



Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege[®]

Newsletter Nr. 08-2010

(ISSN 1024-6908)

25. Jahrgang – 21. Februar 2010



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 Jänner 2005 sind im PflegeNetzWerk
www.LAZARUS.at (Startseite → Archiv) als PDF-Downloads verfügbar
und dort auch für Ihre direkte Literatursuche verschlagwortet
(benützen Sie jetzt ganz einfach die Funktion >SUCHE<).**

Inhalt

Aktuelles	2-7
Termine und Berichte von Fort-/Weiterbildungen	8-9
Gesundheitspflege:	
Die Pollen fliegen wieder! – Gewinnerliste	10
FSME-Schutzimpfung	10-11
Tipps für gesundes Fasten und Entschlacken	11-13
Impressum	14
Anhang: Stellenmarkt	15 f.

Jubiläum



Jubiläums-Pflegekongress 2010
5.- 6. Mai 2010 - Bad Ischl, OÖ.
Generalmotto:
„Pflege das Leben - lebe die Pflege!“

LAZARUS
INSTITUT

Online-Anmeldung unter www.LAZARUS.at - Anmeldeschluss: 15. März.
Reihenfolge der Anmeldung entscheidet - bitte zögern Sie daher nicht zu lange!

* * *



Gute Nachricht vom Wetter ;-)

Für alle, die schon jetzt genug haben vom Schnee - es wird bald Frühling! Man sieht schon wieder die Rehe auf den Wiesen bei uns...

* * *

Aktuell

Familiengesundheitspflege:

Neue Kinderarmut macht langfristig krank...

Nach aktueller ExpertInnenmeinung sind 15-20% der Kinder und Jugendlichen von relativer Armut mit allen daraus folgenden Schwierigkeiten und mangelnder Teilhabe betroffen. Gerade in dieser Lebensphase aber werden die zentralen Weichen für die Entwicklung der physischen und psychischen Gesundheit im Erwachsenenalter gestellt.

Dabei sind falsche Essgewohnheiten, Drogenmissbrauch und mangelnde Bewegung nur einige Faktoren, die Auswirkungen auf die Gesundheit haben und

zB. zu Herz-Kreislaufkrankungen und Stoffwechselstörungen führen können. Die mit der steigenden Arbeitslosigkeit zunehmende Kinderarmut verursacht erhebliche Entwicklungsdefizite und Gesundheitsstörungen für Kinder und Jugendliche und erhöht die Wahrscheinlichkeit für chronische Krankheiten, Behinderung und vorzeitigen Tod.

Hier tut sich für die professionelle Pflege ein neues, großes Betätigungsfeld auf: Gilt es doch - neben der Sicherung der wirtschaftlichen Basis von Familien mit Kindern – vor allem, präventive und zugehende Unterstützungsangebote zu entwickeln und damit die gesundheitliche Chancengleichheit zu erhöhen. Daher tritt der Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe (www.dbfk.de) für die Etablierung der Familiengesundheitspflege (WHO-Konzept) ein – die Schaffung von familien- und gesundheitsorientierten gemeindenahen Dienstleistungsangeboten.

Durch Hausbesuche soll vor allem sozial und wirtschaftlich benachteiligten Familien der Zugang zu Leistungen des Gesundheits- und Sozialwesens erleichtert werden. Dazu werden Pflegefachkräfte und Hebammen zu Familiengesundheitspfleger/innen und –hebammen qualifiziert. Nähere Infos unter www.familiengesundheitspflege.de

* * *

SchülerInnen aus NÖ live mittendrin: Einmaliges Friedensprojekt Europa

In den Zentren der Macht konnten sich auf Initiative von NRAbg. Günter Kössl (im Bild vorne, 3.v.r.) und mit höchstpersönlicher Unterstützung von EU-Mandatar Dr. Othmar Karas (Mitte) SchülerInnen aus dem NÖ. Mostviertel ein eigenes Bild von den EU-Institutionen machen. Unter ihnen befanden sich auch zwei SchülerInnen der Krankenpflegeschule Amstetten sowie der jüngere Sohn des LAZARUS Chefredakteurs, Dominik (17), Gymnasiast am BORG St. Pölten.



