

Grundinformationen zum Sterbeprozess

Wir müssen alle sterben, das ist sicher und unausweichlich. Doch was genau dabei passiert, ist selbst Ärzten und Forschern nicht in allen Einzelheiten bekannt. Fest steht, dass erfahrene Pflegende einem Patienten ansehen können, wenn es zu Ende geht. Man kann vielleicht sogar annehmen, meinen Palliativmediziner wie Dr. Josef Hell, dass es so etwas wie ein biologisches Programm gibt für das Sterben: "Warum sollte Sterben nicht genau so natürlich sein wie Gebären? Es ist schließlich von der Natur vorgesehen und in beiden Fällen sind Botenstoffe und physiologische Mechanismen im Spiel, die im Körper für einen schonenden Ablauf sorgen. Sterben muss kein Todeskampf sein, sondern kann ein friedliches Gehen bedeuten".

"Hebammen für das Sterben"



Sterbende wünschen sich Begleitung.

Dabei brauchen Sterbende Begleitung, aber auf eine bestimmte Weise: Gian Domenico Borasio, einer der bedeutendsten Palliativmediziner Europas, nennt den einfühlsame Beistand am Sterbebett ein "liebevolleres Unterlassen" - nämlich den Verzicht auf alle möglichen und machbaren medizinischen Eingriffe. Begleitende Menschen seien dabei keine Sterbehelfer, sondern eher "Hebammen für das Sterben", so Borasio in einem Interview der FAZ.

Wie das Sterben verläuft

Der Sterbeprozess kann dabei länger oder kürzer dauern, einen Einfluss haben auch Konstitution, bestehende Krankheiten und die Umgebung - doch einige charakteristische Zeichen und Stationen lassen sich sehr häufig beobachten:

• Ruhebedürfnis und Rückzug

In den letzten Tagen vor dem Tod schlafen viele Menschen sehr viel, sind matt, ziehen sich sichtbar in sich zurück. Das sind die ersten Zeichen für den einsetzenden Sterbevorgang: Der Körper fährt den Stoffwechsel zurück. Laborwerte von Blut und Urin werden schlechter.

• Kein Essen und Trinken

Der Organismus programmiert sich um: nicht mehr Aufbau und Erhaltung, sondern Abbau sind jetzt vorgesehen. Die meisten Sterbenden möchten nichts mehr essen und trinken. Das Gehirn schüttet bestimmte Botenstoffe aus, die zum Stress-Kreislauf gehören: Sie stellen Hunger und Durst ab. In Hospizen werden dann in der Regel auch Sonden, die Nährlösung zuführen, nach Rücksprache mit Patient und Angehörigen entfernt. Nicht einmal auf die Flüssigkeitsaufnahme bestehen Mediziner: "Gerade die leichte Austrocknung ist für den Sterbenden gut! Denn nur dann schüttet das Gehirn weitere Botenstoffe aus: Sie beruhigen und lindern Schmerzen, es sind körpereigene Opium-Stoffe, sogenannte endogene Opiate", so Josef Hell. Angehörige sind dann oft sehr alarmiert - nicht selten verlangen sie Magensonden und künstliche Ernährung. Professor Christoph Ostgathe, Leiter der Palliativmedizin am Uniklinikum Erlangen, kennt das: "Angehörige sind oft sehr verunsichert, weil sie denken, wir würden den Patienten verhungern oder verdursten lassen. Aber Hunger

taucht in dieser letzten Lebensphase in der Regel gar nicht mehr auf. Es ist ein wesentlicher Teil unserer Arbeit auf der Palliativstation, das den Angehörigen zu vermitteln." Das Aufzwingen von Flüssigkeit, Nahrung oder Sauerstoff bereitet oft nur Schmerzen. Sogar Waschen oder Umlagern können für den Sterbenden Stress bedeuten, auf den in der palliativen Pflege in Hospizen besonders Rücksicht genommen wird.

● **Kaum Ausscheidungen**

Magen und Darm werden vom Körper still gelegt, die Nieren werden nicht mehr durchblutet und produzieren keinen Urin mehr. Weil das Blut nicht mehr in den Nieren gereinigt wird, sammeln sich Stoffwechselreste darin an. Die Folge: Die Gifte lähmen das Gehirn - der Patient wird irgendwann bewusstlos.

● **Kalte Hände und Füße**



Das Blut zieht sich aus Händen und Füßen zurück. In den letzten Stunden vor dem Tod werden Hände und Füße kalt, das Blut zieht sich zurück. Der Kreislauf konzentriert sich auf die wichtigsten Organe im Körperinneren: Lunge, Herz und Gehirn. Diese Zentralisierung des Kreislaufs sieht man: Die Nägel verfärben sich bläulich, an den Füßen und Unterschenkeln lagert sich gesammeltes Blut ab, das nicht zurück transportiert wird. Es ergibt charakteristische Flecken (Marmorierungen).

