



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

## Newsletter Nr. 27-2006

(ISSN 1024-6908)

21. Jahrgang – 01. Juli 2006

Geschätzte Leserinnen und Leser !

Wenn Sie diesen Newsletter zukünftig nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte hier:

[office@lazarus.at?subject=LAZARUS-NEWSLETTER%20ABMELDEN](mailto:office@lazarus.at?subject=LAZARUS-NEWSLETTER%20ABMELDEN)

**Alle früheren Wochenausgaben aus 2005 und 2006 sind im PflegeNetzWerk**

**[www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at) (Archiv auf der Startseite) als Download verfügbar**

### Adjuvante Krebsbehandlung mit Naturmedizin:

## Misteltherapie verbessert Lebensqualität

Die Misteltherapie ist als komplementärmedizinische Behandlungsmaßnahme in der Krebstherapie in der hausärztlichen Praxis heute nicht mehr wegzudenken. Dies war eine der wissenschaftlich belegten Kernbotschaften des 3. Naturheilkundekongresses 2006 in Bad Mergentheim (D).

Voraussetzung für die optimale Wirksamkeit ist eine konstant normierte Lektinkonzentration, da in Abhängigkeit von der Wirtspflanze, dem Zeitpunkt der Ernte und dem Herstellungsverfahren enorme Schwankungen des Lektin gehaltes bestehen. Das Mistelpräparat Lektinol® ist das einzige lektinnormierte Produkt mit höchster pharmazeutischer Qualität.

Lektinol® wurde bereits sehr gut untersucht und seine klinische Wirksamkeit breit dokumentiert. So konnte in internationalen Studien die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen unter adjuvanter Chemotherapie und in der Nachsorge signifikant gegenüber Placebo verbessert werden. Auch bei Patienten mit oberflächlichem Harnblasenkarzinom, die adjuvant intravesikal mit einem Lektin-normierten Mistel-extrakt behandelt wurden, zeigte sich, dass dies eine Behandlungsalternative zur BCG-Instillation in der Rezidivprophylaxe des oberflächlichen Harnblasenkarzinoms werden könnte (Nähere Infos unter [www.madaus.at](http://www.madaus.at)).

\* \* \*

**Bestens beschuht für Dienst und Freizeit:**

## LeserInnen-Quiz

Die Gesundheit unserer Füße liegt uns gerade in den Pflegeberufen sehr am Herzen, und auch in der Freizeit wollen wir unseren vielstrapazierten Füßen beste Erholung gönnen. In einem großen Land in Übersee werden diese besonderen Dienst- und Freizeitschuhe hergestellt und erfolgreich exportiert, aber auch - in vielen bunten Farben zu jeder Dienst- und Freizeitkleidung passend - von zehntausenden Pflegepersonen im täglichen Dienst getragen.

**Unsere Frage lautet: Aus welchem Land kommen die bequemen, superleichten „Wunderschuhe“, und wie heißen sie?** (Tipp: Die richtige Antwort finden Sie – exklusiv in Österreich! - in unserem PflegeNetzWerk [www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at) unter dem Buchstaben „H“ verborgen).

Senden Sie Ihre Antwort unter Angabe Ihrer Schuhgröße und Ihres Farbwunsches bis 15. Juli (Eingangsdatum Redaktion) **an Email: [quiz@lazarus.at](mailto:quiz@lazarus.at)** - unter allen richtigen Einsender/innen verlosen wir drei Paar der neuen Wunderschuhe aus Übersee in der individuell gewünschten Größe und Farbe, offen (Löcher) oder geschlossen (für OP und Nassbereiche), mit Fersenriemen für maximalen Trittkomfort und höchste Tragesicherheit !

