

## **Sterbefasten – die althergebrachte Art, selbstbestimmt zu sterben**

**Das Sterbefasten hat eine lange Tradition: Was ist beim freiwilligen Verzicht auf Essen und Trinken zu beachten? Welche Probleme ergeben sich?**

Peter Kaufmann

Jeden Herbst wird im Alters- und Pflegeheim W. den Bewohnern und ihren Angehörigen eine Metzgete ausgerichtet. Frau G., 87-jährig, fast taub und schwer gehbehindert, aber sonst nicht unheilbar krank, freute sich. Sie ass sich unten im Saal durchs reichhaltige Angebot. Am nächsten Tag verweigerte sie konsequent das Essen und Trinken und sagte, sie wolle nun sterben. Ihre Tochter und das Pflegepersonal versuchten sie zu bewegen, wieder ein wenig Nahrung oder doch zumindest Flüssigkeit aufzunehmen, doch sie blieb bei ihrer Ablehnung. Ohne sichtbar grosses Leiden starb sie zehn Tage später.

### **Seit altersher weltweit bekannt**

Die Möglichkeit des Sterbefastens ist weltweit in vielen Kulturen – auch europäischen – seit der Antike bekannt. In den letzten Jahrzehnten ist bei uns diese Art und Weise des selbstbestimmten Sterbens teilweise in Vergessenheit geraten. Dies beweist vor allem die Tatsache, dass die sonst zu jedem beliebigen Thema Millionen Treffer aufweisende Google-Suche zum Sterbefasten ungewöhnlich wenige Hinweise liefern kann. Ausserdem gibt es im deutschsprachigen Raum kaum wissenschaftliche Untersuchungen, geschweige denn populärmedizinische Literatur zum Sterbefasten. Eine Ausnahme bildet das Taschenbuch «Ausweg am Lebensende»\*, das 2012 erschienen ist. Dass bereits die dritte Auflage ausgeliefert werden konnte, belegt die Wichtigkeit und Aktualität des Themas. Die beiden Autoren Chabot und Walther halten fest: «Dass man das Leben nach einer autonomen Entscheidung eines Tages durch Sterbefasten beenden kann (...), wird für manche etwas Befreiendes und Beruhigendes darstellen.»

### **Der Vorgang des Sterbefastens**

Im Sinne der Selbstbestimmung bis ans Lebensende hat jeder Mensch das Recht, die Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit zu verweigern. Viele ältere und kranke Menschen essen ohnehin weniger und trinken sogar oft auch zu wenig. Der Entschluss, gar nichts mehr zu sich zu nehmen, ist daher nur ein kleiner Schritt. Grundsätzlich gelten beim Sterbefasten die gleichen Bedingungen wie beim assistierten Suizid: Man muss urteilsfähig und nicht von Dritten beeinflusst sein, der Entschluss, sterben zu wollen, muss wohlüberwogen und dauerhaft sein. Die letzten beiden Punkte lassen sich beispielsweise dadurch beweisen, dass immer ein Glas Wasser in Reichweite des Sterbenden steht und er dennoch nicht trinkt.

In den ersten Tagen des Sterbefastens kann der endgültige Entschluss zu sterben noch gründlich überdacht und rückgängig gemacht werden, indem man wieder zu essen und zu trinken beginnt. Nach etwa sieben Tagen produzieren die Nieren keinen Urin mehr, die Harnstoffe und andere Abbauprodukte des Körpers können nicht mehr ausgeschieden

werden. Der fastende Mensch wird nun rasch schwächer und meist ist er sehr schläfrig. Nimmt er in diesem, meist nicht als unangenehm empfundenen Zustand etwas Wasser zu sich, beginnen die Nieren erneut zu arbeiten und es ergeben sich gelegentlich wieder klare Momente, in denen der fastende Mensch mit seinen Mitmenschen kommunizieren kann. Dies ist vielen selbstbewussten Personen sehr wichtig, möchten sie doch mit ihrer näheren Umwelt noch so viel Kontakt wie möglich haben. Je nach Gesundheitszustand und allenfalls eintretenden Nebenwirkungen stirbt man nach ein bis zwei Wochen Sterbefasten; wer Flüssigkeit zu sich nimmt, verlängert den Sterbeprozess jedoch beträchtlich.

### **Kein grosses Leiden**

Für viele Angehörige, oft aber auch für das Pflegepersonal, das eine persönliche, meist sogar jahrelange Beziehung zu einem alten Menschen aufgebaut hat, bringt das Sterbefasten schwierige Entscheidungen. Viele haben das Gefühl: «Ich kann doch einen Menschen nicht verhungern und verdursten lassen.» Rechtlich gesehen liegt es jedoch in der Autonomie eines Menschen, die Nahrungsaufnahme und allenfalls auch die künstliche Ernährung abzulehnen. Falls dies ausdrücklich mitgeteilt und am besten: in einer Patientenverfügung schriftlich festgehalten wird, entfällt die Garantenpflicht von Medizinpersonen und Pflegepersonal. Sie sind dann eindeutig davon entbunden, dieses Leben mit allen Mitteln zu erhalten.

Beim Sterbefasten verschwindet das Hungergefühl meist schon ab dem dritten oder vierten Fastentag fast völlig. Der Verzicht auf Flüssigkeit fällt meist schwerer und viele reduzieren die Flüssigkeitsaufnahme nur nach und nach. Bei guter Mundpflege – sie ist laut Chabot / Walther «von allen praktischen Massnahmen die wichtigste» – verschwindet jedoch das Durstgefühl nach und nach. Bei der Mundpflege muss streng darauf geachtet werden, dass die Schleimhäute durch Speichel, Wasser oder Mittel, die den Speichel ersetzen, befeuchtet werden. So verschwindet oft das Durstgefühl und Erkrankungen der Schleimhäute durch Pilze, Keime und andere Erreger können meist vermieden werden. Das Buch «Ausweg am Lebensende» gibt zu diesen und anderen Problemen ausführliche Tipps. Bei der Beachtung der wichtigsten Grundsätze verursacht das Sterbefasten kein grosses Leiden. Es ist vielmehr eine Möglichkeit, in Würde selbstbestimmt zu sterben.

\* Boudewijn Chabot, Christian Walther «Ausweg am Lebensende. Sterbefasten – Selbstbestimmtes Sterben durch freiwilligen Verzicht auf Essen und Trinken», 2012, Ernst Reinhardt Verlag München Basel, ISBN 978-3-497-02274-8, CHF 25.90

