

*Zum Mitnehmen!*

ZEITSCHRIFT  
FÜR PFLEGENDE  
ANGEHÖRIGE

4/2005  
6. JAHRGANG

# daSein



**THEMEN:**

**CHRONISCHE  
LUNGEN-  
ERKRANKUNGEN**

**BETREUEN UND  
PFLEGEN OHNE  
AUSZUBRENNEN**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>EDITORIAL</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>PFLEGE IM GESPRÄCH</b>   |           |
| <i>Damals und heute - ein besonderer Fall von Pflege daheim</i> ..... | <b>4</b>  |
| <b>INFORMATION</b>  |           |
| <i>Chronische Lungenerkrankungen</i>                                  |           |
| - <i>aus medizinischer Sicht</i> .....                                | <b>5</b>  |
| - <i>aus pflegerischer Sicht</i> .....                                | <b>6</b>  |
| <i>Lachen und Atmen - Basis der Menschlichkeit</i> .....              | <b>8</b>  |
| <i>Betreuen und pflegen ohne auszubrennen</i> .....                   | <b>10</b> |
| <i>Veranstaltungskalender</i> .....                                   | <b>12</b> |
| <i>Das Hausgemeinschaftsmodell</i> .....                              | <b>14</b> |
| <b>RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM</b>                                      |           |
| <i>Bewährte Hausmittel bei Erkältungen</i> .....                      | <b>15</b> |
| <i>„Musik am Nachmittag“ - bringt Freude ins Leben</i> .....          | <b>19</b> |
| <b>FORUM</b>  |           |
| <i>Der Schmerz, den ich jetzt fühle...</i> .....                      | <b>20</b> |
| <b>IMPRESSUM / VORSCHAU</b> .....                                     | <b>23</b> |



# Liebe Leserin, lieber Leser,



manchmal geht einem die Luft aus...

Der Tag hat zu wenig Stunden, die Woche ist zu kurz, der Zeitdruck macht hektisch. Unser körperliches und seelisches Befinden wirkt sich augenblicklich auf unsere Atmung aus. Grund genug, diesem lebensnotwendigen - aber meist unbeachteten - Vorgang einige Beiträge zu widmen.

Lesen Sie ab Seite 5 den ärztlichen und pflegerischen Beitrag zu den häufigsten chronischen Lungenerkrankungen im Alter. Leider sind viele Menschen von diesen Erkrankungen und deren Folgeproblemen betroffen.

Im Beitrag „Lachen und Atmen“ erhalten Sie konkrete Tipps zu Ihrer Gesunderhaltung - frei nach dem Motto „Lachen ist die beste Medizin“. Zu guter Letzt bringen wir Ihnen im Zusammenhang mit dem Thema „Atem“ noch einen Beitrag über bewährte Hausmittel bei Husten

und Erkältungen - damit Sie für die feucht-kalte Jahreszeit gerüstet sind.

Frau Jeannette Pamminger hält immer wieder Vorträge für Pflegende Angehörige. In dieser Ausgabe haben wir für Sie ihren Vortrag „Betreuen und Pflegen ohne auszubrennen“ zusammengefasst.

Liebe Leserin, lieber Leser, wir wünschen Ihnen für das letzte Quartal dieses Jahres, dass Sie sich viel Zeit zum Atemholen und Lachen nehmen.

*H. Lachner*

*Angelika Pfitscher*

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:

Die Luft einzuziehen, sich ihrer entladen.

Jenes bedrängt, dieses erfrischt, so wunderbar ist das Leben gemischt!

J.W. von Goethe

# Damals und heute – ein besonderer Fall von Pflege daheim

### DAMALS

vor 30 Jahren,  
habe ich dich geliebt, haben  
wir eine Familie gegründet und  
uns auf unsere Kinder gefreut.

### DAMALS

vor 26 Jahren  
ist unser Sohn nach seiner  
Geburt gestorben und du hast  
mich in meinem Schmerz  
allein gelassen.

### DAMALS

war unser gemeinsames Glück  
zu Ende. Die Zeit der Demütigungen,  
Drohungen und des  
Alleinseins neben dir hat  
begonnen.

Es waren unsere beiden Kinder,  
die mich glücklich machten  
und für all das, was du mir  
angetan hast, entschädigen  
konnten.

Sie schenkten mir die Liebe, die  
du mir entzogen hattest.

Du hast dich dem Alkohol hingegeben  
und bist trotzdem nicht  
glücklicher geworden. Aber du  
hast mich gezwungen, bei dir  
zu bleiben.

### DAMALS

vor 10 Jahren  
hat mein Körper für all diese  
Belastungen Tribut gezahlt. Ich  
wurde krank und drohte dir  
zur Belastung zu werden. Nur  
darum hast du mich freigegeben.

### HEUTE

seit 10 Jahren ist eine neue  
Liebe an meiner Seite. Mein  
Partner hat mich aufgefangen  
in meinem Schmerz und mich  
stark gemacht. Mit seiner Hilfe  
bin ich gesundet, denn ich  
spüre mich angenommen und  
geliebt.

### HEUTE

seit 6 Jahren bist du durch die  
Folgen deines schlechten  
Lebenswandels ein pflegebe-  
dürftiger Mensch und brauchst  
die Hilfe, die du mir versagt  
hast.

Mein neues Glück und unsere  
Kinder geben dir seither  
Heimat, Pflege und Versor-  
gung, die du eigentlich nicht  
verdient hättest. Wir wissen  
nicht, wie lange es noch  
dauern wird, aber wir tun es.  
Du machst es uns nicht leicht,  
aber wir rechnen nicht auf.

*Was haben wir damals ver-  
sprochen? In guten und in  
schlechten Tagen!*



Diese Zeilen stammen von einer  
Frau, die all dies erlebt hat und  
mit Hilfe ihres Lebensgefährten  
einen Patienten in ihrem Haus-  
halt rund um die Uhr pflegt,  
dessen Bewegungszentrum nach  
einem schweren Gehirnschlag  
abgestorben ist, der aber geistig  
noch „voll da“ ist.

Der Impuls für diese Betreuung  
stammte von ihrem Lebensge-  
fährten, der ebenso wie sie  
wusste, dass der Betreffende sich  
nichts Schlimmeres vorstellen  
konnte, als in ein Heim zu  
müssen.

Zu schaffen ist dies nur mit  
einem großen Herzen und mit  
der nötigen Distanz zu früher.  
Natürlich ist der Pflegling für  
die Betreuer nur ein Patient,  
nicht mehr der Ehemann und  
Vater! Trotzdem erfährt er nach  
eigener Aussage genau die Art  
Leben, die er sich wünscht. Er  
leidet nicht an seinem Nichts-  
tun, an seiner Hinfälligkeit und  
Hilflosigkeit und verbringt seine  
Tage mit dem Ausblick auf einen  
großen Teil Vorarlbergs (Eck-  
zimmer mit Balkon), Fernsehen,  
Literatur und schöner Musik.  
Regelmäßige Mahlzeiten, gute  
Pflege und gelegentliche Besu-  
cher runden den Alltag ab.

Mit diesen Zeilen soll aufgezeigt  
werden, dass es vielfache For-  
men der Pflege daheim gibt.  
Und alles hat seinen Platz!

PA

# Häufige chronische Atemwegserkrankungen im Alter

- aus medizinischer Sicht

*Dr. Peter Cerkl, Facharzt für  
Lungenheilkunde, Abt. Pulmologie,  
LKH Feldkirch*

Beim älteren Menschen stehen im Wesentlichen zwei chronische Atemwegserkrankungen im Vordergrund, die sowohl die häusliche Pflege als auch die Frequenz von Spitalsaufenthalten bestimmen. Es handelt sich dabei um die COPD und das Lungenemphysem.

**COPD (CHRONISCH OBSTRUKTIVE LUNGENERKRANKUNG)**  
Dies ist eine chronische Atemwegserkrankung mit entzündlicher Veränderung der Bronchien, die zu verstärkter Bildung eines zähen Schleimes führt. Weiters verursacht sie durch Schwellung und Instabilität des Bronchialsystems eine anhaltende Einschränkung der Lungenfunktion. Die häufigste Ursache der COPD ist das Rauchen. In der Hälfte der Fälle besteht jedoch kein Nikotinabusus (Nikotinsucht), hier stehen genetische Bereitschaft sowie Umwelteinflüsse im Vordergrund. Typisch für diese Erkrankung ist Husten (v.a. morgens) mit Auswurf eines zäh-glasig/weißlichen Schleimes, sowie Atemnot bei Belastung bzw. in stärkerer Ausprägung bereits in Ruhe. Verschlechterungen des Zustandes werden in den meisten Fällen durch zusätzliche bakterielle Infekte verursacht.

Ein Zeichen hierfür ist die Verfärbung des Auswurfes (gelb, grün oder bräunlich, z.T. mit Blutbeimengungen). Gerade beim älteren Menschen ist eine akute Infektion sehr ernst zu nehmen, da einerseits die Infektabwehr altersbedingt geschwächt ist und andererseits durch die vermehrte Schleimbildung ein Abhusten und damit eine „Reinigung“ der Lunge oft nur unzureichend erfolgen kann.

In dieser Situation können sich dann sehr rasch Lungenentzündungen entwickeln, die beim älteren Menschen grundsätzlich als kritische Situation betrachtet werden müssen. Rasche Vorstellung beim Hausarzt bzw. Spitalsweisung zur Einleitung einer entsprechenden Therapie sind deshalb von großer Bedeutung. Alarmzeichen sind Fieber, vermehrter Husten, Missfärbung des Auswurfes, Atemnot und hohe Atemfrequenz. Aber auch psychische Auffälligkeit (Verwirrtheit) kann Hinweis für eine akute bakterielle Infektion sein. Neben der richtigen antibiotischen Therapie ist die Atemtherapie ein wichtiger Bestandteil der Behandlung.

