

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

## Editorial



Ansprechend gestaltet und im Jugendjargon verfasst – wer stellt sich so wohl ein Gebetbuch vor? Und doch gibt es so eine ebenso kreative wie mutige Kostbarkeit, sogar aus einem österreichischen Verlag. Vom Theologiestudenten Stephan Sigg wird auf sehr gelungene Weise unter Beweis gestellt, dass Spiritualität nichts Altbackenes, Angestaubtes für alte Tanten ist und man sich sehr wohl auch als junger Mensch in seiner eigenen Sprache an Gott wenden kann.

Die griffigen Texte regen zum Nachdenken an, machen Mut und stellen Fragen. Da wird Jesus zum DJ, in Szene-Lokalen gebetet, manches Alltagsbild zum Videoclip. Die junge Sprache des Autors wirkt überaus authentisch und unterstützt eine zeitgemäße Vermittlungsform für die Auseinandersetzung mit Fragen und Problemen der jungen Menschen, die trotz aller Modernität wohl die gleichen geblieben sind.

Einem bemerkenswerten Werk – sehr zu Recht schon in 2. Auflage - sei an dieser Stelle Reverenz erwiesen.

**Erich M. Hofer**  
Chefredakteur

Stephan Sigg: Treibstoff. Zündende Gebete zu brennenden Fragen; 2. Aufl., Tyrolia Innsbruck 2008, 96 S., 7,90 €  
ISBN 978-3-7022-2821-7

KRAGES m.b.H. – PZ Hirschenstein:

## **Klinische Anwendungsbeobachtung – Antischuppen-Shampoo und Ölbad (dline®)**

### **Autoren**

Th. Kurta<sup>1)</sup>, T.Eberlein<sup>2)</sup>

1) DGKP/ ZWM®, PZ Hirschenstein-A

2) Dermatologe, Allergologe, WKZ®-WundKompetenzZentrum Linz-A

Im Zusammenhang mit dem Wundprojekt PELLEGRINUS der KRAGES (Krankenhausverbund) Burgenland und der Akademie-ZWM-Kammerlander-WFI® wurde eine klinische Anwendungsbeobachtung unter der Leitung von Mitgliedern der Wundgruppe Hirschenstein (ZWM®-Zertifizierter Wundmanager) der KRAGES, selbständig durchgeführt. Die Daten wurden von DGKP/ZWM® Kurta Thomas erhoben und vom Dermatologen Dr.med. Thomas Eberlein aus Nürnberg gesichtet, geprüft und bewertet.

### **1. Ziele**

Es sollte festgestellt werden, ob die Produkte dline® Ölbad und Shampoo das bestehende Sortiment der dline-Produkte ergänzen, im Sinne einer sinnvollen und nachvollziehbaren klinischen Effektivität und ob diese neuen Produkte den Anforderungen an ein medizinisches Shampoo bzw. medizinisches Ölbad zur Anwendung an stark belasteter, schuppender und irritierter Kopf- und Körperhaut entsprechen.



### **2. Ablauf und Begriffe der Erhebung**

**Nutrient ANTISCHUPPENSHAMPOO Plus  
(aktuelle Bezeichnung NAS®- NutrientAntischuppenShampoo):**

**WICHTIGE INHALTSSTOFFE:** Coffein, Dexpanthenol, Climbazol, Octopyrox, Polidocanol, Lecithin

**ANWENDUNGSWEISE:** Haare wurden kräftig vorgespült, ca. eine walnuss-grosse Menge des Shampoos auf das Haar aufgetragen und einmassiert. Eine Einwirkdauer von ca. vier Minuten wurde eingehalten. Anschließend wurde das Haar gut ausgespült.