\* \* \*

**Messe München, 17. – 19. November 2006:**

## Schlaf gut !

Vom 17. - 19. November 2006 öffnet in München die Verbrauchermesse „Schlaf Gut! 2006“ erstmals ihre Pforten, Schirmherr der Veranstaltung ist der bekannte Schlafforscher Prof. Dr. Dr. Jürgen Zulley (Univ. Regensburg). Auf drei Säulen wird die neue Schlafmesse stehen:

- ▶ Schlafumfeld, mit Schlafmöbeln, Liegesystemen, Kissen und Wäsche
- ▶ Medizin und Therapie (Schlafmittel, Schnarchtherapie, Schadstoffmessungen)
- ▶ Entspannung und Wellness, mit Massagen, Meditation usw.
- ▶ Ein umfassendes Vortragsprogramm, etwa zu Themen aus Schlafmedizin und Schlaftherapie, Schlafplatzgestaltung oder Entspannungsübungen erwartet jene Besucher/innen, die auf der Suche nach guten Lösungen rund um das Schlafen, Liegen und Entspannen sind. Dieser Bedarf wurde bisher sträflich unterschätzt: Es gibt sehr viele Menschen, die schlaftechnische Probleme haben und händeringend nach Lösungen suchen.

Auf der Messe im renommierten Münchner M,O,C, werden alle wichtigen Anbieter, Versandunternehmen, Online-Shops, Berater, Verbände und Initiativen vertreten sein. Ausgiebiges Probieren und Testen wird den interessierten Besucher/innen ebenso möglich sein wie ausführliche Beratung und fundierte Fachinformationen. Dabei setzt der Veranstalter auf „Klasse statt Masse“ - schließlich wollen sich die Aussteller für ihre Besucher/innen Zeit nehmen können ([www.schlafgut-messe.de](http://www.schlafgut-messe.de) ).

\* \* \*

## **Ambulante Pflege wird kritisch geprüft:**

### **Viel zu wenig Fortbildung, Hygiene und QM**

Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) hat im Vorjahr 504 ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen im größten deutschen Bundesland Nordrhein-Westfalen (rund ein Viertel der Gesamtzahl) begutachtet. Fazit: Während sich die Ergebnisse im stationären Bereich verbessert und ein zufriedenstellendes Niveau erreicht haben, wurden bei den ambulanten Pflegeeinrichtungen (in Österreich: Hauskrankenpflege) sogar mehr Mängel festgestellt als noch im Jahr davor.

Die Gründe dafür sieht der MDK darin, dass nur zehn Prozent der Pflegedienste ein Pflegekonzept haben und nur 25 Prozent den Einsatz ihrer Mitarbeiter/innen durch Pflegefachkräfte überprüfen. Lediglich die Hälfte der geprüften 237 ambulanten Pflegedienste betreibt ein Qualitätsmanagement, und auch nur bei jedem zweiten gibt es Fortbildung für die Mitarbeiter/innen sowie Hygienestandards. Im letzten Punkt schnitten auch die stationären Einrichtungen auffallend schlecht ab: Jedes fünfte der 267 überprüften Heime hatte keinen Hygieneplan, in jedem zehnten war die Nachtversorgung schlecht (Quelle: CAREkonkret Nr. 25).

\* \* \*

## **Nahrungsergänzungsmittel gewinnen**

### **an Bedeutung in der Ernährungsmedizin und Alter(n)svorsorge:**

### **Unseren Körper stimmen wie ein Musikinstrument**

Aminosäuren als kleinste Eiweißbausteine sind die absolute Grundlage für eine Vielzahl von Körperfunktionen, betonte Tagungspräsident Professor Dr. Jürgen Spona (Ludwig Boltzmann Institut für Experimentelle Endokrinologie, Wien) beim 3. Int. Diätetik-Kongress am 18. Juni in Aachen. Als „Fast-Alleskönner“ übernehmen sie in Form von Enzymen, Hormonen, Speicher- und Transportproteinen sowie Antikörpern vielfältige Funktionen in unserem Körper, kontrollieren den gesamten Stoffwechsel und Energiehaushalt sowie die gesamte Zellerneuerung, beteiligen sich u. a. an der Übertragung von Nervenimpulsen (z.B. Sehen) und bilden die wichtigsten Bestandteile von Haut, Haar und Muskeln. Auch für eine gute Hirnfunktion ist ausreichende Versorgung mit diesen Stoffen unerlässlich.