Da sich sein Vater stets kritisch, aber dennoch eindeutig für das „historisch einmalige Friedensprojekt Europa“ (O-Ton) ausgesprochen hatte, war der Junior natürlich besonders begierig, einmal selbst einen Blick hinter die Kulissen werfen zu dürfen. Die Gastgeber gaben sich auch alle Mühe, den Jugendlichen die Institutionen EU-Kommission (Brüssel) und EU-Parlament (Strass-

burg, Bild o.) näher zu bringen. Neben dieser politischen Bildungsarbeit blieb den jungen ÖsterreicherInnen auch noch genügend Zeit, etwa die historische Altstadt von Strassburg (Bild Mi.) per Schiff näher zu erkunden.

Als besonders erfreulich wurde rückblickend auch berichtet, dass die Bildungsreise von den Jugendlichen nicht selbst finanziert werden musste, sondern auf Einladung der Parlamentarier erfolgte. Für dieses vorbildliche Engagement bitten wir beide vor den Vorhang und freuen uns auf viele weitere Einladungen für Österreichs Jugend!



* * *

Kooperation mit Gesundheits-Uni Jena:

Patientenmerkblätter online abrufbar



Immer mehr ÖsterreicherInnen entdecken das Internet als Informationsquelle bei Fragen zu Gesundheit, Krankheiten und Behandlungsmöglichkeiten. Daher erweitert auch die NÖ Patienten-anwaltschaft (www.patientenanwalt.com) ihr Serviceangebot im Internet nun schrittweise.

Als ein Partner konnte dafür die



NÖ Patienten- und
Pflegeanwaltschaft



Gesundheits-Uni Jena (Universitätsklinikum Jena) gewinnen. "Die langjährigen umfangreichen Erfahrungen und die Merkblätter der Gesundheits-Uni Jena sind ein wichtiger Beitrag zur Information mündiger PatientInnen. Sie klären knapp, übersichtlich objektiv und unabhängig auf, ohne Menschen zu verunsichern oder Ängste zu schüren", so NÖ Patienten-anwalt Dr. Gerald Bachinger.

Dr. Sylvia Sänger, Leiterin der Gesundheits-Uni Jena und QUALITAS-Chefredakteurin Deutschland: "Bei der Erstellung achten wir auf fachlich fundierte Informationen, die dem jeweils aktuellsten Stand in Forschung und Therapie entsprechen. Genauso wichtig sind uns eine klare, leicht verständliche Sprache und eine übersichtliche Gestaltung. Medizinische Fachbegriffe werden vermieden oder erklärt und die wichtigsten Fragen zum jeweiligen Thema beantwortet." (www.gesundheitsuni.uniklinikum-jena.de).

So klären zB. zwei Merkblätter über die Palliativmedizin auf, eines speziell abgestimmt für die Betroffenen, eines für die Angehörigen: erläutert wird, wie diese Behandlungsform aussieht, wie sie wirkt, in welchen Fällen sie zum Einsatz kommt und was sich dadurch im Leben der Patienten und Angehörigen ändert. Ab 1. März 2010 sind die Patientenmerkblätter online abrufbar.

* * *



NÖ Krisentelefon hilft weiter:

0800 20 20 16

ExpertInnen stehen kostenlos rund um die Uhr mit Rat und Tat zur Seite.
Über 800 Beratungen pro Monat

Diese Nummer wählen Menschen, die Hilfe und Unterstützung in Krisen oder in psychischen Not-situationen brauchen. Seit über einem Jahr wird diese unverzichtbare und kostenlose Anlaufstelle für Hilfesuchende aus ganz Niederösterreich rund um die Uhr angeboten. Mit der Übernahme durch das NÖ Hilfswerk steht dieser Service nun rund um die Uhr zur Verfügung. Dadurch stiegen die

Beratungen von 320 auf durchschnittlich 800 Gespräche pro Monat, wobei jetzt zwei Drittel der Anrufe während des Tages erfolgen.

