



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege[®]
Newsletter Nr. 36-2009

(ISSN 1024-6908)

24. Jahrgang – 26. September 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
und (teilweise) auch bereits für Ihre direkte Literatursuche verschlagwortet.**

Inhalt

Aktuelles	2 - 6
Aus Spital & Heim	7 - 9
Weiterbildungsangebot	10 - 11
PFLEGE-daheim	12 - 14
Impressum	15



Aktuelles



Europas erster Masterstudiengang für „Wound Care Management“ startete am 21. September 2009 an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg - mit 20 Ärztinnen und Ärzten sowie Gesundheits- und KrankenpflegerInnen (www.pmu.ac.at).

* * *

Sexuelle Gesundheit: Jugend-Kampagne ausgezeichnet

Erstmalig seit 25 Jahren wurde der begehrte Werbepreis „Effie“ für effiziente Werbung und Marktkommunikation an eine PR-Leistung vergeben: "safe4fun" – eine HIV-AIDS Awareness-Kampagne für Jugendliche wurde mit Platin - dem Hauptpreis des Abends - gewürdigt.

Aus insgesamt 91 Einreichungen wurden die 24 JurorInnen von dieser Info-Kampagne derart positiv überzeugt, dass sie hierfür den einzigen EFFIE in Platin zuerkannten. Über diese außergewöhnliche Anerkennung zeigten sich die Preisträgerinnen Claudia Handl (Pfizer Austria) und Elisabeth Leeb (ikp) hochofrenet.



safe4fun - Kommunikation auf Augenhöhe

Aufgrund des zunehmend sorglosen Umgangs von Teenagern mit dem Risiko HIV rief das Pharmaunternehmen Pfizer in Kooperation mit der Öst. AIDS-Gesellschaft und den AIDS-Hilfen die Kampagne >safe4fun< ins Leben, um Jugendliche ohne behelrenden Ton und erhobenen Zeigefinger für die Themen HIV und Safer Sex zu sensibilisieren - vielmehr motiviert diese Teenager, sich aktiv und mit viel Spaß und Lust mit Safer Sex auseinanderzusetzen: 'safe4fun'

moralisiert nicht, sondern schafft Anreize für Jugendliche, Sexualität ohne Risiko zu erleben. Daher wurden Teenager als aktive BotschafterInnen in die Kampagne eingebunden und eine eigene Webseite (Bild) in jugendlichem Design und lockerer Sprache gestaltet (www.safe4fun.at).

Umfeld Eltern und Schule...

Fragen zur Sexualität sind für Eltern eine große Herausforderung in der Erziehungsarbeit. Die Kinder richtig zu unterstützen und zu begleiten hat großen Einfluss darauf, wie sie später mit ihrem Körper und dem Thema sexuelle Gesundheit umgehen. Um Erziehende bei dieser Aufgabe zu unterstützen, wurde gemeinsam mit dem Öst. Institut für Sexualpädagogik ein Leitfaden für richtige Sexualerziehung von Anfang an geschaffen. In Zusammenarbeit mit der Aids Hilfe Wien wurde auch das Pilotprojekt "safe4fun geht in die Schule" gestartet: Informations- und Kreativ-Workshops sollen die aktive und kreative Auseinandersetzung mit HIV/AIDS fördern und das Bewusstsein sowie den Wissensstand der SchülerInnen erhöhen.

* * *

ÖGKV-Präsidentin im Radio-Talk:

Eigene Abgrenzung **trotzt** Burnoutgefahr

In den Gesundheits- und Sozialberufen schätzt man die Quote der, von Burnout Betroffenen auf ca. 30 Prozent. Sich engagieren, eigene Wünsche und Wehwehchen hinter die Schmerzen und Bedürfnisse von PatientInnen und Angehörigen stellen - ist einer der wichtigsten Leitsätze für Pflegeberufe. Damit dies geleistet werden kann, braucht es einen gesunden Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen: Mann/frau muss lernen zu erkennen, wie weit die eigene physische und psychische Belastbarkeit geht.



Dazu Ursula Frohner: "Lernen sich abzugrenzen, wie es im Rahmen der Sonderausbildung für Psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege der Fall ist, sollte in die Curricula für alle Pflegeberufe aufgenommen werden."

Hören Sie einen Auszug aus dem Ö1-Beitrag zum Thema "[Burnout im Gesundheitswesen - Wer hilft den Helfern?](#)" von Montag, dem 21. September 2009, 14.20 Uhr: ÖGKV-Präsidentin Ursula Frohner im Gespräch mit Dr. Eva Mückstein (Bundesverband der PsychologInnen) und Dr. Klaus Ratheiser, Internist & Psychologe (MP3-File - Download: <http://www.oegkv.at/index.php?id=844>) .

