

Selbstbestimmt bis zum Ende

Patientenverfügung ist für Ärzte bindend

tmn. Ob Unfall, unheilbare Krankheit oder Demenz – in manchen Situationen können Betroffene nicht mehr selbst über medizinische Maßnahmen entscheiden. Für solche Fälle empfiehlt es sich, seine Wünsche vorab zu formulieren. Möglich ist das in einer Patientenverfügung, erklärt die Stiftung Warentest. Gibt es keine Verfügung, entscheiden Ärzte darüber, was gemacht wird. Hat der Patient aber seinen Willen niedergeschrieben, müssen die Mediziner das respektieren. Das gilt selbst dann, wenn sie der Meinung sind, dass eine bestimmte Behandlung medizinisch sinnvoll wäre.

Allerdings reichen ein paar vage Vorgaben in der Regel nicht aus. Denn die Angaben in der Verfügung sollten möglichst genau sein, wie der Bundesgerichtshof (BGH) entschieden hat (Az.: XII 61/16). Ein allgemeiner Wunsch, dass keine lebensverlängernden Maßnahmen erfolgen sollen, reichte den Richtern nicht. Ihre Wünsche sollten die Verfasser also möglichst exakt beschreiben. Schließlich entscheiden Ärzte unter Umständen über Leben und Tod.

Eine Patientenverfügung sollte etwa folgende Fragen beantworten: Sollen Wiederbelebungsmaßnahmen ergriffen werden? Soll eine künstliche Ernährung oder eine künstliche Beatmung eingestellt werden? Wer sich vor dem Schreiben beraten lassen möchte, kann sich zum Beispiel an seinen Hausarzt wenden. Allerdings kostet die Beratung unter Umständen Geld.

Die Verfügung muss schriftlich erstellt werden und die Unterschrift des Patienten tragen. Ob das Dokument handschriftlich, am Computer oder mit der Schreibmaschine erstellt wurde, spielt keine Rolle.

Gut ist es, wenn jemand bestätigen kann, dass der Verfasser zum Zeitpunkt der Unterschrift im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte war. Wichtig ist außerdem, dass die Verfügung leicht zu finden ist. Angehörige oder Freunde sollten wissen, dass es das Dokument gibt und wo es liegt.



Die Verdauung von Kohlenhydraten beginnt bereits im Mund – beim Kauen. Foto: Thinkstock

Gut gekaut ist halb verdaut – stimmt das wirklich?

Im Mund werden Kohlenhydrate aufgespalten – Besonders wichtig ist aber stressfreies Essen

Von Frauke Gans

Eine Lieblingsermahnung der Großeltern in der Nachkriegszeit: Jeden Bissen ordentlich kauen! Den Enkeln mit unermüdlicher Ausdauer vorgebetet, wird dieses vornehmlich ideale Essverhalten von Generation zu Generation weitergegeben. Hält der Tipp aber stand, genauer beleuchtet unter neuen wissenschaftlichen Gesichtspunkten?

Dr. Claudia Fabian-Bach, Oecotrophologin von „Essgenuss Heidelberg“ sagt: „Normal gut kauen ist schon von Vorteil.“ Okay, gut gemacht Großeltern. „Die Verdauung beginnt im Mund. Das heißt, der Speichel löst erste Enzyme und spaltet Kohlenhydrate auf.“ Wer es dem Magen leichter machen möchte, kaut also sein Essen ordentlich. „Aber Vorgaben wie früher üblich, jeden Bissen zwanzig Mal zu kauen, sind natürlich maßlos übertrieben.“ Es sei eine sehr individuelle Angelegenheit: „Jeder isst in eigenem Tempo. Schnellesser zum Dauerkauen zu verurteilen ist kontraproduktiv.“ Das verursache nur Stress. Und vermutlich schluckt sowieso niemand sein Essen am Stück herunter.

