



# COLUMBA.

Das Palliativ-Portal Magazin



## TOD, STERBEN

„Sterbehilfe“ und Palliativversorgung -

## WAS GEHT MICH DAS AN?



### MÄNNERTRAUER

Von wegen kalter Klumpen

### ANTHROPOLOGIE UND HUMANITÄT IM MITTELPUNKT

Ein Beitrag zur Philosophie  
der Palliativmedizin

### DER MUND

Hospizische und  
palliative Mundpflege

### STERNLEINS REISE

Ein einfühlsames  
Bilderbuch über Trauer  
und immerwährende Liebe



PALLIATIV  
PORTAL

[www.palliativ-portal.de](http://www.palliativ-portal.de)

# AMBULANT · HOSPIZ · STATIONÄR SOFTWARE FÜR DIE PALLIATIVVERSORGUNG



- Alles auf einen Blick – teamspezifische Übersichten
- Symptomerfassung mit Verlaufskurven
- Medikation (ifap, Rote Liste\*, Hauslisten) und Verbrauch
- Pflegedokumentation (Planung und Kontakte)
- Aufgaben-, Mitteilungs- und Terminverwaltung
- Fall- und Teambesprechungen
- Schnelle Abrechnung auf Knopfdruck (KVDT, DTA)
- Individuelle Formulargenerierung (Arztbriefe etc.)
- Umfangreiche Statistiken und Kennzahlen
- OPS Unterstützung (inkl. PKMS)
- Lese- und Schreibzugriff ohne Internet
- Ende-zu-Ende-Verschlüsselung nach KBV Empfehlung

**StatConsult**  
Gesellschaft für klinische und Versorgungsforschung mbH

[www.pallidoc.de](http://www.pallidoc.de)

Liebe Leserinnen und Leser,

die erste Ausgabe des Magazins COLUMBA im Jahr 2017 enthält wieder verschiedene Beiträge, die sich mit Sterben und Tod befassen. Es sind keine angenehmen Themen, aber Gegebenheiten, an denen kein Mensch vorbeikommt. Deshalb ist es gut, sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

Sie kennen vielleicht den Slogan „Freund statt fremd“. Er wird im Zusammenhang mit der Integration von Migranten und Asylsuchenden verwendet. Er ruft dazu auf, aus Fremden Freunde zu machen, weil dann das Leben besser gelingt.

„Freund statt fremd“ kann man auch auf „Sterben und Tod“ übertragen. Sie sind uns normalerweise fremd. Alles Fremde verunsichert und macht Angst. Indem man es zum Freund macht, wird es annehmbar. Das ist zum Beispiel dem hl. Franziskus in Bezug auf das Sterben und den Tod gelungen. Die letzte Strophe in seinem berühmten Sonnengesang lautet:

"Gelobt seist du, mein Herr,  
durch unsere Schwester Tod,  
dem kein Lebend'ger kann entinnen.  
Weh' denen, die in Todsünden sterben,  
doch selig die, die sich deinem heiligen Willen fügen:  
Leicht ist der Tod und ohne jeden Schmerz."

Das wird nicht gleich jeder singen und beten können. Aber vielleicht helfen diese Verse dem einen oder anderen, sich nach und nach mit Sterben und Tod anzufreunden. Die Palliativversorgung und Hospizarbeit leisten dabei wichtige Dienste. Das Magazin COLUMBA will auch im Jahr 2017 anregen, sich mit Sterben und Tod zu beschäftigen.

So wird die Angst vor dem eigenen Tod besänftigt und wir können auch besser mit unseren kranken und sterbenden Angehörigen und Mitmenschen umgehen.

Ich wünsche dem Heft viel Erfolg und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die Erfahrung, „Freund statt fremd“ auch mit Tod und Sterben.



+ Ludwig Schick

Dr. Ludwig Schick | Erzbischof im Bistum Bamberg

## 20 | Thema

### Tod, Sterben, „Sterbehilfe“ und Palliativversorgung - was geht mich das an?

Mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen über ein  
(nicht) alltägliches Thema sprechen

## Inhalt 01|2017

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 03 | Vorwort  | 24 | Der Mund – ein hochsensibler Pflegebereich         |
| 06 | Sternleins Reise   | 28 | Buchübergabe bei Hermann Gröhe, MdB                |
| 08 | Dem Himmel so nah  | 28 | Spende an das Kinderhospiz Sternenzelt Mainfranken |
| 12 | Männertrauer   | 30 | Leserbriefe  |
| 16 | Anthropologie und Humanität im Mittelpunkt   | 31 | Zum Innehalten                                     |
| 19 | Kolumne: Da sein, vorm Wegsein   | 34 | Vorschau, Kontakt und Impressum                    |
| 20 | Thema: Tod, Sterben, „Sterbehilfe“ und Palliativversorgung – was geht mich das an? |    |  |

## 12 | Männertrauer - von wegen kalter Klumpen

Der eine macht stundenlange Spaziergänge, aber bitte alleine. Der andere zieht sich komplett aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Wieder ein anderer will keine Gottesdienste mehr besuchen, weil er beim Singen immer weinen muss.



## 16 | Anthropologie und Humanität im Mittelpunkt

Philosophische Denkansätze in der westlichen Tradition mit Bezug zur Palliativmedizin



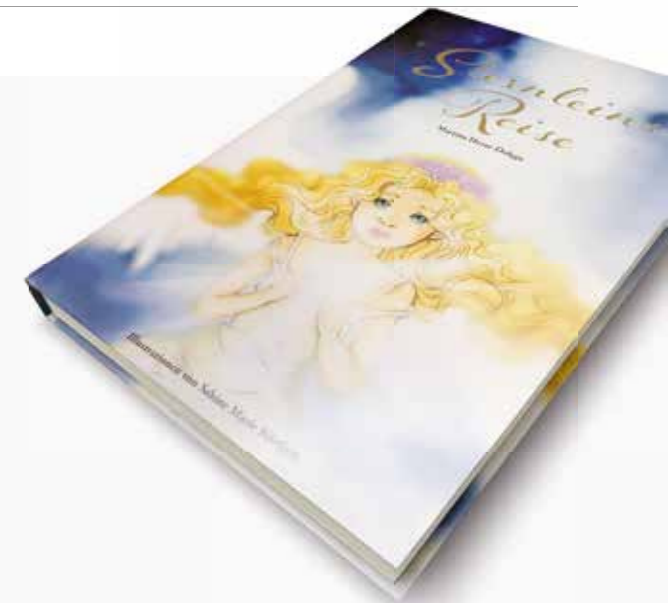
## 16 | Der Mund - ein hochsensibler Pflegebereich

Ohne Zweifel gehört der Mund zu den sensibelsten Zonen unseres Körpers. Mundpflege muss daher einen sehr hohen Stellenwert in der Betreuung und Pflege Schwerkranker und Sterbender genießen.



## 06 | Sternleins Reise

Wenn Bücher zu Herzensöffnern werden, Zufluchtsorte offenbaren – die zu Kraftquellen werden, zu Tröstern – die trösten und nicht vertrösten, dann lässt der Himmel unseren Atem fließen, schenkt uns Zeit und Raum, um unsere Gefühle achtsam zu spüren...



## 08 | Dem Himmel so nah

Mein Herz umfängt sanft die Erinnerung - Dem Himmel so nah fühle ich mich seit den Ereignissen in den Jahren 1993 und 1994, die mich und mein Leben - und natürlich auch das meiner Familie - für alle Zeit prägten.



# Sternleins Reise

ein einfühlsames Bilderbuch über Trauer, immerwährende Liebe und den Schatz der Erinnerung – für Kinder und Erwachsene.

Kam ein Sternlein in der Nacht ...

Manchmal müssen kleine Kinder ihr Erdenleben viel zu früh verlassen.

Die Liebe ihrer Eltern und Geschwister ist jedoch unendlich.

Mit Sehnsucht erwartet, das Wesentliche bedeutend, berühren diese Kinder die Seelen und Herzen ihrer Familien.

In der Nacht weckt das Sternenkind seine geliebte Mama. Es erzählt ihr tröstend und in sanften Reimen von seiner Reise als kleiner Engel.

Sein Versprechen, als Stern am Himmel für seine Liebsten auf ewig zu leuchten, macht Mut und gibt Kraft für das Leben ... mit dem Sternenkind.

In einem Meer aus Sternen, dem Himmel so nah, in Seelenklarheit vereint, weiß ich, dass nichts und niemand je vergessen und verloren ist.

Dem Himmel so nah ...  
überdauert ein Wimpernschlag die Zeit,  
wird der Augenblick zur Ewigkeit.



Wenn Bücher zu Herzensöffnern werden, Zufluchtsorte offenbaren – die zu Kraftquellen werden, zu Tröstern – die trösten und nicht vertrösten, dann lässt der Himmel unseren Atem fließen, schenkt uns Zeit und Raum, um unsere Gefühle achtsam zu spüren...

Die wunderbare Kinderbuchillustratorin Sabine Marie Körfgen illustrierte mit Herz und Können "Sternleins Reise". Unser intensiver Kontakt ermöglichte es, Sternleins Reise zu dem Herzensbuch zu machen, das es jetzt ist. Mit Schirm, Charme und Hund ist Sabine Marie Körfgen die Kinderbuchillustratorin für Herzensangelegenheiten ([www.sabinemariekoerfgen.com](http://www.sabinemariekoerfgen.com))

Ich wünsche mir von Herzen, dass auch Sternleins Reise eine Welt entdecken lässt, die vielleicht unseren Augen verborgen bleibt, nicht jedoch unseren Herzen.

**Martina Hosse-Dolega**

*Sternleins Reise*

ist zum Preis von 18,60 Euro zu bestellen.

[www.sternleins-reise.de](http://www.sternleins-reise.de)

[mail@trauerbegleitung-vergissmeinnicht.de](mailto:mail@trauerbegleitung-vergissmeinnicht.de)

[www.facebook.com/SternleinsReise](https://www.facebook.com/SternleinsReise)

# Sternleins Reise

Martina Hosse-Dolega

## Dem Himmel so nah

Martina Hosse-Dolega

Mein Herz umfängt sanft die Erinnerung - Dem Himmel so nah fühle ich mich seit den Ereignissen in den Jahren 1993 und 1994, die mich und mein Leben - und natürlich auch das meiner Familie - für alle Zeit prägten. Mein Lebenstraum, meine Wünsche, Träume und Hoffnungen endeten innerhalb eines Atemzuges. Mit Sehnsucht erwartet und doch viel zu früh, lehrten mich meine Söhne Nico, Robin und Joshua das Leben. Als ich meine Babys zum ersten Mal sah war ich überwältigt. Ich liebte sie, seit ich von ihrer Existenz wusste (sogar schon als mich der Herzenswunsch nach Kindern erfüllte) - doch als ich sie sah bekam diese Liebe Gestalt. So unvorbereitet, so überwältigend, so schmerzlich, so unglaublich berührend, intensiv diese Zeit war ich erinnere mich und fühle es, als sei es gestern gewesen. Gesprochene Worte, gelebte Gefühle, Gerüche, Töne, Bilder - all' das bleibt und überdauert die Zeit. Die Momente des Sterbens (Tage und Wochen

nach ihrer Geburt) waren stille Momente, fast so, als hielte der Himmel den Atem an und vielleicht tat er das ja auch. Jede Faser meines Körpers schrie, jede Zelle rebellierte gegen das, was so gegen die Natur war und ist, gegen alle Lebenskonzepte: das Sterben von Kindern ist immer viel zu früh - weit vor ihrer Zeit. Nichts existierte mehr - nur dieser Augenblick. Unsere Leben, unsere Unbeschwertheit veränderten sich innerhalb eines Wimpernschlags. Nicht jedoch diese unbeschreibliche bedingungslose Liebe, die Alles überlebt. Seit diesen Momenten gibt es ein Leben davor und ein Leben danach. Mein Herz ist voller Dankbarkeit für unsere gemeinsame Zeit und ebenso voll unendlicher Trauer, dass meine Söhne nur ein viel zu kurzes Leben leben durften. Einige Erinnerungen tun so weh, dass mein Körper schmerzt. Andere Erinnerungen lassen mich lächeln und füllen mein Leben mit Hoffnung und Licht. Diese Erinnerungen sind das Kostbarste, das ich besitze.

