

schöner leben ...



1/2023

Das PALLI-aktive Magazin



EDITORIAL

Wohin geht die Reise?

KOMMENTAR

Annette Last, Hamburg

PALLIATIVGESCHICHTE

Erna, 74 Jahre alt, Demenz

PALLI-TIPPS

Mundtrockenheit

PALLIATIVTHERAPIE

Tiergestützte Therapie

FAKTENCHECK

Lorazepam expidet

REZEPT

Birnen, Bohnen, Speck

PALLIATIVSTIFTUNG

Neuigkeiten

RECHTSLAGE

Notfallvertretungsrecht

NEU

LYRIKSEITE

T-Shirt-Tage

RÄTSELN & GEWINNEN

Das Silbenrätsel

PALLIATIVKALENDER

Januar/Februar/März

Impressum

Herausgeber

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

mail-Kontakt zum Herausgeber

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

Gestaltung

Der neue Blick*
Agentur für Werbung + Marketing
Inhaber: Wolf-Marcus Haupt
Telefon: 0173 9270414
E-Mail: info@der-neue-blick.de
Website: www.der-neue-blick.de

Copyright:

Deutscher PalliativVerlag 2023
Verlag der Deutschen PalliativStiftung

Fotonachweis:

Titelfoto: Valentin Sitte
Seite 3: Anja Weber
Seite 4: privat
Seite 5: Christine Limmer
Seite 6: Susanne Englisch
Seite 7: Thomas Sitte
Seite 8: Andrea Gallinat
Ute Jarolimeck
Seite 9: Thomas Sitte
Seite 10: Hamburg Leuchtfeuer
CP Krenkler
Hans & Ursula Sonnenberg
Seite 11: Chris Lambertsen
Seite 12: Jörg Schmidt
Seite 13: Jörg Schmidt
Edelgard Ceppia-Sitte
Seite 14: privat
Seite 18: Dr. Njikoha Ebigbo
Seite 20: Andreas Leddin
Seite 22: Thomas Sitte
Rückseite: Thomas Sitte

Bei Verwendung einer männlichen Form sind selbstverständlich alle Geschlechter gemeint.

Inhalt

- 3 Editorial Thomas Sitte: Wohin geht die Reise?**
Thomas Sitte widmet sich im Editorial dem Thema „Reise“. Wohin wird uns die Reise mit „schöner leben ...“ führen?
- 4 Kommentar: Ergänzende Möglichkeiten zur Symptomlinderung durch Pflanzenwirkstoffe**
Annette Last, Palliative Care-Fachpflegekraft und Heilpraktikerin, konnte schon oft Pflanzenwirkstoffe therapeutisch einsetzen.
- 5 Palliativgeschichte: Erna, 74 Jahre alt, schwere Demenz**
Im Rahmen einer kleinen Serie möchten wir den Lesern einiges zur Hospizarbeit und Palliativversorgung anhand einer „echten“ Patientin erzählen.
- 7 Palli-Tipps: Mundtrockenheit**
Was tun, wenn der Mund austrocknet?
- 8 Palliativtherapie: Tiergestützte Therapie**
Der Hund: der beste Freund des Menschen?
- 9 Faktencheck: Lorazepam expidet**
Auf die Anwendung kommt es an.
- 10 Rezept: Birne, Bohnen, Speck**
Ein Rezept von Ruprecht Schmidt, ehrenamtlicher Hospizkoch bei Hamburg Leuchtfeuer
- 12 PalliativStiftung: Neuigkeiten**
2022 im Rückblick und 2023 als Vorausblick
- 13 Rechtslage: Neues Notfallvertretungsrecht für Ehegatten**
Prof. Dr. iur. utr. Carsten Schütz erklärt die deutsche Rechtslage.
- 14 Lyrikseite: T-Shirt-Tage von Julia Weber**
- 15 Rätseln & Gewinnen: Das Silberrätsel**
- 16 Bücher, Flyer, Ratgeber**
- 18 Der Palliativkalender 2023**
Die Monate Januar, Februar, März mit wichtigen Terminen



Editorial Thomas Sitte: Wohin geht die Reise?

Liebe Leserin, lieber Leser,

die meisten Menschen stellen sich dabei besonders die Frage, wie die Reise wohl gehen soll. Sie überlegen, entscheiden, suchen aus, planen. Sind Sie schon einmal „einfach so“ verreist? Mit dem Ziel wieder heil nach Hause zu kommen und zwischen Abfahrt und Ankunft liegt ein großes Fragezeichen?

Ich habe dies immer wieder getan. Meine längste Reise begann mit einem One-Way-Ticket nach Anchorage, Alaska. Dann per Anhalter zurück nach Süden und ich hatte als grobes Ziel New York in drei Monaten um dort irgendwie einen billigen Rückflug zu ergattern.

Nun, alles ging gut.

Ich habe Dinge, Menschen kennengelernt, denen ich mit einem Plan nie begegnet wäre.

Ist das auf unserer Lebensreise nicht auch so ähnlich. Bei der Geburt haben wir keine Vorstellung von dem, was kommen wird. Und selbst im Angesicht des Todes ist das nicht viel anders. Wer weiß schon, was dann sein wird, was dann ist ...

Und auch in meiner beruflichen Laufbahn kam sehr vieles völlig anders als gedacht. Teils radikal anders. Manches ist wunderbar anders. Manches hinterlässt tiefe Narben. Oder auch: ein dickes Fell.

