Österreichs Fachzeitschrift für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege®

Newsletter Nr. 17-2011

(ISSN 1024-6908)

26. Jahrgang – Ostersonntag, 24. April 2011

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 311 Wochenausgaben seit 1. Jänner 2005 sind im PflegeNetzWerk www.LAZARUS.at/nl-archiv als PDF-Downloads verfügbar und dort auch für Ihre direkte Literatursuche verschlagwortet (benützen Sie einfach die Plattform-interne Funktion >SUCHE< rechts oben).

Seit 1. Jänner haben wir mehr als 53.500 Besucher/innen im PflegeNetzWWWerk Austro*Care begrüßen dürfen - Danke !

Inhalt

Aktuelles ……..... 2-6
Bildung: Kongressberichte, aktuelle Angebote ……..... 7-10
Ernährungskongress 2011 …….. 11-14
PFLEGE DAHEIM: Pflegende Kinder wahrnehmen! … 15-16
Veranstaltungstermine …….. 17
Ostergedanken: Die Macht des Schweigens ……. 18
Impressum 19
Anhang: Stellenmarkt ……..……..…..... 20 f

Welt-Malaria-Tag – 19. April:

Revolutionärer Fortschritt!

Nach der aktuellen Änderung der Behandlungsrichtlinien für Malaria durch die WHO fordert die medizinische Nothilfeorganisation „Ärzte ohne Grenzen“ (MSF) die sofortige Einführung eines neuen Medikaments. In ihrem aktuellen Bericht „Making the Switch“ ruft MSF die Regierungen afrikanischer Staaten auf, die neuen Therapierichtlinien für schwere Malaria von Chinin auf ´Artesunat´ umzustellen. Dies könnte jährlich bis zu 200.000 Malaria-Erkrankte retten und v. a. die Zahl der Todesfälle bei Kindern nachweislich reduzieren.

Eine richtungsweisende klinische Studie kam 2010 zu dem Ergebnis, dass die Verwendung von Artesunat die Sterberate bei Kindern mit schwerer Malaria um fast ein Viertel senkt (von 10.9 auf 8,5%). Vor dem Hintergrund dieser Ergebnisse plant MSF umgehend die flächendeckende Anwendung von Artesunat in allen Hilfsprogrammen.

„Wenn Kinder mit schwerer Malaria in unsere Kliniken kommen, leiden sie unter Krämpfen, müssen sich übergeben, und es besteht die Gefahr eines Schocks. In solch schweren Fällen will man ihnen einfach schnell eine wirklich effektive Behandlung zukommen lassen“, erklärt Veronique De Clerck (MSF, Uganda): „Seit Jahrzehnten wird Chinin bei schwerer Malaria eingesetzt. Chinin ist aber kompliziert einzunehmen und sogar gesundheitsgefährdend. Es ist an der Zeit, sich von diesem Wirkstoff zu verabschieden. Mit Artesunat steht uns endlich ein Medikament zur Verfügung, das mehr Patienten mit schwerer Malaria retten kann. Zudem ist es sicherer, einfacher anzuwenden und wirksamer als Chinin.“

Chinin muss dreimal täglich intravenös über einen langsam fließenden Tropf verabreicht werden. Diese vierstündige Prozedur ist sowohl für die PatientInnen als auch für das Krankenhauspersonal sehr belastend und aufwändig. Im Gegensatz dazu kann Artesunat in weniger als fünf Minuten als intravenöse oder intramuskuläre Injektion gegeben werden. Artesunat ist dreimal so teuer wie Chinin, aber die anfallenden Kosten von 31 Mio. USD für eine globale Umstellung sind ein geringer Preis für die Rettung von 200.000 Menschenleben.

Ärzte ohne Grenzen behandelte 2010 weltweit ungefähr eine Million Malaria-Erkrankte. Rund 600.000 Kinder unter fünf Jahren sterben jedes Jahr an schwerer Malaria. Jedes Jahr entwickeln rund 8 Millionen Menschen, die an Malaria leiden, eine schwere Form der Krankheit und erleiden dabei schwere Organschäden, zum Beispiel an Gehirn, Lunge, Niere oder den Blutgefäßen.
„Making the Switch“, der neue Bericht von Ärzte ohne Grenzen steht zum Download unter www.aerzte-ohne-grenzen.at zur Verfügung.

* * *

Europäische Union verlangt ultimativ die Vorratsdatenspeicherung:

Ohne Datenschutz - hat Asterix verloren?

Wir Österreicher haben - wie das berühmte Gallierdorf des Comic-Helden Asterix weiland gegen Cäsars Großmachtpläne – jahrelang Widerstand geleistet: Nach langem ´Net amol ignorieren´ musste auch das kleine Austria jetzt klein beigeben, um hohen Strafzahlungen an die EU zu entgehen: Am kommenden Donnerstag soll die entsprechende Novelle im Parlament beschlossen werden, derzufolge alle Telefon- und Internet-Provider gezwungen werden, auf Kosten der Kunden(!) sechs Monate lang alle Verbindungsdaten (Handy, Web, e-Mail) ohne Verdacht(!) zu speichern. Der schlechte Witz: **Wir werden entmündigt und müssen diese Totalüberwachung auch noch selbst zahlen!**

Der ganz normale Wahnsinn oder bewusstes Kalkül? Das einzige Argument der EU, um hunderte Millionen BürgerInnen unter General(!)verdacht zu stellen, bröckelt – denn die Kriminalitätsrate ist trotzdem nicht gesunken bzw. die Aufklärungsquote nicht erhöht worden (ein Dejavú zum drakonischen, völlig überzogenen US-„Heimatschutz“ im Gefolge von 9/11 drängt sich unwillkürlich auf).

Unsere Privatsphäre am Boden, der Datenschutz ein Scherbenhaufen: Was passiert mit hochsensiblen Daten, etwa im Gesundheitswesen oder im Rechtssystem..? Wer hat Zugriff, und wer löscht verlässlich: Private Firmen…???