## Vom Verlieren und Verloren sein

So still... so unfassbar... so unbegreiflich ... Und genau in diesem Augenblick machte ich hautnah Bekanntschaft mit meiner Seele. In dem Moment, in dem mein Geist und mein Körper nahezu handlungsunfähig wurden, übernahm meine Seele klar und mit erstaunlicher Zielstrebigkeit all' jene Aufgaben, die es nun zu bewältigen galt. Ich hatte

Heute weiß ich mehr denn je - Eindruck braucht Ausdruck. Das, was mich bewegt, das, was tiefe Spuren in meine Seele und in mein Herz gräbt, all' das was eben Eindruck macht, benötigt eine Möglichkeit sich auszudrücken. Das Schreiben von Gedichten und Texten, die Malerei oder die Musik, das Gestalten, - in jeglicher Form-, Bewegung, Sport, Tanz, ... hilft uns Menschen. Es entlastet und trägt wesentlich zur

offenbar die Kontrolle verloren... über mein Denken, Fühlen und Handeln... Die Kontrolle über mich. Noch war mir diese Bedeutung nicht in vollem Umfang klar, doch ich hatte mich verloren... Die Person, die ich kannte, die mir vertraut war, deren Gefühle und deren Handeln für mich nachvollziehbar waren. Im Moment des Todes meiner Kinder starb zeitgleich die Person, die ich bis dahin war.

Wir verloren nicht unsere Kinder - ich mag diesen Begriff nicht, drückt verloren für mich doch etwas völlig anderes aus. Was ich verliere, kann ich suchen und wiederfinden und alles ist gut. Unsere Kinder starben und nichts war gut oder würde je wieder gut werden. Das, zumindest das, war mir absolut klar. Wir nahmen Abschied - von unseren Kindern. Jede Einzelheit, jede Beson-

Trauerverarbeitung bei. Jeder Mensch hat Ressourcen - seine ganz eigenen Kraftquellen. Es ist wichtig uns diese

derheit versuchten wir uns einzuprägen, um sie nie wieder zu vergessen und unser Leben lang zu erinnern. Der Tod nahm mir meine Kinder, ich verlor mich und meine Orientierung. Ich verlor die Gegenwart und die Zukunft. Zutiefst dankbar bin ich für die positiven Erinnerungen, die die Schwestern und Ärzte uns schenkten und die mich auch heute noch begleiten. Wir machten Fotos unserer Kinder. Auch diese sind - noch heute - von unschätzbarem Wert. Sie bezeugen, dass es unsere Kinder wirklich gab. Auch der Fußabdruck unseres Sohnes Joshua auf einem Stern ist so wertvoll. Unsere Erinnerung ist dadurch so greifbar, so begreifbar - so real. Sie wird dadurch zu einem Teil unseres Lebens. Diese Erinnerung macht unsere Kinder auch jetzt noch sichtbar.

bewusst zu machen - ganz besonders in Lebenssituationen, die "alles und noch viel mehr" von uns fordern.

## Ich funktionierte, doch mein Denken lief Umwege.

Trauer begegnet uns überall. Erwachsene und auch Kinder werden damit konfrontiert. Trauer braucht Zeit, Raum, Ausdruck und ein verstehendes Gegenüber. Trauer ist eine Ressource, die uns befähigt und unterstützt, Abschiede, Tiefpunkte und Wandlungsphasen in unserem Leben zu überleben und zu durchleben. Als Trauerbegleiterin, Entspannungs- & Gesundheitspädagogin liegen mir besonders Familien am Herzen. Trauerbegleitung Vergissmeinnicht ist meine Herzensarbeit.



erzählte. Die Menschen, die meine Söhne Nico, Robin und Joshua bei ihrem Namen nannten und nennen. Die ihr Mitgefühl in vielfältiger Weise zum Ausdruck brachten und in liebevoller Weise

## Zeit und Raum verloren ihre Bedeutung.

Anteil nahmen. Oftmals waren es Menschen, die in ihrem Leben ebenfalls schmerzlich mit Trauer konfrontiert wurden. Diesen Menschen danke ich von Herzen. Ihre Worte - gesprochen

und geschrieben - und ihr Handeln haben sich in meine Seele eingepägt, als liebevolle Erinnerung.

Als besonders schlimm empfand ich es, dass es anscheinend nicht selbstverständlich ist, trauernden Eltern Wege und Möglichkeiten der Trauerverarbeitung aufzuzeigen und ganz konkrete Hilfen anzubieten. Das könnten begleitende Gespräche, Trauerbegleitung, Psychotherapie, das Kennenlernen von Entspannungsverfahren und Kuren zur Trauerverarbeitung sein. Ressourcen zu entdecken und zu nutzen und Resilienz zu fördern ist sicherlich ein sehr guter Weg. Die möglichen Auswirkungen der Trauer - beim Tod eines Kindes - sind so immens, dass es ganz ohne Zweifel sinnvoll ist, mehr als einen Blick darauf zu richten. Hier sind sowohl der Gesetzgeber, als auch Krankenkassen, Kommunen und Ärzte gefragt.

**„Da würde ich gerne noch mal hinfahren ...“**

Ein häufig geäußertes Satz von Menschen, deren Leben sich dem Ende neigt. Erfüllen Sie diesen Wunsch und besuchen Sie mit einem lieben Menschen wichtige Orte seines Lebens, Stationen Ihrer gemeinsamen Erinnerung.

Für diese Reise vermieten wir das entsprechende Fahrzeug mit viel Platz, auch für einen Rollstuhl.

Ob eine Spritztour, ein Wochenend-Ausflug oder eine längere Reise liegt allein in Ihrer Hand.

Schenken Sie einem Menschen die Möglichkeit, noch einmal die Orte seines Lebens zu besuchen.

# MÄNNERTRAUER

- von wegen kalter Klumpen

---

Von Thomas Achenbach

Der eine macht stundenlange Spaziergänge, aber bitte alleine. Der andere zieht sich komplett aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Wieder ein anderer will keine Gottesdienste mehr besuchen, weil er beim Singen immer weinen muss – und er ist ausgerechnet ein Pastor im Ruhestand. So oder so ähnlich beschreiben die Witwer in dem Buch „Männer trauern anders“ ihre Gefühle und ihre Trauerprozesse. Sie liefern gute Hinweise.



Denn das größte Verdienst dieser Berichte, die der ebenfalls verwitwete Ex-Wissenschaftler Dr. Martin Kreuels zusammengetragen hat, ist diese Annäherung an ein Phänomen, das noch nicht ausreichend untersucht ist: Die Männertrauer.

Trauer, Tod und Sterben sind weibliche Themen. Dazu bedarf es keiner wissenschaftlichen Untersuchung, es genügt ein Blick in die Fachmagazine der Hospiz- und Palliativszene oder in die lokale Zeitung vor Ort. Der neueste Ehrenamtskurs des örtlichen Hospizvereins...: Nur Frauen. Ein Kurs für angehende Trauerbegleiter nach den Kriterien des neu dafür gegründeten Bundesverbands...: Zwei Männer, neun Frauen. Das Bundestreffen der im Verband organisierten Trauerbegleiter...: Zu 95 Prozent Frauen.

Was ist da los? Wo bleiben die Herren? Dass sich dieser Mangel an männlichen Kräften negativ auswirken kann, davon ist Martin Kreuels überzeugt: „Die pflegerische und psychosoziale Begleitung Hochbetagter und lebensbegrenzt Erkrankter in Krankenhäusern, auf Palliativstationen, in Seniorenheimen und Hospizen ist frauendominiert. Das führt dazu, dass wir wenig über die Wünsche und Gedanken von Männern wissen.“ Und dass diese nicht genug berücksichtigt werden. So formuliert es Kreuels in einem Flyer zu einem Projekt, das im Sommer 2016 startete: Gesucht sind sterbende Männer, die über ihre Wünsche und Gefühle reden. Damit sich die Hospiz- und Palliativszene besser auf sie einstellen kann. Nicht nur beim Sterben, auch in Sachen Trauer gilt: Was Frauen hilft, ist nicht immer gut für die Herren. Doch wer sich auf die Suche nach wissenschaftlichen Erkenntnissen über Männertrauer macht, der läuft bald ins Leere. Lediglich dem Superintendenten Dr. Helmut Kirschstein aus der ostfriesi-

schen Stadt Norden ist es gelungen, für einen 2015 gehaltenen Vortrag vor der Selbsthilfegruppe verwaister Eltern in Bramsche-Ueffeln ein paar bemerkenswerte Fakten zusammentragen zu können, die eine Annäherung ermöglichen.

Er zitiert Untersuchungen von Wissenschaftlern, die das männliche Gehirn mit dem weiblichen verglichen haben. Die wichtigste Erkenntnis: „Bei Männern lassen sich die Gefühle in der rechten Gehirnhälfte an zwei bestimmten Stellen orten: Sie können getrennt von anderen Gehirnfunktionen verarbeitet werden. Die Gefühlswahrnehmung bei Frauen verteilt sich dagegen über beide Gehirnhälften, ohne sich an bestimmten Stellen besonders orten zu lassen“, wie es Kirschstein formuliert. Soll heißen: Männer bearbeiten ihre Gefühle schon rein biologisch gesehen an anderen Orten. Und: strukturierter. Auch spannend: „Männer geben durchschnittlich etwa 7000 Kommunikationsträger pro Tag von sich, also Wörter, Tongeräusche, Körpersignale, Frauen dagegen ca. 20000.“

Die Kernaussagen seines Vortrags lassen sich dementsprechend in drei Thesen zusammenfassen, die Kirschstein wie folgt formuliert: 1.) Frauen trauern nach außen - Männer trauern im Innern. 2.) Frauen suchen in der Trauer die Gemeinschaft - Männer suchen das Alleinsein. Und 3.): Frauen fühlen sich durch die Trauer - Männer denken sich durch die Trauer. Kein Wunder also, dass diese völlig anders erlebten Gefühle immer dann ein Problem werden, wenn ein Paar gemeinsam damit konfrontiert wird. Da erlebt die Frau ihren Partner oft als gefühlsarmen Klumpen: „Mein Mann trauert gar nicht richtig“, lautet oft der Vorwurf. Eine Trennung ist dann nicht unwahrscheinlich. Doch das muss nicht sein.

Im Bearbeiten von Leid und Trauer ticken Männer tatsächlich ganz anders

als Frauen, davon ist auch der Seelsorger Günter Oberthür überzeugt, der sich ebenfalls zu einem Spezialisten für dieses Thema entwickelt hat. „Männertrauer findet statt“, sagte der 58-Jährige im Herbst 2015 zur „Neuen Osnabrücker Zeitung“. „Nur anders.“ Und: „Sie ist ein viel größeres Thema als man gemeinhin merkt und denkt.“ Denn was Frauen am liebsten im Gespräch bearbeiten, also redend, ist bei Männern oft hinter Alleinesein oder Aktivitäten versteckt, hat Oberthür beobachtet. Die Kontrolle behalten, gefasst bleiben, selbst wenn die Umstände noch so gegen einen sind – das ist den Herren wichtiger als den Frauen, betont der Theologe, der auch schon für das Bistum Osnabrück als Männer-Seelsorger arbeitete.

