



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

Newsletter Nr. 05-2006

(ISSN 1024-6908)

21. Jahrgang – 28. Jänner 2006

Alle Wochenausgaben aus 2005 und 2006 sind im PflegeNetzWerk
www.LAZARUS.at (Archiv auf der Startseite) als Download verfügbar !

Neues Pflegeheim Wallsee, NÖ.:

98 alte Menschen übersiedelt

Das modernste NÖ. Landespensionisten- und Pflegeheim „St. Severin“ in Wallsee, Bezirk Amstetten wurde jetzt genau eineinhalb Jahre nach der Grundsteinlegung erfolgreich in Betrieb genommen. Der dreigeschoßige Neubau mit einem Kleeblatt ähnlichen Grundriss kostete 12 Mio. Euro und bietet in modern ausgestatteten Ein- und Zweibettzimmern insgesamt 102 Bewohner/innen Platz.

Nach exakter Planung durch Heimleiter Manfred Haberhauer übersiedelten jetzt die 98 Bewohner/innen – unterstützt vom Roten Kreuz und zahlreichen Freiwilligen – mit ihren lieb gewordenen Habseligkeiten und Erinnerungsstücken in das neue Zuhause.

* * *

Wien:

Theaterstück um Würde im Alter

Der ehemalige Top-Manager und Wiener Vizebürgermeister Dr. Bernhard Görg (65) hat sich ein drittes Leben als Autor von Theaterstücken aufgebaut. Bisher sind bereits drei Komödien im Programm des renommierten Thomas Sessler-Verlages. Das Stück: „Wie kommt John Wayne ins Altersheim?“ wird ab September 2006 unter der Regie von Gerald Pichowetz im Wiener Gloria-Theater aufgeführt.

Das Stück handelt von einer Schauspielerin, die im Altersheim von ihren Erlebnissen in Hollywood erzählt und dabei Ähnlichkeiten zwischen den Bewohner/innen und einigen Hollywoodgrößen entdeckt. Die grantigen Alten beginnen, sich mit diesen Filmstars zu identifizieren und sich in diese zu verwandeln. Görg: „Diese Komödie hat einen ernsten Hintergrund, es geht um das Selbstwertgefühl alter Menschen!“

* * *

Erste Hilfe-Zentrum für Allergiker:

Mit EU-Gütesiegel ausgezeichnet

Der Qualitätsshop von Österreichs wichtigster Online-Anlaufstelle für Allergiker, die "Allergie-welt" (www.allergiewelt.com) - hat kürzlich das "Euro Label E-Commerce"-Gütesiegel erhalten. Dieses heiß begehrte Zertifikat kennzeichnet ab nun die umfangreiche Produktpalette der Allergie-Plattform, die in Leonding, OÖ. zuhause ist. Somit können Online-Kunden europaweit auf den ersten Blick erkennen, dass sie hier mit Sicherheit nur Produkte von handverlesenen Herstellern mit geprüften Komponenten erhalten. Die Experten-Allianz und die größte allergiebezogenen Produktpalette Österreichs stehen für professionelle Beratung und den sicheren Einkauf im Sortiment geprüfter Markenprodukte bei Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis, Psoriasis, Hausstaubmilben, Kontaktallergie, Nahrungsmittelintoleranz, Schimmelpilz und Tierhaarallergie.

* * *

Schlafplatzuntersuchung:

Hokuspokus oder sinnvolle Gesundheitsvorsorge?

Der menschliche Körper braucht für seine Regeneration den erholsamen Schlaf. Dazu werden die Körperfunktionen quasi "herunter gefahren": Körpertemperatur und Blutdruck sinken, Atmung und Puls werden langsamer, am Tage im Körper angesammelte Stoffwechselprodukte werden abgebaut.

In der Schlafphase ist der Körper wegen seiner gedrosselten Körperfunktionen aber auch besonders empfindlich gegen Störungen aus dem Umfeld. Oft genannt werden die sog. "Erdstrahlen". Darunter versteht man natürliche radioaktive Strahlung aus dem Untergrund sowie das Erdmagnetfeld. Geologische Störungen wie Wasseradern oder Verwerfungen (Spalten, Klüfte, Brüche) führen zu Verzerrungen des Erdmagnetfeldes und sind vom Experten messtechnisch einwandfrei festzustellen. Die radioaktive Hintergrundstrahlung ist je nach Region unterschiedlich stark ausgeprägt. Der Mensch ist mit der Erdstrahlung an seinem Geburtsort zumeist aufgewachsen und daran gewöhnt. Änderungen dieser gewohnten Erdstrahlung, z.B. der Bau eines Hauses auf einer Verwerfung oder das Aufstellen des Bettes über einer Wasserader, können bei einigen Menschen zu diversen Beschwerden führen.

