

# *schöner leben ... bis zuletzt*

2/2025

**THEMA**

## Ernährung

Hohe Kunst oder  
nur Nährstoffaufnahme?



istock-ASMR

Mit Unterstützung der DGP

 DEUTSCHE GESELLSCHAFT  
FÜR PALLIATIVMEDIZIN

 DEUTSCHER  
PALLIATIV  
VERLAG



# Gutes Tun. Leichter als man denkt.

Deutsches Stiftungswerk gGmbH

## Stiftungsberatung & Management

Gutes Tun durch Engagement ist eine wichtige Grundsäule unserer Demokratie. Vielleicht bewegt auch Sie die Idee eine Stiftung zu gründen? Wir blicken auf eine mehr als 15jährige Stiftungsexpertise zurück. Mit kompetenter Unterstützung gelingt die Gründung leichter als man denkt.

Die Deutsches Stiftungswerk gGmbH unterstützt Stifterinnen und Stifter von der Idee zur Realisierung bis hin zur Nachlassverwaltung. Wir übernehmen auch Ihre Testamentsverwaltung. Die Vergütung hierfür kommt gemeinnützigen Aufgaben zu Gute.

Gemeinsam mit unseren Partnern fördern und entwickeln wir Projekte und Angebote für Privatpersonen, Unternehmen, Non-Profits und andere beim Start oder der Umsetzung ihres Engagements.

Unser exzellentes Netzwerk bietet eine hohe Qualität und Antworten auch auf ungewöhnliche Fragen.

## Wir sind Ihr Partner für ...

### ... Ihre Stiftungs-idee:

Entwicklung und Präzisierung  
Anerkennung der Gemeinnützigkeit

### ... Ihre Stiftungsverwaltung:

Organisation  
Kontoführung  
Spendenverwaltung  
Projektanbahnung  
Jahresabschluss  
Rechenschaftsbericht

## Unsere Besonderheit:

### Wir sind eine 100%ige Non-Profit-Organisation.

Alle Erträge der Deutschen Stiftungswerk gGmbH kommen gemeinnützigen Aufgaben der bundesweiten Hospizarbeit und Palliativversorgung zugute.

### Wir l(i)eben als Ihr Dienstleister schlanke und kreative Lösungen.

Geschäftsführer: Dr. Thomas Sitte  
info@stiftungswerk.org  
0661 4802 7595

Postanschrift:  
Deutsches Stiftungswerk gGmbH  
Am Bahnhof 2  
36037 Fulda

## Inhalt



Foto: Thomas Sitte



Joel Timothy@Unsplash



Foto: Joshua Kehr und Jonathan Leonard Bizer

- 5 — Editorial: Leib und Seele
- 6 — Was die Zeit am besten kann  
Kommentar von Bernd Oliver Maier
- 8 — Palliativgeschichte  
Sophie, 25 Jahre
- 12 — Humor
- 13 — Helmfrieds Lyrikseite
- 14 — Das Interview  
Ilse Thon, 101 Jahre alt
- 22 — Gute Küche  
Sternkoch Peter Runge
- 26 — Neues und Altes aus der DGP  
Das Lebensende im aktuellen Film
- 28 — Neues und Altes aus der DGP  
Kinoprojekt bricht alte Tabus
- 30 — Todesanzeigen  
Der Wunsch nach Unsterblichkeit ...
- 34 — Biografiearbeit  
Letzte Worte für letzte Tage
- 38 — Museum für Sepulkralkultur  
Materialisierung der Vergänglichkeit
- 40 — Hundert Tage im Frühling  
Im Gespräch mit Eric Bergkraut
- 42 — Essbiografie  
Balsam für die Seele
- 46 — Ernährung für besondere Kinder
- 48 — Leben mit PEG  
Essen über Magensonde
- 50 — Kommunikationspreis der DPG und DPS
- 52 — Fokus Gesundheit  
Gesunde Ernährung für Senioren
- 54 — Gaumenschmaus  
Linsensuppe einmal anders
- 55 — Rätselseite
- 56 — Tagen bei der PalliativStiftung
- 57 — Grabgemeinschaft
- 58 — Lesermeinung
- 60 — Wichtige Informationen
- 61 — Impressum
- 62 — In eigener Sache

# DIE VORSORGEN! MAPPE



Sorgen Sie vor für Ihre Zukunft!

Haben Sie schon an eine Vorsorgevollmacht gedacht? Viele schieben dieses wichtige Thema auf. Doch wer trifft Entscheidungen für Sie, wenn Sie es nicht mehr können?

Wie möchten Sie bei schwerer Krankheit behandelt werden? Mit unserer VORSORGEN! Mappe beantworten Sie diese wichtigen Fragen selbst - für Ihre Sicherheit und die Ihrer Angehörigen.

Jetzt informieren und vorsorgen!

- **(NEU)** Begleitheft
- Patientenverfügung
- (Vorsorge)Vollmacht
- Palliativ-Ampel
- Untervollmacht
- Vertreterverfügung
- Betreuungsverfügung
- Bestattungsverfügung
- Meine Wertvorstellungen



Zu bestellen unter:  
buero@palliativstiftung.com  
Telefon: 0661 4804 9797  
www.palliativstiftung.com



WWW.  
CHARTA-FUER-  
STERBENDE.DE  
Wir  
unterstützen  
die Charta

## Editorial

### Leib und Seele

Danke. Zullererst möchte ich mich herzlich bedanken.

Immer wieder bekommen wir in der Stiftung Anrufe, SMSe, Mails, Briefe, die uns ermutigen unsere Idee des palliativen Magazins fortzusetzen. Das tut gut. Es hilft, trotz der stets prekären Finanzierung unserer Arbeit weiterzumachen.

Gerne hören wir auch von den Lesern, was wir anders, besser machen sollten.

So, jetzt aber geht es um Grundlegendes. Essen und Trinken. Das hält bekanntlich Leib und Seele zusammen. Das macht man zur Feier einer Geburt, Vermählung, eines Todesfalles. Eigentlich zu jedem Anlass, der wichtig im Leben eines Menschen ist.

Da geht es um mehr als Kalorien und Nährstoffe, die für uns lebenswichtig sind. Da geht es um Überlebensnotwendiges für uns Menschen. Nähe. Austausch. Gemeinschaft. Gemeinsam lachen, weinen, leben. So wollen wir auch hier in dieser Ausgabe von SL wieder einige Aspekte zu den wichtigen Seiten des Lebens beleuchten.

Geht es um die Ernährung in schwerer Krankheit, so scheint leider eine traurige Regel zu gelten: „Am Anfang zu wenig. Am Ende zu viel.“

Wenn ein Mensch krank, alt, müde wird, ist es wichtig, dass die Muskeln erhalten bleiben und die Organe ordentlich arbeiten. Das geht gerade beim kranken Menschen nur mit ausreichend Nahrung, Kalorien, Vitaminen, Nährstoffen, Spurenelementen und dazu natürlich ausreichend Bewegung. Darauf wird oft unter den belastenden Therapien bei schwerer Krankheit zu wenig geachtet.

Am Ende wird schließlich gut gemeint künstlich bewässert und oft auch ernährt, was das Sterben deutlich leidvoller machen kann. Die sogenannte „Basisinfusion“ beim Sterbenden ist meistens falsch, auch wenn sie vielerorts noch üblich ist.

Natürlich. Jeder Abschied ist schwer. Der Abschied nach einem gemeinsamen Mahl. Aber ganz besonders der Abschied vom gemeinsamen Leben.

Doch wenn ein Mensch dann an seinem Lebensende nicht mehr isst und nicht mehr trinkt, verhungert und verdurstet er in der Regel nicht. Er macht es so wie Ihr Haustier, wenn dessen Lebenskreis vollendet wird. Das haben der liebe Gott oder auch die Natur dabei so eingerichtet, dass durch den Mangel an Nahrung und Flüssigkeit im Körper Stoffe freigesetzt werden, die den Übergang leichter machen: Endorphine, Endocannabinoide, Glückshormone u. v. m.

*Johna S.*

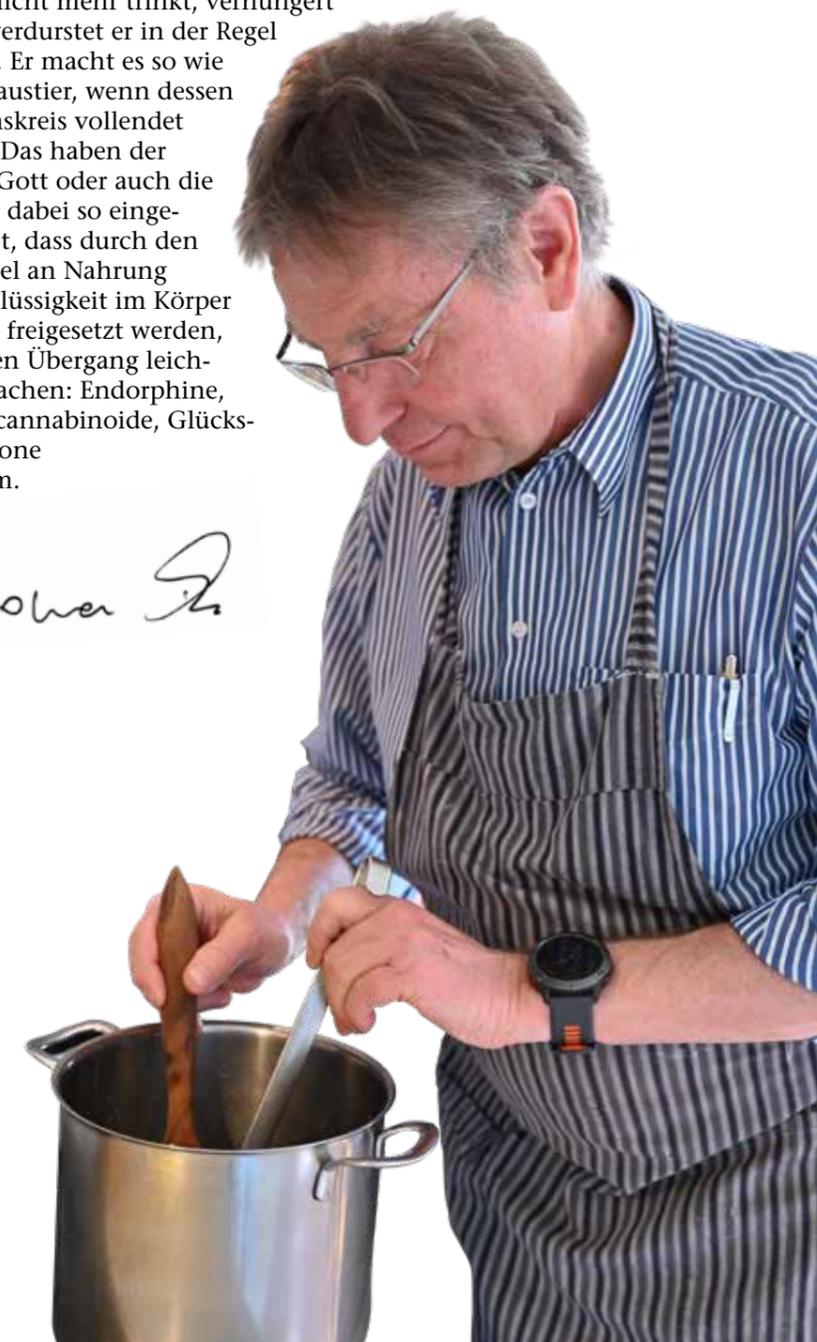


Foto: Der Herausgeber am heimischen Herd. Probieren geht über Studieren.

Fotograf: Valentin Sitte

# Von Hamsterrädern und ToDo-Listen

Was die Zeit am besten kann

Von  
Bernd Oliver Maier

Lieber Tom,  
Liebe Leser:in,

Vor ziemlich langer Zeit hast du, Tom, mich gebeten ein Editorial für die nächste Ausgabe von *Schöner Leben* zu schreiben. In 15 Minuten wäre das für mich erledigt, es geht um die Aufmacher Zeile „ich saufe ab“. So weit, so gut. Wer kann Dir schon etwas abschlagen? Und außerdem, gefühlt ist die Deadline für das Verfassen zum Zeitpunkt der Zusage natürlich noch Jahre entfernt.

Und dann passiert es wieder: Die Zeit macht das, was sie am besten kann. Sie vergeht.

Ich bin natürlich wie immer unglaublich beschäftigt, priorisiere und selbstoptimiere mich im Hamsterrad des alltäglichen Wahnsinns zwischen beruflichen Verpflichtungen, privaten Eskapaden und gefühlter Notwendigkeit zur trotzigen Reaktion auf globale und nationale gesellschaftliche Irrungen und Wirrungen. Allein das Gefühl in Bewegung zu sein, vermittelt eben auch den behaglichen und trügerischen Eindruck voran zu kommen. Und dabei gilt eben doch - und ich weiß es ja eigentlich auch längst: Vorwärts ist keine Richtung (das ist übrigens der Titel eines sehr hörenswerten Liedes von Spaceman Spiff, solltest Du mal anhören).

So fühle ich mich also natürlich etwas ertappt und beschämt, dass du, Tom, wiederholt nachfragen musst, ob du denn jetzt immer noch mit dem Editorial rechnen kannst - denn bei allen Aktivitäten, die ich verbreite, oder die mich überrollen - hat es das Editorial bis zu Deinen freundlichen Erinnerungen natürlich nicht in den aktuell gültigen Bearbeitungsbereich meiner täglichen ToDo Listen geschafft.

Und ja: Ich hadere damit überhaupt zugesagt zu haben. Es ist jedes Mal dasselbe, zum Zeitpunkt einer verlockenden und durchaus schmeichelhaften Anfrage erscheint der Kalender leer, das Thema verführerisch, jede Menge Raum für kreatives Nachdenken und espritvolles Denken reserviert - allein, wenn dann unter Druck endlich final geliefert werden muss, bleibt wenig von dieser anfänglichen Euphorie, und aus der inspirierenden Gedankenakrobatik wird ein klassisch zu erledigender Arbeitsauftrag, wie so viele andere Lebenszeit vernichtende Nebelkerzen im Kalender.

Wie oft ermutigen wir „Palliative“ andere Menschen, in Anbetracht der Sterblichkeit das Leben als Geschenk mit Genussmomenten zu verstehen und sich nicht zu sehr von vermeintlichen Verpflichtungen und Sachzwängen einschränken zu lassen. Und ebenso oft scheitern wir, die stets Hilfsbereiten und Unterstützungswilligen, grandios und krachend genau daran. Ausbeuten können wir uns prima – aber feiern wir uns auch intensiv genug?

Lieber Tom, leider kann es, um dieses eine Mal endlich dazu gelernt zu haben, auf deine Bitte für ein Editorial mit dem thematischen Bezug zum Thema „ich saufe ab“ nur eine vernünftige Antwort geben: Ich sage ab.

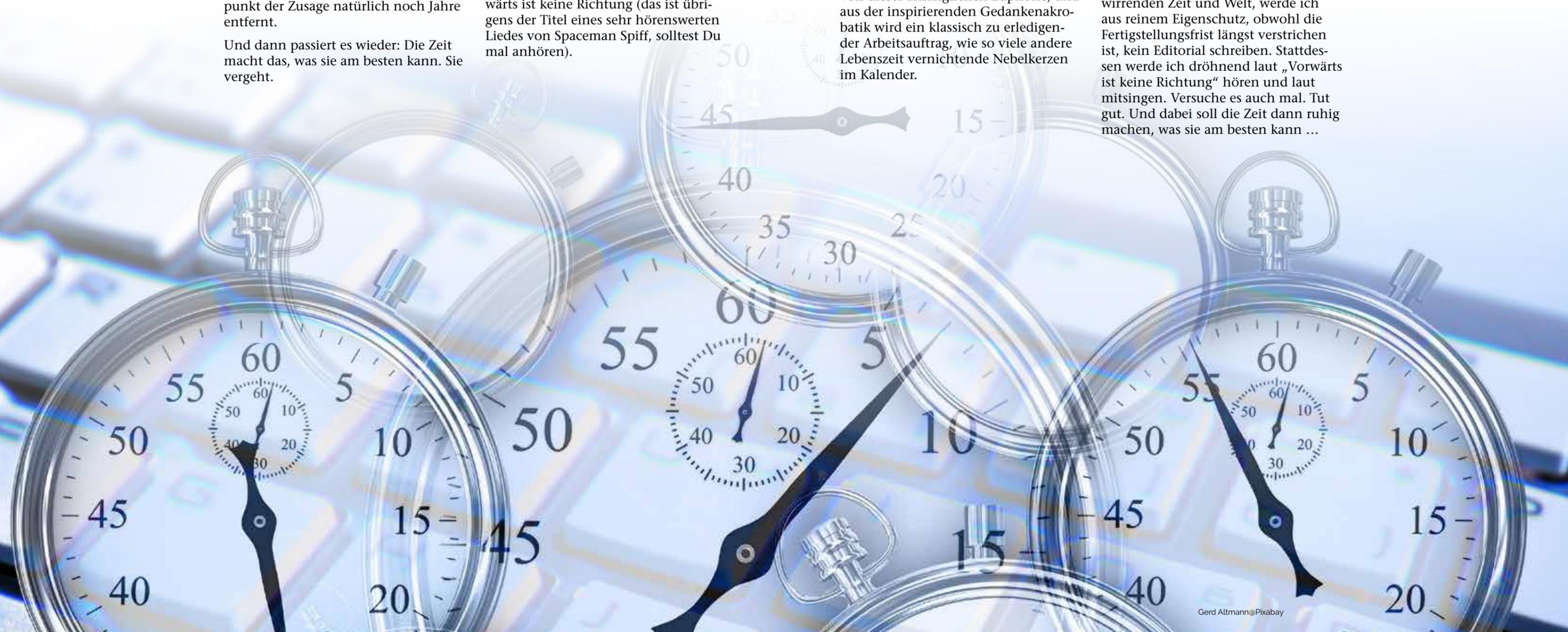
Um nicht endgültig abzusaufen im unübersichtlichen Wust dieser verwirrenden Zeit und Welt, werde ich aus reinem Eigenschutz, obwohl die Fertigstellungsfrist längst verstrichen ist, kein Editorial schreiben. Stattdessen werde ich dröhnend laut „Vorwärts ist keine Richtung“ hören und laut mitsingen. Versuche es auch mal. Tut gut. Und dabei soll die Zeit dann ruhig machen, was sie am besten kann ...

Dr. med. Bernd Oliver Maier, geb 1971, ist Vizepräsident der DGP, ist Palliativmediziner und Onkologe.

Seit 2013 arbeitet er als Chefarzt für Palliativmedizin und interdisziplinäre Onkologie am St. Josefs-Hospital Wiesbaden. „Nebenbei“ spielt er mit großer Leidenschaft Gitarre und singt in der Band „Monocorder“

[bernd-oliver.maier@palliativmedizin.de](mailto:bernd-oliver.maier@palliativmedizin.de)

”  
*Ausbeuten können wir uns prima – aber feiern wir uns auch intensiv genug?*



# Sophie, 25 Jahre, fortschreitende Lähmung

## Teil 2

*In dieser kleinen, vierteiligen Serie erfährt der Leser anhand eines „echten“ Patienten, worauf es wirklich ankommt. „Echter“ Patient insofern, dass alles, was hier über Sophie und die anderen steht, wahr und genau so geschehen ist. Allerdings wurde der Rahmen so verfremdet und ohne die Situation zu überspitzen, teils aus verschiedenen Patienten zusammengesetzt, dass ein Wiedererkennen von Personen nicht mehr möglich ist. Auch die Fotos sind zwar „aus dem richtigen Leben“. Sie stellen Sophie aber nicht wirklich dar.*

*Sophie, 24 Jahre, fortschreitende Lähmung. Ihr Kopf bleibt klar, sie kann alles fühlen, alles denken, aber die Muskeln versagen nach und nach ihren Dienst. Dieser Weg ist klar vorgegeben und – ohne ein Wunder – unaufhaltsam.*

Sophie ist ein gutes Beispiel für das richtige Vorgehen. Sie weiß gut, was in ihrem besonderen Fall wahrscheinlich an Komplikationen kommen wird, und beschreibt diese Situationen etwas genauer, ebenso, wie sie jeweils behandelt werden könnten und was davon sie möchte oder auch nicht. Die Patientenverfügung kommt erst zum Zuge, wenn der Patient, wenn Sophie sich nicht mehr äußern kann.

