



Wer nicht mehr essen und trinken will, darf das: Diese Art zu sterben, ist laut Experten schmerzlos und friedlich.

FOTOLIA

Den Tod sanft herbeifasten, statt Sterbehilfe zu suchen

Sterbewunsch Wenn das Leben im Alter nur noch mühsam ist, braucht es Exit gar nicht

VON CLAUDIA WEISS

Der Mann hatte nur noch einen Wunsch: «Bring mir eine Pistole», bat er seinen Nachbarn. 86 Jahre alt war er und litt an drei Krankheiten, von denen jede einzelne zum Tode führen würde: Blasenkrebs, koronare Herzkrankheit und ein Aneurysma (Erweiterung der Bauchschlagader). Obwohl er heftig erbrechen musste und an starken Oberbauchschmerzen litt, lehnte er jegliche Therapie ab: Er wollte endlich sterben. Beispiele wie dieses kennt Albert Wettstein zuhauf, meist sind es ältere Menschen, die mehrfach krank sind, sich immer schlechter fühlen und so nicht mehr weiterleben möchten.

Wettstein ist ehemaliger Stadtarzt von Zürich und Co-Leiter des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich. Und er weiss: Manche Menschen möchten so dringend sterben, dass sie als Ausweg nur einen Beitritt zur Sterbehilfeorganisation Exit sehen. Diese will neuerdings auch Menschen den Suizid ermöglichen, die nicht unheilbar krank sind. «Bilanz-Suizid» heisst das: Der Entscheid zum Sterben-Wollen, weil man das Gefühl hat, genug gelebt zu haben. Und weil das Leben nur schlechter werden kann.

Exit-Beitritt ist oft überflüssig

Die Frage «wie kann ich sterben, wenn ich nicht mehr leben will?» ist weit älter als das neue Exit-Angebot. Das zeigt Albert Wettsteins langjährige Erfahrung: Die Frau, die lieber selber aus dem Leben scheiden will, bevor sie aufgrund einer fortschreitenden Muskellähmung erstickt. Oder der alte blinde Mann, der merkt, wie er auch noch dement wird: Sie beide und viele andere möchten lieber sterben als mitzuerleben, wie sich ihr Zustand verschlechtert. Wettstein hat Verständnis für ihren Sterbewunsch. «Aber ein Beitritt zu Exit», sagt er, «ist dafür nicht unbedingt nötig.» Es gebe nämlich einen ganz einfachen, natürlichen Weg zu

sterben: das terminale Fasten. Wer unbedingt sterben möchte, kann konsequent alles Essen und Trinken ablehnen. Im Lauf von wenigen Tagen verdickt sich das Blut, bis Kreislauf und Organe versagen. «Ein völlig schmerzloser und natürlicher Tod», versichert Wettstein. Quälende Durstgefühle, sagt er, plagen in dieser Situation niemanden, weil ältere Menschen ohnehin meist kaum mehr Durst verspüren. «Eine gute Mundpflege genügt- sie ist aber

«Terminales Fasten ist ein ganz einfacher, natürlicher Weg zu sterben.»

Albert Wettstein Ex-Stadtarzt von Zürich

umso wichtiger, denn ein ausgetrockneter Mund ist unangenehm.»

Besonders bei Patienten mit Demenz muss vorher ausgeschlossen werden, dass ein anderes Leiden vorliegt, welches das Schlucken verunmöglicht: eine schmerzende Zahnprothese oder ein wunder Hals. Liegt nichts Derartiges vor, und eine demente Person weigert das Essen und Trinken trotzdem, muss dieser Entscheid ernst genommen werden. «Rechtlich gesehen genügt es, diesen Willen schon vorher einer Vertrauensperson kundzutun. Aber eine Patientenverfügung ist sehr empfehlenswert», rät Wettstein. Ein Grundsatzentscheid der Nationalen Ethikkommission besagt jedoch, dass sogar schwerst demente Personen nicht gezwungen werden dürfen, den Mund zu öffnen, damit man ihnen Nahrung und Trinken verabreichen kann. «Das heisst, der Wunsch, nicht mehr essen und trinken zu wollen, ist ein Menschenrecht und muss zwingend respektiert werden», sagt Wettstein.

Dennoch fürchten viele, das terminale Fasten sei mit Qualen gekoppelt. Immer wieder drängen Angehörige darauf, dass ihren Verwandten per Infusion zumindest Flüssigkeit zugeführt werde. Andere bestehen sogar auf ei-

ner Magensonde. «Unnötige Massnahmen, die für die Betroffenen unangenehm sind und ihr Sterben nur verlängern», findet Wettstein. «Beim terminalen Fasten hören Wasserausscheidung und Stuhlgang langsam auf und das empfinden viele als angenehm: Diese Vorgänge können für geschwächte Menschen sehr mühsam sein.»

Stattdessen sei oft «weniger tun» viel hilfreicher. Werden bei einer Lungenentzündung die Antibiotika weggelassen, führt das laut dem Zürcher Arzt oft fast von selber zu einem schmerzlosen Tod. Damit die Sterbephase auch für jene erträglich wird, die unter starken Schmerzen leiden, können Opiat-Pflaster und -Spritzen verabreicht werden. «Meist werden diese in Reserve verschrieben, sind dann aber gar nicht nötig», sagt Wettstein aus Erfahrung.

Fazit: Friedvolles Sterben

Er beruft sich unter anderem auf eine Studie, die 102 Pflegefachpersonen aus Hospizprogrammen im amerikanischen Bundesstaat Oregon durchführten. Deren Fazit lautet: «Sterben unter bewusstem Verzicht auf Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr führt zu einem guten, beschwerdearmen Sterben in ert Tagen.» Leiden und Schmerz waren bei den terminal Fastenden nicht grösser als bei einer Kontrollgruppe, die einen ärztlich unterstützten Suizid wählte. Und die Frage nach dem «inneren Frieden» lag bei jenen, die Essen und Trinken stoppten, sogar um drei Punkte näher bei «optimal».

Studienergebnisse hin oder her: Viele haben Angst vor diesem tagelangen Prozess, halten das Warten auf den Tod nicht aus. Albert Wettstein findet, in solchen Fällen könne Exit durchaus eine Möglichkeit sein. Für ihn ist aber klar: «Natürliches Sterben ziehe ich einem pharmazeutischen Hammer vor.» Und auch eine Pistole, wie sie der 86-jährige mehrfach kranke Patient von seinem Nachbarn gewünscht hatte, ist dank terminalem Fasten nicht nötig.