Also schauen wir einmal, was wir noch auf hospizlich-palliativem Gebiet ganz PALLI-aktiv

zusammen bewegen können. Da haben wir gemeinsam schon viel erreicht. Wer wagt, gewinnt, so heißt es. Das stimmt zwar nicht immer, aber dennoch ist es im Kern sehr wahr. Meine Power Point Präsentation schließe ich fast immer mit einer Weisheit der sehr berühmten, nicht unumstrittenen US-amerikanischen Philosophin und Ethnologin Margret Mead (*16.12.1901, †15.11.1978):

„Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe nachdenklich engagierter Bürger nicht die Welt verändern könne. In der Tat, es ist der einzige Weg, wie es je gelang.“

Deswegen warten wir nicht auf andere, die Richtigen, Mächtigen, Entscheider. Sondern packen wir es gemeinsam an. Entwickeln „schöner leben“ gemeinsam weiter und tragen wir unsere Gedanken in die Welt. Wirklich

jeder kann sich einbringen. Wir suchen gute Textideen. Hier und da gerne ein paar schräge, auch witzige Einwüfe. Gute, ausdrucksstarke Bilder. Herausfordernde Rätsel. Ihre Fragen zum Thema, die vielleicht auch andere interessieren. Und natürlich Sponsoren, Spender für Preise, (passende) Anzeigenkunden, Abonnentenwerber, Zeitschriftenverteiler und vieles mehr.

Schauen wir einmal, was uns auf unserer Reise durch „schöner leben“ noch alles begegnen wird.

Herzlichst, Ihr und Euer PALLI-aktiver



Annette Last
Palliative Care-Fachpflegekraft
und Heilpraktikerin

Ergänzende Möglichkeiten zur Symptomlinderung durch Pflanzenwirkstoffe



Seit 2011 bin ich im und für den Palliativbereich tätig. Zunächst führte mich mein Weg sieben Jahre lang ins Kinderhospiz Sternenbrücke, wo ich eine sehr bereichernde Zeit unter anderem zusammen mit Dr. Thomas Sitte verbrachte, im Anschluss wechselte ich in die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV). Aktuell darf ich mein Wissen als Dozentin an verschiedenen Ausbildungsinstituten, Universitäten, in der Hamburger Angehörigenschule und als Studienkoordinatorin im wissenschaftlichen Forschungsbereich im Universitätsklinikum Hamburg weitergeben.

Was mich in meiner Begleitung, sowohl im stationären als auch im ambulanten Bereich von kleinen und großen Patient* innen immer wieder absolut fasziniert, ist die symptomlindernde Wirkung von Pflanzenwirkstoffen. Naturreine ätherische Öle, die in schonenden Verfahren direkt aus der Pflanze gewonnen werden, zeigen ihre wunderbaren Wirkungen, beispielsweise in entspannend-beruhigender, entkrampfender, angstlösender, aktivierender, aufheiternder, einhüllender, schmerzlindernder, verdauungsfördernder Form.

Eingesetzt werden die Pflanzenwirkstoffe in der palliativen Pflege und Begleitung häufig durch die Aromapflege in der Anwendung von Einreibungen und Massagen, durch Duftvernebler, durch Waschungen oder durch Wickel und Auflagen.

So wirkt zum Beispiel das gewonnene ätherische Öl aus der wunderschönen lilafarbenen Lavendelpflanze auf dem Weg über die Nase im Gehirn, direkt im limbischen System entspannend, beruhigend, schlaffördernd, somit auch schmerzlindernd. Angewandt in verdünnter Form, zusammen mit einem Trägeröl auf der Haut zeigt es eine unglaubliche wundheilende Wirkung.

Eine aktivierende Wirkung haben beispielsweise der Rosmarin und auch die Zitrone. Denken wir nur allein an die frischen Farben, belebt es die Sinne. Ein paar Tröpfchen des ätherischen Öls in Verbindung mit einem Schuss Sahne (als Emulgator) als Waschzusatz bringt eine angenehme Frische in den Tag.

Nicht selten durfte ich erleben, dass durch den Einsatz von ergänzenden Aromapflegeprodukten die Dosierung von Medikamenten, die häufig erhebliche Nebenwirkungen mit sich bringen, reduziert werden konnten. Auch die pflegenden, versorgenden, begleitenden Personen profitieren gleichzeitig von den Aromen.

Eine Handmassage mit einer Lavendelölmischung ist eine so schöne Möglichkeit, eine ganz besondere Zeit miteinander zu erleben, eine ganz besondere Art der Zuwendung und Berührung, ein achtsamer Moment für den Anwendenden und den Empfänger. Ich möchte Sie gern dazu ermutigen, die wunderbaren Möglichkeiten aus der Pflanzenwelt als Ergänzung zur üblichen Medizin zu nutzen, immer natürlich in Absprache mit ihren Behandlern, denn alles muss im Behandlungsplan aufeinander abgestimmt sein.

**Von Herzen alles Liebe, Ihre Annette Last
aus Hamburg**

Die Palliative Fortsetzungsgeschichte

In einer kleinen Serie möchten wir den Lesern einiges zur Hospizarbeit und Palliativversorgung anhand einer „echten“ Patientin erzählen und erklären. „Echt“ insofern, als alles, was hier steht, tatsächlich wahr ist. Allerdings verfremdet und teils aus verschiedenen Patienten zusammengesetzt. Es geht um

Erna, 74 Jahre alt, sie hat eine schwere Demenz

Erna ist Zeit ihres Lebens eine lebenslustige, aktive, auch attraktive Frau, die „ihren Mann gestanden hat“. Gemeinsam mit ihrem Mann Erich hat sie vier Kinder großgezogen, auf die sie stolz ist. Sie kümmert sich immer wieder rührend um ihre sechs Enkel. Zu ihrem großen Kummer lebt keines der Kinder in der Nähe. Zwar sind alle in Deutschland geblieben, doch keines ist so nah bei ihr, dass man mal eben um die Ecke fahren könnte.

Eine vielleicht typisch deutsche Familie, die in die Jahre kommt. Erich ist seit bald zwanzig Jahren in Rente, er war leitender Angestellter und sie haben ein gutes Auskommen mit dem Einkommen. Sie sind in den Jahren des Ruhestand viel gereist, obwohl es für den herzkranken Erich doch mühsam war.

