

SELBSTBESTIMMT STERBEN

JESSICA DÜBER

DIE HELIUM -
METHODE

Selbstbestimmt Sterben -

Handreichung für einen rationalen Suizid
mit Helium

Selbstbestimmt Sterben -
Handreichung für einen rationalen Suizid
mit Helium

Neu überarbeitete Ausgabe 10/2019

Jessica Düber
Orleansstraße 22
31135 Hildesheim
upcyclingmanufaktur@gmx.net

Printversion durch
Amazon Media EU S.à r.l., 5 Rue Plaetis,
L-2338 Luxembourg

ISBN 9781697305036

Vorwort

Im Januar 2017 habe ich das Buch "Selbstbestimmt Sterben – Handreichung für einen rationalen Suizid" veröffentlicht. Der seitdem stattfindende Austausch mit engagierten MitstreiterInnen und LeserInnen, die mich mit Fragen kontaktierten, führte dazu, dass ich mir Gedanken über eine aktualisierte Neuauflage des Buches gemacht habe. Insbesondere, was den praktischen Wert des Buches angeht, wollte ich einzelne Aspekte verbessern. Es war mir damals wichtig, ein Buch zu schreiben, das nicht ausschließlich schnelle Anleitungen bietet (das wäre meiner Ansicht nach auch heute nicht vertretbar und wünschenswert), sondern das sich auf theoretischer Ebene vergleichend mit einigen bestehenden Möglichkeiten zum selbstbestimmten Sterben auseinandersetzt. Viele dieser Informationen sind sicherlich lediglich von theoretischem Interesse und für eine Durchführung des selbstbestimmten Sterbens nicht unbedingt notwendig. Einige LeserInnen empfanden die ausführlichen Darstellungen als langatmig. Ich hatte das Gefühl, dass zwar viele Menschen auch dankbar waren für die Auslotungen aller Eventualitäten – andere wiederum jedoch eher mit einem Gefühl der Ratlosigkeit und dem Gefühl, dass "das alles doch gar nicht so einfach ist" zurückgelassen wurden. Obwohl ein selbstbestimmtes Sterben eben auch nichts ist, was "ganz einfach ist" möchte ich doch mit ausführlicher Theorie keine Hürden aufbauen oder das selbstbestimmte Sterben zu einer hochkomplizierten Angelegenheit erklären.

Die Helium - Methode ist diejenige, die ich neben der Chloroquin - Methode persönlich am ehesten für ein selbstbestimmtes Sterben empfehlen würde. Zudem liegen zu dieser Methode zahlreiche praktische Erfahrungen vor. Daher habe ich mich entschieden, den Helium - Teil mit der vorliegenden Handreichung noch einmal einzeln in überarbeiteter Form zur Verfügung zu stellen.

Da ich denke, dass Menschen, die sich bereits für die Helium – Methode entschieden haben, möglicherweise eher zu dieser Kurzversion als zu der ausführlichen Handreichung von 2017 greifen werden, halte ich es für unerlässlich, einige "theoretische Basics" auch hier mit aufzunehmen. So werden LeserInnen, die die komplette Handreichung bereits kennen, hier natürlich Wiederholungen finden. Ausführungen und Hinweise, die ich für eine praktische Durchführung für vernachlässigbar halte, fehlen hingegen.

Eine wichtige Besonderheit von großem praktischen Wert ist die in dieser aktualisierten Version zur Verfügung gestellte "Einkaufsliste", auf der alle Utensilien aufgeführt sind, die für ein selbstbestimmtes Sterben mit Helium benötigt werden. Sie finden zu den aufgelisteten Teilen auch jeweils einen Link zu einer Bezugsquelle, so dass es nun unkompliziert möglich ist, sich jederzeit sein eigenes Helium – Set zusammenstellen zu können. Damit entspreche ich dem Wunsch vieler LeserInnen, die es kompliziert und ermüdend fanden, sich zunächst mit den technischen Details von Gasflaschen, Druckminderern und Schläuchen zu befassen.

Ich hoffe nun, dass diese Handreichung einige Hürden in Bezug auf die Verwendung von Helium bzw. inerten Gasen allgemein abbauen kann. Weiterhin möchte ich meine LeserInnen darauf hinweisen, dass Sie sich auch gerne unter der im Impressum genannten Emailadresse an mich wenden können, wenn noch Fragen offen sind oder es Schwierigkeiten beim Zusammenstellen der Artikel geben sollte.

Allgemeines

Die Vorstellung, Helium oder ein anderes Inertgas in Kombination mit einem sogenannten Exit - Bag zu nutzen, um einen friedlichen Tod herbeizuführen, ruft möglicherweise bei einigen Menschen ein Gefühl der Ablehnung hervor.

Dies mag daran liegen, dass die Vorstellungen, mit einem Kunststoffbeutel über dem Kopf zu sterben, nicht mit Vorstellungen von Friedlichkeit und persönlichen Idealen von Ästhetik in Einklang gebracht werden können, da sich unter Umständen unwillkürlich Assoziationen eines qualvollen Erstickungstodes aufdrängen. Diese Vorstellungen werden durch häufige Falschinformationen in den Medien noch verstärkt. Im Folgenden werde ich daher zunächst darstellen, welches Prinzip der Nutzung inerter Gase zugrunde liegt.

Bei der Verwendung dieser Methode sitzt die anwendende Person in aufrechter Position. Neben ihr befindet sich eine Flasche mit einem Inertgas (Edelgas, z.B. Helium oder Nitrogen). Aus der Flasche strömt - nach Öffnen der entsprechenden Ventile - das Gas über einen Druckminderer und einen an diesen angeschlossenen Schlauch in einen vorbereiteten Plastikbeutel (sog. Exit - Bag). Wenn der Exit - Bag komplett mit Edelgas gefüllt und der darin befindliche Sauerstoff somit verdrängt ist, wird der Beutel über den Kopf gezogen. Durch den Schlauch strömt kontinuierlich weiteres Edelgas aus der neben der Sitzgelegenheit befindlichen Gasflasche in den Exit - Bag hinein, so dass sich im Inneren des Exit - Bags nur noch das Inertgas befindet. Auch die ausgeatmete Luft (CO_2) wird von dem Inertgas verdrängt. Am Hals ist der Exit - Bag mit einem Gummiband gegen Verrutschen gesichert (er sitzt jedoch nicht so fest, dass die ausgeatmete Luft nicht entweichen könnte). Nach dem Einatmen weniger Atemzüge des inerten Gases kommt es zu einer Bewusstlosigkeit, die dann in einen friedlichen Tod übergeht.