Und der Datenschutz? Entgegen dem Art. 8 der Menschenrechtskonvention (Recht auf Achtung des Privat- und Familienlebens) garantiert die EU-Richtlinie uns diesen überhaupt nicht – selbst hochsensible medizinische Daten, die etwa von Krankenhäusern an behandelnde niedergelassene Ärzte via Internetverbindung gesandt werden (Stichwort: Elektronische Patientenakte – ELGA) sind nicht ausgenommen. Und wie schaut es z.B. mit vertraulichen Telefonaten und eMails etwa von Rechtsanwälten, Notaren, Patientenanwälten oder Seelsorgern aus? Aller Vertrauensschutz einfach weg gewischt von einigen wild gewordenen Bürokraten ohne Augenmaß und G´spür für die Verhältnismäßigkeit..?

Der „gläserne Mensch“ George Orwells (1984) – wollen wir das? Oder bringt ein breites Aufbegehren der BürgerInnen Europas, gestärkt durch Asterix´ Zaubertrank der späten Erkenntnis, diesen gefährlichen und zutiefst respektlosen(!) Unfug doch noch zu Fall? Die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt…

* * *

Einladung:

Rosen aus Kenia -
Der lange Weg zu fairen Blumen

Diskussionsveranstaltung mit der kenianischen Expertin Redemta Akoth Josia

Ort: **FH St. Pölten**
Matthias-Corvinus-Str. 15

Datum: **Montag, 2. Mai 2011**

Zeit: **18.30 Uhr**

Begrüßung:

Rektorin Prof. Dr. Barbara Schmid
(FH St. Pölten)
LAbg. Heidemaria Onodi
(Volkshilfe Niederösterreich)
Erich Fenninger
(Bundesgeschäftsführer Volkshilfe Österreich)

Einführung:
Sophie Veßel (FIAN Österreich)

Statements:
Dir.-Stv. Mag. Bettina Heise (Arbeiterkammer NÖ)
KommR Manfred Heger (Wirtschaftskammer NÖ)

Foto: FIAN Deutschland

Kenia ist der größte außereuropäische Blumenproduzent für die EU, besonders die Region um den Naivasha-See. Neben gefährlichen und menschen-unwürdigen Arbeitsbedingungen sind auch die Verschmutzung und das Absinken des wichtigen Sees Thema der Diskussion.

Die Expertin Redemta Akoth Josia berichtet über die Auswirkungen der Blumenproduktion auf Mensch und Umwelt und über die Strategien für faire Arbeitsbedingungen, die sie mit ihrer Organisation KEWWEDO („Bildung und Entwicklung für Arbeiterinnen in Kenia“) verfolgt. Danach werden mit dem Publikum die Möglichkeiten fairer Blumenbeschaffung produziert

Eine Veranstaltung im Rahmen der internationalen Kampagne „Faire Blumen für Menschenrechte“.

Mit Übersetzung aus dem Englischen.

Anmeldung erbeten: Volkshilfe Österreich I T: +43 (1) 402 62 09/ Email: marion.kugi@volkshilfe.at

---

Eine Veranstaltung von:

Mit Unterstützung von:

Weiterführende Links: www.volkshilfe.at www.fian.at

gefördert durch die Österreichische Entwicklungszusammenarbeit

European Commission

Der Frühling lockt ins Grüne:

Gesund bewegen – aber richtig!

Bei prächtigem Osterwetter schwingen sich Abertausende MitbürgerInnen wieder aufs Fahrrad oder schwingen die Wanderstöcke. Bewegung ist gesund, umweltfreundlich, kostengünstig und macht dazu auch noch Spaß. Wichtig ist hierbei allerdings, das Fahrrad wie auch die Wanderutensilien an die eigenen Körperproportionen individuell anzupassen. Die Bewegung in freier Natur sollte mit Spaß und Freude verbunden und kein Gewaltakt sein - denn nur so entfaltet es seine vielfältig positiven Wirkungen auf Körper und Geist.

Für rückengerechtes Radfahren ist ein Rad mit einer Vollfederung besonders zu empfehlen: Im Gegensatz zur Komfortfederung (gefederte Gabel und Sattelstütze) zeichnet es sich durch komplette Vorder- und Hinterradfederung aus. Ein absolutes Muss für rückenfreundliches Radfahren - denn Stoßbelastungen und Vibrationen durch Unebenheiten im Boden können die Wirbelsäule schädigen. Beim vollgefederten Fahrrad werden die Stöße um ein Drittel gemindert - eine große Erleichterung für den Rücken. Weitere Vorteile: Die Vollfederung ermöglicht eine bessere Straßenlage sowie optimale Bodenhaftung, steigert damit die Fahrsicherheit und verlängert auch die Nutzungsdauer des Fahrrads.

Unser Leser Dr. Günther Dichatschek aus Tirol – im Hintergrund das Kitzbüheler Horn - lässt seiner Wanderbegeisterung wieder freien Lauf.

(Foto: privat)

Ebenso wichtig ist eine aufrechte Sitzhaltung, bei der die Wirbelsäule ihre natürliche Doppel-S-Form beibehält und so Rücken und Halswirbelsäule geschont werden. Dies erreicht man durch richtige Einstellungen am Fahrrad: Sitzhöhe, Sattelposition und -neigung, Lenkerhöhe sowie die Sitzlänge.

Wichtige Hilfe bei Beeinträchtigungen:
Das E-Fahrrad

Neue Maßstäbe in punkto "gesundes Radfahren" setzen elektrounterstützte Räder (Pedelecs). Das Radfahren ist so viel leichter und mit einem geringeren und individuell einstellbaren Kraftaufwand möglich. Wer aus gesundheitlichen Gründen bislang aufs Radfahren verzichten musste, für den ist ein E-Fahrrad die perfekte Unterstützung:
Es vereinfacht den Wiedereinstieg nach längeren Verletzungen, Operationen oder Krankheiten und gibt gesundheitlich geschwächten Menschen (z. B. mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden oder Diabetikern) sowie Übergewichtigen die Chance, sich sportlich zu betätigen ohne sich körperlich zu überlasten. Und auch für ältere Menschen oder jene, die in den Bergen wohnen, sind Pedelecs eine wertvolle Hilfe. (Nähere Informationen zu rückenfreundlichen Alltagsgegenständen mit Gütesiegel finden Sie unter: www.agr-ev.de).