Von der Antarktis bis ans Nordkap, von Hawaii bis China haben sie viel gesehen.

Auf den letzten Reisen hat sich Erich immer wieder geärgert, weil Erna vergaß, etwas einzupacken, obwohl sie es versprochen hatte. Oder dann ließ sie wieder den Reisepass irgendwo liegen, was großen Ärger brachte, weil es nicht so einfach ist, aus China ohne Pass wieder herauszukommen.



Aber Erna war noch nie auf den Mund gefallen. Sie hat immer schon einen guten Spruch parat und kreative Lösungen sowie so. So ging es doch bislang stets weiter, bis auch daheim immer mehr Dinge unerklärlich verschwinden und völlig verrückt wieder auftauchen. Dann fängt die körperlich kerngesunde Erna an und füllte die Schubladen mit Dingen, die sie eigentlich gar nicht mehr bräuchte, lässt einmal das Zwillingsspaar der Tochter Esther beim Einkaufen im Supermarkt zurück.

Das war eine Aufregung! Ernas Sohn Emil meint schon zu Erwin, dass ihm die Mutter gar nicht gut gefalle. Aber Erwin findet, es sei doch gar nicht so schlimm, Erna habe mal nicht richtig geschlafen, ein anderes Mal hätte sie so viel im Kopf gehabt. Da könne man doch einmal etwas vergessen. Bis zu dem Tag, als Erich stundenlang Erna sucht, die früh morgens mit dem Auto zum Einkaufen gefahren war. Dann findet er sie, sie steht mit dem Auto rechts am Straßenrand, weint und ist verzweifelt, weil sie weder weiß, wie der Weg nach Hause ist, noch wie man ein Auto startet. Zum Glück, könnte man sagen. Nicht auszudenken, was vielleicht passiert wäre, wenn Erna einfach so gefahren wäre, ohne die bisher vertrauten Verkehrsregeln noch zu kennen!

Das ist der Tag, als Erich mit viel Rücksicht und Liebe dafür sorgt, dass Erna niemals wieder einen Autoschlüssel im Haus finden wird. Hinterher denkt er sich, das hätte er schon früher, viel früher, vielleicht vor zwei Jahren machen müssen. Damals, als die kleinen Blechschäden und die kleinen Unfälle begannen, bei denen sich erst keiner etwas gedacht hat. Durch die dann aber die vier erwachsenen Kinder anfangen, nachzudenken und nachzufragen! Aber die hatten gut reden, sie wohnten doch weit weg.

Erich geht also mit Erna zum Arzt, so was nannte man früher, zu seiner Zeit, einen Gang nach Canossa. Der Hausarzt, der die Familie seit bald vierzig Jahren kennt, nennt die schlimme Diagnose: „**Demenz im fortgeschrittenen Stadium**“. Immer hatten Erna und Erich drum herumgeredet und Ausreden gefunden, weil sie meinten, es würde schon wieder werden. Jetzt leitet Erich eine rechtliche Betreuung für seine Erna ein, zwei Jahre vor der goldenen Hochzeit. Natürlich haben sie sich nie Gedanken gemacht über eine Betreuung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung.

... so etwas brauchen doch nur die ganz alten oder ganz kranken Menschen.

Doch nicht Erna, der hat doch ein Leben lang nichts gefehlt. Und auch nicht Erich – gut, die Pumpe funktioniert nicht mehr so richtig. Aber seitdem er den hochmodernen Herzschrittmacher zu seiner großen Zufriedenheit in der Brust weiß, läuft die Pumpe doch wie geschmiert, wie bei einem Zwanzigjährigen, denkt er sich. Das Betreuungsverfahren ist kein wirkliches Vergnügen. Aber dazu später mehr. Er erhält dann nach einigem Hin und Her doch die Betreuung und kümmert sich hingebungsvoll um Erna. Erich lernt auch mit seinen damals gut 70 Jahren noch alles rund um den Haushalt.

Es ist zum Glück nie zu spät, um noch etwas zu lernen, denkt er sich. Mühsam ist es schon. Und immer mühsamer wird es, weil Erna mit der Zeit immer weniger Essen möchte und immer dünner wird. Das macht schon Angst.

Sie ist doch nicht körperlich krank!

Nein, Herz und Nieren, die Blutgefäße, der Zucker, alles ist in Ordnung, nur das Hirn, das spielt verrückt. Was wird das Füttern doch für Erich eine Geduldsprobe.

Es ist manchmal eine richtige Qual, das bisschen Essen in Erna hineinzubekommen, das zum Leben zu wenig, zum Sterben aber zu viel war. Da kann Erich doch schon mal der Geduldsfaden reißen, wenn er wieder einmal Ernas Lieblingsessen kocht und Erna die Zähne zusammenbeißt und einfach nicht den Mund aufmachen will. Wenn Erich dann schreit oder sogar die Hand ausrutscht, tut es ihm sofort wieder so sehr leid. Aber was soll er tun?



Eine künstliche Ernährung mit so einer „PEG-Sonde“ durch die Bauchwand, das kommt für Erna nicht infrage! Das hat sie immer ganz klar gesagt. Aber jetzt? Die Leute reden, der Pflegedienst fragt nach. Sie wird dünner, schwächer. Kann das denn noch richtig sein? Und sie ist doch körperlich gar nicht krank. **Mehr zum Thema PEG-Sonde erfahren Sie in den nächsten Ausgaben.**

Mundtrockenheit

Was tun, wenn der Mund austrocknet?

Wenn ein Mensch schwächer wird, wenig trinkt, durch den Mund atmet, werden die Schleimhäute trocken. Der Mund wird borkig. Da heißt es schnell, wir brauchen mehr Flüssigkeit, wir müssen eine Infusion geben. Das nutzt nichts für den trockenen Mund. Das kann sogar beim Sterben sehr belasten.