Den Hilfesuchenden stehen 17 erfahrene ExpertInnen aus den Bereichen Psychologie, Psychotherapie und psychiatrische Krankenpflege mit Rat und Tat zur Seite: In allen Krisenfällen, bei psychischen Erkrankungen, Depressionen und Ängsten, bei Problemen in der Familie oder am Arbeitsplatz und bei Suizidgedanken. Leiterin Barbara Wegscheider: „Durch die Ausweitung auf eine 24 Stunden Erreichbarkeit sind wir auch für die Rettungsorganisationen oft die erste Anlaufstelle in Krisenfällen.“

* * *

Sozialzentrum Grafenwörth, NÖ: Weiterbildung erfolgreich

DGKS Barbara Ollatsberger (32), Stationskordinatorin und stv. Pflegedienstleiterin im SeneCura Sozialzentrum Grafenwörth, hat kürzlich ihre Ausbildung zur akad. gepr. Pflegemanagerin für basales und mittleres Pflegemanagement erfolgreich abgeschlossen. Am Ende des zweijährigen Studiums stand eine feierliche Diplomübergabe im Audimax der Donau-Universität Krems.

„Diese Ausbildung war ein wichtiges persönliches Ziel und eine Herausforderung für mich. Während der letzten zwei Jahre konnte ich immer auf die Unterstützung meiner KollegInnen zählen, wofür ich mich herzlich bedanke“, so Barbara Ollatsberger. Seit der Eröffnung des Hauses im Jahr 2006 ist Barbara Ollatsberger ein wichtiges Mitglied des SeneCura Teams in Grafenwörth. Als Stationskordinatorin vertritt und unterstützt sie Pflegedienstleiterin Brigitte Scheffel (im Bild li.) bei der Pflegeorganisation, MitarbeiterInnenführung und laufenden Qualitätssicherung im Sozialzentrum.



Der Ehegatte (2.v.l.) freut sich mit seiner Barbara ebenso wie der Leiter des Sozialzentrums, Werner Bernreiter (re.): „Sowohl unsere BewohnerInnen, als auch die MitarbeiterInnen können täglich von ihren vielfältigen Kompetenzen und ihrem herzlichen Umgang profitieren.“

v.l.n.r.: PDL Brigitte Scheffel, Hr. Ollatsberger, PDL-Stv. Barbara Ollatsberger, HL Werner Bernreiter, alle Sozialzentrum Grafenwörth, NÖ (Foto: Senecura)

* * *

Schweiz – neue nationale Strategie: Palliativpflege für alle

Wenn eine schwere Krankheit fortschreitet und keine Hoffnung auf Heilung besteht, treten schwierige Fragen in den Vordergrund:

- › Wie viel Zeit bleibt mir noch?
- › Wie verbringe ich die verbleibende Zeit?
- › Soll ich einen lang gehegten Traum wahr werden lassen?
- › Soll ich auf ein Wunder hoffen?
- › Soll ich resignieren?
- › Soll ich alle nur denkbaren Therapien und Behandlungen ausprobieren?
- › Wer steht mir bei?
- › Wer hilft mir, meine Angelegenheiten zu regeln?
- › Wer kümmert sich um meine Angehörigen, wenn ich nicht mehr da bin?
- › Werde ich leiden?
- › Was geschieht mit mir am Lebensende?



Andere Bedürfnisse werden bewusst:

- › Ich möchte selbst bestimmen.
- › Ich möchte meine Würde bis zum Schluss bewahren.
- › Ich möchte niemandem zur Last fallen.
- › Ich möchte auch auf meinem letzten Lebensabschnitt Freude empfinden.

Palliative Care unterstützt Sie dabei, Antworten auf diese Fragen zu finden. Palliative Care hilft Ihnen, diese Bedürfnisse umzusetzen – unabhängig von Alter und Krankheit.