Die Testung des NAS®-Antischuppenshampoos wurde an zwölf Probanden, aufgeteilt auf zwei Stationen in einem Zeitraum von vier Monaten durchgeführt. Die Kopfhaut sämtlicher Probanden wies leichte sichtbare Schuppungen auf. Einige Probanden beschrieben gelegentlichen Juckreiz. Eine Rötung an der

Kopfhaut konnte bei keinem der Probanden festgestellt werden. Gegenüber der ersten Testphase schäumte die aktuelle Version des Shampoos deutlich besser, war somit auch sehr gut im Verteilungsverhalten und deutlich sparsamer. Der Duft des Shampoos wurde sowohl vom Klienten als auch vom Personal als angenehm empfunden. Keiner der getesteten Personen reagierte negativ auf das Shampoo.

Die Anwendung erfolgte bei allen Probanden lediglich ein bis zweimal pro Woche. Damit konnte ein verbessertes klinisches Erscheinungsbild der Kopfhaut erzielt werden. Das Haar hatte einen seidigen Glanz, welcher Tage anhielt, und es war leicht kämmbar. Ebenso zeigte sich, dass das Haar weniger rasch nachfettete und somit länger einen gepflegten Eindruck hinterließ. Die Reduktion der Kopfschuppung bzw. Irritation war bei allen Anwendern deutlich.



Abb.1: Irritierte, schuppende Kopfhaut vor Kopfwaschung mit NAS<sup>®</sup>-Shampoo



Abb.2: Stabilisierte Kopfhaut nach 12 Tagen NAS<sup>®</sup>-Shampoo (3x)



Abb.3: Irritierte, schuppende Kopfhaut vor Kopfwaschung mit NAS<sup>®</sup>-Shampoo



Abb.4: Stabilisierte Kopfhaut nach 10 Tagen NAS<sup>®</sup>-Shampoo (3x)



Der Gesamteindruck des Antischuppenshampoos war durchwegs sehr positiv. Ein Vergleich mit anderen Shampoos (z.B. FUNGORAL) ist gegeben bezüglich der Reduzierung der Schuppen bzw. übertrifft deren Effekte beim Haarscheinungsbild. Eine Empfehlung zu diesem Produkt kann gegeben werden. In der nachfolgenden Erhaltungsphase wurde das BS<sup>®</sup>-BasicShampoo eingesetzt.



## NUTRIENT ÖLBAD PLUS

(aktuelle Bezeichnung NOB<sup>®</sup>-NutrientÖlBad)

**WICHTIGE INHALTSSTOFFE:** Erdnussöl, Sojaöl, Paraffin, Ricinusöl, Lecithin, Panthenol, Mandelöl, Jojobaöl, Karottenöl, Polidocanol, Vitamin A+E

**ANWENDUNGSWEISE - Bad:** Es wurde eine Menge von 1- 2 Verschlusskappen (6-12 ml) in den laufenden Wasserstrahl zugemengt. Nach dem Baden wurde die Haut nur abgetupft.

**ANWENDUNGSWEISE – Duschen / Waschen:** Auf nasser Haut wurde eine kleine Menge der Flüssigkeit einmassiert, welche dann leicht milchig, cremig wird. Danach wurde die Haut nur mehr leicht abgetupft. Die Testung des Nutrient Ölbad wurde an 15 Probanden in einem Zeitraum von vier Monaten vorgenommen. Sämtliche Klienten hatten leicht trockene bis trockene Haut ohne Rötungen oder Entzündungszeichen. Keiner der getesteten Probanden litt unter Juckreiz, was sich bestätigen ließ, da auf der Haut keinerlei Kratzspuren sichtbar waren. Vor Behandlungsbeginn wurde die derzeitige Hautpflege (nach dem Waschen oder Baden Eincremen mit Silonda Lipid) abgesetzt, um ein neutrales Hauterscheinungsbild zu bekommen. Einmal in der Woche wurden die Probanden einem Vollbad unterzogen bzw. bei zwei Klienten auch einer täglichen Waschung.