Dazu vermerkt sie auf einem leeren Zusatzblatt, was für sie Leben bedeutet, was sie gerne hat und was sie glücklich macht, wie sie leben will und wie sie sich ein weiteres Leben nicht mehr vorstellen kann oder will.

So ganz allgemein.

Mit diesen allgemeinen Angaben können dann Ärzte und Betreuer sehen und auch recht gut nachweisen, wie Sophie sich wahrscheinlich entschieden hätte, wenn Situationen einträten, die man so vorher nicht erwartet hätte.

Den Stationsarzt beeindruckt es tief, als ein Freund Sophie besucht, die wieder einmal wegen einer Lungenentzündung im Krankenhaus liegt. Es kommen ja zum Glück immer wieder Freunde und Verwandte, um sie aufzumuntern. Das hilft ihr sehr viel, um am Leben bleiben zu wollen. Dann kommt ihr Ausbilder, ein sonst eher feiner Herr, sieht Sophie da liegen, geschwächt und um Luft ringend, setzt sich an ihr Bett und sagt: „Du armes Schwein!“ Sophie meint später, von niemandem habe sie sich bis dahin so sehr verstanden gefühlt und niemand habe sie bis dahin mit dieser Anteilnahme an der eigenen Verzweigung auch zugleich wunderbar so aufgerichtet!

Ganz ohne Trost, ganz ohne Hoffnung zu geben, ohne mit möglichen und unmöglichen Lösungsvorschlägen zu kommen, ohne sich wohlgesetzte Worte zu überlegen:

... was Sophie in diesem Augenblick braucht, ist einfach ehrliche Anteilnahme und Verständnis!

„So hat uns das noch niemand gesagt! Sie sind die Erste, die wirklich ehrlich zu uns ist.“ So dankten die Eltern von Sophie der erfahrenen Palliativschwester aus dem SAPV-Team (der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung), als sie das erste Mal zu ihnen nach Hause kam. Sie hatten in einem langen, intensiven und anstrengenden Gespräch bei Kaffee und selbst gebackenem Schokoladenkuchen gemeinsam mit Sophie darüber gesprochen, wie es jetzt weitergeht, was vielleicht gerade helfen könnte und vor allem, was kommen kann und was sicher kommen wird bei der Lähmung, die immer mehr Sophies Kräfte raubt.



Fotos: Kurt Peter

„Wir teilen alle die Atemluft, aber nicht die Wertvorstellungen.“

„Sicher, man möchte manche Dinge nicht wirklich wissen, doch ohne Wissen kann Sophie viele Entscheidungen nicht in ihrem eigenen Sinne fällen und wir als Eltern wissen nicht, was wohl ein richtiger Weg für unsere Tochter sein kann, wie wir sie unterstützen können“, so hat die Mutter es gut für die Familie zusammengefasst.

Aber nicht immer ist die Wahrheit das, was alle hören wollen.

Pflegen Sie beizeiten Ihr soziales Netzwerk, ziehen Sie sich nicht zu sehr zurück!

Sophie ist ja klar, dass sie irgendwann nicht mehr laufen kann. Dann werden ihre Arme auch schwächer, bis sie diese nicht mehr gebrauchen kann, schließlich wird das Schlucken schwer und irgendwann das Atmen ... Sie hat schlimme Sachen gehört über die Atemnot bei Patienten mit Nerven- oder Muskelkrankheiten. Deshalb fragt sie schon das Palliative Care Team, als sie noch recht gut beieinander ist, und berichtet von ihren Ängsten. Ersticken, das wolle sie auf keinen Fall. Deshalb ist sie sehr froh, dass man ihr gleich gut erklären kann, dass gerade Menschen mit ihrer Krankheit die Chance haben, langsam und friedlich einzuschlafen, wenn sie richtig begleitet und therapiert werden. Mit der Entscheidung, ob sie dann beatmet werden will oder nicht, kann sie sich jetzt mehr Zeit lassen und abwarten, wie sie dann denkt und fühlt.

Eine Angst weniger hat sie nun, eine, die tief in ihr saß und wirklich an ihr genagt hatte.

Die inneren Organe sind bei manchen Nervenkrankheiten völlig gesund. Der Geist ist klar. Nur die Muskeln versagen ihren Dienst und die Atmung wird immer schwerer. Deshalb müssen sich solche Patienten irgendwann entscheiden, ob sie beatmet werden wollen.

Auch voll beatmete Patienten können eine gute Lebensqualität haben. Ob ich aber als Beatmungspatient leben möchte, ist meine persönliche Entscheidung.

Dr. Ochmann, ein Stern-Reporter, hat mir einmal den wunderbaren Satz gesagt: „Wir teilen alle die Atemluft, aber nicht die Wertvorstellungen.“ Das passt gerade hier sehr gut. Entscheidend ist, was der Patient möchte, welche möglichen Behandlungen er für sich akzeptiert. Niemand muss Angst haben, mehr zu leiden, als er es ertragen kann, wenn, ja wenn er gut informiert vorgesorgt hat.

Atemnot am Lebensende ist häufig und oft dramatisch. Wenn sie nicht richtig behandelt oder begleitet wird, kann der Tod sehr grausam für alle Beteiligten werden.

Aber selbst bei Lähmungen gilt: Niemand muss Angst haben zu ersticken, wenn er richtig palliativ begleitet wird!



**PERSCHEID's  
ABGRÜNDE**



**Fortschritt**

„Die Fortschritte der Medizin sind ungeheuer, man ist sich seines Todes nicht mehr sicher.“  
Herman Kesten, Schriftsteller (1900-1996)

**Sterbehilfe für Männer**

Gestern Abend haben meine Frau und ich am Tisch sitzend über Einiges diskutiert.

Dann kamen wir auf Sterbehilfe zu sprechen. Zu dem sensiblen Thema *Wahl zwischen Leben und Tod* habe ich ihr gesagt: „Wenn es einmal so weit kommen sollte, lass mich nicht in einem solchen Zustand! Ich will nicht leben – nur von Maschinen abhängig und von Flüssigkeiten aus einer Flasche. Wenn ich in diesem Zustand bin, dann schalte bitte die Maschinen ab, die mich am Leben erhalten und schüttele das Zeug weg!“

Da ist sie aufgestanden, hat den Fernseher und den Computer ausgemacht und mein Bier weggeschüttet.

(unbekannter Autor)

**Helmfrieds Lyrikseite**



Julia Mantel

**carina career**

ob straighte gedichte  
gute gedichte  
sein können?

müssen sie nicht  
erst einmal als kinder  
in den brunnen  
gefallen sein,  
tief ins tal  
der abgründe  
und tränen  
hinabgestürzt

um dann  
zart wieder atmen  
zu lernen?

oft vibrieren sie  
dann leicht  
bleiben unverwertbar  
und machen  
keine karriere.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Julia\\_Mantel](https://de.wikipedia.org/wiki/Julia_Mantel)



Erst vor kurzem telefonier-  
te ich mit meiner Dichter-  
kollegin Julia Mantel aus  
Frankfurt am Main. 2009  
haben wir uns bei einem  
Lyrik-Seminar in Venedig  
kennengelernt und sind seit-  
dem von Zeit zu Zeit in einem uns gegenseitig  
inspirierenden Austausch. Am Telefon las sie mir  
ein neues Gedicht von sich vor, das mich sofort  
berührte.

Sicher, jeder, der Gedichte schreibt, kennt die-  
sen mühsamen Prozess, in dem oft wunderbare  
Bilder und Gedanken, Sätze und Worte partout  
kein Gedicht werden wollen, so sehr man sich  
auch abmüht...

Ach, was rede ich, das Gedicht drückt das alles  
viel besser und poetischer aus. Und ich habe  
mich schon während des Telefonats gefragt,  
ob auch ein straightes Leben immer schon ein  
gutes ist?

Wie oft muss und musste ich Um- und Irrwege  
gehen. Erfahrungen machen, auch schmerzhaft-  
e, die sich auf einmal doch als wesentlich er-  
weisen; die zuweilen auch vibrieren und - meist  
im Verborgenen - bei mir bleiben. Weil sie für  
mein Leben wertvoll sind.

# „Lachen, Lust und Liebe – das war mein Leben.“

Ilse Thon, 101 Jahre alt:

*Ilse, schön, dass wir gemeinsam auf Ihr langes Leben zurückblicken können – auf stolze 101 Jahre! Nehmen Sie uns doch ein Stück mit in Ihre Kindheit: Wo sind Sie aufgewachsen?*

Die ersten drei Jahre habe ich in Kassel verbracht – aber daran erinnere ich mich natürlich kaum noch. Ich weiß nur noch, dass damals die ersten „Elektrischen“ fuhren. Dann wurde mein Vater nach Fulda versetzt. Dort haben wir erst wunderschön in der Altstadt gewohnt, direkt zwischen Dom und Stadtpfarrkirche. Später sind wir an den Frauenberg umgezogen. Mein größtes Glück als Kind war das Schaukeln! In unserem langen Flur hing eine Schaukel – darauf habe ich unzählige Stunden verbracht. Später, mit meinem Mann, haben wir sogar noch zusammen geschaukelt.



*Welche Erlebnisse haben Ihre Jugend besonders geprägt?*

Fulda war eine kleine Militärstadt, und ich war fasziniert von den Pferden – besonders von der berittenen Artillerie. Mein Vater hat mich früh auf sein eigenes Pferd gesetzt, das war ein wunderbares Gefühl! Dazu hatte er als Liebhaberei eine Jagd in Gläserzell. Die Natur dort war traumhaft. Wir haben viele Spaziergänge gemacht, waren ständig draußen.

Auch das Reisen war für mich etwas Besonderes: Nordsee, Ostsee – und später, als ich schon erwachsen war, sogar Ägypten! Ein unvergessliches Erlebnis.

Ein weiteres Highlight war unser Umzug innerhalb von Fulda. Das ging damals mit einem Krümperwagen und Pferden. Wir haben mit dem Wagen wunderschöne Rhöntouren gemacht. Bei jedem Berg mussten wir aussteigen und nebenherlaufen, damit die Pferde es leichter hatten. Aber dafür durften wir sie streicheln – das war einfach schön.

*Interview: Mike Powelz  
und Thomas Sitte*

*Fotos: Thomas Sitte*



”

„Wenn man weiß, dass der andere wartet, dann ist alles okay.“



**Welche Werte haben Ihnen Ihre Eltern mit auf den Lebensweg gegeben?**

Ehrlichkeit. Ehrlichkeit. Ehrlichkeit – das war ganz, ganz wichtig. Mein Vater hat mir als kleines Kind schon ein Gebet beigebracht, das mich mein Leben lang begleitet hat und das ich auch an meine Tochter weitergegeben habe:

*„Vor allem eins, mein Kind, sei treu und wahr.“*

*Von Alters her in deutschen Landen sind diese Dinge wunderbar.“*

Ich habe auch in der Schule immer die Wahrheit gesagt – das war für mich selbstverständlich.

Meine Eltern waren zudem sehr fröhliche Menschen. Sie liebten das Tanzen. Mein Vater hat meine Mutter schon mit 16 in der Tanzstunde kennengelernt und gleich gesagt: „Die heirate ich mal.“ Und so war es dann auch.

**Was haben Sie beruflich gemacht?**

Ich war MTA. Eigentlich wollte ich Tierärztin werden, und mein Vater hat mich dabei auch unterstützt. Aber das Studium gab es damals nur in Berlin – und während des Krieges wollte er nicht, dass ich in die Hauptstadt gehe. Damit hatte er natürlich Recht. 1941 habe ich mein Abitur gemacht.

Anschließend kam der Arbeitsdienst.

Das war eine unglaublich prägende Zeit. Dieses Zusammengehörigkeitsgefühl mit Menschen, die man vorher gar nicht kannte – das war äußerst interessant und schön. Ich habe dort eine Menge fürs Leben gelernt. Wirklich unglaublich viel.

Und ich liebe das Leben immer noch! Ich denke mir oft: Wenn es noch zehn Jahre so weiterginge, würde ich weiterhin Neues lernen.

Das Laufen geht nicht mehr so gut, ich sitze jetzt im Rollstuhl. Aber das reicht – so komme ich zurecht.

**Gab es in Ihrem Leben eine Entscheidung, die alles verändert hat?**

Ja ... die gab es. Ich war verlobt – mit dem Vorgesetzten meines Mannes. Das war eigentlich Zufall, entstanden durch die Fahnenjunktanzstunde. Aber dann kam mein Mann ... und das war nicht leicht. So eine Entscheidung tut einem natürlich auch leid. Aber er hat so gedrängt, hat gesagt: „Die muss meine Frau sein.“

Wir waren ja von Anfang an so verliebt! Schon als Kinder – ich war drei, er fünf – hatten wir eine besondere Sympathie füreinander. Man sieht den anderen gern, spricht gern mit ihm, spielt zusammen, macht Blödsinn. Und irgendwann merkt man: Das ist es.

**Wenn Sie zurückblicken: Was war die schönste Zeit Ihres Lebens – und warum?**

Das war mein ganzes Leben mit meinem Mann. Wenn er nur da war, wenn ich sein Gesicht gesehen habe, seine Hand gespürt habe –

dann war alles in Ordnung. Das war schön. 1980 ist er gestorben. Und als er ging, hat er gesagt: „Ich warte auf dich.“

**Welchen Ratschlag würden Sie jungen Menschen geben, die heute ihren Lebensweg suchen?**

Ehrlichkeit ist für mich das Wichtigste! Ehrliche Antworten. Wenn in der Schule gefragt wurde, „Wer war's?“ – und ich war's, dann habe ich gesagt: „Ich.“

**Haben Sie Kinder oder Enkelkinder?**

Eine Tochter, aber keine Enkelkinder.





## Interview

**Aber Sie haben viel an viele Menschen hinterlassen ...**

Lachen, Lust und Liebe – die drei L! Das habe ich an viele weitergegeben. Wenn mich jemand fragt: „Wie waren Ihre hundert Jahre Leben?“ – dann sage ich: Es war immer Lachen, Lust und Liebe. Und viel Freude. An der Natur. Und an den Tieren.

**Gibt es eine Freundschaft, die Sie ein Leben lang begleitet hat?**

Alle tot. Die Freunde aus der Schulzeit – die letzten sind vor zehn Jahren gestorben.

Aber wissen Sie, man kann sich auch im Alter noch verlieben. Ich merke das ja hier! Hier im Heim. Aber ich möchte mich nicht mehr verlieben. Meinem Mann wäre es das Schlimmste, wenn er mich in den Armen eines anderen wüsste.

**Sie haben so viele Jahrzehnte erlebt – wie sind Sie mit Verlusten umgegangen?**

Eins ist ganz merkwürdig. Wir waren im Krankenhaus, er wollte mit mir noch draußen spazieren gehen. Aber dann sind wir zurück in sein Zimmer. Ich hielt seine Hand, spürte seinen regelmäßigen Puls. Dann kam ein ganz fester Pulsschlag. Der letzte.

Da habe ich gedacht: Jetzt ist er tot. Ich sah, wie sein Kinn langsam absank. Fertig.

Eigentlich war das schön. Vielleicht hat er es ja mitbekommen, dass ich seine Hand so lange hielt. Das hätte ich mir für mich auch gewünscht. Aber das geht halt nicht. Wer weiß, was noch alles kommt.

**Wenn Sie so eng verbunden waren – wie war es danach für Sie?**

Ich hatte sehr schnell eine Verbindung zu ihm. Viele Träume. Und diese Worte – „Ich warte auf dich“ – das hat er früher schon gesagt. Einer muss ja wohl zuerst gehen. Aber der wartet dann auf den anderen.

## Interview



Das ist nicht leicht. Aber wenn man weiß, dass der andere wartet, dann ist alles okay.

Die Liebe hat mir weitergeholfen. Die Lust und die Liebe – das gehört zusammen.

**Wie war die Beerdigung Ihres Mannes?**

Mein Mann war damals Lehrer. Eines der Kinder, eine Schülerin, hat so wunderbare Worte über ihn gesagt, dass ich einfach zu ihr hingegangen bin und sie umarmt habe. Da kamen mir Tränen der Rührung. Sonst war die Beerdigung fast ohne Tränen.

**Haben Sie jemals an sich gezweifelt oder das Gefühl gehabt, nicht weiterzuwissen?**

Ne! Es geht immer. Ich habe einen starken Glauben gehabt – der hat mir immer geholfen.

**Was würden Sie Menschen raten, die gerade eine schwierige Phase durchmachen?**

Ich bin oft zu Sterbenden nach Hause geholt worden, wenn mich jemand um Begleitung gebeten hat. Dann habe ich an das Lied gedacht:

„So nimm denn meine Hände und führe mich bis an mein selig Ende und ewiglich.“

Ich mag allein nicht gehen, nicht einen Schritt:  
Wo du wirst gehen und stehen,  
da nimm mich mit.“

Und dann habe ich gesagt:  
„Ergreif doch seine Hände.“

Da wurden die Sterbenden dann ganz ruhig.

**Gibt es etwas, das Sie rückblickend anders machen würden?**

Kleinigkeiten vielleicht. Aber sonst würde ich alles genauso machen. Weil am Ende alles wieder gut wurde. Sogar der Tod meines Mannes – allein schon dadurch, dass er bis zum Schluss meine Hand spürte. Das war ihm ja wichtig.

„Ich liebe das Leben immer noch – und würde immer weiter lernen.“

”

„Ich stehe dem Tod gegenüber wie einem alten Freund.“

**Was braucht ein Mensch, um ein erfülltes Leben zu führen?**

Ich bedanke mich jeden Tag für mein erfülltes Leben. Dafür braucht man viel Lachen. Und gute Menschen um sich herum.

**Gibt es ein Motto oder einen Spruch, nach dem Sie leben?**

Lachen, Lust und Liebe. Das kam erst spät in meinem Leben – als wir mit dem Tod zu tun hatten.

**Wie haben Sie es geschafft, so lange fit und gesund zu bleiben?**

Essen, Trinken, Sport – das gehört natürlich auch dazu. Aber ich glaube, Dankbarkeit ist das Wichtigste. Sie bleibt und wird mit der Zeit immer stärker. Unzufriedenheit? Die würde ich gar nicht erst zulassen.

**Gibt es bestimmte Gewohnheiten oder Rituale, die Sie empfehlen würden?**

Nein, überhaupt nicht! Ich mache es einfach so, wie es gerade kommt. Und ich bin so froh, hier im Pflegeheim zu sein – da brauche ich mich um so vieles nicht mehr kümmern.

Ich bin sehr neugierig, mir wird nie langweilig. Wir spielen hier auch viel – Rummikub zum Beispiel.

**Wie hat sich Ihr Blick auf das Alter über die Jahrzehnte verändert?**

Meine Großeltern sind alle so mit 70, Anfang 80 gestorben. Die saßen dann im Sessel – alt war man eben früher so um diese Zeit. Ich selbst bin bis 93 noch Auto gefahren. Dann habe ich gedacht: Ich höre lieber auf, bevor etwas passiert.

Heute habe ich meine kleinen Behinderungen, aber die stören mich nicht. Es ist interessant, dass man das jetzt so empfindet. Das hätte ich früher nie gedacht – vor 80 Jahren hätte ich mir das auf keinen Fall vorstellen können.

**Was ist für Sie das Schönste am Altwerden?**

Der Gedanke, geführt zu werden. Man geht nicht alleine. Ich hole mir oft Rat – von anderen und von oben.

Und ich lasse keinen Ärger zu. Falls es doch mal welchen gibt, wird das schnell behoben. Aber das ist selten.