Kürzlich hat die Schweiz eine „Nationale Strategie Palliative Care 2010 – 2012“ beschlossen – mit dem Ziel, Palliativmedizin und Palliativpflege im Zusammenwirken mit allen Akteuren besser im Gesundheitswesen zu verankern. So sollen mobile Palliativdienste ausgebaut, ein nationales Forschungsprogramm gefördert und die Aus- und Weiterbildung entsprechend modifiziert werden. Download der neuen Broschüre „Unheilbar krank – und jetzt?“ unter: www.palliative.ch.

* * *

Geschichte

In memoriam Hilde Steppe: Pflege braucht Mut



Hilde Steppe (* 1947, † 1999), hatte als Pflegelehrerin, Berufspolitikerin und historische Pflegeforscherin entscheidenden Anteil an der Professionalisierung und Akademisierung der Pflegeberufe in Deutschland. Sie war im Jahr 1998 am Fachbereich Pflege und Gesundheit der Fachhochschule Frankfurt/Main eine der ersten ProfessorInnen für Pflege in Deutschland und auch eine engagierte Befürworterin der Vertretung der berufseigenen Interessen mit Hilfe eigenständiger Berufsorganisationen.

Prof. Dr. Hilde Steppe gründete das heutige „Hilde-Steppe-Archiv“ (www.hilde-steppe-archiv.de). Hierfür sammelte sie Primärquellen, Nachlässe, Fotos, teils antiquarische,



teils aktuelle Bücher, die sich mit der Geschichte der Pflege, der Geschichte der Frauenbewegung und insbesondere mit der Aufarbeitung des Nationalsozialismus befassten. Mit dieser Arbeit erreichte sie, dass in der Berufsgruppe wieder an die verschütteten, vergessenen und verdrängten Anteile der Pflege gedacht und eine offene Auseinandersetzung damit möglich wurde. Sie holte Verfolgte, Vertriebene und Ermordete, wie die Organisation jüdischer Pfleger, in die gesellschaftliche Erinnerung zurück.

Literatur:

- Hilde Steppe u. a: *Krankenpflege im Nationalsozialismus*; 9. Aufl. Mabuse, Frankfurt/M. 2001, ISBN 3925499350
- Elisabeth Seidl, Hilde Steppe (Hrsg.): *Zur Sozialgeschichte der Pflege in Österreich. Krankenschwestern erzählen über die Zeit von 1920 bis 1950*. Wilhelm Maudrich, Wien/München/Bern 1996.
- Hilde Steppe: "... den Kranken zum Troste und dem Judentum zur Ehre ..." *Zur Geschichte der jüdischen Krankenpflege in Deutschland*. Frankfurt/Main 1997, ISBN 3929106361
- Hilde Steppe, Eva-Maria Ulmer: *Ich war von jeher mit Leib und Seele Pflegerin*. Mabuse, Frankfurt/M. 1999, ISBN 3933050421
- Hilde Steppe: *Die Vielfalt sehen, statt das Chaos zu befürchten. Ausgewählte Werke*, Huber, Bern 2003, ISBN 3456839197



* * *

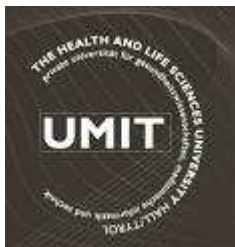
Fortbildung

Erstes UMIT-Pflegesymposium in Wien: Pflegerwissenschaft trifft Praxis

Datum: 22. April 2010 , 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Kleiner Festsaal – Haus der Industrie, Schwarzenbergplatz 4, 1031 Wien

Anmeldungen unter gerhard.mueller@umit.at



Veranstalter: UMIT - Private Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik - The Health & Life Sciences University (www.umit.at)

DGKP Mag. Dr. Gerhard Müller, MSc

Studiengangskoordinator der Studienzentrale Wien

Opernring 5, 2. Stock, 1010 Wien

Tel.: +43(0)50 8648-3957, Fax: +43(0)50 8648-673957

Programm-Download im PflegeNetzWerk unter:
www.lazarus.at/Veranstaltungen

* * *

SALK-Bildungszentrum Salzburg:

Lehrgang Onkologische Pflege startet im März

Erst im Dezember wurde den ersten elf AbsolventInnen durch Landeshauptfrau Gabi Burgstaller in der Salzburger Residenz das Abschlusszeugnis der Weiterbildung Onkologische Pflege überreicht (Bild). Bereits im März startet ein neuer Lehrgang.