* * *

Neue Brustgesundheitszentren in OÖ geplant: Rettet Dutzende Leben jährlich

Eine Brustkrebserkrankung bedeutet ein tiefgreifendes Ereignis im Leben einer Frau, die Folgen dieser Erkrankung sind psychisch und physisch entsprechend belastend. Jährlich werden in Österreich mehr als 4.800 Frauen (davon rund 750 in OÖ) mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert und mit fast 1.600 Todesfällen im Jahr (261 in OÖ) ist das Brustkarzinom die häufigste Krebstodesursache bei Frauen. „Viele von ihnen könnten durch eine gesicherte Früherkennung und Diagnose sowie optimale individuelle Behandlung und Nachsorge gerettet werden. Daher sollen in oö. Spitälern flächendeckend Brustgesundheitszentren eingerichtet werden“, erklärte Gesundheits-Landesrätin Dr.ⁱⁿ Silvia Stöger.



Bereits im Jahr 2006 hat die EU die Schaffung von Brustgesundheitszentren in allen EU-Mitgliedsstaaten bis 2016 beschlossen, um so die Brustkrebversorgung zu standardisieren und zu verbessern. Britische Ergebnisse zeigen, dass sich innerhalb von zehn Jahren durch die Einführung von flächendeckenden Früherkennungsprogrammen und zertifizierten Brustzentren die Anzahl von Brustkrebstodesfällen um 15 % verringert hat, obwohl im gleichen Zeitraum die Neuerkrankungen um 19 % gestiegen sind.

Das AKH Linz, das KH der Barmherzigen Schwestern Linz und das Klinikum Wels-Grieskirchen betreiben bereits derartige Zentren, weitere sind in den regionalen Schwerpunktspitälern Ried, Steyr und Vöcklabruck geplant. Ein Brustgesundheitszentrum ist ein Kompetenzzentrum für alle Erkrankungen der Brust, insbesondere das Mammakarzinom. Aufgrund der Komplexität dieser Erkrankung kann die Versorgung von Patientinnen mit Brustkrebs nur dann optimal erfolgen, wenn der Krebsbehandlungsplan gemeinsam durch eine fächerübergreifende Konferenz beraten und festgelegt wird.

* * *



Wiener Hilfswerk – 12. Oktober, Wien: Mobiles Palliativ-Team stärker gefragt

Seit der Gründung vor sechs Jahren ist die Nachfrage nach dieser Dienstleistung stetig gestiegen: Im Vorjahr betreute das Palliativ-Team des Wiener Hilfswerks bereits 170 Patient/innen in deren Zuhause.

In einer umfassenden Angehörigen-Befragung wurde jetzt erhoben, inwieweit die Umsetzung des Konzeptes den Erfordernissen der pflegenden Angehörigen und PatientInnen entspricht. Die Ergebnisse werden in Kürze vorgestellt:

Zeit: Montag 12. Oktober 2009, 10.30 Uhr

Ort: Wiener Hilfswerk, 1070 Wien, Schottenfeldgasse 29/Stiege 1/1. Stock

Anmeldungen: martina.goetz@wiener.hilfswerk.at oder Tel.: 01/512 36 61-413

Mobiles Hospiz - Multiprofessionelle Unterstützung aus einer Hand

Das mobile Palliativ-Team des Wiener Hilfswerks betreut Patient/innen mit fortgeschrittener unheilbarer Erkrankung in deren Zuhause. In dieser schweren Zeit wird den Betroffenen und Angehörigen jene Unterstützung gegeben, die es ermöglicht, dennoch ein gemeinsames, aktives und positives Leben zu führen: Von der Entlassungsvorbereitung und Übernahme des Patienten sowie der multiprofessionellen Vorbereitung der Aufnahme in die häusliche Umgebung, über die Beratung und Unterstützung in den Bereichen Schmerztherapie, Symptomkontrolle, Palliativpflege und psychologische Begleitung, bis hin zur Übernahme der Hauskrankenpflege, zum Einsatz von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen und zur Betreuung der Angehörigen sowie Trauerbegleitung reicht die Leistungspalette des multiprofessionellen Palliativteams unter der pflegerischen Mitverantwortung von DGKP Bernhard STAPEL (Tel.: 01-512 3661-665, Mobil: 0664-82 59 675, e-Mail: hospiz@wiener.hilfswerk.at).

* * *

Österreichischer Vorsorgepreis 2010:

Jetzt mitmachen!

