

DOROTHEA MIHM / ANNETTE BOPP
Anleitung zum guten Sterben



GOLDMANN

Lesen erleben

Zu diesem Buch

Menschen, die Sterbende begleiten, sind oft verunsichert und stehen vor vielen Fragen: Was nimmt der Sterbende noch wahr? Welche Pflege braucht er? Wie soll ich ihn berühren? Worauf muss ich achten?

Die langjährige Palliativschwester Dorothea Mihm und die mehrfach ausgezeichnete Sachbuchautorin Annette Bopp haben nach ihrem erfolgreichen Erstling »Die sieben Geheimnisse guten Sterbens« diesen Leitfaden für Angehörige, Pflegende und Hospizbegleiter geschrieben. In diesem Zusammenhang kommt auch die Problematik der Sterbehilfe zur Sprache. Ein eigener Abschnitt beschäftigt sich mit dem Thema Patientenverfügung und gibt viele wichtige Hinweise, was dabei zu beachten ist.

Die beigelegte Anleitungs-DVD zeigt, wie Sterbende, die nicht mehr bei Bewusstsein sind, berührt werden sollten. Mit dieser »Basalen Stimulation« können Angehörige und Freunde, Pflegende und Hospizhelfer mit einem Sterbenden auch dann noch kommunizieren, wenn dieser nicht mehr sprechen kann.

Dorothea Mihm / Annette Bopp

Anleitung zum guten Sterben

Für Angehörige,
Pfleger und Hospizbegleiter

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Originalausgabe November 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images / Fiona Crawford Watson

Lektorat: Lilian Kura, Starnberg

SSt · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22120-2

www.goldmann-verlag.de

Inhalt



Prolog: Ein gutes Sterben	11
Voraussetzungen für ein gutes Sterben	21
»Die Würde des Menschen ist unantastbar.«	21
<i>Das »Würde-Modell«</i>	25
<i>Sterbehilfe?</i>	27
Die Grauzone zwischen Leben und Tod	30
<i>Palliative Sedierung – Für und Wider</i>	35
<i>Ein gutes Sterben erfordert Zeit und Zuwendung</i>	39
Die fünf Phasen des aktiven Sterbeprozesses	40
<i>Auflösung des Erd-Elements</i>	41
<i>Auflösung des Wasser-Elements</i>	43
<i>Auflösung des Feuer-Elements</i>	44
<i>Auflösung des Luft-Elements</i>	45
<i>Auflösung des Raum-Elements</i>	46
Äußere Voraussetzungen	47
<i>Betreuung</i>	47

<i>Pflegebett</i>	49
<i>Umfeld</i>	51
<i>Pflege</i>	52
<i>Und Sie selbst?</i>	52
<i>Fallbeispiel: Gertrud K.</i>	53
Innere Voraussetzungen	56
<i>Was bedeutet spirituelle Sterbebegleitung?</i>	58
<i>Die eigenen Sinne öffnen</i>	64
Biographische Anamnese	66
<i>Beruf und Hobbys</i>	67
<i>Soziales Umfeld</i>	68
<i>Schmecken</i>	69
<i>Riechen</i>	72
<i>Hören</i>	73
<i>Sehen und Fernsehen</i>	74
<i>Fühlen</i>	76
Schenk mir deine Hände, damit ich mich spüren kann ...	81
Stimulation des Körpersinns	83
<i>Vorbereitung</i>	84
<i>Oberkörper</i>	87
<i>Unterkörper</i>	89
<i>Wirkung</i>	91
<i>Fallbeispiel: Margarethe Hellmann</i>	92

Stimulation des Schwingungssinns	96
<i>Mit der Stimme</i>	98
<i>Mit den Händen</i>	99
<i>Mit Klangschalen</i>	100
<i>Mit Musikinstrumenten</i>	101
<i>Mit Vibrationsgeräten</i>	102
Stimulation des Gleichgewichtssinns	103
Begegnungen auf der Herzesebene	107
Miteinander schwingen	109
Die Wertschätzung pflegen	111
Die Körperpflege	117
Mundpflege	119
<i>Der Mund muss »kussfrisch« sein!</i>	121
Waschen und baden	122
<i>Den Körper waschen</i>	123
<i>Das Waschen des Intimbereichs</i>	127
<i>Wellness pur: sanfte Körpermassage</i>	129
<i>Etwas Besonderes: die »klingende« Hand- und Fußwaschung</i>	130
Inkontinenzversorgung	131