## LUNGENEMPHYSEM („BLÄHLUNGE“)

Beim Lungenemphysem handelt es sich um eine überschießende Erweiterung der Lungenbläschen, die zu einer schwamm-

artigen Umbildung des gesunden Lungengewebes führt. Mehr oder minder stark ausgeprägte Blasenbildung sowie Vernarbungen führen zu einer Störung des Gasaustausches, d.h. die Sauerstoffaufnahme ist eingeschränkt. Ursachen sind im Wesentlichen die COPD (eine entzündlich bedingte Wandschwäche führt zu einem Zusammenfallen der Bronchialwand in der Ausatmung - dieser Ventilmechanismus führt zu einer zunehmenden Überblähung) sowie wiederkehrende Infektionen der Atemwege.

Eine Sonderform des Emphysems ist das sog. Altersemphysem. Altersbedingter Elastizitätsverlust der Lunge und auch Umwelteinflüsse (vor allem Schadstoffe) verursachen diese Erkrankung, die vom Wesen und vom Krankheitsverlauf gleich auftritt wie das „normale“ Emphysem. Zunehmende Atemnot bei Belastung ist das Hauptsymptom dieser Erkrankung, zusätzliche Infekte können zum Teil dramatisch rasche Verschlechterungen bewirken.

Die Diagnose Emphysem wird durch die Lungenfunktionsprüfung gestellt. Die eingesetzten Medikamente werden mittels Dosieraerosol oder Trockeninhalatoren eingeatmet. Bei schwerem Sauerstoffmangel sollte eine Sauerstoffheimtherapie begonnen werden.

# Pflege bei chronisch-obstruktiven Lungenerkrankungen

- aus pflegerischer Sicht



Dieter Morscher,  
Dipl. Gesundheits-  
u. Krankenpfleger,  
Pflegeleiter Abtei-  
lung Gaisbühel,  
LKH Feldkirch.

Dieter.Morscher@lkhf.at

Bei akuter Atemnot, wie sie bei Asthmaanfällen, beim Lungenemphysem und chronischer Bronchitis vorkommt, ist es wichtig, die Symptome rasch wahrzunehmen. Bei frühzeitiger Erkennung kann durch die richtige Atemtechnik und die von Ihrem Arzt verordneten Medikamente ein Anfall weitestgehend verhindert oder zumindest eingedämmt werden.

## SYMPTOME

Ein Asthmaanfall äußert sich durch plötzliche schwere Atemnot aufgrund einer Atemwegsobstruktion (= Engwerden der Luftwege). Meist wird der Anfall von schweren Hustenanfällen mit Auswurf von zähem, glasigem Schleim begleitet. Die Ausatmung ist verlängert und erschwert, typische pfeifende Atemgeräusche sind hörbar. Durch die gestörte Atemfunktion kommt es zur Zyanose (Blaufärbung) u.a. der Schleimhäute, Lippen, Finger. Die Atemnot ist teilweise extrem, die Atemhilfsmuskulatur wird eingesetzt, es kommt zu Schweißausbrüchen, erhöhtem Pulsschlag, Erschöpfung, Verwirrheitszuständen, bis zu Schläfrigkeit wegen Sauerstoff-

mangel. Bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung oder dem Lungenemphysem sind die Hauptsymptome ebenfalls Husten und Auswurf, sowie Atemnot.

Sollte bei Ihnen eine chronische Lungenerkrankung festgestellt worden sein, ist es wichtig, mit der Selbstpflege im anfallsfreien Zeitraum frühzeitig zu beginnen.

## (SELBST)-PFLEGERISCHE ASPEKTE BEI CHRONISCHEN LUNGENERKRANKUNGEN

Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit (2 - 3 Liter) zu sich;
- wenn Sie eine Herzinsuffizienz haben, halten Sie sich an die Trinkmenge, die Ihnen vom Arzt vorgegeben wurde.

Handhabung der inhalativen Medikamente

- Trainieren Sie in der anfallsfreien Zeit den Umgang mit den Dosieraerosolen und den Trockeninhalatoren, damit Sie auch bei ev. Kurzatmigkeit zurechtkommen;
- benutzen Sie gegebenenfalls Inhalationshilfen;
- nach der Inhalation spülen Sie den Mund und trinken Sie etwas nach, damit es zu keinen Entzündungen an der Mundschleimhaut oder in der Speiseröhre kommt;
- sollten Sie weißliche Beläge auf der Zunge oder ein

Brennen in der Mundhöhle feststellen, sagen Sie dies Ihrem behandelnden Arzt.

Schulung und Unterstützung bei Langzeit-Sauerstofftherapie

- Halten Sie die Sicherheitsvorschriften im Umgang mit Sauerstoff ein;
- betrachten Sie den Sauerstoff als Medikament und nehmen Sie nur die Menge, die Ihnen ärztlich verordnet wurde;



- in den eigenen vier Wänden kommen Sie mit einem Sauerstoffkonzentrator aus, wenn Sie mobil sind, greifen Sie auf ein transportables Flüssigsauerstoffgerät mit einer Füllstation zurück;
- reinigen Sie die Nasenbrille oder Maske regelmäßig;
- gute Hautpflege und Tupfer einlagen bei Nasenbrillen verhindern Druckstellen hinter den Ohren.

Information über eine Vermeidung der wichtigsten Auslöser (Allergene, berufliche Schadstoffe, Kälte, Rauchen, Stress, Überanstrengungen, ...)

- Achten Sie auf Warnsignale Ihres Körpers - in welchen Situationen bekommen Sie Atemnot?
- Versuchen Sie solche Situationen zu vermeiden oder

besser mit ihnen umzugehen;

- stellen Sie unbedingt das Rauchen ein, es gibt außer Ihrem starken eigenen Willen viele Hilfsangebote, welche Ihnen die Raucherentwöhnung erleichtern.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt genau über Nebenwirkungen diverser Medikamente (ASS,  $\beta$ -Blocker, Sedativa, Hypnotika, u.a.)

- Gewisse Medikamente können Ihre Atmung beeinträchtigen: *Lassen Sie sich umfassend beraten!*

Erlernen Sie atemerleichternde Lagerungen (Dehnlagerungen, Entlastungslagerungen) und Körperstellungen

- Diese Lagerungen fördern die Belüftung und Durchblutung in den unterschiedlichen Lungenabschnitten, zudem kann Sekret besser abfließen;
- trainieren Sie diese Lagerungen im anfallsfreien Zustand, damit Sie im Notfall Bescheid wissen;
- Körperstellungen wie der Kutschersitz, Reitsitz oder die Torwartstellung führen zu einer Dehnung des Brustkorbes und unterstützen die Atemhilfsmuskulatur, sie können zur Atemerleichterung jederzeit und überall eingenommen werden.

Üben Sie Atemtechniken wie die Lippenbremse, Bauchat-

mung, Flankenatmung

- Üben Sie in der anfallsfreien Zeit Einatmungstechniken wie Gähnatmung, Schnüffelatmung, Bauchatmung und atmen Sie über die Lippenbremse aus.

Sekretlösende Maßnahmen, die das Aushusten von Schleim aus den Luftwegen fördern

- Hier helfen Sekretolytika, die den Bronchialschleim verflüssigen, damit er besser abgehustet werden kann und Kamillendampf;
- Sekretomotorika, die den Abtransport des Schleims unterstützen wie z.B. Eukalyptusextrakte.

Erlernen Sie die richtige Hustentechnik

- „Hüsteln“ Sie das angesammelte Sekret durch zwei bis drei kräftige Stöße ab und pausieren Sie dann etwas, um das Ganze dann zu wiederholen. Tiefes Luftholen und kräftiges Aushusten sollten eher vermieden werden;
- versuchen Sie bei starkem, trockenem Reizhusten gegen die geschlossenen Lippen auszuhusten.

Atemstimulierende Einreibungen (ASE)

- Diese führen zu einer ruhigeren, tieferen Atmung;
- auch PartnerInnen sowie Angehörige können das erlernen und bei Bedarf bei Ihnen anwenden.

Passen Sie körperliche Anstrengungen Ihrer eingeschränkten Leistungsfähigkeit an

- Nehmen Sie sich für die Dinge des Alltags Zeit. Dadurch kommen Sie weniger in Stresssituationen, die Ihnen wiederum die Luft „rauben“;
- akzeptieren Sie, dass Sie eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit haben, Sie brauchen sich dafür nicht zu schämen;
- betreiben Sie angepasst Sport, um Ihre Ausdauer zu trainieren, Ihre Muskelkraft zu stärken und um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Nehmen Sie psychische Unterstützung in Anspruch

- Es ist nur allzu verständlich, dass immer wiederkehrende Krankenhausaufenthalte und zunehmende körperliche Einschränkungen auch zur sozialen Isolation führen können. Daran leiden nicht nur Sie, sondern auch Ihr Umfeld. Nehmen Sie frühzeitig Hilfe in Anspruch. Gerade in Selbsthilfegruppen finden Sie die „Wahren Meister“ dieser Erkrankung. Dieses Umfeld kann sehr positiv zu individuellen Strategien der Krankheitsbewältigung beitragen.

Nützliche Hinweise finden Sie u.a. auch im Internet unter: [www.lkhf/Pulmologie](http://www.lkhf/Pulmologie); [www.Selbsthilfe.at](http://www.Selbsthilfe.at); [www.onmeda.de](http://www.onmeda.de); [www.Lungensport.org](http://www.Lungensport.org); [www.lungenunion.at/Patientenratgeber](http://www.lungenunion.at/Patientenratgeber)

# Lachen und Atmen - Basis der Menschlichkeit



*Peter Cubasch,  
Lach- und  
Atemlehrer,  
Psychotherapeut,  
Hohenems*

## DAS WUNDER DES ATEMS

Das Erste, wenn wir in dieses Leben treten, ist eine tiefe Einatmung. Das Letzte, wenn wir aus diesem Leben treten, ist eine tiefe Ausatmung. Zwischen diesem ersten Einatmen und letzten Ausatmen erstreckt sich unser ganzes Leben.