Bei der Luft, die wir "normalerweise" atmen, handelt es sich um ein Gemisch aus den zwei Gasen Sauerstoff (ca. 21%) und Stickstoff (ca. 78%).

Enthalten sind weiterhin geringe Anteile Argon, Kohlenstoffdioxid und Spuren anderer Gase. Vereinfacht formuliert benötigt der menschliche Körper Sauerstoff und produziert Kohlendioxid als Abfallprodukt, das wieder ausgeatmet wird. Todesursache bei der Nutzung von Inertgasen in Kombination mit einem Exit - Bag ist eine Hypoxie, d.h. eine Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff, da dem Körper mit dem Einatmen des Inertgases kein Sauerstoff zugeführt wird. Wichtig zu verstehen ist hier, dass die freie Atmung bei dieser Methode nicht behindert wird; der Anwender kann frei und leicht ein- und ausatmen; die eingeatmeten Gase enthalten jedoch keinen lebensnotwendigen Sauerstoff. Die inerten Gase wirken nicht an sich tödlich, zum Tod führt die Verdrängung des Sauerstoffs. Auch das ausgeatmete Kohlendioxid wird von den Inertgasen aus dem Exit - Bag verdrängt. Der menschliche Körper reagiert nicht besonders sensibel auf einen Abfall der Konzentration des lebenswichtigen Sauerstoffs in der Atemluft, d.h. es kommt bei einem freien Einatmen eines Inertgases nicht zu Reaktionen, die denen eines Erstickens im Sinne einer Blockade der Atmung (beispielsweise hervorgerufen durch ein manuelles Versperren der Atmungsorgane) gleichen. Worauf der menschliche Körper im Gegensatz zu einem abfallenden Sauerstoffgehalt der Atemluft jedoch ausgesprochen sensibel reagiert, ist das Ansteigen von Kohlendioxid in der Atemluft. Bei der Methode, einen Erstickungstod lediglich durch eine über den Kopf gestülpte und befestigte Plastiktüte herbeiführen zu wollen, in der es zu einer erhöhten Konzentration von CO_2 aus der ausgeatmeten Luft kommt, würde die Person höchstwahrscheinlich panikartig versuchen, sich die Plastiktüte vom Kopf reißen zu wollen. Bei der Kombination einer normalen Plastiktüte in Kombination mit nicht tödlich wirkenden Schlafmitteln besteht ebenfalls die Gefahr, dass die Plastiktüte durch unwillkürliche hektische Bewegungen vom Kopf gerissen wird.

Zur Verdeutlichung möchte ich also noch einmal die Unterschiede zwischen der Methode „Plastiktüte in Kombination mit inerten Gasen“ und der Methode „Plastiktüte ohne inerte Gase“ (aber z.B. in Kombination mit Schlafmitteln) darstellen: Bei ausschließlicher Verwendung einer Plastiktüte ohne Inertgase ist die Tüte anfänglich nach dem Überstülpen noch mit Sauerstoff gefüllt, da dieser nicht von einem Inertgas verdrängt wurde.

Langsam wird der Sauerstoff durch das Atmen verbraucht; in gleichem Maße wie der Sauerstoff verbraucht wird, füllt sich die Tüte mit ausgeatmetem Kohlendioxid. Da das Kohlendioxid ebenfalls nicht von einem Inertgas verdrängt wird, reagiert der Körper mit unangenehmen Reaktionen auf das Wahrnehmen des Kohlendioxids in der Atemluft. Diese Reaktionen treten unter Umständen trotz der vorherigen Einnahme von Schlafmitteln auf. Bei Verwendung einer Plastiktüte in Kombination mit einem Inertgas ist die Tüte beim Aufsetzen bereits mit dem Gas gefüllt, das den Sauerstoff in der Tüte verdrängt hat. Man beginnt also sofort damit, das Inertgas, das keinen Sauerstoff enthält, einzusatmen, was zu einer sofortigen Bewusstlosigkeit aufgrund des Sauerstoffmangels führt. Bevor die Bewusstlosigkeit in den Tod übergeht, atmet man noch weiter und atmet demnach auch Kohlendioxid in die Tüte aus. Durch das kontinuierlich aus der Gasflasche in die Tüte strömenden Inertgas wird das Kohlendioxid jedoch aus der Tüte verdrängt, so dass unangenehme Reaktionen auf ein Vorhandensein von CO² in der Atemluft ausbleiben.

Es ist wichtig, diesen Mechanismus zu verstehen, denn so wird deutlich, dass die Anwendung von Helium bzw. eines anderen Inertgases bei korrekter Anwendung eine Möglichkeit bietet, innerhalb weniger Minuten ohne unangenehme Nebenwirkungen schmerzfrei sterben zu können. Aufgrund der Tatsache, dass die benötigten Materialien für jeden Menschen ohne große Anstrengungen zu beschaffen sind, ist es zudem eine Methode, mit der man unabhängig ist von Medikamenten, Rezepten o.ä. Der im Anhang beigefügte "Einkaufsführer" vereinfacht die Beschaffung der Komponenten noch einmal enorm. Man sollte sich auch nicht durch eine beim ersten Lesen möglicherweise kompliziert erscheinende Handhabung abschrecken lassen; im Grunde ist die Handhabung nämlich ebenfalls relativ einfach zu bewerkstelligen.

