



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®
Newsletter Nr. 08-2009

(ISSN 1024-6908)

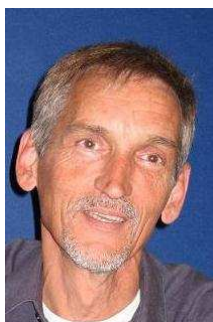
24. Jahrgang – 28. Feber 2009

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

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

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

den Anregungen unserer Leser/innen gerne folgend, wird über das Inhaltsverzeichnis hinaus eine **Online-Suchmaschine** in unser PflegeNetzWerk >Austro*Care< integriert. Sobald alle Beiträge aus hunderten LAZARUS-Ausgaben verschlagwortet sind, wird Ihnen dann ein gezieltes Auffinden von Beiträgen (vorerst ab Jänner 2005) möglich sein.

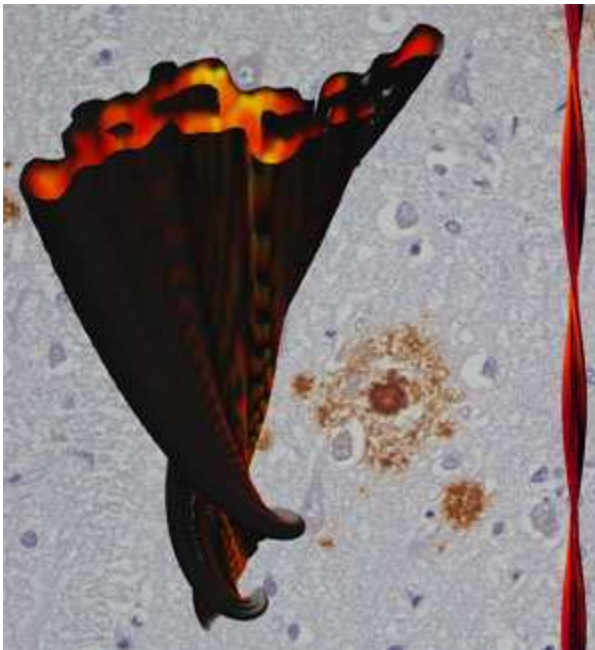
Erich M. Hofer
Chefredakteur

Inhalt

Neues aus der Alzheimer-Forschung	2 – 3
Neues Bachelor-Studium am MCI Innsbruck	4
Weiterbildung Akademie Rudolfinerhaus, Wien	5
Tagung mit Prof. Erwin Böhm – Einladung	6
Umfrage der Paracelsus Universität Salzburg	6 - 7
Evidence Based Nursing-Projekt, Uniklinik Graz ...	9 - 10
Gesundheitspflege: Fasten, aber richtig	12 – 13
Job-Börse für Pflegepersonal	8, 11, 14

Neues Bild der Alzheimer Krankheit

Wissenschaftlern der Max-Planck-Forschungsstelle in Halle (D) ist es in Zusammenarbeit mit einem US-Kollegen gelungen, das weltweit genaueste Bild des Auslösers der Alzheimer-Krankheit zu erzeugen: Damit ist es nun erstmals möglich, die Validität zahlreicher Modelle zur Entstehung und Wirkung von Amyloidfibrillen zu überprüfen. Erstaunlicher Weise unterscheidet sich die gefundene Struktur von fast allen bisherigen Modellvorstellungen.



Schaurig schön und gefährlich: Aufsicht auf den Querschnitt einer Alzheimer Amyloidfibrille (rot). Im Hintergrund: Amyloidablagerungen (braun) in Hirngewebe eines Alzheimerpatienten

(Bild: Sachse, Fändrich & Grigorieff)

Amyloidfibrillen sind faserartige Verklumpungen von Eiweißen. Im Zuge des "normalen" Alterungsprozesses treten sie im Körper jedes Menschen auf. Ihr gehäuftes Auftreten ist allerdings typisch für bestimmte Krankheiten wie M. Alzheimer oder Typ II-Diabetes. Die genaue Bedeutung der Fibrillen für den Krankheitsprozess ist noch

nicht abschließend geklärt, doch geht man davon aus, dass sie besonders wichtig sein könnten für die bei M. Alzheimer auftretenden Zerfallsprozesse im Gehirn. Ein wesentliches Problem dabei ist, dass man bislang nicht genau wusste, wie diese Fibrillen wirklich aussehen?