Positive Lebenserfahrungen und eine achtsame Lebensweise ermöglichen eine sichere, offene und spielerisch-kreative Lebenseinstellung und begünstigen eine freie und flexible Atmung. Durch negative Lebenserfahrungen, Krankheiten und ungesunde Lebensweise können sich Atemfehlformen entwickeln.

Aber der Atem verliert nie - auch wenn er muskulär, emotional und geistig noch so beengt wird - seine heilsame Wirksamkeit. Bis zum letzten Atemzug behält er seine immanente Kraft zur Befreiung und Integration von innen heraus. Er lässt Schwingung erfahrbar werden, zeigt Rhythmus und Maß und ist treuer Begleiter auf dem Lebensweg - bei Trauer, Angst und Schmerz ebenso wie bei Freude und Lebenslust, in Momenten spiritueller Erfahrung ebenso wie in

Momenten der Einsamkeit und des Zweifels. **DUM SPIRO SPERO:** solange ich atme, hoffe ich.

## RICHTIG ATMEN -

### GANZ EINFACH, ABER WIE?

#### *Wie atme ich richtig?*

Das Atemgeschehen wird von unseren ältesten Gehirnschichten automatisch gesteuert und ist gleichzeitig unserem Willen unterworfen: wir können den Atem bewusst anhalten, rhythmisieren, verlangsamen oder beschleunigen. Er geht mal schnell, mal langsam; einmal weitet und befreit er uns, ein anderes Mal stockt der Atem. In all diesen Situationen reagiert der Atem spontan. Er ist flexibel und individuell. Wichtig ist, den Atem geschehen zu lassen.

Dazu braucht es keine Techniken; Wille, Leistung und Zwang stören nur. Mit wachsender Wachheit wird es möglich, dem Atem vertrauensvoll in seinem lebendigen Spiel zuzuschauen.

Wie kann nun Vertrauen in den natürlichen Atem wachsen? *Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Dehnen Sie sich und lassen sich tragen. Stellen Sie sich eine Katze oder ein Pferd vor. Sehen Sie das Tier vor Ihrem inneren Auge: seine Gestalt, seine Bewegung, seine Atmung, seine tiefe Sicherheit. Das Tier denkt nicht über seine Atmung nach. Denken auch Sie nicht über Ihre Atmung nach. Vertrauen auch Sie auf Ihr inneres sicheres und weises Tier und lassen Sie sich erleben: „ES ATMET MICH“.*

## LACHEN IST EINE HERVOR- RAGENDE ATEMÜBUNG

Durch nichts können wir unseren Atem besser anregen und befreien als durch Lachen. Dabei nutzen wir einen spontanen Ausdruck unseres Körpers. Beim Lachen - wie beim Weinen - machen wir alles richtig: wir atmen tief ein und aus und lassen das Zwerchfell, den Hauptatem-



muskel, den die Griechen „Seelenmuskel“ nannten, tanzen. Wenn seelischer Schmerz, lang andauernder Stress oder chronische Schmerzen und Bewegungsmangel uns eng, fest und gefühllos machen, hilft das Lachen manchmal besser als jede Medizin.

Viele Menschen glauben, nichts zu lachen zu haben. Für sie ist es besonders wichtig, das Lachen wiederzufinden, denn Lachen schafft - zumindest zeitweise - Distanz zu den Sorgen des Alltags. Es hilft, die innere, oft verschüttete Lebendigkeit und Lebensfreude aufzuspüren, und gibt Kraft, die Herausforderungen des Lebens in veränderter Weise anzunehmen.

#### LACHYOGA

*Wie lachen, wenn einem nicht danach zumute ist?*

Dabei ist das Lachyoga, das 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt wurde, eine große Hilfe. Die spielerischen Übungen des Lachyoga bringen jeden zum Lachen. Man erlebt rasch die positiven gesundheitlichen Auswirkungen und bekommt Anregungen, das Lachen bewusst und absichtsvoll ins Leben zu integrieren.

Um das Lachen zu „lernen“, gibt es drei wichtige Regeln:

- 1) *Blickkontakt*
- 2) *So tun als ob*
- 3) *Bewegung*

#### Zanklachen

*Versuchen Sie es einmal mit Zanklachen. Sie sitzen oder stehen einem Partner gegenüber. Schauen Sie einander intensiv in die Augen und „drohen“ Sie mit dem Zeigefinger. Dabei lachen Sie.*

*Das eigene Lachen genießen. Wie wertvoll das Lachen ist, können Sie auch allein erkunden. Schließen Sie die Augen. Spüren Sie Ihr Gesicht. Lassen Sie ein inneres Lächeln entstehen, das sich immer mehr ausbreitet. Lassen Sie die Stimme dazukommen und öffnen Sie allmählich den Mund. Lachen Sie. Lachen Sie. Lachen Sie.*

Wenn Sie diese Übung ein zweites Mal machen, denken Sie daran, dass Gott uns Menschen das Lachen geschenkt hat. Es gehört zur Natur des Menschen und wir sollten es so oft wie möglich tun, egal ob spontan oder absichtlich. Und erlauben Sie es sich: genießen Sie Ihr Lachen.

#### Lächeln

*Subtiler und noch wirkungsvoller ist das Lächeln.*

*Das Lächeln inspiriert, kann Angst nehmen und tiefen Frieden schenken.*

*Beginnen und beenden Sie den Tag mit Lächeln.*

*Versuchen Sie, immer häufiger daran zu denken, egal, wie es Ihnen geht.*

#### ATEMHAUS HOHENEMS UND LACH- UND ATEMFORUM AUSTRIA

Lachen und Atmen ist so selbstverständlich wie das Leben selbst. Und doch kann man es verlernen. Das AtemHaus Hohenems und das Lach- und AtemForum Austria sind Einrichtungen, deren Ziel es ist, die heilsame und segensreiche Wirkung des Lachens und Atmens zu pflegen, zu lehren und zu verbreiten - im privaten und familiären Rahmen ebenso wie in Schulen, Kliniken, Unternehmen und Ministerien.

Über den rein gesundheitlichen Wert hinaus kann Atmen und Lachen dazu beitragen, seelisches Leid, Engstirnigkeit und Pessimismus ins Positive zu verwandeln und der Vereinsamung - besonders von alten und kranken Menschen oder marginalisierten Gruppen - entgegenzuwirken. Die Achtsamkeit auf den Atem hilft, das Wesentliche nicht zu verlieren. Und übrigens kann das Lachen auch einen wesentlichen Beitrag zu einem friedlichen Miteinander leisten.

#### INFORMATIONEN ZU KOSTENLOSEN LACHTREFFS UND SEMINAREN:

AtemHaus Hohenems  
[www.atemhaus-hohenems.com](http://www.atemhaus-hohenems.com)  
 Lach- und AtemForum Austria  
[www.lafa.at](http://www.lafa.at), 6845 Hohenems,  
 Eichenstr. 7, Tel. 05576/79334

# Betreuen und pflegen ohne auszubrennen

Auszug aus einem Vortrag für  
Pflegerische Angehörige  
von Jeannette Paminger,  
Lochau, Dipl. Gesundheits- und  
Krankenschwester, Trainerin,  
Lebens- und Sozialberaterin.

Betreuen und pflegen ohne auszubrennen! Stellen wir uns gleich zu Beginn die Frage, ob das überhaupt möglich ist. Ist das nicht schlichtweg eine Utopie?

Weil Pflegerische Angehörige mir sehr am Herzen liegen, sage ich: „Es darf keine Utopie sein!“ Ich weiß aber sehr wohl, welche große Last auf Ihren Schultern liegt. Mit diesem Beitrag möchte ich Ihnen Wege und Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie tatsächlich pflegen und betreuen können, ohne in der Pflegesituation auszubrennen.

Vorerst möchte ich kurz einen Blick auf die gesellschaftlichen Veränderungen werfen. Ich erinnere mich an meine Kindheit. Da war es üblich, dass zwei bis drei Generationen - oft noch mehr - auf einem Hof wohnten. Damals galt das kollektive Sippenbewusstsein: „Wir sind füreinander da.“ Der einzelne Mensch hatte als Individuum kaum eine Bedeutung. Alle hatten dem Ganzen, der Sippe zu dienen. Wollte jemand aus dem System ausbrechen, d.h. dem System nicht bedingungslos zur Verfügung stehen, so musste dieser Mensch den Ausschluss

aus der Sippe in Kauf nehmen. In diesem System war es eine selbstverständliche Pflicht, dass die Jungen für die Alten sorgten.

Das Positive am früheren System war wohl der Aspekt der materiellen Sicherheit. Dennoch wissen wir aus Erzählungen unserer Vorfahren, dass das alte System keineswegs ein Garant war, dass die Menschen im Alter, bei Krankheit oder Behinderungen gut versorgt waren. Das Gefühl der Sicherheit ließ sie aber so manches ertragen. Dazu kommt noch, dass es früher wesentlich weniger hochbetagte, schwerst pflegebedürftige Menschen gab.

Heute sieht die Situation völlig anders aus. Wir haben immer mehr schwerst pflegebedürftige, hochbetagte Menschen. Die Sippen-Tradition gibt es nicht mehr, oder sie ist nicht mehr gültig. Geblieben ist aber die Erwartungshaltung, dass die Jungen die alten Menschen betreuen oder pflegen müssen. Und genau diese Erwartungshaltung bereitet Pflegenden Angehörigen oft unerträglichen Stress. Es gibt immer weniger Menschen, die in der Lage sind, sich um pflegebedürftige Menschen zu kümmern.