Ich denke, dass es durchaus sinnvoll sein kann, sich gedanklich bereits mit der Inertgasmethode vertraut zu machen, auch wenn sie aktuell nicht die präferierte Methode für ein selbstbestimmtes Sterben ist. Man sollte sich bewusst machen, dass sich die Voraussetzungen, unter denen man sich für eine bestimmte Methode entschieden hat, ändern können. Dies gilt insbesondere für den Fall, dass die Frage nach der für einen persönlich

passenden Methode momentan eher theoretischer Natur ist und man „lediglich“ für eine möglicherweise weit in der Zukunft liegende Situation Vorsorge treffen möchte. Hat man sich beispielsweise für eine Methode entschieden, die eine orale Einnahme von in Überdosierung tödlich wirkenden Medikamente vorsieht, die man evtl. auch schon besorgt und sicher eingelagert hat, ist es möglich, dass diese ihr Ablaufdatum erreichen bzw. ihre Wirksamkeit verlieren, ohne dass man sie genutzt hat. Möglicherweise erweist sich eine erneute Beschaffung dann unter geänderten Umständen als schwierig oder nicht mehr möglich. Möglich wäre auch, dass eine Erkrankung aufgetreten ist, die einem das Schlucken erschwert oder unmöglich macht und somit eine Methode, die die Einnahme von Tabletten erfordert, ausschließt. Man kann sich wohl niemals gegen alle Eventualitäten absichern, aber meiner Ansicht nach ist es gut, einen „Plan B“ zu haben und sich nicht vollständig auf eine einzige Methode zu versteifen.

Die meisten Erfahrungen in Bezug auf einen Suizid mit Inertgasen liegen für die Nutzung von Helium vor, da Helium für diesen Zweck bereits seit längerer Zeit genutzt wird. Helium ist ein farbloses, geruchloses, geschmacksneutrales, ungiftiges, nicht explosives und nicht entflammbares Edelgas. Unter anderem aufgrund der Tatsache, dass aus ökonomischen und versorgungstechnischen Gründen einer der größten Hersteller (Worthington, Marke „BalloonTime“) von Heliumzylindern angekündigt hat, dass das von ihm in den Verkehr gebrachte Helium fortan ein Helium - Luft - Gemisch im Verhältnis 80% Helium und 20% Luft sein wird, begann man, sich auch für die Nutzung anderer Inertgase (z.B. Nitrogen) für ein selbstbestimmtes Sterben zu interessieren. Das Mischungsverhältnis von 80/20 ist zwar ausreichend, um damit flugfähige Luftballons aufzublasen, es ist jedoch nicht ausreichend, um damit einen Suizid durchführen zu können. Helium sollte also ausschließlich bei Gashändlern gekauft werden, die qualifizierte Angaben zur Reinheit des Produkts machen können. Es handelt sich dabei üblicherweise um Druckgasflaschen, für die ein Druckminderer erforderlich ist (siehe Einkaufsführer im Anhang). Vom Kauf von Zylindern mit niedrigem Fülldruck des Herstellers Worthington rate ich dringend ab, auch wenn in den Produktbeschreibungen zum Teil noch immer die Angabe zu finden ist, es handele sich um "reines Helium". Ich habe 2017 einige Produktanfragen durchgeführt, aus denen hervorging, dass die meisten

Händler vom Hersteller Worthington nicht über die Änderung im Mischungsverhältnis informiert wurden.

Ich beschreibe nachfolgend, wie man durch die Nutzung eines Inertgases selbstbestimmt sterben kann und beziehe mich dabei auf Helium. Vom wissenschaftlichen Standpunkt aus kann man darauf schließen, dass ein Sterben mit Nitrogen (Stickstoff) genau so gut funktioniert wie ein Sterben mit Helium; es liegen mir aber zur Verwendung von Nitrogen noch nicht derartig viele erfolgreich dokumentierte Fälle vor, wie dies bei Helium der Fall ist. Der im Anhang dieser Handreichung befindliche "Einkaufsführer" beinhaltet neben der Liste der Utensilien für ein selbstbestimmtes Sterben mit Helium dennoch ebenfalls eine Auflistung der benötigten Komponenten für ein selbstbestimmtes Sterben mit Nitrogen.

Durchführung

Ich bin der Ansicht, dass man die Nutzung von Inertgasen so einfach wie möglich gestalten sollte. Ohnehin mag der Umgang mit den ungewohnten Materialien einen komplizierten Eindruck erwecken und somit abschrecken. Ich plädiere hiermit nicht für ein sorgloses, ungeplantes Vorgehen, sondern denke, dass es wichtig ist, die Nutzung der Helium - Methode nicht durch unnötige Verkomplizierungen einzuschränken. Ähnlich argumentiert auch Chabot und gibt an, dass ihm, weder aus seinem persönlichen Erfahrungskreis noch aus der Literatur, Fälle bekannt sind, bei denen es (im Rahmen der wenigen Fälle, bei denen die Heliummethode nicht erfolgreich durchgeführt wurde) zu nicht reversiblen Schädigungen des Gehirns kam (vgl. Chabot: Dignified Dying. A Guide. 2014, S.64). Benzodiazepine oder andere Beruhigungs- oder Schlafmittel sollten bei Anwendung der Helium - Methode nicht eingenommen werden. Erstens gibt es keinerlei unangenehme Nebenwirkungen, die man mit Medikamenten unterdrücken bzw. vor deren Wahrnehmung man sich schützen müsste. Zweitens erfordert das sachgerechte Ausführen aller Schritte eine gewisse Konzentration und Geistesgegenwärtigkeit, die durch Einnahme von Beruhigungs- oder Schlafmitteln beeinträchtigt werden könnten.