Wohl jeder kennt das Gefühl, wenn bei Angst der Mund trocken wird. Oder auch einfach, dass die Zunge am Gaumen klebt, wenn man viel zu wenig zu trinken bekommen konnte. Wenn der Mund ständig trocken ist, beeinträchtigt das die Lebensqualität der Patienten deutlich. Kommt dann ein Durstgefühl, lässt sich das nicht mit Infusionen stillen.

Mundtrockenheit bei Palliativpatienten kann verschiedene Ursachen haben.

Manchmal vermindern Medikamente die Speichelbildung oder die Mundschleimhaut hat sich durch Erkrankungen verändert. Möglicherweise atmet der Patient aber

auch durch den Mund, so dass der Speichel verdunstet und die Schleimhäute schneller austrocknen.

Ziel muss es sein, das Durstgefühl zu lindern und die Mundschleimhaut feucht, sauber und gesund zu halten. Hier helfen einfache, wirkungsvolle Maßnahmen, die den Speichelfluss anregen, wie beispielsweise das Lutschen von gefrorenen Ananasstückchen. Helfen kann auch Zitronenbutter, die schnell im Mund zergeht und gut schmeckt.

Eine gute Mundpflege hilft immer. Für Erna haben ihre Kinder und der Ehemann ein tolles, kleines Rezept ausprobiert, um Mundpflege einmal etwas anders zu machen, es hat ihr wunderbar geholfen:

ZITRONENBUTTER

1 Esslöffel gute Butter zimmerwarm weich werden lassen

Einige Tropfen Zitronen- oder Limettensaft hinzugeben, das schmeckt am Besten natürlich frisch gepresst

Je nach Geschmack noch ein wenig feine Zesten (geriebene Schale) hinzufügen.

Das Ganze gründlich mit einer Gabel vermengen und fertig ist die Zitronenbutter.



Und wenn Sie mehr dazu wissen wollen, bestellen Sie sich doch „**DIE PFLEGETIPPS – Palliative Care**“ bei der Deutschen PalliativStiftung.

Tiergestützte Therapie



Es ist eine reine Freude zu erleben, wie manche Menschen zumindest zeitweise aufblühen, wenn sie in direkten, körperlichen Kontakt mit einem Hund, einer Katze, Pferd oder anderen kommen und diese am oder im Pflegebett einen Besuch abstatten.

Früher gab es große Bedenken wegen der Hygiene. Auch ich bin kein Freund davon, wenn ein Tier mich liebevoll abschleckt. Aber so ist die Natur. Und das Infektionsrisiko durch tierärztlich überwachte Zeitgenossen ist sehr klein. Eher müssten wir die Tiere vor den multiresistenten Keimen der Menschen schützen.

Der beste Freund des Menschen? Der Hund.

Diese Verbindung kommt doch wie aus der Pistole geschossen. Und es ist tatsächlich ganz erstaunlich wie gut Tiere auf schwache, kranke, demente Menschen wirken. Und wie sensibel solche – oft gut trainierten – mit Patienten umgehen. Mir hat einmal in Hamburg die Mutter eines jungen Mannes mit schweren geistigen und körperlichen Einschränkungen eine kleine Fotoserie geschickt. Dies ist ein Bild daraus. Leo war sehr spastisch.

Das heißt, seine Muskeln waren so fest, dass er die Gelenke kaum bewegen konnte. Wenn sein Collie zu ihm zum Schmusen kam, war er wie verwandelt, fröhlich ohne Ende giggerte und gackerte Leo mit seinem kuscheligen Hund. Die Muskeln, Gelenke wurden gleich weicher. Er konnte sich entspannen und die Lebensfreude strahlte ihm nur so aus dem Gesicht.



Für das Heft 2-2023 planen wir einen Artikel, wie man den Kontakt zwischen Mensch und Tier regelrecht therapeutisch nutzen kann.

Wer heilt, hat Recht?!

Lorazepam Expidet

Expidets (Schmelztabletten) sind meist recht kleine Tabletten, die sofort im Mund zerfallen, wenn es dort etwas feucht ist.

Lorazepam ist ein gut wirksames Beruhigungsmittel ähnlich dem Valium. Durch Expidets kann ein Medikament leicht geschluckt werden.

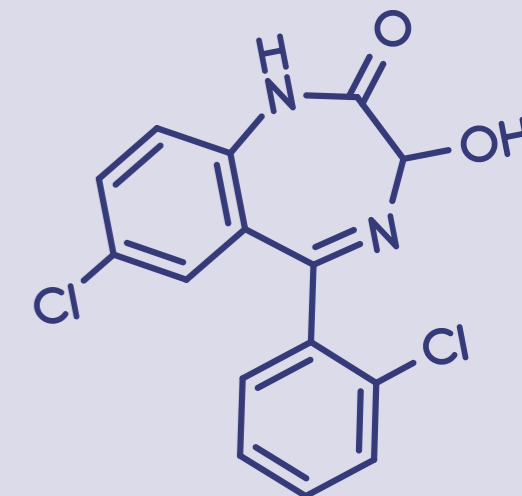


Aufgenommen wird der Wirkstoff erst so richtig nach rund 30 min im Dünndarm. Dann wirkt der Wirkstoff und es wirkt nicht nur der Glaube daran alleine.

Trotzdem: Lorazepam ist richtig angewandt ein tolles Medikament, auf das man in der Palliativversorgung nicht verzichten sollte.

Sie wollen den Faktencheck checken? Die Fakten sind schon lange öffentlich und bekannt. Zuerst hier:

Greenblatt D et al. Pharmacokinetic comparison of sublingual lorazepam with intravenous, intramuscular and oral lorazepam. J Pharm Sci 1982; 71: 248-252



Genau dafür sind die meisten dieser Tabletten ja auch gemacht worden.