Und diese wenigen laufen eben Gefahr auszubrennen, sofern sie nicht rechtzeitig dagegensteuern. Und zu diesem Gegensteuern möchte ich heute meinen Beitrag

leisten. Deshalb mein Aufruf: Wer pflegt, braucht SELBSTPFLEGE. Selbstpflege hat nichts mit Egoismus zu tun - manchmal gibt es Leute, die uns das einreden wollen.

## WAS GEHÖRT ZUR SELBSTPFLEGE?

### 1. Verantwortung für sich übernehmen

Dazu ist es hilfreich, dass Sie aus der Pflegesituation aussteigen und sich überlegen, wer Sie sind. Sie sind ein Individuum und einfach ein kostbarer Mensch. Oder glauben Sie, dass Sie nur dann ein wertvoller, kostbarer Mensch sind, wenn Sie sich für die Pflege aufopfern? Nie und nimmer ist dem so! Ich behaupte, wenn Sie sich aufopfern, schaden Sie Ihrem Selbstwert, Ihrer Würde. Aufopfern bedeutet für mich so viel wie: „Das Schicksal verfügt über mich!“



Ich persönlich glaube zutiefst, dass wir nicht auf dieser Welt sind, um uns aufzuopfern.

Verstanden habe ich in meinem Leben, dass ich einen Beitrag leisten darf, von dem andere Menschen einen Nutzen haben können. Ich kann jeden Beitrag mit großem Engagement und Hingabe leisten, aber ich muss mich für den Beitrag nicht aufopfern. Aufopfern führt zum Ausbrennen.

Je größer mein Engagement, umso achtsamer muss ich mit mir umgehen, d.h. ich muss mich verantwortungsbewusst selber pflegen.



Was soll das Bild vom Häferl ausdrücken? Ich kann nur geben, wenn ich mein Häferl voll habe.

Unser Körper hat ein gutes Frühwarnsystem für den Fall, dass unsere Energiereserven nicht mehr ausreichend sind. Irgendwo setzt der Körper Signale. Und die wollen sofort beachtet werden. Kommt es zu

Grenzüberschreitungen, so führt dies zum Ausbrennen. Nehmen Sie also Gefühle und Signale ernst, wie zum Beispiel:

- zunehmende Nervosität
- Gereiztheit
- Schlafstörungen
- Probleme mit dem Essen/der Verdauung
- Stimmungsschwankungen
- Lustlosigkeit
- beginnende Erschöpfungsdepression.

Haben wir einen solchen negativen Zustand erreicht, ist unser Selbstbewusstsein, unser Selbstwert im Keller. Bin ich meiner selbst bewusst, weiß ich, dass ich es auch wert bin, für mich Verantwortung zu übernehmen. Ich kann nicht erwarten, dass andere das für mich tun.

2. Lastenverteilung in der Pflegesituation neu organisieren  
Versuchen Sie folgende Fragen zu beantworten:

- Was belastet mich am meisten?
- Was würde mir helfen, den Pflegealltag zu erleichtern?

Es gibt verschiedenste Unterstützungsangebote und Dienste, die organisiert werden können. Beispielsweise Krankenpflegevereine, Mobile Hilfsdienste, Hospizbewegung, Tagesbetreuung oder Urlaubsbetten. Wen in der Familie/Verwandtschaft muss ich in der Pflegesituation in die Pflicht nehmen? Wer kann und will einen Beitrag

leisten? Warten Sie nicht darauf, dass jemand von sich aus seine Hilfe anbietet - machen Sie den ersten Schritt. Gerade Freunde und Bekannte tun sich manchmal schwer, sind hilflos und deshalb oft froh, wenn sie konkret erfahren, welche Unterstützung Sie sich wünschen.

### 3. „Pflegevertrag“

*Je klarer die Betreuung und Pflege organisiert ist, umso besser wird es Ihnen gehen.*

Das schützt vor dem Ausbrennen, stärkt Ihren Selbstwert und schützt Ihre ganz persönliche Würde. Wir sprechen daher gerne davon, einen „Pflegevertrag“ zu vereinbaren. Damit ist gemeint, dass das Helferteam ganz konkret vereinbart, wer, was, wie oft macht.

Stellen Sie sich dazu die Fragen:

- Wieviel Freiraum brauche ich für die SELBST-PFLEGE (z.B. soziale Kontakte, Hobbys...)?
- Wieviele Wochen ununterbrochenen Urlaubs benötige ich?
- Wie regle ich die Wochenenden?

Alle Achtung vor Ihrem Engagement, aber weil Sie genau so wichtig sind wie der Gepflegte und Betreute, gilt heute mein Appell Ihnen: Haben Sie den Mut, zu sich zu stehen. Haben Sie den Mut, Ihre Grenzen zu erkennen und zu bejahen. Haben Sie den Mut, dies anderen klar zu machen.

# Veranstaltungen - Oktober bis Jänner 2006

## BILDUNGSHAUS BATSCHUNS

6832 Zwischenwasser, Kapf 1

Info: Tel. 05522/44290, Fax: 05522/44290-5

E-mail: bildungshaus@bhba.at

## AUFTANKEN UND AUFATMEN FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Angelika Pfitscher, \*DGKS

10.11., 01.12.2005 und 12.01.2006

jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: BH Batschuns, Teilnahme ist kostenlos, Jause: € 4,--

## PFLEGE IST EIN LANGER ABSCHIED

Elmar Simma, Caritasseelsorger

11.10.2005 von 14:30 bis 16:30 Uhr

Ort und Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn

Tel. 05572/306-3305, Eintritt frei!

## ALT VERWIRRT, WAS NUN

ORF Dornbirn, Podiumsdiskussion

Moderation: Dr. Franz-Josef Köb

19.10.2005, 20:00 Uhr, mit: Vbg. Familienverband

## MIT VERWIRRTEN MENSCHEN LEBEN

Norbert Schnetzer, Validationslehrer

20.10. und 10.11.2005, jeweils von 14:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Feldkirch, Haus Nofels, Magdalenastraße 9

Anmeldung: Stelle für Gemeinwesenarbeit

Tel. 05522/74965-14; Kurskosten: € 17,--

## ALTBEWÄHRTE HAUSMITTEL - WICKEL UND AUFLAGEN

Bernadette Sutterlüty, DGKS

20.10. und 27.10.2005, jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns, Kurskosten: € 17,--

## TRAUER BEDARF DES TROSTES UND NICHT DER VERTRÖSTUNG

Elmar Simma, Caritasseelsorger

Marianne Hauts, Supervisorin

02.11.2005 von 09:30 bis 17:30 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns, Kurskosten: € 27,--

## DER LETZTE WEG - DIE BESTATTUNG

VORTRAG UND BESUCH IM KREMATORIUM

Christoph Feuerstein, Bestatter, Fachgruppenvorsteher, Bludenz; Wolfgang Oberhauser, Bestattungsunternehmer, Dornbirn

15.11.2005 von 14:30 bis ca. 17:00 Uhr

Ort und Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn

Tel. 05572/306-3305; Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich - Teilnahme ist kostenlos!

\*DGKS Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester

\*EFZ Ehe- und Familienzentrum

## SANFTE MASSAGEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

Brigitte Sutter, DGKS

15.11. und 22.11.2005, jeweils von 14:00 bis 18:00 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

Kurskosten: € 22,--/Person; € 40,--/Paar

## KRAFT SCHÖPFEN IN ZEITEN DER VERÄNDERUNG

MEIN PARTNER IST KRANK...

Petra Frei-Gabriel, Physiotherapeutin

Ingrid Xander, Mitarbeiterin des \*EFZ, Betroffene

Trainerinnen für prozessorientierte Gruppenarbeit i. A.

25.11.2005 von 09:00 bis 18:00 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns; Kurskosten: € 28,--

## WIEDER ALLEIN - TRAUERSEMINAR FÜR FRAUEN

Annelies Bleil, Hospizkoordinatorin

02.12.2005 von 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Caritashaus, Kolumbanstraße 9

Anmeldung: BH Batschuns; Kurskosten: € 22,--

## IN DEN WURZELN ZUR KRAFT FINDEN -

SYSTEMISCHE FAMILIENAUFSTELLUNG

Yvonne Rauch, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin; Urs Kohler, Organisationsberater und

Coach, Ausbildung in Aufstellungsarbeit

11.01.2006, 10:00 Uhr bis 13.01.2006, 16:00 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

Kurskosten: € 264,--, Vollpension: € 81,--/EZ;

€ 75,--/DZ; Für Betreuende und Pflegende Angehörige ist auf Anfrage eine Ermäßigung möglich.