* * *

ÖSTERREICH DARF NICHT SITZEN BLEIBEN

VOLKSBEGEHREN BILDUNGSINITIATIVE

UNTERSTÜTZUNGSERKLÄRUNG
JETZT UNTERSCHREIBEN

IM HAUPTWOHNSITZ-GEMEINDEAMT ODER IM MAGISTRATISCHEN BEZIRKSAMT

IHRE UNTERSCHRIFT ZÄHLT ZUM GESAMTERGEBNIS!

Infos unter:
www.nichtsitzenbleiben.at
Hotline: 0800 204 400

Medizinische Fortbildungsakademie OÖ:

Lehrgang für Mediation im Gesundheits- und Sozialbereich

Staatlich anerkannte Ausbildung zum/zur Mediator/in gemäß § 8 ff Zivilrechts-Mediations-Gesetz

MedAk | Medizinische Fortbildungs-Akademie OÖ

Angehörige der Gesundheits- und Sozialberufe sind nicht nur fachlich gefordert. Auch zwischenmenschlich erleben Sie Freud und Leid ihrer PatientInnen, BewohnerInnen, KlientInnen und deren Angehörigen. Gesundheitliche Probleme und Fragen der Behandlung, Pflege und Betreuung verursachen oft Konflikte - von Meinungsverschiedenheiten mit den Menschen, für die Verantwortung übernommen wird, über Differenzen im Team oder in der interdisziplinären Zusammenarbeit bis hin zu persönlichen Gewissenskonflikten.

Das strukturierte mehrdimensionale und vor allem nicht-konfrontative Vorgehen der Mediation hilft, Sichtweisen zu klären und Schlüsselprobleme und Interessen zu definieren, um so gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

Mehr darüber hier im Anschluss oder online im PflegeNetzWerk:
www.LAZARUS.at
>BILDUNGSANZEIGER >>Weiterbildung

LEHRGANG FÜR MEDIATION IM GESUNDHEITS- UND SOZIALBEREICH

27. Mai 2011 bis 30. Juni 2012

Angehörige der Gesundheits- und Sozialberufe sind nicht nur fachlich gefordert sondern auch zwischenmenschlich. Mit der Ausbildung zum Health & Social Care Mediator eignen sich die TeilnehmerInnen unter fachkundiger Anleitung Grundlagenwissen zur Mediation an; sie kennen die konkreten Anwendungsgebiete der Mediation im Allgemeinen und der Mediation im Gesundheits-/Sozialwesen im Besonderen.

Lerninhalte:

- Einführung, Grundlagen und Grundsätze der Mediation
- Die Phasen der Mediation, Gesprächsführung und Interventionstechniken in Konflikten
- Persönlichkeitsmuster und der Umgang mit Verschiedenheit
- Health- & Social Care Mediation, Co-Mediation
- Kreativitätstechniken in der Mediation, Supervisionstag
- Rechtliche Spannungsfelder in der Mediation; Transkulturelle Health-& Social Care Mediation
- Ökonomische und politische Zusammenhhänge, Mediation und Moderation, Supervisionstag
- Schwierige Situationen in der Mediation; Mediation und Beziehungsgewalt
- Transkulturelle Mediation, Mediation als Zeichen guten Handelns

Die Ausbildung umfasst drei Semester und insgesamt 365 Ausbildungseinheiten á 45 Minuten. Die Inhalte werden zu einem Teil im Selbststudium erarbeitet, zum anderen Teil in den Präsenzveranstatungen gelehrt. Die Präsenzmodule dienen vor allem dazu, die theoretischen Inhalte zu vertiefen, zu üben und praxisbezogen anzuwenden. Sie setzen die im Konzept vorgesehenen Phasen des Selbststudiums, die daher auch mit entsprechenden Ausbildungseinheiten bewertet sind, voraus.

Die theoretischen und praktischen Inhalte werden vor allem an spezifischen und typischen Konfliktsituationen im Gesundheits- und Sozialbereich erarbeitet.

Zeit:	drei Semester ab 27.5.2011, Blockveranstaltungen Freitagnachmittag/Samstag
Ort:	Ärztekammer für OÖ, Linz
Kosten:	€ 2.990,00 Euro gesamt inkl. Bücher, Lehrgangsunterlagen, Fotoprotokolle, Pausenverpflegung und Mittagessen. Ratenzahlung ist möglich.
Zulassung:	Die Ausbildung zum/zur Mediator/in im Gesundheitsbereich steht allen Interessierten offen
Abschluss:	als staatlich anerkannte/r Mediator/in gemäß §§ 8ff Zivilrechts-Mediations-Gesetz
Akadem. Aschluss:	Einstieg in den Mediations-Lehrgang der Johannes-Kepler Universität möglich.
Mehr Infos:	MedAk- Medizinische Fortbildungsakademie, Dinghoferstr. 4, 4010 Linz Tel. 0732 / 778371-317, www.medak.at

Ärztekammer für Oberösterreich

MedAk Medizinische Fortbildungs-Akademie OÖ

Viele Wege zur Nachwuchsarbeit in der Pflege:

Mehr Zusammenarbeit statt rigorosen Abwerbens

Ein Blick zum Nachbarn erweitert nicht nur den Horizont, sondern zeigt auch immer wieder Perspektiven für mögliche Strategien aus: So bejubelt Hamburg derzeit mit 386 neuen AltenpflegeschülerInnen und 164 Auszubildenden in der ´Pflegeassistenz´ bereits zum zweiten Mal hintereinander ein neues Rekordhoch und Erfolg des „Hanseatischen Bündnisses für Altenpflege“ (2009), in dem Sozial-, Wirtschafts-, Schul- und Arbeitsmarktbehörden eng mit dem Pflegedachverband kooperieren und die Zahl der Ausbildungs- und Praktikumsplätze in den stationären Pflegeeinrichtungen seit Jahren massiv erhöht haben (Details unter: www.hpg-eV.de). Erfreulich steigende SchülerInnenzahlen meldet auch das südliche Nachbarbundesland Niedersachsen aus Hannover, wo derzeit 5.636 AltenpflegeschülerInnen (+ 10% jährlich) in der dreijährigen Ausbildung stehen (Details unter: www.mk.niedersachsen.de).

