Palliativphase > Symptome

Das Wichtigste in Kürze

In der letzten Lebensphase können verschiedene Symptome auftreten, die für Betroffene und Angehörige belastend sein können. Nachfolgend werden die häufigsten genannt, um eine erste Orientierung zu geben. Symptome wie Schmerzen, Angst, Depression, Schlafstörungen und Unruhe treten häufig auf, es gibt aber Möglichkeiten sie zu behandeln oder zu lindern. Maßgeblich sind die persönlichen Wünsche und Behandlungsziele und der Wille der betroffenen Person.

Linderung von Symptomen

Schwerstkranke Menschen und Angehörige sollten Beschwerden dem Behandlungsteam mitteilen, z.B. Ärzten, Pflegenden oder Hospizhelfern. Nur wenn die Fachkräfte von den Beschwerden wissen, können sie etwas dagegen unternehmen. Es gibt neben wirksamen Medikamenten viele pflegende und unterstützende Maßnahmen, mit denen Pflegedienste, Hospizhelfer und Angehörige entlasten und ein Leben in Würde bis zuletzt ermöglichen können.

Praxistipp Broschüre

Die laienverständliche Broschüre „Medikamententipps" mit einer Übersicht zu den wichtigsten Symptomen und Medikamenten können Sie bei der Deutschen Palliativstiftung unter www.palliativstiftung.com > Shop/Downloads > Bücher, Broschüren und Ratgeber herunterladen.

Schmerzen

Schmerzen können durch die Grunderkrankung, Begleiterkrankungen oder durch eingeschränkte Beweglichkeit entstehen. Dazu kommt die Angst vor dem Schmerz. Die Behandlung von Schmerzen erfolgt meist mit teilweise starken **Medikamenten** wie Opiaten. Bei schwer einstellbaren Schmerzen kann schmerz- oder palliativmedizinische Unterstützung notwendig sein.

Wichtig ist ein verständlicher Behandlungsplan. Betroffene und Angehörige sollten wissen,

- welche Medikamente regelmäßig angewendet werden,
- welches Mittel für Schmerzspitzen vorgesehen ist,
- wann das Behandlungsteam kontaktiert werden muss.

Neben Medikamenten können auch pflegerische Maßnahmen die Schmerzen lindern. Je nach Ursache helfen z.B. Wärme, Kühlung, eine entlastende Lagerung, Bewegung, Entspannung oder Ablenkung.

Wenn gängige Schmerzmittel nicht ausreichend helfen, kann der Einsatz von Medikamenten aus Cannabis in Erwägung gezogen werden. Cannabinoide finden zunehmend Anwendung in der Palliativversorgung und können unter bestimmten Voraussetzungen ärztlich verordnet werden. Näheres unter Medizinisches Cannabis.

Praxistipp

Selbst beschafftes Cannabis kann die Wirkung anderer Arzneimittel beeinflussen. Wer Cannabis konsumiert, sollte das Behandlungsteam darüber informieren. Informationen zu den gesetzlichen Regelungen finden Sie im Cannabisgesetz (CanG) unter www.bundesgesundheitsministerium.de > Themen > Cannabis > FAQ Cannabisgesetz.

Akute Verwirrtheit (Delir/Delirium)

Ein Delir ist eine plötzlich auftretende Störung der Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Orientierung. Die Beschwerden können stark schwanken. Betroffene wirken unruhig, ängstlich oder verwirrt. Es gibt auch stille Formen mit Schläfrigkeit, Verlangsamung oder ungewöhnlichem Rückzug. Bei Menschen mit Demenz können sich die Symptome der Demenz, z.B. Unruhe oder Angst am Lebensende verstärken.

Mögliche Anzeichen für einen Verwirrtheitszustand können Desorientierung und Konzentrationsprobleme, zusammenhanglose Antworten, Wechsel zwischen Klarheit und Verwirrtheit, ein veränderter Schlaf-Wach-Rhythmus sowie Halluzinationen oder Wahnvorstellungen sein.

Die Auslöser können sehr verschieden sein und sind teilweise abhängig von der Art und Schwere der Erkrankung. Eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** (oder Infusionen), persönliche **Zuwendung** und **Entspannungsübungen** können Abhilfe schaffen. Sinnvoll kann aber auch der Einsatz von **Medikamenten** sein, die kurzfristig über kritische Situationen hinweghelfen.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Angst

Angst kann direkt geäußert werden oder sich indirekt zeigen, z.B. durch Unruhe, Aggression, Rückzug oder körperliche Reaktionen, z.B. Schwitzen, Übelkeit und Herzrasen.