## INSTITUT FÜR GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE (IGK)

6903 Bregenz, PF 52, Broßwaldengasse 8

Info: Tel. 05574/48787-21, Fax: DW 6

E-mail: karin.bundschuh@igkv.at

Vortragsdauer: jeweils von 19:30 bis 21:30 Uhr

Vorträge: Kosten pro Abend € 9,-- bzw. € 4,50 für IGK-Mitglieder und UNIQA-Kunden

## NOTFÄLLE IM ALTER

Dieter Morscher

06.10.2005, Krumbach, Treff.Hof

## DIE HEILENDE KRAFT DER EMOTIONEN

Elmar Eisele

11.10.2005, Höchst, Alte Schule

**MEINE SELBSTSTÄNDIGKEIT****SOLL NICHT MIT DEINER HILFE AUFHÖREN**

Barbara Bischof-Gantner  
12.10.2005, Koblach, Bücherei

**UMGANG MIT VERWIRRTEN - VALIDATION**

Norbert Schnetzer  
13.10.2005, Lochau, Schulhütle

**WIE GEHT ES MIR DAMIT, FREMDE INS HAUS ZU LASSEN?**

Maria Mager  
18.10.2005, Ludesch, IAP Sozialzentrum

**DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN**

Dr. Rainer DeMeijer  
18.10.2005, Bezau, Sozialzentrum

**BURN-OUT: AUSGEBRANNT UND ERSCHÖPFT**

Jeannette Pamminger  
03.11.2005, Rankweil, Herz-Jesu-Heim

**DURCHBLUTUNGSSTÖRUNGEN**

Dr. Rainer DeMeijer  
07.11.2005, Hohenems, Sene-Cura Sozialzentrum

**UMGANG MIT VERWIRRTEN - VALIDATION**

Norbert Schnetzer  
08.11.2005, Wolfurt, Seniorenheim

**UMGANG MIT DEMENZKRANKEN**

Norbert Schnetzer  
09.11.2005, Schruns, Sozialzentrum

**VERÄNDERTE SPRACHE, VERÄNDERTE GEFÜHLE**

Jeannette Pamminger  
10.11.2005, Bregenz, IGK Bildungs-Zentrum

**LASS DAS NUR, ICH MACHE DAS FÜR DICH**

Barbara Bischof-Gantner  
17.11.2005, Hörbranz, Pfarrheim

**PGD PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSDIENSTE GMBH**

Färbergasse 15, 6850 Dornbirn  
Info und Anmeldung: Tel. 05572/32421-0  
E-mail: office@pgd.at, Homepage: www.pgd.at

**WENN ANGST DAS LEBEN BESTIMMT**

14.11.2005, 20:00 Uhr  
ORF Landesstudio Vorarlberg, Höchststraße 38  
6850 Dornbirn (Eintritt frei)

**HEILUNG VON TRAUMATISCHEN ERFAHRUNGEN**

02.12.2005, 20:00 Uhr  
Psychosoziale Gesundheitsdienste Feldkirch, Tagesstruktur, Grenzweg 10, 6800 Feldkirch (Eintritt frei)

**BILDUNGSCHAUS ST. ARBOGAST**

6840 Götzis, Montfortstr. 88  
Info: Tel. 05523/62501-0, Fax: DW 32  
E-mail: arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at

**DER KONTEMPLATIVE WEG**

14.11.2005, 19:30 Uhr (mit Fortsetzung am 21.11.;  
28.11.; 05.12. und 12.12.2005)  
Mag. Paul Burtscher, Priester, Leiter des Referates „Spi-  
rituelles Leben“; Dr. Agnes Juen, Feldkirch, Theologin,  
Psychologin; beide Begleitende von Kontemplations-  
gruppen; Kursbeitrag für alle Abende € 32,--

**VER-GEBEN**

26.11., 09:00 Uhr bis 27.11.2005, 17:00 Uhr  
Aron Saltiel, Mag. phil., Psychotherapeut, Sänger,  
Breema-Lehrer, Graz  
Normaler Kursbeitrag: € 77,-- (mind. € 40,--,  
voll € 110,--), Vollpension € 52,10

**STOMA SELBSTHILFEGRUPPE VORARLBERG**

**Auskünfte zu unseren Aktivitäten:**  
Bregenz - Ch. und G. Hämmerle, Bregenz  
Tel. 05574/72851, E-mail: marichts@gmx.at

**NOVEMBER**

08.11.2005, Gruppentreffen

**DEZEMBER**

13.12.2005, Advent / Nikolausfeier

**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE VORARLBERG**

F.-Michael-Felder-Straße 6, 6845 Hohenems  
Info: Tel. 05576/73572; Info und Anmel-  
dung: service@krebshilfe-vbg.at

**WOHLFÜHLEN IM EIGENEN KÖRPER - FELDENKRAIS FÜR**

ERKRANKTE, ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE  
17.10.; 24.10.; 07.11.; 14.11.2005  
jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr  
Leitung: Elfriede Meyer, Dipl. Sozialpädagogin,  
Feldenkraispädagogin  
Ort: at & Co regionales Zentrum Ems, Franz-Michael-  
Felder-Str. 6, Hohenems (Seminarraum im Parterre)  
Der Kurs umfasst alle vier Termine.  
Kosten: € 16,--; Anmeldung: Krebshilfe Vorarlberg

**ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND KRANKHEIT SIND VIELFACH MITEINANDER VERKNÜPFT**

OA Dr. Alois Lang, Facharzt für Innere Medizin,  
LKH Feldkirch  
Ort: Institut St. Josef, Feldkirch, Ardetzenbergstr. 31  
17.10.2005, 19:30 Uhr, Eintritt: freiwillige Spenden

# Das Hausgemeinschaftsmodell



*Monika Mikula,  
Dipl. Gesundheits-  
und Kranken-  
schwester, Pflege-  
expertin, Bregenz*

Um den letzten Lebensabschnitt für betagte Menschen in familienähnlichen Strukturen so alltäglich wie möglich zu gestalten, orientiert sich diese Lebensform an der Normalität.

## SO BEGINNT DER TAG...

Kaffeeduft beim Aufstehen in der Früh weckt alle Sinne. Die Schwester war schon bei der Morgentoilette behilflich. Und jetzt einfach neugierig zusehen bei der Speisenzubereitung für das Mittagessen, in die Töpfe schauen, mit der Präsenzkraft alte Rezepte austauschen oder einfach mit dem Rücken beim Kachelofen sitzen und die Zeitung lesen. Es ist fast wie zu Hause...

## WAS IST SO ANDERS BEIM HAUSGEMEINSCHAFTS-MODELL?

Tägliche Gemeinschaft, Lebensfreude und Lebensgenuss durch die Sinne wie sehen, hören, riechen und schmecken verbessern die Lebensqualität der Bewohner. Es leben zwölf bis siebzehn Senioren in einer Wohngruppe zusammen. Der Tagesablauf wird von Präsenzkraften entsprechend den individuellen Bedürfnissen

der Bewohner gestaltet. Präsenzkraften sind Fachkräfte in haushaltlichen Bereichen, die mit den Bewohnern alltägliche Aufgaben erledigen. Die Ressourcen des Bewohners werden erkannt und gezielt in die Alltagsgestaltung eingebunden.

Als zentrale Drehscheibe dienen die gemeinsame Wohnküche und das Wohnzimmer mit einem gemütlichen Kachelofen. Miteinander essen und trinken stellen wesentliche Höhepunkte im Tagesverlauf der Bewohner dar.

Der Bereich Pflege wird ausschließlich von Pflegefachkräften je nach Bedarf erbracht.

Die Durchführung der Grund- und Behandlungspflege erfolgt ähnlich wie im ambulanten Bereich und wird innerhalb des Hauses organisiert.

Durch eine dezentrale Umverteilung der gesamten Personal- und Dienstbereiche kommen die erbrachten Leistungen den Bewohnern direkt zugute und sind kostenneutral. Die Bewohner sind im Tagesgeschehen eingebunden und können sich nach eigenem Ermessen aktiv

beteiligen. Die langen Phasen der Einsamkeit sind deutlich vermindert.

Im Sozialzentrum Alberschwende, das im Oktober 2004 eröffnet wurde, im Seniorenwohnheim in Kennelbach, auch im Haus Klostertal in Braz, das im Oktober 2005 eröffnet wird, ist diese Lebensform zum Konzept der Sozialeinrichtung geworden.

Allen Einrichtungen, die dieses Modell bereits realisieren, ist es gelungen, die Lebensqualität der Bewohner deutlich zu steigern. Ebenso ist festzustellen, dass die Pflegebedürftigkeit eher ab- als zunimmt. Durch die Einbindung der Bewohner in die Alltagsaktivitäten werden erstaunliche Wirkungen erzielt.

Das Geheimnis dieses Modells liegt in einer verbesserten Lebensqualität durch die Alltagsnormalität, der bewusst gestalteten Eigenverantwortung für den letzten Lebensabschnitt des Bewohners und die Normalität, Akzeptanz und Integration des täglichen Abbaues und des Abschiednehmens.



# Bewährte Hausmittel bei Erkältungen



*Dr. Andreas Jansen,  
Arzt für Natur-  
heilverfahren,  
Feldkirch*

Herbst und Winter sind die typischen Jahreszeiten für Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Hier erfahren Sie praktische Tipps, wie Sie gut durch den Winter kommen.

## HUSTEN UND BRONCHITIS

Häufigste Hustenursache sind einfache Infekte der oberen Luftwege mit Reizungen des Kehlkopfes oder Bronchitiden, als deren Verursacher in erster Linie Viren und Bakterien infrage kommen. Auch bei Lungenentzündungen (typische Zeichen sind Husten, Fieber, Auswurf und gelegentlich Rippenfellschmerzen) durch Bakterien tritt Husten auf. Bei Husten, der mehrere Wochen andauert, ist eine weiterführende Diagnostik angebracht.

## AKUTER HUSTEN

Wird die zugrunde liegende Ursache des Hustens behandelt, so verschwindet dieser bald. Eine Behandlung mit Antibiotika ist meistens entbehrlich, da ca. 90% aller Bronchitiden durch Viren hervorgerufen werden, die darauf nicht ansprechen. Antibiotika sind angezeigt, wenn begleitend Asthma/chronische Bronchitis besteht, der Auswurf eitrig wird oder wenn der

Kranke hohes Fieber entwickelt und schwer krank wirkt. Bei Patienten mit einer einfachen, akuten Bronchitis, die keine Vorerkrankungen im Bereich der Lungen oder Bronchien haben, genügt sehr häufig eine Behandlung der Symptome, d.h. dass entweder nur der Hustenreiz zu lindern oder der Auswurf des Schleimes zu fördern ist.