Schnelles Auflösen ist auch stark suggestiv. So glauben viele, das Medikament gehe ganz schnell durch die Mundschleimhaut ins Blut. So steht es sogar leider (noch) in Lehrbüchern.

Das ist genauso falsch wie die Mähr, dass Spinat viel Eisen enthält.

Sieht man nach der Einnahme von Lorazepam Expidet ganz schnell einen beruhigenden Effekt, so kommt dies durch die Kraft des Glaubens, den sogenannten Placebo-Effekt.

Die nächsten Themen des Faktenchecks:

- Medikamente im Pflegeheim. Was ist erlaubt?
- „Sterbehilfe“ als Suizidprophylaxe?
- Morphinmythos. „Was, soweit ist es schon!“
- Opiode und Atemnot?
- Hat wer heilt Recht?



Ruprecht Schmidt – Koch im Hamburg Leuchfeuer Hospiz*

Seit über 25 Jahren leitet Ruprecht Schmidt die Küche im Hamburg Leuchfeuer Hospiz auf St. Pauli.

Zuvor arbeitete der gelernte Koch in verschiedenen Restaurants in Hamburg und Deutschland. Neben einer weiteren Köchin und einem Auszubildenden gehören rund 30 Ehrenamtliche zum Küchenteam.

In der Hospizküche stehen die Wünsche der Bewohner*innen im Vordergrund. Die Begegnung mit den Menschen und deren Bedürfnisse geben den Takt vor. Neben dem Wochenplan bieten Ruprecht Schmidt und sein Team auch Wunschkost. Das sind oft keine ausgefallenen Gerichte, sondern Rezepte aus der Kindheit. So können in der letzten Lebensphase noch einmal schöne Erinnerungen an das Leben geweckt werden. Auch nach über 25 Jahren ist Schmidt noch immer davon fasziniert, welche Gefühle Essen bei den Bewohner*innen auslösen kann.



Birnen, Bohnen, Speck

Zutaten für 4 Personen

500 g durchwachsener Speck
750 g grüne Bohnen, geputzt
4 Zweige Bohnenkraut oder mehr, Blätter gezupft
500 g Bergamotte-Birnen oder Essbirnen
Salz, Pfeffer
2 EL Zucker

Zubereitung

Speck in 500 ml Wasser bei schwacher Hitze im zugedeckten Topf ca. 30 Minuten köcheln lassen.
Die Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Danach sofort unter kaltem Wasser abschrecken, damit sie ihre satte grüne Farbe behalten. Die Birnen vierteln, entkernen, zusammen mit dem Zucker in 1/2 l Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen.

Das Bohnenkraut fein hacken. Speck in Scheiben schneiden, dann mit Bohnen und Birnen zurück in den Sud geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorm Servieren mit mehr oder weniger Bohnenkraut bestreuen, die Menge ist Geschmackssache.

Dazu schmecken Salzkartoffeln.



TIPP

Als farbige Beilage eignet sich eine Rotweibirne. Dafür wird die Birne geschält, entkernt und entweder halbiert oder geviertelt. Die Birnenteile werden in Rotwein al dente gekocht. Rotweibirnen können sehr gut vorgekocht und im Rotweinfond aufbewahrt werden. Allerdings sollten sie bedeckt sein, um die Konservierung zu gewährleisten.



... ein Gaumenschmaus



Hamburg Leuchfeuer - Unternehmen Menschlichkeit

Hamburg Leuchfeuer ist das „Unternehmen Menschlichkeit“. Es versteht sich als mutige und innovative Organisation, die genau hinschaut und auch Themen bewegt, die gesellschaftlich tabuisiert werden.

Hamburg Leuchfeuer hat sich durch seine professionelle und innovative Arbeit zu einer Institution in Hamburg entwickelt. Auf verschiedenen Ebenen trägt es dazu bei, den Umgang mit unterschiedlichen Lebensentwürfen, Leben, Krankheit, Sterben, Tod und Trauer menschlicher und menschenwürdiger zu gestalten und dafür ein verändertes Bewusstsein in der Bevölkerung zu schaffen. www.hamburg-leuchfeuer.de

Neuigkeiten von der PalliativStiftung



Zum Neuen Jahr möchten wir Ihnen und Euch allen erst einmal alles Gute wünschen.

Die Wünsche gehen uns Menschen ja nie aus. Sei es mehr Erleben, mehr Reisen, weniger Arbeiten, mehr Zeit, länger Schlafen ...

... da gibt es so viel.

In großer Not oder wenn unsere Zeit abläuft werden Wünsche dann schnell konkreter. Vielleicht ein warmes Essen, ein Dach überm Kopf, Gesundheit, weniger Leiden, ein gnädiger Tod ...

So wünschen wir Ihnen all das und ganz besonders Zufriedenheit. Denn das ist die Grundlage dazu, dass es uns gut geht.

Für die PalliativStiftung war auch das letzte Jahr eine Herausforderung. Die hoffentlich abklingende Pandemie brachte die ersehnten Lockerungen und Öffnungen. Allein es blieb nicht viel, wie es war. Waren wir früher sehr aktiv in der Außenarbeit, musste sie in den letzten beiden Jahren massiv zurückgefahren werden. Hatten wir uns einen schönen Stamm aktiver Ehrenamtlicher auf-

gebaut, mussten und müssen wir damit wieder teils von vorne anfangen. Auch bei den Spenden und Fördermitteln wurde es in 2022 knapper. Das führt natürlich dazu, dass wir als Stiftung auch weniger tun können, weniger fördern können. Die verfügbaren Mittel müssen noch gezielter eingesetzt werden, damit wir weiter an unserem Ziel erfolgreich arbeiten können: Jeder soll sich auf Hospizarbeit und Palliativversorgung verlassen können. Immer und überall.