„Männer neigen dazu, Gefühle der Trauer abzuwehren oder abzuspalten“ – so formuliert es ein anonymes Ausfüller eines Fragebogens zum Thema, der an einer Aktion des Ambulanten Hospizdienstes Husum teilgenommen hat, die im Buch „Männer trauern anders“ ebenfalls zitiert wird.

Was Männern in einer solchen Krise helfen kann, bringt der Seelsorger Günter Oberthür auf den Punkt: „Männer brauchen andere Männer.“ In der Natur sein, im Feuer etwas verbrennen, sich den Widerständen aussetzen (und seien sie nur Wind und Regen), gemeinsam nebeneinander gehen, aber sich nicht anschauen müssen, wenn die Gefühle ins Wort kommen, all das sind Dinge, die Männern gut helfen können in einem Krisenprozess. Denn: „Der Schlüssel für Männer ist es, die Dinge selbst im Griff zu behalten“, betont Oberthür. „Auch dann, wenn man eigentlich am Boden liegt und die Ohnmacht einen niederdrückt.“

Auf der Suche nach entsprechend geschulten männlichen Trauerbegleitern

kann übrigens unter anderem die Internetseite des Bundesverbands Trauerbegleitung – in dem auch der Autor dieser Zeilen Mitglied ist – hilfreich sein: Per Mausclick auf das Bundesland einer Deutschlandkarte werden alle dort aktiven Begleiterinnen und Begleiter aufgelistet.

Wie intensiv das Leiden der Männer sein kann, das zeigen ebenfalls die anonymen Berichte im Buch von Dr. Martin Kreuels: Da gibt es den 52-jährigen Controller, der immer wieder in Traumreisen das direkte Gespräch mit seiner verstorbenen Frau suchen und sie um Rat fragen muss oder beispielsweise den 54-jährigen Unternehmer, der die Präsenz seiner Frau in jedem Raum der Wohnung spürt. Erdrückend spürt. Der vielleicht prominenteste „bekenkende männliche Trauernde“ ist der britische Literat Julian Barnes, der in

seinem ergreifenden Buch „Lebensstufen“ all seine Gefühle rund um den Tod seiner Frau offenlegt und sie in großartige Worte zu verpacken versteht. „Man hört sich nicht mehr leben“, schreibt Barnes beispielsweise. „Und wie fühlt man sich so? Als wäre man aus ein paar Hundert Metern Höhe abgestürzt, bei vollem Bewusstsein, wäre mit den Füßen voran mit solcher Wucht in einem Rosenbeet gelandet, dass man bis zu den Knien darin versank, und beim Aufprall wären die Eingeweide zerrissen und aus dem Körper herausgeplatzt.“ Britisch nüchtern, wie Barnes auch immer wieder ist, fügt er noch an: „Kein Wunder, dass manche auf ein ungefährlicheres Gesprächsthema ausweichen wollen.“ Der Superintendent Dr. Helmut Kirschstein trifft es exakt, wenn er in seinem Vortrag betont, wie traurig ihn die Trauer der Männer ma-

che: „Letztlich verstärkt das typische Trauerverhalten der Männer allzu oft die Lebenskrise, in der sich Menschen in einer Verlustsituation ja ohnehin schon befinden. Geteiltes Leid ist dann tatsächlich nicht halbes Leid - sondern doppeltes Leid.“



Thomas Achenbach

Redakteur, Blogger und zertifizierter Trauerbegleiter aus Osnabrück, Mitglied im Bundesverband Trauerbegleitung, erreichbar über [www.trauer-ist-leben.blogspot.de](http://www.trauer-ist-leben.blogspot.de)

**Livica**  
...weil Leben wertvoll ist



**Bundesweit  
Unabhängig  
Herstellernerneutral**  
**kostenlose Hotline  
0800 - 91 79 700**

## NETZWERK PALLIATIVVERSORGUNG

Unter der Leitung eines Palliativpharmazeuten versorgen wir Patienten mit allen ambulant zu verabreichenden Infusionstherapien, insbesondere:

- ✦ parenteraler Ernährung
- ✦ Schmerztherapie
- ✦ Palliativversorgung
- ✦ Pharmaceutical Homecare

Mit unseren bundesweiten Vor-Ort-Netzwerken aus Apotheken, Pflegediensten und Ärzten stellen wir eine zeitnahe Versorgung (innerhalb von 24 Stunden) sicher und nehmen auch an SAPV- Versorgungsstrukturen (spezialisierte ambulante Palliativversorgung) teil.

## VERSORGUNGSBEREICHE

- ✦ Infusionstherapie
  - ▲ Parenterale Ernährung
  - ▲ Schmerztherapie
  - ▲ Sonstige Pharmazeutische Therapie
- ✦ Enterale Ernährung
- ✦ Tracheostomaversorgung
- ✦ Stomaversorgung
- ✦ Wundversorgung
- ✦ Kontinenzversorgung



## Die Frage nach dem Menschen in Palliativmedizin und Philosophie

In der Palliativmedizin werden Krankenpflegekräfte und Ärztinnen und Ärzte in der Wahrnehmung für psychosoziale und spirituelle Bedürfnisse todkranker Patienten geschult; es

sorgung, auch im ambulanten Bereich. Sie beinhaltet vom Konzept her Auseinandersetzung mit der Existenz des Menschen selbst und seine Begrenztheit durch Krankheit und Tod. Selbstbestimmung, Würde, Existenz, Leben und Sterben sind aber auch in der circa 2500 Jahre alten Philosophie der westlichen Zivilisation klassische Themen. Paradoxe Weise werden heute Krankenpflegekräfte und Ärztinnen und Ärzte jedoch nicht mehr in Philosophie aus- oder weitergebildet, obwohl dies

In Folge wird eine kleine Auswahl von relevanten Denkansätzen schlaglichtartig beleuchtet, um die Thematik zu erhellen. Die Philosophie unterscheidet genau zwischen den Begrifflichkeiten, also was Leben, Sterben und Tod sei (Ontologie), welches Menschenbild zugrunde liegt (Anthropologie) und wie mit Kranken und Sterbenden umzugehen sei (Ethik und Humanität). Im klassischen Griechenland war die Selbsterkenntnis wesentlich. Man hatte eine völlig andere Auffassung vom

Endlichkeit des Menschen war damit von Anfang an bestimmt. Einer der frühesten Vertreter der klassischen Philosophie in Griechenland, Sokrates (469 – 399 v.Chr.), hat durch sein Wirken und eigenes Sterben die Philosophie nachhaltig beeinflusst. Er stellte auf dem Marktplatz von Athen immer wieder und konsequent sinngemäß die kritische Frage „Könnte es sein, dass das, was dir gut dünkt, in Wirklichkeit gar nicht gut ist?“ Die wichtigste Aufgabe des Menschen sei demnach

losgelöst war vom Leiden, Sokrates nahm den vom Staat verordneten Giftbecher freiwillig und ohne Zögern an, zum anderen stellte er eine Maxime auf, die auch heute noch Gültigkeit beansprucht: „Unrecht tun ist schlimmer als Unrecht leiden“. Sein Schüler Platon (428-348 v.Chr.) formulierte eines der schönsten Gleichnisse der Philosophie, das sogenannte Höhlengleichnis: Es besagt, dass wir Menschen bildlich gesprochen in einer Höhle sitzen und

Menschen auf dieses Ziel hin geschickt. Er ist von Anfang an auf sein Ende angelegt und dieses Ende stellt keine Katastrophe, sondern seine „Vollendung“ dar. Der Mensch wird als Einheit gesehen, so wie es die Palliativmedizin heute verwirklicht, und es ist gerade diese Endlichkeit des Menschen, was sein Menschsein ausmacht und vollendet. Thomas von Aquin (1225-1275 n.Chr.), einem der bedeutendsten Philosophen des Mittelalters, gelang es, die Lehren des Aristoteles mit denen des Christen-

# Anthropologie und Humanität im Mittelpunkt

Ein Beitrag zur Philosophie der Palliativmedizin



geht um die Auseinandersetzung mit Sterben, Tod und Trauer, den Umgang mit Therapiebegrenzung und Patientenverfügungen, die Gesprächsführung mit Schwerstkranken, Sterbenden und deren Angehörigen sowie die Sterbebegleitung (nach Kursbuch Palliativmedizin der Bundesärztekammer 2004). Wesentlich sind die Linderung von Schmerzen und das Selbstbestimmungsrecht des Patienten bei Erkrankungen, die nicht mehr kurativ behandelt werden können. Die Palliativmedizin ist heute hochspezialisiert und professionalisiert. Es existiert für Deutschland eine immer weiter zunehmende palliativmedizinische Ver-

noch bis Mitte des 19. Jahrhunderts als selbstverständlich galt.

Es fragt sich nun, ob es philosophische Aspekte der Palliativmedizin selbst gibt und wie die Frage nach dem Menschen in Bezug auf die Palliativmedizin vor diesem Hintergrund gestellt werden kann. Welche philosophischen Ansätze könnten für die Palliativmedizin interessant sein? Und: Was verbindet Palliativmedizin und Philosophie heute?

Die Philosophie bietet zu unserem Thema klare, teilweise jedoch völlig unterschiedliche Einsichten und regt zum Nachdenken und zur Diskussion an.

## Philosophische Denkansätze in der westlichen Tradition mit Bezug zur Palliativmedizin

Körper („Soma“, davon kommt der Ausdruck der somatischen Medizin heute), der gleichzeitig auch immer als „Gefängnis“ und „Grab“ („Sema“ im Altgriechischen) gesehen wurde. Die

die „Beachtung der Seele“ und nicht Ansehen, Lust und Reichtum (heute könnte man vielleicht sagen „likes auf facebook, Spaß und Ökonomie“). Für ihn ganz wesentlich: Es gibt Ideale, die das menschliche Verhalten bestimmen und diese können mit dem Verstand ausfindig gemacht werden. Es muss also kritisch untersucht werden, was die Natur des Menschen ist. Mit dieser Einstellung befand sich Sokrates damals völlig außerhalb des Mainstreams und schaffte sich Feinde, die ihn letztendlich vor Gericht stellen und zum Tode verurteilen ließen. Auch das darauf folgende Sterben des Sokrates ist in die Geschichte der Phi-

die Schatten an der Wand für die Realität halten, diese sich aber draußen in der Sonne offenbart. Platon zeigt damit, wie schwierig es ist, Wahrheit und die „Idee des Guten“ zu erkennen und dass es verschiedener (Erkenntnis-)Stufen und damit Anstrengungen bedarf, um aus dieser Höhle zu gelangen und die Wirklichkeit zu erkennen. Er begründet des Weiteren ganz zentral die Lehre von der Unsterblichkeit der Seele. Sein Schüler Aristoteles, (384-322 v.Chr.) in der Philosophiegeschichte nur „der Philosoph“ genannt, hat wiederum einen ganz anderen Ansatz: Er sagt, dass jeder einzelne Mensch sein eigenes Ziel hat und dass die Verwirklichung des

tums zu vereinen. Er vertritt die spezielle Endlichkeitsauffassung des Christentums: Sterben und Tod steht der Glückseligkeit des Menschen im Weg und man kann nur hoffen, dass er im Paradies glücklich wird. Die Begrenzung des Menschen in seinem Leben wird also nicht mehr positiv gesehen, sondern ist ein Ausdruck des Mangels. Sterben und Tod sind nicht mehr Gestaltung, sondern Bestimmung. Der Beginn der neuzeitlichen Philosophie geschieht durch René Descartes (1596-1650) aus Frankreich. Er stellt die revolutionäre These auf, dass mechanische Gesetze uneingeschränkte Gültigkeit innerhalb der Natur des Menschen ha-

ben, also auch in Bezug auf Leben und Tod. Der Körper des Menschen kann rein physikalisch-mechanisch erklärt werden, davon unabhängig existiert der Geist. Arthur Schopenhauer (1788-1860) als Vertreter der neuzeitlichen Philosophie geht davon aus, dass der Welt ein irrationales Prinzip zugrunde liegt und dass die Welt ein Jammertal darstellt. Für ihn ist Sterben immer individuell, es gibt nicht „das“ Sterben. Er begründet eine sogenannte Mitleidsethik, die ein tiefes Mitempfinden mit

von Patienten mittels Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht leitet sich aus diesem Denken unmittelbar ab.

