



Nr. 8 | 2025

die | Brücke

MEHR ALS NAHRUNG –

Essen und Trinken im Spannungsfeld von Abschied und Nähe



INHALT

**Essen und Trinken am Lebensende -
Zwischen Fürsorge und Selbstbestimmung** **Seite 2**

Sanfte Hilfe - Mundpflege am Lebensende **Seite 4**

**Zusammen is(s)t man weniger allein –
Ein Kocherlebnis für Trauernde** **Seite 6**

Veranstaltungshinweise **Seite 7**

Essen und Trinken bedeuten weit mehr als bloße Kalorienzufuhr. Beides steht für Gemeinschaft, Kultur, Trost und Nähe – besonders in Grenzsituationen des Lebens.

Wenn Appetit und Durst am Lebensende schwinden, wenn Angehörige zwischen Fürsorge und Loslassen stehen oder wenn gemeinsames Kochen im Trauerprozess Halt schenkt, wird Nahrung zum Ausdruck von Liebe und Selbstbestimmung.



Unsere Sprache spiegelt diese Tiefe wider: Redewendungen wie „Liebe geht durch den Magen“ oder „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ zeigen, wie sehr dieser Bereich Teil unseres Denkens ist.

Diese Ausgabe unserer Vereinszeitschrift widmet sich aus dem Blickwinkel „Essen und Trinken“ dem Spannungsfeld von Versorgung und Verbundenheit, von Leben und Abschied – praktisch, ethisch und menschlich. Vielleicht entdecken Sie dabei auch, was Sie wirklich nährt.

Eine gute Lektüre wünscht Ihnen

Mareike Neumayer

für das Redaktionsteam: Mareike Neumayer

ESSEN UND TRINKEN AM LEBENSENDE – ZWISCHEN FÜRSORGE UND SELBSTBESTIMMUNG

„Ich kann doch meinen Angehörigen nicht verhungern lassen!“



Wenn ein Mensch am Lebensende kaum noch essen oder trinken mag, löst das bei vielen Angehörigen große Sorge aus. Essen und Trinken sind für uns mehr als reine Nahrungsaufnahme: sie stehen für Gemeinschaft, Zuwendung, Freude und Trost. Wer liebt, möchte mit einem Lieblingsgericht noch etwas Gutes tun. Umso schwerer fällt es zu akzeptieren, dass die Aufnahme von

Nahrung im Sterbeprozess nicht mehr die gleiche Bedeutung hat wie zuvor.

Die Begründerin der Hospizbewegung Cicely Saunders hat es treffend formuliert: „Der Mensch stirbt nicht, weil er aufhört zu essen und zu trinken – sondern er hört auf zu essen und zu trinken, weil er stirbt.“

■ Wenn der Körper loslässt

Am Lebensende verändert sich der Stoffwechsel: Appetit schwindet, der Körper kann Nahrung und Flüssigkeit nicht mehr wie gewohnt verarbeiten. Zuviel Essen oder Trinken kann dann Beschwerden wie Übelkeit, Atemnot oder Wassereinlagerungen hervorrufen. Was für Angehörige wie Hilfe aussieht, bedeutet für die Betroffenen oft zusätzliche Belastung. Nähe, gemeinsames Dasein oder ein vertrautes Lied können in

dieser Phase weit mehr Trost schenken als ein voller Teller.

■ Was ist mit künstlicher Ernährung?

Die moderne Medizin eröffnet Möglichkeiten wie Magensonden oder Ports. Doch diese Eingriffe sind belastend, bergen Risiken und führen nicht zwingend zu mehr Lebensqualität. Maßgeblich bleibt der Wille der Patient:innen. Liegt eine Patientenverfügung vor, ist sie verbindlich. Wenn nicht, muss gemeinsam überlegt werden, was dem mutmaßlichen Willen entspricht. Ethische Fallbesprechungen können hier helfen. Klar ist: Eine pauschale Lösung gibt es nicht – jede Entscheidung ist individuell.

■ Sterbefasten – selbstbestimmtes Gehen

Manche schwerkranke Menschen entscheiden sich bewusst, durch den freiwilligen Verzicht auf Essen und Trinken (FVET) ihr Leben zu beenden. Dieses „Sterbefasten“ ist kein Suizid im juristischen Sinn, sondern Ausdruck von Autonomie und Würde. Ärzt:innen, Pflegende und Sterbebegleiter:innen dürfen diesen Weg begleiten, ohne Druck auszuüben. Wichtig ist eine offene Information: Welche Symptome können auftreten? Wie lassen sie sich lindern? Was bedeutet das für die Zugehörigen?