Zum dritten Mal gibt es heuer bereits den Österreichischen Vorsorgepreis. Vor zwei Jahren vom Land NÖ ins Leben gerufen, würdigt er vorbildliche Initiativen in ganz Österreich und sensibilisiert die Bevölkerung für Gesundheitsvorsorge. Projekte können noch bis 30. November unter www.vorsorgepreis.at eingereicht werden.



Dr. Vera Russwurm, LH Dr. Erwin Pröll

(Foto: NLK Pfeiffer)

Bewertet wird die Idee hinter dem Projekt, ebenso wie dessen Umsetzung. Bevorzugt werden Projekte, die eine aktive Beteiligung der jeweiligen Zielgruppe erfordern und (evaluiert) eine nachhaltige(!) Verhaltensänderung der Teilnehmer/innen bewirken. Kreativität und Ideenreichtum werden genauso in die Bewertung einbezogen, wie die inhaltliche Ausgestaltung und langfristige Wirkung des Projekts.

Der Vorsorgepreis wird in vier Kategorien verliehen: Bildungseinrichtungen, Gemeinden und Städte, Betriebe und private Initiativen. In jeder Kategorie werden 2 Gewinner (österreich- und NÖ-weit) von einer hochkarätigen Expertenjury aus den Gebieten der Sozialmedizin, Psychotherapie, Bewegung,



Ernährung und Gesundheit ausgewählt. Pro Kategorie ist der Preis mit € 3.000,- dotiert. Jede/r Sieger/in erhält außerdem eine Bronzeskulptur der Göttin der Gesundheit „Hygieia“ (Bild li.).

Vera Russwurm unterstützt auch heuer wieder den „Vorsorgepreis 2010“: „Ich rufe alle dazu auf, ihr Projekt einzureichen und so den Gedanken der Gesundheitsvorsorge in ganz Österreich weiter zu tragen“, betont die populäre TV-Moderatorin und gelernte Medizinerin Dr. Vera Russwurm die Wichtigkeit des Vorsorgepreises.

Machen Sie mit: Ob Schule, Gemeinde, Verein oder Betrieb, ob als Einzelperson oder mit einem Team – jede/r ist herzlich eingeladen, Projekte rund um die Gesundheitsförderung und Prävention einzureichen! Die Bandbreite bei den eingereichten Projekten kann dabei von kreativen Einzelaktionen bis hin zu dauerhaften Projekten und Kampagnen reichen.

* * *

Katholischer Krankenhaus- verband Deutschlands - KKVD: Neue alte Leitung

Die Mitgliederversammlung des KKVD hat am Mittwoch in Köln Domkapitular Dieter Geerlings (seit 2001) zum Vorsitzenden



wiedergewählt. Die höchste Auszeichnung des Deutschen Caritasverbandes - der silberne Brotteller – wurde an den ausscheidenden stv. Vorsitzenden Hans-Joachim Thömmes für 22 Jahre verdienstvoller Vorstandsarbeit verliehen.

Im gemeinnützig aktiven KKVD – einem Fachverband im Deutschen Caritasverband - sind 245 katholische Träger mit 416 katholischen Kliniken in Deutschland organisiert (www.kkvd.de).

* * *

Kursana Residenz Warmbad-Villach (K): Neue PDL stellt sich der Bevölkerung vor



Die Kursana Residenz Warmbad-Villach lädt am Samstag, 3. Oktober 2009, zum Tag der offenen Tür. Auf dem Programm stehen Hausführungen und Aktivitäten wie Sitztanzen und Gedächtnistraining. Die BesucherInnen lernen die Therapiebegleithündin >Tara< und ihre Arbeit mit den SeniorInnen kennen. Die neue Pflegedienstleitung Gudula Aichinger stellt sich vor, später gibt es live Klaviermusik zur gemütlichen Kaffeejause.

Das Team des Hauses hält für seine Gäste wieder ein abwechslungsreiches, interessantes Programm bereit. Direktorin Theresa Hochmüller eröffnet den



Tag um 10 Uhr mit einem Sektempfang im Foyer. Ab 14 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen, Herr Bambico unterhält mit Live-Klaviermusik. Danach stellt sich die neue PDL Gudula Aichinger (r.) vor. Sie löst Rosemarie Trannacher (li.) ab, die mit November in den Ruhestand tritt. Bei den Hausführungen werden verschiedene Wohnformen gezeigt, angepasst an die individuellen Bedürfnisse der BewohnerInnen:



vom Aktiven Wohnen über Betreutes Wohnen bis hin zu Urlaubswohnen und der Möglichkeit des Probewohnens. Insgesamt verfügt die Residenz über 142 Plätze in Ein- und Zweizimmerappartements. Insbesondere in der kälteren Jahreszeit schätzen die BewohnerInnen die wohltuende Wirkung des haus-eigenen Thermal-Römerbads mit einem Therapiebecken mit 32 Grad warmem Thermalwasser aus der Quelle Warmbad-Villach.