Marcus Fändrich und Carsten Sachse von der Max-Planck-Forschungsstelle in Halle (D) ist es in Zusammenarbeit mit Nikolaus Grigorieff (Brandeis University, Waltham/USA) gelungen, die weltweit genaueste Struktur der Alzheimer-Amyloidfibrille elektronenmikroskopisch zu ermitteln. Erstaunlicher Weise zeigte sich, dass die tatsächlich gefundene Struktur von früheren Vorstellungen abweicht. Die genaue Kenntnis der Struktur von Amyloidfibrillen könnte potenziell neue Therapieansätze entstehen lassen, "da man dann wirklich weiß, wie der Gegner aussieht, den man zu bekämpfen hat", so der Zellbiologe.

Originalveröffentlichung:

Carsten Sachse, Marcus Fändrich, and Nikolaus Grigorieff: **Paired beta-sheet structure of an A beta(1-40) amyloid fibril revealed by electron microscopy.** *PNAS*, 27. Mai 2008

Quelle: Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e.V., München, Web: www.mpg.de

* * *

Das große Vergessen

Nervenzellen lösen sich auf, Patient/innen verlieren ihr Erinnerungs- und Orientierungsvermögen - die Alzheimersche Krankheit ist eine schleichende Erkrankung des Gehirns. Eine erfolgreiche Behandlung gibt es derzeit nicht. Ein neuartiger Ansatz zur Therapie der Alzheimer-Krankheit zeigt erste Erfolge.

Forscher/innen am [Max-Planck-Institut für molekulare Zellbiologie und Genetik](#), Dresden(D) ist es jedoch gelungen, einen neuen Therapieansatz zu entwickeln, der erste Erfolge zeigt. Die Wissenschaftler konnten gezielt einen der wichtigsten Auslöser der Alzheimer-Krankheit hemmen - das Enzym β -Sekretase. Dies ist bahnbrechend, da bisherige Therapieansätze den genauen Wirkungsort des Enzyms vernachlässigten - und nur unspezifisch, also breit gestreut, wirkten. Die neuartigen Hemmstoffe hingegen hängen sich direkt an floßartig umher schwimmende Untereinheiten der Zellmembran (Rafts) und werden so exakt an den Ort in der Zelle gebracht, in denen die β -Sekretasen zum Ausbrechen der Alzheimer-Krankheit beitragen. (Science, 25. April 2008)

Verklumpte Proteinfragmente (Amyloid-Ablagerungen, Plaques) gelten als die auffälligste Veränderung in den Gehirnen von Alzheimer-Patienten. Laut gängiger Lehrmeinung sammeln sie sich im Lauf der Zeit an und beginnen nach und nach, die Gehirnzellen zu schädigen, bis diese schließlich absterben. Ziel der Forschergruppe war es, das Enzym β -Sekretase wirkungsvoll zu hemmen, um die Alzheimer-Krankheit effektiv zu behandeln oder zumindest den Krankheitsverlauf zu verlangsamen.