Beschaffen Sie sich zunächst die benötigten Utensilien. Die Links zum Einkauf finden Sie am Ende dieser Handreichung. Für ein selbstbestimmtes Sterben mit Helium benötigen Sie eine Heliumflasche, einen Druckminderer, einen Schlauch und einen sogenannten Exit – Bag. In der Heliumflasche befindet sich das notwendige Gas. Der Druckminderer ist zwingend erforderlich, weil die Gasflasche einen hohen Fülldruck von 200bar hat (dank dieses hohen Fülldrucks ist es möglich, in eine kleine und handliche Flasche eine große Menge Helium einfüllen zu können). Der Druckminderer wird direkt auf die Gasflasche aufgesetzt. Man benötigt dazu kein weiteres Werkzeug – die Gasflasche und der Druckminderer haben zueinander passende Verbindungen, die sich einfach per Hand bedienen lassen. Der Druckminderer zeigt zwei verschiedene Werte an: auf dem linken Messanzeiger den Druck der Gasflasche (den Flaschendruck)

und auf dem rechten Messanzeiger den Druck, mit dem das Gas ausströmt (den Arbeitsdruck) bzw. den Durchfluss in Liter pro Minute. Der Druckminderer fungiert also auch als Füllstandsanzeiger für die Gasflasche, denn der Fülldruck von 200bar bezieht sich auf eine neue, korrekt gefüllte Flasche. Wenn Gas entnommen wird, ändert sich natürlich der Fülldruck, da sich das noch verbleibende Gas in der Flasche ausdehnen kann. Man kann also den Druckminderer nutzen, um zu schauen, ob eine Flasche nach dem Kauf ordnungsgemäß befüllt ist oder um nach einer langen Lagerdauer zu überprüfen, wieviel Helium die Flasche nun noch enthält (am Gewicht einer Gasflasche kann man deren Füllstand nicht erkennen). Der Fülldruck der Flasche wird auf dem linken Manometer ersichtlich, wenn man nach korrektem Aufsetzen des Druckminderers das Ventil an der Gasflasche selbst öffnet; dies wird weiter unten noch einmal ausführlich beschrieben.

An den Druckminderer wird zunächst am rechtsseitig befindlichen Abgangsventil der Schlauch angeschlossen. Der Schlauch ist in der im Anhang befindlichen Einkaufsliste in einer Variante ausgewählt, die eine direkt passende Verbindung (mit Überwurfmutter) zum Ausgangsventil des Druckminderers hat. Sollte man sich für einen anderen Schlauch entscheiden, ist dies auch möglich – beispielsweise kann auf das Abgangsventil auch die beiliegende "Tülle" aufgesetzt werden (mit der beiliegenden Überwurfmutter). Die Tülle kann ebenfalls genutzt werden, um einen Schlauch anzuschließen. Dieser Schlauch muss dann einen Innendurchmesser von 6mm haben (Durchmesser der Tülle) und wird einfach auf die Tülle aufgeschoben (um den Schlauch kurzweilig flexibler zu machen und ihn leicht über die Tülle schieben zu können, kann das Schlauchende kurze Zeit in heißes Wasser gelegt werden). Ich persönlich finde die Variante mit dem direkt anschließbaren Schlauch ordentlicher. Allerdings: Man kann den Schlauch nur mit beidseitig angebrachten Anschlüssen und Überwurfmutter bestellen – an einer Seite muss der Anschluss dann einfach mit einem scharfen Messer abgeschnitten werden, denn dort, wo der Schlauch in den Exit – Bag läuft, braucht man ja keine Überwurfmutter, sondern das Schlauchende wird einfach im Inneren des Exit – Bag angeklebt. Die Methode, den Schlauch noch mit einem Messer zu bearbeiten, bietet sich natürlich auch an, wenn man den Schlauch einfach etwas kürzen möchte.

Im Einkaufsführer sind zwei verschiedene Druckminderer aufgeführt. Beide sind geeignet. Der zuerst aufgeführte "mit Flowmeter" ist jedoch einfacher in der Handhabung und daher m.E. empfehlenswerter. Beide Druckminderer sind vom Aufbau und von der grundsätzlichen Nutzung her gleich – der Unterschied ist lediglich, dass der Druckminderer mit Flowmeter als rechten Messanzeiger eine Durchflussanzeige hat (hier wird direkt der Durchfluss in Litern pro Minute angezeigt) - während der andere Druckminderer am rechten Messanzeiger den eingestellten Arbeitsdruck anzeigt (er ist für einen Arbeitsdruck von 0-3bar ausgelegt).

Bei dem Druckminderer mit dem Flowmeter wird der Durchfluss einfach auf 15l/min eingestellt. Bei dem Druckminderer mit Anzeige des Drucks wird der Arbeitsdruck einfach zwischen 1 und 3 bar eingestellt. Für ein selbstbestimmtes Sterben ist ein Durchfluss von etwa 15l/min Helium optimal. Bei welchem Druck diese Menge durchfließt, ist u.a. abhängig von der Temperatur des Gases. Man muss also mit dem Druck ein bisschen herumspielen und sollte das Ventil zunächst nur ganz leicht öffnen (etwa bis 1bar) und schauen, was passiert. Ob der Druck und somit der Durchfluss gut eingestellt sind, lässt sich folgendermaßen ermitteln:

Man nimmt den Exit-Bag (das ist der Kunststoffbeutel, in den das Helium mittels Schlauch eingeleitet wird und den man sich, wenn er gefüllt ist, über den Kopf zieht (die genaue Anleitung zur Anfertigung und zur Nutzung folgen weiter unten im Text) und führt den Schlauch, durch den das Gas strömt, in den Beutel hinein. Man streicht komplett die Luft aus dem Beutel und verschließt ihn dann unten um den Schlauch herum mit den Händen oder mit einem Gummiband. Dann dreht man das Ventil am Druckminderer auf und lässt das Gas in den Beutel strömen. Es sollte etwa 40 bis 60 Sekunden dauern, bis der Beutel mit Helium gefüllt ist, dann stimmt die Durchflussgeschwindigkeit (ca. 15l/min) ungefähr.