Hustenmittel können, kurz gesagt, in Hustenreiz unterdrückende Substanzen (Antitussiva) und schleimlösende Substanzen (Mukolytika/Expectoranzen) eingeteilt werden. Ein Husten mit Schleimauswurf sollte nur unter besonderen Umständen unterdrückt werden (z.B. wenn er den Patienten erschöpft oder ihn am Ruhen oder Schlafen hindert), weil der Schleim abgehustet werden sollte.

## TROCKENER REIZHUSTEN

Im Vordergrund der Behandlung steht die Linderung des Hustenreizes. Dies erreicht man auf pflanzlichem Weg mit Zubereitungen aus Eibisch-Wurzel, Kamille, Isländisch Moos, Pestwurz, Thymian oder der Wilden Malve. Diese Heilpflanzen bilden einen Schleim, der sich schützend über die entzündlich gereizten Schleimhäute legt, oder sie wirken krampflösend. Auch die heiße Honigmilch kann wegen ihrer schleimbildenden Eigenschaft bei trockenem Reizhusten erfolgreich eingesetzt werden.

Linderung bringen auch auf die Heizung gelegte feuchte Tücher, um die Raumfeuchtigkeit zu erhöhen. Sie können einige Tropfen Pfefferminz- oder Fichtennadelöl in einen Topf mit heißem Wasser geben und diesen neben dem Bett aufstellen. Diese Öle haben betäubende Eigenschaften auf die Schleimhäute und lindern so den lästigen Hustenreiz.



## HUSTEN MIT AUSWURF

Gute schleimlösende Eigenschaften haben die Heilpflanzen Thymian, Spitzwegerich, Süßholzwurzel, Anis, Efeu und Primel. Bei Patienten, die sowohl tagsüber als auch nachts Husten mit Auswurf haben, muss das Verhältnis von schleimlösenden Mitteln zu den Hustenreiz unterdrückenden Mitteln in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Hier sollte am Tag das schleimlösende und zur Nacht das Hustenreiz lindernde Mittel gegeben werden.

## SCHNUPFEN

Schnupfen wird in der Regel von Viren hervorgerufen und ist eine harmlose, wenn auch lästige Erkrankung. Da eine Behandlung der Ursache nicht möglich ist, beschränkt sich die Therapie auf die Linderung der Symptome.

## NASENTROPFEN

Liegt eine einfache Verstopfung der Nase vor, so empfehle ich zum Auflösen des dicken Nasenschleims Kochsalz-Nasentropfen. Diese Tropfen sorgen auf einfache Weise für eine freie Nase. Im Gegensatz zu chemischen Mitteln schädigen sie auch nicht die Nasenschleimhäute. Pipettenfläschchen sind aus hygienischer Sicht untauglich. Einmal die Pipette in das Nasenloch eingeführt und wieder in das Fläschchen zurückgesteckt - und schon hat man seine eigene Bakterien- und Virenkultur angelegt. Benutzen Sie am besten die modernen Sprühfläschchen, die es in der Apotheke zu kaufen gibt. Darin bleibt der Inhalt steril.

## NASENSPÜLUNG MIT SALZWASSER

Auch die Nasenspülung mit Salzwasser mittels „Nasendusche“ hat sich sehr bewährt. Geben Sie einen halben Teelöffel Salz in ein Glas Wasser und füllen Sie die Lösung in die Nasendusche. Führen Sie den Nasenduschkopf

an ein Nasenloch und lassen die Lösung in die Nase fließen. Das ist im ersten Augenblick sicherlich gewöhnungsbedürftig - später ist es beim Kenner sehr geschätzt und beliebt. Die Nasenspülung ist auch zur Vorbeugung von Schnupfen sehr gut geeignet.

In einem großen Vergleichstest ließ man hunderte von gesunden Menschen täglich eine Nasendusche nehmen und konnte im Vergleich zu den Menschen, welche die Nasendusche nicht benutzten, eine 50 % geringere Erkältungsquote feststellen.

## ANSTEIGENDES FUSSBAD

Sie haben sich verkühlt und merken, wie die Nase anfängt zu laufen? Sie frösteln und frieren? In solchen Fällen sollten Sie ein ansteigendes Fußbad nehmen.

Füllen Sie einen großen 20-Liter-Eimer mit warmem, nicht zu heißem Wasser und stellen diesen am besten in die Badewanne. Während die Füße im Eimer sind, lassen Sie heißes Wasser langsam dazulaufen, bis sich der Körper so erwärmt hat, dass Sie selbst anfangen zu schwitzen. Anschließend sollten Sie dicke Wollsocken anziehen und in das gut vorgewärmte Bett zum Nachschwitzen gehen. Bettruhe für eine Stunde ist unbedingt einzuhalten.

## KOPFDAMPF

Wenn der Schnupfen schlimmer wird und schon auf die Stirn- oder Nasennebenhöhlen übergreift, so hilft vor allem ein Kopfdampf mit Kamille oder Thymian. Nehmen Sie einen großen Kochtopf mit kochendem Wasser und geben Sie etwas



fertigen Kamillenextrakt in den Topf (dies ist praktischer, als wenn Sie erst extra die Kamillenblüten aufbrühen). Anschließend beugen Sie Ihren Kopf tief über den Topf und atmen die ätherischen Öle ein. Am besten bedecken Sie sich noch mit einem großen Handtuch, sodass die ätherischen Öle nicht gleich verfliegen können. Nach ca. 10 - 15 Minuten beenden Sie das Kopfdampfbad und begeben sich in Ihr gut mit zwei oder drei Wärmflaschen vorgewärmtes Bett zum Nachschwitzen. Hüllen Sie ruhig weiterhin den Kopf gut ein - sodass nur noch die Nasenspitze herauschaut.

#### TROCKENE INHALATIONEN

Sie können ätherische Öle (z.B. Pfefferminzöl) auch auf ein Taschentuch geben und daran schnupfern. Wichtig: Die schleimhautreizenden Öle sollten nicht in die Augen gelangen! Oder Sie geben 3 - Tropfen - z.B. Pfefferminz-, Eukalyptusöl in eine Schale und stellen sie auf die Heizung (Duftlampe geht natürlich auch). Diese beiden Öle empfehlen sich wegen ihrer betäubenden Wirkung in erster Linie für Niesanfalle ohne wesentliche Schnupfenproduktion.

#### GUT GEWÜRZTE HÜHNERBRÜHE

In der berühmten Mayo-Clinic in Rochester, USA, hat man eine Umfrage gestartet, welche Mittel

bei Schnupfen am besten wirken. Unter den ersten Nennungen war die gut gewürzte Hühnerbrühe!

Die Erklärung dafür? Wenn Sie schon mal so scharf gegessen haben, dass Ihnen die Tränen in die Augen gekommen sind, dann haben Sie auch bemerkt, dass die Nase zu laufen anfängt. Auf diesem Wirkungsprinzip dürfte der Erfolg beruhen. Funktioniert auch mit extra scharfem Senf oder Peperoni. Guten Appetit!

#### GRIPPALER INFEKT

Bei grippalen Infekten mit den Symptomen Zerschlagenheitsgefühl, Gliederschmerzen, Kopfweh mit Lichtscheu, Geräuschempfindlichkeit und trockenem Husten sowie Schnupfen hilft meistens das homöopathische Mittel Nux vomica. Nehmen Sie Nux vomica in der Potenz C 30, nach Bedarf drei- bis sechsmal täglich, bis die Symptome nachlassen.

Oder machen Sie eine Grippe-Schwitzkur: Bereiten Sie sich zwei große Tassen Holunder- oder Lindenblütentee (Schwitztees) und trinken diese aus. Anschließend bereiten Sie ein warmes Wannenbad mit wenig(!) Wasser und legen sich hinein. Anschließend lassen Sie heißes Wasser dazulaufen. Durch das langsam zulaufende heiße Wasser steigert sich die Badetemperatur

erheblich. Bleiben Sie so lange im Bad, bis Sie selbst das Bedürfnis nach Abkühlung haben (ein gutes Zeichen ist auch Stirnschweiß).

Sie verlassen dann die Badewanne, ziehen sich einen dicken Bademantel an oder wickeln sich in ein großes Badehandtuch und gehen in Ihr mit drei Wärmflaschen gut vorgewärmtes Bett zum Nachschwitzen. Bleiben Sie mindestens 30 Minuten - besser 60 oder 120 Minuten - zum Schwitzen im Bett. Sollte mit den Grippesymptomen ein trockener Husten einhergehen, können Sie etwas Kamillenextrakt in das Badewasser geben. Bei eher schleimigem Husten empfiehlt sich Thymianextrakt zum Lösen des Schleims.

#### HALSSCHMERZEN

Meistens treten Halsschmerzen in Gesellschaft mit banalen Erkältungen auf. Hierbei reagieren die Mandeln lediglich auf den Ansturm der Viren auf den Körper und zeigen die Gegenreaktion des Immunsystems an. In solchen Fällen ist die Behandlung rein symptomatisch.

Bei einer eitrigen Mandelentzündung sollten Sie vorsichtshalber einen HNO-Arzt aufsuchen, der entscheidet, welche Maßnahmen zu ergreifen sind. Er wird gegebenenfalls einen Abstrich zum Ausschluss einer

Infektion durch hämolysierende Streptokokken machen, die antibiotisch behandelt werden muss.

In allen harmloseren Fällen helfen folgende Anwendungen: Gurgeln mit

- warmem Kamillen- oder Salbeitee;
- Zitronensaft (Saft einer Zitrone auf 1 Glas heißes Wasser);
- Apfelessigwasser (3 Teelöffel Apfelessig auf 1 Glas Wasser);
- Salzwasser (1 Teelöffel Salz auf 1 Glas Wasser);

Halstabletten lutschen, z.B. Salbeibonbons, Emser-Salz-Tabletten, Isländisch-Moos-Tabletten.