Im deutschen Süden dagegen ist der „war for talents“ bereits voll entbrannt (LAZARUS berichtete mehrfach) und treibt mitunter skurrile Blüten: In Baden-Württembergs wirbt laut „Stuttgarter Zeitung“ das Städtische Klinikum für sein Zentrum für Innere Medizin bereits den regionalen Pflegeheimen die Altenpflegefachkräfte ab (die ja nicht von den Krankenhäusern ausgebildet wurden). Das „Trägerforum Altenhilfe“ kritisiert dies scharf als Irrweg und fordert statt des gegenseitigen Abwerbens bessere Zusammenarbeit im Ausbildungsbereich (Details unter: www.altenpflege-hat-zukunft.de).

Fachkraft-Quote in Heimen senken ..?

Eine weitere Perspektive zu den verstärkten Ausbildungsanstrengungen eröffnete der Geschäftsführer der St. Gereon Altenhilfeeinrichtungen, Bernd Bogert in der aktuellen Aprilausgabe von ´Altenpflege´. Gestützt auf eine Studie der ISGOS Berlin schlägt der Experte vor, die Fachkraftquote in den Pflegeheimen stark **auf 30% abzusenken**, weil ohnedies 81,2% der Pflegezeit lt. Studie für Tätigkeiten verbraucht werden, die schon Inhalt des ersten Ausbildungsjahres in der Altenpflege seien. Nur 12,5% der Pflegetätigkeiten erfordern die Qualifikationen des zweiten, und nur 6,3% die des dritten Ausbildungsjahres (Quellen: www.isgos.de , www.haus-berg.com , www.altenpflege.vincentz.net).

Damit steht dieser Vorschlag im krassen Gegensatz zu den wiederholten, auf Grund steigenden Personalmangels leider völlig unrealistischen Forderungen der Berufsverbände, die Fachkraftquote sogar auf bis zu 80% zu erhöhen. Bogert resümiert: „Wir leisten uns also den Luxus, dass Pflegefachkräfte zu 80% Leistungen erbringen für die sie überqualifiziert sind“. Vielmehr sollten verstärkt entsprechend geringer qualifizierte Pflegehilfs- und Sozialberufe diesen Löwenanteil übernehmen und so die Pflegefachkräfte entlasten.

Beispiel OÖ: Ausreichend Diplompflegepersonal in den Spitälern, zunehmende Berufsdifferenzierung in den Pflegeheimen...
Insgesamt 17 Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege - an Krankenhäuser angegliedert – bilden in OÖ das diplomierte Pflegepersonal (3 Jahre) sowie Pflegehelfer/innen (1 Jahr) aus. Darüber hinaus können Pflegehelfer/innen mit zweijähriger Praxiserfahrung (Vollzeit) eine verkürzte Diplomausbildung absolvieren. Derzeit werden rund 550 DGKS/P jährlich ausgebildet – in den Spitälern besteht aktuell kein Mangel an Diplompflegepersonal, der erforderliche Eigenbedarf von 370 Personen kann gedeckt werden. Im Gegensatz dazu besteht im Pflegeheimbereich ein wachsender Mangel an Diplompflegepersonen, da in den nächsten Jahren größere „Pensionierungswellen" bevorstehen. Hier sind neue Strategien gefragt…

Reform-Perspektive: Modulare Ausbildung?
Zur Bewerber/innensituation wird von einigen Schuldirektionen gemeldet, dass der Andrang auf die Diplomausbildungen rückläufig sei, ebenso die Anzahl der für diese anspruchsvolle Ausbildung geeigneten Bewerber/innen (Ähnliches berichten auch andere Bundesländer). Zudem macht sich auch der Geburtenrückgang stark bemerkbar. Im September 2011 soll daher im Gesundheitsministerium nach eingehender Analyse ein bedarfs- und zukunftsorientiertes (modulares) **SOLL-Ausbildungskonzept für Pflegeberufe** vorgestellt werden. Dazu formulierten die neun Landesgesundheitsreferent/innen im März 2011 Schwerpunkte: Demnach soll der künftige modulare Aufbau die Durchlässigkeit zwischen den unterschiedlichen Berufsbildern gewährleisten (Anrechnung), die Ausbildung für dem Alter entsprechende medizinische **Assistenzberufe** auch Pflichtschulabgänger/innen offen stehen (mit Weiterqualifizierungsmöglichkeit in einen Pflegeberuf) sowie ein flexiblerer Einsatz des Personals je nach stärker differenzierter Qualifikation ermöglicht werden (*vgl. dazu auch o.e. Forderung des deutschen Experten, Anm.d.Red.*). All dies sollte schlussendlich nicht nur Engpässe besser ausgleichen, sondern auch zur Kostendämpfung beitragen.