Die beste Position zur Durchführung eines selbstbestimmten Sterbens mit Helium ist ein Ohrensessel mit hohen Lehnen, der unter Umständen an den Seiten noch mit Kissen ausgepolstert wird. Es ist sehr wichtig, dass man eine sichere, aufrechte Sitzposition einnehmen kann und dass einen die Lehnen und die Kissen auch dann in dieser Position halten, wenn man

bewusstlos wird. Es kann am Sessel auch noch eine Konstruktion befestigt werden, mit der man sich sozusagen "anschnallen" kann, d.h. eine Konstruktion aus einem breiten, bequemen Gurt o.ä., mit dem man die sitzende Position – ähnlich eines Anschnallgurtes im Auto – fixiert. Sollte man nämlich beim Eintreten der Bewusstlosigkeit nach einigen Atemzügen zur Seite oder nach vorne fallen, wird dabei möglicherweise der Exit - Bag verrutschen - oder die Schläuche werden durch ihre neue Lage den Sitz der Plastiktüte so beeinträchtigen, dass Sauerstoff einströmen kann. Ein sicherer Sitz, der auch beim Eintreten der Bewusstlosigkeit durch äußere Stützung so beibehalten wird, ist also von großer Bedeutung.

Die Gasflasche sollte bei der Durchführung so neben dem Sessel positioniert sein, dass man das Ventil in bequem sitzender Position mit einer Hand bedienen kann. Hinweise: Die im Einkaufsratgeber aufgeführte Gasflasche ist klein und handlich. Das ist einerseits ein Vorteil, andererseits besteht die Gefahr, dass sie durch das Gewicht des aufgesetzten Druckminderers leichter zu einer Seite kippen kann. Man sollte also etwas aufpassen, dass die Flasche nicht umfällt. Als gute Lösung zur Stabilisierung hat sich folgendes erwiesen: Man nimmt einen schweren, großen Topf mit ebenem Boden (Terracotta, Edelstahl...), stellt die Gasflasche hinein und füllt das Gefäß mit Sand oder Steinen auf.

Der am Druckminderer angeschlossene Schlauch läuft in den Exit-Bag, in dem er innen mit starkem Klebeband befestigt ist. Der Exit-Bag wird dann auf den Kopf gesetzt (das Gummiband läuft an der Stirn entlang und folgt etwa dem Haaransatz) und die im Beutel vorhandene Luft wird herausgestrichen. Durch Öffnen des Ventils am Druckminderer (das Flaschenventil muss selbstverständlich vorher ebenfalls geöffnet werden) strömt Helium in den Beutel. Wichtig an diesem Schritt ist, vorher wirklich penibel genau darauf zu achten, dass der Beutel nicht mehr mit Sauerstoff gefüllt ist, sondern alle im Beutelinhalt befindliche Luft sehr sorgfältig herausgestrichen wurde und der Beutel dann mit reinem Helium gefüllt ist. Für ein schnelles Eintreten der Bewusstlosigkeit soll der Körper abrupt in eine Umgebung ohne Sauerstoff versetzt werden. Wenn sich in der Tüte noch Sauerstoff befindet, kann es passieren, dass die Bewusstlosigkeit erst später eintritt. Es ist hilfreich, einen Spiegel gegenüber zu haben, in dem

man sehen kann, wann der vorher geleerte Beutel komplett mit Helium gefüllt ist. Es sollte, wie oben beschrieben, etwa 40 bis 60 Sekunden dauern, bis der Beutel gefüllt ist, dann stimmt die Durchflussgeschwindigkeit. Ist der Beutel schneller gefüllt, sollte das Ventil ein kleines bisschen geschlossen werden, dauert es länger, kann es ein wenig geöffnet werden. Der Exit-Bag wird dann - nach einem tiefen Ausatmen der in der Lunge befindlichen Atemluft - herunter gezogen und es wird tief eingeatmet. Die Bewusstlosigkeit wird nach wenigen Augenblicken einsetzen. Bevor die Tüte über den Kopf gezogen wird, sollten alle Gegenstände, die die Tüte beschädigen könnten, entfernt werden. Dies gilt für Piercings, Ohringe und Haarschmuck. Lange Haare sollten ggf. mit einem metallfreien Gummiband hoch gebunden werden.

Wenn man vorher testen möchte, ob der Exit-Bag intakt und frei von kleinen Löchern ist, kann man das tun, indem man den mit der Flasche verbundenen Schlauch in den Beutel hält, den Regler aufdreht und den Beutel mit Helium voll strömen lässt. Man verschließt den Beutel an der Eintrittsstelle dabei permanent mit der haltenden Hand. Ist der Beutel komplett gefüllt, kann man den Regler am Druckminderer (und an der Flasche) schließen und den Beutel nahe an das Ohr halten, um ggf. ein Entweichen des Heliums zu hören. Auch ein nahes Heranhalten an die Gesichtshaut, um ein Entweichen fühlend wahrzunehmen, ist möglich.

Es empfiehlt sich, sich mit den Utensilien, dem Aufbau und dem Ablauf bereits vor dem geplanten Sterben auseinanderzusetzen.

Konkreter Ablaufplan

Wenn der Tag gekommen ist, an dem das selbstbestimmte Sterben durchgeführt werden soll, sollte man aufgrund der vorausgegangenen Übungen eine gewisse Vertrautheit mit den Utensilien und eine gewisse Routine in den einzelnen Schritten entwickelt haben. Die einzelnen Schritte sehen dann folgendermaßen aus:

- Der Sessel bzw. der Sitzplatz wird so ausgepolstert und vorbereitet, dass man (auch nach Eintreten der Bewusstlosigkeit) sicher gestützt wird und sicher sitzt.
- Die Heliumflasche wird so neben dem Sitzplatz positioniert, dass man in bequemer Sitzhaltung den Regler erreichen und aufdrehen kann (man sollte die Flasche am besten an der Seite positionieren, die mit der Hand erreicht werden kann, die man üblicherweise benutzt - Linkshänder z.B. würden die Tanks also links von sich aufstellen)
- Soweit dies noch nicht vorher passiert ist, wird der Druckminderer auf die Gasflasche aufgesetzt. Der Schlauch wird am Druckminderer angeschlossen
- Der Exit – Bag wird bereit gelegt
- Das Ende des Schlauches, das nicht am Druckminderer angeschlossen ist, wird in das Innere der Plastiktüte geführt und dort (etwa 20cm vom Saum entfernt) mit mehreren Streifen Klebeband sicher befestigt
- Es wird ein Spiegel so aufgestellt / aufgehängt, dass man den Füllstand des Exit - Bags erkennen kann, wenn man ihn auf dem Kopf positioniert hat
- Schmuck und andere Gegenstände, die die Plastiktüte beschädigen könnten, werden abgelegt. Lange Haare werden mit einem metallfreien Haargummi hochgebunden
- Die beiden Ventile am Druckminderer selbst werden geschlossen
- Das Ventil an der Heliumflasche wird aufgedreht. Der Druckminderer sollte einen Flaschendruck von 200bar anzeigen