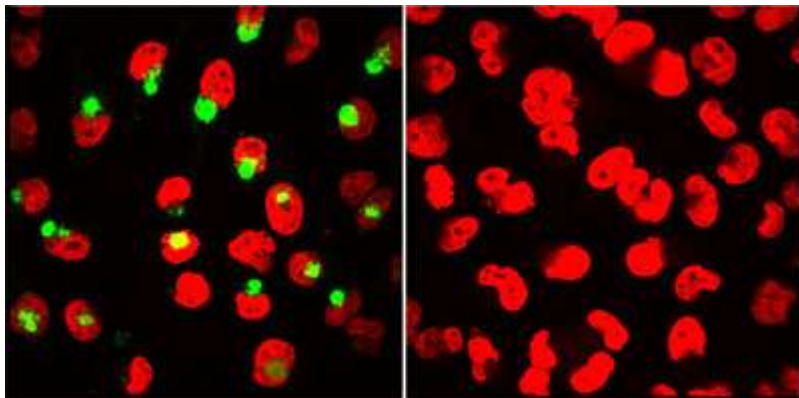


Abb. Die Zellkerne in menschlichen Zellen (rot). In unbehandelten Zellen ist das APP-Fragment (grün) in Massen nachzuweisen (li.), in behandelten Zellen wird die β -Sekretase effizient gehemmt (re.). APP-Fragmente sind nicht mehr vorhanden.

(Bild: Max-Planck-Institut)

Die Antworten verblüfften die Forscher: In einem tierischen Modellorganismus, in dem Alzheimer simuliert wurde, konnte mit dem neuartigen Hemmer die Bildung von β -Amyloid in nur vier Stunden auf die Hälfte reduziert werden, während die bisher erhältlichen Hemmstoffe keinerlei Wirkung zeigten.

Originalveröffentlichung zum Download: [PDF](#) (174 KB)

* * *

MCI Innsbruck:

Neues BSc-Studium (auch) für die Pflege

Der gesellschaftliche und globale Wandel zwingt Nonprofit-, Sozial- und Gesundheitseinrichtungen, sich auf rapide ändernde Bedarfs- und Problemlagen einzustellen und flexibel auf neue Anforderungen zu reagieren. Entscheidungsträger/innen müssen mitreden, kritisch einschätzen, klar analysieren, kompetent argumentieren und unternehmerisch sicher entscheiden können.

Moderne betriebswirtschaftliche Instrumente und Methoden, fundiertes Wissen um institutionelle Zusammenhänge sowie Entscheidungs- und Führungskompetenz sind Fähigkeiten, die von Experten/-innen im Nonprofit-, Sozial- und Gesundheitsbereich zwingend erwartet werden und einen steigenden Bedarf an qualifizierten Mitarbeiter/-innen auf den unterschiedlichen organisatorischen Ebenen nach sich ziehen.

Der Bachelor-Studiengang „Nonprofit-, Sozial- & Gesundheitsmanagement“ umfasst 6 Semester mit jeweils 15 Vorlesungswochen (insgesamt 1.770 Stunden, exkl. Berufspraktikum). Im 6. Semester findet ein 15-wöchiges, integratives Berufspraktikum statt. Das 4. oder 5. Semester kann unter Anrechnung der dort besuchten Lehrveranstaltungen optional an einer Partnerhochschule des MCI im Ausland absolviert werden.

Besonderes Augenmerk wird auf Persönlichkeitsentwicklung, Teamverhalten, Konfliktmanagement, Moderations- und Präsentationstechniken sowie Verhandlungsführung und Kommunikation in fremder Sprache gelegt. Das Auslandssemester fördert internationale Handlungskompetenz und interkulturelles Verständnis der Studierenden (umfassendes [Fremdsprachenangebot](#)).