Im Hinblick auf Anti-Aging ist das Wachstumshormon ein prominenter Vertreter, der entscheidend durch die Aminosäuren Arginin und Ornithin stimuliert wird. Diese wichtigen Vitalstoffe können/sollen dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden. Dies ist in vielen Fällen jedoch nicht ausreichend. Durch moderne Landwirtschaft, Nahrungsmitteltechnologie, industrielle Fertigung und Lagerung verdienen viele „Lebens“-Mittel diesen Namen nicht mehr, verdeutlichte Prof. Spona in Aachen. Es sind oftmals viele leere Kalorien, die mit vielen schädlichen Chemikalien versehen sind. Dagegen haben die echten Vitalstoffe in unserer Nahrung deutlich abgenommen, wie viele Untersuchungen zeigen.

Also gewinnen Nahrungsergänzungsmittel zunehmend an Bedeutung. Eine schöne glatte Haut, glänzendes Haar, gesunde Nägel, Vitalität und Leistungsfähigkeit sind die Folge einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise sowie gezielter Nahrungs-

ergänzung, klärte Prof. Spona auf. „Wir müssen unseren Körper gut stimmen wie ein Musikinstrument! Der beste Geiger kann keine gute Musik machen, wenn er auf einem ungestimmten Instrument spielen muss“, schloss Professor Spona seinen Vortrag prosaisch ab (Weitere Informationen: [www.ernaehrungsmed.de](http://www.ernaehrungsmed.de)).

### **Aktueller Buch-Tipp zum Thema „Aminosäuren und Altern“:**

**Vanessa Halen: BioAging. ISBN 3-8311-4572-5**

Arginin und Ornithin sind Aminosäuren, als Vorläufermoleküle des Stickoxids haben sie erstaunliche Wirkungen in unserem Organismus. Bei vermehrter Argininzufuhr steigt der Stickoxid-Spiegel im Blut an. Die Folge ist u.a. eine Entspannung der Blutgefäßwände und damit eine allgemeine Durchblutungsverbesserung. Ornithin wird im Organismus zu Arginin abgebaut. Weil es im Körper aber langsamer abgebaut wird, hält der Wirkeffekt auch entsprechend länger an. Damit ist Ornithin die perfekte Ergänzung zu Arginin:

Eine Entspannung der Blutgefäße steigert den Blutfluss und senkt den Blutdruck, was wesentlich zum Schutz vor Herzkrankheiten beiträgt. Zudem vermindern die beiden Aminosäuren die pulmonale Hypertension, den Bluthochdruck in den Lungen, als dessen Folge ein gefährlich niedriger Sauerstoff- oder ein gefährlich hoher Kohlendioxidspiegel des Blutes durch mangelhaften Austausch in der Lunge entsteht. Pulmonale Hypertension führt zu einer Schädigung der Blutgefäße und zu einer Verschlechterung der Sauerstoffversorgung. Unzureichende Sauerstoffversorgung wiederum führt zu Herz-, Hirn- und anderen Organ-Mangelfunktionen.

Die verbesserte Regenerationskraft des Körpers durch das Aminosäuren-Duo führt zu einer deutlich gesteigerten Vitalität, selbst im höheren Alter (In Fachkreisen nennt man Arginin auch „natürliches Viagra“). Weitere wichtige Wirkungsweisen von Aminosäuren werden im Ratgeber „BioAging“ von Vanessa Halen beschrieben ([www.wellness-infoseite.de](http://www.wellness-infoseite.de)).