Dazu kommt das vielfältige Angebot an Veranstaltungen, Kursen und Aktivitäten: Neben Gedächtnistraining und Sitztanzen gibt es Unterwassergymnastik, Gesprächsrunden, Lesungen, Konzerte u.v.m. in den Räumlichkeiten des Restaurants, des Café, des Wintergartens, des Clubraums oder der Bibliothek. Gleich nebenan lädt der Kurpark zu ausgedehnten Spaziergängen ein.

* * *

St. Josef-Krankenhaus, Wien-Auhof: **Brustgesundheitszentrum bewährt**

Vor einem Jahr wurde im St. Josef-Krankenhaus – dem medizinischen Kompetenzzentrum für Frauen – ein top-modernes Brustgesundheitszentrum eröffnet. Betroffene Frauen werden hier von hochkarätigen Experten persönlich betreut – ganz nach dem Motto „Medizin mit Qualität und Seele“.

ST. JOSEF-KRANKENHAUS
SCHWESTERN SALVATORIANERINNEN

Zwölf Monate später zieht der leitende Chirurg Dr. Ulrich Schmidbauer eine rundum positive Bilanz: Die Stärke des neuen Zentrums liege vor allem in seinem interdisziplinären Charakter, SpezialistInnen aus mehreren Wiener Spitälern arbeiten an einem Standort zusammen. Das individuelle Betreuungskonzept spricht sich rasch herum - nun müssen bereits die personellen und räumlichen Kapazitäten erweitert werden.

Zum sog. „Mammaboard“ treffen Experten aus allen relevanten Fachrichtungen – Gynäkologie, Chirurgie, Radiologie, Pathologie, Onkologie, Psychologie, Strahlentherapie und Plastische Chirurgie – allwöchentlich hier zusammen, um für jede Patientin eine individuelle Behandlungs- sowie Alternativempfehlung zu erstellen, der behandelnde Arzt bespricht diese sodann mit der Patientin.



Das ganzheitliche Betreuungsangebot des Zentrums reicht von der Diagnose über eine mögliche Operation bis hin zur Nachbehandlung und der Rekonstruktion der Brust. Die Zeitspanne zwischen dem Tasten eines möglichen Knotens und dem histologischen Befund wird dabei möglichst kurz gehalten, um die Phase der Angst und Ungewissheit so rasch wie möglich zu beenden (zumeist binnen 48 Stunden).

Für die Diagnosestellung stehen hoch entwickelte medizin-technische Geräte zur Verfügung: Die digitale Mammographie bietet sehr gute Bildqualität bei niedriger Strahlenbelastung der Patientinnen. Mit dem „Biopsie-Tisch“ können verdächtige, nicht tastbare Herde in unterschiedlichen Bildebenen sichtbar gemacht werden. Im Falle einer gutartigen Veränderung ist sogar eine vollständige Entfernung möglich.

Das St. Josef - Krankenhaus in Wien-Hietzing ist seit über 70 Jahren unverzichtbarer Bestandteil der Wiener Gesundheitsversorgung und bietet rund 400 Arbeitsplätze. Als Mitglied der gemeinnützigen Vinzenz Gruppe steht die Kombination von medizinischer Fachkompetenz und gelebten Werten – Medizin mit Qualität und Seele – an oberster Stelle (www.sjk-wien.at).

* * *

Neue Privatklinik in Klagenfurt (K): Lückenschluss ambulant - stationär

Mit der Eröffnung einer Privatklinik in Klagenfurt-Waltendorf haben Lisborg & Partner das medizinische Versorgungsangebot in der Kärntner Landeshauptstadt erweitert. Der ärztliche Leiter Dr. Peter Lisborg will damit den steigenden Bedarf an ambulanten Eingriffen in der Bevölkerung abdecken.