„Heute weiß man, es geht nicht um die Anzahl der Kaubewegungen, sondern um den Achtsamkeitsansatz. Also kein Multitasking bei der Nahrungsaufnahme, sondern Konzentration auf das Essen: Wie riecht es, wie schmeckt es, wie sieht es aus?“ Genusssessen war in der Nachkriegszeit in

Deutschland logischerweise wenig verbreitet. Die Idee des ausgiebigen Kauens beruht auf der Absicht, so viele Nährstoffe wie möglich aus dem vorhandenen Essen herauszuziehen und dem Körper zur ordentlichen Verwertung zur Verfügung zu stellen. Ein weiterer Trick aus jener Zeit war deshalb das Erhitzen sämtlicher Nah-



zeit. Entschleunigen ist auch hier das Zauberwort. Nie hatten wir so viel Freizeit und Nahrungsüberfluss in Deutschland wie heute. Wozu also die Eile? Lieber langsam genießen und damit auch nachhaltiger. Bewusst wahrnehmen, was man konsumiert, anstatt sich wahllos vollzustopfen.

„Man sollte sich also schlicht auf das Essen besinnen. Und damit ist nicht gemeint die Kauvorgänge zu zählen“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. „Besser essen durch Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR. Den Stress reduzieren, indem man sich auf das konzentriert, was man gerade macht.“ Ohne über die nächsten Schritte nachzudenken, die nächste Sitzung, den nächsten Arbeitsschritt. Eine sehr alte meditative und buddhistische Weisheit, die sich auf Mahlzeiten und genussvolles Essen übertragen lässt. Ohne es dabei zu einer geschmacklosen Masse zu zerkauen. „Wobei erzwungen langsame Mahlzeiten auch nichts bringen. Wer es eilig hat und sich unter Druck an den Frühstückstisch setzt, hat nichts davon. Das wäre nur ein erneuter Stressfaktor. Lieber schnell im Auto etwas essen als nichts und dafür entspannt ankommen.“ Außerdem gäbe es solche und solche: „Für einige ist die Butterbrezel to go ein Essenshighlight. Sie freuen sich darauf und das Essen auf die Hand macht ihnen Spaß.“ So soll es sein. Denn Genuss ist eine individuelle Angelegenheit.

LEICHT UND LECKER

Seelachs auf Zitronen-Reis mit Zucchini

Zutaten für 2 Portionen:
 2 Seelachsfilets
 150 g Basmati-Reis
 2 kleine Zucchini
 2 TL Öl
 ¼ TL Paprikapulver (rosenscharf)
 Schale einer Bio-Zitrone
 2 Scheiben Zitrone
 Salz

Reis entsprechend der Packungsanleitung garen. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in einen Zentimeter breite Scheiben schneiden. Paprikapulver und die Hälfte des Öls miteinander vermischen und den Seelachs damit einreiben. Kurz bevor der Reis gar ist, das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben anbraten. Zum Schluss salzen und an den Rand schieben. Den Fisch erst jetzt salzen und in der Pfanne wenige Minuten von beiden Seiten anbraten.

Reis abgießen. Zitronenschale unterheben. Anschließend die angebratenen Zucchinischeiben dazugeben. Zitronen-Zucchini-Reis auf Teller geben, Fisch darauflegen und mit je einer Zitronenscheibe garnieren.

Horoskop

WIDDER (21.03.-20.04.)
 Tagestendenz: *****
 Mond und Venus sind heute für Sie aktiv. Damit dürfen Sie Privates priorisieren und vor allem der Liebe Platz einräumen. Sie fühlen sich dem Partner so nah wie lange nicht mehr, und haben als Singles ausgesprochen gute Kontakt- und Flirtchancen.

STIER (21.04.-20.05.)
 Tagestendenz: ***
 Ihr Chef hat heute offenbar eine Schwäche für Sie, doch Sie scheinen leider mit anderen Dingen beschäftigt zu sein. Hoffentlich nicht mit Liebeskummer. Klären Sie Differenzen am Abend. Singles sollten etwas verhaltener flirtet.

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)
 Tagestendenz: **
 Merkur kann für einige Verwirrungen sorgen, denn er trübt Ihre klare Sicht auf die Dinge. Die Einflüsse der Sonne können sich zudem schwächend auf Ihr Immunsystem auswirken. Da sollten Sie sich besser weniger vornehmen.