Der (ober-)österreichische Weg setzt sich langsam durch
Oberösterreich ging in der Ausbildung seit Jahren voran, letztlich folgte ganz Österreich: Mit dem neuen, eigenständigen Berufsbild „Fachsozialbetreuung Altenarbeit" (einschließlich Pflegehilfeausbildung) stellen die AbsolventInnen bereits bei den Mobilen Diensten (56 % FSBA) als auch in den Alten- und Pflegeheimen (72 % FSBA) die bei weitem größte Berufsgruppe. Zur weiteren Unterstützung und Entlastung der Diplomkräfte werden zunehmend auch Heimhilfen (600 Stunden Ausbildung) im stationären und mobilen Bereich eingesetzt.

Ein Vergleich etwa zu Dänemark zeigt, dass dort jeder dänischen Pflegefachkraft 4 – 5 AssistentInnen zugeordnet sind – somit eine Fachkraftquote von nur etwa 20% besteht, ohne dass ein Qualitätsverlust zu befürchten ist. Zudem bemüht man sich auch hierzulande in jüngster Zeit verstärkt darum, Personen mit **Migrationshintergrund** für eine Ausbildung zu gewinnen – wobei mit Nachdruck an der Verbesserung der Sprachkenntnisse gearbeitet werden muss, betonten Gesundheitsreferent LH Josef Pühringer und Sozialreferent LHStv. Josef Ackerl bei einer Pressekonferenz zum Thema Mitte März in Linz.

* * *

Food Trends:

...unser Ernährungsverhalten ändert sich

Die Wiener Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitspsychologin Hanni Rützler bezog beim 28. Ernährungskongress der DiaetologInnen Österreichs in Wien zu den künftigen Entwicklungen und Trends in Sachen Ernährung Stellung.

„Das Essverhalten der Österreicher in den kommenden Jahren wird sich – deutlicher als heute – an den jeweiligen Gelegenheiten und Möglichkeiten orientieren, als an Ernährungskonzepten oder Esstypen. Wir werden an einem stressigen Tag mit Convenience-Produkten Vorlieb nehmen oder uns mit Snacks begnügen; wenn Freunde zu Besuch sind, werden wir aufwändiger kochen; samstags am Bauernmarkt Bioprodukte kaufen und wochentags beim Disconter, der um 21 Uhr noch offen hat, schnell Brot und Milch für‘s Frühstück kaufen - oder uns für einen anstrengen Arbeitstag mit einem Besuch in einem guten Restaurant belohnen“, ist Hanni Rützler überzeugt.

Die Gründe für diese Prognose sieht die Expertin etwa darin, dass in Zukunft das Leben der ÖsterreicherInnen weder einfacher noch regelmäßiger werden wird. Die Anzahl der ‚9 to 5-Jobs‘ wird weiter abnehmen, Prekariate und die „neue Selbstständigkeit“ werden hingegen zunehmen, die Patchworkfamilie etabliert sich als alltägliche Beziehungsform. Diese und ähnliche Entwicklungen werden somit auch in Österreich zur weiteren Entstrukturierung und Flexibilisierung des Alltags und damit auch unseres Essverhaltens führen.

Zudem wird – nicht zuletzt wegen steigender Energiepreise - Essen deutlich teurer werden. „Die ÖsterreicherInnen werden sich wieder daran gewöhnen müssen, dass Lebensmittel nicht um ein Schnäppchen zu haben sind und wir bloß zehn Prozent unseres Einkommens für die wichtigste Regenerationsquelle unseres Körpers und unserer Seele ausgeben müssen“ betonte Rützler. Das habe natürlich massiven Einfluss auf die Essentscheidungen: „Wir werden bei bestimmten Gelegenheiten sparen, bei anderen werden Qualität und Genuss den Ausschlag geben“ (Rützler).

Megatrends in Sachen Ernährung

Die Lebensmittelwelt wird wieder flacher, die regionale Versorgung mit Nahrungsmitteln wird (wieder) Mainstream werden. Ein weiterer Megatrend, der für die Ernährung eine große Rolle spielt, ist natürlich die Gesundheit, die viele Food Trends beeinflusst:

- Im „new fusion food“ manifestiert sich der Einfluss asiatischer Küchen mit zahlreichen vegetabilen Komponenten und vielfach schonenden Zubereitungs-

arten sowie ganzheitlichen Ernährungsphilosophien;
- im „pretty food“ kommt die Renaissance der Ästhetik beim Tischschmuck und der stilvollen Präsentation der Speisen zum Ausdruck, die ein aufmerksameres, bewusstes Essen und damit auch ein gesünderes Ernährungsverhalten mit sich bringt;
- „conjoint food“ beschreibt den Trend zum gemeinsamen Kochen und Essen - dies fördert nicht nur die Geselligkeit und damit unser psychisches Wohlbefinden, sondern führt – weil eingefahrene Essgewohnheiten durchbrochen werden - auch dazu, dass wir uns vielfältiger und ausgewogener ernähren.

Die Herausforderungen des Alter(n)s…
Auch die demografischen Veränderungen spielten eine wesentliche Rolle, wie wir uns in Zukunft ernähren werden: Die Menschen, die in den nächsten Jahrzehnten 70 oder 80 Jahre alt werden, hätten andere und weitaus individuellere Bedürfnisse hinsichtlich ihrer Ernährung als noch die Generation davor: „SeniorInnen werden aufgrund ihrer wachsenden Zahl zu einer noch wichtigeren Zielgruppe für alle, die mit gastronomischen Leistungen zu tun haben“, gibt die Expertin zu bedenken.

Daher würden sich Lebensmittelindustrie und Handel, aber auch Spitäler, Alten- und Pflegeheime sowie die Gastronomie auf „die Älteren“ einstellen und spezifische Angebote für diese Klientel entwickeln müssen. Das reicht von den Portionsgrößen und der sensorischen Qualität bis zur verstärkten Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten, Allergien und medizinisch indizierter Kostformen. Auch ein geringeres, dafür mit Bedacht ausgewähltes Sortiment, das einem klaren Qualitätsbegriff folgt, kommt dieser Zielgruppe sehr entgegen und natürlich Services, die Einkaufen und Kochen erleichtern bzw. die KonsumentInnen bei der Auswahl unterstützen.