Das Verteilungsvermögen im Wasser war, wie schon beim erstgetesteten Produkt, sehr gut. Es zeigte sich an der Oberfläche eine leichte Schäumung. Der Geruch war deutlich ausgeprägt und wurde von allen Beteiligten als sehr angenehm empfunden. Das Verteilungsvermögen auf nasser Haut beim Duschen und Waschen war auch hier sehr gut und die Anwendung äußerst sparsam. Keiner der getesteten Probanden reagierte negativ auf das Ölbad. Die zu erwartende Reinigungswirkung des Ölbad war vorhanden. Die nachhaltige Wirkung bezüglich Geruch und Erscheinungsbild war auch noch nach Stunden gegeben und wurde sowohl von den Klienten als auch vom Personal als sehr angenehm empfunden. Auf eine nachträgliche Hautpflege mit Salben oder Lotion konnte verzichtet werden. Dieser positive Effekt konnte beim Waschen oder Duschen mit dem Nutrient Ölbad plus nicht im vollen Ausmaß erzielt werden. Eine nachträgliche Hautpflege mit Lotion war notwendig. Das Baden mit dem Ölbad hatte einen deutlich nachhaltigeren Rückfettungseffekt!

Der Gesamteindruck vom NOB<sup>®</sup>-Nutrient Ölbad plus war beim Baden durchwegs positiv und steht dem von Balneum Hermal<sup>®</sup> um nichts nach bzw. übertrifft diesen im Geruch. Eine Empfehlung kann gegeben werden. Beim Waschen des Patienten mit dem NOB<sup>®</sup> sollte darauf geachtet werden, dass pro Waschschüssel eine Verschlusskappe des Ölbad es beigegeben wird, sonst fällt der Rückfettungs-effekt beim Waschen zu gering aus.

## BASIC ÖLBAD F

(aktuelle Bezeichnung ELB<sup>®</sup>-ExtraLipidBad)

**WICHTIGE INHALTSSTOFFE:** Erdnussöl, Sojaöl, Paraffin

**ANWENDUNGSWEISE - Bad:** Es wurde eine Menge von einer Verschlusskappe (6ml) in den laufenden Wasserstrahl zugemengt. Nach dem Baden wurde die Haut nur abgetupft.

**ANWENDUNGSWEISE – Duschen / Waschen:**

Auf nasser Haut wurde eine kleine Menge der Flüssigkeit einmassiert, welche leicht milchig, cremig wird. Danach wurde die Haut nur mehr leicht abgetupft.

Die Anwendung des Basic Ölbad F wurde an 5 Personen getestet, verteilt auf 2 Stationen in einem Zeitraum von vier Monaten. Sämtliche Klienten litten unter trockener bis sehr trockener Haut. Ein Proband hatte zusätzlich ein sehr ausgeprägtes endogenes Ekzem, ein weiterer litt zusätzlich an Psoriasis vulgaris. Beide Patienten litten an immer wiederkehrendem Juckreiz. Diese Bewohner wurden auch täglich mit den BS<sup>®</sup>-BasicÖlbad gewaschen. Das Verteilungsvermögen im Wasser war sehr gut. Es zeigte sich an der Oberfläche eine leichte Schäumung. Der Geruch war weniger ausgeprägt, eher neutral. Das Verteilungsvermögen auf nasser Haut beim Duschen und Waschen war auch hier sehr gut und die Anwendung äußerst sparsam. Keiner der getesteten Probanden reagierte negativ auf das BS<sup>®</sup>-Ölbad. Die Reinigungswirkung des Basic Ölbad es F war, wie erwartet, vorhanden. Der nachhaltige Pflegeeffekt bezüglich Hauterscheinungsbild war auch noch nach Stunden gegeben und wurde vom Klienten wie auch vom Personal als sehr angenehm empfunden. Auf eine nachträgliche Hautpflege mit Salben oder Lotion konnte verzichtet werden.

Dieser positive rückfettende Badeeffekt konnte beim Waschen oder Duschen mit den Basic Ölbad F nicht in vollem Ausmaß erzielt werden. Hierbei ist anzumerken, dass bei derart stark trockener Haut ein Ölbad alleine im Regelfall nicht genügen kann und eine nachträgliche Pflege mit angepassten Cremes oder Lotionen üblich ist. Eine nachträgliche Hautpflege mit Lotion war notwendig. Im Laufe der Anwendung konnte bei beiden vorher genannten Patienten der Juckreiz gemindert werden.