Viel trinken:

- Tee (Salbei, Kamille, Thymian);
- heiße Milch mit Honig. Hier ist die schleimbildende Eigenschaft der Honigmilch sehr geschätzt.



Bei Atemwegserkrankungen muss zur Entgiftung und zum Ausscheiden der Stoffwechselprodukte viel getrunken werden. Am besten trinken Sie 2-3

Liter warmen Tee oder Mineralwasser. Auch der oftmals sehr zähe Bronchialschleim wird dadurch flüssiger und kann besser abgehustet werden. Insbesondere bei Fieber steigt Ihr Flüssigkeitsbedarf pro weiterem Grad Körpertemperatur um mindestens 0,5 Liter!

Auf medikamentöse Fiebersenkung mit Acetylsalicylsäure (z.B. Treupel, Aspirin) sollte verzichtet werden. Das Immunsystem funktioniert erst bei 38,5 Grad Celsius optimal. Es sollte also nicht behindert werden.

#### RUHE UND BETTRUHE

In der heutigen stressigen Zeit mit der immer größer werden den Angst um den Arbeitsplatz hat sich leider das „Ignorieren“ der Krankheitszeichen durchgesetzt. Verschleppte Bronchitiden beeinträchtigen aber Ihr Wohlbefinden sehr stark und mindern Ihre Leistungsfähigkeit. Ein paar Tage Ruhe zu Hause helfen Ihnen langfristig gesehen mehr!

#### VORBEUGENDE MASSNAHMEN

Generell ist die Stärkung des Immunsystems sehr wichtig. Hierbei hat sich die Heilpflanze Echinacea purpurea bewährt. Auch Vitamin C unterstützt das Immunsystem. Die tägliche Zufuhr sollte aber deutlich über den 100 mg täglich liegen, welche die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als Mindestbedarf angibt. Eine optimale Vitamin-C-

Dosis kennt man noch nicht. Forscher gehen aber von täglich 0,5 bis 3 Gramm aus.

Das Spurenelement Zink ist Bestandteil eines körpereigenen Entgiftungssystems und fördert die Abwehrkräfte. In meiner Praxis empfehle ich vorbeugend die tägliche Zufuhr von 15 bis 20 mg Zink. Auch regelmäßiger Sport, Sauna, kalte Kneipp-Güsse oder Trockenbürsten der Haut tragen zu einer guten Immunität bei.

#### ERNÄHRUNG

Vielleicht fehlt dem Erkrankten sowieso jeder Appetit? Dann sollte er auch nicht zum Essen gezwungen werden. Wer etwas essen mag, sollte bewusst leichte Kost wählen. Typische „Schleimbildner“ wie z.B. Milch sind zumindest bei „schleimenden“ Erkrankungen nicht angezeigt.

#### WANN ZUM ARZT?

Verschlechtert sich der Allgemeinzustand des Erkrankten zusehends und greifen die naturheilkundlichen Maßnahmen nicht im gewünschten Maß, dann sollte umgehend ein Arzt konsultiert werden.

Je schwächer die Gesundheit des Erkrankten ist, desto vorsichtiger muss man sein.

Dr. Andreas Jansen  
Reichsstraße 126,  
6800 Feldkirch  
Tel. 05522/7020777  
Homepage: [www.biomedicus.at](http://www.biomedicus.at)

# „Musik am Nachmittag“ - bringt Freude ins Leben

Auch Vorarlberger Senioren genießen bereits seit fünf Jahren klassische Musik dank der „Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation“.

Vor 10 Jahren wurde sie in München ins Leben gerufen und ist seit 5 Jahren auch in Vorarlberg immer mehr Menschen bekannt: „Die Internationale Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation“. Jährlich lädt sie Senioren zu fünf Veranstaltungen von „Musik am Nachmittag“ in Bludenz, Feldkirch, Rankweil, Lauterach oder Wolfurt und Bregenz ein. Die jeweiligen Gemeinden und das Seniorenreferat des Landes Vorarlberg unterstützen die Veranstaltungen.

„Ein herrlicher Nachmittag“, „wunderbare Musik“, „ein Genuss“, „wir freuen uns schon aufs nächste Mal“ ... Immer schwingt in der Begeisterung der Besucher gleichzeitig auch die Hoffnung mit, dass die „Musik am Nachmittag“ noch möglichst lange in Vorarlberg stattfinden wird.

## WER STEHT HINTER DER STIFTUNG?

Erich Fischer heißt der Stifter, 1938 im Sudetenland geboren. 26 Jahre lang war er Eigentümer und leitender Geschäftsmann eines europaweit tätigen Vertriebsunternehmens der Halb-

leiterbranche mit 300 Mitarbeitern. Geprägt von den Entbehrungen der Nachkriegszeit und der Beschäftigung mit gesellschaftskritischen Autoren kam er zu der Einsicht, dass die Menschen, die wirklich arbeiten, letztendlich ausgebeutet werden. Er wollte das in seinem eigenen Betrieb anders machen.

Als er 1995 seine Firma im Zuge der Globalisierung verkaufte, war es für ihn selbstverständlich, die bewährten Mitarbeiter mit einem Drittel am Verkaufserlös zu beteiligen. Ein weiteres Drittel schenkte er der von ihm gegründeten „Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation“, aus der gemeinnützige Unternehmen wie „Musik am Nachmittag“ finanziert werden. Darüber hinaus verwirklicht die Stiftung mit „Musizieren statt Konsumieren“ Schülern eine erste Begegnung mit klassischer Musik, und im Sinne eines humanen Strafvollzugs gibt es mit „Musik hinter Gittern“ auch Musikunterricht und Konzerte in Gefängnissen.

„MUSIK AM NACHMITTAG“ „Musik am Nachmittag“, das sind kostenlose Konzerte mit klassischer Musik, die von jungen, begeisterten Musikern insbesondere für Senioren auch in Begleitung ihrer Familien veranstaltet werden. In den Jahren 1996 bis 2004 hat die Stiftung in Deutschland über 800 solcher Musikanachmittage, die bei Kaffee und Kuchen stattfinden, in festlich dekorierten Sälen abgehalten. Seit dem Jahr 2000 findet „Musik am Nachmittag“ auch in Vorarlberg statt.

Das Vorarlberger ENSEMBLE PLUS gestaltet die Konzerte im Auftrag der Stiftung. Das Anliegen des Stifters ist es übrigens, die Konzertanzahl noch zu steigern, um noch mehr Menschen die Freude am Genuss von klassischer Musik zu ermöglichen. Gemeinsames Singen gehört dann genauso zum Programm wie Beiträge der örtlichen Musikschule. Bei den Konzerten steht übrigens ein Instrument im Mittelpunkt und wird näher vorgestellt und erklärt. Es wird also



Das (Vorarlberger) Ensemble Plus gestaltet (bereits seit 5 Jahren) „Musik am Nachmittag“ im Auftrag der Stiftung (zur Förderung von Kultur und Zivilisation).



einiges geboten. Und wenn Sie einmal selbst „Musik am Nachmittag“ erleben möchten, kommen Sie doch einfach vorbei.

DIE NÄCHSTEN TERMINE SIND:  
Freitag, 28.10.2005, 14:30 Uhr,  
Hofsteigsaal Lauterach  
(Anmeldung bei Herrn Döring.  
Tel. 05574/68020)

Samstag, 29.10.2005, 14:30 Uhr  
Gössersaal Bregenz  
(Anmeldung bei Frau Monika  
Meyer. Tel. 05574/410-1636)

A.G.T.

## Verkaufe

HAARWASCHBECKEN 2-REIHIG,  
AUFBLASBAR, MIT KOPFMULDE  
UND PUMPE

Nur 1 x gebraucht, Preis nach  
Absprache, Breuß Bernadette,  
Oberfeldweg 5, 6830 Übersaxen  
Tel. 05522/41 41 5

## Der *Schmerz*, den ich jetzt fühle, ist Teil meines früheren *Glücks*.



Eva Kollmann  
AHS-Lehrerin i.R.  
Bregenz

Dieser Satz stammt aus dem Film „Shadowlands“ (Schattenland), den der bekannte Regisseur Sir Richard Attenborough 1993 mit den hervorragenden Schauspielern Anthony Hopkins und Debra Winger drehte.

Der Film beruht auf Tatsachen und schildert in eindrucksvoller und sensibler Weise die Freundschaft und Liebe zwischen dem irischen Literaturwissenschaftler und Dichter Clive Staples („Jack“) Lewis (1898 - 1963) und der amerikanischen Lyrikerin Joy Davidman Gresham. Lewis lebt mit seinem Bruder,

der ebenfalls Professor ist, ein beschauliches, zurückgezogenes Junggesellenleben in einem putzigen, malerischen Haus in Oxford. Er ist ein fabelhafter Theoretiker, der Gefühle stets zu unterdrücken versucht - richtig britisch unterkühlt.

Er beschäftigt sich - natürlich wieder rein theoretisch - mit der brennendsten Lebensfrage: „Bedeutet unser Leiden irgendetwas? Warum lässt uns Gott leiden?“

In dieses abgeschottete und intellektuelle Leben bricht 1952 die lebensfrohe amerikanische Autorin ein, mit der Jack seit einiger Zeit eine eifrige Korrespondenz führt. Während einer Europareise lernen sich die beiden unterschiedlichen Menschen kennen und auch schätzen. Nachdem Joy von ihrem alko-

holkranken Mann geschieden ist, aber Schwierigkeiten mit der Aufenthaltsgenehmigung für England bekommt, wird sie von Jack pro forma geheiratet, wobei sich beide aber abgesprochen haben, keine anderen Gefühle als die einer platonischen Freundschaft zuzulassen.