KREBS (22.06.-22.07.)
 Tagestendenz: ***
 Über den Durchschnit kommt die kosmische Strahlung heute wohl kaum hinaus, und Sie können weitgehend stressfrei agieren. Nehmen Sie sich mal wieder mehr Zeit für die Familie. Kochen Sie etwas Schönes, beim Essen lässt es sich gut plaudern.

LÖWE (23.07.-23.08.)
 Tagestendenz: ***
 Bevor Sie sich motiviert an die Arbeit machen, sollten Sie bereits Erledigtes noch einmal durchgehen. Ansonsten steht dieser Tag zur freien Verfügung. Planen Sie nach Lust und Laune, die Sterne stören Ihre Kreise heute nicht.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)
 Tagestendenz: **
 Entgegen Ihrer sonst eher skeptischen Haltung, die Sie vor unvernünftigen Spontantentscheidungen bewahrt, sind Sie mit Merkur gerade reichlich gutgläubig. Werden Sie misstrauisch, wenn man Ihnen wunderbare Versprechungen macht.

WAAGE (24.09.-23.10.)
 Tagestendenz: *****
 Packeln Sie nicht lange, denn mit Venus und Jupiter haben Sie das Glück an Ihrer Seite. Heute können Sie sich so manchen lang gehegten Wunsch erfüllen. Vor allem in der Liebe dürften himmlische Stunden zu zweit die angenehme Folge sein.

SKORPION (24.10.-22.11.)
 Tagestendenz: ***
 Dank Merkur produzieren Sie nicht nur gute Ideen, die Sie beruflich weiterbringen. Der Geschäftsplanet regt derzeit auch Ihre Fantasie an und verführt Sie zum Träumen. Leben Sie Ihre Kreativität aus; nicht nur im Job, sondern auch im Hobby.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)
 Tagestendenz: **
 Mit der Konzentration haben Sie es heute nicht so. Doch Sie sollten sich bemühen, lassen Sie sich keinesfalls von schwatzhaften Kollegen ablenken. Fehler bleiben nicht unentdeckt – doch auch eine gute Leistung erregt heute mehr Aufmerksamkeit.

STEINBOCK (22.12.-20.01.)
 Tagestendenz: ***
 Ihre Energiespeicher sind dank Sonne und Mars richtig gut gefüllt. Endlich bleibt mal wieder mehr Raum für private Interessen. Leichter Sport gehört heute auf jeden Fall dazu. Gönnen Sie sich etwas: Gehen Sie unter Menschen und amüsieren Sie sich.

WASSERMANN (21.01.-19.02.)
 Tagestendenz: *****
 Mit Mond, Venus und Jupiter will vor allem die Liebe genossen werden. Paare sind heute besonders einfallreich und an Esprit nicht zu überbieten. Da kann die Beziehung aufblühen. Singles können derweil beim Flirten einen Glücksgriff machen.

FISCHE (20.02.-20.03.)
 Tagestendenz: **
 Heute kann es zu Enttäuschungen kommen, weil Mond und Neptun Sie nicht nur sehr sensibel, sondern auch verletzlich machen. Hüten Sie sich vor Blendern und nutzen Sie Ihre soziale Intelligenz lieber, um den Kontakt zur Familie zu vertiefen.

Testen Sie eine persönliche ASTRO-Beratung bei wiversum
 Gratis-Beratung unter: 0800/90054548 (gebührenfrei)

WOHLFÜHLTIPP

Augen kleine Pausen gönnen

Müde Augen kennt fast jeder, der im Büro arbeitet: 80 Prozent der Menschen, die täglich länger als drei Stunden vor dem Rechner sitzen, klagen über Beschwerden. Deshalb sollten sich Berufstätige regelmäßig Pausen vom Bildschirm gönnen. Mehrere kleine Unterbrechungen sind dabei besser als eine große. Gegen trockene Augen helfen auch Pflanzeninseln, da diese die Raumluft befeuchten. Der Monitor sollte am besten quer zu Fensterbeleuchtung und Deckenlicht stehen und die Entfernung zwischen Augen und Bildschirm beträgt idealerweise 50 bis 80 Zentimeter. (tmn)

ROMAN

Beweise, dass es böse ist

Roman von Donna Leon, Copyright by Diogenes-Verlag

13. Fortsetzung

»Sie sagten, es war Ihr Fall, Tenente«, begann sie leise. »Heißt das, die Ermittlungen werden von jemand anderem weitergeführt?« Wenn das so war, warum hatte man sie dann überhaupt erst zu ihm geschickt?