(v.l.n.r.): Landessanitätsdirektor HR Dr. Christoph König, Pflegedirektorin Margret Hader
AbsolventInnen (erste Reihe v.l.): Daniel Winter, Bettina Brötzner, Silvia Egger,
Tina Poetsch, Manuela Stugger
(hintere Reihe v.l.): Birgit Hohenwarter, Karl Brugger, Cordula Sieber, Maria Ertl,
Barbara Frauscher, Alexander Hornegger
rechts neben den AbsolventInnen: Andrea Monitzer, Weiterbildungsleiterin,
Landeshauptfrau Gabi Burgstaller

(Foto: Neumayr, LPB)

Das Bildungszentrum der SALK ist derzeit Österreich weit einziger Träger einer durch die European Oncology Nursing Society (EONS) zertifizierten Weiterbildung. Der nächste Lehrgang startet im März 2010. Es sind noch Studienplätze zu vergeben! Weitere Infos online unter www.salk.at (Aus-/Fortbildung) sowie bei der Lehrgangsführung DGKS Andrea Monitzer unter a.monitzer@salk.at oder Tel.: (0662) 4482-4647.

* * *

Ab heute - die Pollen fliegen wieder! **Mit Pflanzenkraft erfolgreich** **gegen Heuschnupfen & Co**

...berichtete LAZARUS im Vorheft über die spektakuläre Wirksamkeit eines natürlichen Pflanzenpräparates. Nun eröffnet die Hasel die heurige Pollenflugsaison, die Experten zufolge ziemlich heftig werden dürfte...

Einigen wenigen Betroffenen, die sich an unserem Preisrätsel beteiligt haben, können wir jetzt helfen, durch rechtzeitigen Therapiebeginn mit dem rein pflanzlichen Präparat Lectranal® dieser Pollensaison erfolgreich zu trotzen.



5 x 3-Monate-Therapien mit Lectranal® für diese Pollensaison! **LAZARUS gratuliert den 5 Gewinner/innen:**

Kopplinger Manuela , 3300 Greinsfurth/Amstetten, NÖ
Assmann Markus, 6010 Innsbruck, Tirol
Hiemetzberger Martina, Wien
Görgei-Zeitner Lisette, 9300 St. Veit/Glan, Kärnten
Kuntner Hildegard, 8700 Leoben, Steiermark

Sie erhalten Ihre Sendung direkt vom Hersteller zugesandt und werden gebeten, nach erfolgreichem Abschluss eine persönliche Rückmeldung an diesen zu geben. Danke.

* * *

FSME-Auffrischung: **Neue Webseite erinnert an Impf-Termine**

Der FSME-Impfschutz ist Herrn und Frau Österreicher bedeutend wichtiger als jener vor Hepatitis, Meningokokken oder Influenza, wie eine aktuelle GfK-Studie zeigt. Dennoch mussten auch im Vorjahr 79 FSME-Fälle in Spitalsbehandlung. Ein neues Service-Tool unter www.zecken.at erinnert jetzt per SMS oder eMail an die nächste Impfung.

Die Durchimpfungsrate in der Bevölkerung beträgt immerhin 86%, dennoch ist rund 1 Mio. Menschen gänzlich ohne FSME-Impfschutz. Und das Risikobewusstsein sinkt weiter. Das FSME-Virus verbreitet sich jedoch zunehmend auch in alpine Täler, vor allem Vorarlberg und Tirol sind vom Anstieg betroffen. Immer noch glauben einige, eine Sofortspritze nach einem Zeckenstich helfe – die gibt es aber nicht. Und auch die sofortige Entfernung der Zecke ist kein

wirksamer Schutz, da die Infektion schon binnen Sekunden nach dem – oft gar nicht bemerkten - Biss erfolgt.