Der Gesamteindruck vom Basic Ölbad F war beim Baden durchwegs positiv und steht dem Balneum Hermal F um nichts nach. Eine Empfehlung kann durchaus gegeben werden. Eine Empfehlung zum Waschen mit Vorbehalt, z.B. dann wenn ein Klient auf herkömmliche Waschzusätze reagiert. Ein weiterer



Vorteil dieser getesteten Produkte ist, dass es sich hier um Pflegeprodukte handelt und somit vom Pflegepersonal ohne ärztliche Anordnung angewendet werden dürfen.

### 3. Zusammenfassung

Die vor der Anwendungsbeobachtung erwarteten Effekte der dline® Ölbäder wurden hinsichtlich des Badens mit den Ölbädern nicht nur erreicht, sondern sogar insgesamt übertroffen. Der Rückfettungseffekt beim Waschen oder Duschen war zwar vorhanden, musste bei trockener und sehr trockener Haut jedoch zusätzlich mit Pflegeprodukten unterstützt werden. Dies ist jedoch nicht als außergewöhnlich, sondern als normal zu betrachten. Das Nutrient Anti-schuppenshampoo konnte bei allen Anwendungen überzeugen durch die sichtbare Reduktion der Schuppenbildung und das nachhaltige Erhalten des Resultates bis zum Ende der Beobachtung.

### 4. Hinweis

Die Anwendungsbeobachtung wurde ohne finanzielle Zuwendung des Herstellers durch die Arbeitsgruppe der KRAGES im Rahmen des Managementprojektes eigenverantwortlich vorgenommen.

Die fachliche Beurteilung wurde durch den unabhängigen Dermatologen Dr. Thomas Eberlein im Auftrag der Arbeitsgruppe durchgeführt.

Korrespondenzadresse:  
Dr.med.Thomas Eberlein  
Email: [thomaseberlein@hotmail.com](mailto:thomaseberlein@hotmail.com)

\* \* \*

## Termine 2009

**Symposium – 03. Feber 2009,  
Hörsaalzentrum LKH Graz:  
Optimierte Versorgung  
von PatientInnen  
mit Migrationshintergrund**



...und Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige“ lauten Titel und Thema des Symposiums, zu dem das Institut für Pflegewissenschaft einlädt. Die Vorträge halten Studierende des Masterstudiengangs Gesundheits- und Pflegewissenschaft.

Beginn: 09:30 Uhr

Ort: Hörsaal D im Hörsaalzentrum, Auenbruggerplatz 15, 8036 Graz (Innenhof der Univ.-Klinik für Innere Medizin)

Tiefgaragen: Gegen Gebühr in der LKH Besucher-Tiefparkgarage, Eingangsgebäude  
Nähere Info und Anmeldung erbeten bis 30. Jänner an:

[peter.prieschl@stud.meduni-graz.at](mailto:peter.prieschl@stud.meduni-graz.at) oder an [silvia.schoenherr@stud.meduni-graz.at](mailto:silvia.schoenherr@stud.meduni-graz.at)

## Genomforschung:

### Sechs weitere **Adipositas-Gene** neu entdeckt

**Erhebliches Übergewicht (Adipositas) erhöht das Risiko für Begleiterkrankungen wie zB die Zuckerkrankheit (Typ 2 Diabetes). Ein internationales Wissenschafterteam konnte sechs neue Adipositasgene identifizieren und mit Hilfe von Genexpressionsanalysen zeigen, dass sie alle in Gehirnzellen angeschaltet sind.**

Das internationale GIANT (Genetic Investigation of Anthropometric Parameters) Konsortium ist der Entdeckung von Adipositasgenen auf der Spur. Dazu werteten die Wissenschaftler bislang zwei Mio. DNA-Varianten in 15 genomweiten Assoziationsstudien mit insgesamt über 32.000 Teilnehmern aus. Die daraus resultierenden Kandidatengene wurden in weiteren 14 Studien mit 59.000 TeilnehmerInnen validiert. Neben den bereits bekannten Genen FTO und MC4R konnten nun sechs zusätzliche Gene identifiziert werden: TMEM18, KCTD15, GNPDA2, SH2B1, MTCH2 und NEGR1.