**Gab es Momente, in denen Sie Ihren Glauben hinterfragt oder verloren haben?**

Da ging es auch hoch und runter. Als mein Mann gestorben ist, dachte ich erst, es geht nicht mehr weiter. Aber ich habe ja immer noch Verbindung mit ihm. Besonders durch Träume – das ist, als ob man es wirklich erlebt.

Mein Mann und ich haben unser ganzes Leben aufgeschrieben. In einem so dicken, ganz schweren Buch.

**Wie stehen Sie dem Thema Tod gegenüber?**

Das macht mir nichts aus. Ich stehe dem Tod gegenüber wie einem alten Freund. Der Name Tod ängstigt mich nicht, und auch das, was passieren könnte, macht mir keine Angst. Ich stelle es mir nicht schlimm vor.

Ich ängstige mich nicht, weil ich mich nicht mit ihm zanke und sage: „Ich will unbedingt hierbleiben!“ Nein, ich gehe mit und denke mir: Mal sehen, was du bietest!

Ich möchte so sterben, dass ich es merke. Ich kenne dieses Gefühl, wenn man im Bett liegt und es sich anfühlt, als würde man schweben. Ich wünsche mir keinen schrecklichen Tod – aber das kann es dann trotzdem sein.

**Gibt es noch etwas, das Sie unbedingt erleben oder tun möchten?**

Was ich vermisse, ist ein eigenes Tier. Einen Hund. Wenn man ihm in die Augen schaut, spürt man, was er denkt – und er merkt, was ich denke.

Aber ich habe es hier im Heim immerhin durchgesetzt, dass jetzt Hunde zu Besuch kommen dürfen. Das ist schön! Viele haben erst Angst – aber dann merken sie doch, wie gut es tut. Hunde können wunderbar trösten. Das habe ich selbst schon erlebt.

Aber meine Lieblingstiere sind Wölfe, weil sie so solide sind – und ein wunderbares Familienleben führen.



**Gibt es etwas, das Ihnen Sorgen bereitet, wenn Sie auf die heutige Gesellschaft schauen?**

Ja. Dass es wirklich Krieg geben könnte – zwischen Amerika, Putin und Europa. Weil sie sich nicht einigen können.

**Gibt es eine Errungenschaft der Moderne, die Sie besonders schätzen?**

Oje, von Technik habe ich nie viel verstanden. Und wissen Sie was? Es geht auch ohne. Ich muss sie nicht haben.

**Gibt es eine Botschaft, die Sie den Lesern mit auf den Weg geben möchten?**

Einen guten Glauben. Und die Wunder erkennen, die man erlebt. Das wäre es.

*Zum Interview gibt es auch ein Video. Sie finden es unter [www.schoener-leben.info](http://www.schoener-leben.info)*



Foto: Privat

**Mike Powelz,**

51, ist ein deutscher Journalist und Schriftsteller. Er arbeitet für mehrere Magazine und hat Persönlichkeiten wie Altbusdeskantzler Helmut Schmidt u.v.a. interviewt. Sein bekanntester Roman ist der Hospizkrimi „Die Flockenleserin“.



# Kochen aus wahrer Leidenschaft

Ein Gespräch mit dem Sternekoch Peter Runge



Peter Runge  
www.sternen-berg.ch

*Lieber Peter, Wir kennen uns seit gut 40 Jahren, auch wenn wir die allermeiste Zeit gar keinen Kontakt hatten und uns seit den 80ern fast nicht mehr gesehen haben. Da waren wir mit Anfang 20 ja so etwas „jung und wild“. Du hattest damals schon den Traum exzellent zu kochen. Ich erinnere mich, dass Dein Lieblingsziel 1982 eine Imbissbude auf Sterne-Niveau war. Was hat Dich dazu bewegt?*

Mein Traum war es immer, selbstständig und der eigene Chef zu sein und ein eigenes Restaurant zu führen.

*Dein eigener Küchenchef warst Du schon, als Du als Konditor- und Kochlehrling in und für unsere Bonner Studenten-WG gekocht hast. Daran habe ich tolle Erinnerungen. Als Deine Küchenhilfe durfte ich viel von Dir lernen. Was fasziniert Dich so am Kochen?*

Einmal mit Lebensmitteln etwas kreieren, das ist wie ein Bild zu malen, das in wenigen Minuten wieder zerstört wird. Und das immer wieder neu entsteht. Aber es ist gleich. Ich kann viele Menschen ein paar Stunden glücklich machen, natürlich nicht alle, aber sehr viele!

*Spannend. Menschen glücklich machen macht sehr glücklich. Da ist Dein Kochen eine Mischung aus Wellenreiten und Ballett. Beides entsteht aus dem Augenblick und ist für den Augenblick. Und es wirkt lange nach. Isst Du auch selbst so, wie Du es den Gästen auf den Tisch bringst? Oder ziehst Du da öfters ein Butterbrot vor?*

Da ich eigentlich immer alles im Haus habe, esse ich eigentlich meistens einfach, aber immer gut. Wenn ich Lust habe, koche ich auch ein Menü für uns.



Eszter Miller@Pixabay



Foto: Peter Steudtner

*Hast Du schon einmal für kranke Menschen gekocht. In der Familie zum Beispiel? Falls ja, auf was achtest Du dabei?*

Nein, das musste ich Gottseidank noch nicht. Was immer wieder vorkommt sind natürlich Allergien, die ich berücksichtigen muss. Ganz allgemein achte ich immer auf Nachhaltigkeit. Wichtig ist mir, dass die Lebensmittel frisch sind. Mit einer für die Nährstoffe schonenden Zubereitung der Zutaten, erhalten wir, was für unseren Körper wichtig ist. Wenn man dann von allem etwas und nicht zu viel isst, dann wird man auch weniger krank. Davon bin ich überzeugt.



Fotos: Monika Wegmann

*Was isst Du selbst denn richtig gerne?*

Ich habe sehr gerne Kalbsbraten mit Spätzle und Broccoli.





*Ihr hattet ja erst ein kleines, sehr feines, dann ein recht großes und sicher ebenso feines Restaurant, in dem meine Frau und ich einmal mit großem Vergnügen gegessen haben. Jetzt geht es back to the roots, habe ich gelesen. Ihr verkleinert Euch wieder auf jetzt vier Tische. Wie fühlt sich der Unterschied für Dich als Vollprofi an, eher klein oder auch für recht viele Gäste zu kochen?*

Nach Corona war alles anders. Unser Betrieb war groß. Wir hatten viele Probleme mit den Mitarbeitenden und neue hat man keine gefunden. Darum haben wir aufgehört. Dann wurde ich wegen des neuen Restaurants gefragt. So klein und fein, das kann ich fast allein machen. Ich koche ja noch immer sehr gerne, dafür sind mir vier Tische genug. So habe viel weniger Ärger und Stress, aber jetzt wieder Spaß und Freude an der Arbeit, die ja meine Leidenschaft ist.

*Corona ist ein gutes Stichwort. Da wurde viel und still gestorben und beerdigt. Du kennst ja die Tradition des Leichenschmauses und ich möchte gerne ungewohnt und direkt fragen: Was sollte denn zu Deiner Beerdigung auf den Tisch kommen?*

Das ist mir nicht wichtig, es sollte einfach ein schöner, lustiger und fröhlicher Abschied sein.

*Noch zum Schluss eine Frage an den Koch. Hast Du ein einfaches, pffiffiges und leicht kochbares Rezept für unsere Leser?*

Einen Käsekuchen!

Ein rundes Kuchenblech 28 cm Durchmesser mit einem fertigen Blätterteig auslegen.

Mit der Gabel einstechen eine große Zwiebel in Streifen schneiden und leicht anbraten auf den Blätterteig verteilen

### Für den Guss

500 g Milch  
400 g rezenten, geriebener Käse  
3 Esslöffel Mehl  
4 mittlere große Eier  
Salz und Pfeffer

abschmecken. Alles mixen.

In die Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf die mittlere Schiene schieben und ca. 30 Minuten backen.

*Ganz liebe Grüße und hoffentlich auf ein Wiedersehen*



Den leidenschaftlichen Koch Peter Runge hat der Herausgeber in seiner Bonner Studenten-WG kennengelernt. Dort war Peter oft am Wochenende zu Besuch bei seiner Freundin. Damals noch Lehrling in einem Sternerestaurant hat er die Wohngemeinschaft mit seinen Köstlichkeiten verwöhnt. Sein Traum war es, ein Leben lang kochen zu können, wie und was er möchte. Am liebsten „auf ganz kleiner Flamme“. Wenige Tische. Vielleicht sogar nur ein Imbisswagen. So ist es ihm in seinem Leben auch gelungen. Mal ganz klein. Mal etwas größer und wunderbar direkt am Bodenseeufer. Und jetzt – bald im Rentenalter – wieder nur eine Handvoll Tische für liebe Gäste, die er mit exquisiten Köstlichkeiten einen Abend lang verwöhnt.

<https://www.sternen-berg.ch>

Fotos Monika Wegmann

<https://www.gaultmillau.ch/star-chefs/runge-kanns-nicht-lassen-sternen-in-berg-666013>

<https://www.falstaff.com/ch/news/restaurant-der-woche-villa-am-see>

<https://www.tagblatt.ch/ostschweiz/stgallen/abschied-die-villa-am-see-beendet-aera-mit-fleischkaesebroetli-silvia-und-peter-runge-sagenach-23-jahren-adieu-ld.2436745>

<https://www.who-s-who.ch/personen/peter--silvia-runge-clerici-2342.html>



## Das Lebensende im aktuellen Film

Von Karin Dlubis-Mertens und Claudia Bausewein

Bei der Berlinale 2025 wurden Erinnerungen an den im letzten Jahr mit Spannung erwarteten, schonungslosen und mehrfach ausgezeichneten Film „Sterben“ von Matthias Glasner mit Lars Eidinger und Corinna Harfouch wach. Und auch an „In Liebe lassen“, den Kinofilm von Emmanuelle Bercot, den die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) 2022 im Rahmen einer Filmpartnerschaft bei seinem Start in die Kinos begleitet hat. Zwei große Spielfilme.

Zu Beginn dieses Jahres fällt der Blick auf zwei Dokumentarfilme, von denen der erste seine Weltpremiere im Forum der Berlinale feierte. „Palliativstation“. Erst mit dem letzten Herzschlag endet das Leben. Palliativstation, Franziskus-Krankenhaus Berlin. Einen Sommer lang dokumentiert Philipp Döring von Menschlichkeit getragene Gespräche, institutionelle Engpässe, Licht, das trotz allem durch die Fenster fällt.

Der Film gewährt wunderbare und auch intime Einblicke in das Leben auf der Palliativstation des Berliner Franziskus-Krankenhauses und das Miteinander des Teams von Kolleginnen und Kollegen mit den von ihnen begleiteten Menschen!

Ende März startete eine zweite Doku von Heidi Schmid und Christian Labhart in den Kinos: „Röbi geht“. Ein Film über den Tod, der das Leben feiert. Robert Widmer-Demuth, liebevoll „Röbi“ genannt, ist ein Mann, der Zeit seines Lebens für andere da war und nun mit derselben Hingabe seinen letzten Weg geht. Er weiß, dass er bald sterben wird. Statt sich gegen das Unvermeidliche zu wehren, nimmt Röbi den Tod an, ohne die Liebe am Leben zu verlieren. Der kleinen Filmcrew öffnet er sein Zuhause und sein Herz.

Die DGP beteiligt sich an Gesprächsrunden während der Kinofestwochen durch Deutschland, um auch auf diesem Wege den breiten Austausch zu Themen in der Begleitung von schwerstkranken Menschen zu befördern. Bei Interesse wenden Sie sich gerne an die Redaktion von „schöner leben ...“.

Es stimmt zuversichtlich, dass „unsere Themen“ immer wieder ihren Weg ins Kino finden und – ob als Fiktion oder als Doku – die Menschen unmittelbar erreichen und berühren. Lassen Sie uns auch in diesem Rahmen im Austausch bleiben!

Film  
Palliativstation

<https://www.berlinale.de/de/2025/programm/202504897.html>



Film  
Röbi geht

<https://mindjazz-pictures.de/filme/roebi-geht/>





# Lass uns nicht vom TODschweigen

Ein Kinoprojekt bricht alte Tabus

*Simon Kluge  
(für das gesamte Team)  
Öffentlichkeitsarbeit /  
Eventmanagement*

Beim DGP-Kongress im vergangenen Jahr haben wir unseren Film „Lass uns nicht vom TODschweigen“ vorgestellt.

Nach einer weiteren großen Premiere des Films bei den alljährlichen Herbstemotionen am 01.11.2024 im Theater Aachen inklusive Laudatio auf die Kinder und Jugendlichen durch Aachens Oberbürgermeisterin Sibylle Keupen, haben wir die Zeit genutzt und die finale Veröffentlichung vorbereitet.

Jetzt ist der Film für alle frei zugänglich.

Der kurzweilige und bewegende Film zeigt, wie es ist, offen über Leben, Sterben und Trauer zu sprechen. Im lokalen Rahmenprogramm des DGP Kongresses 2024 und auf Initiative der <https://hospizstiftung-aachen.de> und des <https://www.palliativnetzwerk-region-aachen.de> haben junge Menschen im Alter von 5 bis 17 Jahren – begleitet von den Aachener Filmemachern Bruno Lienemann und Arndt Lorenz – ein Filmkonzept sowie Fragen entwickelt und an verschiedensten Orten ehrliche Interviews geführt. Mit Gesprächen in Schulen und Jugendzentren, mit Passanten in der Aachener Innenstadt bis hin zu Palliativpatient:innen bildet der Film einen eindrucksvollen Querschnitt durch unsere Gesellschaft.



Fotos: Hospizstiftung Aachen

Der Film öffnet einen Raum, in dem Erfahrungen, Ängsten und Erinnerungen an den Tod mit Offenheit, Ruhe und Respekt begegnet werden. Die Stimmen der Beteiligten erzählen von Verlust und Trauer, aber auch von Hoffnung, Trost und der Kraft, sich dem Unvermeidlichen zu stellen.

Als Teil der Kampagne <http://kijutrauer.de> – die Koordinationsstelle für Kinder- und Jugendtrauer – soll dieser Film künftig uns und euch als Aufklärungs- und Eisbrecher in Schulen, Bildungseinrichtungen und weiteren öffentlichen Räumen dienen.

Ein großes Dankeschön allen Gesprächspartner:innen sowie den engagierten und mutigen jungen Menschen: Anna, Annika, Clara, Emily, Fiona, Fritzi, Greta, Jonatan, Mája Fritzi, Maja, & Nora.

Jetzt ansehen, Vorführung organisieren und den offenen Dialog über Leben und Sterben mitgestalten.

Wir freuen uns, wenn das Projekt weitergetragen wird und das engagierte Filmteam mit seiner Arbeit das Ziel erreicht, einen Anstoß zu geben und das wichtige Thema des Lebens UND Sterbens nicht TODzuschweigen!

**Unbedingt reinklicken!  
Den Film muss man gesehen haben!**

*Der Film*  
<https://youtu.be/87WDAXLcOzA>



*Trailer 16/9*  
<https://youtu.be/VhZ4lE5hp-c>

*Trailer 9/16*  
[https://youtube.com/shorts/GJzERN\\_FFVI](https://youtube.com/shorts/GJzERN_FFVI) #short

*Drehtag im KingzCorner*  
[https://youtube.com/shorts/zOa0d-WGe1\\_4](https://youtube.com/shorts/zOa0d-WGe1_4) #short

*Drehtag mit Jan*  
[https://youtube.com/shorts/S7\\_YEm-7fQdU](https://youtube.com/shorts/S7_YEm-7fQdU) #short

*Alle Videos in einer Playlist*  
[https://youtube.com/playlist?list=PLR3llNmU8nFF-GYfA4NsDu7Aw8muj-3Ru8v&si=61l63aU3-wSdl\\_eO](https://youtube.com/playlist?list=PLR3llNmU8nFF-GYfA4NsDu7Aw8muj-3Ru8v&si=61l63aU3-wSdl_eO)

## Material

Da der Film unter anderem zur Nutzung im Rahmen von pädagogisch-seelsorgerisch begleiteten Veranstaltungen vorgesehen ist, haben wir Material angehängt und hier hinterlegt:

**Handreichung zur Nutzung des Films als Gesprächsgrundlage in Gruppen**  
[https://www.hospizstiftung-aachen.de/wp-content/uploads/2025/02/lunvts\\_handreichung\\_250217.pdf](https://www.hospizstiftung-aachen.de/wp-content/uploads/2025/02/lunvts_handreichung_250217.pdf)

**Niedrigschwelliges Aktionsmaterial für Kinder- und Jugendliche, das wir u.a. in den Schulen verwendet haben**  
<https://www.hospizstiftung-aachen.de/wp-content/uploads/2025/02/aktionsmaterial.pdf>

**Fragebogen, den wir beim Medienprojekt verwendet haben**  
[https://www.hospizstiftung-aachen.de/wp-content/uploads/2025/02/fragebogen\\_lunvts.pdf](https://www.hospizstiftung-aachen.de/wp-content/uploads/2025/02/fragebogen_lunvts.pdf)

## Barrierefreiheit

Damit der Film möglichst vielen Menschen zugänglich ist, wurden Untertitel hinzugefügt:

Aktivieren/deaktivieren: Untertitelsymbol oder c-Taste

Formatieren: (Einstellungen) / Untertitel / Optionen

Übersetzen: Untertitel / Deutsch / Untertitel / automatisch übersetzen / Sprache auswählen

# „Der Wunsch nach Unsterblichkeit lässt im Alter nach.“

Was uns Todesanzeigen für alte Menschen über die Einstellung der Inserenten zum Alter sagen

Wenn jemand mit 90 Jahren in Bonn die Kassiererinnen in den Geschäften, die Mitarbeiter der Taxizentrale, der Arztpraxen und weiterer Dienstleister mit Namen kennt, muss sie schon so etwas wie eine lebende Institution sein.  
Nun ist sie gegangen.

Nach einem erfüllten Leben verstarb unsere geliebte Cousine und Freundin

**Annemarie Rüttger**  
\* 14. 8. 1929 † 28. 11. 2019

Unser Trost ist Dich gekannt zu haben und dass Du uns zu Deinen Freunden zähltest.

**Anverwandte und Freunde**

Auf Wunsch der Verstorbenen findet die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung zu einem späteren Zeitpunkt in Würzburg statt.

Traueranschrift: Klaus Holzer, c/o Bestattungshaus Spannuth Sternenburgstraße 52, 53115 Bonn

Anstatt zugedachter Kranz- und Blumengrüße wäre im Sinne der Verstorbenen eine Spende an die Aktion Weihnachtslicht willkommen.  
IBAN: DE76 3705 0198 0000 0047 70, Kennwort Annemarie Rüttger.

Dipl.-Psych. Margit Schröer,  
Dr. med. Susanne Hirsmüller

Das Zitat im Titel stand in einer Todesanzeige für einen 90-jährigen Mann. Todesanzeigen sind aus kultur- und gesellschaftswissenschaftlicher Perspektive eine Fundgrube für die in der Bevölkerung vorhandenen Ein- und Vorstellungen unter anderem zu Alter, Krankheit, Sterben und dem Tod.

## In welchem Alter wird der Tod akzeptiert?

Mit der steigenden Lebenserwartung hat sich die allgemeine Einstellung darüber, wann ein Tod nicht mehr als »viel zu früh« bezeichnet wird, nach und nach bis ins neunte Lebensjahrzehnt verschoben. In der Bevölkerung wird der Tod alter Menschen im Allgemeinen von den meisten als »angemessen« erachtet. Wenn es jedoch um den Tod von Menschen im persönlichen Umfeld geht, sieht das häufig anders aus. Immer wieder finden sich Anzeigen, in denen bei alten Menschen lediglich ein großgedrucktes »WARUM?« als Überschrift steht.

»Warum gerade jetzt?

Du hattest doch noch so viel vor!

Wir wollten noch so viel mit Dir machen.

Für uns alle unfassbar hast Du uns ganz plötzlich und völlig unerwartet verlassen.« (93 J.)