Neue Webseite mit „Memo-Funktion“

Um die Bevölkerung an die nächste FSME-Schutzimpfung zu erinnern, gibt es unter www.zecken.at ein interaktives Service-Tool. Ein Impfkalender hilft den nächsten Impftermin zu berechnen - und bei Aktivierung des „Impfreminders“ wird man/frau per SMS oder eMail zeitgerecht an den nächsten Impftermin erinnert.

Der FSME-Impfstoff ist eine österreichische Entwicklung (Fa. Baxter) und wurde seit 34 Jahren bereits mehr als 90 Mio. Mal mit hervorragender Akzeptanz verimpft (1,2µg für Kinder, 2,4µg für Erwachsene). Bis zum 16. Lebensjahr kann der günstigere FSME-IMMUN 0,25 ml Juniorimpfstoff angewendet werden.

Die Schutzrate liegt beim Spitzenwert von 99% (Heinz et al, Vaccine 24, 2007).

Grundimmunisierung: 3 Teilimpfungen innerhalb eines Jahres, die 1. Auffrischung drei Jahre später, bis zum 60. Lebensjahr alle 5 Jahre,

1. Auffrischungsimpfung	3 Jahre nach Abschluss der Grundimmunisierung, d. h. nach der 3. Teilimpfung
Weitere Auffrischungsimpfungen bis zum 60. Lebensjahr	Alle 5 Jahre Impfschutz erneuern
Weitere Auffrischungsimpfungen ab dem 60. Geburtstag	Alle 3 Jahre Impfschutz erneuern

danach alle 3 Jahre. Der Erstaufbau eines raschen Impfschutzes gegen FSME erfolgt durch 2 Teilimpfungen im Abstand von 14 Tagen, die 3. Teilimpfung folgt 5 bis 12 Monate später. Bis 31. Juli wird der FSME-Impfstoff wieder vergünstigt abgegeben, die Krankenkassen leisten einen ganzjährigen Zuschuss (meist direkt beim Kauf des Impfstoffes).

* * *

Jetzt ist Fastenzeit!

Gesund Fasten und Entschlacken – aber keine Nulldiät!

Fasten ist bei uns seit dem Altertum etabliert und wurde bereits von Hippokrates empfohlen. Als gesundheitsorientiertes „Fasten“ bezeichnet man einen freiwilligen Nahrungsverzicht über einen bestimmten Zeitraum, der meistens auch mit mehr Schlaf und Ruhe, mit Entspannungsübungen sowie Bewegung in frischer Luft kombiniert wird. Entschlacken als Methode findet sich ursprünglich im Ayurveda. In der westlichen Welt wird das Wort seit Ende des 19. Jhdts. verwendet. Es ist eine Metapher, um in

Anlehnung an die „Schlacke“ in Öfen einen bildhaften Begriff für vermutete Rückstände aus dem Energiegewinnungsprozess in den menschlichen Zellen zu schaffen.

Fasten und Abnehmen – als „Einstieg in den Umstieg“

Nach dem Motto „Alles muss raus“ sollte am Beginn jedes Fastens eine umfassende Darmentleerung stehen – am besten mit Glaubersalz oder einem Einlauf.

Als Einstieg in die Gewichtsreduktion ist eine maßvolle Fastenperiode geeignet (max. 3 bis 5 Tage). Für diese Vorbereitung eignen sich Obst- und Gemüsetage, Kartoffel- oder Reistage sehr gut. Danach folgt die eigentliche Fastenperiode (max. 5 Tage, wenn man ohne erfahrene Begleitung fastet). Ein gesundheitsorientiertes Fasten bedeutet nicht „Nulldiät“, sondern eine Kalorienzufuhr von etwa 500 kcal täglich. Auf dem Fastenplan stehen Gemüsebrühen, trockene Semmeln, Säfte und Topfen, Jogurt, Molke oder Buttermilch. Wichtig dabei ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 3 Litern pro Tag. Geeignet dafür sind Kräuter- und Früchtetees, Gemüsebrühen, Obstsaften und Mineralwasser.