Genexpressionsanalysen zeigten, dass alle sechs Gene in Gehirnzellen aktiv sind. Auch die beiden vorher schon bekannten Adipositasgene (FTO, MC4R) zeigen ein ähnliches Expressionsmuster; für das MC4R Gen konnte bereits ein genotypabhängiger Einfluss auf das Appetitverhalten beschrieben werden. Wissenschaftler des Nationalen Genomforschungsnetzes (NGFN) betonen: "Die beiden Hauptursachen für das Dickwerden sind natürlich falsche Ernährung und mangelnde Bewegung. Aber die Biologie dieser Gene deutet darauf hin, dass genetische Faktoren dahinterstehen, wenn Menschen auf Lebensstil- und Umweltbedingungen unterschiedlich reagieren."

Mit Ausnahme des SH2B1-Gens, welches bei der Appetitregulation eine Rolle spielt, war keines der anderen fünf Gene zuvor als Adipositas-Gen diskutiert worden. Iris Heid und Claudia Lamina (Universität München) sind begeistert: "Der rein statistische Ansatz der genomweiten Assoziationsanalyse kann neue Aspekte der Biologie der Gewichtsregulation aufzeigen, mit welchen wir vorher nie gerechnet hätten".

In einem nächsten Schritt wollen die WissenschaftlerInnen noch weitere Studien in ihre Untersuchungen einbeziehen, da klar wurde: Die einzelnen Studien sind alle zu klein angelegt, und nur durch Zusammenarbeit kann man hier weitere Erfolge erzielen.

#### **Originalpublikation:**

Willer et al.: Six New Loci Associated with Body Mass Index Highlight a Neuronal Influence on Body Weight Regulation. Nature Genetics 2008 (DOI 10.1038/ng.287) - [www.nature.com/ng/journal/v41/n1/abs/ng.287.html](http://www.nature.com/ng/journal/v41/n1/abs/ng.287.html)

(Quelle: Helmholtz Zentrum München - Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt)

\* \* \*

**Oberösterreich:**

## **Fachhochschule für Gesundheitsberufe ab 2010**

Am Dienstag stellte die Spitze der OÖ Landespolitik bei einer Pressekonferenz die Pläne für die geplante FH der Öffentlichkeit vor. Derzeit gibt es in OÖ 15 Akademien mit 740 Student/innen, die in sieben Berufsausbildungen zu diplomierten Physiotherapeut/innen, Biomedizinischen Analytiker/innen, Radiologietechnolog/innen, Ergotherapeut/innen, Hebammen, Logopäd/innen und Diätolog/innen ausgebildet werden. - Durch die Unterzeichnung des Bologna-Abkommens durch 29 europäische Bildungsminister (1999)



wurde die Grundlage für die Entwicklung eines gemeinsamen europäischen Hochschulraumes bis zum Jahr 2010 - mit dem Ziel, Wettbewerb und Mobilität von Studierenden, Lehrenden und Berufstätigen zu fördern - gelegt. Ein Ergebnis dieses Prozesses ist die Umstrukturierung des gesamten Hochschulwesens in ein dreistufiges System mit den Abschlüssen Bachelor, Master und Doctor (PhD).

In Erfüllung des Bolognaabkommens hat Österreich 2005 die entsprechenden Regelungen im Medizinisch Technischen Dienst (MTD)-Gesetz als Voraussetzung für die Einrichtung von FH-Studiengängen für die gehobenen medizinisch technischen Berufe und die Hebammenausbildung geschaffen: Für die Absolvent/innen der Bachelor-Studiengänge bleiben die Berufsbezeichnungen und die Berufsberechtigungen gleich.