»Sie starb überraschend und unerwartet im Alter von 87 Jahren bei bester Gesundheit und ohne im Voraus erkennbaren Anlass.«

»Uns fällt es immer noch schwer, die Wahrheit zu akzeptieren.« (107 J.)

»Dies Leben war noch lange nicht ausgelebt.« (81 J.)

Das Alter hat keinerlei Bedeutung.  
Man kann mit 20 hinreißend sein, mit 40 charmant und den Rest seiner Tage unwiderstehlich.  
Coco Chanel

**Lilo Kessler**  
geb. Niefer

\* 29. März 1919 † 25. Januar 2021  
Coswig/Anhalt Düsseldorf

Die Liebe hört nimmer auf. Die Trauer bleibt. Du fehlst uns!

Ute Kessler und Udo Bodnik  
Eva Kessler und Ralf Arndt  
Eva-Marie Kessler  
und Verwandte und Freunde

Lilo Kessler c/o Bestattungen Carl Salm, Andreasstraße 19, 40213 Düsseldorf

Die Beisetzung findet aufgrund der aktuellen Lage im engsten Kreis statt.  
Statt freundlich zugedachter Blumen und Kränze bitten wir um eine Spende zugunsten des Fördervereins „Junges Schauspielhaus“, Stadtparkasse Düsseldorf.  
IBAN DE 29 3005 0110 0010 1069 95, Kennwort: Lilo Kessler.



Mit solchen Worten wird von den Nahestehenden zum Ausdruck gebracht, dass der Tod in ihren Augen viel zu früh eingetreten ist, sie hätten gern noch länger mit diesem Menschen gelebt, evtl. sich mehr Zeit zum Abschiednehmen genommen. Obwohl der Tod im Alter unabwendbar ist, wird in vielen Anzeigen ein deutliches Erstaunen darüber beschrieben, dass er nun tatsächlich bei gerade diesem Menschen eingetreten ist.

Weitere Beispiele sind: »sein plötzlicher Tod hat uns alle sehr erschüttert« (100 J.), »gegen alle Erwartungen versagte Dein Herz.« (89 J.), »mit völliger Fassungslosigkeit und blankem Entsetzen müssen wir Abschied nehmen, (...) er ist völlig unerwartet und plötzlich mitten aus unserem Leben gerissen worden.« (98 J.).

Zudem wird dabei betont, dass der Tod »ohne jede Vorwarnung«, »ohne Ankündigung« bzw. »ohne jedes Vorzeichen« eintrat.

Diese Beschreibungen zeigen, dass die Hinterbliebenen (und auch große Teile der Gesellschaft) eine bestimmte Lebensdauer (heute mindestens 90 J.) nicht nur als Erwartung, sondern als Anspruch, sogar als Anrecht, also als Normalität ansehen. Das Unverständnis, das bis zum Protest der Angehörigen reichen kann, wird in den gewählten Formulierungen deutlich: »du warst bereit, wir nicht.« (95 J.), »im Alter von nur 85 Jahren«, »du hast uns versprochen, 100 zu werden« (85 J.).

**Dr. Gisela Küll**  
14. Oktober 1926 - 26. März 2022

Am Abend eines strahlenden Frühlingstages hat sie nach einem langen, reichen Leben diese Welt verlassen.  
Ihre Liebe und Fürsorge, ihre Klugheit, ihr Humor und ihre Kreativität werden unendlich fehlen.  
Wir sind sehr traurig.

Gabriele Fürstenberg  
Gisulf und Hannelore Büttner mit Yves, Kim und Daniel  
Henning Kurth  
Susanne und Christian Pastucha mit Lily und Lotte  
Wolfgang Zimmer  
Familie Zimmer-Smolarek

Die Urnenbeisetzung wird im Sommer stattfinden.  
Kondolenzanschrift: G. Fürstenberg c/o Beerdigungsinstitut Feldhaus, Alter Kirchplatz 19, 42781 Haan



Unser geliebter Ehegatte, Vater, Schwiegervater, Grossvater und Bruder

## Alfred Michael Debrunner

21. Juni 1929 – 29. November 2020

durfte am 1. Adventssonntag daheim friedlich sterben.

Requiescat in pace.

In tiefer Trauer und grosser Dankbarkeit

Annemarie Debrunner-Studach  
Annetta Debrunner und Christian Meier  
Johann und Cecilia Debrunner-Licona  
Mateo Debrunner  
Anaeva Debrunner  
Nina Debrunner und Markus Brunn  
Adèle Bönisch-Debrunner



Die Abdankung findet am Donnerstag, 10. Dezember 2020 um 15 Uhr in der Erlöserkirche, Zollikerstrasse 160 in Zürich-Seeefeld statt.

Die Urne wird im engsten Kreis im Familiengrab auf dem Friedhof Zollikon beigesetzt.

Traueradresse: Annemarie Debrunner, Wildbachstrasse 77, 8008 Zürich

### Müde vom Altsein oder fit und quietschfidel bis in den Tod?

Häufig wird die Ausübung vielseitiger körperlicher und/oder geistiger Tätigkeiten anerkennend beschrieben. Aber ebenso oft werden auch sehr eindrücklich Beschwerden bis hin zu schweren Krankheiten mit Pflegebedürftigkeit geschildert.

Der Spannungsbogen in den Formulierungen beginnt bei »mitten aus vielen Zukunftsplänen gerissen« (88 J.) über »sie konnte sich nur schwer trennen vom Fest des Lebens« (95 J.), »bis zum Schluss eine unerschöpfliche Quelle von Energie, Optimismus und Kampfesmut« (92 J.) bis zu »ich kann nicht mehr, ich kann es nicht mehr aushalten« (89 J.) oder »sie hat den Tod herbeigesehnt« (95 J.).

Der Tod alter Menschen wird als angebracht und passend angesehen, egal ob das Leben als Last (infolge zahlreicher »Altersmaläste«) oder als persönlicher Verdienst (»stolze Lebensleistung«, »reich erfülltes Leben«) wahrgenommen wird.

Auch der Umgang der Verstorbenen mit ihrem Alter, insbesondere mit den damit verbundenen Einschränkungen beziehungsweise Herausforderungen, wird bildhaft beschrieben: »mit Geduld ertragen, mutig, würdevoll, zuversichtlich, wohl vorbereitet, ohne zu klagen bis zum (oft zitierten) schweren oder aussichtslosen, verlorenen Kampf« am Ende.

Von mehr oder weniger detaillierten Beschreibungen der Altersbeschwerden – »Müde und gezeichnet von den Beschwerden des Alters« (86 J.), »Die Malaisen des Alters haben sie erlegt.« (97 J.), »Im Kopf waren schwarze Wolken, das Denken fiel mir schwer, Reden, Laufen konnte ich nicht mehr ...« (85 J.), »Doch am Ende stand Erschöpfung und ungeduldiges Warten auf den Tod« (98 J.) – bis zum Dank für ein erfülltes Leben, das im stolzen oder gesegneten Alter endete – »sie verteidigte ihre Unabhängigkeit mit Begeisterung (...) und hat sie bis zum Schluss genossen« (95 J.), »mit 90 war er noch am Nord-



kap« (91 J.), »Deine heitere, gelassene Art, deinen Lebensherbst zu leben, hat allen imponiert« (98 J.), »Ihre Unerschrockenheit dem Alter gegenüber« (105 J.), »Wissbegierig bis in die letzten Stunden« (106 J.), »Gespräche mit vertrauten Menschen gaben ihr Kraft und Lebensfreude bis zuletzt. Ihre Art, in Würde zu altern, wird uns ein Beispiel sein« (91 J.).

### Humor

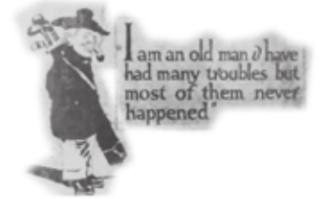
Seit einigen Jahren wird in den Todesanzeigen oft der Humor der Verstorbenen besonders hervorgehoben, den sie sich trotz Krankheit und Altersbeschwerden bewahrt haben. Sei es durch die Charakterisierung des Verstorbenen – »ihre unbändige Fröhlichkeit« (87 J.), »sein lautes Lachen« (91 J.), »Sie hat sich durch ein langes, erfülltes Leben gelacht« (95 J.) – oder auch durch ein entsprechendes Foto. Manchmal wird auch im sogenannten Trauerspruch der Humor alter Menschen besonders zum Ausdruck gebracht: »Kinder, das ist Neuland für mich« (86 J.), »Jetzt mach ich Winterschlaf« (77 J.), »Sterben war für ihn keine Option« (90 J.).

### Fazit

Todesanzeigen sind eine wahre Fundgrube, um die unterschiedlichsten Einstellungen und Erwartungen zum Alter zu entdecken. In ihnen spiegeln sich sowohl die Zuversicht und Zufriedenheit als auch Verzweiflung und Bitterkeit der Verstorbenen als auch der Inserent:innen. Nicht selten gewähren die Anzeigen tiefe Einblicke in die Gefühlslage der Hinterbliebenen.

## Dr. Fritz Ries 'Bubatsch'

\*13.03.1927 †18.08.2020



- Danke für Deine Liebe -

Karin Schmidt-Dohna  
Dr. Moritz Ries & Ina Gerdes  
Jonathan Ries & Emma Siebsager Ries mit Otto  
Rebecca & Max Bick mit Paulina  
Rasmus Reemtsma  
Ragna & Karl-Friedrich Marks  
Marius Marks & Dr. Heide Boeth mit Pit & Wim  
Julius Marks  
Fritz & Jan Kulla  
Jophi & Regula Ries  
Fanny, Filipa, Jim  
Reinbeker Weg 12, 21465 Wentorf

Mit 90 noch am Nordkap,  
ein Jahr später hast du dich nun  
auf deine letzte Reise gemacht.

## Werner Stein

\* 06. Dezember 1924

† 18. Januar 2016

Nacht, Nacht Papi

Dörte Endermann  
Wiebke Stein  
Frauke Stein  
& Familien



Wir verabschieden uns am 11.02.2016 um 11.00 Uhr beim „Ausklang am Fleet“, im Hans-Henny-Jahnn Weg 67. Anstelle von Blumen bitten wir um Spenden an das Kinderkrebs-Zentrum Hamburg, Konto DE33 2009 0700 4154 1260 01, Stichwort: „Werner Stein“.

# Letzte Worte für letzte Tage

Mit palliativer Biografiearbeit die letzte Lebensphase eines Menschen würdevoll gestalten



Martina Schneider

Die Arnsberger Journalistin und ehrenamtliche Sterbebegleiterin Martina Schneider erstellt für Menschen mit palliativer Diagnose biografische Erinnerungs-Dokumente zum Hören oder Lesen. Unterstützt wird sie dabei von der Hospizstiftung Arnsberg-Sundern. [www.mein-lebensrueckblick.de](http://www.mein-lebensrueckblick.de)

*Biografisches Arbeiten ist eine wirksame Methode, um das Würde- und Selbstwertgefühl von schwerstkranken Menschen zu stärken. Die Journalistin und ehrenamtliche Hospizhelferin Martina Schneider hält die Lebensgeschichten von Palliativpatienten fest – sowohl als Hörbuch als auch als gedrucktes Werk. Für „Schöner leben bis zuletzt“ stellt sie die unterschiedlichen Ansätze vor.*

„Mein Leben als Buch? Ich habe doch nichts Besonderes erlebt, ich bin doch kein Promi“ – so skeptisch reagieren die meisten Palliativpatienten, wenn sie von der Möglichkeit erfahren, ihre eigene Lebensgeschichte festhalten zu können. Oft bedarf es ein wenig Überzeugungsarbeit, um ihnen bewusst zu machen, dass auch ihr ganz persönlicher Lebensweg erzählenswert ist.

In Deutschland ist das Konzept der Palliativbiografie noch relativ unbekannt. Internationaler Wegbereiter auf diesem Gebiet ist der kanadische Psychiater Harvey Max Chochinov, der mit der „Dignity Therapy“ ein pragmatisches, forschungsbasiertes Erzähl-Modell entwickelt hat, das dazu beitragen soll, die letzte Lebensphase eines Menschen würdevoll zu gestalten.

Der Würde-Begriff umfasst dabei weit mehr als eine angemessene medizinische Versorgung. Würde bedeutet auch, die Menschen hinter der Krankheit zu sehen und deren Persönlichkeit und Individualität wertzuschätzen. In diesem Zusammenhang kann die Erinnerungspflege ein wirksames Instrument sein. Während das Betreuungspersonal beim Patienten nachhakt, ob die Tabletten schon genommen wurden, wollen Palliativbiografen wissen:

„Was war denn der schönste Moment in Ihrem Leben?“ Diese Kombination aus medizinischer Fürsorge und persönlicher Zuwendung gilt als Schlüssel zu einer bestmöglichen Unterstützung am Lebensende.

### Unaufwändige Maßnahme mit großem Effekt

Chochinov spricht bei der Dignity Therapy von einer „psychologischen Kurzintervention“ – und in der Praxis bestätigt sich die Effektivität und Effizienz der Methode. Die seelische Verfassung eines Palliativpatienten lässt sich mit Hilfe der Würdezentrierten Therapie (WZT) bei vergleichsweise geringem Zeit- und Kostenaufwand signifikant verbessern.

Kernstück ist ein rund ein- bis zweistündiges Gespräch, das auf Basis eines wissenschaftlich fundierten Fragenkatalogs durchgeführt und aufgezeichnet wird (Interviewfragen siehe Info-Box). Dabei geht es weniger um eine chronologische Aufarbeitung des Lebenswegs, sondern vielmehr um dessen Quintessenz. In der WZT wird der Fokus vor allem auf die beglückenden und sinnstiftenden Ereignisse gelegt. Auf diese Weise ziehen die meisten Erzählenden eine positive Bilanz ihrer Lebensleistung und blicken versöhnlich auf das Vergangene zurück – und diese Perspektive hilft häufig auch beim Abschiednehmen vom Leben.



Fotos privat

### Bewegender Moment: Mein Leben & ich

Beim zweiten Treffen im Hospiz oder auf der Palliativstation wird der entstandene Text den Teilnehmenden in Ruhe vorgelesen. Diese Situation ist für viele Palliativpatienten besonders bewegend. „Das war wirklich mein Leben? All das habe ich erreicht?“, staunen die Zuhörer über ihre eigenen Worte. Manchen Schwerkranken gelingt es in diesem Moment zum ersten Mal, ihre eigene Lebensleistung anzuerkennen.

Abschließend wird das Dokument in seiner Endfassung ausgedruckt, mit einem persönlichen Titelbild layoutet und dem Erzählenden überreicht.

### Interviewfragen nach der Würdezentrierten Therapie

Wenn Sie gedanklich durch Ihr Leben reisen und an einem Punkt anhalten sollten, an dem Sie besonders glücklich waren – in welcher Zeit wäre das?

Gibt es etwas, auf das Sie besonders stolz sind? Zum Beispiel einen bestimmten beruflichen oder privaten Aufgabenbereich?

Was hat Sie durchs Leben getragen? Welche Überzeugung, welcher Glaube, welches Lebensmotto?

In welcher Lebenssituation haben Sie sich besonders lebendig gefühlt?

Gibt es etwas, das Sie über das Leben gelernt haben, was Sie an andere weitergeben möchten? Worauf kommt es an im Leben, Ihrer Meinung nach?

Was möchten Sie denjenigen, die ihnen am Herzen liegen, für die Zukunft mit auf den Weg geben? Haben Sie bestimmte Wünsche oder Hoffnungen für sie?

Gibt es etwas, von dem Sie merken, dass es gegenüber Ihren Lieben noch ausgesprochen werden will?

### Wertvolle Zukunftszeilen

Die große therapeutische Bedeutung der WZT ist wissenschaftlich belegt. In Untersuchungen von Prof. Harvey M. Chochinov kristallisierten sich immer wieder drei Kernaussagen der Befragten heraus:

*Im Interview war ich frei. Ich konnte erzählen, ohne dass über mich geurteilt wurde.*

*Die Würdezentrierte Therapie gibt mir die Gelegenheit, meinem Kind ein Geschenk zu machen, das persönlicher nicht sein könnte.*

*Mit diesem Dokument kann ich meine Liebe hinterlassen.*

Im Hospiz Raphael im sauerländischen Arnsberg fasste eine Teilnehmerin ihre Biografie-Erlebnisse mit folgenden Worten zusammen: „Ich habe in den letzten Tagen über vieles in meinem Leben noch einmal nachgedacht. Das war anstrengend, belastend, beglückend und teilweise auch schmerzlich. Aber abschließend kann ich sagen: Mein Leben war gut. Und darüber bin ich sehr froh.“

### Palligrafie – eine neue Alternative zur WZT

Einen Sonderweg geht die Hamburger Journalistin und Hospizbegleiterin Sabrina Görlitz mit ihrem Projekt der Palligrafie – einer Wortschöpfung aus den Begriffen „Palliativ“ und „Biografie“, angelehnt an die Kalligrafie, die Kunst des schönen

Schreibens. Dieses Konzept, das unter anderem auf der Palliativstation der Asklepios-Klinik in Hamburg/St. Georg angewandt wird, basiert ebenfalls auf der Würdezentrierten Therapie. Doch während die WZT vor allem die positiven Dinge in den Fokus der Rückschau nimmt, wird in der Palligrafie ganz bewusst auch den traurigen Momenten des Lebens und dem Sterben Raum gegeben. „Palliativ erkrankte Menschen fühlen sich bei diesen Themen mitunter sehr allein gelassen. Deswegen hat es sich als hilfreich erwiesen, dass die teilnehmenden Patienten und Patientinnen und Hospizgäste die Möglichkeit haben, auch die schwierigen, herausfordernden und traurigen Momente im Leben und Sterben teilen, bezeugen und somit auch würdigen zu können“, betont Sabrina Görlitz. „Es ist eine Sache, über all die Dinge im Leben zu sprechen, die gut gelaufen sind. Aber es braucht Mut, Vertrauen, Achtsamkeit und Offenheit auf beiden Seiten, im Dialog auch jene Wahrheiten des Lebens an- und auszusprechen, die im Alltag immer noch so viele Menschen sprachlos machen.“

### Hörbuch als Zukunftsgeschenk für die Kinder

Ein Schatzkästchen zum Hören – diesen Ansatz verfolgt die gemeinnützige Familienhörbuch gGmbH mit einem palliativ-biografischen Angebot, das sich ausschließlich auf lebensverkürzend erkrankte Väter und Mütter mit minderjährigen Kindern fokussiert. Hier gilt der Leitgedanke: „Alles, was eine Stimme hat, überlebt.“

Über das Familienhörbuch erhalten junge Eltern die Chance, ein Hörbuch mit der eigenen Lebensgeschichte aufzunehmen und auf diese Weise ihren Kindern ein bleibendes Andenken für die Zukunft zu hinterlassen. „Wer war meine Mama oder mein Papa eigentlich?“ – diese Frage können die Betroffenen ihren Kindern, die oft noch im Baby- oder Kleinkindalter sind, ganz persönlich beantworten. Die Inhalte



des Hörbuchs bestimmen die Teilnehmenden selbst. Neben dem Nachzeichnen des eigenen Lebenswegs können sie beispielsweise Kinderlieder singen, Märchen vorlesen oder Familienrezepte teilen. Doch so individuell die einzelnen Hörbücher auch gestaltet werden, eine zentrale Botschaft steht fast immer im Mittelpunkt der Erzählungen: „Auch wenn ich nicht mehr bei dir sein kann – ich habe dich vom ersten Moment an geliebt.“

Bei ihren Aufnahmen werden die Teilnehmer durch geschulte Audiobiografen des Familienhörbuchs angeleitet. Professionelle Sounddesigner unterlegen die Tonaufnahmen anschließend mit den individuellen Musikwünschen der jungen Eltern und erstellen auf diese Weise einen unvergleichlichen Hörschatz.