- Nachdem dann im Sessel bzw. der vorbereiteten Sitzgelegenheit Platz genommen wurde, wird der Exit - Bag auf den Kopf gesetzt, so dass das Gummiband an der Stirn entlang läuft und hinten etwa der Linie des Haaransatzes folgt (der Beutel wird noch nicht herunter gezogen!)
- Mit einer Hand wird die im Beutel befindliche Luft sorgfältig nach unten herausgedrückt
- Mit der anderen Hand wird der Regler für den Arbeitsdruck bzw. Durchfluss am Druckminderer aufgedreht (beim Modell mit Flowmeter aus dem Einkaufsführers ist dies die unten am Druckminderer befindliche Metallstellschraube, die aufgedreht wird, bis sich ein Durchfluss von 15l/min eingestellt hat)
- Dann wird das hintere (ganz rechts am Druckminderer befindliche) Absperrventil etwas geöffnet – nun strömt Helium aus dem Schlauch
- Der Beutel sollte sich dann langsam mit Helium füllen; der Füllprozess kann im aufgestellten Spiegel beobachtet werden. Wenn der Beutel nach etwa 40 bis 60 Sekunden gefüllt ist, ist die Durchflussgeschwindigkeit korrekt und entspricht etwa 15l/min. Dauert es länger oder geht es schneller, sollte das hintere Absperrventil leicht nachjustiert werden
- Wenn der Beutel komplett gefüllt ist, kann er - nach einem tiefen Ausatmen, um bereits möglichst viel Sauerstoff aus den Lungen zu befördern (!) - mit beiden Händen sorgfältig über das Kinn herunter gezogen werden (es ist nicht schlimm, wenn er an der Stelle, an der die Schläuche in den Beutel laufen, nicht ganz eng an der Haut anliegt)
- Sogleich wird tief eingeatmet; Bewusstlosigkeit wird nach wenigen Augenblicken eintreten

Wie auch bei einem selbstbestimmten Sterben mittels Medikamenten ist es dringend anzuraten, den geplanten Tod mit der Helium - Methode vorher mit nahestehenden Menschen zu thematisieren. Um nach dem Suizid eventuell auftretende Probleme für die Hinterbliebenen zu vermeiden, sollte vorher dokumentiert werden, dass der Tod dem eigenen Wunsch entspricht,

dass niemand Druck ausgeübt hat, die zum Tode führenden Handlungen auszuführen etc. Hilfreich kann es auch sein, den Ablauf des Sterbens zu filmen (völlig ausreichend ist hier eine Kamera im Smartphone), um zu dokumentieren, dass die relevanten Handlungen (insbesondere Aufdrehen des Reglers und Herunterziehen des Exit - Bag) vom Sterbewilligen allein durchgeführt wurden.

Hinweise für Anwesende:

Für Menschen, die bei einem selbstbestimmten Sterben mit Helium dabei sein wollen, um einen sterbenden Menschen in seinen letzten Momenten zu begleiten, ist es wichtig zu wissen, dass die Helium - Methode eine für im Raum anwesende Menschen völlig ungefährliche Methode ist (anders als dies z.B. bei Suiziden mit Kohlendioxid bzw. Kohlenmonoxid der Fall ist). Helium führt nur zu einer Bewusstlosigkeit mit darauf folgendem Eintritt des Todes, wenn es in reiner Form eingeatmet wird, wie dies mit dem Exit - Bag der Fall ist. Sollte Helium in die Raumluft gelangen, verteilt es sich dort und stellt keine Gefahr dar. Weiterhin ist es wichtig zu wissen, dass es bei einem Sterben mit Helium nach Eintreten der Bewusstlosigkeit zu unwillkürlichen Muskelstreckungen, den sogenannten Streckreflexen, kommen kann. Dies ist kein Zeichen für eine Wiedererlangung des Bewusstseins und der Sterbende erleidet keine Schmerzen o.ä. Wenn einige Zeit nach dem Eintritt der Bewusstlosigkeit auch die Atmung ausgesetzt hat, sollte der Exit - Bag noch nicht sofort vom Kopf entfernt werden. Zur Sicherheit sollte man mit dem Abnehmen des Beutels etwa 20 Minuten warten.

Der Exit - Bag

Für ein selbstbestimmtes Sterben mit Helium wird neben den im Anhang aufgelisteten Artikeln auch ein sogenannter Exit – Bag benötigt. Es handelt sich dabei um einen transparenten Beutel aus reißfestem Kunststoff, in den das Helium eingeleitet wird. Dieser Beutel hat am Saum einen Gummizug, der den Beutel nach dem "Aufsetzen", also nachdem der Beutel über das Gesicht gezogen wird, sicher festhält. Exit – Bags können meines Wissens nirgendwo gekauft werden; es ist aber recht einfach, sie selbst herzustellen.