Gesunde Ernährung ist KEINE Preisfrage
Gesunde Ernährung ist lt. Frau Rützler vor allem eine Frage des Geschmacks und des Bewusstseins: „Dass sich viele Menschen zu fett, zu süß und zu einseitig ernähren, hat nur wenig mit der Größe der Brieftasche zu tun. Vom Zuviel ganz zu schweigen. Es klingt paradox, aber wir essen bestimmte Lebensmittel nicht deshalb so oft, weil sie uns schmecken, sondern es ist umgekehrt: Diese schmecken uns, weil wir sie häufig essen“. Das heißt: Wenn Menschen mit salzigen und fetten Pommes, mit Zucker- oder Süßstoffbomben, die unter dem Etikett „Erfrischungsgetränke“ verkauft werden, mit viel Fleisch und Wurst aufwachsen, wird unser Geschmack so sehr konditioniert, dass wir frisches Gemüse und gedünsteten Fisch selbst dann nicht essen, wenn sie deutlich billiger wären. Und dass man sich nur mit Bio-Lebensmitteln gesund ernähren könne, gehöre zu den beliebtesten Alltagsmärchen. Der höhere Preis sei dann die willkommene Ausrede...

Von der Lebensmittelindustrie sei mehr Ehrlichkeit, von den politischen Instanzen mehr Kontrolle und strengere Auflagen bei der Lebensmittelkennzeichnung und bei den Regeln für die Bewerbung von Nahrungsmitteln zu fordern, erklärte die Fachfrau. **Für die gesunde Ernährung sei grundsätzlich jede/r Einzelne selbst verantwortlich** - diese Verantwortung könne man daher nicht an die Industrie auslagern. Aber damit die BürgerInnen diese Eigenverantwortung auch übernehmen könnten, bräuchte es neben einem Basis-Knowhow über Lebensmittel und deren Zubereitung (v.a. eine bildungspolitische Aufgabe!) auch zuverlässige und verständliche Informationen darüber, was verarbeitete Lebensmittel tatsächlich enthalten. Absurden Werbeversprechungen nach dem Prinzip, wenn wir das Produkt X oder Y essen, bleiben wir gesund, egal was wir unserem Körper sonst zumuten, sei eine klare Absage zu erteilen.

Selbst kochen als Schlüssel zu gesunder Ernährung
„Wer den Wunsch hat, sich gesund zu ernähren, muss es ganz einfach tun“, unterstreicht Rützler. Selbst gesünderes Essen sei durchaus schnell und einfach zuzubereiten. Nicht ein hektischer Alltag und der daraus resultierende Zeitmangel sei das Problem, sondern der bereits konditionierte Geschmack. Um diesen zu verändern, bräuchte es lediglich eine gelebte Praxis und überzeugende sensorische Erlebnisse mit vegetabilen Gerichten. „Außer in der Top-Gastronomie und spezialisierten Restaurants sind solche Erlebnisse in Österreich tatsächlich nicht oft zu haben“, konzediert die Expertin: „Also muss man es selber machen. Kochen ist ein wichtiger Schlüssel für eine gesündere Ernährung“ (Foto: Bernhard Noll).

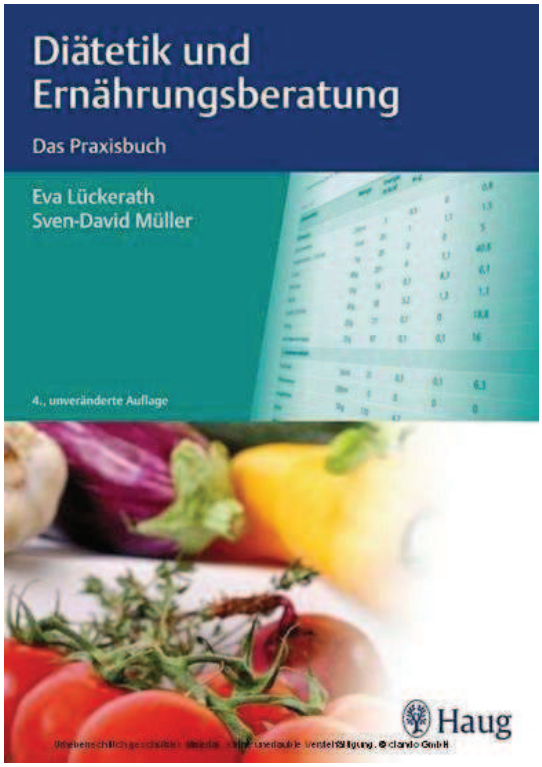
Jubiläum 1961 – 2011:
50 Jahre Verband der DiaetologInnen Österreichs

Seit Mai 1961 gibt es den „Verband der Diplomierten DiätassistentInnen Österreichs“ (ab 2005: Verband der DiaetologInnen Österreichs) als eigenständige Interessensvertretung der Berufsgruppe. Eine wesentliche Voraussetzung für diese neue Eigenständigkeit der medizinisch-technischen Berufsgruppen war damals das neue Krankenpflegegesetz 1961. Mit der steigenden Bedeutung von Ernährungsfragen stiegen auch die beruflichen Anforde-

rungen, sodass im Jahr 1992 die Ausbildung der Dipl. DiätassistentInnen auf drei Jahre verlängert und an Akademien verlagert wurde. Mit dem MTD-Gesetz 1992 wurde die Berufsgruppe der DiaetologInnen zu einem gesetzlich anerkannten Gesundheitsberuf, der zur Ausübung im klinischen oder niedergelassenen Bereich (ohne Gewerbeschein) sowohl mit gesunden als auch mit kranken Personen berechtigt. Ein wesentlicher Schwerpunkt dabei ist die Ernährungsberatung und -therapie und das Erstellen von Ernährungskonzepten im Rahmen enger interdisziplinärer Zusammenarbeit. Derzeit arbeiten geschätzte 1.200 DiätologInnen in Österreich (nicht verpflichtend registriert).