Akademischer Grad Bachelor of Arts in Business / BA oder B.A. **Studienbeitrag** derzeit EUR 363,- / Semester zzgl. gesetzlichem ÖH-Beitrag
Zugangsvoraussetzungen Personen mit Hochschulreife sowie Personen ohne Hochschulreife mit einschlägiger beruflicher Qualifikation und Zusatzprüfungen in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik / Statistik, Grundlagen der BWL **Bewerbung** Mittels [Bewerbungsbogens](#) unter Beachtung der auf der Website angegebenen Fristen
Aufnahmeverfahren:
Werdegang(20%), Schriftlicher Eignungstest(30%),
Bewerbungsgespräch(50%)
Haupttermin: 08. April 2009 - Ersatztermin: 29. Mai 2009
Studienbeginn 1. Semester: September 2009
Bewerbungsschluss: Jeweils eine Woche vor Termin.
Studienberatung:
Rosi Novarlic rosi.novarlic@mci.edu , +43 512 2070 – 3702
Kathrin Gansch kathrin.gansch@mci.edu , +43 512 2070 – 3703
Sabrina Kainer sabrina.kainer@mci.edu , +43 512 2070 – 3701

Nähere Infos finden sich unter: www.mci.edu

* * *

Start: Oktober 2009

2. Weiterbildung für basales und mittleres Pflegemanagement an der Akademie des Rudolfinerhauses



→ Akademie

Weiterbildung für basales und
mittleres Pflegemanagement

Beginn Oktober 2009

MediCare
in Kooperation mit

RUDOLFINERHAUS
Die erste Adresse für Bildung in der Pflege

Die Akademie am Rudolfinerhaus bietet ab Oktober 2009 zum zweiten Mal eine Weiterbildung für basales und mittleres Pflegemanagement (gem. § 64 GuKG) an. Sie erfolgt in Kooperation mit MediCare Personaldienstleistungen GmbH., ist berufsbegleitend und richtet sich an diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, die im Pflegemanagement bereits tätig sind oder zukünftig tätig sein möchten.

Die Aufgaben einer Stationsleitung sind vergleichbar mit der Führung eines Betriebes mittlerer Größe. Stationsleitungen übernehmen große Verantwortung bezüglich Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung innerhalb einer Organisationseinheit. Besonders in den Bereichen Personalmanagement, Organisationsentwicklung und Führung nach betriebswirtschaftlichen Erfordernissen sind Leitungskräfte gefordert, sich neueste Erkenntnisse anzueignen und sie im täglichen Arbeitsprozess umzusetzen. Die Weiterbildung soll die Entwicklung all jener Kompetenzen fördern, die für Aneignungs- und Umsetzungsprozesse dieser Art erforderlich sind.

Die TeilnehmerInnen unseres laufenden Lehrganges schätzen an ihrer Weiterbildung:

- die praxisnahen Ausbildungsinhalte, die von großer Wichtigkeit für die Umsetzung im eigenen Arbeitsbereich sind,
- die kompetenten Vortragenden, die individuell auf die LehrgangsteilnehmerInnen eingehen und sie entsprechend ihrer bereits vorhandenen Erfahrungen fördern,
- die hervorragende Betreuung und das Ambiente des Rudolfinerhauses.

Beginn: 19.10.2009

Dauer: 15 Monate – Abschlussprüfung 03.12.2010

Leitung: Mag. Elisabeth Sittner

Ort: Akademie für Gesundheits- und Sozialberufe am Rudolfinerhaus, Billrothstrasse 78, 1190 Wien

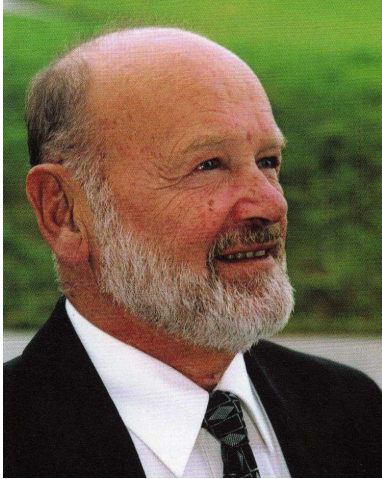
Kosten: 4.390,00 € zzgl. Ust.

Max. TeilnehmerInnenzahl: 20 Personen

Wenden Sie sich bitte direkt an Medicare unter 01/713 07 77 oder per Mail an wien@medicare.at bzw. an Barbara Martinuzzi, Akademie am Rudolfinerhaus, unter 01/360 36 - 6520, oder per Mail an akademie@rudolfinerhaus.at.