Einen deutlich größeren Einfluss auf das Wohlbefinden kann jedoch der sog. „Elektrosmog“ haben. Hierzu zählen elektrische und magnetische niederfrequente Wechselfelder (Stromversorgung, Geräte, Bahnstrom etc.), elektromagnetische hochfrequente Wellen (Mobilfunk, Schnurlostelefone, Radar, Geräte etc.) sowie elektrische und magnetische Gleichfelder (Elektrostatik, Magnetostatik). Hat Elektrosmog nun einen schädlichen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen oder nicht? Diese Frage wird seit Jahren kontroversiell diskutiert. Es gibt heute jedoch genügend wissenschaftliche Studien und Forschungsergebnisse, die eindeutige Hinweise auf die gesundheitliche Relevanz auch im Zusammenspiel mit weiteren Umwelteinflüssen wie z.B. Wohngiften, Schimmelpilzen etc. geben.

Das Schlafzimmer ist der wichtigste Raum, denn nirgendwo halten wir uns länger auf. Unser Körper reagiert besonders während der Schlafphase (reduzierter Stoff-

wechsel) auf die Auswirkungen des Elektrosmogs:

- Er beeinflusst die Aktivität von Enzymen im Körper, auch der Kalziumhaushalt wird in seiner Funktion negativ beeinflusst.
- Körper-, Nerven- und Muskelzellen bekommen Fehlinformationen, der Stoffwechsel der Zelle verändert sich.
- Das Hormon Melatonin ist verantwortlich für unser Immunsystem und die Abwehr von Krebszellen. Die nächtliche Melatonin-Produktion wird um ca. 30-50% reduziert.

Folgende Symptome werden von Betroffenen geschildert:

- Unruhezustände - innere Aufgeregtheit und Nervosität in Zeiten oder Situationen, in denen man sonst nicht nervös, unruhig oder aufgeregt wäre.
- Schwindel – Gefühl, als ob der Boden schwankt
- Konzentrationsstörungen, das Beschäftigen mit einer Aufgabe, das Verfolgen von Gesprächen und Handlungen ist durch die innerliche Unruhe, das Fehlen von Worten und Begriffen, das sich nicht konzentrieren können, schwer möglich.
- Lernstörungen bei Kindern – sie können sich nicht auf eine Sache konzentrieren, ihnen fehlen Worte und Begriffe, sie sind hyperaktiv etc.
- Gedächtnisstörungen, man kann geläufige Begriffe und Worte nicht finden.
- Schlaflosigkeit – nicht in einen Tiefschlaf kommen können - wie unter Strom stehen – Herzrhythmusstörungen, die den Schlaf verhindern. In Folge der Schlafstörungen depressive Verstimmungen, Gereiztheit, Unkonzentriertheit, Antriebslosigkeit und sinkende Leistungsfähigkeit.
- Kopfschmerzen, meist im ganzen Schädeldach, zusammenziehender Schmerz. Bei starker elektromagnetischer Strahlung Kopfschmerzen, als ob das Schädeldach verbrennt. Migräne.
- Ohrgeräusche (Tinnitus), die Ohren "fallen" zu, man kann auch einem oder beiden Ohren nicht mehr richtig hören, das Gehörte ist weit entfernt, leise.
- Depressionen, gedrückte Stimmung

Typisch für diese Symptome ist, dass sie nachlassen oder verschwinden, sobald man sich der Elektrosmog-Quelle entzogen hat.

Das Ziel einer **baubiologischen Schlafplatzuntersuchung** ist die Feststellung von Ursachen und Quellen von Störeinflüssen rund um die Schlafstätte und deren Beseitigung oder Reduzierung. Nach dem Standard der baubiologischen Messtechnik (SBM 2003) werden die Risikofaktoren sachverständig gemessen, ausgewertet und mit Angabe aller Messergebnisse, Messgeräte und Analyseverfahren dargestellt. Unabhängige Berater/Gutachter, die auf Schadstoffe in Innenräumen spezialisiert sind, können z.B. über die baubiologischen Verbände / Institute für die jeweilige Wohnregion gefunden werden.

* * *

Deutschlands neue Fachärzte:

Orthopädie + Unfallchirurgie

Dass sich die medizinische Interdisziplinarität energisch weiter entwickeln müsse, stand beim ersten gemeinsamen Kongress der Unfallchirurgie- und Orthopädie-Fachärzte Deutschlands im Oktober in Berlin außer Diskussion. Durch den Zusammenschluss beider Fachdisziplinen haben beide weiter an Bedeutung gewonnen:

Schon bisher entfallen 80 Prozent der stationären Krankenhaustage in Deutschland auf Patient/innen dieser beiden Fachrichtungen, der Kostenaufwand für die Behandlung von Erkrankungen oder Verletzungen der Haltungs- und Bewegungsorgane beträgt jährlich 40 Milliarden Euro.

Der neuen Fachdisziplin werden 12.000 Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie angehören, die ersten haben sich bereits im Rahmen der Übergangsregelungen qualifiziert. Das Kongressmotto: „Fundamente setzen – Brücken bauen“ wurde somit auf eindrucksvolle Weise in die Realität umgesetzt (Quelle, Abb.: www.agr-ev.de).

* * *

Physio-Netzwerk goes international:

Rückentriathlon – was ist das?