Seit dem Jahr 2007 ersetzt der Abschluss „Bachelor of Science in Health Studies“ österreichweit die frühere Ausbildung an Akademien und entspricht damit den europäischen und internationalen Standards (Bologna-Prozess, Lissabon) für den Beruf des „Dietitian“. Seither ist die Attraktivität des Berufes enorm angestiegen, pro Lehrgang gibt es bis zu 500 BewerberInnen. Pro Jahr schließen 70 bis 80 Personen die FH-Ausbildung erfolgreich ab (www.diaetologen.at).

Top-aktueller Buchtipp zum Thema: Ernährungsberatung



Eva Lückerath und Sven-David Müller: Diätetik und Ernährungsberatung – Das Praxisbuch (4. Aufl., Haug Verlag 2011).
ISBN: 9783830473763

Längst hat sich dieses Praxisbuch zum Standardwerk für DiätassistentInnen, ErnährungsmedizinerInnen und -wissenschaftlerInnen entwickelt, die in der praktischen Ernährungsberatung tätig sind. Viele Lehranstalten, Universitäten und Fachhochschulen setzen das Buch im Unterricht oder Studium ein.

Die Diätplanung im Krankenhaus oder die Ernährungsberatung im stationären und ambulanten Bereich stellt eine Herausforderung dar – denn der Weg zur dauerhaften Verhaltensänderung der KlientInnen ist kompliziert und nur durch die richtige Herangehensweise zu erreichen. Das Buch bietet übersichtlich strukturiertes Wissen für eine wissenschaftlich abgesicherte Diätküche und erfolgreiche Ernährungsberatung.

Neben den Grundlagen der Ernährungslehre finden sich unterschiedliche Diätformen und Kapitel zu Nahrungsmittelallergien und künstlicher Ernährung. Besonders nützlich für den Praxisalltag sind die Diät-Tagespläne für verschiedene Kostformen.
Sven-David Müller ist vielfacher Fachbuchautor und Deutschlands bekanntester Experte für angewandte Ernährungsmedizin. Er hat u.a. die „Lebensmittel-Ampel“ entwickelt und Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrums Gesundheitsförderung und Diätetik (Aachen). Die Co-AutorInnen sind interdisziplinär und facherfahren.

* * *

Die heilende Macht der Vorstellungskraft

So wie übermäßige Angst, Schock oder Stress gesunde Menschen ums Leben bringen können, ist es auch möglich, dass positive Vorstellungen kranke Menschen heilen. Die Vorstellungskraft als Heilmittel.

Gary Bruno Schmid:
Selbstheilung durch Vorstellungskraft
Springer, Wien New York 2010,
ISBN 978-3-7091-0157-5

Für dieses Buch hat der theoretische Physiker, Psychologe und Psychotherapeut Gary Bruno Schmid wissenschaftliche Fakten und Anekdoten über psychogene Heilung gesammelt, basierend auf seiner jahrzehntelangen Erfahrung kritisch bewertet und um neue Daten und Erkenntnisse erweitert.

Selbstheilung durch Vorstellungskraft nutzt Konzepte und Praktiken aus unterschiedlichen Bereichen, etwa Neurobiologie, Psychotherapie, Psychoonkologie oder der Therapie chronischer Schmerzen. Das Spektrum reicht von einfacher Entspannung über Psychoneuroimmunologie – die evidenzbasierte Grundlage für psychogene Reaktionen des menschlichen Organismus wie Entspannung, Placebo-/Noceboeffekt oder Hypnose – bis zur Selbstheilung.

Da die Psychoneuroimmunologie selten auf die Vorstellungskraft Bezug nimmt, führt der Autor den Begriff der Bewusstseinsmedizin ein und entwickelt eine einfache, generische Sechs-Dramaturgische-Elemente-Methode für die praktische Anwendung der medizinischen Hypnose zur Selbstheilung. Diese Methode stellt Gary Bruno Schmid anhand einer ausführlichen Dokumentation von Fallbeispielen aus seiner Praxis dar.

Über den Autor:
Gary Bruno Schmid, PhD , geb. 1946 in Cleveland, USA. Atomphysiker und Analytischer Psychologe (C. G. Jung-Institut 1988) mit Schwerpunkt Psychosomatik, Psychosen- und Hypnotherapie in eigener Praxis in Zürich. Ausbilder der Schweizerischen Ärztegesellschaft für medizinische Hypnose (SMSH).

* * *

Pflegende Kinder:

Verein ´JoJo´ Salzburg hilft

In Österreich wachsen etwa 50.000 Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil auf, in manchen Fällen sind beide Eltern betroffen. Diese Kinder erhalten erst nach und nach die Aufmerksamkeit, die sie benötigen, um trotz zum Teil schwierigster Lebensumstände selbst gesund zu bleiben (siehe dazu auch DGKS Sonja Schiffs Erfahrungsbericht im Vorheft). In Salzburg leben mehr als 3.000 Kinder, zu deren Unterstützung der Verein ´JoJo´ jetzt sein Angebot erweitert (dazu der aktuelle Bericht des ORF Salzburg unter: http://tvthek.orf.at/programs/70019-Salzburg-heute/episodes/2168881-Salzburg-heute/2170313-Kinder-von-psychisch-Kranken).

Die Psychologinnen des Vereins kümmern sich zurzeit in regelmäßigen Gesprächen um Kinder wie Lara (10). Ihre Mutter, jahrelang schwer süchtig, ist tot. Das Mädchen lebt bei ihrem Vater. "Für mich hat's viel gebracht, weil der Umgang zu Hause mit ihr und mit allem, das Umfeld einfach wieder besser geworden ist", sagt Vater Georg Walkner, "Sie ist mir gegenüber wieder offener geworden, ich habe gewusst, was sie will. Sie hat mir wieder gesagt, was sie bedrückt."