## Philosophie der Palliativmedizin und Ausblick

Schweres Leiden, das kurativ nicht mehr angegangen wird, Sterben und Tod sind auch heute noch in unserer Gesellschaft ein Tabuthema und werden von den öffentlichen Medien weitgehend ausgeklammert. Die Bedeutung der christlichen Tradition auf der einen Seite nimmt stetig ab, die der Naturwissenschaften und der digitalen Welt auf der anderen Seite exponentiell zu. Es herrscht eine heimliche Angst und Verdrängung von Leiden und Sterben, wir sitzen also bildlich gesprochen immer noch in der Höhle des Platon. Eine Ursache hierfür ist die Trennung des Descartes von Körper und Geist, auch bezeichnet als „anthropologischer Dualismus“. Sie prägt auch heute die Medizin entscheidend: Es gibt die somatischen Fächer, die sich dem Körper widmen und auf der anderen Seite die Psychosomatik beziehungsweise Psychiatrie. Interessant ist, dass die Palliativmedizin in ihren eingangs genannten Zielen, die zum großen Teil philosophischen Normen und Ideen entsprechen, genau dazwischensteht (beziehungsweise beide umfasst) und damit die Trennung des Descartes aufhebt: Eine moderne Palliativmedizin, die das Leiden und das Sterben des Anderen akzeptiert und sich darüber nicht mehr einfach hinwegsetzt. Leiden und Sterben sind keine Katastrophen oder Niederlagen mehr, sondern gehören zum Leben des Menschen in Würde und Selbstbestimmung. Mitempfinden im Sinne Schopenhauers und Empathie sind heute grundlegend für alle in der Palliativmedizin Tätige. Palliativmedizin und Philosophie haben

damit nicht nur gemeinsame Aspekte, sondern beruhen gegenseitig von ihrem Inhalt und ihren Zielen aufeinander. Indem nicht ökonomische Interessen, sondern die Einzigartigkeit des Lebens und des Sterbens jedes einzelnen Menschen im Mittelpunkt stehen und Leiden und Sterben zum menschlichen Leben gehören, wird die Palliativmedizin zur modernen Philosophie. Für die Zukunft ist es interessant, diese Philosophie der Palliativmedizin über die medizinische Ethik hinaus weiterzuentwickeln: Entscheidend hierfür ist immer wieder von Neuem das Menschenbild, das wir unserem Handeln zugrunde legen, denn dieses konstituiert unsere Sprache und Kommunikation und damit unsere Humanität.



Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Bohrer

ist Thoraxchirurg am Klinikum Bamberg und Magister der Philosophie; er begründete das Philosophicum an der Würzburger Universität und in Bamberg auf der Altenburg, Veranstaltungen, die sich der Philosophie der Medizin widmen und ein öffentliches Diskussionsforum darstellen; er hält regelmäßig Vorträge in der Hospizakademie Bamberg, ein dort am 28.09.2016 gehaltener Vortrag im Qualitätszirkel Palliativmedizin ist Grundlage für dieses Manuskript (thomas.bohrer@sozialstiftung-bamberg.de www.philosophicum-ukw.de).

dem Anderen beinhaltet und damit die eigene Erkenntnis im Anderen. Er formuliert ein berühmtes „Gebet“, dessen Inhalt heute auch von der Palliativmedizin als grundlegend betrachtet wird, nämlich dass „alle lebenden Wesen von Schmerzen frei bleiben“ mögen (er bezieht dies nicht nur auf den Menschen, sondern auch auf das Tier). Schopenhauer fordert damit wie kein anderer den Respekt vor der Einzigartigkeit des Lebens. Martin Heidegger (1889-1976) aus Deutschland hat in seinem Hauptwerk „Sein und Zeit“ eine umfangreiche, bisher nicht übertroffene Daseins- und Todesanalyse vollzogen: Sterben und Tod sind Verwirklichung des Menschen, und als Manifestation seiner Würde und Selbstbestimmung zu sehen. Die erst im 21. Jahrhundert auch juristisch fundierte Selbstbestimmung



Kolumne

## Da sein, vorm Wegsein

Meine Großeltern sind alt. Meine Tochter findet, sie sind sehr alt. Die Probleme, die sich seit Jahren ankündigen, sind nun nicht mehr zu leugnen. Wir befinden uns an der Schwelle, an der man die Bescheidenheit ablegt. Sie nehmen nun Hilfe an, wir müssen uns nicht schonen, wir lassen einander zu.

Von Juliane Uhl

Seit einigen Wochen fahren wir nun schon nach Plan zu ihrem Haus und erledigen kleinere Arbeiten, die sie nicht mehr schaffen. Einkaufen, Kühlschrank reinigen, Lampen anbauen. Wir basteln an den erreichbaren Ecken. Doch langsam erkennen wir, dass alles zu eckig ist, dass das Leben in diesem Haus so nicht mehr lang möglich sein wird. Zu viele Schränke hängen zu hoch, die wichtigen Türen sind zu eng für den Rollator, zu weit ist der Weg vom Bett zum Sessel. Die Logik des Wohnens hat sich verschoben, nichts passt mehr, nichts haut mehr hin und der Treppenlift ist auch schon wieder kaputt.

Wir reden nun alle miteinander, über die beiden Alten, die wir versorgen, die wir vor dem Altersheim bewahren müssen. Wir reden noch viel zu wenig mit ihnen selbst darüber. Wenn ich sie frage, wie sie es sich vorstellen, im Idealfall, dann kommt die Bescheidenheit zurück: „Ein Umbau lohnt sich doch vielleicht nicht mehr, all der Aufwand, wegen uns, ach ich weiß nicht.“

Und dann will ich gern antworten: „Ob sich das lohnt? Das ist doch nicht die Frage. Es geht hier um euer Leben. Jede Minute ist es wert, so gut wie möglich zu sein. Das haben die Minuten verdient, das habt ihr verdient. Es geht hier doch wirklich um Leben, ja und auch um Tod. Ihr sollt zu Hause sein, bis zum Schluss, hier sollt ihr leben, hier sollt ihr sterben. Wenn ihr das wollt. Es ist doch euer Leben, ihr seid doch noch da, es geht um euch.“

Wir streiten nun auch über die Aufgaben: Wer macht was? Wer macht mehr als die anderen? Ist der besser? Sind die anderen schlecht? Wer nimmt welche Abstriche in Kauf, um hier zu sein, statt dort, wo das Leben spielt, wo Job und die eigene Familie warten? Es geht ja auch um uns, uns junge Menschen. Verpassen wir die Zukunft, wenn wir die Vergangenheit pflegen?

Unsere Kinder schauen uns zu, wenn wir die Kühlschränke putzen, sie spielen Karten mit den Alten, sie

sind dabei. Sie lachen und bringen uns alle zum Leuchten. Es geht auch um die Kinder. Es geht um uns alle, denn es geht um Leben und Tod.



Juliane Uhl

Juliane Uhl, 36, Soziologin und Autorin, arbeitet in einem Krematorium und engagiert sich für die FUNUS Stiftung. Ihr Buch heißt „Drei Liter Tod“ und erschien im August 2015. Uhl schreibt für die drunter&drüber – Das Magazin für Endlichkeitskultur und regelmäßig für die Columba. Juliane Uhl lebt und arbeitet in Halle (Saale), ist verheiratet und hat zwei kleine Töchter.

# Tod, Sterben, „Sterbehilfe“ und Palliativversorgung – was geht mich das an?

Mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen  
über ein (nicht) alltägliches Thema sprechen

Von Dr. Anja Stöbener

Auf den ersten Blick scheinen Themen wie Tod, Sterben, „Sterbehilfe“ und Palliativversorgung für gesunde Jugendliche und junge Erwachsene (im Folgenden: J/JEW), also Personen im Alter zwischen 15 und 25 Jahren, in weiter Ferne zu liegen. Auf den zweiten Blick zeigt sich ein anderes Bild. Eine Umfrage unter 200 J/JEW zeigt: Das Thema hat eine Relevanz für diese Altersgruppe, auch wenn sie oft nicht direkt und offen benannt wird. Über 70% der J/JEW gaben an, in den letzten fünf Jahren mit dem Thema zu tun gehabt zu haben, z. B. durch Todesfälle in Familie und/oder Freundeskreis. Über 60% haben Angst vor dem eigenen Sterben und über 75% befürworten Tötung auf Verlangen. Knapp 60% sprechen sich für Suizidassistenten aus, ca. 50% fühlen sich nicht hinreichend aufgeklärt zum Themenkomplex „Sterbehilfe“ und über 75% können mit dem Begriff „Palliativmedizin“ nichts bzw. nur wenig anfangen.

(Quelle: [www.palliativstiftung.de/service-aktuelles/bildungsarbeit/umfrage](http://www.palliativstiftung.de/service-aktuelles/bildungsarbeit/umfrage))

Wie lassen sich diese Befunde im Einzelnen interpretieren? Zunächst wird deutlich, dass ein Großteil der J/JEW bereits eigene Erfahrungen damit gemacht hat, dass ein Menschenleben zu Ende geht, ohne dass aus der Prozentzahl als solcher hervor-

geht, mit welchen konkreten Gefühlen diese Erfahrungen einher gingen, inwieweit sie das eigene Leben nachhaltig geprägt haben oder im Kreis der Familie oder des erweiterten sozialen Umfelds in irgendeiner Weise aufgefangen oder aufgearbeitet wurden. Oft

zeigt sich, dass Fragen, Ängste und Zweifel erst nach langem Zögern offen benannt werden – sicherlich ein Indiz dafür, dass der Trend zur Tabuisierung dieser Themen auch von J/JEW mehr oder weniger stark wahrgenommen wird und sich in einer gewissen Ratio-

sigkeit und Unsicherheit widerspiegelt. Dies sind auch Erfahrungen, die im Rahmen des Schulunterrichtes zu diesem Thema immer wieder gemacht werden – erst nach anfänglicher Zurückhaltung und Skepsis kommen aufbrechende Fragen und Gedanken zur Sprache, die in einem „normalen“, alltäglichen Rahmen keinen Raum finden oder nur verschämt gestellt werden. Über in früheren Zeiten tabuisierte Themen wie Sexualität wird heutzutage wesentlich offener und freizügiger gesprochen als über die letzte Phase