Wir freuen uns auf Ihre baldige Anmeldung!

Aufgrund zahlreicher Anfragen und der begrenzten TeilnehmerInnenzahl sollten Sie nicht zögern, sich Ihren Ausbildungsplatz zu sichern.



**LAZARUS-Institut in Kooperation
mit NÖLPH Wilhelmsburg:
Sich regen bringt Segen
Prof. Erwin Böhm**



Zeit: Do, 28. MAI 2009, 09.00 – 15.00 Uhr, anschl.
Filmvorführung: „Zurück zu einem unbekanntem
Anfang - Leben mit Alzheimerkranken“
(Registrierung ab 08.00 Uhr)
Ort: NÖ Landespflegeheim,
Mühlgasse 14, 3150 Wilhelmsburg
Tagesgebühr: Euro 75,- (inkl. Mittag u. Kaffeepausen)
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!!!



Fortbildung nach § 63 GuKG (**LAZARUS Zertifikat**)
Anmeldung: Per Fax: 02746/6033-33 oder
Email an: lpph.wilhelmsburg@noelandesheime.at

ANMELDE-SCHLUSS: 8. Mai 2009

* * *

Umfrage

Das Institut für Pflegewissenschaft an der PMU (www.pmu.ac.at) plant einen Online-Studiengang der Pflegewissenschaft. Um die Bedürfnisse der Zielgruppe „Diplomiertes Pflegepersonal“ in die Konzeption des Studiengangs so gut als möglich berücksichtigen zu können, starten wir ab sofort bis 31. März eine Umfrage.

Der direkte Link zur Online-Umfrage:

<http://pmu.logic4biz.com>

Pflegewissenschaft studieren? Von zu Hause aus!

Das Institut für Pflegewissenschaft der Paracelsus Universität Salzburg plant ein Studium der Pflegewissenschaft, das Sie berufsbegleitend absolvieren können. Die Anwesenheitszeiten am Uni-Standort Salzburg sind minimal – das macht es nicht nur für InteressentInnen aus Österreich, sondern auch aus Deutschland und der Schweiz attraktiv.

Mitmachen – Anschauen - Gewinnen

Das innovative Studienangebot wird im gemeinsamen Interesse mit dem ÖGKV, dem DBfK und der *Bibliomed Medizinischen Verlagsgesellschaft mbH* entstehen. Um es ganz nach Ihren Bedürfnissen und denen Ihrer Berufsgruppe gestalten zu können, bitten wir Sie um Ihre Mithilfe:

Klicken Sie sich mit folgendem Link ein und teilen Sie uns Ihre Meinungen, Wünsche und Anregungen mit! Beteiligen Sie sich auch, wenn Sie kein Interesse an einem solchen Studiengang haben:

<http://pmu.logic4biz.com>

Zeitaufwand maximal 10 Minuten. Anonym. Kein Spam. Keine weiteren Befragungen. Keine Verpflichtungen!

Unter diesem Link finden Sie auch weitere Informationen rund um das Studium. Erleben Sie an einem praktischen Beispiel, wie Studieren von zu Hause aus funktioniert.

Machen Sie mit und gewinnen Sie ein entspannendes Wohlfühl-Wochenende zu zweit im ****Thermenhotel Sendlhof in der Ferienregion Bad Hofgastein, Salzburger Land!

(inkl. 2 Nächte, Anreise, www.sendlhof.co.at)



Ihre Meinung ist wichtig! Wir freuen uns über Ihre Teilnahme bis zum 31. März 2009 und danken schon jetzt für Ihre wertvolle Mitarbeit!