● **Markant: Das "Todesdreieck"**

In den letzten Stunden vor dem Tod ist das Gesicht sehr blass, oft vor allem um Lippen und Nase herum. Dieses markante "Todesdreieck" tritt sehr oft auf und ist ein typisches Zeichen für den nahen Tod. Ebenfalls häufig beobachtet werden fahriges Bewegungen, Zupfen an der Bettwäsche, Herumschieben der Füße.

● **Rasselnder Atem**



Der rasselnde Atem ist seit Jahrhunderten als Zeichen für den nahenden Tod bekannt - die Bronchien füllen sich mit Schleim.

Der Atem geht beim Sterbenden lange noch regelmäßig, aber es ist oft mit jedem Atemzug ein brodelndes Rasseln zu hören. Es liegt daran, dass der Sterbende nicht mehr husten und schlucken kann, und dass Rachen und Bronchien sich mit Schleim füllen. Auch dieses Zeichen, im Volksmund "Todesröcheln" genannt, ist sehr häufig, bestätigt Palliativmediziner Christoph Ostgathe: "Bis zu 90 Prozent aller

Sterbenden haben diese Rasselatmung in ihren letzten Lebenstagen oder Lebensstunden. Nach allem, was wir wissen, ist das aber keine Belastung für die Patienten. Es ist eher eine Belastung für das Umfeld, für die Pflegeteams und die Angehörigen. Die bitten uns häufig darum, diesen Schleim abzusaugen. Wir wissen aber, dass das Rasseln immer wieder kommen würde, schon nach 10 Minuten oder eine Viertelstunde. Und so versuchen wir, den Angehörigen deutlich zu machen, dass das Absaugen eine größere Belastung darstellt als das Rasseln selbst."

• Wichtig: Pflege, Berührung, Geborgenheit

Das schwere Atmen durch den Mund trocknet die Schleimhäute aus - feuchtes Abtupfen ist eine kleine Erleichterung. Denn obwohl der Patient bewusstlos ist, gehen Ärzte davon aus, dass die Sterbenden spüren, wenn sie umsorgt werden. Geborgenheit in dieser Phase ist wichtig, Berührung, vertraute Musik vorspielen. Auch Sprechen, Beten, Vorlesen, Singen, Streicheln und Umarmen können dem Sterbenden gut tun.

Die trockenen Schleimhäute sollten befeuchtet werden.

• Schnappatmen

Zuletzt wird der Atem unregelmäßig – der Sterbende schnappt nach Luft. Diese Schnappatmung ist das Zeichen dafür, dass das Herz nicht mehr richtig schlägt. Das Gehirn gerät in Luftnot und versucht, sich mehr Sauerstoff zu verschaffen.

• Herzstillstand und Tod

Zuletzt bleibt das Herz ganz stehen, die Sauerstoffversorgung des Körpers bricht zusammen. Die Organe werden nicht mehr versorgt. Nach acht bis zehn Minuten setzt auch das Gehirn aus - der Mensch ist tot.

Viele sterben friedlich

Nach Aussagen vieler Palliativmediziner und Pflegenden ist ein dramatischer Todeskampf bei Schwerkranken oder sehr alten Menschen nicht die Regel, die Mehrzahl stirbt friedlich: "Es gibt natürlich auch Ausnahmen - Menschen, die vielleicht sehr unruhig werden, sich als Person stark verändern, schreien, auch Luftnot, Erbrechen oder um sich schlagen kommen vor. Aber wir können da am Lebensende viel tun, mit Schmerzmitteln und Beruhigungsmitteln, so dass das Lebensende nicht zum qualvollen Todeskampf wird."

Trost durch einen würdigen Abschied

Tote werden in vielen Kulturen gewaschen und neu bekleidet. Das ist kein bloßes Ritual: Oft entleeren sich noch Blase und Darm, die Schließmuskeln haben keine Spannung mehr, wenn die Muskeln im Tod erschlaffen. Das Waschen und Herrichten des Toten kann für die Angehörigen als letzter Akt der Zuwendung sehr tröstlich sein. Manchen ist es dagegen lieber, wenn Pflegepersonal diese Arbeit verrichtet. Welchen Weg man auch immer wählt, Christoph Ostgathe möchte Angehörigen ausdrücklich Mut machen, ihre Sterbenden in den letzten Lebensstunden zu begleiten - denn auch der Tod gehört zum Leben, so Ostgathe: "Wir möchten Menschen nahebringen, das Sterben als einen Teil des Lebens und vielleicht auch als Teil ihrer Beziehung zu verstehen."