Damit soll auch eine Versorgungslücke zwischen ambulanten und stationären chirurgischen Eingriffen in der Region geschlossen werden. Die Klinik bietet ein umfassendes Behandlungs- und Eingriffsspektrum aus den Bereichen Allgemeinchirurgie, Dermatologie, Gynäkologie, Urologie und Gefäßchirurgie für Menschen, die keine tagelangen stationären Aufenthalte in Kauf nehmen wollen oder können, weil etwa nahe Angehörige versorgt werden müssen, beruflich eine längere Ausfallszeit nicht möglich ist usw.



v.l.n.r.:
Dr. Johann Pozvek,
Dr. Peter Lisborg,
Dr. Erwin Enzenhofer

(Foto: APA-OTS)

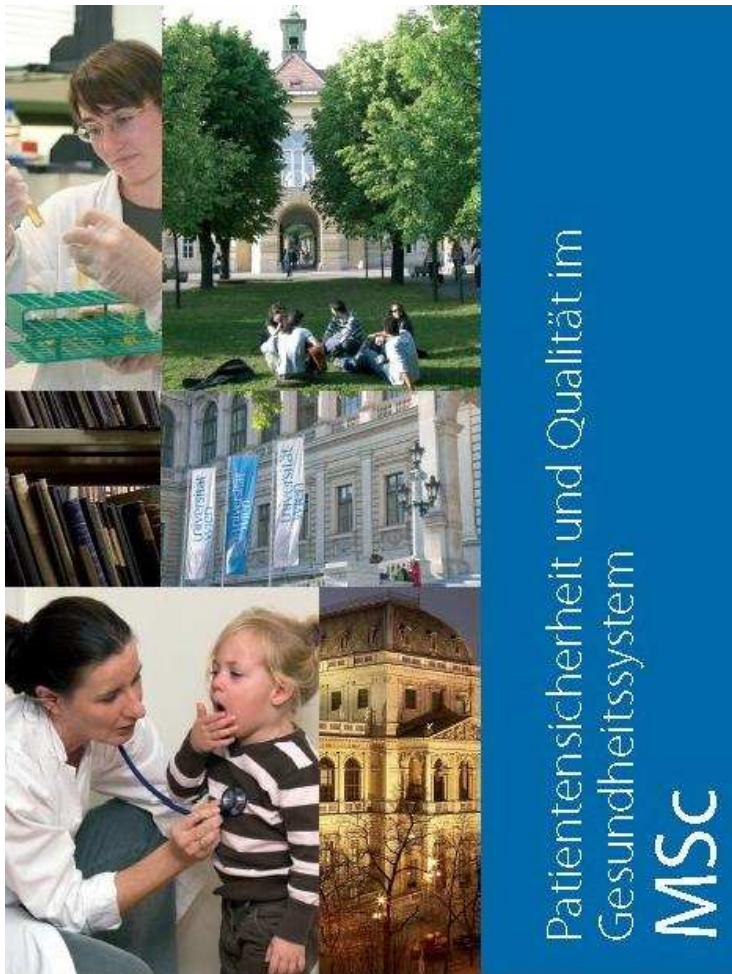
"Wir sind stolz, mit der Privatklinik eine wesentliche Versorgungslücke zwischen ambulanter und stationärer Chirurgie in der Region zu schließen. Die Tagesklinik bietet eine umfassende Versorgung für Patient/innen und ergänzt somit hervorragend die bestehenden Angebote", freute sich der Klinikchef anlässlich der Eröffnung. Der Gynäkologe Dr. Johann Pozvek bezeichnet die Möglichkeit, Eingriffe ambulant in der Privatklinik durchführen zu lassen als wichtigen Schritt in Richtung Wahlfreiheit der Patient/innen. "Durch den Einsatz von modernen Anästhesieformen wie Dämmer Schlaf und Tumescenzlokalanästhesie ist es möglich geworden, den Patient/innen viele bekannte Nebenwirkungen herkömmlicher Narkoseformen zu ersparen", so Dr. Erwin Enzenhofer, Anästhesist.

Neben dem Schwerpunkt der Ästhetischen Chirurgie hat sich die neue Privatklinik auf die Diagnose, Behandlung und Operation von Venen spezialisiert. Die Tagesklinik mit einem vollwertigen OP-Trakt befindet sich im ersten Stock des modernen Wirtschaftsgebäudes in der Feldkirchnerstrasse 217. Im zweiten Stock ist ein Hotel und im Erdgeschoss das italienische Restaurant "La Perla" untergebracht. Beide Angebote können sowohl von Patienten der Klinik als auch von Außenstehenden genutzt werden.

* * *

Universität Wien - Neuer Lehrgang: "PQG - Patientensicherheit und Qualität im Gesundheitswesen"

Folder zum Download: www.plattformpatientensicherheit.at



Inhalte und Ziele:

Wesentliche Ziele des Universitätslehrgangs sind, den multiprofessionellen Teilnehmer/innen theoretische und praktische Kenntnisse betreffend Patientensicherheit und Fehlermanagement zu vermitteln, sowie die Fähigkeit zu verstärken, in fachübergreifend zusammengesetzten Teams zu arbeiten und die „nicht technischen Kompetenzen“, wie Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Stress und zuletzt berufliches Verhalten (ethische Werte) einzuüben.