### Trost in Zeiten der Trauer

Ähnlich wie die WZT hat auch die Erstellung eines Familienhörbuchs großen Einfluss auf das seelische Wohlbefinden der Teilnehmenden. Für junge Väter oder Mütter mit infauster Prognose ist es eine unerträgliche Vorstellung, ihren Kindern beim

Heranwachsen nicht zur Seite stehen zu können. Doch mit der Erstellung einer Audiobiografie schaffen sie für ihre Liebsten ein hilfreiches Tool zur Bewältigung der anstehenden Herausforderungen. Langzeiterfahrungen mit betroffenen Familien zeigen, dass die Hörbücher verwaiste Kinder nach dem Tod eines Elternteils einfühlsam dabei unterstützen können, ihre Trauer auf gesunde, aktive und selbstbestimmte Weise zu verarbeiten. Pauline, ein 18-jähriges Mädchen, das seine Mutter bereits mit neun Jahren verloren hat, bringt es so auf den Punkt: „Mit dem Hörbuch hat mir Mama ein unfassbares Geschenk gemacht. Bis heute höre ich immer wieder in die einzelnen Kapitel hinein und verbinde mich mit ihr. Am schönsten finde ich, dass ich meine Mama immer noch lachen hören kann. Damit bleibt sie einfach Mensch – und nicht nur Erinnerung.“

Die Erstellung eines Hörbuchs ist für die unheilbar erkrankten Eltern kostenfrei; die Familienhörbuch gGmbH finanziert sich ausschließlich durch Spenden.

### Ausbildungsangebote

#### Deutsche Gesellschaft für Patientenwürde e.V.

Die Deutsche Gesellschaft für Patientenwürde e.V. engagiert sich für Menschlichkeit, Respekt und Freundlichkeit als Werte, die in der Gesundheitsversorgung besonders schützenswert sind. Der Schwerpunkt liegt auf Ausbildungsangeboten zur Würdezentrierten Therapie. [www.patientenwuerde.de](http://www.patientenwuerde.de)

#### Palligrafie

Das Leben würdigen und dem Sterben Worte schenken – dieser Prämisse entsprechend gibt Sabrina Görlitz ihre Erfahrungen und Erkenntnisse in der Biografiearbeit mit sterbenden Menschen weiter. Sie bietet Masterclass-Workshops in der Nähe von Hamburg an.

[www.storycare.de](http://www.storycare.de)

# Materialisierung der Vergänglichkeit

Hier und Jetzt. Skulpturen und Reliefs von Till Müller – ab 13. Februar 2025 im Museum für Sepulkralkultur



*Till Müller ist ausgebildeter Maurer, Stahlbetonbauer und Holzbildhauer und arbeitete schon früh im väterlichen Steinmetzbetrieb mit. Mit seinem Studium an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste Karlsruhe und während seiner Zeit als Meisterschüler des renommierten Bildhauers Stephan Balkenhol hat er sich eine eigenständige künstlerische Position erarbeitet.*

*Die Arbeiten des gebürtigen Hessen changieren zwischen Skulptur und Objekt, Zeichnung und Malerei. Im Museum für Sepulkralkultur kann man ab 13. Februar 2025 eine Auswahl seiner Arbeiten sehen.*

*Ein Künstlergespräch.  
Interview: Anna Lischper*

*Du arbeitest ja mit verschiedenen Materialien von Holz bis Stein. Jedes Material hat seine spezifischen Anforderungen und erfordert ein bestimmtes Handwerk. Was reizt dich daran?*

Erst über das Handwerk kam ich in die künstlerische Sparte hinein, habe also das freie Kunststudium noch obendrauf gesetzt. Grundlage für die Entscheidung für diesen Weg war, dass mich die Arbeit als Maurer oder Steinmetz oder Holzbildhauer allein, also gewissermaßen das rein dienstleistungsbezogene Arbeiten, nicht zufrieden gestellt hat. Ich hatte das Bedürfnis, die künstlerische Ebene mit einzubeziehen. Die Grundlage bildet meine Kenntnis des Materials, die ich im Handwerk gelernt habe.

*Einen Schwerpunkt deiner künstlerischen Arbeiten bildet die Verarbeitung ausgedienter Grabsteine.*

*Da sind dir die Bereiche auf dem Friedhof, auf denen die abgeräumten und ja oftmals sehr vielfältigen Steine liegen, ein tolles Materiallager, oder?*

Mein Vater hat einen Steinmetzbetrieb, in dem ich schon lange mitarbeite. Da ist das Recycling alter Grabmale obligatorisch. Wir bauen sie etwa im Kundenauftrag zurück. Die ausgedienten Steine, die auf Friedhöfen gelagert werden, kommen oftmals in den Schredder. Da können wir uns dann eben teilweise frei dran bedienen oder Steine gegen kleines Geld abkaufen. Manchmal wirst du auch angesprochen: Hey, hier ist noch Material, was zu schade ist, um es zu schreddern oder kaputt

zu hauen. Wollt ihr das haben? Und so hat sich da mittlerweile ein gewisser Fundus angesammelt, auf den ich dann zugreifen kann. Leider mit dem Risiko, dass das Sammeln Überhand nimmt. Ein Lager kann auch zu einem Friedhof für Geld mutieren.

*Es ist ja oft die Rede von der Angst vor dem weißen Blatt. Kennst du die bezüglich des Umgangs mit Material? Baut es Ängste ab, wenn man sich mit einem Material weiterbeschäftigt, das schon Mal eine Funktion hatte? Oder hast du gerade dann Respekt vor dem Material?*

Bei den Grabsteinen schwingt eine gewisse Ehrfurcht mit, oder auch bei manchen Hölzern, die ich von meinem Vater oder von meinem Opa „geerbt“ habe. Mein Opa war Wagenbauer. Und wenn ich da ganz bestimmte Hölzer weiterverarbeiten möchte, die sehr schön sind und an denen mein Vater noch hängt, dann muss ich ihn teilweise überreden: Hey, ich habe da ein Projekt vor und hier ist ein besonderes Holz, darf ich das dafür verschneiden? Manchmal beiße ich da allerdings auf Granit und gebe auf, um meine Nerven zu schonen. Dann muss es eben noch 500 Jahre bei meinem Vater überdauern... Also da ist es dann so, dass schon ein gewisser Respekt oder eine Ehrfurcht vor dem Material da ist. Wenn man jetzt weiß, das war mal ein Grabstein mit einer gewissen Funktion, auch im Sinne des Totenkults, dass Trauer damit bewältigt wurde, dann sehe ich die. Aber ich habe zugleich im Kopf, dass der Stein vermutlich geschreddert worden wäre (und unter einer Straße landet). Man könnte sogar eher sagen, dass das Material durch meine Weiterverarbeitung eine gewisse Aufwertung erfährt.

*Dein Portfolio umfasst ja eine ganze Reihe unterschiedlicher Arbeiten. Ganz spannend finde ich die gravierten oder geschnitzten Holzarbeiten. Wie lässt du dich bezüglich der Motive inspirieren?*

Zum einen fotografiere ich für mich privat und ziehe aus den Fotografien Motive heraus. Manchmal inspirieren mich auch andere Ausstellungen. Ich gehe dann durch die Ausstellung und bleibe an Motiven hängen. Was mich interessiert, kann z. B. wie bei einem Eselsmotiv der reine Ausdruck des Kopfes sein, oder aber die Zuschreibungen, die möglicherweise mit dem Esel zusammenhängen. Teilweise sind die Motive auch freie Zeichnungen von mir selbst. So basiert die Skulptur mit dem Kopf mit Zigarette und Sonnenbrille auf einer Telefonzeichnung, die ich irgendwann mal so beiläufig gemacht habe.

*In einigen Arbeiten bindest du auch Schrift ein.*

Schrift ist für mich Botschaft und Gestaltungselement zugleich. Auf der einen Seite spielt sie in der Relieftechnik eine Rolle, weil sie durch die Höhen- und Tiefenwirkung eine andere Plastizität und Dreidimensionalität im bildhauerischen Sinne in die Arbeiten einlässt und auf der anderen Seite ist es eben dieses Gestaltungsmittel im Sinne des Ornaments. Hierbei spielt die Wiederholung eine wesentliche Rolle. Wenn man sich näher darauf einlässt und die Worte erst einmal identifiziert hat, dann gibt es einen weiteren Interpretationsspielraum, der im Zusammenhang mit dem Motiv oder mit dem Dargestellten nochmal eine zusätzliche Rezeptionsebene bietet.

*Ab Mitte Februar wird deine Ausstellung HIER UND JETZT im Museum für Sepulkralkultur zu sehen sein. Was ist da für dich die inhaltliche Brücke?*



Foto: Cusanuswerk / Sebastian Semmer

Meine Arbeiten bestehen aus der Materialisierung des Themas Vergänglichkeit und Konservierung eines Zustands. Insbesondere in den Wandbildern aus verwittertem Holz, wo dieser Prozess direkt sichtbar wird, aber auch mit dem „Recycling“ von altem oder ausgedientem Material wie Holzabschnitten, alten Balken und im Sinne der Liegezeit ausgedienten Grabsteine. Ich betrachte das ein bisschen wie die „Konservierung von Gedankengut“ durch die Übersetzung der Thematik in die Skulptur/ in das Werk. Den wesentlichen Anknüpfungspunkt meiner Arbeit zum übergeordneten Thema „Endlichkeit des Lebens und seine Folgen“ sehe ich in der Herangehensweise einer formalen Ästhetik und der Beschäftigung mit Themen in den Werken, jedoch mit dem Wesensunterschied, dass sich meine Inhalte mit dem Leben im Hier und Jetzt und nur selten

mit dem Jenseits beschäftigen. Dies schließt jedoch inhaltliche Überschneidungen nicht aus, die Übergänge sind bekanntermaßen fließend. In der Ausstellung wird es jedoch auch Arbeiten geben, die das Thema und die Schwere des Ablebens direkter, aber mit Humor, aufgreifen sollen.

*Zur Person*

*Till Müller wurde 1992 im hessischen Schlüchtern geboren, und wuchs in der Nähe auf. Heute lebt und arbeitet er in Freiensteinau im Vogelsbergkreis. Wenn er nicht gerade an seinen künstlerischen Objekten arbeitet oder zum Broterwerb anderen Tätigkeiten nachgeht, treibt er gern Sport oder geht wandern.*

# Hundert Tage im Frühling

Thomas Sitte im Gespräch mit dem Schriftsteller Eric Bergkraut

*Im Band 8 von schöner leben ... haben wir ein besonderes Buch vorgestellt. Die Lektüre hat uns ermutigt, mit dem Autor eine kleine Korrespondenz zu beginnen, die sich über mehrere Monate und Ausgaben von „schöner leben ...“ erstrecken wird:*

.....

*Lieber Herr Bergkraut,*

*Sie haben mit Ihrem Buch „Hundert Tage im Frühling“ bewegende Einblicke gegeben in die letzten einhundert Lebenstage Ihrer Frau. Sie starb am Sonntag, den 4. Juni 2023. Am 22. August 2024 erschien Ihr Buch. So ein Buch macht auch etwas mit dem Autor. Wie fühlt sich das jetzt für Sie an, wenn Sie Ihr Buch in die Hände nehmen?*

*Herzliche Grüße, Ihr*

*Thomas Sitte*

.....

*Lieber Thomas Sitte*

Vielen Dank für Ihre Zeilen und den Vorschlag eines Austausches per Mail. Ich nehme diesen gerne an. Das ist ein attraktives Format. Einerseits ermöglicht es, Texte loszuschicken, die vielleicht nicht gänzlich ausgegoren sind. Und doch werde ich nicht so schnell auf den Senden-Knopf drücken, wie es bei anderen Mails der Fall ist. Und dann, ja, man hofft doch immer, die eigenen Erfahrungen könnten für Dritte interessant oder gar nützlich sein ...

Zu Ihrer Frage. Mein Zürcher Verlag, Limmat, ist kein Marketing-Riese und in deutschen Buchläden nur bedingt präsent. Aber es arbeiten dort lauter respektvolle Menschen, die schöne Bücher kreieren und die AutorInnen erst noch mitbestimmen lassen. Insofern: Der Umschlag zu „Hundert Tage im Frühling“ ist zurückhaltend elegant, ein feines Objekt, das war mir wichtig. Für das Cover wurde ein Bild von Ruth Schweikert verwendet, meiner verstorbenen Ehefrau. Das war ein Schritt, mit dem ich einverstanden sein konnte, weil die Grafikerin in der Umsetzung Stilgefühl und Zurückhaltung bewiesen hat. Es ist merkwürdig, ganz allgemein: Kurz nach dem Tod einer Person, auch des öffentlichen Lebens, erkennen wir darin die oder den Verstorbenen. Aber dann wird es einfach ein Foto... so weit bin ich nicht mit meiner Frau, möchte es auch gar nicht sein.

Vor zehn Tagen sass ich in einem Zürcher Radiostudio, verbunden mit einem anderen in München, ich war in einer Gesprächssendung des Bayrischen Rundfunks und ich sollte eine Passage aus meinem Buch vorlesen, das also vor mir lag. Nach Lektüre legte ich das Buch ab, Cover nach oben, also Ruth Schweikerts Bild in die Luft zeigend. Aber da nahm ich, die nächste Frage beantwortend, das Buch instinktiv wieder in die Hand und drehte es dergestalt um, dass ich das Gesicht meiner Frau nicht mehr sah und sie mir quasi nicht mehr zusehen konnte ... So musste es sein, damit ich weiter reden konnte, ohne abgelenkt zu sein.

Ganz allgemein glaube ich an die Kraft der Bilder, die wir in unserem Kopf fertig machen. Sie wirken oft stärker als jene, die uns illustrativ bis ins Letzte vorgesetzt werden und der Imagination den Raum nehmen. Ich sage das auch als Filmemacher. Und denke an Liebesszenen genauso wie an Darstellungen von Gewalt. Mit Letzterem war ich stark beschäftigt, als ich etwa Filme machte über den Krieg in Tschetschenien und die dortigen Exzesse der Gewalt durch die russische Armee. Ich habe mich auch beim Verfassen meines Buches daran gehalten, nichts auszumalen. Und Vorkommnisse oder einzelne Dialoge lieber für sich stehen zu lassen. Noch bei den letzten Korrekturen haben wir einzelne Sätze gestrichen, die leicht kommentierend waren. Gerne überlasse ich den Schluss den Leserinnen und Lesern, zumal wenn es um existenzielle Fragen geht.

Vielleicht schweife ich ein wenig ab, möchte für heute aber mit einer zweiten Erinnerung an das Studiogespräch schliessen. Der Moderator fragte mich gegen Ende der Sendung, was ich sehen würde, wenn ich meine Augen schliesse und an Ruth Schweikert denken würde. Ich schloss die Augen tatsächlich, es war keine Show. Und schilderte, was ich sah: Gleichmässige Lippen, grosse klare Augen und einfach ein schönes Gesicht, eine schöne Frau. Nichts anderes, keinen traurigen, sterbenden Menschen. Ich hätte zur Antwort wohl auch einfach das Buch wieder umdrehen und das Cover als Quelle nehmen können. Aber schöner war es mit geschlossenen Augen -

So viel, Thomas Sitte, für heute und zur Kraft der Bilder und vielleicht auch schon zur Frage, wie Verstorbene uns weiter begleiten können. Ich bin jedenfalls schon gespannt, was Sie als nächstes wissen wollen.

*Mit herzlichen Grüssen,  
Ihr Eric Bergkraut*



# Balsam für die Seele

Über die Bedeutung der Essbiografie für Menschen in der letzten Lebensphase

Dr. oec. troph. Maïke Groeneveld, Bonn; Dr. Maria Bullermann-Bennd, Cappeln; beide Mitbegründerinnen und Sprecherinnen der Sektion Ernährung DGP

„Als mir der frisch gemixte Erdbeershake gebracht wurde, stieg mir der Duft von frischen Erdbeeren in die Nase. Plötzlich

tauchten die Bilder wieder auf, wie ich als Kind mit meiner Mutter im Erdbeerfeld stand. - Ein Gefühl von Geborgenheit und Ruhe.“

Nur ein Hauch eines Duftes oder Geschmacks ist nötig, um in uns in Sekundenbruchteilen Erinnerungen aus der Vergangenheit wach zu rufen und so lebendig erscheinen zu lassen, als wäre es erst gestern gewesen. Solche Erinnerungen – gepaart aus Sinnesreizen und Emotionen – sind in unserem Gedächtnis gespeichert. Ermöglicht wird dies durch eine direkte Verbindung zwischen Geruchs- und dem limbischen System, einem entwicklungs- geschichtlich sehr alten Bereich des Zwischenhirns. Das limbische System speichert diese Ereignisse nicht nur ab, es sorgt auch für die Ausschüttung von Endorphinen, also körpereigenen Glückshormonen.

Berühmt wurde dieser Effekt durch den Schriftsteller Marcel Proust (1871-1922). In seinem Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ beschreibt er eine Szene, in der der Ich-Erzähler einen Löffel Tee mit einem aufgeweichten Stück Madeleine an die Lippen führt. „Im selben Moment, da der mit Gebäckkrümeln vermischte Schluck Tee meinen Gaumen berührte, zuckte ich zusammen und merkte auf, was da Ungewöhnliches in mir geschah. Ein berückendes Wohlgefühl (...) das mir die Zumutungen des Lebens auf der Stelle gleichgültig werden ließ.“ In dem Augenblick sind „alle Blumen unseres Gartens und die Parks von Swann und die Seerosen der Vivonne, desgleichen die guten Leute aus dem Dorf und ihre kleinen Häuschen und die Kirche und ganz Combray und seine Umgebung, all das Form und Festigkeit annehmend, Stadt wie Gärten, aus meiner Tasse Tee erstanden“.



Der Volkskundler Andreas Hartmann (\*1952 in Freiburg) verfasste 1993 einen Aufruf und bat die Bevölkerung, persönliche „Schmeckgeschichten“ und Gaumenerlebnisse zu Papier zu bringen und sie ihm zuzusenden. In seiner Sammlung „Zungenglück und Gaumenqualen“ dokumentiert er einen Großteil dieser vielfach sehr berührenden Geschichten (s. Kasten). Sein Resümee: „Sinnlichkeit von Mund und Nase setzen unsere Gegenwart mit verschiedenen Phasen der Vergangenheit in Beziehung und stiftet ein Band der Kontinuität zwischen den Zeitebenen.“

„Es war ein Gefühl der Geborgenheit, wenn die Mutti Pfannkuchen gebacken hat. Immer wenn ich traurig bin, backe ich Pfannkuchen.“

„Milchreis mit Zimt und Zucker ist für mich Sommer, Hitze und Heu.“

„Ich bin Jahrgang 1933, wir mussten essen, was auf den Tisch kam. Leider mochte ich keinen Milchreis und den gab es sehr oft.“

aus Hartmann A: Zungenglück und Gaumenqualen. Geschmackserinnerungen. C. H. Beck, München, 1994



Solche Erinnerungen beeinflussen jeden von uns, besonders auch Menschen in der letzten Lebensphase. Geruchs- und Geschmacksreize können wohltuend, beruhigend und belebend sein, aber auch belastend. Mit Hilfe von essbiografischen Fragen ist es möglich, sich diesen Erinnerungen zu nähern. Individuelle Genussmomente und vertraute Essgewohnheiten können leichter realisiert werden. Werden diese berücksichtigt, kann beim Betroffenen ein höheres Einverständnis beim Essen und Trinken, beim Anreichen der Nahrung und bei der Mundsonne erreicht werden. Abwehrreaktionen lassen sich besser vermeiden. Essbiografische Fragen können einen Weg aus Konfliktsituationen oder Sprachlosigkeit weisen hin zu wohlthuender Fürsorge rund um Schmecken, Riechen und Fühlen. Die Betroffenen erleben eine Stärkung ihrer Selbstwirksamkeit und ihrer Autonomie.

## Essbiografie

Die Sektion Ernährung in der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) hat für diesen Zweck einen Gesprächsleitfaden zur Essbiografie und eine Genussampel erstellt. Beide Dokumente sowie eine Handreichung zum Gesprächsleitfaden sind als kostenloser Download auf den Internetseiten der DGP verfügbar (s. Kasten).