Zum Glück konnten wir von großzügigen Spendern zweckgebundene Mittel einwerben um unser neues Medium zu erproben:

Das PALLI-aktive Magazin



Ihr und Euer Stiftungsvorstand

Christina Rausch
Helmut Sämann
Thomas Sitte



Die deutsche Rechtslage. Einfach erklärt: §

Neues Notfallvertretungsrecht für Ehegatten

Prof. Dr. iur. utr. Carsten Schütz

Bislang war es so, dass ein volljähriger Patient nur durch einen anderen vertreten werden kann, wenn eine Vollmacht vorliegt. Dies gilt immer, auch zum Beispiel bei einem plötzlichen Koma. Ohne Vollmacht haben Eltern, Kinder, Ehegatten, Lebenspartner keinerlei Recht, medizinische Auskunft zu erhalten oder Entscheidungen zu fällen. Ohne Vollmacht muss immer „unverzüglich“, das heißt regelmäßig spätestens am nächsten Werktag, eine gesetzliche Betreuung eingerichtet werden. Bis dahin ist das Leben des entscheidungsunfähigen Patienten unbedingt zu erhalten.

Seit dem 1. Januar 2023 ermöglicht der neue § 1358 BGB die „Gegenseitige Vertretung von Ehegatten in Angelegenheiten der Gesundheitspflege“ oder einfacher: ein Notfallvertretungsrecht für Ehegatten, wenn es nicht schon einen (anderen) Bevollmächtigten oder Betreuer gibt.

Ab dem Ereignis (etwa Unfall, Schlaganfall) gilt diese Notfallvertretung für maximal sechs Monate. Ein Arzt muss den Eintritt des Ereignisses dem vertretenden Ehegatten schriftlich bestätigen und sich von diesem Ehegatten bestätigen lassen, dass

1. das Notvertretungsrecht bisher wegen des aktuell vorliegenden Gesundheitszustandes des nicht entscheidungsfähigen Ehegatten noch nicht ausgeübt wurde,
2. die Ehegatten nicht getrennt leben,
3. der nicht entscheidungsfähige Ehegatte weder eine solche Notvertretung

ablehnt noch eine andere Person mit der Vertretung in Gesundheitsangelegenheiten bevollmächtigt hat und

4. auch kein gesetzlicher Betreuer für die Gesundheitsfürsorge vom Amtsgericht bestellt ist.

Damit können Sie Auskünfte von den Ärzten erhalten. Und Sie dürfen und können Entscheidungen für den Patienten treffen.

Sie sehen, es wird nicht unbedingt einfacher. Deshalb ist es auf jeden Fall auch weiterhin dringend ratsam, in gesunden Tagen eine Vollmacht zu verfassen. Die Vorlagen erhalten Sie kostenlos bei der PalliativStiftung. <https://www.palliativstiftung.de/de/shop/gedrucktes/vorsorgemappe>



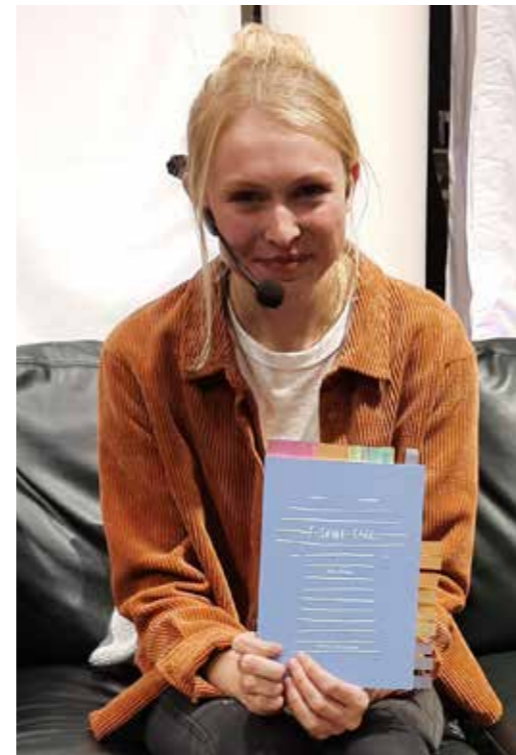
Wenn Sie das Kleingedruckte interessiert, den Gesetzestext finden Sie unter diesem Link: https://dejure.org/gesetze/BGB_ab_01.01.2023/1358.html



T-Shirt-Tage von Julia Weber

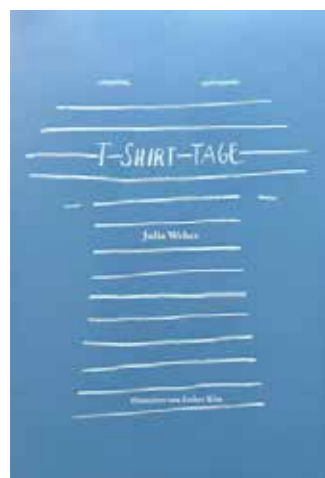
T-SHIRT-TAGE

einmal klingelte Frau B. und ich kam
 in ihr Zimmer um sie zu fragen was
 ihr denn fehle
 sie saß im Rollstuhl vor ihrem Kleiderschrank der
 geöffnet war eine Seite davon verdeckte ihr Gesicht
 und sie sagte Tage um diese
 T-Shirts zu tragen und sie zeigte auf
 ihren Schoß in dem gestreifte karierte
 unifarbene gepunktete T-Shirts lagen
 ihr Gesicht erschien hinter der Schranktür
 wenn Sie wüssten das wäre ihr letzter Tag
 könnten Sie sich dann entscheiden welches
 Sie tragen würden
 ich schluckte ihre Augen sahen ganz verglimmt aus
 und ihre Stimme klang heiser so heiser wie eine
 junge Stimme klingen kann
 ich fuhr sie ins Bad und sehr sehr lange
 sah sie sich im Spiegel an
 zählte die T-Shirts und die Tage die es gegeben hatte
 um sie zu tragen und die an denen sie keins davon
 getragen hatte weil es zu kalt gewesen war
 am nächsten Tag starb sie es war Winter
 Dezember vor einem Jahr Flocken fielen
 die Tannen hoben ihre Äste wie Arme
 und es wäre zu kalt gewesen
 um T-Shirts zu tragen



Julia Weber ist Jahrgang 1996. Sie absolvierte nach dem Abitur ein Freiwilliges Soziales Jahr auf einer Palliativstation.