Er las angelegentlich seinen Text zu Ende und legte das Blatt beiseite, bevor er zu ihr aufsaß. »Nein.«

Sie wartete auf eine Erklärung. Als die ausblieb, hakte sie nach: »Heißt das, die Ermittlungen sind abgeschlossen?«

Er ließ sich reichlich Zeit, bevor er abermals verneinte.

»Darf ich fragen, was es dann zu bedeuten hat?« So, wie sie das sagte, klang es weder ungehalten noch frustriert.

»Daß die Ermittlungen derzeit nicht aktiv betrieben werden.«

Die malträtierten Vokale und der Akzent, der bei seiner ersten längeren Antwort hörbar wurde, verriet Signora Gismondi, dass sie es mit einem Süditaliener, wohl einem Sizilianer zu tun hatte. Mit gespielter Gleichmut fragte sie: »An wen könnte ich mich denn wenden, wenn ich eine Aussage machen möchte?«

»Falls die Ermittlungen noch liefen, dann wäre ich zuständig.« Er überließ es ihr, die richtigen Schlüsse aus seiner Antwort zu ziehen, und wandte sich wieder seinen Akten zu. Auch wenn er sie nicht direkt aufforderte zu gehen, hätte er kaum deutlicher machen können, wie wenig ihn ihr Beitrag interessierte.

Einen Moment lang schwankte sie. Mit ihrer Aussage würde sie sich nur Scherereien einhandeln, ja wenn man ihr nicht glaubte, womöglich noch Schlimmeres.

Warum stand sie also nicht einfach auf und vergaß die ganze Angelegenheit samt diesem Mann mit den teilnahmslosen Augen?

»Ich habe im Gazzettino gelesen, daß die Signora von der Rumänin ermordet wurde, die bei ihr gewohnt und für sie gearbeitet hat«, sagte sie.

»Das ist richtig.« Er nickte. »Die war's.« Eine Feststellung, die keinen Widerspruch duldete.

»Es mag wohl richtig sein, dass es im Gazzettino stand und ich es dort gelesen habe, trotzdem hat die Rumänin die alte Frau nicht ermordet.« Die Arroganz, mit der dieser Mann die Wahrheit für sich beanspruchte, reizte Signora Gismondi, ihm Paroli zu bieten.

Doch gegen seine Gleichgültigkeit war sie machtlos. »Können Sie das beweisen, Signora?« fragte er so herablassend, dass von vornherein klar war, wie wenig er sich für Beweise von Zeugen interessierte.

»Ich habe am Morgen des Mordtages mit der Rumänin gesprochen«, erklärte sie.

»Ich fürchte, das trifft auch auf Si-

gnora Battestini zu«, sagte der Tenente und kam sich dabei gewiss sehr schlagfertig vor.

»Ich habe sie außerdem zum Bahnhof gebracht.«

Das weckte endlich doch sein Interesse. Er stützte sich mit beiden Händen auf der Schreibtischplatte ab und beugte sich so weit vor, als wolle er über den Tisch hechten und ihr auf der Stelle ein Geständnis abpressen. »Was?« rief er scharf.

»Ich habe sie an den Zug nach Zagreb gebracht. Den, der über Villa Opicina geht. Sie hätte in Zagreb Richtung Bukarest umsteigen sollen.«

»Wovon reden Sie? Wollen Sie damit sagen, dass Sie ihr zur Flucht verholfen haben?« Er war schon fast auf dem Sprung, ließ sich dann aber doch wieder in seinen Sessel zurückfallen.

Assunta würdigte seine Frage keiner Antwort, sondern wiederholte statt dessen: »Ich will damit sagen, dass ich die Frau zum Bahnhof gebracht und ihr geholfen habe, eine Fahr- und eine Platzkarte für den Zug nach Zagreb zu kaufen.«

Fortsetzung folgt

Petzi, Pelle und Pingo