Seelenvitrinen von Heiner Koch, Sammlung Kraft, Köln. Foto: Maïke Groeneve

Was befindet sich in Ihrem Seelenvitrinchen? Was befindet sich im Seelenvitrinchen Ihrer Angehörigen und Ihrer Patienten?

Mit Hilfe dieser Instrumente erfahren Pflegefachkräfte, An- und Zugehörige sowie andere Betreuungspersonen, welche Bedeutung Essen und Trinken für die anvertraute Person hat. Fragen zur Essbiografie in der palliativen Lebensphase umfassen

- die Bedeutung von Essen und Trinken, z.B. eher Genussmensch oder Asket
- Essgewohnheiten, z.B. Mahlzeitenrhythmus und Tagesgestaltung
- Geruchs- und Geschmacksvorlieben und Abneigungen, z.B. zitronig, würzig, scharf
- bevorzugte Esstemperatur und Konsistenzen, z.B. kalt oder warm, zartschmelzend, weich oder frisch und knackig
- gewohntes Essen und Trinken an Festtagen und Rituale, z.B. an Geburtstagen, Weihnachten
- persönliche Essgeschichten und Geschmackserinnerungen
- konkrete aktuelle Wünsche.

Zitat einer Ernährungsfachkraft: „Der Gesprächsleitfaden zur Essbiografie ist großartig. In der Praxis wird deutlich, wie viel mehr man über den Patienten, seine Wünsche, Bedürfnisse, weit über die Ernährung hinaus, erfährt und dies auch im gesamten Team besprechen und nutzen kann.“

## Downloadmaterial der Sektion Ernährung in der DGP

### Fragebogen. Gesprächsleitfaden zur palliativen Essbiografie:

[https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ\\_241211\\_Gespraechsleitfaden.pdf](https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ_241211_Gespraechsleitfaden.pdf)

### Handreichung: Essbiografische Fragen zur Begleitung in der palliativen Lebensphase

[https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ\\_241211\\_Handreichung.pdf](https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ_241211_Handreichung.pdf)

### Genussampel:

[https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ\\_241211\\_Genussampel\\_Ansicht.pdf](https://www.dgpalliativmedizin.de/images/RZ_241211_Genussampel_Ansicht.pdf)

Essbiografische Fragen können in allen palliativen Settings von haupt- und ehrenamtlichen Fachkräften sowie von An- und Zugehörigen auch als „Türöffner“ und zum Beziehungsaufbau eingesetzt werden. Ein einfühlsames Erfragen der Essbiografie in 20-30 Minuten bietet die Chance, mit lebenslimitierend erkrankten oder hochbetagten Menschen in Kontakt zu kommen. Die Dauer richtet sich nach der Zielsetzung, dem Auftrag und der Gesprächskompetenz des Interviewers sowie der Belastbarkeit des Interviewten. Wenn sich Menschen nur noch eingeschränkt mitteilen können, sollten An- und Zugehörige am Gespräch beteiligt werden, sofern dies von allen Beteiligten gewünscht wird. Gesprächsergebnisse sollten für alle Begleitenden zugänglich dokumentiert und laufend aktualisiert werden.

Die interviewende Person braucht eine einfühlsame Haltung, denn es können auch unangenehme Erinnerungen wachgerufen werden. Bei vertiefendem Gesprächsbedarf sollten Unterstützungsangebote (z.B. Seelsorge, Psychotherapie) bekannt sein. Hilfreich kann es sein, wenn sich die interviewende Person im Vorfeld mit der eigenen Essbiografie auseinandergesetzt hat.

**Settings:** Palliativstationen, Hospize, SAPV, stationäre und ambulante Pflegeeinrichtungen, betreutes Wohnen, ambulante Hospiz- und Pflegedienste

**Anwendung:** im Rahmen von Aufnahmegesprächen in allen palliativen Lebensphasen und Settings sowie im Rahmen von Advanced Care Planning, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

**Nutzen für die Betroffenen:** Förderung von Wohlbefinden, Autonomie und Selbstwirksamkeit

**Nutzen für Einrichtungen, Betreuende, An- und Zugehörige:** niederschwellige Möglichkeit des Beziehungsaufbaus, Würdigung der Lebensgeschichte des Betroffenen, Steigerung der Handlungskompetenz der Betreuenden.



Wie in Kindertagen noch einmal eine Brezel mit Orangetränk. Der während des essbiografischen Gesprächs auf der Palliativstation entstandene Wunsch ließ sich einfach erfüllen und bewirkte tiefe Freude.

© Sektion Ernährung der DGP

## Die Genussampel

Die Genussampel ist so konzipiert, dass Betroffene nach dem Ampelfarbenprinzip aufschreiben können, welche Gerichte, Getränke, Kräuter oder Düfte sie als wohltuend empfinden bzw. ablehnen. Die Genussampel kann in der Brieftasche oder auf dem Handy mitgeführt oder in den Vorsorgeunterlagen abgelegt werden, so

dass sie jederzeit für Angehörige, betreuende oder pflegende Personen griffbereit ist. Sie kann auch auf Karton ausgedruckt und als Klappkarte auf dem Nachttisch im Patientenzimmer aufgestellt werden, so dass sich Pflegefachkräfte und Besucher\*innen schnell einen Überblick verschaffen können.

## Zusammenfassung

Die Essbiografie eines Menschen spiegelt seine individuelle Lebensgeschichte wider. In unserem Gedächtnis sind Sinnes-Erlebnisse gespeichert, die angenehme Gefühle und wohltuende Erinnerungen hervorrufen können und so dazu beitragen, für einen Moment dem Alltag zu entfliehen. Genuss-Erlebnisse mit „geliebten“ Lebensmitteln und ihren Düften können auch noch in der Finalphase, wenn Sprache und Bewusstsein bereits stark eingeschränkt sind, wohltuend sein. Sie können eine beruhigende oder belebende Wirkung ausüben, evtl. sogar Schmerzen lindern. Frühzeitige Befragungen bieten die Chance, individuelle Genussmomente zu beschern, das Speisenangebot, die Gestaltung der Mahlzeiten sowie Mundpflege und Pflege entsprechend individuell anzupassen.

**MEINE PERSÖNLICHE GENUSSAMPEL**

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR PALLIATIVMEDIZIN  
Sektion Ernährung

Gerichte, Getränke, Kräuter, Düfte, die ich liebe.

---

---

---

---

Gerichte, Getränke, Kräuter, Düfte, die ich in kleinen Mengen mag.

---

---

---

---

Gerichte, Getränke, Kräuter, Düfte, die ich absolut nicht mag.

---

---

---

---

# Besondere Ernährung für besondere Kinder



Foto: privat

**Dr. Sabine Schraut**

*Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin*

*SP Neuropädiatrie, Palliativmedizin*

*Gründungsmitglied der DPS*

*Kuratoriumsmitglied der Bärenherzstiftung Wiesbaden*

*15 Jahre betreuende Ärztin des Kinderhospizes Wiesbaden*

Der weitaus größte Teil der Kinder, die Hospiz- und/oder Palliativversorgung benötigen, sind Kinder mit schweren neurologischen Erkrankungen. Und neurologische Erkrankungen bei Kindern gehen immer mit angeborenen oder erworbenen Störungen der motorischen und geistigen oder seelischen Entwicklung einher.

Anders als man es von Erwachsenen kennt, erhalten diese Kinder oft über Jahre hinweg eine Betreuung durch einen ambulanten Hospizdienst, durch ein Kinderpalliativteam, sind immer wieder Gäste in einem Kinder- und Jugendhospiz.

Die motorischen Beeinträchtigungen dieser Kinder gehen in der Regel mit einer Schluckstörung einher, d.h. das Essen und Trinken ist für alle Beteiligten sehr anstrengend, allzu flüssige Nahrung kann ebenso zum Problem werden, wie das Kauen und Schlucken von Stücken. Natürlich möchten alle Eltern, und hier besonders die Mütter, ihre Kinder gesund und schmackhaft ernähren und freuen sich daran, wenn das Kind wächst und gedeiht. Wenn dies auf Grund der Erkrankung nicht (mehr) möglich ist, entwickelt sich ein Teufelskreis, der nicht selten die Beziehung zwischen Eltern und Kind stark belastet. Das Kind versucht, die Nahrungsaufnahme zu verweigern. Je nach Alter und Fähigkeiten, verschließt es einfach den Mund, schreit, würgt, hustet. Die Eltern verzweifeln an der Aufgabe, ihr Kind ausreichend zu ernähren. Anders als in der letzten Lebensphase eines Erwachsenen benötigt das Kind in dieser Krankheitsphase oft besonders viele Nährstoffe, weil es wächst und durch die Erkrankung mit Spastik und Krampfanfällen mehr Kalorien verbraucht.

In Deutschland gibt es hochkalorische Trink- und Sondennahrung ebenso wie die Möglichkeit, über eine Ernährungs-

sonde genügend Nährstoffe zu verabreichen. Dies ist nicht in allen Ländern verfügbar.

Eine Ernährungssonde durch die Nase ist oft störend und nur als vorübergehende Lösung möglich. Des Weiteren gibt es die Möglichkeit einer Ernährungs- sonde durch die Bauchdecke. Dafür ist eine sehr kleine Operation mit kurzer Narkose erforderlich. Sie bietet die Möglichkeit, bilanzierte hochkalorische flüssige Nahrung zuverlässig und unkompliziert zuzuführen. Ohne einen störenden Schlauch in Nase und Hals, ohne dass überhaupt „etwas zu sehen ist“. (s.a. den Artikel „vom Leben mit PEG“ in diesem Heft)

**Trotzdem ist für viele Eltern der Entschluss zu dieser Art Ernährung sehr schwer.**

- Was ist, wenn mein Kind die Narkose nicht verträgt?
- Was ist, wenn der Schlauch nicht richtig liegt und es zu Komplikationen kommt?
- Kann ich meinem Kind dann gar kein „normales Essen“ mehr geben?
- Ist diese Flüssigkost wirklich genauso gesund wie das selbst gekochte Essen?
- Bedeutet der Umstieg auf die künstliche Ernährung nicht auch, dass es nun unwiderruflich „bergab“ geht?
- Oder umgekehrt: verlängere ich das Leben meines Kindes und vielleicht sein Leiden künstlich, obwohl seine Erkrankung ganz sicher nicht heilbar ist? Würde es das wollen?

Alle diese Fragen wollen sehr sorgfältig abgewogen werden, und es gibt keine allgemein gültigen Antworten und Lösungen. Und wie immer ist eine ausführliche Aufklärung und eine individuelle Entscheidung der Königsweg.

Ich erinnere mich an ein geistig kaum beeinträchtigtes Kind mit einer Schluckstörung auf Grund einer schweren Spastik, das viele Stunden des Tages mit gesundem, selbst gekochtem Essen „gefüttert“ wurde, um nur ein knapp akzeptables Gewicht zu halten. Es blieb kaum Zeit für die erforderlichen Therapie- und Fördermaßnahmen und schon gar nicht für ein entspanntes Freizeitprogramm. Das Kind versuchte, das Essen zu verweigern. Die Eltern ließen sich von ihrem Konzept nicht abbringen und konnten sich nicht zu einer Ernährungs- sonde entscheiden. Als das Kind etwas älter wurde und zunehmend auch mit verschiedenen Hilfsmitteln eine sprachfreie Kommunikation erlernt hatte, wurden Absprachen über das Essen möglich, die Essenssituation entspannte sich, und der Teenager war zwar immer noch dünn, aber an eine Sondenernährung dachte niemand mehr.

Ein anderes Kind mit einer ähnlichen Erkrankung verschluckte sich während der Nahrungsaufnahme immer wieder und litt unter quälendem Husten, der häufiger auch zu Erbrechen führte. Trotz aller Bemühungen verlor das Kind immer mehr an Gewicht. Nur die Mutter war überhaupt in der Lage, das Kind zu „füttern“. Das Pflegepersonal im Kinderhospiz war sehr belastet und hatte große Sorge vor den Folgen des ständigen Verschluckens und des Gewichtsverlustes. Es waren Gespräche über ein Jahr hin erforderlich, in denen die Situation und die Ängste der Mutter von allen Seiten beleuchtet wurden, bis sie sich zu der oben erwähnten kleinen Operation entschließen konnte, die komplikationslos durchgeführt wurde. Die Lage entspannte sich rasch, das Kind konnte mit den erforderlichen Nährstoffen versorgt werden, entwickelte wieder ein altersgerechtes Gewicht und litt nicht mehr unter dem quälenden Husten.

Für eine andere Familie war nicht die Ernährungs- sonde als solche das große Problem, sondern der Widerwillen gegen die Sondennahrung, die sie nicht als Essen erlebten, sondern als ein chemisches Produkt. Die Eltern entwickelten eine große Expertise darin, gesundes Essen zu kochen, das alle Familienmitglieder gerne aßen, das sich aber für das kranke Kind so anreichern, pürieren und verflüssigen ließ, dass es durch die Sonde verabreicht werden konnte. Das Kind saß in seinem Rolli mit am Tisch und bekam dasselbe Essen wie der Rest der Familie, nur eben durch die Sonde. Ich hatte lange das Gefühl, dass dieses Kind trotz seiner schweren und fortschreitenden Erkrankung irgendwie gesünder war als ähnlich kranke Kinder, die alle 4-6 Stunden die bilanzierte Sonden- kost erhielten.

Besuche in Kinderhospizen in Ländern mit schlechter ausgestattetem Gesundheitssystem haben mich nachdenklicher in der Beurteilung unserer Möglichkeiten gemacht.

In Rumänien konnte ich Kinder mit schwerster Ernährungs- störung sehen, denen wahrscheinlich geholfen gewesen wäre, hätte es hochkalorische Sonden- kost gegeben, die aber leider unbezahlbar war. Auf Grund des schlechten Ernährungszustandes, der mit pürierter Normalkost nicht zu verbessern war, konnten dringend erforderliche und auch mögliche Rehabilitationsmaßnahmen nicht durchgeführt werden.

Im Kinderhospiz Löwenmut in Südafrika konnte ich sehen, dass auf Grund von Geldmangel Ernährungs- sonden nicht gelegt werden konnten, die nach meinem medizinischen Verständnis dringend erforderlich waren. Es hat mich allerdings sehr beeindruckt, mit welcher Hingabe das Pflegepersonal die schwer kranken Kinder „fütterte“ und versuchte, ihnen Freude am Essen zu ermöglichen durch gemeinsame Mahlzeiten mit den Kindern, die selbständig essen konnten, durch besondere Ansprache und Musik.

<https://kinderhospiz-loewenmut/de/de>

”

**Die Eltern verzweifeln oft an der Aufgabe, ihr Kind ausreichend zu ernähren**

# Enterale Ernährung

Vom Leben mit PEG



*Bastian Krösche ist Journalist, Blogger und Unternehmer.*

*Er lebt seit seiner Geburt mit einer progressiven Muskelschwäche und gestaltet seinen Alltag in Deutschland und auf Reisen selbstbestimmt mit Unterstützung eines 24/7 Assistententeams.*

*Aufgrund seiner Erkrankung wird er selbst seit über 20 Jahren mit einer PEG-Sonde ernährt. Mittlerweile hat er eine Fortbildung zur zertifizierten Fachkraft für enterale Ernährung absolviert und teilt seine Erfahrungen auf [www.lebenmitpeg.de](http://www.lebenmitpeg.de)*

Es gibt Dinge im Leben, die wichtig sind. Und dann gibt es Dinge, die überlebenswichtig sind. Etwas, ohne das niemand von uns überleben kann, sind Nährstoffe und Flüssigkeit, also die Ernährung. Von Natur aus ist es bei uns Menschen vorgesehen, dass wir unserem Körper die notwendige Nahrung und Flüssigkeit oral, also durch den Mund, zuführen. Anschließend werden sie im Magen-Darm-Trakt weiterverarbeitet und die darin enthaltenen Nährstoffe von unserem Körper aufgenommen.

Es gibt jedoch eine Vielzahl von Krankheitsbildern, die sich direkt oder indirekt auf die orale Ernährung auswirken. Häufig, aber nicht nur, sind dies neurologische Erkrankungen, Krebserkrankungen oder die Folgen schwerer Operationen.

Wenn die natürliche Nahrungsaufnahme nicht mehr oder nur noch eingeschränkt möglich ist, stellt sich die Frage: Wie kann der Körper weiterhin ausreichend versorgt werden? Glücklicherweise hat die moderne Medizin in einer solchen Situation Antworten parat. Um eine davon soll es heute gehen: Die enterale Ernährung.

## Was ist enterale Ernährung?

Die enterale Ernährung umfasst alle Formen der Nahrungszufuhr in den Magen-Darm-Trakt unter Zuhilfenahme einer Sonde. Vereinfacht gesagt, einen dünnen Schlauch, der - je nach Art der Sonde - kurz- oder langfristig in den Körper eingebracht wird, um hierüber Nahrung in geeigneter und ausreichender Form zuzuführen. Ist eine solche künstliche Ernährung nur für einen kürzeren Zeitraum notwendig, wird in der Regel eine Nasensonde genutzt.

Wenn absehbar ist, dass die enterale Nahrungszufuhr über einen längeren Zeitraum notwendig sein wird, bietet eine perkutanen endoskopischen Gastrostomie (PEG), eine langfristige, sichere und oft komfortablere Alternative zur nasalen Sonde. Hierbei wird die Sonde über einen Einstichkanal durch Magenwand und Bauchdecke hindurch gelegt. Umgangssprachlich wird die entsprechende Sonde selbst oftmals schlicht als PEG(-Sonde) bezeichnet.

## Die Angst vor der PEG: Ein persönlicher Einblick

Als ich selbst im Teenageralter infolge meiner neuromuskulären Erkrankung mit der Diagnose konfrontiert wurde, dass ich künftig über eine PEG-Sonde ernährt werden müsste, hatte ich große Angst. Ich kannte Magensonden nur aus Palliativsituationen und verband sie mit dem Sterben.

Heute lebe ich seit über 20 Jahren mit einer PEG und kann aus eigener Erfahrung sagen, dass sie keineswegs ein Symbol für den allerletzten Lebensabschnitt ist, sondern vielmehr ein wertvolles Hilfsmittel, um das Leben mit einer Krankheit entsprechend der individuellen Bedürfnissen zu gestalten.

## Positive Effekte der PEG-Ernährung

So ermöglicht eine PEG durch die (wieder) ausreichende Ernährung, dass ihre Nutzer\*innen nicht nur das Gewicht ihres Körpers, sondern auch dessen allgemeine Verfassung stabilisieren können. Dies ist insbesondere für das Überstehen von Infekten wichtig. Darüber hinaus trägt eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen dazu bei, dass sich die Menschen insgesamt wieder fitter fühlen und teilweise sogar belastbarer sind.

Entlastend hingegen wirkt der Umstand, dass Menschen, die über eine Magensonde ernährt werden, nicht mehr Schlucken müssen. Zu wissen, dass der eigene Körper ohne Anstrengung gut versorgt wird, ist eine unglaubliche – mentale wie auch körperliche – Erleichterung.

## Alltag mit PEG

Dass Menschen, die eine Magensonde benötigen, überhaupt keine orale Nahrung mehr zu sich nehmen können ist übrigens ein weit verbreiteter Irrglaube. Viele können nach wie vor angepasste (pürierte) Nahrung oral zu sich nehmen. Aber sie müssen es dank PEG eben nicht mehr zwangsläufig. Ein weiterer, weit verbreiteter Irrglaube ist, dass die Versorgung mit einer Magensonde irreversibel ist. Abhängig vom Krankheitsbild kann das zwar in der Tat so sein, ist aber kein allgemeingültiger Fakt. Eine solche Sonde kann bei überstandener Erkrankung auch wieder entfernt werden.

Überhaupt werden Betroffenen leider viel zu wenige Fakten über den Alltag mit PEG vermittelt. Oft werden sie mit elementaren Fragen alleine gelassen. Doch heutzutage gibt es neben dem medizinischen Fachpersonal auch weitere Quellen, um authentische Informationen zum Alltag mit einer Magensonde zu erhalten. Beispielsweise in den Sozialen Medien oder zum Beispiel dem Blog „Leben mit PEG“. Mit relevanten Informationen zu allen möglichen Themenbereichen rund um die Sonde und sogar qualifizierter Unterstützung im Einzelfall eine wertvolle Ressource für die rund 150.000 Menschen in Deutschland, die künstlich ernährt werden und deren Umfeld. Damit sie ihr Leben mit PEG selbstbestimmt gestalten und genießen können. Trotz, oder besser, mit ihrer Magensonde.