Danach studierte sie Medizin und ist nun im Praktischen Jahr. Schon lange schreibt sie. Und sie erhielt schon etliche Preise für ihre Lyrik und ihre Kurzgeschichten. Zuerst 2015 den Hattinger Förderpreis für junge Literatur und später noch etliche mehr.



T-Shirt-Tage von Julia Weber ist im Deutschen PalliativVerlag erhältlich.



Das Silbenrätsel

DE	FALL	GE	GE
I	MACHT	O	
O	PI	PFLE	
PIE	RA	SEEL	
SOR	THE	VOLL	
ZU	ZIEL		

1) Im Laufe der Krankheit müssen wir immer wieder überlegen, wo wir hinwollen. Das ist das

2. Buchstabe

2) Ohne diese dürfen wir für unsere Liebsten nicht entscheiden:

2. Buchstabe

3) Ein Gebiet, das in der Sterbebegleitung oft unterschätzt wird:

5. Buchstabe

4) Menschen dieser Berufsgruppe verbringen die meiste Zeit mit den Patienten:

1. Buchstabe

5) Medikamente, die am Lebensende meistens hilfreich sind:

5. Buchstabe

6) Manche überlassen ihm alles. Besser wäre es, mehr zu planen.

1. Buchstabe

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6

Preisfrage des Monats:

An welchem Tag wurde die Deutsche PalliativStiftung gegründet?

---.---.---

Wenn Sie gewinnen wollen, schicken Sie uns **beides**, das Lösungswort aus dem Silbenrätsel und den Gründungstag (TT-MM-JJJJ) an

mail@schoener-leben.info

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir je 1 MutMachkarten Set 1, bzw. 2.

Der Einsendeschluss ist der 28.02.2023.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Leser fragen: Wann legt man eine PEG-Sonde?

PEG-Sonden legt man kaum noch bei Demenz. Sie sind aber hervorragend geeignet, wenn der Schluckakt gestört ist und er sich wie beim Schlaganfall vielleicht wieder bessert. Oder wenn ausreichendes Schlucken dauerhaft behindert ist. Dann kann es langfristig das Leben erhalten.

Sie können über info@doc-sitte.de fragen, was Sie wollen. Wir antworten. Entweder direkt per Mail, bei "Frag den Sitte" als Podcast oder YouTube-Video. Oder eben hier.

Im Rahmen des Deutschen PalliativVerlages und der Deutschen PalliativStiftung sind zahlreiche Bücher, Flyer und Ratgeber zum Themenkomplex Palliativversorgung erschienen. Hier finden Sie eine Übersicht aller Titel, die Sie bequem unter www.palliativstiftung.com bestellen können.



Die Pflegetipps
100 Seiten, mit Anmerkungen aus islamischer Sicht, in 22 Sprachen erhältlich, kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



Demenz und Schmerz
70 Seiten, 5 €, innerhalb Hessens kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



Ambulante Palliativversorgung
283 Seiten, 10 € (zzgl. Versandkosten)



Gerontopsychiatrie und Palliativversorgung
137 Seiten, 10 € (zzgl. Versandkosten)



Komplementäre und alternative Methoden in der Palliativversorgung
112 Seiten, 5 € (zzgl. Versandkosten)



Medikamententipps
195 Seiten, 10 € (zzgl. Versandkosten)



Forum Kinderhospiz
110 Seiten kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



„Sterbehilfe“ und Bedarfe beim Sterben
115 Seiten kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



Informationsflyer ... leben bis zuletzt
kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



Informationsflyer Die Zukunft planen: Wissenswertes über Demenz und die Pflege am Lebensende
kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



Informationsflyer KinderPalliativStiftung
kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



Informationsflyer Erfahrung Patientenverfügung
kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



Ratgeber Hospizarbeit und Palliativversorgung
52 Seiten kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



Informationsbroschüre Hospizarbeit und Palliativversorgung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Hessen
15 Seiten, kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



Die Notfallmappe des FÜR|SICH|VOR: SORGEN-Programms
15,90 € (zzgl. Versandkosten)

Über die Deutsche PalliativStiftung erhältlich



Letzte Zeiten
von Sabine Mildenerger
132 Seiten, 15 € (zzgl. Versandkosten)



Repetitorium Palliativmedizin
359 Seiten, 39,99 €



Ratgeber Lebensende und Sterben
292 Seiten, 29,99 € (zzgl. Versandkosten)



Palliativversorgung
582 Seiten, 79,99 € (zzgl. Versandkosten)



Sinnvolle Ernährung bei Krebserkrankungen
Ein Arbeitsbuch für Patienten
kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



Am Start das Ziel im Blick haben – Unterrichtsmaterial zum Themenkomplex Sterben, „Sterbehilfe“, Hospizarbeit und Palliativversorgung
242 Seiten, 20 €, innerhalb Hessens kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



Die VORSORGEN! MAPPE
Verfügungen, Vollmachten, Palliativ-Ampel, Organspendeausweis und vieles mehr. Version 2022 nach aktuellster Rechtslage
kostenfrei (zzgl. Versandkosten)



JANUAR

Vom Werden und Vergehen

KW 52

Das soll das Motto des dies-jährigen PalliativKalenders werden. Wir werden die Bilder aus unserem großen Pool aussuchen.