■ Nachfragen, Verstehen, Respektieren

Nicht immer ist für Außenstehende nachvollziehbar, warum ein Mensch diesen Weg wählt. Deshalb braucht es Zeit und Einfühlungsvermögen:

- *Was genau macht das Leben für den Betroffenen so unerträglich – körperlicher Schmerz, seelische Qualen, Einsamkeit oder die Angst, zur Last zu fallen?*

- *Welche anderen Faktoren haben die Entscheidung beeinflusst?*

- *Wissen die Zugehörigen Bescheid – und wie stehen sie dazu?*

Solche Fragen helfen, die Beweggründe zu verstehen und sicherzustellen, dass wirklich der eigene, freie Wille im Vordergrund steht. Auch wenn Mitglieder von Pflegeteams oder Angehörige den Entschluss zunächst nicht nachempfinden können, ist es von wesentlicher Bedeutung für das gemeinsame Vertrauensverhältnis, die Entscheidung der oder des Betroffenen zu respektieren.

■ Zwischen Fürsorge und Loslassen

Für Angehörige und Freunde ist es eine enorme Herausforderung, den Wunsch nach Nahrungsverzicht zu respektieren oder zu auszuhalten, dass jemand einfach nicht mehr essen kann. Schuldgefühle („Lassen wir ihn verdursten?“) sind häufig. Umso wichtiger ist die Begleitung: Mundpflege lindert Durstgefühle, kleine Geschmackserlebnisse können Freude bereiten, Berührung und Zuwendung schaffen Nähe. Zugehörige brauchen Zuspruch, dass ihr Dasein wichtiger ist als das Servieren von Mahlzeiten. Hilfreich ist das Erleben, Fürsorge ausdrücken zu können, wenn das „Tun“ nicht mehr im Vordergrund steht.

■ Ethische Fragen tauchen auf

- *Bedeutet Nicht-Essenlassen Vernachlässigung – oder Respekt vor dem Willen des Sterbenden?*
- *Ist es hilfreich oder schädlich, künstlich Nahrung oder Flüssigkeit zuzuführen?*
- *Und: Haben wir wirklich verstanden, was den Sterbewunsch ausgelöst hat?*



Weitere
Informationen



Ausführliche Infos finden Sie in unserer Broschüre **„Essen und Trinken am Lebensende“** von Dr. med. Herbert Kaiser auf unserer Webseite (www.hospiz-und-palliativmedizin.de) zum Download oder bestellbar unter 05241 708 90 22 als Druckversion gegen eine Schutzgebühr von 1,- Euro, bei Versand zzgl. Porto auf Rechnung.

Solche Fragen haben keine einfachen Antworten. Aber die Grundhaltung der Hospiz- und Palliativarbeit lautet: Lebensqualität vor Lebensverlängerung. Autonomie, Würde und Selbstbestimmung stehen im Zentrum.

■ Was bleibt

Am Ende geht es nicht mehr um Kalorien oder Milliliter. Es geht darum, wie wir einander beistehen, wenn das Leben sich neigt. Wer loslassen kann, schafft Raum für Nähe, für stille Momente, für den Abschied in Würde. Am Ende zählt nicht mehr die Nahrungsaufnahme selbst, sondern das, wofür Essen und Trinken unser Leben lang gestanden haben: Für Nähe, Gemeinschaft und das Teilen von Zeit – bis zuletzt.

SANFTE HILFE - MUNDPFLEGE AM LEBENSENDE



Brigitte Gehle (Leiterin stationäres Hospiz)

Der Mund ist ein sensibler und intimer Bereich, hier sitzen hundertmal mehr Tastkörperchen als auf dem Rücken. Gerade in der letzten Lebensphase, wenn das Bedürfnis nach Essen und Trinken abnimmt und die Atmung oft über den offenen Mund erfolgt, trocknet die Schleimhaut schnell aus. Medikamente können dieses Gefühl noch verstärken, Entzündungen und Beläge kommen hinzu. Das ist für Betroffene unangenehm und beeinträchtigt ihre Lebensqualität.

„Eine gute Mundpflege kann eine erstaunlich große Linderung bringen“, sagt Brigitte Gehle, Leiterin des stationären Hospizes in Gütersloh und Palliative Care Pflegefachkraft. „Oft verschwindet das Durstgefühl

allein durch eine befeuchtete Schleimhaut. Gleichzeitig ist es für Zugehörige eine Möglichkeit, aktiv und liebevoll zu unterstützen.“

■ Nähe durch kleine Gesten

Viele Zugehörige empfinden es als belastend, dass sie in dieser Phase nicht mehr „mit Essen helfen“ können. Mundpflege bietet hier eine neue Form der Fürsorge. Sie schafft körperliches Wohlbefinden, aber auch Nähe: das vertraute Lieblingsgetränk, ein Hauch von Zitrone oder das kühle Gefühl kleiner Eisstücke können trösten, selbst wenn kaum noch Appetit oder Durst vorhanden ist.