Jahrzehnten immer stärker „ausgelagert“ und an medizinische oder pflegerische Facheinrichtungen delegierte Sterben und die mediale Omnipräsenz von jungen, starken und erfolgreichen Menschen, die vielen J/JEW als Vorbilder dienen, verstärken den Eindruck, dass Sterben etwas ist, mit dem man sich lieber nicht zu nah befassen sollte, was so gar nicht in das Konzept eines gelingenden, erfolgreichen und vor allem selbstbestimmten Lebens, in dem alles unter Kontrolle ist, hineinpasst. Die hohe Zustimmungsrate zur Tötung

vollkommen hilflos, durch eine tödliche Krankheit gezeichnet bis zum Schluss vor sich hin vegetiert. Obgleich dies Befürchtungen widerspiegelt, die auch bei älteren Menschen zu einer hohen Zustimmung für TAV führen, ist bei jungen Menschen der entwicklungspezifische Kontext in besonderer Weise zu beachten. In der Phase der Adoleszenz, die u. a. durch die Abnabelung vom Elternhaus, dem starken Wunsch nach Autonomie und Freiheit sowie dem Bestreben durch möglichst gutes Aussehen und Erfolg dem an-



des Lebens – ein weiteres Anzeichen für die Widersprüchlichkeit im Umgang mit der eigenen Endlichkeit, denn obwohl nichts so sicher ist wie das eigene Sterben und der eigene Tod, wird dieser biographische Abschnitt vielfach vom eigenen Leben als abgekoppelt betrachtet und verdrängt. Für viele J/JEW ist es ein vollkommen neuer und zunächst befremdlicher Gedanke, dass Sterben letztlich genauso eine Lebensphase ist wie die Phase der Pubertät, der Partnersuche, der beruflichen Orientierung oder der Familiengründung und dass sie, wie alle anderen Lebensphasen auch, mit ihren eigenen, ganz spezifischen Charakteristika einhergeht. Doch nicht zuletzt das in den letzten

auf Verlangen (TAV) bei J/JEW entspricht hierbei dem allgemeinen Trend in der Gesamtbevölkerung zu dieser Form der „Sterbehilfe“. Im Gegensatz zu anderen gesellschaftlichen Fragen und Diskussionen, bei denen es gleichsam sowohl der allgemeine Reflex als auch das Privileg der Jugend ist und sein darf (!), oppositionell und quer zu denken und sich von der Meinung der älteren Bevölkerung abzugrenzen, findet sich in dieser Frage eine große Einigkeit bei Jung und Alt. Spricht man junge Menschen auf die Gründe für ihre Haltung an, so wird sehr häufig genannt, dass es wesentlich besser sei, sein Leben selbstbestimmt zu beenden, bevor man qualvoll, auf andere angewiesen und

deren Geschlecht zu imponieren gekennzeichnet ist, ist es für die meisten jungen Menschen eine als massive Retardation empfundene und so wörtlich benannte „Horrorvorstellung“, (wieder) in die Rolle der Hilfsbedürftigkeit, der Abhängigkeit und des Angewiesenseins zurückzufallen – abgehängt und isoliert vom „normalen“ Leben der Gleichaltrigen und allem, was Spaß macht und als „cool“ und „sexy“ empfunden wird. Die Angst vor Schmerzen, großem Leid und einem qualvollen Sterben tut noch ein Übriges dazu.

Es ist ein durchaus realistischer Befund und eine Tatsache, dass sich Sterben schwierig gestalten kann und mit Ver-

fall, Ängsten und Ohnmachtsgefühlen einhergeht. Wenn dies jedoch das einzige Bild ist, was Jugendliche dazu im Kopf haben, dann stellt sich sicher auch die kritische Rückfrage an die Gesellschaft, welches Bild – vor allem medial – vom Sterben gezeichnet wird und sich dann letztlich in den Gefühlen und Gedanken ihrer heranwachsenden Mitglieder widerspiegelt. Häufig sind J/JEW vollkommen verblüfft und konsterniert zu hören, dass Sterben nicht nur schrecklich und qualvoll sein muss. Ein wesentlicher Grund hierfür liegt sicher darin, dass auch im Kontext von Schule, wo ja viel (Gesundheits-)Aufklärung betrieben wird, das Thema Tod und Sterben immer noch unterrepräsentiert ist oder in einer Art und Weise behandelt wird, die nicht zur Reduktion von Ängsten und Unsicherheiten beiträgt,

mithin an den realen Bedürfnissen Heranwachsender vorbeigeht. Wie auch die Umfrage zeigt, ist dem Großteil der J/JEW gänzlich unbekannt was Palliativversorgung bedeutet und welche Chancen diese bietet, dasa Lebensende bis zum letzten Atemzug noch so schmerzarm, menschenwürdig und schlichtweg „lebenswert“ wie möglich zu gestalten. Ohne dieses Wissen um derlei Möglichkeiten liegt der Schluss nahe, im Fall einer tödlich verlaufenden Krankheit, dem eigenen Leben so schnell wie möglich ein Ende zu setzen. Wenn von J/JEW im hospizlich-palliativen Kontext die Rede ist, so hat man zu meist direkt Betroffene, bereits erkrankte Personen vor Augen. Es versteht sich einerseits von selbst, dass im Rahmen von Gesprächen mit dieser Personen- gruppe den spezifischen Umständen

der Erkrankung und deren Einfluss auf die Entwicklung, das Denken, Fühlen und Handeln Rechnung getragen werden muss. Andererseits sind gesunde und erkrankte Jugendliche in vielen Punkten womöglich wesentlich weniger voneinander entfernt, als man dies auf den ersten Blick glauben mag. Daher sollen die folgenden Ideen und Hinweise, wie Gespräche zu diesen Themen gelingen können, beide Gruppen in den Blick nehmen und Hilfestellungen bieten. Im konkreten Fall muss jede/r Beratende für seinen spezifischen beruflichen Kontext und mit Blick auf das Gegenüber selbst entscheiden, was angemessen und sinnvoll erscheint.

#### 4. Denk-, Lern- und Gefühlsprozesse begleiten!

Es ist eine besondere Kunst, nah am Menschen zu sein, ohne dabei gleichzeitig in unangemessener Weise neugierig oder aufdringlich zu sein. Die meisten J/JEW wissen es zu schätzen, wenn sich für sie und ihre Meinung interessiert wird. Daher macht es Sinn – im Verlauf oder spätestens zum Ende eines Gesprächs – immer wieder nachzufragen, ob man noch gemeinsam „auf dem richtigen Weg“ ist, welche Fragen sich geklärt haben und welche noch offen sind. Da dies manchmal nicht ad hoc vom Gegenüber beantwortet werden kann, kann auch der Gedanke mitgegeben werden, bis zur nächsten Begegnung offene Fragen oder Erkenntnisse zu notieren, an denen dann weiter gearbeitet werden kann. In diesem Zusammenhang gilt: Niemand kann alleine alles wissen und können. Suchen Sie also selbst Kontakt nach außen, sammeln Sie Fragen und leiten diese weiter, sofern Sie sie nicht selbst beantworten können und kontaktieren Sie weitere Fachleute. Laden Sie Experten ein, besuchen Sie zusammen mit J/JEW Orte, die in der Auseinandersetzung mit dem Thema hilfreich sein können und besorgen Sie sich altersgerechtes Informations- und Anschauungsmaterial (z. B. über die Deutsche PalliativStiftung in Fulda: <http://www.palliativstiftung.de/service-aktuelles/bildungsarbeit/unterrichtsmaterial/>). Wichtig bei allem guten und sinnvollen Aktionismus ist jedoch, keine schnellen „Erfolge“ oder gravierenden Einstellungsänderungen zu erwarten oder die J/JEW in Richtung der eigenen Meinung zu drängen. Intensives Nachdenken, kritische Reflexion und die eventuelle Änderung von bestehenden Überzeugungen braucht neben der konstruktivistischen Überzeugung von Perturbation, Krise und Reframing vor allem etwas wesentlich profaneres, nämlich Zeit – und darf diese auch haben! Hierbei ist es entscheidend, selbst ehrlich und authentisch zu bleiben und bestehende Grenzen zu benennen. Denn mit dem Nachdenken über Sterben und Tod stellt sich – gerade im religiösen Kontext – meist unweigerlich die Theodizee-Frage. Doch es gibt Dinge, die sich der rationalen Erkenntnis und dem menschlichen Horizont entziehen, sich für keine Seite befriedigend beantworten lassen und somit offen bleiben (müssen). Dies in aller Ehrlichkeit zu benennen, anstatt den Allwissenden zu spielen, wird von J/JEW in der Regel sehr respektiert und geschätzt.

#### 1. Reden und erzählen lassen!

Basis eines konstruktiven Gesprächs ist häufig viel stärker das Zuhören als das Reden. Daher ist es wichtig, zunächst die J/JEW in den Mittelpunkt zu stellen und sie erzählen und berichten zu lassen, welche Fragen, Ängste und Zweifel sich aus ihrer Sicht darstellen. Das Aufgreifen dieser Vorerfahrungen und die sich daraus ergebende Chance, Rückgriff nehmen zu können auf Gedanken und Aspekte, die von den J/JEW selbst benannt wurden und somit eine Lebensrelevanz beinhalten, bietet den optimalen Rahmen, Gesprächsinhalte interessengeleitet zu gestalten. Ohne einen solchen adressatengerechten Bezug kann leicht die Situation entstehen „aneinander vorbei“ zu kommunizieren.

#### 2. Nicht werten!

Jede Einstellung und jede Meinung basiert auf eigenen Werthaltungen, so wie auch eine Vielzahl von Ängsten auf unzureichend verarbeitete biographische Ereignisse zurückführbar ist. Wenn J/JEW dies benennen und davon berichten, ist dies als Vertrauensbeweis oder, will man es weniger formalistisch ausdrücken, schlichtweg als Geschenk zu werten. Daher sollte jegliche Aussage als Ausdruck persönlichen Denkens und Empfindens so „stehen gelassen“, angenommen und respektiert werden, auch wenn sie dem eigenen Denken widersprechen mag. Wertungen, insbesondere negative oder als verletzend empfundene, können Gesprächsfäden abreißen lassen und Vertrauen nachhaltig zerstören. Dass sich im

Laufe einer sich anschließenden tieferen Bearbeitung der Thematik bestimmte Haltungen ändern können oder Widerstände aufbrechen, ist aus pädagogischer Sicht und im Interesse der Persönlichkeitsentwicklung zwar sicher wünschenswert, kann aber niemals von außen aufgezwungen werden. Hierbei ist übrigens zu konstatieren, dass interessiertes und durchaus auch kritisches (!) Nachfragen für die meisten J/JEW meist kein Problem darstellt – nicht zuletzt, weil sich dadurch ausdrückt, die andere Seite wirklich ernst zu nehmen und echtes Interesse an ihrer Meinung zu haben, was von J/JEW als Aufwertung der eigenen Persönlichkeit wahrgenommen wird.

#### 3. Setting beachten!

Um zu verdeutlichen, dass Sterben und Tod zum Leben dazugehören und nichts „unnormales“ sind, können Gespräche darüber auch an „normalen“ Orten stattfinden. Eine besondere Dekoration oder Umgestaltung des Raumes

(Kerzen, Tücher, Düfte) mag einige J/JEW ansprechen und kann im Kontext der Arbeit mit trauernden Jugendlichen durchaus hilfreich sein, die Erfahrungen z. B. im Rahmen von Schulunterricht zeigen jedoch, dass ein Großteil der jungen

Menschen mit Befremden, Belustigung oder Ablehnung reagiert. Im üblichen, lebensweltlichen Kontext können derlei Arrangements schnell als überflüssige Inszenierung empfunden werden, die das Thema unnötig emotional aufladen

und dadurch erst Recht eine verunsichernde Wirkung herbeiführen. Damit ist die Intention eines bei aller Emotionalität sachlichen Zugangs schnell konterkariert. Deshalb: So „normal“ wie möglich bleiben, denn Normalität bietet eine große Sicherheit und einen guten Rahmen zur Einbettung eines Gesprächs.



Dipl.Oec./ Dipl.BPäd/ Dipl.Hdl./ Dr. rer. pol.