Und wenn Sie mögen, können Sie uns auch gerne gelungene Aufnahmen zusenden.

Das würde uns natürlich am meisten freuen.

01 | So Neujahr

02 | Mo

03 | Di

04 | Mi

05 | Do

06 | Fr Heilige Drei Könige

07 | Sa

08 | So

KW 2

09 | Mo

10 | Di

11 | Mi

12 | Do

13 | Fr

14 | Sa

15 | So

KW 3

16 | Mo

17 | Di

18 | Mi

19 | Do

20 | Fr

21 | Sa

22 | So

KW 4

23 | Mo

24 | Di

25 | Mi

26 | Do

27 | Fr

28 | Sa

29 | So

KW 5

30 | Mo

31 | Di



FEBRUAR

Vom Werden und Vergehen

KW 5

Der lateinische Begriff „Karneval“ heißt auf Deutsch soviel wie „Fleisch ade“. Hier ist es einmal das Fasten gemeint. Immer wird aber auch die Vergänglichkeit gefeiert. Der kalte Winter wird ausgetrieben.

Und damit wird zugleich das Wiedertreten neuen Lebens gefeiert. Solches Wiedertreten kann man auch im Hospiz mit Lust und Freude feiern.

Sie können sich das nicht so recht vorstellen? Vielleicht können Sie einmal (nach Corona) das Hospiz in Ihrer Nähe besuchen und erleben, wie dort gelebt wird!

01 | Mi

02 | Do

03 | Fr

04 | Sa

05 | So

06 | Mo

07 | Di

08 | Mi

09 | Do

10 | Fr Internationaler Tag der Kinderhospizarbeit

11 | Sa

12 | So

KW 7

13 | Mo

14 | Di Valentinstag

15 | Mi

16 | Do

17 | Fr

18 | Sa

19 | So

KW 8

20 | Mo Rosenmontag

21 | Di 21.-24.02.23 Deutscher Krebskongress, Berlin

22 | Mi Aschermittwoch

23 | Do 21.-24.02.23 Deutscher Krebskongress, Berlin

24 | Fr 21.-24.02.23 Deutscher Krebskongress, Berlin

25 | Sa

26 | So

KW 9

27 | Mo

28 | Di

„Karneval“

Fotograf: Andreas Leddin



MÄRZ

Vom Werden und Vergehen

KW 9

Manches werdende Leben vergeht noch vor der Geburt.

Es ist ein Thema das oft un-
ausgesprochen bleibt, ver-
schwiegen wird. Das ist ein
grauenhaftes Erlebnis für die
noch-nicht-so-richtigen Eltern.
Und nach der stillen Ge-
burt werden die Eltern dann
von tiefster Trauer und auch
Glücksgefühlen oft hin und
her gerissen.

Die Fotografien von Dein
Sternkind schaffen ehren-
amtlich Erinnerungen. Es ist
das erste und das letzte Bild.
Etwas, das auch nach vielen
Jahren noch unglaublich
wichtig ist.

01 | Mi

02 | Do

03 | Fr 03.-04.03.23 Wissenschaftliche Arbeitstage der DGP, Göttingen

04 | Sa 03.-04.03.23 Wissenschaftliche Arbeitstage der DGP, Göttingen

05 | So

06 | Mo

07 | Di

08 | Mi

09 | Do

10 | Fr

11 | Sa Hessischer Palliativtag, Darmstadt

12 | So

KW 11

13 | Mo

14 | Di Fachtag Assistierter Suizid, Hanau

15 | Mi 14.03.-18.03.23 Deutscher Schmerz- und Palliativtag, Frankfurt

16 | Do 14.03.-18.03.23 Deutscher Schmerz- und Palliativtag, Frankfurt

17 | Fr 14.03.-18.03.23 Deutscher Schmerz- und Palliativtag, Frankfurt

Sternkind Ole

Fotograf: Thomas Sitte

18 | Sa

14.03.-18.03.23 Deutscher Schmerz- und Palliativtag, Frankfurt

19 | So

KW 12

20 | Mo

21 | Di

22 | Mi

23 | Do

24 | Fr

25 | Sa

26 | So

KW 13

27 | Mo

28 | Di

29 | Mi Ende in Sicht? Eigene Endlichkeit, Berlin

30 | Do

31 | Fr



Dies ist die erste Ausgabe als Start für ein neues Magazin, das wir zunächst einmal pro Quartal erscheinen lassen wollen. Es greift alle Themen rund um das Leben auf. Um das Leben bis zum letzten Atemzug und auch darüber hinaus.

Mit der **Deutschen PalliativStiftung** setzen wir uns dafür ein, dass dieses Leben für alle Beteiligten bis zum letzten Atemzug lebenswert bleibt. Das ist nicht immer möglich, nicht immer leicht, aber immer gibt es noch irgendetwas, das Schweres leichter machen kann.

Sie als Leserin und Leser können gerne am Magazin mitwirken, sich einbringen mit Fragen, Ideen, Texten, Bildern, Buchbesprechungen, relevanten Terminvorschlägen. Wir freuen uns über alle Zuschriften unter

mail@schoener-leben.info

Wenn Ihnen unser neues Magazin gefällt, wenn Ihnen das Thema wichtig ist, dann möchten wir Sie bitten die Aufklärungsarbeit mit einer Spende zu unterstützen. Wirklich jeder Betrag ist wichtig und uns dazu willkommen.

Deutsche PalliativStiftung

www.palliativstiftung.com

Spendenkonto Sparkasse Fulda

IBAN: DE52 5305 0180 0000 0077 11

BIC: HELADEF1FDS



VK 5,00 € (D)