### **Umwandlung der OÖ Akademien in eine Fachhochschule**

Erfolgte bislang die dreijährige, postsekundäre Ausbildung in OÖ an den Akademien, soll nun die Akademisierung der Ausbildungen sicherstellen, dass oö. Absolvent/innen von MTD-Ausbildungen zukünftig die gleichen Möglichkeiten haben wie Kolleg/innen in anderen europäischen Ländern, aber auch in anderen Bundesländern. Es geht nicht primär um die Hebung der anerkannt hohen Ausbildungsqualität, sondern um eine nachhaltige Ausbildungsentwicklung hin zur internationalen Chancengleichheit auf dem Arbeitsmarkt.

Zunächst erfolgt die Gründung eines eigenen Fachhochschul-Trägers für Gesundheitsberufe durch die Spitalsträger in der Rechtsform einer GmbH mit Sitz in Linz (Gesellschafter: gespag, AKh Linz und die Orden). Geplantes Studienangebot: 2 Masterlehrgänge (voraussichtlich Gesundheitspädagogik, Gesundheitsmanagement) sowie 7 Bachelor-Studiengänge (Physiotherapie, Ergotherapie, Radiologietechnologie, Biomedizinische Analytik, Logopädie, Diätologie und die Hebammenausbildung) mit insgesamt 780 Studienplätzen.

#### **Der Zeitplan**

Start des Projektes	Juli 2008
Fertigstellung der Curricula	März 2009
Abstimmung der Studienganganträge	April/Mai 2009
Gründung der GmbH	Sommer 2009
Einreichung der Studienganganträge zur Akkreditierung beim Fachhochschulrat	Sommer 2009
<b>Start der Studiengänge</b>	<b>Oktober 2010</b>



## Erste Weiterbildung - Pflege bei Menschen im Wachkoma: **Bravouröser Abschluss**

Innovation, Fachkompetenz und Leistungsanspruch – sind Zeichen unserer Zeit - kontinuierliche Fortschritte der Medizin retten immer mehr Menschen nach Unfällen, Schlaganfällen oder anderen Erkrankungen das Leben. Viele dieser Menschen bedürfen einer langfristigen, intensivmedizinischen Pflege und eines ganzheitlichen Betreuungskonzeptes. Menschen im Wachkoma sind schwerst kranke, lebende, aber auch hoch empfindsame Menschen und sind durch ihre Sinne mit ihrer Umwelt verbunden.



Im Langzeitpflege- und Betreuungszentrum Schloss Haus will man nach Fertigstellung des Umbaus, Menschen im Wachkoma professionell pflegen. Direktor Johann Hable war es daher ein großes Anliegen, das Pflegepersonal für diese besondere Anforderung entsprechend zu qualifizieren. Von der Lehrgangsführerin wurde daher unter Einbeziehung des Wissens erfahrener und fachkompetenter Personen eine Weiterbildung zur Pflege von Menschen im Wachkoma - mit entsprechendem Handlungsrahmen für einen guten Praxistransfer entwickelt. Im Sommer 2007 wurde die Kooperation der ersten Weiterbildung zwischen der Altenbetreuungsschule des Landes OÖ und dem Landespflege- und Betreuungszentrum Schloss Haus vereinbart und am 21. November gestartet. Die neue, berufsbegleitende Weiterbildung umfasste 328 UE Theorie und 160 Stunden Praktikum in Schloss Haus und endete am 25. November 2008 mit einer bravourösen Abschlussprüfung.

Eine gute Pflegebasis und Transparenz für die künftige Aufgabe bildet das „Bedürfnisorientierte Betreuungskonzept“, basierend auf der Grundlage der Bezugspflege, das im Rahmen der Weiterbildung von den Teilnehmerinnen als Projekt entwickelt und im Rahmen der Abschlussprüfung präsentiert wurde. Ein komplexes Konzept - das jetzt schon lebt!

Wir gratulieren den AbsolventInnen und wünschen für die Zukunft alles Gute.