Nach der Fastenperiode ebnen die Aufbautage wieder „den Weg ins normale Leben“. Diese Tage beginnen mit dem Genuss eines Apfels und geht dann zu Gemüsesuppen, Knäckebrot und Kartoffeln über. Wichtig ist, den Verdauungstrakt langsam wieder an die Nahrung zu gewöhnen.



Heilkräuter helfen heilen – oder entschlacken

Heilpflanzen sind ideale Lieferanten aus der Natur, um eine „Entschlackungskur“ zu unterstützen. Vor allem jene Heilpflanzen, die die Tätigkeit der Nieren und der Harnorgane sowie der Leber anregen, die Verdauung fördern, den Stoffwechsel beeinflussen, das Bindegewebe straffen, immunstimulierende Wirkung haben, die Durchblutung fördern sind wichtige Bestandteile entschlackender Rezepturen. Eine „Tee-

kur“ mit Heilkräutern zur Entschlackung kann für 3 bis 6 Wochen durchgeführt werden. 2 – 4 Tassen Tee werden dabei täglich frisch zubereitet. Beispiel: 30g Brennnessel, 25g Löwenzahn, 25g Birkenblätter, 10g Schachtelhalm, 10g Hagebutten mit Kernen.

Wer darf fasten und entschlacken?

Jeder gesunde Erwachsene darf fasten. Motivationen für das gesundheitsorientierte Fasten sind häufig der Wunsch, neue Erfahrungen zu machen, sich wieder auf das Wesentliche im Leben zu besinnen. Kinder, Stillende und Schwangere dürfen nicht, Senioren über 65 sollten nicht fasten. Jeder gesunde Erwachsene darf mit Hilfe von Kräutertees entschlacken. Wichtig ist, im Sinne eines gesunden Lebensstils diese Maßnahme nicht allein zu betreiben, sondern Bewegung und vollwertige Ernährung damit zu kombinieren. Auch die Wasseranwendungen nach Kneipp lassen sich sehr gut mit Kräuter-Kuren verbinden.

200 Kneipp-Aktiv-Clubs in ganz Österreich informieren über Fasten und Entschlacken. Mehr Infos dazu unter www.kneippbund.at.

* * *

Eine gute Woche wünscht Ihnen

®

LAZARUS

Erich M. Hofer
Gründer & Chefredakteur

Weltweite Top-Position bei GOOGLE:

Österreichs führendes Online-PflegeNetzWerk - AustroCare®

www.LAZARUS.at

Tages-aktuell online:

Job-Börse und Fort-/Weiterbildungs-Anzeiger

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

Impressum:

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

Diese Online-Zeitschrift erscheint seit Jänner 2005 regelmäßig wöchentlich und wird kostenlos per e-Mail an Institutionen des Sozial- und Gesundheitswesens, an einschlägige Bildungseinrichtungen, Bundes- und Länderbehörden, Medien sowie interessierte Einzelpersonen versandt und steht zudem unter www.LAZARUS.at zum freien Download zur Verfügung.

Daten und Fakten sind gewissenhaft recherchiert oder entstammen benannten Quellen, die allgemein als zuverlässig gelten. Eine Haftung kann dennoch nicht übernommen werden, jede/r ist für die sorgfältigen Prüfung vor Nutzung der Informationen bzw. der allenfalls weiterführenden Links selbst verantwortlich.

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Erich M. Hofer, zugleich Inhaber des gesetzl. Markenschutzes für LAZARUS®, www.lazarus.at®, PFLEGE DAHEIM® und Austro*Care®

© Copyright: Diese Online-Zeitschrift und ihre Inhalte sind urheberrechtlich geschützt, doch ist die vollständige oder auszugsweise Verwendung ausdrücklich erwünscht und gerne gestattet. Quellenangabe erbeten.

Anhang: Stellenmarkt