Fotos: privat

# Der Geschmack von Leben

Für eine bessere Palliativversorgung



Jana Matthes und Andrea Schramm zeigen in ihrem Film wie ein vorbildlicher Umgang mit dem Tod aussieht

Unter dem Corona-Shutdown wurde der gemeinsame Kommunikationspreis der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) und der Deutschen PalliativStiftung (DPS) verliehen, für den die DPS ein Preisgeld von 10.000 Euro zur Verfügung stellte. Der Preis stand unter der Schirmherrschaft der Bundesfamilienministerin Franziska Giffey. Die Jury musste aus über 60 Einreichungen ihre Favoriten für die Shortlist des Kommunikationspreises nominieren. Die Filmemacherinnen Jana Matthes und Andrea Schramm wurden schließlich ausgezeichnet für die ZDF-Dokumentation aus der Serie „37 Grad“

## „Der Geschmack von Leben: Die Köchin, das Hospiz und ein gutes Ende“.

ZDF 37 Grad | 30 min, 2019

Glücklich bis zum letzten Atemzug? Die Köchin kocht das Leibgericht, die Pflegerin hat Zeit für ein gutes Gespräch, die Sterbegleiterin gibt eine Fußmassage. Das Hospiz in Baden-Baden versucht, das Unmögliche möglich zu machen. Der Film erzählt den Alltag im Hospiz aus der Sicht von drei Frauen, die hier arbeiten. Was treibt sie an, wie verändern sie sich durch die Arbeit mit Sterbenden, und woraus schöpfen sie Kraft?

### Stab

Buch und Regie:  
Jana Matthes & Andrea Schramm  
Kamera:  
Christl Pullmann  
Schnitt:  
Andrea Trüper  
Redaktion:  
Silvia Schmidt-Kahlert

Die 37-Grad-Reportage „Der Geschmack von Leben“ erzählt auf unsentimentale, aber dennoch berührende Weise vom Leben mit dem Tod.

Diese Reportage aus der ZDF-Reihe „37 Grad“ ist schon deshalb zu loben, weil sie den Tod ins Leben holt. Die Fernsehzuschauer vertreiben sich zwar allabendlich die Zeit mit Mord und Totschlag im TV-Krimi, aber aus dem Alltag ist das Sterben weitgehend verbannt; niemand möchte gern daran erinnert werden, dass seine Zeit auf Erden endlich ist.

Jana Matthes und Andrea Schramm zeigen in ihrem Film „Der Geschmack von Leben“, wie ein vorbildlicher Umgang mit dem Tod aussieht. Die drei Protagonistinnen der Reportage arbeiten im Baden-Badener Kafarnaum, benannt nach dem biblischen Fischerdorf in Galiläa, aus dem mehrere Jünger Jesu stammten und in dem er eine Weile gelebt hat. Wer in dieses Hospiz kommt, hat alle Hoffnung fahren lassen müssen. Viele bleiben nur wenige Tage, andere einige Wochen, kaum jemand mehrere Monate.

Ein halbes Jahr lang haben die Autorinnen drei Frauen bei ihrer Arbeit beobachtet: Köchin Christiane verwöhnt die Patienten mit ihren Leibgerichten, die ehrenamtliche Helferin Bea ist gelernte Fußpflegerin und sorgt mit ihren Gesprächen dafür, dass die Sterbenden wenigstens eine kurze Zeit nicht mehr an ihr Schicksal denken. Dritte im Bunde ist Filomena. Dank ihrer Warmherzigkeit ist die Pflegerin eine Art Engel der Sterbenden, aber natürlich braucht auch diese herzliche Frau, die schon einige hundert Menschen in den Tod begleitet hat, hin und wieder Zuspruch; und auf die letzten Fragen hat auch sie keine Antwort.



von links nach rechts:  
Prof. Dr. Claudia Bausewein,  
Andrea Schramm,  
Silvia Schmidt-Kahlert,  
Jana Matthes,  
Dr. Thomas Sitte

Foto: Jörg Schmidt

Mindestens so mutig wie die Frauen, die zum Teil tiefe Einblicke in ihr Seelenleben gewähren, sind die beiden Patienten, die nichts dagegen hatten, auf dem Sterbebett gefilmt zu werden. Herr Nöther macht allerdings noch einen recht rüstigen Eindruck, zumindest zunächst. Zwischen den Besuchen der beiden Autorinnen liegen zum Teil mehrere Wochen; in dieser Zeit verfällt der alte Herr zusehends.

Dennoch dürfen Matthes und Schramm ihn auch gegen Ende zeigen, als er trotz der Köstlichkeiten, die Köchin Christiane auf Wunsch der Patienten zubereitet, erschreckend abgemagert ist. Selbst bei einem intimen Gespräch mit der Tochter ist die Kamera dabei; Herr Nöther gesteht ihr, er habe keine Kraft mehr, und das sieht man auch. Bei einer zweiten Patientin, Frau Tritsch, geht es viel schneller. Sie ist gerade mal Mitte fünfzig und hat einen Hirntumor.

Dieser Fall geht Pflegerin Filomena sehr nahe; ihre Mutter ist im gleichen Alter gestorben.

## Leben mit Sterben & Tod

„In den vergangenen Jahren hat sich außerordentlich viel getan in Bezug auf eine enttabuisierte Darstellung von Sterben, Tod und Trauer in den Medien“, erklärte Prof. Dr. Lukas Radbruch, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin. Er erinnert sich noch gut z. B. an die ARD-Themenwoche „Leben mit dem Tod“ 2012, deren erklärtes Ziel es war, zum einen Ängste zu beleuchten und dem Verdrängen entgegenzuwirken und zum anderen ansprechende Formate für die Annäherung an diese Themen zu ermöglichen. So sei es eine besondere Ehre und Freude, dass Dagmar Reim als ehemalige RBB-Intendantin, welche damals die Themenwoche mit auf den Weg gebracht hat, nun in der Jury des Kommunikationspreises mitwirke.

<https://www.zdf.de/dokumentation/37-grad/37-grad-die-koechin-das-hospiz-und-ein-gutes-ende-100.html>

Jurypräsident Prof. Dr. Boris Zernikow, Lehrstuhlinhaber für Kinderpalliativmedizin an der Universität Witten/Herdecke, welcher gemeinsam mit acht Jurykolleginnen und -kollegen zunächst rund 20 Favoriten, schließlich die Shortlist aus über 60 eingereichten Arbeiten identifizierte:

„Viele der behutsam erzählten Geschichten vermitteln Ermutigendes, Ehrliches und Lebensbejahendes, während gleichzeitig Raum für Hilfslosigkeit und Trauer gelassen wird.“

# Gesunde Ernährung für Senioren

Prof. Dr. med. Daniel Jaspersen



Foto: privat

Etwa ein Viertel der bundesdeutschen Bevölkerung ist 65 Jahre und älter und mit dem Alter ändern sich die Ernährungsbedürfnisse. Dabei variieren natürlich die Fitness und die körperliche Aktivität. So haben rüstige und sportlich aktive Senioren keinen wesentlich anderen Nährstoffbedarf als jüngere Menschen. Dennoch nehmen Muskel- und Knochenmasse und der Wasseranteil im Körper mit zunehmendem Alter ab, während das Körperfett zunimmt. Und wenn die Muskelmasse abnimmt, verringert sich der Grundumsatz und der Körper braucht weniger Energie durch Kohlenhydrate und Fette. Benötigt werden aber Eiweiß und Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Was sich auch im Alter verändert, sind der Geruchs- und Geschmackssinn, die im Alter abnehmen.

Ernährung im Alter: einer, der es wissen muss, ist Prof. Martin Smollich vom Institut für Ernährungsmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein. Im Interview mit der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung vom 24.11.2024 benannte er die wichtigsten Krankheiten im Alter, die man durch Ernährung beeinflussen kann, nämlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Demenz. Und das Risiko, daran zu versterben, lässt sich durch die richtige Ernährung sehr gut reduzieren. In erster Linie durch die Vermeidung von Übergewicht und Adipositas. Zum einen droht dadurch die Leberverfettung. Zum anderen ist

Fettgewebe hormonell extrem aktiv. Und diese Hormone stimulieren das Wachstum von Krebszellen. So ist das Krebsrisiko ab einem Body-Mass Index von 30 deutlich erhöht. Laut Smollich steigt das Risiko bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz schon ab einem BMI von 25.

Er empfiehlt viel Gemüse und Vollkornprodukte wegen der entzündlichen Effekte und der guten Wirkung auf das Mikrobiom. Dazu zwei- bis dreimal in der Woche Hülsenfrüchte und möglichst kein hochverarbeitetes Fleisch. Sinnvoll ist außerdem der Verzehr von Beeren, Nüssen und hochwertigen Pflanzenölen.

Defizite haben ältere Menschen bei bestimmten Mikronährstoffen und besonders bei Vitamin B12. Dadurch werden Vergesslichkeit und Desorientiertheit gefördert. Sinnvoll ist im Alter auch die ausreichende Eiweißzufuhr, die über die normale Nahrung oft nicht gedeckt werden kann. Alternativ können dann Eiweißpulver und Shakes verzehrt werden.

Wie viel sollte man trinken? Die Lehrbuchantwort dazu lautet: ungefähr 20 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Aber das hängt natürlich davon ab, wie viel sich bewegt und geschwitzt wird und ob die Wohnung klimatisiert ist.

Zum Salzkonsum sagt die WHO maximal fünf Gramm pro Tag. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung beziffert den Bedarf mit maximal sechs Gramm pro Tag, was einem Teelöffel entspricht. Aber die Realität in Deutschland: Die Hälfte der Männer konsumiert pro Tag mehr als zehn Gramm, also mehr als das Doppelte der WHO-Empfehlung. Bei Frauen sind es durchschnittlich acht bis neun Gramm pro Tag. Salz erhöht bei den meisten Menschen den Blutdruck und ist ein ganz zentraler Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Und bedacht werden muss, dass 80 bis 90 % aus Fertiglernsmitteln stammt und auch aus Brot oder Brötchen, die beim Bäcker gekauft werden.

Aber die gute Botschaft zum Schluss: es lohnt sich, selbst mit 50 oder 60 mit dem gesunden Leben anzufangen. Denn dann lebt man im Durchschnitt immer noch 2-3 Jahre länger bei guter Lebensqualität.



*Es lohnt sich, selbst mit 50 oder 60 mit dem gesunden Leben anzufangen*

# Linsen-Tomaten-Suppe mit Kokos und Curry

## Zubereitung

**1** Zwiebel (1) schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl (2 Esslöffel) in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

**2** Unter Rühren Currypulver (1 Esslöffel), Chilliflocken (0,25 Teelöffel), Knoblauch (2 Zehen) und den fein geschnittenen Ingwer (30 Gramm) zugeben. Circa 2 Minuten mit anschwitzen.

**3** Die Linsen (150 Gramm) dazu geben und unterrühren. Dann die Tomaten (400 Gramm), Wasser (600 Milliliter), Koriander (30 Gramm), Salz, Pfeffer und einen Hauch (oder mehr) Cayennepfeffer zufügen.

**4** Dann die Kokosmilch (400 Milliliter) angießen.

Die Suppe aufkochen und dann circa 20 Minuten köcheln lassen. Die Linsen sollen weich sein, aber nicht zerfallen.

Falls nötig, noch etwas Wasser zugießen.

### Tipp

Die Suppe kann vorgekocht werden. Dann etwas früher vom Herd nehmen, damit nach dem Aufwärmen die Linsen nicht verkochen

**5** Vor dem Servieren mit Koriander garnieren.

### Tipp

Nach Gusto mit ein wenig Saft oder der abgeriebenen Schale einer unbehandelten Limette abschmecken.

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel mittelscharfes Currypulver
- 0,25 Teelöffel Chilliflocken
- 2 Knoblauchzehen
- 30 Gramm frischer Ingwer
- 150 Gramm rote Linsen
- 400 Gramm Dosentomaten (stückig)
- 30 Gramm Koriander grün (plus ein paar Blätter für die Garnitur)
- Salz und Pfeffer Cayennepfeffer
- 400 Milliliter Kokosmilch

*Das Rezept von Hospizkoch Ruprecht Schmidt, ist dem neuen "Hamburg Leuchfeuer Kochbuch – Rezepte und Geschichten aus dem Hospiz" entnommen. Darin finden Sie neben diesem noch viele andere wunderbare Kochideen in einfacher Sprache und gut lesbarer Schrift.*

*Es ist erschienen im Deutschen PalliativVerlag 2023 und erhältlich für 25 EUR bei der PalliativStiftung.*

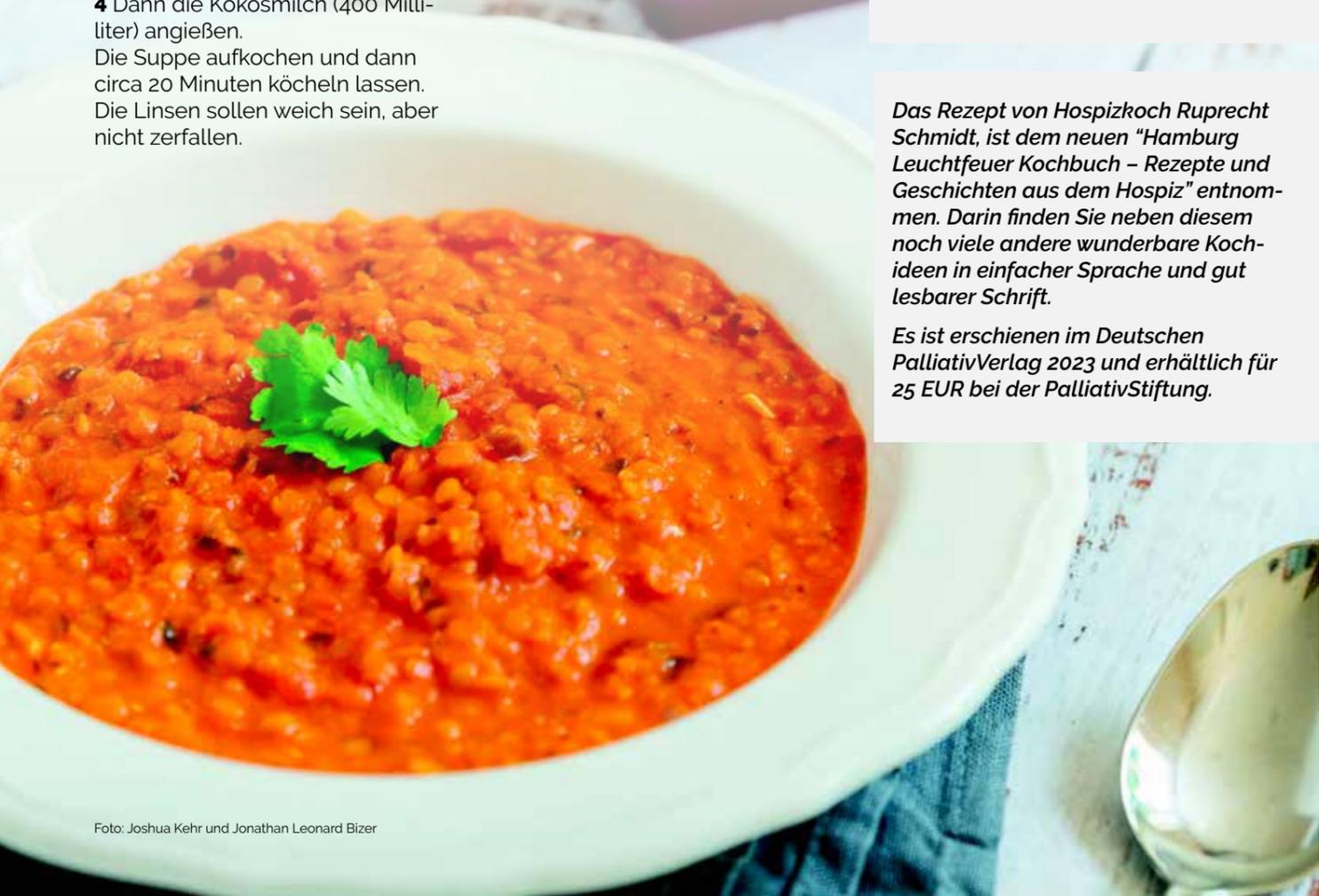


Foto: Joshua Kehr und Jonathan Leonard Bizer

Geisterjägerfilm	▼	latein.: ist	deutscher Bildhauer	▼	Nürnberg-Maler († 1550)	zuvor, im Vorgriff	▼	▼	Sklavin i. d. Oper „Turandot“	Modefarbe	▼	ital. Nachrichtenagentur		
▶	6	▼	▼	▼	▼	See in Finnland	▶	▼	Abk.: Florida	▶	1	▼		
Stadtteil von London	▼	▼	Stadt in Vietnam	▼	▼	Schenke	▶	▼	▼	bibli-sches Buch	▼	▼		
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Verwandter, Vorfahr	▼	Abkürzung: in der Regel	▼	Programmier-schnittstelle	▶	abgetan, zu Ende		
Atemnot	▼	Lemur	▼	Birke mit bunten Bändern	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Steigerüst (Mz.)		
▶	▼	▼	7	▼	Quellfluss des Pregels	▼	▼	Initialen v. Barlach	▼	▼	▼	Trumpf beim Tarock	▼	ganz feine Abstufung
Rheingermanen	▼	▼	begeistern	▶	▼	▼	2	▼	3	▼	▼	▼	▼	▼
Kfz-Z. Stendal	▶	▼	▼	Rasenstück	▼	Vorstechgerät (Schuhmacher)	▼	Vorn. v. Hanks	▼	Verwahrung, Einspruch	▼	Vorname des Komikers Laurel	▼	▼
Bankbegriff	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Vorzeigen ein. Wechsels	▶	▼	▼	▼	4	▼
▶	▼	▼	röm. Kaiser	▶	▼	▼	▼	▼	Balten	▶	▼	▼	▼	▼
Kfz-Zeichen Meißen	▼	Hochherzigkeit	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	franz.: Bogen	▶	▼	5
männliche Rinder	▶	▼	▼	▼	▼	▼	dän. Hafenstadt	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Bei den Zutaten fürs gute Essen kommt es darauf an:

Wenn Sie gewinnen wollen, so schicken Sie uns das Lösungswort aus dem Rätsel per eMail an

[Mail@schoener-leben.info](mailto:Mail@schoener-leben.info)

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir je

### Drei Hospizkochbücher

<https://palliativstiftung.com/de/shop/das-hospiz-kochbuch>

### Drei Doppel-Sets Mutmachkarten

<https://palliativstiftung.com/de/shop/die-mutmach-karten>

### und drei CD-Sets der Deutschen PalliativStiftung.

<https://palliativstiftung.com/de/shop/benefiz-cds>

**Hauptgewinn: 500 EUR für eine gemeinnützige hospizlich-palliative Initiative Ihrer Wahl. Beim letzten Mal traf das Los Dr. Birgit Oppermann für das Rotary Hospiz Erbach. Herzlichen Glückwunsch.**

Bitte ordentlich weiter werben für „schöner leben ...“

Alle Gewinner werden per Mail benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 30.06.2025 um 24:00.





Foto: Thomas Sitte

## Tagen bei der Deutschen PallativStiftung

Öffentlichkeitsarbeit für ein Leben bis zuletzt kann auch ganz anders stattfinden. Zum Beispiel, indem Menschen für Meetings und Veranstaltungen unsere Räume nutzen und niederschwellig über Hospizarbeit und Palliativversorgung informiert werden.