Eine Besonderheit dieser Weiterbildung liegt in der

Trainingsmöglichkeit. Insbesondere in den Modulen „Praxis Faktor Mensch“, „Systemische Interventionen“ und „Interprofessionelle Praxis“ werden die Teilnehmer/innen sich nicht nur die notwendigen Fähigkeiten und die erforderlichen Instrumente aneignen, sondern auch ein eigenes Projekt im Bereich von Patientensicherheit aufsetzen.

Durch Blockveranstaltungen wird ein intensives, inhaltlich komplexes und prozessorientiertes Arbeiten sichergestellt. Selbststudienanteile nach jedem Block und individuell-kollegialer Austausch ergänzen die eigene Reflexion.

Zielgruppe:

Dieses Masterprogramm wendet sich an eine multiprofessionelle Zielgruppe: Der Universitätslehrgang richtet sich nicht nur an Ärztinnen und Ärzte, sondern an alle im Gesundheitswesen tätigen Personen. Die Integration und Beteiligung der Pflegewissenschaften sowie der psychosozialen Disziplinen an Sicherheit und Qualität im Gesundheitswesen ist ein wichtiges Ziel dieses Lehrganges. Ein Vorteil ist, dass ein Großteil der Studiengruppe über einschlägige Berufs- und Leitungserfahrungen verfügt.

Berufsbild:

Der Universitätslehrgang befähigt die AbsolventInnen zur Übernahme von Leitungspositionen in jenen Bereichen des Gesundheitswesens, bei denen Qualitätssicherung & Qualitätsmanagement von Belang sind.

Zulassungsbedingungen:

Voraussetzung für die Zulassung zum Universitätslehrgang ist ein abgeschlossenes Bakkalaureats-, Bachelor-, Magister-, Master-, Diplomstudium oder Doktorat, oder ein anderes fachlich in Frage kommendes gleichwertiges, an einer anerkannten inländischen oder ausländischen postsekundären Bildungseinrichtung erfolgreich abgeschlossenes Studium (mind. 180 ECTS). Es können auch Personen in den Universitätslehrgang aufgenommen werden, die kein abgeschlossenes Universitätsstudium nachweisen können. Voraussetzung ist hier, dass diese über eine einschlägige, mindestens 5-jährige Berufserfahrung in leitender Position verfügen.



Dauer	4 Semester
Umfang	90 ECTS
Lehrgangsbeitrag	EUR 11.500,-
Abschluss	„MSc - Master of Science in Quality and Safety in Healthcare“
Beginn	März 2010
Lehrgangsleitung	Dr. Maria Kletečka-Pulker (Bild) Institut für Ethik und Recht in der Medizin Forschungsplattform der Universität Wien
Kontakt	Spitalgasse 2-4, Hof 2.8, A-1090 Wien Tel. +43 (1) 4277 22201, Fax+43 (1) 4277 9222 E-Mail: maria.kletecka-pulker@univie.ac.at

Anmeldung ab sofort, bis spätestens 10. Jänner 2010

* * *

Gerstensaft Bier:

Kühles Blondes als Heilmittel?

Das Deutsche Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V. (DKGD) setzt sich für eine gesundheitsförderliche Lebensweise ein. Dazu kann maßvoller Bierkonsum gehören: Das DKGD hat Bier und Bierhefe unter die wissenschaftliche Lupe genommen.



Bier gehört wie Mineralwasser und Kaffee zu den beliebtesten Getränken. Aber Bier ist nicht nur Genussmittel, sondern in moderaten Mengen auch ein Heilmittel. Bier ist durch seinen Hefe- und Malzgehalt ein effektiver Vitaminlieferant - es enthält große Konzentrationen der wichtigsten B-Vitamine sowie mehr als 30 Mineralstoffe und Spurenelemente. Ein Liter alkoholfreies Bier deckt die Hälfte des täglichen Magnesiumbedarfs, zwei Drittel des Niacin-Bedarfs, 20% des Kalium-Tagesbedarfs eines Erwachsenen und ein Drittel des täglichen Folsäure-Bedarfs. Gesundheitsbewusste trinken Bier grundsätzlich in moderater Menge zum Abendessen.