Angstauslöser können aber auch alte Konflikte sein. Hier können manchmal neutrale Personen als Gesprächspartner besser helfen, z.B. ein Hospizhelfer oder Seelsorger.

In der Sterbephase können **nicht-medikamentöse** Maßnahmen wie ein **ruhiges Umfeld**, persönliche **Zuwendung**, beruhigende Sinnesreize, pflegende Maßnahmen oder Beschäftigungen helfen, die Angst zu lindern.

Appetitlosigkeit

In der Palliativphase können Hunger und Durst nachlassen oder ganz verschwinden. Der Umgang damit sollte sich an den Wünschen der betroffenen Person orientieren.

Manche Menschen wollen gegen Lebensende nichts mehr essen und trinken. Dies kann Teil des natürlichen Sterbeprozesses sein, ist für die Angehörigen jedoch oft schwer auszuhalten. Gibt es behandelbare Ursachen für Appetitlosigkeit oder mangelnde Flüssigkeitsaufnahme, sollten diese berücksichtigt werden.

Wenn ein Mensch noch essen und trinken will, sollte er das zu sich nehmen, worauf er Lust hat: Lebensfreude ist in der Palliativphase wichtiger als Ernährungsfachwissen. Es darf aber keinen Zwang zum Essen und Trinken geben.

Ist die Nahrungsaufnahme erschwert, kann eine eiweiß- und kalorienreiche Ernährung hilfreich sein. In manchen Fällen kann **künstliche Ernährung** (enteral oder parenteral) oder Flüssigkeitsgabe angebracht sein, z.B. wenn Übelkeit, Schmerzen, Kraftlosigkeit, Schluckbeschwerden oder andere Symptome das Essen schwer oder unmöglich machen. Betroffene sollten **nur** dann künstlich ernährt werden, **wenn** sie dies wünschen und es **aus ärztlicher Sicht ratsam** ist. Der Verzicht auf künstliche Ernährung oder Flüssigkeitszufuhr kann in bestimmten Fällen sogar zu einer Symptomlinderung führen, etwa durch weniger Ödeme (Wasseransammlung im Gewebe) oder geringere Gefahr von Lungeninfektionen.

Atemnot (Dyspnoe)

Atemnot gehört zu den quälendsten und bedrohlichsten Symptomen, weil sie oft die Angst vor dem Ersticken auslöst.

Gründe für Atemnot können z.B. Atemwegserkrankungen, Herzprobleme, Schwäche oder Nervosität sein. Angst verflacht die Atmung – und die Atemnot wird noch größer.

Bei Atemnot ist es daher wichtig, zu **beruhigen** und die Konzentration auf eine möglichst gleichmäßige Atmung zu lenken. Frische Luft oder ein Ventilator können helfen. Atemnot kann auch mit Medikamenten gelindert werden.

Depression

Traurigkeit, Angst oder Hoffnungslosigkeit bedeuten nicht automatisch, dass eine Depression vorliegt.

Wenn Symptome, z.B. niedergedrückte Stimmung, Schlafstörungen, Hoffnungslosigkeit, vermindertes Interesse oder geringer Antrieb ausgeprägt sind und lange anhalten, sollte der Arzt informiert werden. Antidepressiva können hier zu einer Steigerung der Lebensqualität beitragen, ihre **Verordnung** muss jedoch **sorgfältig** erfolgen mit Blick auf Wechsel- und Nebenwirkungen (Näheres unter Depressionen > Behandlung). Manche Nebenwirkungen können auch gezielt genutzt werden, z.B. können Antidepressiva bestimmte Schmerzen lindern und/oder andere Psychopharmaka gegen Übelkeit und Erbrechen helfen.

Juckreiz (Pruritus)

Juckreiz kann sehr quälend sein und tritt häufig bei trockener Haut, Leber- oder Nierenerkrankungen, Hautveränderungen oder als Nebenwirkung von Medikamenten auf.

Kratzen kann die Haut verletzen. Je nach Ursache können sanftes Drücken, Kühlen, Ablenkung und eine angepasste Hautpflege helfen. Waschlotion, Wassertemperatur, Kleidung und Raumklima sollten auf die betroffene Person abgestimmt werden.

Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, können **Medikamente** eingesetzt werden, um den Juckreiz zu lindern.