Mit ihrer Arbeit wollen die Psychologinnen den Kindern vor allem Eines vermittlen: "Zu wissen, es liegt nicht an mir, dass es Mama oder Papa nicht gut geht, sondern das ist eine Krankheit, die man leider nicht sehen kann", schildert Psychologin Petra Rebhandl, "Da muss man ganz genau hinsehen und hinhören, damit man spürt, dass da etwas nicht stimmt."

Ein neues JoJo-Projekt für Unter-Dreijährige heißt "Willkommen im Leben" und kümmert sich um Kinder von psychisch Kranken unter drei Jahren. "Durch die Verbesserung in der psychiatrischen Medizin können immer mehr Menschen mit einer psychischen Erkrankung ein eigenständiges Leben führen. Und damit können sie auch Eltern werden", sagt JoJo-Obfrau Sigrid Steffen: "Diese wollen wir unbedingt unterstützen, damit die Kinder von Anfang an gesund aufwachsen können."

Finanziert wird JoJo vom Land Salzburg und durch Sponsoren und Spenden. Jedes Jahr kommen in Salzburg mehr als 700 Kinder psychisch Kranker zur Welt (www.jojo.or.at).

Leserbrief zum Thema:

Herzlichen Dank für den Beitrag „Mama braucht mich doch!“ im Vorheft. Wie wichtig ist es Augen zu öffnen und für das Thema der Kinderpflege zu sensibilisieren. Der TV-Beitrag im ZDF machte mehr als betroffen.
Nochmals DANKE – und ein gesegnetes Osterfest!

Lisette Görgei-Zeltner
9300 St. Veit/Glan

* * *

Termine

+++ Tag der Offenen Tür – 28. April, 17 – 20 Uhr, Fachhochschule des BFI Wien (Masterstudiengänge) +++

+++ Tag der Offenen Tür – 6. Mai, 17 – 19 Uhr, IMC FH Krems (Masterstudien Life Sciences) +++

+++ 13. Öst. Gesundheitsförderungs-Konferenz – 26. Mai, 9 – 17 Uhr, Kloster UND, Krems (NÖ) – Anmeldeschluss: 5. Mai ausschließlich online unter: https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org +++

+++ 21. Jahrestagung der MKÖ – 14.-15. Oktober 2011, FH Joanneum Graz – Infos und Anmeldung online unter: www.kontinenzgesellschaft.at +++

Österreichs führendes PflegeNetzWerk - AustroCare®
und unsere 30 NetzWerk-Partner für IHREN Erfolg

... join our network – now.

www.LAZARUS.at

Wir vernetzen Österreichs Pflege!

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

Speziell für Ihre eiligen Angebote:
24 Stunden-TopService!

Die Macht des Schweigens

Als Manager hatte ich vor 25 Jahren ein Schlüsselerlebnis: Meeting beim Big Boss in der Top-Etage, wichtiges Thema, hochrangige ältere Runde, darunter ein Jungspund Mitte 30. Seltsames Gefühl, obwohl ich meiner Kompetenz und innovativen Gedanken zum Thema sicher war. Die Wortmeldungen der hohen Herren brandeten auf - ein Lehrbeispiel eitler Selbstdarstellung, vom vorsitzenden CEO nur mühsam beherrscht und gesteuert. Ich schwieg und hörte zu, analysierte still und reflektierte meinen eigenen Standpunkt. Aufmerksam, wachen Blicks in die Runde, aber wortlos…

Meetings dauern meist viel zu lang - doch irgendwann hatten die Oldies ihr rhetorisches Pulver doch verschossen, das Palaver verebbte. Plötzlich fixierte mich der Alte quer über den großen Tisch hinweg: „Und Du, was hältst Du von dieser Sache?“ Ich skizzierte betont knapp meine Gedanken nach der bekannten „Fünfsatz-Regel“ und war nach gefühlten dreieinhalb Minuten fertig. Staunende Altherren-Gesichter rundum, der Alte lächelte zufrieden…

Noch Jahre später wurde ich von Führungskräften wiederholt gefragt, wie ich es denn anstelle von meinen Vorgesetzten nicht nur gefragt, sondern auch angehört zu werden und so zunehmenden Gestaltungsspielraum für die konkrete Umsetzung meiner Vorschläge zu erhalten? Dann pflegte ich auf Johann Christoph Lichtenbergs 400 Jahre alte Erkenntnis zu verweisen: „Es ist keine Kunst etwas kurz zu sagen – wenn man etwas zu sagen hat!“. Und schwieg beredt…

P.S.: Seit ebenso vielen Jahren leiste ich innere Abbitte gegenüber all jenen Menschen, die ich früher mit meinem hirnlosen Geplapper rhetorisch zugemüllt habe, anstatt ihnen schweigend Raum zu geben und mich im „aktiven Zuhören“ zu üben. Euch allen danke für Eure Geduld!

Erich M. Hofer

Toller Buchtipp – gerade auch für Männer:

Cornelia Topf: **Einfach mal die Klappe halten**
Gabal Verlag, Offenbach 2011. 256 Seiten.
ISBN 978-3-86936-113-0

* * *

Erholsame Osterfesttage mit vielen schönen Momenten wünscht

®

LAZARUS

Erich M. Hofer
Gründer & Chefredakteur

Jede/r Interessent/in kann sich selbst im PflegeNetzWerk www.LAZARUS.at KOSTENLOS in die Newsletter-Adressliste eintragen bzw. abmelden.

Impressum:
Medienbüro und Bildungsinstitut LAZARUS®
Inh.: Erich M. Hofer
A-3062 Kirchstetten, Doppel 29
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 an Einzelpersonen im In- und Ausland 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 sorgfältige Prüfung der Informationen u. weiterführenden Links selbst verantwortlich. Alle Texte und Daten sind möglichst gendergerecht ausgeführt, stehen aber in jedem Fall gleichermaßen für Frauen und Männer.

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Erich M. Hofer, zgl. Inhaber des gesetzlichen 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