Das Programmstellungssystem für Prävention und Rehabilitation für eine dauerhaft belastbare Wirbelsäule – in Deutschland von PhysioNetzwerk® (www.physio-netzwerk.de) speziell für Krankengymnasten von Krankengymnasten entwickelt – geht über die Grenzen: Derzeit nützen Krankengymnast/innen in den Niederlanden und der Schweiz bereits dieses kompetente Angebot und werden die Schulungen auf breitere Basis gestellt. Auch Patient/innen können sich auf der Homepage über den Sinn und Zweck des Rückentriathlons direkt informieren. Die professionellen Physiotherapeut/innen können mit Hilfe des „Rückentriathlon“ für jeden Patienten ein individuelles Präventions- bzw. Rehabilitationsprogramm erstellen.

Der Rückentriathlon setzt auf Belastung statt auf Schonung. Dabei gibt es belastende und weniger belastende Bewegungen für den Menschen. Ziel der Rückenschule ist es, durch systematisches Training jede normale Belastung des Alltags, wie Gartenarbeit, Bücken, Heben und Tragen von schweren Gewichten, meistern zu können. Die Ziele des Rückentriathlons sind in 3 Leistungsebenen aufgeteilt. Je nach Einschätzung des Arztes, Therapeuten und des Patienten wird ein realistisches Ziel aufgestellt. Dabei wird auch Rücksicht auf die Motivation und zeitlichen Möglichkeiten des Patienten genommen, ebenso auf dessen Alter, Körpergewicht und Geschlecht. Die Coaches sind Physiotherapeut/innen, die 100 Stunden Zusatzausbildung zu Belastungsspezialisten oder „Progressiven Adaptations-Therapeuten“ absolviert haben und wissen, wie man mit lädierten Rücken umgeht, ohne Risiken einzugehen.

* * *

Schlafforschung und Schlafmedizin:

Feste Regeln fördern Deinen gesunden Schlaf

Der Begriff der „Schlafhygiene“ bezeichnet Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern. Wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf sind ein gesunder Lebenswandel und gute Ernährung. Die Einhaltung weniger Regeln verhilft den meisten Menschen zu einem besseren, erholsameren Schlaf, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung, Marburg (www.dgsm.de):

- Nehmen Sie 4 - 6 Stunden vor dem Schlafengehen keine koffeinhaltigen Getränke oder Medikamente zu sich.
- Rauchen Sie nicht vor dem Schlafengehen oder während der Nacht.
- Trinken Sie 4 - 6 Stunden vor der Nachtruhe keine alkoholischen Getränke.
- Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten ein. Eine leichte Nacht Mahlzeit kann hingegen schlaffördernd wirken.
- Betreiben Sie 6 Stunden vor dem Bettgang keinen körperlich anstrengenden Sport.
- Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen, Lärmgeräusche und (zu) warme Temperaturen im Schlafzimmer.

Weitere Informationsquelle (direkter Link):

[Der Traum vom guten Schlaf - 101 Fragen und Antworten zum Thema Schlaf und Träume](#)

LAZARUS-Buchtipps zum Thema „Guter Schlaf“:

Richtig schlafen kann man lernen

Prof. Dr. Jürgen Zulley: Mein Buch vom guten Schlaf. ZS Zabert Sandmann Verlag, München 2005. 240 Seiten, € 19,95 (ISBN 3-89883-134-5)

Erholsamer Schlaf ist für viele nicht mehr selbstverständlich: Rund 40 Prozent der Deutschen klagen über Schlafprobleme. Der renommierteste deutsche Schlafforscher Prof. Dr. Jürgen Zulley weiß wie kein Zweiter, was dagegen hilft. Er räumt mit weit verbreiteten Vorurteilen und falschen Erwartungen an den Schlaf auf. Wussten Sie etwa, dass wir jede Nacht sage und schreibe 28-mal aufwachen, ohne es zu merken, und dass unser Gehirn nachts oft aktiver ist als am Tag? Ob wir am Tag fit sind, entscheidet nicht die Schlafdauer, sondern die Schlafqualität.

Prof. Dr. Zulley präsentiert verblüffende Erkenntnisse aus der Schlafforschung und gibt all jenen, die über Schlafprobleme klagen, praktische Hilfen. Beschrieben werden Ursachen und Hintergründe von schlechtem Schlaf und wie man (wieder) richtig schlafen lernen kann. Finden Sie heraus, welcher Schlaftyp Sie sind und ob Sie unter einer ernsthaften Schlafstörung leiden.

Lesen Sie dieses Buch – und Sie werden wieder gut schlafen.

Leser/innen-Service:

Den ersten 5 Einsender/innen übersenden wir – mit bestem Dank an den ZS Verlag - ein Gratisexemplar dieses hilfreichen Buches, **E-mail an: redaktion@lazarus.at**

Eine erfüllte „x´unde“ Lern- und Arbeitswoche wünscht Ihnen

Erich M. Hofer
Chefredakteur

Impressum:
Medienbüro LAZARUS
A-3062 Kirchstetten, NÖ.
E-mail: office@lazarus.at
PflegeNetzWerk: www.LAZARUS.at