**Anja Stöbener**

Studienrätin für die Fachrichtung Wirtschaft und Verwaltung und das Fach evangelische Religion an den Beruflichen Schulen am Gradierwerk, Bad Nauheim, Freie Mitarbeiterin im Vorstand des ökumenischen Arbeitskreises der Religionslehrerinnen und Religionslehrer evangelischer und katholischer Dekanate in der Wetterau, Ehrenamtliches Engagement bei der Deutschen PalliativStiftung in Fulda im Bereich der Unterrichtsarbeit und Entwicklung von Lehrmaterialien zu den Themen „Sterbehilfe“ und Palliativversorgung.  
Kontakt: [anja.stoebener@mail.de](mailto:anja.stoebener@mail.de)

## Der Mund – ein hochsensibler Pflegebereich

**Ohne Zweifel gehört der Mund zu den sensibelsten Zonen unseres Körpers. So befinden sich im Mund- und Nasenbereich mehr als das 100fache an Sinneszellen wie auf der Rückenhaut. Mundpflege muss daher einen sehr hohen Stellenwert in der Betreuung und Pflege Schwerkranker und Sterbender genießen.**

Der Pflegende hat sich bewusst zu werden, dass er während der Mundpflege in eine der intimsten Zonen eines Menschen eindringt. Allein diese innere Haltung wird ihn in die Lage versetzen, von dem zu Pflegenden heran- und hineingelassen

zu werden. So wird die Mundpflege, wenn sie angemessen und sensibel durchgeführt und von Respekt getragen wird, besonders für Angehörige zu einem sehr persönlichen Liebesbeweis. Dieser wird mehr wiegen als die Zubereitung von jeglichem Essen.



### Mundtrockenheit

Die Ursachen für die Mundtrockenheit in der letzten Lebensphase sind in der Regel nicht vorübergehender, sondern dauerhafter Natur. Neben einer erhöhten Anfälligkeit für Entzündungen der Mundschleimhaut und einer unangenehmen, ja sogar schmerzhaften Missempfindung verursacht sie vor allem ein Gefühl des Durstes.

**Mundtrockenheit entsteht dabei nicht durch mangelnde Flüssigkeitszufuhr, sondern hat meist andere Ursachen:**

- Die verminderte Produktion von Speichel beispielsweise durch Medikamente wie Opiode, Antidepressiva, wassertreibende und Krampflösende Mittel
- Mundschleimhauterkrankungen wie Mundpilz und Schleimhautentzündung
- Tumorbedingte Ursachen
- Folge einer Strahlenbehandlung
- Mundatmung
- Psychische Ursachen wie Angst und Panik

**Vermeidung von Mundtrockenheit und Durst Welche Materialien sind brauchbar?**

### Kreative Mittel zur Mundpflege

Um der Mundtrockenheit vorzubeugen, bedarf es sorgfältiger und häufiger Mundpflege. (1-2 x in der Stunde) Häufig hilft bereits das Anfeuchten der Mundschleimhaut mit unterschiedlichen Flüssigkeiten, die je nach den Vorlieben des Patienten ausgewählt werden sollten. Viele Lebensmittel sind dazu einsetzbar. Entscheidend jedoch ist, was in Geschmack und Konsistenz dem Patienten angenehm ist!

- Medikamente haben oft eine Mundtrockenheit zur Folge, sie sollten nach Möglichkeit reduziert oder abgesetzt werden.
- Kleine gefrorene Fruchtstückchen lutschen lassen, Eiswürfel aus Fruchtmus oder Getränken herstellen (z.B. Orangensaft, Apfelsaft, Bier, Wein, Sekt, Cola – je nach Vorlieben)
- **Achtung:** Bei wahrnehmungsgestörten Patienten das Gefrorene besser in eine Mullkomresse legen, ihm in den Mund geben und die Enden der Komresse aus dem Mund hängen lassen. Der Patient kann daran saugen und ein Verschlucken wird verhindert!
- Das Spülen mit Pfefferminzwasser erhöht die Speichelproduktion.
- **Vorsicht:** hemmt die Wirkung von Mitteln gegen Übelkeit und Erbrechen wie Paspertin/MCP

Mundpflege kann zum Wichtigsten der letzten Lebensphase werden. Sie bereitet vor auf den „letzten großen Geschmack des Lebens“

- Schlagrahm, Olivenöl, süßes Mandelöl im Mund zergehen lassen
- Mundspülungen mit lauwarmen Bouillon, da eine leicht gefettete Mundschleimhaut Feuchtigkeit besser speichern kann
- Eiscreme oder halbgefrorenes Fruchteis lutschen
- Häufiges Befeuchten des Mundraums mittels einer kleinen Sprühflasche mit Sekt, Bier, Saft o.ä.
- Eine kleine Ecke Vitamin C-Brausetablette auf die Zunge legen
- Säuerliche Tees (Zitronen- oder Hagebuttentee, therapeutische Tees wie Salbei-, Kamille-, Ringelblumen-, Thymiantee)
- Durch saure Bonbons wird bei der Lutschtbewegung gleichzeitig der Speichelfluss angeregt und die Mundhöhle vom Belag gereinigt
- Vorsicht bei wunder Mundschleimhaut!
- Kaugummi kauen
- Retsina (geharzter Wein) in kleinen Schlucken
- Hydrogele, die für die Wundbehandlung eingesetzt werden, können auch zum Feuchthalten auf die Wundschleimhaut aufgetragen werden, was besonders über Nacht hilfreich ist
- Zitronen-, Orangenöl zur Anregung des Speichelflusses in eine Aromalampe geben
- Luftfeuchtigkeit im Raum durch Wasserdampf oder feuchte Handtücher erhöhen
- Mundspeicheldrüsenmassage (hinter beiden Ohrfläppchen mit kreisenden Bewegungen massieren)
- Vermeidung von Sauerstoffgaben (Austrocknung)

## Möglichkeiten zur Behandlung von Borken und Belägen

- Spülen mit kohlenstoffhaltigen Getränken wie Cola, Sekt, Mineralwasser, Limo, o.ä.
- Verdünnter Rosenhonig (enthält ein borkenlösendes Ferment)
- Salbeitee
- Säuerliche Tees
- Salami (deren Fett im Mundraum verstärkt den Geschmack und erinnert an glücklichere Lebenssituationen, sie kann eine Erhöhung der Lebensqualität mit sich bringen)
- Butter, Margarine, Sahne, Öle Achtung: kann ranzig werden!
- Würfelzucker
- Eiswürfel
- Gefrorene Ananasstückchen, evtl. aus der Dose, da sie dann nicht so sauer und schmerzhaft sind bei offenen Wunden des Mundraums
- AHOI-Brause. Achtung: kann bei rissiger Schleimhaut schmerzhaft sein
- Mechanische Reinigung mit weicher Zahnbürste

In der Sterbephase nimmt das Durstgefühl ab.  
Die Mundtrockenheit kann durch eine sehr sorgfältige Mund- und Lippenpflege gelindert werden. Der lindernde Effekt hält jedoch meist nur für eine Stunde an!

## Behandlung von schmerzhafter Mundschleimhaut

Mundraumzündungen (painful mouth) belasten den Patienten generell sehr. Bei starken Schmerzen benötigt der Patient daher vor jedem Essen und Trinken, oder wenn er viel sprechen möchte (z.B. bei Besuchen), ein Schmerzmittel! Nicht selten ist die Gabe von Opioiden notwendig!

- Anästhesierende Lutschtabletten
- Benzocain-Lösung (z.B. Subcutin Lösung)
- Reisschleim (aus Wasser oder Milch und Reisflocken)
- Leinsamenwasser (3 Eßl. Leinsamen in 1 l Wasser 5 Std. quellen lassen, dazu 1 Trpf. Zitronenöl)
- Mundspülungen mit Salbei-, Thymian-, oder Ringelblumentee
- Salviathymol Lösung

## Rezepte

Bitte nur hochwertige reine ätherische Öle (z.B. von Primavera) verwenden!

### Mundwässer

- 25 ml Holundersaft
- 5 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 25 ml Johannisbeernektar
- 4 Trpf. Mandarinöl rot
- 20 ml Kirschsafft
- 20 ml Ananassaft
- 5 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- je 1 Trpf. Zitronenöl und Orangenöl

## Mundpflegehonig

- 28 g Honig (Einmalportion oder 1 Eßl.)
- 1 Trpf. Rosenöl
- 1 Trpf. Grapefruitöl
- 28 g Honig
- 1 Trpf. Vanilleöl
- 1 Trpf. Orangenöl
- 28 g Honig
- 1 Trpf. Pfefferminzöl (Nanaminze)

## Mundspüllösung bei schmerzhafter Mundschleimhaut

- 20 g Kamistadgel 2%
- 24 ml Adiclair Mundspüllösung
- mit 0,5 l abgekochtem Wasser mischen
- alle 24 Std. erneuern

### Alternativ:

- 300 ml Kamistad Mundspüllösung mit
- 24 ml Adiclair Mundspüllösung mischen

## Lippenpflege

- 2 Trpf. türkische Rose 10%
  - 2 Trpf. Sanddornfruchtfleischöl
  - 1 Eßl. Öl
- Alternativ:**
- Labello
  - Bepanthen Lippensalbe
  - Sonnenblumen-, Oliven-, Sesamöl



Angelika Hecht

57 Jahre, Examierte Altenpflegerin,  
Palliative-Care Fachkraft SAPV-Team Fürth  
Kordinatorin Hospizverein Fürth e.V.

Jeder kann seine ganz persönliche Zuwendung, Fürsorge und Liebe durch einfache, jedoch immer sehr ernst genommene, mit Respekt und Würde durchgeführte Handlungen zum Ausdruck bringen!



### Homecare-Versorgung

Homecare-Versorgungen sind bei Patienten erforderlich, die auf eine aktive Unterstützung von außen angewiesen sind. Die vor Ort durchgeführten Leistungen sind auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten ausgerichtet und erstrecken sich überwiegend auf folgende fünf Anwendungsfelder:

- Inkontinenz
- Stoma-Versorgung
- Enterale/Parenterale Ernährung
- Wundversorgung

mediteam®-Homecare · Heganger 18 · 96103 Hallstadt · Tel. 0951 96600-41 · Fax 0951 96600-39 · homecare@mediteam.de

### Unser Service und unsere Leistungen

- spezialisierte, examinierte Pflegefachkräfte (Stomatherapeuten, Inkontinenzexperten und Ernährungsberatung, Wundexperten nach ICW)
- regelmäßige und kostenlose Hausbesuche
- Vernetzung mit Fachärzten, ambulanten Pflegediensten und Krankenkassen
- individuelle Anpassung und Beratung zu Hause
- kostenlose Belieferung von medizinischen Produkten
- 24 Stunden Medizintechnischer Notdienst



„Max, sein Opa und Columba“

## Buchübergabe bei Hermann Gröhe, MdB

Ein Mensch, den wir lieben, liegt im Sterben: Das ist eine schwere Situation. Wir gehen wir und wie gehen Kinder damit um? Das ist eine schwierige, zugleich aber besonders wichtige Frage – und mögliche Antworten darauf gibt das Buch „Max, sein Opa und Columba“ von Dr. Jörg Cuno und Esther-Anna Feldbaum. Max liebt seinen Großvater, der ihn regelmäßig vom Kindergarten abholt. Als der alte Mann jedoch schwer erkrankt, wird alles anders, denn Max und seine Familie werden Abschied von ihm nehmen müssen. Wie die Familie damit umgeht und

wie eine Taube dabei hilft, das wird im Verlauf des Buches erzählt. – Das Werk hilft Kindern, das Thema Abschied zu verstehen und besser mit der Trauer umzugehen. Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe freute sich am Donnerstag der vergangenen Woche über ein gutes Gespräch mit Jörg Cuno, der ihm Hintergründe zu diesem wichtigen Projekt des Palliativportals EE schilderte und zugleich ein Exemplar des 48-seitigen Buches überließ.