Zur Anfertigung eines Exit – Bags werden folgende Komponenten benötigt:

- Ein starker und reißfester transparenter Kunststoffbeutel - als gut nutzbar haben sich die sogenannten Bratbeutel für den Ofen erwiesen. Sie sind reißfest und (in der größten Größe) auch ausreichend groß (z.B. Größe XXL 55cm x 60cm für die Zubereitung von Truthahn). Alternativ können auch Gefrierbeutel genutzt werden (in Deutschland z.B. Papstar Gefrierbeutel 50x90cm mit 60l Volumen). Ein Vorteil von Gefrierbeuteln ist meist, dass sie im Vergleich zu Bratbeuteln nicht "rascheln" oder knistern
- Gummiband (etwa 30cm lang)
- Klebeband (ein starkes Gewebeklebeband o.ä.)
- Schere

Das Anfertigen des Exit - Bags geschieht folgendermaßen:

- Der Bratbeutel wird flach ausgelegt (z.B. auf dem Tisch)
- An der offenen Seite werden nun etwa 2cm rundherum aufgefaltet, so dass ein umlaufender Saum entsteht
- Der entstandene Saum wird rundherum mit Klebeband festgeklebt
- Ein kleiner Schlitz von etwa 3cm wird in den Saum geschnitten
- Durch diesen Schlitz wird das Gummiband einmal umlaufend durch den Saum gefädelt (evtl. kann eine Sicherheitsnadel beim Durchfädeln helfen)

- Die beiden Enden des Gummibandes schauen zunächst lose aus dem Schlitz heraus
- Der am Schlitz angeschnittene Beutel kann in diesem Bereich mit Klebeband verstärkt werden
- Der Exit - Bag muss nun an den individuellen Halsumfang angepasst werden: Der Beutel wird herunter gezogen (bis er unter dem Kinn am Hals anliegt)
- Die beiden Enden des Gummibandes werden nun in der Position mit einem sicheren Doppelknoten verknotet, in der das Gummiband einen sicheren Sitz des Beutels gewährleistet, ohne unangenehm eng zu sein

Mit diesen relativ einfach durchführbaren Schritten hat man einen funktionsfähigen Exit - Bag angefertigt. Man sollte bezüglich des eingearbeiteten Gummibandes wissen, dass es nicht in erster Linie dazu dient, Helium in Inneren des Beutels zu halten oder den Sauerstoff der umgebenden Atemluft außerhalb des Beutels zu halten. Der Beutel muss also nicht komplett dicht am Hals anliegen (dies ist aufgrund des hineinlaufenden Schlauches ohnehin nicht möglich). Hauptsächlich dient das Gummiband einfach dazu, den mit Helium gefüllten Beutel am „Davonfliegen“ zu hindern, da Helium bekanntermaßen dazu führt, dass gefüllte Luftballons, Beutel etc. anfangen zu fliegen.

Alle außer diesem Exit – Bag benötigten Utensilien können unkompliziert und natürlich völlig legal bestellt werden. Im folgenden haben ich alle benötigten Teile aufgelistet. Durch das Kopieren der Links in die Adresszeile Ihres Browsers gelangen Sie in den Online-Shop eines qualifizierten Gashandels (Gase Dopp). Sie können auf der Internetseite www.gase-dopp.de auch einfach die angegebenen Artikelnummern eingeben, um zu den Artikeln zu gelangen.

EINKAUFSFÜHRER

Helium – Methode:

<https://shop.gase-dopp.de/Helium-46-2-Liter-Flasche-neu-gefüllt>

Artikelnummer: 18786

(Helium 2l – Flasche; Reinheit mind. 99,996%)

169,99 Euro

UND

<https://shop.gase-dopp.de/Argon-CO2-Druckminderer-200-bar-0-24-l-min-mit-Handanschluss-HERCULES-CK1242>

Artikelnummer: 9450

(Druckminderer Hercules CK1242; mit Flowmeter und Handanschluss; 200bar / 0-24l/min)

59,99 Euro

ODER

<https://shop.gase-dopp.de/Helium-Argon-Edelgas-Druckminderer-200-bar-0-3-bar-stufenlos-regelbar-HERCULES-CK1466>

Artikelnummer: 12844

(Druckminderer Hercules CK1466; 200bar / 0-3bar)

79,99 Euro

UND

<https://shop.gase-dopp.de/Druckluftschlauch-mit-Gewebeeinlage-klar-beidseitig-G-1-4-Ueberwurfmutter-Innen-R-9-mm-Laenge-15-m>

Artikelnummer: 12684

(Druckluftschlauch; Wahloptionen: Länge 1,5m / Anschlüsse beidseitig G 1/4“ Überwurfmutter/ Innendurchmesser 9mm)

11,64 Euro

Exit – Bag (selbst angefertigt nach obenstehender Anleitung)

Nitrogen – Methode:

<https://shop.gase-dopp.de/Stickstoff-50-2-Liter-Flasche-neu-gefüllt-TUeV-bis-2029-Stand-2019>

Artikelnummer: 13153

(Stickstoff 2l – Flasche; Reinheit mind. 99,999%)

139,99

<https://shop.gase-dopp.de/Stickstoff-Druckminderer-200-bar-0-16l-min-mit-Flowmeter-HERCULES-CK1360>

Artikelnummer: 12851

(Druckminderer Hercules CK1360; 200bar / 0-16l/min)

139,99 Euro

<https://shop.gase-dopp.de/Druckluftschlauch-mit-Gewebeeinlage-klar-beidseitig-G-1-4-Ueberwurfmutter-Innen-R-9-mm-Laenge-15-m>

Artikelnummer: 12684

(Druckluftschlauch; Wahloptionen: Länge 1,5m / Anschlüsse beidseitig G 1/4“ Überwurfmutter/ Innendurchmesser 9mm)

11,64 Euro

Exit – Bag (selbst angefertigt nach obenstehender Anleitung)

Inbetriebnahme der Gasflasche

Nachfolgend werde ich die Inbetriebnahme der Gasflasche genau beschreiben. Ich beziehe mich bei der nachfolgenden Beschreibung auf die Nutzung von der im Einkaufsführer angegebenen Heliumflasche, den Druckminderer mit Flowmeter (Hercules CK1242), den Schlauch mit Überwurfmutter und einen Exit-Bag.

Zur Verdeutlichung der Begriffe füge ich weiter unten eine Abbildung des Druckminderers mit den entsprechenden Bezeichnungen der Ventile und Regler ein. Bitte schauen Sie sich die Zeichnung an, um sicherzustellen, dass wir mit den Begriffen das gleiche meinen.