Univ.-Prof. Dr. Jürgen Osterbrink
Vorstand Institut für Pflegewissenschaft


Dr. Michael Nake
Kanzler der Paracelsus Universität

PflegeNetzWerk Austro*Care
www.LAZARUS.at

Tages-aktuell online: Job-Börse und Fort-/Weiterbildungs-Anzeiger

**Speziell für Ihre eiligen Angebote:
Unser 24-Stunden-TopService!**

EBN

**Evidenzbasierte Pflegeforschung:
Bitte nicht stürzen!**

Stürze und deren Folgen sind ein großes Problem in Akut-Krankenhäusern und in Langzeitpflegeeinrichtungen, die Folgen sind für die Betroffenen ein schwerwiegender Einschnitt in die bisherige Lebensführung und Selbständigkeit. Das Projektteam „Evidence-based Nursing am LKH-Univ. Klinikum Graz hat sich der Herausforderung gestellt, eine Leitlinie zur Sturzprophylaxe für ältere und alte Menschen in Langzeitpflegeeinrichtungen und Krankenhäusern zu entwickeln, die den international geforderten Qualitätskriterien entspricht.

Landeskrankenhaus - Universitätsklinikum Graz



Steiermärkische Krankenanstaltengesellschaft m.b.H.

Medizinische Universität Graz

Allein am LKH-Univ. Klinikum Graz sind im Jahr 2007 460 Patienten im Alter über 65 Jahre zu Sturz gekommen. Ab dem 65. Lebensjahr zählen Stürze bzw. deren Folgen zu den häufigsten Todesursachen. Am LKH-Univ. Klinikum Graz setzt eine engagierte interdisziplinäre Gruppe, unter Leitung von OSr. DGKS Christine Uhl, mit der Entwicklung der evidenzbasierten Leitlinie „Sturzprophylaxe im Krankenhaus und Langzeitpflegebereich“ neue Maßstäbe in der forschungsbasierten Krankenpflege.

Das Ziel der Leitlinie ist es, die laut wissenschaftlichen Studien wirksamsten Methoden zur Sturzprophylaxe aufzuzeigen und demnach Empfehlungen für

die Praxis zu geben. Durch die Einführung und qualitätsgesicherte Anwendung eines evidenzbasierten Standards sollen sturzbedingte Verletzungen signifikant gesenkt werden. Mit Hilfe der Leitlinie werden Handlungsempfehlungen und evidenzbasiertes Wissen für die Praxis bereit gestellt, damit die Pflegenden auf rasche und wissenschaftlich belegte Entscheidungshilfen für den klinischen Alltag zurückgreifen können. Das aus der Praxis gewonnene Wissen über Gefahren und Folgen des Stürzens wird erstmals im deutschsprachigen Raum wissenschaftlich exakt definiert und lösungsorientiert aufbereitet.

Das Aufspüren der Risikofaktoren bedeutete dazu einen ersten konkreten Umsetzungsschritt. Die daran anschließenden Lösungen (evidenzbasierte Empfehlungen) beeindrucken gleich auf den ersten Blick durch ihre Vielfalt – sie reichen gewissermaßen von Kopf bis Fuß: Geeignete Sehhilfen spielen ebenso eine Rolle wie sicheres Schuhwerk, um nur zwei Beispiele der „Umgebungsmodifikationen“ zu nennen, welche die Leitlinie beschreibt. Hinzu kommen unterschiedliche Maßnahmen wie Bewegungsübungen, Schulungsprogramme für alle Beteiligten, Hinweise zu Medikation, Hüftprotektoren, Herzrhythmuskontrolle etc. – die alle eines gemeinsam haben: Es handelt sich um wissenschaftlich überprüfte und ohne finanziellen oder personellen Mehraufwand sofort umsetzbare Vorkehrungen, die das Sturzrisiko nachweislich minimieren.