Essen und Trinken	132
<i>Erlaubt ist, was schmeckt.</i>	134
<i>Künstliche Ernährung?</i>	136
<i>Sorgen Sie für ein reichhaltiges Getränkeangebot</i>	137
<i>Das Durstgefühl lindern</i>	138
<i>Flüssigkeit am Lebensende – ja oder nein?.</i>	139
<i>Ein Geschmackserlebnis ermöglichen.</i>	140
Körperfunktionen stützen, Symptome lindern	143
Atemnot	144
Offene Geschwüre	144
Juckreiz und trockene Haut	146
Schlafstörungen und Unruhe	147
Wassereinlagerungen in den Beinen (Lymphödem)	148
Verstopfung	148
Angst	149
Patientenverfügung – ja oder nein?	151
<i>Fallbeispiel: Julia B., 42 Jahre</i>	152
Was Sie bedenken sollten.	155
<i>Ernährung</i>	156
<i>Flüssigkeitszufuhr</i>	157
<i>Wiederbelebung</i>	158
<i>Behandlung mit Antibiotika</i>	159
<i>Beatmung</i>	160

<i>Blutwäsche (Dialyse)</i>	161
<i>Transfusionen</i>	161
<i>Intensivmedizinische Maßnahmen</i>	161
<i>Organspende</i>	162
<i>Sterbeort</i>	163
<i>Seelsorgerischer Beistand</i>	163
Ein Wort zum Abschluss	165
Anhang	167
Anmerkungen.....	167
Buchtipps.....	168
Nützliche Internet-Adressen.....	169
Hinweis an unsere Leserinnen und Leser.....	170
Die Autorinnen.....	171
Basale Stimulation in der Sterbebegleitung (Info zur DVD)..	176



*Der Mensch ist ein Strom,
dessen Quelle verborgen ist.*

Ralph Waldo Emerson (1803–1882)



Prolog: Ein gutes Sterben



*Im September 2014 starb Herbert Mihm,
der Bruder von Dorothea, an einem Hirntumor.
Über viele Wochen hinweg hat Dorothea ihn auf seinem
Weg begleitet. Wir schildern diesen Prozess, weil er sehr
gut illustriert, was ein »gutes Sterben« ausmacht.*

Herbert war 61 Jahre alt und lebte als Heilpraktiker und Musiker in einem Dorf im hessischen Bergland am Rande der Rhön. Seine Partnerin arbeitete als Floristin, beide hatten jeweils zwei erwachsene Kinder aus früheren Beziehungen. Im Frühjahr 2013 suchten Herbert plötzlich Angst- und Panikattacken heim. Solche Zustände waren ihm bisher gänzlich fremd gewesen; als Mensch von heiterem Gemüt nahm er das Leben eher leicht als schwer. Umso rätselhafter erschienen jetzt diese Anfälle.

Die Familie drängte ihn zu einer Psychotherapie, aber er wollte sich lieber mit einer von ihm selbst entwickelten Methode behandeln: der »Punkte-Stimulation nach Mihm« (PSM). Die PSM ist ein spezielles Verfahren der Elektro-Akupunktur, das Akupunkturpunkte am ganzen Körper mit schwachen Stromimpulsen stimuliert. Sie soll das Immunsystem stärken und den Energiehaushalt des Organismus wieder ins Gleichgewicht bringen. Täglich behandelte Herbert

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Dorothea Mihm, Annette Bopp

Anleitung zum guten Sterben

Für Angehörige, Pflegende und Hospizbegleiter
DVD mit Anleitung zur Basalen Stimulation

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Broschur, 176 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-22120-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2015

Menschen, die Sterbende begleiten, sind oft verunsichert und stehen vor vielen Fragen: Was nimmt der Sterbende noch wahr? Welche Pflege braucht er? Wie können Schmerzen gelindert werden? Die langjährige Palliativschwester Dorothea Mihm und die mehrfach ausgezeichnete Sachbuchautorin Annette Bopp haben nach ihrem erfolgreichen Erstling „Die sieben Geheimnisse guten Sterbens“ diesen Leitfaden geschrieben. Ein Kapitel widmet sich der Problematik der Sterbehilfe, ein weiteres gibt viele wichtige Tipps für das Aufsetzen einer Patientenverfügung. Die beigelegte Anleitungs-DVD zeigt, wie Sterbende, die nicht mehr bei Bewusstsein sind, berührt werden sollten. Mit dieser „Basalen Stimulation“ können Angehörige und Freunde, Pflegende und Hospizhelfer mit einem Sterbenden auch dann noch kommunizieren, wenn dieser nicht mehr sprechen kann.

inkl. 1 DVD, Laufzeit ca. 30 min.



[Der Titel im Katalog](#)