

Inhalt

Vorwort	7
Vorab einige persönliche Worte	11
Was ist das natürliche Sterben?	15
Die Physiologie des Sterbens	15
Die vier Phasen des natürlichen Sterbens	19
Emotionale Not	21
Woran sterben wir?	24
Unbegründete Ängste	27
Die Angst vor unerträglichen Schmerzen	27
Die Angst vor dem Ersticken	30
Die Angst vor dem Verhungern	32
Die Angst vor dem Verdursten	32
Die Angst vor einem Darmverschluss	35
Die Angst vor einer Lebervergiftung	35
Die Angst vor einer Nierenvergiftung	36
Natürliche Veränderungen in den Sterbephasen	37
Veränderungen in der Diagnosephase	37
Veränderungen in der Wohnungsphase	40
Veränderungen in der Bettphase	45
Veränderungen in der Dauerschlafphase	49
Die letzten Minuten	50

Akzeptanz des Sterbens	53
Individuelle Vorstellung vom Sterben	53
Hindernisse bei der Sterbeakzeptanz: Ängste	54
Die eigene Persönlichkeit	55
Empfehlungen und Anregungen für Sterbende und Angehörige	59
Empfehlungen und Anregungen für die Diagnosephase	59
Empfehlungen und Anregungen für die Wohnungsphase	68
Empfehlungen und Anregungen für die Bettphase	75
Empfehlungen und Anregungen für die Dauerschlafphase	79
Das Phänomen der präfinalen Unruhe	83
Hospizbewegung und SAPV (Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung)	89
Kurative und palliative Behandlung	91
Schlussbemerkungen	95
Danksagung	99
Nachruf	101