(Quelle: Rundbrief "Hermann Gröhe Aktuell")



Bundeminister für Gesundheit Hermann Gröhe, MdB im Gespräch mit Dr. Jörg Cuno

Spende an das Kinderhospiz Sternenzelt Mainfranken

## Was für ein wunderbarer Moment vor Weihnachten!



Mit einem Lauf fing alles an. In einem Gespräch mit dem Kinderhospiz Sternenzelt Mainfranken konnten wir uns über die besonderen Aufgaben in der Betreuung schwerkranker und sterbender Kinder und ihrer Familien erfahren. Die hohe Belastung auch der Geschwister wurde dabei deutlich. "Schattenkinder/-geschwister" wieder ins Licht zurückbringen ist dabei eine wesentliche Aufgabe der Begleiter. Das ambulante Kinderhospiz Sternenzelt Mainfranken betreut aktu-

ell 10 Familien mit teilweise 2 Kindern in einem Umkreis von 40 km. Die Eltern der Betroffenen werden genauso begleitet wie auch die Geschwister. Sei es mit gemeinsamen Wochenenden, Frühstück, Erlebnistagen...Immer wird versucht mit aller Kraft, Herzblut und Liebe zu helfen. Mit unserer Spende von 500 Euro aus dem Verkauf unseres Kinderbuchs "Max, sein Opa und Columba" sowie unseren Taubenkissen hoffen wir ein wenig diese kostbare Arbeit unterstützen zu können.

www.kinderhospiz-sternenzelt.de



ClimatePartner<sup>®</sup>

Gold Standard<sup>®</sup>

# Wasseraufbereitung

## Westkenia, Kenia

Das Projekt widmet sich dem Zugang zu sauberem Trinkwasser für Haushalte in ländlichen Gebieten Kenias. Traditionell besteht die Wasseraufbereitung in dessen Abkochen, wofür Feuerholz verbrannt werden muss. Die Wasserfilter benötigen keinerlei Elektrizität oder Betriebsstoffe. Dank des Projektes verringert sich die benötigte Feuerholzmenge, was zu erheblichen CO<sub>2</sub>-Einsparungen führt. Seit Projektbeginn im Jahr 2011 wurden 4.476.205t CO<sub>2</sub> eingespart.

Verunreinigtes Trinkwasser stellt ein erhebliches Risiko für die Gesundheit ländlicher Gemeinden in Kenia dar. Laut Weltgesundheitsorganisation ist Diarrhö die dritthäufigste Todesursache für Kinder und Erwachsene in Kenia. Das Projekt verbessert die öffentliche Gesundheit signifikant, indem es einen Zugang zu sauberem Trinkwasser garantiert.

**Das Projekt versorgt Haushalte in ländlichen Gebieten mit Wasserfilteranlagen und verbessert so den Zugang zu sauberem Trinkwasser im Westen Kenias.**

Das Projekt verfolgt mehrere der Nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen, z.B. bis 2030 für alle Menschen Zugang zu sauberem Trinkwasser zu gewährleisten sowie ein gesundes, lebenswertes Leben zu ermöglichen. 3,6 Millionen Menschen in Westkenia verfügen zurzeit über Wasseraufbereitungseinheiten und benutzen sie regelmäßig. 3.169 Wasseraufbereitungseinheiten und 4.175 Filter wurden über den Überwachungszeitraum (November 2012 bis Januar 2014) ersetzt.

### Weitere positive Auswirkungen des Klimaschutzprojektes

- » Verringerung der Erkrankungs- und Sterblichkeitsraten von Kindern und Erwachsenen, Erhöhung der Produktivität
- » Verringerung der Entwaldung durch Rückgang der Nachfrage nach Feuerholz
- » Beschäftigung für mehrere Tausend Kenianer während der Distribution und hunderte Jobs für die jährliche Überprüfung, Schulung und Instandhaltung
- » Verbesserung der Innenluftqualität
- » Minimierung der Fehlzeiten von Schülern

**Verifizierung:**

ERM Certification and Verification Services

**Zertifikats-Typ:**

Gold Standard VER, Nr. 886

**Jährliches Volumen:**

1.138.991 Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente



ClimatePartner GmbH | Ainmillerstraße 22 | D-80801 München

Telefon +49 89 1222875-0 | Telefax +49 89 1222875-29 | www.climatepartner.com | offset@climatepartner.com

Amtsgericht München, HRB 181521 | Geschäftsführer: Moritz Lehmkuhl, Tristan A. Foerster

## Lesermeinungen



COLUMBA Ausgabe 04 | 2016

Mit großem Interesse haben wir, das Team des Kinder- und Jugendhospizes Balthasar in Olpe, die vierte Ausgabe des Magazins „Columba“ gelesen. Die Fachbeiträge sind inhaltlich gut aufbereitet, abwechslungsreich zusammengestellt und angenehm zu lesen. Insgesamt ein sehr gelungenes und ansprechendes Magazin! Besonders gut gefällt uns, dass die Beiträge unterschiedliche Bereiche der Palliativversorgung abdecken- Pflege und Medizin, Pädiatrie und Geriatrie, Kindertrauerbegleitung und aktuelle Fachliteratur. In den Texten finden wir neue Anregungen und Ideen für die praktische Arbeit. Mit den Inhalten können wir uns gut identifizieren. Denn auch wir verfolgen das Ziel, Kinder und Jugendliche in palliativen Situationen zu begleiten, die Hospizpflege stetig weiter zu entwickeln und die Öffentlichkeit für diese Thematik zu sensibilisieren.

Das Team vom Kinder- und Jugendhospiz Balthasar

### Über COLUMBA

Ich lese COLUMBA, weil mir als Theologin die Themen menschenwürdiges Sterben und seine Begleitung, gesunde Trauerarbeit und Palliative Care überaus am Herzen liegen. COLUMBA gelingt es dabei meines Erachtens, den schwierigen Spagat zwischen offener Thematisierung und sensibler Behandlung heikler Aspekte gut zu bewältigen: Alles Menschliche findet seinen Platz und wird achtsam behandelt. Auch aus ästhetischem Blickwinkel bleiben mit dem COLUMBA-Magazin keine Wünsche offen. Ich wünsche mir noch viele weitere Ausgaben und dass das Magazin mit seinem wichtigen Anliegen noch viel mehr Menschen berühren kann!

Steffi, Theologin - via Facebook

Bei Palliativ und in diesem Fall „Palliativ-Portal Magazin“ dachte ich zuerst an Informationen und Beiträge für ein würdiges Sterben, eigentlich nur an die Sterbebegleitung. Ich dachte, dass es nur um Themen, Informationen und Hilfsangebote bis zum Tod geht. Deshalb war ich angenehm überrascht dass es auch „über den Tod hinaus“ geht. Es ist interessant wie oft das Thema Trauerbegleitung angesprochen wird. Ob Verwaiste Eltern, Eltern von Sternenkinder, Kinder in ihrer Trauer, Kinder- und Familientrauerbegleitung, ... Alle Beiträge informieren sehr gut und geben jeweils einen tieferen Einblick und sind sicherlich für viele Betroffene sehr hilfreich. Das optisch sehr ansprechend und farbenfreundlich gestaltetes Layout hilft sehr, alle Beiträge gut lesen zu können. Da bekommt man richtig Lust zum Stöbern. Auch wenn es oft schwierige Themen sind, liebes Team, macht weiter so!

A. Schmitt, Bamberg

## Zum Innehalten

Mit etwas Glück können Sie in dieser Ausgabe eines von sechs Herzensbüchern „Sternleins Reise“ von Martina Hosse-Dolega gewinnen.

Schicken Sie die richtige Lösung bis zum 05.05.2017 mit Ihrer Lieferanschrift unter dem Stichwort „Columba“ an [gewinnspiel@palliativ-portal.de](mailto:gewinnspiel@palliativ-portal.de) oder schreiben Sie uns eine Nachricht auf Facebook. Der/Die Gewinner/in wird schriftlich per Post benachrichtigt.

Fadenrollen	Halogene	sportlich	meeres-tüchtig	Himmels-richtung	Antis-klendung des Richters	Kartens-piel
Agenten-stapel	Blutzucker-hormon		Fabel-gegrüt	Vorfüh-rung	1	
Birde-wort	7	reaktions-träge		Ausflug zu Plandis	Wasche-stück	
		Wand-schmuck			Pflanzens-kunde	
Währung		Berufs-portier		3	In der Nähe	
Langs-weise		Börsen-ansturm	U-Bahn-gebacktes Fleisch		Abschlags-zählung	US-Bundes-staat
			Regelwerk			
			Boots-sportler			
alter Begriff für Größster	funktions-fähig			Handlung		hilfreicher
Größster	großes			schräge		Zuspruch
	großes			Stutze		
		Ankunfts-zeit		Behörden-stelle	5	
Haupt-stadt der Fische	Krabbe	Liebhaber		Abitur		
Insein	ehemalig				Fürwort	
		Zerfungs-spalte			falscher	
		Stadt in Japan			Plad	
Pferde-sportart	2		Geschöpf			kühles
Fahrbahn			Großstadt		Roman	Getränk
			beim		Stephen	Dessert
				voluminös	King	
				Personen		
abwärts				Der		Wort aus
und				Oxford	Neben-	dem
Nacht				Kernis	Russ der	Kochbuch
				Konnam	Elbe	
		englischer			stören	
		Vorname				Hühner-
Besohner	Hinweis	Grün- flische		6		produkt
der	Eisba-					Grundsatz
ehemalig	baustein					
DOR		Einfrä-sung				
		Stadt				Rotwid
		in der				Stadt in
		Schweiz				Frankreich
Damen-wäsche-stück	Himstrom-bild		Gewebe			
	Kosewort		Kräuter- getränk			englisches
	Oms					Bier
				Nervus		
				vagus	8	
Gesichts-ausdruck				Abkürzung		
Vorsibe				rechts		
				Abbrün-riger		
		kehren	4			
						Bruce ...

### Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Martina Hosse-Dolega  
Sternleins Reise

Ein einfühlsames Bilderbuch über Trauer, immerwährende Liebe und den Schatz der Erinnerung – für Kinder und Erwachsene.



Die Gewinner des Rätsels aus Ausgabe 4|2016 sind:  
Silvia Redecker und  
Christa Singer, Angelika Laurer

**Herzlichen Glückwunsch!**





franken**apoth**eke

Bei uns steht Ihnen ein Team qualifizierter Arzneimittelfachleute zur Verfügung, das Sie in all Ihren Gesundheitsfragen bestmöglich betreut. Regelmäßige Fortbildungen und der Erwerb von Zusatzqualifikationen unserer ApothekerInnen und PTAs sind für uns ebenso eine Selbstverständlichkeit, wie eine kompetente und vertrauensvolle Beratung.

Zu unseren Leistungen zählen unter anderem:

- Kompressionsstrümpfe
- Lieferdienst
- Inkontinenzversorgung
- Blutdruck-Messungen
- Homöopathie und Naturheilverfahren
- Ernährungsberatung
- Kosmetik & Wellness



**Franken-Apotheke**

Bamberger Str. 27  
91413 Neustadt a. d. Aisch

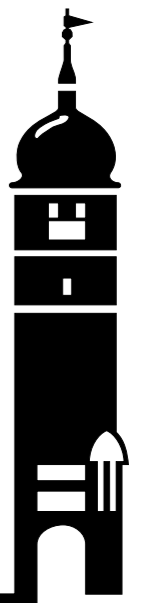
Tel.: 09161 - 87 68 07  
E-Mail: info@frankenapotheke-neustadt.de

[www.apotheken-nea.de](http://www.apotheken-nea.de)

Gerne beraten wir Sie und helfen Ihnen in allen arzneimittel- und gesundheitsrelevanten Bereichen und darüber hinaus.