Kraftlosigkeit und totale Schwäche (Fatigue)

Nach langer, schwerer Krankheit stoßen Körper und Psyche oft an ihre Grenzen. Manche Betroffene ziehen sich zurück, schlafen mehr, essen und trinken weniger oder äußern, dass sie keine Kraft mehr haben. Für Angehörige ist diese Entwicklung oft belastend und schwer zu verstehen.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Häufig führen Therapien zu starker Schwäche und Auszehrung (Kachexie). In diesen Fällen kann künstliche Ernährung helfen, sie ist dann sinnvoll, wenn eine Aussicht auf Besserung besteht. Oft wird dies am Lebensende von Betroffenen abgelehnt. Wenn Medikamente die Schwäche verursachen, sollte mit dem Arzt besprochen werden, wie vorzugehen ist.

Durch aktivierende Pflege, durch kleine aktivierende Bewegungseinheiten oder durch kurzfristige Medikamentengabe kann versucht werden, die Symptome zu lindern.

Krampfanfälle

Krampfanfälle dauern nur wenige Sekunden bis Minuten, sind aber für die Betroffenen sehr belastend. Sie sind oft mit Angst und Scham verbunden. Auch Angehörige fühlen sich durch die plötzlichen Anfälle oft sehr verunsichert und hilflos.

Krampfanfälle treten oft bei Menschen mit Hirnschädigungen auf, z.B. nach Schädel-Hirn-Trauma, oder nach Operationen am Kopf oder Bestrahlungen. Auch Hirnmetastasen oder erhöhter Hirndruck können Auslöser sein. Sie sind nicht zu verwechseln mit der Krankheit Epilepsie.

Bei einem Krampfanfall sollte möglichst rasch der Arzt informiert werden. In der Regel wird dann ein Medikament verschrieben, um weitere Anfälle zu verhindern.

Mundpilz (Soor, orale Candidiasis)

Ein weißlicher Belag, Brennen, Schmerzen oder Geschmacksveränderungen können auf Mundpilz hinweisen. Besonders gefährdet sind Menschen mit einem geschwächten Immunsystem oder geschädigter Mundschleimhaut.

Gegen Mundpilz hilft eine **konsequente Mundpflege** – am besten vorbeugend. Eine gesunde Mundschleimhaut verhindert die Ansiedlung von Pilzen. Wenn der Mundpilz bereits da ist, muss er unbedingt behandelt werden. Im Mund ist er zwar harmlos, aber wenn er sich ausbreitet, kann er Organe angreifen und besonders bei alten, geschwächten Menschen lebensgefährlich werden.

Mundreinigung und Mundpflege sind sehr intim. Wenn ein schwerstkranker Mensch zu schwach ist, sie selbst durchzuführen, sollte sie sehr vorsichtig und rücksichtsvoll ausgeführt werden. Ideal ist, wenn nahestehende Menschen dies tun.

Schlafstörungen

Schlafstörungen können durch Schmerzen, Atemnot, Übelkeit, Harndrang, Angst, Medikamente oder fehlende Tagesstruktur entstehen.

Wenn die Beschwerden stark belasten, können **Medikamente** gegen Schlafstörungen sinnvoll sein. Schlafmittel sollten jedoch nicht ohne ärztliche Rücksprache eingenommen werden.

Wenn Beschwerden wie Schmerzen oder Übelkeit das Einschlafen oder Durchschlafen stören, sollten behandelbare Ursachen vorrangig behandelt werden.

Auch pflegerische und betreuende Maßnahmen können hilfreich sein, z.B.:

- Akzeptieren, dass der Körper am Lebensende „aus dem Takt“ gerät
- Beruhigende Gespräche, Vorlesen, Musik
- Aromatherapie mit beruhigenden ätherischen Ölen
- Beruhigende Tees, z.B. Melissentee
- Aktivität am Tag, damit abends die Müdigkeit kommt
- Einschlafrituale, z.B. Entspannungsübungen

Weitere Tipps unter Schlafhygiene.

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen plagen viele schwerstkranke Menschen. Die Ursachen sind vielschichtig – entsprechend schwierig kann auch die Linderung sein.

Übelkeit, Würgereiz und Erbrechen schränken die Lebensqualität stark ein. Eine angenehme Raumatmosphäre, regelmäßige Mundpflege, kleine Lieblingsmahlzeiten sowie das Vermeiden unangenehmer Gerüche können helfen, die Symptome zu lindern. Auch Entspannung und Ablenkung werden von manchen Betroffenen als hilfreich empfunden. **Medikamente** kommen infrage, sollten aber nur nach ärztlicher Rücksprache eingesetzt werden, da ihre Wirkung von der Ursache abhängt.