\* \* \*

### **Biografische Pflege:**

## **Musik liegt in der Luft ...**

Marmor – Eisen, Junge – wieder, Harry Lime-Thema (Zither), Rössl – See, Bohnen – Ohren, u.v.a. ... Was haben diese Wortfolgen gemeinsam? Sie haben es als jüngere (unter 40) Pflegefachkraft in der Geriatrie tatsächlich erraten? Kompliment für Ihr exzellentes Gesellschafts- und kulturhistorisches Wissen! Es handelt sich um populäre Melodien und Schlager aus den Fünfziger- und frühen Sechzigerjahren, die den heute Achtzig- und Neunzigjährigen viel Freude gemacht haben. Warum sollte das heute anders sein? Spielen Sie in Ihrer Einrichtung die beliebten „alten Hadern“ für Ihre hochbetagten Bewohner/innen ab ..?

Aus Anlass seines 100. Geburtstages am kommenden Freitag, 7. Juli sei an den Wiener Zitherspieler Anton Karas (†) und seine weltberühmte Harry Lime-Melodie zum erfolgreichsten österreichischen Film aller Zeiten erinnert: „Der dritte Mann“, Regie: Carol Ried, u. a. mit Weltstar Orson Welles, gedreht im zerbombten Nachkriegs-Wien, 1948. - An Freddy Quinn´s melancholische Seemannslieder wie etwa „Junge, komm bald wieder“ werden sich unsere Alten ebenso gerne erinnern wie an Gus Backus´ Lied von den „Bohnen in die Ohr´n“ oder Drafi Deutchers Liebeslied

„Marmor, Stein und Eisen bricht ...“. Ganz zu schweigen vom volksliedhaften „Weißen Rößl am Wolfgangsee“, dessen höchst populärer Präsentator, Peter Alexander, vor wenigen Tagen in aller Stille seinen 80. Geburtstag gefeiert hat.

Praxis-Tipp: Derartige Geburts- und Todestage berühmter Interpreten, Sänger und sonstiger Künstler, Dirigenten, Maler, aber auch Politiker/innen und einzelner großartiger Menschen – von Gandhi und Mutter Teresa über Albert Schweitzer bis hin zu bekannten Sportlern - bieten während des ganzen Jahresverlaufes Gelegenheit, aktuell in deren Schaffen einzusteigen und berühmte Lieder, Musikstücke, Sprüche, Texte, Bilder, Filmdokus usw. an diesem Tag besonders gemeinsam mit den alten Menschen zu besprechen, anzusehen, anzuhören, zu zeichnen, zu malen usw.

\* \* \*

## **Wir sind Präsident – wir waren Präsident ...**

Gestern endete Österreichs EU-Präsidentschaft. Wir haben uns mit vorbildlicher Organisation und gaumenfreundlicher Gastfreundschaft (von Mozartkugeln über Grüner Veltliner bis Tafelspitz) bewährt. Politisch wurde vor allem „gutes Klima“ gemacht (was wir Österreicher/innen vorzüglich beherrschen), in Sachfragen allerdings nicht besonders viel weitergebracht. Neben den Erfolgen in Landwirtschaft, Justiz, Sicherheit und Verkehr war es aber vor allem die behutsame Umsetzung der umstrittenen „Dienstleistungsrichtlinie“, die uns hoch anzurechnen ist: Bleibt doch der wichtige Bereich der Gesundheits- und Pflegedienste weiterhin geschützt.

*Erich M. Hofer*

\* \* \*

**Wer die Kontrolle verliert, hat nicht verloren:**

## **Pflege-Expertenstandard zur Kontinenzförderung**

Harninkontinenz stellt für die Betroffenen eine große Belastung dar und ist ein gesellschaftliches Tabuthema. Dabei kann bei allen verschiedenen Formen von Inkontinenz durch gute Beratung, fachlich fundierte Interventionen mit dem richtigen Einsatz von Hilfsmitteln die Lebensqualität entscheidend verbessert, nicht selten sogar eine Inkontinenz überwunden werden. Darauf weist die aktuelle Ausgabe 2/2006 von PRO ALTER (Kuratorium Deutsche Altershilfe – [www.kda.de](http://www.kda.de)) hin und stellt den neuen Pflege-Expertenstandard zur Förderung der Kontinenz vor.

Harninkontinenz ist keineswegs nur ein Problem des Alters, wie viele glauben, heißt es in dem 25-seitigen Titelthema „Wer die Kontrolle verliert, hat nicht verloren“: So sind davon rund 20 - 30 % der jungen und 30 - 40 % der Frauen im mittleren Lebensalter betroffen. Im fortgeschrittenen Alter haben Menschen beiderlei Geschlechts zunehmend ein Kontinenzproblem, sodass unter der Bewohnerschaft von Altenpflegeeinrichtungen heute 43 - 77 % an einer Inkontinenz leiden.

### **Belastung für Betroffene UND Pflegende**

„Viele der davon Betroffenen versuchen, den mit einer Inkontinenz verbundenen Kontrollverlust vor anderen zu verbergen“, sagt die KDA-Pflegeexpertin und Psycho-

login Christine Sowinski. „Die Angst, ‚in die Hose zu machen‘, bestimmt ihren Alltag. Häufig grenzen sie sich von Freunden und Bekannten und sozialen Aktivitäten ab, aus Angst, die anderen könnten etwas merken.“

Doch auch für Pflegende sei der Umgang mit Inkontinenz nicht leicht. Trotz ihrer professionellen Haltung werde der Umgang mit Kontinenzproblemen auch als Belastung erlebt. „Schließlich müssen Pflegende in die intimsten Bereiche anderer Menschen eingreifen. Viele fühlen sich dann schuldig, weil sie deren soziale Grenzen verletzen, auch wenn die Betroffenen damit einverstanden sind“, so Sowinski weiter. „Hinzu kommt, dass immer noch zu viele Pflegefachpersonen zu wenig über Inkontinenz und mögliche Interventionsmaßnahmen wissen.“

Hier wird der neue und fünfte Nationale Expertenstandard zur Förderung der Harnkontinenz Abhilfe leisten, denn: Der Expertenstandard orientiert sich nicht, wie bisher üblich - vorrangig an dem Problem der Inkontinenz, sondern rückt die Erhaltung und Förderung der Harnkontinenz in den Vordergrund. Ziel fachgerechter Pflege ist es demnach, mit geeigneten pflegerischen Interventionen - wie individuell geplantem Toiletentraining oder Stärkung der Beckenbodenmuskulatur - das höchstmögliche Kontinenzprofil - also im Idealfall eine vollständige Kontinenz - zu erreichen. „Die Zeiten, in denen eine Pflegefachperson jeglicher Form von Inkontinenz unreflektiert mit einer „Einlage“ begegnet ist, sollten spätestens mit der Einführung dieses neuen Expertenstandards vorbei sein“, so die KDA-Experten.

\* \* \*

**Int. Caritas-Kongress – 28. – 29. September 2006, Linz:**

## **Wohnen im Alter – Bauen im Alter**

Für das Wohnen und Leben einer alternden Gesellschaft muss „vorgebaut“ werden: Mit Wohnformen, die nicht primär der Hilfe, sondern verstärkt den Bedürfnissen älterer Menschen nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung entsprechen. Eine perspektivenreiche Auseinandersetzung mit dieser Herausforderung verspricht die Tagung der Caritas OÖ. – Betreuung und Pflege vom 28. – 29. September 2006 in der Fachhochschule Linz (Nähere infos unter [www.vorbauen.at](http://www.vorbauen.at) ).

\* \* \*

Eine x´unde, erfüllte Arbeitswoche wünscht Ihnen

Erich M. Hofer  
Chefredakteur

Impressum:

Medienbüro LAZARUS  
A-3062 Kirchstetten, NÖ.  
E-mail: [office@lazarus.at](mailto:office@lazarus.at)

**PflegeNetzWerk: [www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at)**