**Kontaktieren Sie uns!**

# Apotheke **am Grauturm**



Herbert Stang  
Marktplatz 38  
96106 Ebern  
Tel.: (09531) 92 33 0  
Fax: (09531) 92 33 29  
Internet: [www.apogt.de](http://www.apogt.de)



Zentrum für Gesundheit und Prävention

- Arzneimittel
- Kosmetik
- Blutuntersuchen
- Rezeptbelieferung
- Homöopathie
- und vieles mehr!

Mit gutem Service und kompetenter Beratung versuchen wir den Weg zu Ihrer Gesundheit so angenehm und erfolgreich wie möglich zu gestalten.

Unsere Kunden wissen, dass man bei uns nicht nur Rezepte einlösen kann. **Sie auch?**

**Bettina Thiel**

Apothekerin · Heilpraktikerin

Bamberger Str. 24  
96135 Stegaurach

Tel.: 0951 / 297 17 95  
Fax: 0951 / 297 17 96  
E-Mail: [info@neue-apotheke-stegaurach.de](mailto:info@neue-apotheke-stegaurach.de)

[www.neue-apotheke-stegaurach.de](http://www.neue-apotheke-stegaurach.de)

## Mobile geriatrische Rehabilitation: „Reha auf Rädern“



### Und das sind die Vorteile:

- » Das Reha-Team besucht Sie zu Hause
- » Ihre Angehörigen werden mit einbezogen und ausführlich beraten
- » Individuell angepasster Therapieplan
- » Erfahrenes Team unter fachärztlicher Leitung
- » Weiterbetreuung durch Ihren Hausarzt

**Mobile geriatrische Rehabilitation – Hilfe zur Selbsthilfe**



SOZIALSTIFTUNG BAMBERG  
Wenn Sie uns brauchen.

saludis. Die Rehabilitation.

saludis. Lust auf Gesundheit.

saludis. Die Rehabilitation • Tel. (0951) 503 538 22 • Fax: (0951) 503 538 25 • [info@saludis.de](mailto:info@saludis.de) • [www.saludis.de](http://www.saludis.de)

## Stadt Apotheke

Nehmen Sie Kontakt auf!

@ [info@stadtapotheke-eps.de](mailto:info@stadtapotheke-eps.de)

📱 WhatsApp + Festnetz  
09194 – 333



Ihr Vortragspartner bei  
**Palliativthemen**  
und **geriatrischer**  
**Pharmazie**

## Kompetenz durch ständige Weiterbildung:

- geriatrische Pharmazie
- Homöopathie und Naturheilverfahren
- Palliativpharmazie (zertifiziert)
- Betreuung von Asthma und COPD-Patienten (zertifiziert)
- Abnahme genetischer Untersuchungen (Stratipharm, zertifiziert)
- geprüft zur Leitung für Heimversorgung (AMI)



Zeit für Ihre Gesundheit!



Vorschau

Ausgabe 02 | 2017 unter anderem mit diesen Themen



### Palliativmedizin: Spezialgebiet der Medizin und philosophisches Konzept der Humanität

Nicht nur die naturwissenschaftliche Fundierung und Ausbildung ist in der Palliativmedizin wesentlich, sondern auch das (Über-)Denken moderner Konzepte der Philosophie und Humanität, auch wenn diese nicht "messbar" sind. Es geht also um mehr als Ethik und Empathie, um das "philosophische Setting" der Palliativmedizin als Konzept.



### Umfassende Palliativversorgung in der stationären Kinder- und Jugendhospizarbeit

Im Mittelpunkt der Arbeit steht die medizinisch-pflegerische Versorgung der Kinder und Jugendlichen, die wegen verschiedenster Grunderkrankungen ihre bereits erlernten Fähigkeiten wieder verlieren und zunehmend auf spezielle Pflege, Therapien, Unterstützung und Hilfsmittel angewiesen sind. Ziel ist es, den Gästen die verbleibende Lebenszeit unter Berücksichtigung der erhaltenen Fähigkeiten so angenehm und erfüllt wie möglich zu gestalten und leidvolle Symptome wie Schmerzen oder Angst zu erkennen und zu lindern.



### Hypnose in der Palliativmedizin

Ein Palliativpatient mit schlechter Prognose kommt in die Praxis und fragt nach einer Hypnosebehandlung. Er wird darüber aufgeklärt, dass Hypnose kein Allheilmittel ist, insbesondere nicht bei einer fortgeschrittenen schweren Erkrankung – wie in seinem Fall. Hypnose ist ein Verfahren, mit dem innerpsychische und körpereigene Ressourcen, über die jeder Mensch verfügt, aktiviert werden können. Anschließend bleibt abzuwarten, ob eine Veränderung eintritt. Nicht mehr und nicht weniger.

In dieser Ausgabe vorgestelltes Buch

Martina Hosse-Dolega: *Sternleins Reise*  
Buchbestellung: mail@trauerbegleitung-vergissmeinnicht.de  
Preis 18,60€

COLUMBA.  
Das Palliativ-Portal Magazin

### Impressum

Das Palliativ-Portal Magazin erscheint vierteljährlich. Namentlich gekennzeichnete Beiträge erscheinen unter Verantwortung der Verfasser und geben nicht automatisch die Meinung der Redaktion wieder.

#### Herausgeber

Palliativ-Portal - Dr. med. Jörg Cuno  
Oberer Stephansberg 37  
96049 Bamberg  
Tel.: (0951) 30945699  
info@palliativ-portal.de | www.palliativ-portal.de

#### Redaktion

Dr. Jörg Cuno, Tatjana Düring,  
Esther Feldbaum, Steffanie Bescherer

#### Satz und Layout

mdm medien | www.mdmmedien.com

#### Druck

Druckerei Distler GbR  
Oberer Löserweg 2  
96114 Hirschaid

#### Bestellung

Nachbestellung des Magazins per E-Mail unter info@palliativ-portal.de

#### Bildnachweis

Titelbild: fotolia.de  
Seite 3: Dr. Ludwig Schick  
(Foto:Erzbischöfliches Ordinariat Bamberg)  
Seite 7: Illustration von Sabine Marie  
Seite 8, 10: Martina Hosse-Dolega (Foto: privat)  
Seiten 12, 13, 16, 17, 19, 21, 25, 34: fotolia.de  
Seite 15: Thomas Achenbach (Foto: privat)  
Seite 18: Priv.-Doz. Dr. med. Thomas Bohrer (Fotos: privat)  
Seite 19: Juliane Uhl (Foto: privat)  
Seite 23: Dr. Anja Stöbener (Foto: privat)  
Seite 27: Angelika Hecht (Foto: privat)  
Seite 28: Gesundheit Hermann Gröhe, MdB (Foto: BMG)  
Seite 28: Kinderhospiz Sternenzelt Mainfranken (Foto: privat)

In eigener Sache

#### Werden Sie Werbepartner

Sie erreichen uns unter info@palliativ-portal.de.



## Aktuell im PALLIATIV-PORTAL Shop



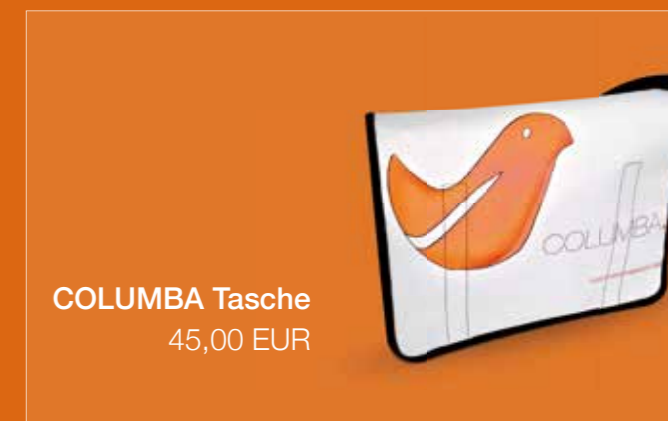
COLUMBA-Kissen  
14,90 EUR



PALLIATIV-Tasse  
14,90 EUR



COLUMBA-CD  
5,00 EUR



COLUMBA Tasche  
45,00 EUR



Max, sein Opa und Columba  
14,90 EUR



PALLIATIV  
PORTAL

Diese und weitere Artikel, sowie wie Fachbücher unter [shop.palliativ-portal.de](http://shop.palliativ-portal.de)





# Ernährungsrezepte für mehr Lebensqualität bei Krebs

## Kostenlose Broschüren mit Rezepten und Tipps für Patienten und Pflegekräfte

Während einer Tumorbehandlung ist es von großer Bedeutung, mit ausreichender Zufuhr von Kalorien und Nährstoffen normales, gesundes Gewebe aufzubauen, Kraft zurückzugewinnen und einem Gewichtsverlust entgegenzuwirken.

Oft fällt es jedoch schwer, sich während einer Tumorbehandlung bzw. einer Strahlen- oder Chemotherapie ausreichend zu ernähren. Häufig fehlt der Appetit, und Nebenwirkungen der Behandlung, wie Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsprobleme, können die Nahrungsaufnahme erschweren.

**Lebensmittel und deren fachgerechte Zubereitung spielen daher eine wichtige Rolle bei der Ernährung von Krebspatienten, insbesondere bei der Behandlung von Chemotherapie induzierten Nebenwirkungen (Neutropenie, Anämie, Schmerz etc.). Für onkologische Patienten ist es notwendig auf die Ernährung zu achten, um den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern und den Gewichtsverlust zu verhindern.**

Auch kann das Geschmacksempfinden in einigen Fällen gestört sein. Oft ist es hilfreich, mehrere kleine Mahlzeiten in den Tagesablauf einzubauen und für geschmackliche Varianz mit Aromen zu sorgen.

Das Unternehmen Teva hat zwei Broschüren mit Rezeptsammlungen aufgelegt, die von Betroffenen bereits erprobt wurden:

- ▶ 1. „Rezepte für mehr Lebensqualität Essen und Trinken für Krebspatienten“
- ▶ 2. „Rezepte für mehr Lebensqualität Symptomorientierte Ernährung bei Krebserkrankungen“



Beide Broschüren richten sich sowohl an Patienten als auch an Pflegekräfte oder Angehörige. Neben den Rezepten enthalten die Broschüren auch Tipps, was man bei bestimmten körperlichen Symptomen infolge der Behandlung der Tumorerkrankung machen kann.

### Was tun bei Übelkeit und Erbrechen:

- Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser als wenige große Portionen.
- Beim Kochen wenig Fett und wenig Würzmittel verwenden und auch nicht zu viel süßen.
- Süße, scharfe, frittierte, fettige oder geruchsintensive Speisen meiden.
- Das Essen riecht weniger stark, wenn es lauwarm oder kalt ist.
- Zu enge Kleidung um den Bauch vermeiden und lieber bequeme, locker sitzende Kleidung tragen.
- Nach dem Essen und während der Ruhezeiten sollte der Oberkörper nicht zu flach liegen.
- Den Oberkörper für die Schräglage zum Beispiel mit einem Kissen unterstützen.

### Weitere Tipps zu den Symptomen:

- Was tun bei Durchfall und Verstopfung?
- Was tun bei Appetitlosigkeit?
- Was tun bei Mukositis und Mundtrockenheit?
- Was tun bei Völlegefühl und Blähungen?



Beide Broschüren können kostenfrei bei der Teva GmbH, Charlottenstraße 59, 10117 Berlin, Stichwort „Rezeptsammlung für mehr Lebensqualität“ angefordert werden oder unter [www.teva.de/ernaehrung](http://www.teva.de/ernaehrung)

TEVA