Neben körperlichen Ursachen können auch Angst, Stress und andere Belastungen die Beschwerden verstärken. Maßgeblich ist immer das Empfinden der betroffenen Person. Es sollte möglichst alles unterlassen oder entfernt werden, was ihr Unwohlsein verursacht.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Unruhe (Agitation)

Starke Unruhe zeigen z.B. schwerstkranke Menschen, die sich nicht mehr klar orientieren können oder nicht mehr ansprechbar sind. Die Diagnose „Unruhe“ orientiert sich deshalb oft am Verhalten, z.B. wenn sich der schwerstkranke Mensch im Bett wälzt, ständig an etwas nestelt, stöhnt oder um Hilfe ruft. Das ist insbesondere für Angehörige schwer auszuhalten.

Ursachen sind oft schwer zu finden, da sich Betroffene oft nicht mehr klar äußern können. Wenn keine körperlichen Beschwerden (z.B. Schmerzen) vorliegen, hilft oft Zuwendung und Zeit. Für den Menschen da sein, die Hand halten, sprechen, erzählen, vorlesen. Beruhigende und entspannende Pflegemaßnahmen können ebenfalls lindern – hilfreich ist, zu wissen, was der Mensch gerne mag. Manchmal geht es aber auch „nur“ darum, den Zustand mit dem Patienten auszuhalten, ohne Druck und Drang zu Aktivitäten. Wenn Angehörigen dazu die Gelassenheit fehlt, was sehr verständlich ist, sollten sie sich nicht scheuen, bei Hospizdiensten und Palliativfachkräften Rat und Unterstützung zu holen.

Wenn nichts anderes hilft, kann versucht werden, Unruhe mit Medikamenten zu lindern.

Verstopfung (Obstipation)

Verstopfung ist bei Palliativpatienten häufig. Die Behandlung gestaltet sich oft schwierig, da verschiedene Ursachen gleichzeitig eine Rolle spielen können. Die häufigsten Ursachen sind:

- Einnahme von Opioiden – normalerweise werden aber mit diesen Medikamenten auch gleich leichte Abführmittel (Laxantien) verordnet, Näheres unter Verstopfung durch Opioide
- Bestimmte Krankheiten, z.B. Krebs, und ihre Folgen
- Bewegungsmangel
- Zu wenig Flüssigkeits- und/oder Nahrungsaufnahme
- Mangel an Ballaststoffen
- Stoffwechselstörungen

Da Stuhlgang eine sehr intime Angelegenheit ist, können auch psychische und soziale Faktoren eine Rolle spielen. Unter diesem Aspekt muss auch die Therapie sensibel angegangen werden. Es gibt viele Therapiemöglichkeiten, den Stuhlgang zu fördern, z.B.:

- Ernährung verändern und/ oder mehr trinken (am Ende des Lebens oft nicht möglich und sinnvoll)
- Darmaktivität fördern durch Bewegung oder Massage
- Medikamente zum Einnehmen oder als Zäpfchen
- Einlauf
- Manuelle Ausräumung (Mittel der letzten Wahl und nur von erfahrenen Pflegekräften durchzuführen)

Bei der Auswahl der Therapie muss immer berücksichtigt werden, wie kräftig die betroffene Person ist, ob Schmerzen entstehen und ob Wechselwirkungen mit anderen Therapien und Medikamenten auftreten.

In der Sterbephase kann auf belastende abführende Maßnahmen verzichtet werden, wenn keine Beschwerden bestehen und kaum noch Nahrung aufgenommen wird. Starke Bauchschmerzen, ein geblähter Bauch, anhaltendes Erbrechen oder fehlender Stuhl- und Windabgang müssen jedoch rasch ärztlich abgeklärt werden.

Praxistipps

- In der letzten Lebensphase zeigen sich viele belastende Symptome. Eine einfühlsame Begleitung hilft dabei, diese Phase würdevoll und möglichst beschwerdefrei zu gestalten, Näheres unter Begleitung im Sterbeprozess.
- Praktische Tipps und Unterstützung für die Pflege von schwerkranken Menschen bietet die Deutsche Palliativstiftung mit der Videoreihe „Frag den Sitte“ unter www.palliativstiftung.com > Projekte > Videos > Frag den Sitte.

Verwandte Links

Ratgeber Palliativversorgung

Palliativphase

Palliativversorgung

Palliativpflege

Palliativpflege durch Angehörige

Fatigue - Chronisches Erschöpfungssyndrom

Medizinisches Cannabis

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg