



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege<sup>®</sup>  
**Newsletter Nr. 22-2008**

(ISSN 1024-6908)

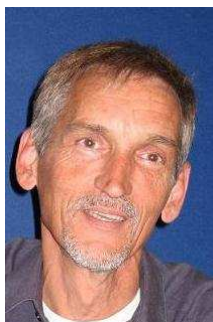
**23. Jahrgang – 31. Mai 2008**

Geschätzte Leserinnen und Leser !

Wenn Sie diesen Newsletter zukünftig nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte hier:  
[www.lazarus.at/index.php?content=newsletteranmeldung&emailabmelden=1](http://www.lazarus.at/index.php?content=newsletteranmeldung&emailabmelden=1)

**Alle früheren Wochenausgaben seit 2005 sind im PflegeNetzWerk  
[www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at) (Startseite → Archiv) als PDF-Downloads verfügbar.**

## Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

**An diesem Mittwoch wird es ernst mit der Gesundheitsreform** – sie soll im Ministerrat beschlossen werden. Dabei ist allen Beteiligten und auch uns Beitragszahler/innen völlig klar, dass dies erst ein erster Schritt sein darf, wenn uns die Kosten nicht über den Kopf wachsen sollen. Die Entschlossenheit Sozialminister Buchingers, trotz aller Proteste über Details das Gesamtprogramm ohne weiteren Verzug umzusetzen, stimmt mich hoffnungsfroh: Denn diese Proteste würde es wohl in zehn Jahren auch noch geben, und es würde sich nichts zum Besseren verändern lassen. Zu viele Gesundheitsminister/innen hat die nicht stattgefundene Reform in den (fast) ungenützt versäumten letzten 25 Jahren bereits verbraucht - und die Kosten stiegen, und steigen weiter ...

Protestieren allein ist aber auf Dauer zu wenig, um die Synthese unseres Gesundheits- mit dem Sozialsystem erfolgreich zu bewältigen – und das Floriani-Prinzip (d.h. beim jeweils Anderen sparen) ist kein Lösungsweg. So werden wohl ALLE Federn lassen müssen: Der Bund selbst, die Länder, die Gemeinden, die Krankenkassen, die betroffenen Berufsgruppen und - im hoffentlich erträglichen Ausmaß - auch wir Beitragszahler/innen. Wenn wir ALLE unser (ein wenig schmerzhaftes) Schärflin beitragen, könnte der große Wurf gelingen, meint Ihr

**Erich M. Hofer**  
Chefredakteur

## 10. Kongress für Führungskräfte – 66/99 - ein Nachklang:

### Innovationspreis vergeben

Vorgestern Abend wurde in Gmunden, OÖ der Innovationspreis der österreichischen Altenpflege 2008 vergeben: Unter dem Motto: "Das Heim als Netzwerk" zeichnet dieser zukunftsweisende Projekte aus. Der 1. Preis ging an die Sozialdienste Götzis, Vorarlberg, Platz 2 an das KWP-Haus Gustav Klimt in Wien, Platz 3 an Haus St. Josef am Inn, Tirol.

Der Kongress in Gmunden stand unter dem Titel "Heute 66 – morgen 99 – was nun?" und befasste sich mit Brücken im sozialen Netzwerk. Anbieter sozialer Dienstleistungen müssen sich in Zukunft mehr denn je der Aufgabe stellen, Veränderungen rechtzeitig zu erkennen und ihre Potenziale im Sinne einer Vernetzung weiter zu entwickeln. Neu konzipiert und strukturiert, wirkt das Altenheim der Zukunft als Sozialzentrum in seinem regionalen Umfeld sowie als Netzwerkpartner im Gesundheits-/Sozialsystem. Kooperationen mit Spitälern, Ärzten, Überleitungspflege, Sozialberatungsstellen und mobilen Diensten fördern effiziente, am Menschen orientierte Lösungen. Rund 600 Führungskräfte aus der Altenpflege setzten sich mit visionären Ideen, Projekten und Lösungen auseinander.

An dieser zukünftigen Herausforderung der Altenpflege orientierte sich auch das Motto des Innovationspreises 2008 "Das Heim als Netzwerk". Der Bogen der eingereichten Projekte spannte sich von sozialen Kompetenzzentren der Heime in ihrer Region bis hin zu interdisziplinären und wissenschaftlichen Projekten gemeinsam mit einer Universität sowie das Heim als regionale Bildungswerkstatt, es wurden 23 Projekte von der unabhängigen Jury bewertet.



Das Siegerprojekt "Haus der Generationen" der Sozialdienste Götzis GmbH (Bild li.) wurde im Vorjahr umgesetzt. Das Zusammenwirken zahlreicher Einrichtungen und Begegnungsräume für Jung und Alt fördern das Zusammenleben der Generationen zum Vorteil aller. Das Heim für Senior/innen im Haus der Generationen bietet betreutes Wohnen (selbständiges Wohnen in eigenen Wohnungen), Seniorenzimmer, in denen die BewohnerInnen

nach einem Wohngemeinschaftsmodell zusammen leben, und ein Pflegeheim an. Ambulante und stationäre Pflege arbeiten Hand in Hand. Ebenso werden Lern- und Freizeitbetreuung für Kinder und Jugendliche und Generationen übergreifende Projekte angeboten. Das Netzwerk umschließt noch viele weitere Einrichtungen und macht damit eine ganzheitliche und integrative Arbeitsweise sichtbar. Das Haus der Generationen wird wissenschaftlich durch eine Sozialkapitalstudie der OECD begleitet.

Das zweitgereichte Projekt: "Ethische Entscheidungen im Alten- und Pflegeheim" im Kuratorium Wiener Pensionistenwohnhäuser, stellt die Vernetzung zwischen Wissenschaft (Alpen-Adria Universität Klagenfurt) und Seniorenheimen in den Mittelpunkt. Im Arbeitsalltag von Alten- und Pflegeheimen sind MitarbeiterInnen häufig mit ethischen Fragestellungen konfrontiert. Insbesondere die Phase des Sterbens der Bewohner/innen sind mit wichtigen ethischen Entscheidungen verbunden. Diese wurden in transdisziplinären Forschungsprozessen bearbeitet. Die Auseinandersetzung führt zu Lerneffekten auf breiter Basis: Orientierung an den Bedürfnissen der BewohnerInnen sowie Gestaltung von Entscheidungsprozessen, die deren Werte und Wünsche ernst nehmen.

Der 3. Platz des Hauses St. Josef am Inn stellte das Heim als Bildungswerkstatt vor. Gemeinsam mit dem Ausbildungszentrum West (AZW) der Tiroler Landeskrankenanstalten hat das Haus St. Josef am Inn eine Bildungsbrücke gebaut, die eine optimale Theorie-Praxis- Verschränkung mit einem vielseitigen Nutzen ermöglicht. Auszubildende Schüler/innen der Pflegehilfe sowie der Diplombildung melden sich in der Schule für das Heim an und absolvieren den praktischen Ausbildungsabschnitt der Altenpflege, verbunden mit der gleichzeitig theoretischen Begleitung durch ihre eigenen Lehrpersonen im Haus St. Josef am Inn. Weiters erfreut sich das angebotene "Minipflegestudium" regional auch für pflegende Angehörige größter Beliebtheit.

Die weiteren Gewinner des Innovationspreises der Öst. Altenpflege 2008:

4. Stephansheim Horn, Projekt "Hospiz-Modell-Horn"
5. Senioren- Betreuung Nenzing g.GmbH, Projekt "Bewohnerorientierte Tagesgestaltung"
6. Seniorenheim Hellbrunn, "Lebenslust Bio – Ein innovatives Kooperationsprojekt für mehr Wohlbefinden und Gaumenfreude"
7. CS Pflege- und Sozialzentrum Rennweg, Projekt "Umfassendes Leistungsangebot der Pflege und Betreuung für Menschen, die an MS erkrankt sind"
8. Stadtgemeinde Salzburg, MA 4/00-Seniorenheime, Projekt "Die Seele braucht Begleitung – Ein innovatives Kooperationsprojekt zur Förderung der psychosozialen Versorgung alter Menschen im Seniorenheim"
9. Caritas Senioren- und Pflegewohnhaus Graz-St. Peter, Projekt "Als das Wünschen noch geholfen hat"
10. Volkshilfe Steiermark gemeinnützige Betriebs GmbH, Fachbereich Seniorenzentren, Projekt "Mobile Zahngesundheit"

**LAZARUS gratuliert allen erfolgreichen Teams herzlich!**

Nähere Infos: [www.lebensweltheim.at](http://www.lebensweltheim.at)

\* \* \*

## **20. Fortbildungs-Veranstaltung NÖ. Pflegefrühling: Bildungskostbarkeiten**

Bereits seit 20 Jahren veranstalten die Gesundheits- und Krankenpflegeschulen der NÖ Landeskliniken in Amstetten, Horn, Mistelbach und Wiener Neustadt einen Erfahrung- und Wissensaustausch für Pflegekräfte. Etwa 400 Teilnehmer/innen waren heuer zum „Pflegefrühling“ nach Amstetten gekommen. Der Tag stand ganz unter dem Motto „Bildungskostbarkeiten“.



„Für die optimale Betreuung von pflegenden Menschen ist einfühlsames Wahrnehmen die wichtigste Grundlage“, erklärt Karl Danzer, Direktor der GKPS Amstetten. Den Tagesschwerpunkt bildete eine Seminarreihe zu den Themen

„Wahrnehmende Pflege und Betreuung“, „Beseelt arbeiten“ und „Biodanza“ - letzteres ist lustvolle Körperarbeit und bietet allen Menschen unabhängig von Alter, Herkunft und Geschlecht die Möglichkeit, sich selbst zu entdecken, den eigenen Wert zu erkennen und ein Leben in Würde, Eigenverantwortung und Liebe zu leben.

Diese Reihe wird in jedem der vier Landesviertel abgehalten und jeweils von einer Klasse der dort ansässigen Gesundheits- und Krankenpflegeschule gemeinsam mit dem jeweiligen Direktor organisiert. Ziel ist es, den Teilnehmer/innen wertvolle Tipps für den Arbeitsalltag mitzugeben und Einblicke in neue Entwicklungen der Gesundheits- und Krankenpflege zu geben.

\* \* \*

## Veranstaltung

### **Internationaler Treffpunkt – 15.-18. Oktober 2008, Düsseldorf: Fachmesse REHACARE lädt wieder ein**

**Wer sich auf internationaler Ebene von der Leistungsfähigkeit des Marktes rund um Rehabilitation und Pflege überzeugen möchte, darf die REHACARE INTERNATIONAL 2008 nicht verpassen! Rund 800 Aussteller aus 30 Ländern präsentieren auf Fachmesse und Kongress neue Produkte, Dienstleistungen und Erkenntnisse.**

In den Hallen 3 bis 7 werden auf rund 30.000 qm Ausstellungsfläche übersichtlich und kompakt Lösungen für alle Lebensbereiche und Zielgruppen vorgestellt. Das Angebot reicht dabei von Mobilitäts- und Alltagshilfen über Hilfsmittel für ambulante oder stationäre Pflege, Kommunikationstechnik und barrierefreie Wohnwelten bis zu Ideen für Freizeit, Reise und Sport. Vor allem im Bereich Mobilität bietet die Fachmesse eine kompetente Produktpalette. In Themenparks gebündelte Informationen, die zielgruppenorientierte Lösungen aufzeigen, sind auch in diesem Jahr wieder Markenzeichen der international führenden Fachschau für behinderte, pflegebedürftige und chronisch kranke Menschen (Details: [www.rehacare.de](http://www.rehacare.de)).

\* \* \*

Tirol:

## 4. Pflegepreis vergeben

Im Rahmen der „Langen Nacht der Pflege“ wurde im Mai bereits zum vierten Mal der Tiroler Pflegepreis verliehen. Die Absolventin des Ausbildungszentrums West für Gesundheitsberufe (AZW) - Carina Eisenführer - wurde dabei für ihre Fachbereichsarbeit zum Thema „Leben mit einem Stoma“ mit dem ersten Preis ausgezeichnet. Der mit Euro 1.350,- dotierte Preis wird an die beste Fachbereichsarbeit im Rahmen der dreijährigen Diplombildung vergeben und von einer unabhängigen Jury aus allen Tiroler Krankenpflegeschulen ausgewählt.

Die stolzen  
Preisträgerinnen  
(v. l. n. r.):  
DGKS Julia Steidl,  
DGKS Eva Maria  
Bazzanella und  
DGKS Carina  
Eisenführer

Schüler/innen des  
AZW sorgen in der  
„Langen Nacht  
der Pflege“ für  
das leibliche Wohl  
der  
Besucher/innen.



LHStv. Dr.<sup>in</sup>  
Elisabeth  
Zanon und  
Dr.<sup>in</sup> Waltraud  
Buchberger,  
MSc  
(Direktorin  
Fachbereich  
Pflege am  
AZW).

(Fotos:  
AZW/Frischauf)

Der zweite Preis (dotiert mit € 1.000,-) wurde an DGKS Eva Maria Bazzanella, DGKS Hannelore Brunner und DGKS Julia Steidl, Absolventinnen der GKPS Schwaz verliehen, welche sich im Rahmen ihrer Fachbereichsarbeit mit dem Thema „Das Geriatrie Assessment als Instrument der Bedürfniserhebung des demenzten Bewohners in der Langzeitpflege“ beschäftigten.

\* \* \*

**Landeskrinikum Baden, NÖ:**

## **Palliativ-Konsiliardienst bewährt sich**

Vor einem halben Jahr gestartet, hat der multiprofessionelle Palliativberatungsdienst am Landeskrinikum Baden sich mit bisher bereits rund 180 Betreuungen bestens bewährt. Das multiprofessionelle Team wendet sich in erster Linie an die betreuenden Ärzte und Pflegepersonen auf Stationen und Ambulanzen, in zweiter Linie an die Patienten und deren Angehörige. Neben der Tätigkeit vor Ort ermöglicht das Team durch Vernetzung mit den Hausärzten, dem Mobilien Palliativteam, der Hospizbewegung und den extramuralen Betreuungseinheiten eine Verbesserung des Entlassungsmanagements, der Symptomkontrolle und Schmerztherapie unheilbar kranker Menschen.



DGKS Angela Lang und DGKS Christine Beyer beraten in komplexen Betreuungssituationen und bringen ihre Kompetenzen in ganzheitlicher Pflege, Aromatherapie und Basaler Stimulation ein. Die Möglichkeit zur Trauerbegleitung wird ebenso angeboten wie psychotherapeutische Betreuung durch Rosa Maria Gattringer.

Neben der Konsiliartätigkeit ist es Aufgabe des Teams, Schulungen und „Bedside Teaching“ durchzuführen. Es werden regelmäßig palliativmedizinische Fortbildungen für die Region organisiert  
(Tel.: 02252-205 805,  
E-Mail: [pkd@baden.lknoe.at](mailto:pkd@baden.lknoe.at))

**Das Team des Palliativkonsiliardienstes: OA Dr.<sup>in</sup> Bettina Soucek-Hadwiger, DGKS Christine Beyer, DGKS Angela Lang und Rosa Maria Gattringer**

\* \* \*

## Wien – Symposium „Fachkompetenz braucht Auszeichnung 2008“: **Schülerarbeiten ausgezeichnet**

Zum zweiten Mal wurden im Rahmen des 2. SchülerInnen-Pflegesymposiums im Wiener Rathaus am 7. Mai 2008 die besten Fachbereichsarbeiten der Schüler/innen der Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege des Wiener Krankenanstaltenverbundes prämiert.



Zur Preisverleihung begrüßte Fr. Dir. Breiteneder die anwesenden Festgäste aus den Schulen und Pflegedirektionen, aus der Praxis sowie VertreterInnen von Berufsverbänden, des Dachverbandes und der Interessensvertretung.

Frau Oberin Hochegger legte zur Eröffnung 8 Gründe dar, warum die Prämierung der FBA wichtig und begrüßenswert ist. Vertreterinnen der Fachjury erzählten im Anschluss sehr authentisch von der komplexen und intensiven Arbeit der Jury im Rahmen der Begutachtung der Fachbereichsarbeiten.

Die drei ausgezeichneten Arbeiten wurden von den Autorinnen selbst vorgestellt und im Anschluss daran bekamen sie die Preise von den jeweiligen Sponsoren überreicht.

Der erste Preis dotiert mit 1000 €, ging an DGKS Susanne Bräuer-Dworski (Mi.) – Absolventin der GKPS am SMZ-Ost - für ihre Arbeit:

„Durchgangssyndrom - der schwere Weg zurück.“ Aus dem Blickwinkel von Pflegepersonen und Angehörigen. Der Preis wurde von Frau



Renate Lehner (Arbeiterkammer Wien) überreicht.

Der zweite Preis (600 €), ging an DGKS Juliane Lippoldt (re.) – Absolventin der GKPS am AKH Wien – für ihre Arbeit: „Evidence based Nursing im Kontext der Professionalisierung der Pflege.“ Der Preis wurde von Dr. Silke Berger (Fa. Nutricia) überreicht. Der dritte Preis (400 €) ging an DGKS Bettina Treppel (li.) – Absolventin der GKPS am SMZ-Süd - für ihre Arbeit: „Pflege ohne Sprache - Gehörlos in einer Welt der Kommunikation“.

Für das gute Gelingen der Veranstaltung trug der festliche Rahmen des Wiener Rathauses bei, die Musikgruppe „J.A.K.“ unter der Leitung von Alexander Hackl sorgte für die gelungene musikalische Umrahmung und die MitarbeiterInnen des Wiener Rathauses unterstützten mit viel Geduld und Energie.

Die Auszeichnung und Prämierung der Fachbereichsarbeiten der Gesundheits- und KrankenpflegeschülerInnen des Wiener Krankenanstaltenverbundes mit dem Titel „Fachkompetenz braucht Auszeichnung“ ist ein Zeichen für die qualitativ hochwertige Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung in Wien und zeigt, dass in unserer Stadt ein großes Potenzial an engagierten und hoch kompetenten Gesundheits- und Krankenschwestern/-pflegern vorhanden ist (Fotos: Hartung Dirk/Farbfoto.at).

**Angelika Obermayr, LGuK**  
GKPS am SMZ-Süd, 1100 Wien  
angelika.obermayr@wienkav.at

\* \* \*

## Gesundheit

### Die Neue Rückenschule



**Rückenschmerzen sind weit verbreitet und betreffen rund 80 % unserer Bevölkerung. Um effektiv die Rückengesundheit zu fördern, gründeten die führenden Fachverbände die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR), in der rund 60.000 Physiotherapeut/innen, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler/innen und Orthopäden organisiert sind. Erstes Ergebnis der KddR ist die Definition der Neuen Rückenschule. Diese hat einen bio-psycho-sozialen Ansatz, ändert die Sichtweise zum Rückenschmerz und befähigt die Teilnehmer/innen, einen aktiven, rückenfreundlichen Lebensstil zu fördern. Damit leistet die Neue Rückenschule einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Rückengesundheit.**

Als besonderen Service präsentiert Ihnen die „Aktion Gesunder Rücken - AGR in Zusammenarbeit mit KddR-Experten einfache Rückenübungen für den Alltag. Um Rückenschmerzen vorzubeugen und bereits bestehende Beschwerden zu lindern, ist ein Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sinnvoll. **Weitere Übungen finden Sie unter [www.agr-ev.de/uebungen](http://www.agr-ev.de/uebungen)**





### Übung 1: Dehnt die Schultern

Umfassen Sie mit der einen Hand das Handgelenk der anderen Hand und ziehen den Arm über den Kopf zur Gegenseite. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden und wiederholen die Übung mit dem anderen Arm.



### Übung 2: Dehnt die Oberarmmuskeln

Strecken Sie einen Arm senkrecht nach oben und beugen den Ellbogen so weit wie möglich hinter den Kopf. Anschließend mit der anderen Hand den Ellbogen in Richtung der gegenüberliegenden Schulter ziehen. Spannung ca. 10 Sekunden halten und dann den Arm wechseln.

### Übungen mit dem Turnstab:

Der Turnstab kann besonders gut zur Kräftigung und Dehnung der Schultermuskulatur eingesetzt werden. Darüber hinaus eignet er sich zur Eigenwahrnehmung der Körperhaltung. Halten Sie mit beiden Händen den Stab senkrecht auf Ihren Rücken. Berühren der Hinterkopf, die Brustwirbelsäule und das Becken den Stab? Wenn ja, dann ist Ihre Wirbelsäule auf jeden Fall gerade.



### Übung 3: Kräftigt Schulter- und Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, kippen das Becken leicht nach vorne und heben das Brustbein an. Fassen Sie nun mit beiden Händen den Turnstab und strecken die Arme senkrecht über den Kopf. Neigen Sie nun den Oberkörper nach vorn und drehen ihn abwechselnd mit kleinen, relativ schnellen Bewegungen von rechts nach links.

### Übung 4: Dehnt die Schultermuskeln

Nehmen Sie wieder die aufrechte Sitzhaltung ein und greifen den Stab an je einem Ende. Führen Sie diesen senkrecht hinter den Rücken und versuchen Sie die Hände am Stab so weit wie möglich zusammenzuführen. Halten Sie die Position ca. 10 Sekunden und wechseln Sie dann die Arme. Führen Sie die Übung ca. 30 Sekunden lang durch und achten Sie darauf, dass der Rücken dabei gerade bleibt.



## Übungen mit dem Theraband:

Auch das Theraband (in verschiedenen Stärken erhältlich) ist zur individuellen Kräftigung der Muskulatur geeignet. Wählen Sie für die folgenden Übungen die Stärke so aus, dass Sie rund 10 Wiederholungen der Übungen schaffen.



### Übung 5: Kräftigung der Schultern

Setzen Sie sich aufrecht hin und achten Sie darauf, den Rücken gerade zu halten. Fassen Sie das Theraband mit beiden Händen in einem Abstand von rund 30 cm, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Lassen Sie die Schultern locker hängen und ziehen das Band mit beiden Händen auseinander. Anschließend die Spannung langsam lösen. Wiederholen Sie die Übung ca. 10 Mal.

### Übung 6: Stärkt den Rücken

Setzen Sie den rechten Fuß auf das Theraband und nehmen das andere Ende in die linke Hand. Führen Sie anschließend gegen den Widerstand des Bandes den linken Arm diagonal nach links oben. Lösen Sie die Spannung und senken den Arm so weit ab, bis Sie immer noch eine Spannung in der Schulter spüren. Wiederholen Sie die Übung ca. 10 Mal und wechseln im Anschluss den Arm.



## Übungen mit Hanteln:

Gerade Kurzhanteln sind durch ihre Handlichkeit ein geeignetes Trainingsgerät, um die Kraftausdauer effektiv zu verbessern. Wählen Sie das Gewicht der Hanteln so, dass Sie die Übungen ohne Schulterverspannungen ausführen können.



### Übung 7: Kräftigt die tiefe Rückenmuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und strecken die Arme senkrecht nach oben. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorn. Heben und senken Sie nun beide Arme ca. 30 Sekunden lang in kurzen, schnellen Hackbewegungen. Strecken Sie dabei Ihre Wirbelsäule.



### Übung 8: Stärkt die Schulter- und Brustmuskeln

Heben Sie beide Arme seitlich mit angewinkelten Ellenbogen nach oben. Anschließend die Hanteln und Ellenbogen vor dem Kopf aufeinander zu führen. Die Bewegung ca. 10 Mal ausführen.

## Übungen mit dem Powerball:

Der Powerball passt sich optimal an den Körper an und entspannt so die Rückenmuskulatur. Zusätzlich werden Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn geschult.

### Übung 9: Kräftigt die Bauchmuskeln

Setzen Sie sich entspannt auf den Powerball, heben das linke Knie an und drücken mit der rechten Hand gegen das angehobene Knie. Den linken Arm dabei Richtung Decke strecken. Ca. 10 Mal wiederholen und anschließend das Bein wechseln.



### Übung 10: Stärkt den Rücken

Legen Sie sich bäuchlings auf den Ball und stützen sich mit Händen und Fußspitzen am Boden ab. Nun langsam den linken Arm und das rechte Bein anheben und ausstrecken. Spannung kurz halten und dann Arm und Bein wechseln. Die Übung ca. 15 Mal wiederholen.

## Übungen auf der Gymnastikmatte:

Einfache funktionelle Gymnastikübungen zur Kräftigung der Muskulatur:



### Übung 11: Kräftigt die seitliche Rumpfmuskulatur

Gehen Sie in die Seitenlage, stützen Sie sich mit dem linken Unterarm ab und winkeln das linke Bein an. Den rechten Arm über den Kopf strecken. Das Becken anheben und stabilisieren. Die Spannung bis zur Muskelermüdung halten. Im Anschluss die Seite wechseln.

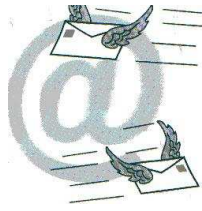
### Übung 12: Trainiert die Rückenmuskulatur

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. den rechten Arm und das linke Bein. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Die Übung ca. 10 Mal durchführen und dann Arm und Bein wechseln.



Strecken Sie diagonal aus.

LAZARUS dankt den Expert/innen der Aktion Gesunder Rücken und wünscht allen gesundheitsbewussten Leser/innen viel Freude und Ausdauer!



## **Liebe Leser/innen !**

Wenn Ihnen der Newsletter gefällt, dann machen Sie doch auch Ihre Kolleg/innen und interessierte Freunde darauf aufmerksam! Auf der Startseite des PflegeNetzWerks [www.LAZARUS.at](http://www.LAZARUS.at) kann sich jede/r kostenlos mit der dienstlichen oder privaten Email-Adresse registrieren und problemlos wieder löschen lassen.

\* \* \*

Eine x'unde, erfüllte Woche wünscht Ihnen

®

# **LAZARUS**

Erich M. Hofer  
Gründer & 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)**