Alkohol und Kalorien

Definitionsgemäß ist Bier ein kohlenensäure- und alkoholhaltiges Getränk mit einem durchschnittlichen Alkoholgehalt von 4,5 bis 6 Prozent, der Kaloriengehalt liegt bei durchschnittlich 48 Kcal pro 100 Milliliter. Bier besteht aus Wasser, Hopfen, Malz und Hefe. Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien belegt die gesundheitsförderlichen Effekte maßvollen Bierkonsums. Aber auch Bier mit normalem Alkoholgehalt ist vergleichsweise kalorienarm: Wein hat zB. 75% mehr Kalorien.

Moderater Biergenuss steigert Lebenserwartung

Saufen und regelmäßiger moderater Bierkonsum haben nichts miteinander zu tun. Während ersteres zu Abhängigkeit und Krankheiten führen kann, ist der moderate Bierkonsum von einem Glas täglich gesundheitsförderlich. Bei Männern kann es auch mal ein zweites Glas sein, da Männer mehr Alkohol und damit auch Bier vertragen können als Frauen. Schon durch ein Glas Bier täglich steigt die Lebenserwartung: Moderat Bier trinken heißt, länger leben. Grundsätzlich zeigen Studien, dass moderate Biertrinker länger leben als Abstinenzler oder Säufer.

Weniger Nierensteine: Es muss kein Altbier sein, um das Nierensteinrisiko zu vermindern. Untersuchungen zeigen, dass durch moderaten Bierkonsum das Nieren-

steinrisiko um 40 Prozent sinkt.

Von wegen Bierbauch - Bier kann beim Abnehmen helfen: Mit Bier abzunehmen ist wohl der Traum vieler Bierfans. Der dicke Bauch von Biertrinkern wird oft als Bierbauch verunglimpft, jedoch: Einen solchen gibt es überhaupt nicht, denn der



Bierbauch ist ein Fettbauch, der durch eine kalorienreiche Ernährungsweise und mangelnde Bewegung zustande kommt. Bier ist im Vergleich zu Kaffee und Mineralwasser nicht kalorienarm, aber moderater Bierkonsum hilft sogar beim Abnehmen, wie Studien beweisen. Geradezu kalorienarm ist alkoholfreies Bier (nur 24 Kcal, während Limonade mit 84 Kcal zu B(a)uche schlägt).

Alkoholfreies Bier ist auch gut für Sportler und stillende Frauen: Alkoholfreies Bier erleichtert Studien zufolge das Stillen, da es die Muttermilchproduktion anregt. Für Sportler ist alkoholfreies Weizenbier (Weißbier) besonders gut, da es ein optimales isotones Sportgetränk ist.

Vitaminbombe Bier und Bierhefe

Bier ist durch die enthaltene Bierhefe eine echte Vitaminbombe. Besonders die B-Vitamine Riboflavin, Pyridoxin, Biotin, Folsäure, Pantothensäure und Niacin kommen reichlich darin vor. Das kühle Blonde ist aber auch reich an Kalium und Magnesium und liefert sogar beachtliche Mengen an Kalzium und Zink. Wer auf eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährungsweise Wert legt, sollte seine Kost mit Bierhefe ergänzen. Die in Bier und Bierhefe enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind insbesondere für schwangere und stillende Frauen sowie Menschen, die unter einer mangelhaften Versorgung mit dem Vitamin-B-Komplex leiden, wichtig.

Bier stärkt auch das Gedächtnis und beugt der Altersdemenz vor. Es schützt auch vor Gallensteinleiden und hemmt das Risiko einer Helicobakter Pylori-Infektion des Magens, die zu Magenschleimhaut-Entzündungen führen kann.

Bier sogar gesünder als Wein?

Einige Forscherteams kommen sogar zu dem Ergebnis, dass Bier für die Gesundheit besser sei als Wein. In jedem Falle enthält Bier deutlich weniger Alkohol, aber mehr Vitamine und Mineralstoffe als Wein. Die Bierhefe ist ein ideales Nahrungsergänzungsmittel und sorgt für gesunde Haare, Haut und Fingernägel. Menschen, die auf ihre Schönheit achten, sollten täglich Bierhefe einnehmen. Sie gibt es preiswert in Drogerien, Reformhäusern und Supermärkten in Form von Bierhefe-Tabletten und Bierhefe-Flocken. Da ungefiltertes Bier mehr Bierhefe enthält, sollten es gesundheitsbewusste Biertrinker/innen bevorzugt trinken.

Für Gicht-Patient/innen ist Bier schlecht, da es Purine enthält und die Harnsäure-Ausscheidung hemmt. Auch Menschen, die unter Zöliakie und Sprue leiden, dürfen kein Bier trinken, da es Gluten enthält.