Die Gasflasche wird ausgepackt und aufgestellt.

Der Druckminderer und der Schlauch werden ausgepackt. An einem Ende des Schlauches wird der dort angebrachte Anschluss mit einem Messer abgeschnitten, so dass nur noch eine Seite des Schlauches einen Anschluss mit Überwurfmutter besitzt. An den Druckminderer wird der Schlauch mit dem vorbereiteten Anschluss mit Überwurfmutter angeschlossen – und zwar an der in der Abbildung mit "Schlauchanschluss (5)" bezeichneten Stelle. Das andere Ende des Schlauches wird dann später in den Exit-Bag geführt und dort festgeklebt.

Die gelbe Schutzkappe am Ventil der Gasflasche wird anschließend durch Drehen entfernt. Der Druckminderer wird angeschlossen – das funktioniert ohne Werkzeug; der Druckminderer wird an das Flaschenventil angesetzt und durch Festdrehen der Handmutter (siehe Abbildung; Position 1) wird die Verbindung geschlossen. Der Drehregler der Flasche bleibt selbstverständlich geschlossen.

Der Druckminderer wird so mit der Flasche verbunden, dass die Knebelschraube (siehe Abbildung, Position 6) am Druckminderer nach

unten und die Manometer (siehe Abbildung, Positionen 2 & 3) nach oben zeigen.

Der Druckminderer hat zwei Glasanzeigen (Manometer; siehe Abbildung, Positionen 2 & 3); die linke zeigt den Flaschendruck an, die rechte zeigt den Durchfluss in l/min an. Auf der rechten Literanzeige finden sich die Begriffe "Argon" und "CO₂". Das soll uns nicht weiter stören; das Flowmeter ist zwar für Argon und CO₂ geeicht, eignet sich aber auch für Helium. Der Volumenunterschied von etwa 10% bei Argon und Helium ist hier nicht so relevant. Als Vergleich: Ein 10l – Gefäß enthält bei 1bar etwa 10,2l Argon oder 9,1l Helium oder 10l Sauerstoff oder 10l Stickstoff.

Der Druckminderer verfügt über zwei Regler: Die unten befindliche Knebelschraube (siehe Abbildung, Position 6) und das auf der rechten Seite befindliche Absperrventil (siehe Abbildung, Position 4). Nachdem der Druckminderer auf die Flasche aufgeschraubt wurde, werden beide Regler geschlossen. Dies geschieht, indem sie im Uhrzeigersinn gedreht werden. Auf dem Absperrventil (siehe Abbildung, Position 4) ist die Drehrichtung zusätzlich aufgedruckt.

Hinweis: Man darf sich nicht irritieren lassen – die Knebelschraube (6) muss tatsächlich im Uhrzeigersinn gedreht werden, bis die Feder entspannt und unten beim Drehen etwas herausgekommen ist. Der gesunde Menschenverstand geht davon aus, dass das System so geöffnet wurde – es handelt sich hier jedoch um ein Federsystem, das durch Entspannen, also "Unten – Heraus – Drehen" geschlossen wird. Um die Knebelschraube zu öffnen, dreht man demnach gegen den Uhrzeigersinn. Die Schraube dreht sich beim Öffnen des Ventils von unten etwas hinein.

Wenn also nun alle Regler geschlossen sind, wird der Regler der Gasflasche langsam aufgedreht. Es sollte nach einem kurzen Moment gleich der angegebene Flaschendruck von 200bar auf dem linken Manometer (siehe Abbildung, Position 2) angezeigt werden (dieses Verfahren kann auch zur Anzeige des Füllstands angewandt werden). Noch fließt kein Gas aus dem Schlauch heraus – und auch beim nächsten Schritt wird noch kein Gas ausströmen. Der nächste Schritt ist dann, die Knebelschraube (6) unterhalb

des Druckminderers aufzudrehen – langsam und vorsichtig. Zum Aufdrehen muss man gegen den Uhrzeigersinn drehen. Die Knebelschraube sollte sich dabei nach oben bewegen. Auf der rechten Glasanzeige (3) sollte nun der Durchfluss in l/min angezeigt werden. Stellen Sie den Durchfluss auf eine Menge von 15l/min. Wenn Sie nun das Absperrventil leicht öffnen (siehe Abbildung; Position 4), wird Gas ausströmen. Sie können die benötigte Durchflussmenge am Absperrventil (4) sehr schön fein regulieren und sollten es dort so einstellen, dass es etwa 40 bis 60 Sekunden dauert, bis der Exit-Bag komplett mit Helium gefüllt ist – dann ist die Durchflussmenge optimal.

Wenn Sie den Gasfluss beenden möchten, gehen Sie wie folgt vor: Schließen Sie zuerst das Absperrventil (siehe Abbildung; Position 4) am Druckminderer. Der Gasfluss endet nun. Schließen Sie dann das Ventil der Gasflasche fest. Schließen Sie anschließend die Knebelschraube (6) durch Entspannen der Feder. Öffnen Sie kurz das hintere Absperrventil (4) und schließen Sie es dann wieder. Dann kann der Druckminderer einfach wieder von der Flasche abgenommen werden.

Hinweis: Gase Dopp füllt beispielsweise auch leere Eigentumsflaschen preisgünstig wieder auf. Sie können (falls sie z.B. eine Flasche zum Üben verbraucht haben) einfach die leere Flasche per Post an Dopp senden und bekommen sie dann gefüllt zurück.

Ich füge auf den nächsten Seiten noch einige Fotos bei. Sie finden dort einerseits die Abbildung des Druckminderers mit Bezeichnungen - andererseits auch Fotos, die einfach zeigen sollen, wie groß die Gasflasche ist (viele Menschen haben Bedenken wegen vermeintlich großer, unhandlicher Aufbauten) oder wie der korrekt angeschlossene Druckminderer mit Schlauch auf der Flasche sitzt.