**DPGKS Marianne Hinterdorfer**  
Lehrgangsführung  
[marianne.hinterdorfer@ooe.gv.at](mailto:marianne.hinterdorfer@ooe.gv.at)

\* \* \*

Alternative zu Fisch:

## Das Speiseöl aus Flachs

Fisch in jenen Mengen zu essen, die uns nachweislich gut bekommen, ist nicht jedermanns Sache. Eine sehr gute Alternativquelle für herzschützende Omega-3-Fettsäuren ist neben Fisch auch **Leinöl**, das viel Linolensäure enthält, berichtet die "Apotheken Umschau". Das Öl wird aus Leinsamen, dem reifen Samen des Flachs, gewonnen. Forscher der Harvard School of Public Health (USA)



untersuchten bei 1.800 Herzinfarkt-PatientInnen und 1.800 Kontrollpersonen den Gehalt an Linolensäure im Fettgewebe und bestimmten deren Herzinfarkt-Risiko. Dieses war bei den Teilnehmern mit den höchsten Linolensäure-Werten um 60 % geringer als bei jenen mit den niedrigsten Werten.

Küchentipp: Leinöl soll nur in der **kalten** Küche angewandt oder am Ende des Kochens unter heiße/ warme Speisen gerührt werden. Für Salatsaucen kombinieren Sie es am besten mit

süßlichem Essig. Zusammensetzung: Palmitinsäure, Stearinsäure, Ölsäure, Linolsäure, Linolensäure, Vitamin E.

Wiederentdeckung eines Klassikers:

## Hafer – nachhaltiger Genuss aus der Natur

Hafer war bis ins 18. Jahrhundert das Hauptnahrungsmittel der Nord- und Mitteleuropäer. Als die Kartoffel eingeführt wurde, verlor das Getreide seine Bedeutung und das Habermus - Brei aus Haferflocken und Wasser - verschwand vom täglichen Speiseplan. Wurden im Jahr 1935 in Österreich noch auf 300.000 Hektar Hafer angebaut, sank diese Fläche bis 1999 auf bescheidene 35.000 Hektar, vor allem im Wald- und Mühlviertel und im Alpenvorland. Der Selbstversorgungsgrad bei Hafer betrug 1998 immerhin 99%.

“Heute stellen wir fest, dass aufgrund des steigenden Ernährungsbewusstseins Hafer als natürliches Lebensmittel wieder entdeckt wird”, erläutert Ulrich Schumacher vom Getreidenährmittelverband in Berlin. “Menschen, die sich bewusst ernähren, schätzen die besonderen Eigenschaften dieses Getreides.” Hafer passt ideal zu einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung, denn er enthält **besonders viele Vitamine und Mineralstoffe** und spendet **Energie für den ganzen Tag**. Mit wenig Aufwand können wertvolle, natürliche Hafermahlzeiten zubereitet werden.

Ob kernig, zart oder leicht löslich - Haferflocken sind immer Vollkornprodukte, d.h. das Getreideprodukt ist aus dem ganzen Korn hergestellt und dabei der Keim und die nährstoffreichen Randschichten mit verarbeitet. In Deutschland wird Hafer in vielen Regionen angebaut, von den Küstengebieten über die Mittelgebirge bis ins Alpenvorland. Die Haferpflanze (lat. *Avena sativa*) ist widerstandsfähig, stellt geringe Ansprüche an den Ackerboden und kann sinnvoll in der Fruchtfolge eingesetzt werden. Sie wird als "Pionierpflanze" bezeichnet, da sie auch auf ungünstigen Böden (gerodeter Waldboden oder entsumpfte Böden) gut gedeiht.

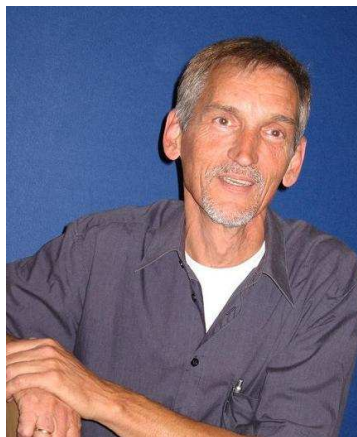


\* \* \*

Mit den besten Wünschen für eine kalte und dennoch sonnige Woche  
verbleibe ich Ihr

®

# 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)**