Bier ist fettfrei und enthält kein Cholesterin. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass moderater Bierkonsum vor Krankheiten schützen kann - insbesondere

vor Diabetes mellitus Typ 2 und auch Osteoporose. Darüber hinaus sind Bier und Bierextrakte wie Bierhefe entzündungshemmend. Mit Beta-Glukan angereicherte Bierhefe stärkt das Immunsystem und beugt Erkältungskrankheiten vor.

Gesundbrunnen Bier

Moderater Bierkonsum senkt den Blutdruck und wirkt sich positiv auf die Funktion der Nieren aus. Außerdem wirken die Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe) antioxidativ und fangen freie Radikale ab. Der Gerstensaft hemmt die Arteriosklerose und schützt vor Herz-Kreislauf-erkrankungen. Bier senkt das böse (LDL) und steigert das gute Cholesterin (HDL). Maßvolle Biertrinker haben ein um ein Drittel reduziertes Herzinfarkt-Risiko.

Tipps für gesunden Biergenuss

Anti-Alkoholiker leben nach einer Vielzahl von Studien kürzer als Menschen, die moderat Alkohol aufnehmen. Der maßvolle Bierkonsum hat entscheidende gesundheitliche Vorteile - nur wer oft große Mengen Bier trinkt, muss Fettleber und Leberzirrhose fürchten. Die vorliegenden Studien sind keine Begründung für hemmungsloses Saufen, sondern vielmehr für das Genuss-Bierchen. Wer Alkohol meiden will, greift auf alkoholfreies Bier zurück (Bildquelle: www.bier-fibel.de).



Quellen:

- 1) Vliegenthart, R. et al.: Alcohol Consumption and Coronary Calcification in a General Population. Arch Intern Med. (2004). 164, 2355-2360.
- 2) Burger, M. et al.: Alcohol consumption and its relation to cardiovascular risk factors in Germany. European Journal of Clinical Nutrition (2004). 58, 605-614.
- 3) Roles of drinking pattern and type of alcohol consumed in coronary heart disease in men. New England Journal of Medicine. Vol. 348, 02/2003.
- 4) Bobak, M. et al.: Effect of beer drinking on risk of myocardial infarction population based case - control study. British Medical Journal (2009). 320, 1378-1379.
- 5) Schaeffner et al.: Alcohol Consumption and the Risk of Renal Dysfunction in Apparently Healthy Men. Arch Intern Med. (2005). 165, 1048-1053.
- 6) Brenner H.: Der Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Infektionen mit Helicobacter pylori. American Journal of Epidemiology (1999). 149(6), 571-6.
- 7) Bobak et al.: Beer and Obesity: A cross-sectional Study, European Journal of Clinical Nutrition (2003). 57, 1250-1253.
- 8) Koppes et al.: Moderate Alcohol Consumption Lowers the Risk of Type 2 Diabetes. Diabetes Care (2005). 28, 719-725.
- 9) Bergmann, R.L. et al.: Nikotin und Alkohol in der Stillzeit. Gynäkologische Praxis (2002). 26, 431-436.
- 10) Koletzko, B. et al.: Beer and Breastfeeding. Adv Exp Med Biol (2000). 478, 23-28.
- 11) Stampfer, M.J. et al.: Effects of Moderate Alcohol Consumption of Cognitive Function in Women. The New England Journal of Medicine (2005). 352, 245-253.

Kontakt: Sven-David Müller

Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V.
50679 Köln, kompetenzzentrum@email.de

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)



Eine frühherbstlich-sonnige Lebens- und Arbeitswoche wünscht Ihnen

®

LAZARUS

Erich M. Hofer
Gründer & Chefredakteur

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

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

Mitteilung gem. E-Commerce-Gesetz:

Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinen Einfluss auf und keine Verantwortung für die Inhalte der in unserem **PflegeNetzWerk AustroCare** - www.LAZARUS.at - verlinkten Webseiten haben. Wir machen uns diese Inhalte nicht zu eigen.

Aus der Veröffentlichung von Links, Texten, Fotos oder Grafiken darf nicht geschlossen werden, dass diese frei von Schutzrechten sind. Für unzureichende oder ungesetzliche Informationen kann trotz sorgfältiger Auswahl keine Haftung übernommen werden. Von unverlangten Zusendungen (SPAM) distanzieren wir uns nachdrücklich.

Jede/r Interessent/in kann sich einfach selbst auf der Startseite unter www.LAZARUS.at KOSTENLOS in die Newsletter -Adressliste eintragen bzw. wieder abmelden (§ 6 TKG 2006).

Österreichs PflegeNetzWerk - AustroCare®

www.LAZARUS.at

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

Speziell für Ihre eiligen Angebote:

Unser 24-Stunden-TopService!