Brigitte Gehele erzählt aus der Praxis: „Wir hatten einmal einen Gast, der sein Leben lang gerne abends sein Glas Rotwein getrunken hat. Also haben wir ihm winzige Portionen im Sprühfläschchen angeboten. Erlaubt ist, was gefällt.“

■ Einfühlsam und individuell

Wichtig ist, dass Mundpflege immer in Absprache mit der oder dem Betroffenen geschieht. Manche Menschen genießen sie sehr, andere empfinden sie als unangenehm. Deshalb gilt: langsam, vorsichtig und mit Rücksicht auf die persönlichen Vorlieben. Zugehörige können hier viel beitragen – sie wissen meist, welche Geschmäcker vertraut und wohltuend sind.

Praktische Tipps zur Mundpflege

- **Mandelöl** (20 ml in Pipettenflasche) – sanft auf Lippen und Zunge auftragen.
- **Honigbutter** (1/3 Butter, 2/3 Honig) – mit Schwämmchenstäbchen auf Lippen und Zunge verstreichen.
- **Wasser und 1 Tropfen Pfefferminzöl**, evtl. mit Zitrone – in einer Sprühflasche fein in den Mund sprühen.
- **Gefrorene Fruchtstücke** (z. B. Ananas, Mandarine) – zum Lutschen anbieten; Ananas wirkt zusätzlich entzündungshemmend.
- **Lieblingsgetränke** (Cola, Bier, Rotwein, Saft) – gekühlt in winzigen Mengen über Sprühflasche oder Schwämmchen verabreichen.

Fazit: Mundpflege lindert nicht nur Beschwerden, sie vermittelt auch Nähe und Zuwendung. Kleine Handgriffe haben große Wirkung – für den Kranken und für die Zugehörigen, die spüren: Ich kann noch etwas Gutes tun.





ZUSAMMEN IS(S)T MAN WENIGER ALLEIN – EIN KOCHERLEBNIS FÜR TRAUERENDE

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, verändert sich das Leben oft bis in die kleinsten Gesten. Auch das Essen verliert seinen Platz: Ein Stuhl am Tisch bleibt leer und der Appetit manchmal aus. „Für mich allein lohnt das Kochen ja nicht“, sagen viele Trauernde. Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme – es ist Erinnerung, Nähe, ein Stück gelebtes Leben.

In Kooperation mit der Volkshochschule Gütersloh bietet der Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh ein besonderes Koch-event für Trauernde an. Achtsam begleitet durch zwei erfahrene Trauerbegleiterinnen wird gemeinsam gekocht, gegessen und gesprochen. Die Gerichte sind einfach, alltagstauglich und lassen sich auch auf Vorrat zubereiten – kleine Inseln der Fürsorge im Alltag der Trauer.

Beim gemeinsamen Essen entsteht ein Raum, in dem Vergangenes liebevoll Platz findet und Zukunft leise anklingen darf. Denn manchmal ist ein geteiltes Mahl mehr als Nahrung – es kann Trost spenden, Nähe schenken und neue Impulse geben.

Nächster Kurs: Freitag, 13. Februar 2026 in der VHS Gütersloh, Villa, Hohenzollernstraße 45, Gütersloh. Mehr Infos unter: www.vhs-gt.de

Hier geht es direkt zum Kurs >>





VERANSTALTUNGSHINWEISE

■ Spaziergang für Trauernde

Begleitet von erfahrenen Trauerbegleiter:innen bietet der Spaziergang Raum für Austausch und neue Impulse in der Natur. Kostenfrei und ohne Anmeldung. Treffpunkt: Körnerparkplatz, Körnerstr. 19, 33449 Langenberg

28.09.2025, 14:00 Uhr

■ Death Café

Bei Kaffee und Kuchen in geschützter Atmosphäre über die Endlichkeit reden: im Café Röstwert, Berliner Str. 14, Gütersloh (kostenfrei, ohne Anmeldung).

08.10.2025, 15:00 - 17:00 Uhr

Weitere Infos zu den Veranstaltungen unter www.hospiz-und-palliativmedizin.de

■ Seminare in der Hospiz- und Palliativ-Akademie Gütersloh

- „Kommunikative Aspekte in der Beratung zur Patientenverfügung“, **15.10.2025**
- „Wickel und Auflagen“, **29.10.2025**
- „Letzte Hilfe“, **31.10.2025**
- „Psychotische Symptome in der Palliativmedizin“, **05.11.2025**

Alle Seminare, Infos und Buchung unter:
www.hospiz-und-palliativmedizin.de/akademie



die | Brücke



IMPRESSUM

Herausgeber:

Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V.
Vorstand: E. Braune, J. Kürpick, B. Meier-Anwey
Hochstraße 19
33332 Gütersloh
☎ 05241 7089022
✉ info@hospiz-guetersloh.de

Redaktion:

Mareike Neumayer
Evelyn Dahlke

Fotos:

Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V.,
sora.chatgpt.com (KI generiert)

Gestaltung:

marcantdesign.de - Marc Schniedermeier

Spendenkonto:

Volksbank in Ostwestfalen eG
IBAN DE17 4786 0125 1012 9107 00
Online-Spenden unter www.hospizspenden.de