**Pflegedirektorin
und EBN-Team am
LKH-Univ.
Klinikum Graz,
v.l.n.r.: DGKS
Barbara
Semlitsch, Pflege-
direktorin DKKS
Christa Tax, MSc
und
Oberschwester
Christine Uhl**



Die besten Ideen können dabei oft faszinierend einfach sein. Was zählt, ist die Pflegequalität, die sich damit nicht nur sichern, sondern entschieden verbessern lässt. Der Erfolg einer Leitlinie kann erst mit ihrer Anwendung beginnen. Um Informationslücken oder Berührungspunkte gleich gar nicht aufkommen zu lassen, hat das Grazer EBNTeam via Internet sofort den Schritt in die breite Öffentlichkeit gewagt: Unter www.ebn.at können sich alle Interessierten die Leitlinie sofort kostenlos herunterladen, und zwar wahlweise in der umfassenden Langversion (122 Seiten) mit allen wissenschaftlichen Belegen oder in der praktikablen Kurzfassung (22 Seiten). In beiden Fällen vermittelt ein übersichtlich strukturiertes Inhaltsverzeichnis in gut verständlicher Sprache den unmittelbaren Zugang zu allen relevanten Themen. Selbstverständlich sind die Texte auch in gedruckter Form erhältlich.



Was sind Evidence-based Leitlinien?

Pflegerische Entscheidungen beruhen derzeit noch hauptsächlich auf Tradition, Autorität und Erfahrungen. Als Informationsgrundlage für pflegerische Entscheidungen sollten jedoch die besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse angewandt werden. Systematisch entwickelte Leitlinien eignen sich dazu, Pflegepersonen dabei zu unterstützen, einen Überblick über die zunehmende Informationsflut an wissenschaftlichen Arbeiten zu bekommen.

EBN ist eine Methode zur kritischen Auswahl und Beurteilung wissenschaftlicher Literatur und Anwendung der gefundenen Evidenz auf eine spezielle Pflegesituation.

Leitlinien sind systematisch entwickelte Entscheidungshilfen über angemessene Vorgehensweisen bei speziellen gesundheitlichen Problemen. Sie stellen Handlungsempfehlungen dar, die praxisorientiert und wissenschaftlich begründet sind.

Das **EBN Netzwerk** setzt sich aus verschiedenen Zentren, z.B. in Australien, USA, Kanada, Großbritannien und Deutschland, zusammen.

Weiter Informationen und die Leitlinie finden Sie unter www.ebn.at

Gesundheitspflege

Frühling und Fasten:

Das Internet macht jetzt schlank

Das Frühjahr ist die Jahreszeit der Diät und der Hinwendung zur Ernährungsumstellung. Auch in diesem Frühjahr werden wieder mindestens 30 Prozent der Bevölkerung „auf Diät sein“ und versuchen, den Pfunden zu trotzen. Diese Tatsache steht in engem Zusammenhang mit dem in der kalten Jahreszeit sowie der Weihnachtszeit angefütterten Fettansammlungen und der religiös tradierten Fastenzeit. Zudem bietet das Frühjahr wieder frisches Gemüse und im späten Frühjahr auch wieder frisches Obst. Zu keiner Jahreszeit melden sich mehr Menschen im Fitness-Center an oder starten ein Gewichtsreduktionsprogramm.

Ganz aktuell ist die Möglichkeit, mit einem interaktiven Internetprogramm (www.slimcoach.de) abzunehmen. Dieses bietet eine ausgewogene Gewichtsreduktion. Eine Innovation ist das Slimcoach-Hörbuch und das Slimcoach-TV, das bei der Wissensvermittlung hilft und zudem die Motivation zur Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise stärkt.