Und wir haben Räume von 20 bis 105 qm, die wir gerne für große und kleine Treffen, Sitzungen, Konferenzen und Vorträge zur Verfügung stellen. Sie sind mit bestem Internet, Whiteboards, Pinnwänden, Flipcharts, Moderationsmaterial und je nach Wunsch reichlich Technik ausgestattet. Was immer Sie brauchen, erhalten Sie bei uns.

*Hybridsitzungen, Livestreams, Podcasts, YouTube-Videos können wir natürlich auch möglich machen.*

Unsere Konferenzräume sind lichtdurchflutet, können jedoch auch abgedunkelt werden. Im Haus selbst existiert ein Parkhaus. Vor dem Gebäude finden Sie Taxi-stand, Busbahnhof und Hauptbahnhof. Die Räume werden je nach Nutzungszeit gebucht und abgerechnet.

Wir bieten eine (Raum)Pauschale pro 30 min Raumnutzung 20 EUR netto. Dies gilt auch für unseren großen Veranstaltungsraum, der mit 105 qm angenehm geräumig und flexibel zu gestalten ist.

(Kopf)Pauschale von 12 EUR pro Kalendertag-Nutzung und Person. Diese beinhaltet

- warme und kalte Getränke,
- Süßigkeiten und auch „alles andere“,

weshalb wir für Moderationsmaterial, Pinnwände, Whiteboard, Flatscreen, schnelles WLAN, Reinigung usw. nichts gesondert berechnen.

In Etage E+2 steht im großen Raum mit 105 qm klimatisierter Fläche ein Podium von 3 x 7 m Größe und mit einer Höhe von 30 cm, was Frontalvorträge deutlich besser möglich macht.



<https://www.palliativstiftung.com/de/palliativstiftung/vermietung-von-tagungsraeumen>

Hier haben wir ein reichliches Angebot für (fast) jeden Zweck:

- Flatscreen Diagonale 163 cm
- Flatscreen Diagonale 215 cm
- 2 Whiteboards/ Pinnwände auf Rollen
- 20 Pinnwände
- 4 Flipcharts
- Diverse Moderationskoffer

In Etage E+4 haben wir gut Platz für acht Personen, dort finden Sie eine Neuland-Moderationswand, Flipcharts und einen Beamer. Dazu haben Sie eine beeindruckende Aussicht.

Je nach Wunsch und je nach Absprache kämen weitere Technik, belegte Brötchen, Eintopf, Obst und so weiter dazu.

Storno: Bis 14 Tage vor dem Termin ist die Stornierung kostenfrei. Danach berechnen wir 50 % nur für die Kosten der Raumnutzung. Bei einer Stornierung weniger als drei Tage vor dem gebuchten Termin oder später würden dazu 50 % der weiteren Kosten fällig.

## Grabgemeinschaft

# Ganz verschieden gelebt. Und dann gemeinsam umsorgt Ruhe finden.

Palliativ! Das kann schon früh im Leben oder Krankheitsverlauf beginnen. Da werden palliativ Versorgende immer wieder auch angesprochen, dass nach dem Tod sich niemand mehr um ein Grab kümmern kann. Entweder weil keiner mehr da ist, oder weil die Verwandten viel zu weit weg wohnen. Die PalliativStiftung denkt deshalb auch über das Leben hinaus. Anders als im Friedwald oder bei einer Seebestattung sind sowohl individuelle Trauerhandlungen und auch Gedenken am Bestattungsort möglich.

In Fulda gibt es – auch für Menschen aus anderen Regionen oder sogar Staaten – die Möglichkeit, sich durch die PalliativStiftung in deren Grabanlage beerdigen zu lassen. Niemand muss sich später darum sorgen. Die PalliativStiftung übernimmt die Grabpflege für die nächsten 30 Jahre.

Die PalliativStiftung bietet damit eine preiswerte Option für immer mehr Menschen, die nicht sicher sind, wer sich würdig um sie kümmert, wenn sie schon (lange) gestorben sind. Da die erste, kleine Anlage fast komplett ist, richtet die PalliativStiftung gerade eine zweite wesentlich größere Grabanlage ein, die ab 2025 belegt werden soll.

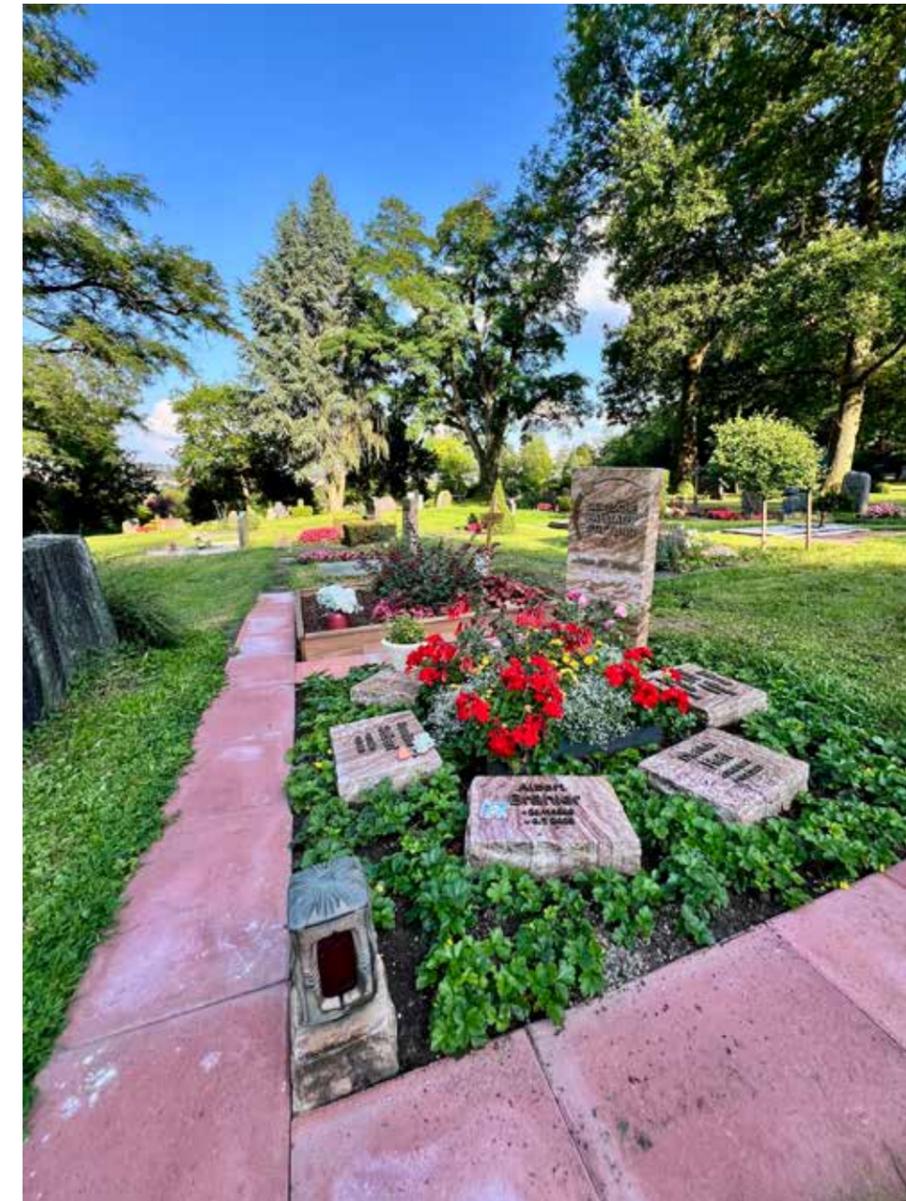


Foto: Thomas Sitte

Nähere Informationen erhalten Sie im Büro der PalliativStiftung und hier ist der Link zu einem kleinen Video der ersten Grabanlage: <https://youtu.be/i3KGZeJolww>



Einige Rückmeldungen die uns per Mail erreichten, möchten wir gerne hier abdrucken.

Kassel, 20. 11. 24

Sehr geehrter Dr. Site,  
herzlichen Dank für Heft Nr. 4/24  
Immer wieder bin ich begeistert von diesen außergewöhnlichen Heften! - Vielfalt, Auswahl u. Gestaltung. Ein bisschen banal, aber selbst die Papierauswahl gefällt mir. Sozusagen alltagsauglich - 100 mal geblättert (und lesend "hängengeblieben"!)

Meine Friseurin erzählte mir beglückt von der gelungenen Palliativversorgung ihres alten Vaters in Hofgeismar. Ich versprach ihr einen Flyer mitzubringen und sie machte den Vorschlag Flyer im Laden auszuliegen. Gibt es eigentlich einen Aufsteller dafür? Vielleicht zum Selberfalten...

Ich gebe meine Exemplare ungern länger aus der Hand - da möchte ich von Ihrem Angebot, weitere Hefte zu bekommen gerne Gebrauch machen.

Eva Ballier, Kassel

Gerne können auch Sie uns und allen Lesern schreiben, was Sie denken!

Ihr Heft 4/2024 von „schöner leben - bis zuletzt“ hat mich als Priester angesprochen und mir neue Initiativen bei Beerdigungen geschenkt.

Mit guten Wünschen für Ihre wertvolle Arbeit

Prälat Prof. Dr. Helmut Moll, Köln

Zunächst möchte ich mich für die informativen Schöner Leben Hefte bedanken. Ich verteile dies in meiner Einrichtung und es gibt eine positive Resonanz. Jedes Heft ist für sich ein informatives Kunstwerk. Einfach toll...

Da in unserer Altenpflegeeinrichtung viele alte Menschen mit Demenz leben und sterben, möchte ich nachfragen, ob es auf demenziell veränderte Menschen spezialisierte Palliativ Konzepte gibt. Haben Sie dort irgendwelche Daten oder Kenntnisstände bzw. ist die Erstellung eines solchen Konzepts bekannt?

Ich sage schon mal vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Bleiben Sie und Ihre Familie gesund und behütet.

Mit freundlichen Grüßen

Andreas Hipp

Berater in der letzten Lebensphase / ACP-Beratung, Halle (Saale)

„Auf der Suche nach Unterlagen für meine eigene Vorsorge bin ich auf Ihre Internetseite gekommen.

Mein Mann, der einen Lungentumor hatte, der gut überwacht war durch den Onkologen und durch entsprechende Medikamente gut eingestellt, ist nicht am Tumor verstorben, sondern durch einen Sturz mit zwei Brüchen. Innerhalb von 8 Tagen, die für meinen Mann nur schlimm waren, da die Ärzte ihn nicht schmerzfrei bekommen haben, war mein Mann tot und musste sehr sehr leiden. Alle meine Interventionen bei den Ärzten bei meinem Mann doch die Schmerzen zu verringern, haben nichts gebracht. Man lies mich eher in dem Glauben, das wird schon wieder - mal sehen was die nächsten Tage bringen. Inzwischen sind 14 Wochen vergangen und ich möchte beginnen alles für mich selbst zu regeln.

Durch die Erfahrung und die Tatsache, dass ich nun allein bin und für mich selbst alles regeln muss, möchte ich versuchen möglichst konkret meine Wünsche zu Papier zu bringen.

Da es ja oftmals hilfreich ist, Vordrucke und vielleicht auch Empfehlungen zur Hand zu haben, möchte ich Sie bitten, mir Ihre Vorsorgemappe zur Verfügung zu stellen.

Namen und Adresse der Witwe sind der Redaktion bekannt"

Gerade ist mir beim Sortieren der Stapel auf dem Schreibtisch das aktuelle Magazin in die Hände gefallen. Oft ist es bei mir so, dass ich erhaltene Schriftstücke oder Zeitungen beim Erhalt kurz durchblättere und in den Stapel „später Anschauen“ ablege.

Ich möchte für dieses Magazin einmal ein dickes Lob aussprechen. Einfach toll die Aufmachung und die Vielseitigkeit der Beiträge in diesem schwierigen Themenbereich! Sehr interessant finde ich den Beitrag zu den Jüdischen Gräbern.

Besonders hat mich aber gerade Dein Beitrag zum Thema Kondolieren angesprochen. Ich konnte Deine Erfahrungen nur zu gut teilen und ärgere mich heute noch, dass ich in jungen Jahren aus lauter Hilflosigkeit im Umgang mit dem Trauernden überhaupt nicht reagiert habe. Das mache ich natürlich heute anders und fühle mich bestärkt durch Deine Zeilen!

Daher jetzt meine spontane Reaktion!

Ehrung!

Peter Hallier, Fulda

Leserzuschriften bitte an [mail@schoener-leben.info](mailto:mail@schoener-leben.info)

## Wichtige Informationen

Beim Deutschen PalliativVerlag der Deutschen PalliativStiftung sind zahlreiche Bücher, Flyer, Ratgeber u.v.m. teils kostenfrei, teils preisgünstig erhältlich.



### Die PflageTipps – Palliative Care

Das leicht verständliche Buch wendet sich sowohl an professionell Pflegenden als auch an Menschen, die sich um einen Angehörigen zu Hause in seinem gewohnten Umfeld kümmern oder in einem Heim begleiten. Es bietet praktische Hilfe in schwerer Zeit.

**Download und gedruckt in 22 Sprachen**  
104 Seiten, kostenfrei



### Demenz und Schmerz

70 Seiten, 5 EUR



### Forum Kinderhospiz

104 Seiten, kostenfrei



### Handreichung PiPiP 2020

Die Essenz aus dem Pilotprojekt Palliativversorgung in Pflegeeinrichtungen. Anleitung und Unterlagen zur grundlegenden PalliativSchulung in Pflegeeinrichtungen

48 Seiten, 20 EUR,  
kostenfrei in Hessen



### Komplementäre und alternative Methoden in der Palliativversorgung

112 Seiten, 5 EUR



### Gerontopsychiatrie und Palliativversorgung

137 Seiten, 10 EUR

## Wichtige Informationen



### Die VORSORGEN! Mappe Version 2024

Alle Unterlagen rund um Vollmacht und Verfügung

40 Seiten, kostenfrei

### Vorsorgeunterlagen online erstellen

Die Deutsche PalliativStiftung ist dabei, alle ihre Unterlagen aus Die VORSORGEN!-Mappe so zu digitalisieren, dass sie online sauber und übersichtlich ausgefüllt, gespeichert und ausgedruckt werden können. Zu allen Punkten gibt es Erklärungen und Antworten auf die häufigsten Fragen.

Weil die Vertreterverfügung besonders wichtig ist, haben wir dieses Formular zuerst digitalisiert, ausprobiert und zur Verfügung gestellt. Die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht werden Anfang 2024 ebenfalls nutzbar sein. Die PalliativStiftung will damit ganz besonders erreichen, dass deren Verbreitung in stationären Pflegeeinrichtungen noch deutlich zunimmt. Auf der Website [VorsorgenMappe.de](https://www.vorsorgenmappe.de) (Achtung: mit dem „n“ in der Mitte) findet man nach dem Einloggen viele Erklärungen und wird professionell durchs Menü geführt, so dass man in der Regel (fast) alles ohne weitere Hilfe ausfüllen kann. Einfach ausprobieren!

Über Rückmeldungen der Nutzer freuen wir uns, weil wir auch dieses Werkzeug wie alle Materialien stetig aktualisieren und verbessern werden.



### Impressum

#### Herausgeber

Dr. med. Thomas Sitte  
Deutsche PalliativStiftung  
Am Bahnhof 2  
36037 Fulda  
Telefon 0661 48049 797  
www.palliativstiftung.com

#### Email-Kontakt zum Herausgeber

mail@schoener-leben.info  
info@doc-sitte.de

#### Gestaltung

Dipl. Des. Hans Peter Janisch  
pressdesign.de

#### Druck

Rindt-Druck, Fulda  
Auflage 25.000 Exemplare

#### Copyright:

Deutscher PalliativVerlag 2025  
Verlag der Deutschen PalliativStiftung

Bei Verwendung einer männlichen Form sind in der Regel selbstverständlich alle möglichen Geschlechter gemeint.

Anzeigenpreisliste beim Verlag erhältlich

© Deutscher Palliativverlag, 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

# Schöner leben ... erneut international ausgezeichnet

Zweifach Silber beim ICMA-Award

## ICMA-Award

Der ICMA Award ist einer der großen Wettbewerbe in der Welt der Publikationen. In diesem Jahr gab es 407 Einreichungen aus 21 Ländern. Ein internationaler Wettbewerb braucht natürlich eine internationale Jury. Die zehn Mitglieder kamen aus sieben Ländern: Dänemark, Niederlande, Österreich, Schweiz, Luxemburg, Brasilien und Deutschland.

„schöner leben ...“ wurde für sein Konzept und für seine Titelgestaltung in diesem Jahr mit der Silbermedaille ausgezeichnet.



Foto: Helmut Sämann



**International Creative Media Award**  
www.icma-award.com

**The Jury of the 15th Competition**  
Katharina Beltan  
Nadja Zabel  
Claudia Eustergerling  
Annelie Persson  
Prof. Eberhard Wolf  
Christian Baum  
Flin Nag  
Malke Quentin  
Rodrigo Faustino



**International Creative Media Award**  
www.icma-award.com

**The Jury of the 15th Competition**  
Katharina Beltan  
Nadja Zabel  
Claudia Eustergerling  
Annelie Persson  
Prof. Eberhard Wolf  
Christian Baum  
Flin Nag  
Malke Quentin  
Rodrigo Faustino



# Sammelband 2023 und 2024

Ein gut verständliches, lebensnahes Quartalsmagazin mit den verschiedensten Informationen rund um Hospizarbeit und Palliativversorgung. Da weiterhin Interesse an den „alten“ und inzwischen vergriffenen Heften besteht, bieten wir jetzt Jahrgangsbände an. Die Inhalte wurden so überarbeitet, dass alles mit aktuellem Bezug angepasst wurde. Dazu gibt es noch neue Preisrätsel.

## schöner leben ... Sammelband 2023

- Band 1 „Ein Koffer für die letzte Reise“
- Band 2 „Der beste Freund“
- Band 3 „Werbung fürs Sterben?“
- Band 4 „Mein Wille geschehe!“

140 Seiten 20 EUR

## schöner leben ... Sammelband 2024

- Band 5 „Loslassen. Sterben zulassen. Wie geht das in der Praxis?“
- Band 6 „Kleine Patienten. Kinderhospiz und Kinderpalliativ.“
- Band 7 „Pflege im Alter – Daheim oder im Heim?“
- Band 8 „Bestattungen – Ein aussterbendes Kulturgut“

286 Seiten 30 EUR

Im Doppelpack kosten Sammelband 2023 und 2024 zusammen nur 35 EUR!

Preise inklusive Versandkosten



# Die nächsten Hefte

Sie als Leserin und Leser können gerne am Magazin mitwirken, sich einbringen mit Fragen, Ideen, Texten, Fotos, Buchtipps, relevanten Terminvorschlägen. Das kann zum Schwerpunkt passen oder auch „einfach so“.

Die nächsten Hefte  
haben die Schwerpunkte

**Band 11    Leiden lindern.  
Möglichkeiten  
und Grenzen.**

**Band 12    Tötungshilfe.  
Aktueller Stand,  
Rückblick und Ausblick!**

Aussagekräftige Fotos suchen wir immer. Gerne können Sie uns diese zusenden. Für jedes abgedruckte Bild überweisen wir 100 € an eine hospizlich-palliative Einrichtung Ihrer Wahl.

Wir freuen uns über alle  
Zuschriften unter

[mail@schoener-leben.info](mailto:mail@schoener-leben.info)

Wenn Ihnen unser Magazin gefällt, wenn Ihnen das Thema wichtig ist, dann bitten wir Sie konkret, diese Arbeit mit einer Spende zu unterstützen. Damit wir auch künftig diese Informationen in die Gesellschaft tragen können.

Wirklich jeder Beitrag ist wichtig und willkommen. Von der 1-Euro-Spende bis zur großen Erbschaft. Ohne Ihre Unterstützung können wir „schöner leben“ nicht in dieser Form weiter produzieren und verbreiten.

**Deutsche PalliativStiftung**  
[www.palliativstiftung.com](http://www.palliativstiftung.com)

## **Spendenkonto**

VR Bank Fulda

IBAN: DE65 5306 0180 0200 0610 00

VK 10,00 € (D)

