Pflegelotion einreiben. Dann die letzte Garderobe, nett hinlegen, das ist der wichtigste Trauerschritt immer wieder für mich.

Und falls doch eine hygienische Waschung und eventuell noch einmal Unterwäsche wechseln nötig ist, das kann ich als Sterbelotse gut machen.

Aufbahrung zu Hause – die meisten Bestatter können gewährleisten, dass die gestorbene Person noch zu Hause aufgebahrt bleiben kann. Wenn das Bestattungsinstitut nicht mitmachen kann, sollten deine Zugehörigen ein anderes suchen.

### **Sterbelotse**

Ich kann begleiten – DU hast die Handlungshoheit!

Ich kann den ganzen Prozess aus der Ferne begleiten, wir treffen uns einmal und bereden, und dann komme ich nie wieder.

Ich kann den Weg nah dran begleiten, quasi auf der Bettkante sitzend.

Ich kann den Zugehörigen so viel beibringen (ist gar nicht so viel, was gebraucht wird), dass die das gut alleine hinbekommen bis zum Moment der Nicht-Mehr-Ansprechbarkeit und dann sitze ich am Bett und mache Nachtwache.

Ich kann den Zugehörigen auch danach zur Seite stehen, ich habe schon mehrmals auch die Auflösung des Haushaltes mit koordiniert.

Ich kann anbieten – DU musst fragen. Ich bin ein guter Wütscheerfüller.

Frag mich. Ich bin da.