Warum das Frühstücksei eine Reduktionskost effektiver macht

(Int J Obesity online (doi: 10.1038/ijo.2008.130))

Die Studie von Nikhil V. Dhurandhar et al. von der Louisiana State University zeigt, dass der Konsum von zwei Frühstückseiern zum Abnehmen beiträgt und energie-

geladen macht. An der Studie nahmen 152 übergewichtige Proband/innen im Alter zwischen 25 und 60 Jahren mit einem BMI zwischen 25 und 30 teil. Eine Gruppe erhielt im Rahmen einer kalorienreduzierten Kost zum Frühstück wenigstens fünfmal wöchentlich einen Bagel (340 kcal) und die andere Gruppe zwei Hühnereier (340 kcal). Nach 8 Wochen war in der "Ei-Gruppe" der BMI um 61 %, der Bauchumfang um 34 % und der Körperfettanteil um 16 % mehr zurückgegangen als in der Bagel-Gruppe. Die Autoren führten als Erklärung an, dass die Hühnereier mehr sättigen als Bagel und die Eier-Probanden deshalb bei der folgenden Mahlzeit mit weniger Kalorien einkamen. Bei den Lipidwerten waren keine (!!!) Unterschiede zwischen den Gruppen zu sehen.

Buch-Tipp: Kalorienkiller-Kochbuch

Das Kalorienkiller-Kochbuch, Sven-David Müller, Knauer Verlag, ISBN 978-3-426-64829-2, 14,95 Euro

Das Internetprogramm zum Abnehmen

In Zusammenarbeit mit dem Horn-Verlag haben die Experten des Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V., Dipl. oec. troph. Melanie Bungert und Diätassistent Sven-David Müller, ein ganzheitliches Gewichtsreduktionsprogramm entwickelt und im Web unter www.slimcoach.de präsentiert. Das Programm entspricht den medizinisch-wissenschaftlichen Anforderungen der Deutschen Adipositas Gesellschaft und der Dt. Gesellschaft für Ernährung. Wichtig ist insbesondere der interdisziplinäre Grundgedanke des Programms, das sich an Übergewichtige und Adipöse richtet, die ihrem Leben einen schlankeren Ansatz geben wollen.

Das internetbasierte Programm ist auf 13 Wochen ausgerichtet, gewährleistet damit eine langfristige Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise und schließt die Bereiche Ernährungsumstellung, Entspannung sowie Muskelaktivierung ein. Das Bewegungsprogramm ist bewusst so gestaltet, dass es für jeden Teilnehmer geeignet ist. Natürlich auch für fitnessbewusste junge Menschen auf dem Weg zur Bikini- oder Badehosenfigur und für Menschen im

Rollstuhl oder mit anderen Handicaps. Das Programm beinhaltet ein ernährungsmedizinisch und ernährungswissenschaftlich fundiertes Konzept, das auf den Slow-Carb-Gedanken setzt und damit Hunger und Appetit vermeidet. Durch die spezielle Nährstoffrelation verhindert die Slimcoach-Ernährungs-

weise auch den Jojo-Effekt.

Im Programm erhalten die Teilnehmer täglich E-Mail-Infos und eine intensive Beratung durch ein interdisziplinäres Betreuer-Team. Die Teilnehmer/innen

können sich in einem Chat mit Slimcoach-Experten (Ernährungswissenschaftler, Mediziner, Diätassistenten, Sporttherapeuten, Pädagogen und Sportwissenschaftler) austauschen. Die ersten fünf Tage der Teilnahme sind kostenlos. Das 13 Wochen-Programm kostet einmalig nur EUR 24,90. Das Programm wurde von *Ökotest* sowie den Zeitschriften *Fit for fun* und *Frau von heute* positiv beurteilt.

Quelle: Zentrum für Ernährungskommunikation, Diätberatung und Gesundheitspublizistik (ZEK), Sven-David Müller, Wielandstraße 3, 10625 Berlin-Charlottenburg, www.svendavidmueller.de

* * *

Fastenzeit...

"Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente."

Hippokrates

Eine erfüllte Lebens- und Arbeitswoche wünscht Ihnen

®

LAZARUS

Erich M. Hofer
Gründer & Chefredakteur

Impressum:

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

PflegeNetzWerk >Austro*Care< : www.LAZARUS.at