Diese unnatürliche Verbindung bekommt einen Riss durch einen Streit. Joy zieht wieder nach London, Jack lebt sein Leben weiter wie bisher. Nach längerer Zeit besucht er sie doch wieder und muss erfahren, dass sie an Knochenkrebs erkrankt ist. Diese Tatsache erschüttert sein Weltbild und seine Vorstellungen so sehr, dass er sich zu seinen Gefühlen bekennt und Joy in einer kirchlichen Zeremonie heiratet. Es bleibt den beiden Menschen nicht mehr viel Zeit,

eine wunderbare, auf Achtung und Wertschätzung basierende Liebe zu leben und zu erleben. Joys Tod versetzt Jack in eine Lebenskrise, in der ihm all seine jahrzehntelang gelehrt Theorie nicht helfen kann. Erst die große Tragödie seines Lebens macht ihm bewusst, dass das Leben mehr als eine akademische Übung ist und man nur in der Akzeptanz des Leidens seinen Frieden finden kann.

Der zu Beginn zitierte Satz ist die Erfahrung seines Lebens: hätte er - nach anfänglichen Widerständen - nicht so sehr geliebt, würde er jetzt, nach seinem herben Verlust, nicht so sehr leiden.

Das Leben ist nun einmal kein ruhiger Fluss, in dem alles so

dahinplätschert. Wir können uns dem Leben und allem, was es so mit sich bringt, nicht verweigern, nur weil wir keine Erschütterungen, keine Leiden und Schmerzen haben wollen. Und wenn wir uns auf das Leben, auf andere Menschen und Gefühle einlassen, bedeutet das folgerichtig, sich mit Enttäuschungen, schlimmen Erfahrungen und eben auch Schmerz und Leid auseinander zu setzen.

Unweigerlich stellen wir uns in schweren Lebenssituationen die Frage nach dem „Warum“ oder „Wie kann Gott gut sein, wenn er so Schreckliches zulässt“? Wir werden auf diese Fragen niemals eine Antwort erhalten, weil es keine schlüssige Antwort gibt. Wir können aber - und müssen,

wenn wir halbwegs unbeschadet aus den Kalamitäten herauskommen wollen - unsere geistigen und seelischen Reserven aktivieren und unser Potenzial an Schmerzbewältigung erkennen und ausschöpfen.

Jack Lewis hat den Atem einer großen Liebe gefühlt, die ihn für kurze Zeit aus seiner vertrockneten Existenz befreit hat. Der Schmerz nach dem Verlust war ebenso groß, aber das Wissen um das geschenkte Glück ermöglichte ihm das Weiterleben. Vor 55 Jahren hat mir eine Lehrerin folgenden Satz ins Poesiealbum geschrieben:

*„Der Schmerz ist ein heiliger Engel, und durch ihn sind die Menschen größer geworden als durch alle Freuden dieser Welt.“*

Ich habe als junges Mädchen - trotz der Erlebnisse während des Krieges und danach - die Worte Adalbert Stifters in ihrer ganzen Bedeutung natürlich nicht begriffen.

Aber die Erfahrungen meines Lebens haben mir ihre Richtigkeit bewiesen. Diesem schmerzlichen Lernprozess müssen wir uns alle unterziehen, wenn wir das Leben halbwegs und würdig bestehen wollen.

Und Sie, liebe Pflegende Angehörige, wissen wohl besser als jede(r) andere, welchen Stellenwert das Glück und der Schmerz in unser aller Leben hat.



## „Neuer Schau- und Verkaufsraum für die Hauskrankenpflege“

„Seit 1. Oktober gibt es in Nenzing am Ramschwagplatz 8 – 10 eine neue Anlaufstelle für die Beratung, den Verkauf und den Verleih von speziellen Produkten für die Hauskrankenpflege.“

Die Produkte können in einem komplett ausgestatteten Musterzimmer begutachtet und getestet werden. Die Firma B-P-O legt besonderen Wert auf eingehende Beratung und individuell abgestimmte Erleichterungen in der Pflege.

Nähere Informationen erhalten Sie über das Internet unter [www.b-p-o.at](http://www.b-p-o.at) oder persönlich vom Geschäftsführer Peter Grauf unter der Tel. Nr. 0664/4221437.“

## Kongress für Alten- und Hauskrankenpflege

**Motto:** „Pflege-Luft“

**Ort:** Congress Center Alpbach  
in Tirol

**Datum:** 04. - 05. November 2005

**Anmeldungen und Auskünfte:**  
Sozial-Medizinischer Verein Tirol,  
6020 Innsbruck

**Tel.:** 0512/574605

**e-mail:** [michaela.eberl@eunet.at](mailto:michaela.eberl@eunet.at)  
[www.smv-tirol.org](http://www.smv-tirol.org)

Vorsorge.  
„Ich bin fit  
für meine  
Zukunft.“



Der beste Zeitpunkt, sich fit zu machen, ist immer jetzt. Besonders wenn es um's Veranlagen und Vorsorgen geht. Schließlich weiß man nie, was die Zukunft bringt. Nur soviel ist sicher: Wir von der Volksbank haben die besten Fitnessprogramme für Ihre Vorsorge und Geldanlage.

**DAMIT SIE SO SEIN KÖNNEN  
WIE SIE SIND.**

[www.volksbank.at](http://www.volksbank.at)

 **VOLKSBANK**  
VERTRAUEN VERBINDET.



### Therapie- & Pflegebett - Embru CLASSIC

Dieses Bett ist konzipiert für die professionelle Therapie und Pflege von Patienten im Heim und daheim. Kompromisslose Technik in wohligem Design ermöglichen therapeutische Lagerungen und eine schonende Pflege für den Patient. Körpergerechtes und kraftentlastendes Arbeiten zum Wohle von Patient und Betreuenden.



Verleih - Verkauf:



Feuerstein & Klockner GmbH • Humantechnik  
A-6800 Feldkirch, Biedlbergweg 14  
Telefon 05522/34927, Telefax 05522/73371

## Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber**  
Institut für Gesundheits- und  
Krankenpflege (IGK) GmbH  
Bildungshaus Batschuns  
Mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung

### Redaktionsteam

Maria Lackner, IGK GmbH  
Dagmar Habian, IGK GmbH  
Angelika Pfitscher, BH Batschuns  
Peter Hämmerle, VLR

### Redaktionsadresse

IGK GmbH, A-6903 Bregenz, PF 52, Broßwaldeng. 8  
Tel. 0043 (0) 5574 / 48 787-0  
Fax: 0043 (0) 5574 / 48 787-6  
E-mail: andrea.kratzer@igkv.at

### Für den Inhalt verantwortlich

Die Herausgeber

### Lay-out und Satz

Andrea Kratzer, IGK GmbH

### Druck

Hecht Druck, Hard

### Copyright

Alle Rechte vorbehalten, Copyright ©  
Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung des Redaktionsteams.

### Bildquellennachweis

Nikolaus Walter, Feldkirch  
Maria Lackner, IGK GmbH

„daSein“ erscheint viermal im Jahr

Auflage: 4.600 Stück

### Bezugsbedingungen (Stand 2005)

| Abo Preis        | Einzelpreis     |
|------------------|-----------------|
| Inland: € 9,30   | Inland: € 3,10  |
| Ausland: € 12,40 | Ausland: € 3,70 |

### Institutionsrabatt

Bei Abnahme von mind. 5 Abos - 10%  
Bei Abnahme von mind. 10 Abos - 20%  
Die Preise beinhalten MwSt. und Versandkosten.

### Bestellungen

Siehe Redaktionsadresse

### Konto

Hypo Bank Bregenz, BLZ 58.000  
Konto Nr. 10376407018

Die Inhalte wurden gewissenhaft recherchiert,  
die Redaktion übernimmt jedoch keine Haftung.  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht  
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

## MEDIENINHABER



## MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR SOZIALE SICHERHEIT  
GENERATIONEN UND  
KONSUMENTENSCHUTZ

## Mitten im Tag

*mich erinnern an die Kraft des Auftankens  
den Zugang zu meiner Mitte suchen  
mehr oder weniger  
im einfachen Innehalten*

## Mitten im Tag

*mich erinnern an die Kraft des Aufatmens  
Druck abgeben  
mich durch Lockerungsübungen  
entspannen lassen*

## Mitten im Tag

*mich erinnern an die Kraft des Erholens  
mich bewegen im Freien  
verweilen in der Schöpfung  
einfach staunend dasein*

Pierre Stutz

## VORSCHAU • RHEUMA

## • URLAUB VON DER PFLEGE

### WERDEN AUCH SIE ABONNENT DER ZEITSCHRIFT „DASEIN“!

Bitte füllen Sie die untenstehende Allonge aus und senden Sie diese in einem Kuvert an die Redaktionsadresse: IGK GmbH, Redaktion „daSein“, PF 52, Broßwaldeng. 8, 6903 Bregenz.

Herzlichen Dank - das Redaktionsteam!

Ja, ich habe Interesse und

- abonniere die Zeitschrift „daSein“
- abonniere ..... Abonnements der Zeitschrift „daSein“ (Institutionsrabatt).

Ich werde

- ordentliches Mitglied (gelernte Pflegepersonen - Mitgliedsbeitrag € 49,20 pro Jahr)
- außerordentliches Mitglied (Pfleger Angehörige, Interessierte - Mitgliedsbeitrag € 14,40 pro Jahr) des IGK und abonniere „daSein“ zum Mitgliederpreis von € 5,50 (Ausland: € 7,70). Stand 2005

Name/Institution:

Geb.-Datum:

Straße, PLZ, Ort:

Telefon / Fax / E-mail:

Zahlungswunsch für den Beitrag:  
Bank:

Zahlschein  
Bankleitzahl:

Bankeinzug  
Kontonummer:

Ich erkläre mich hiermit einverstanden, dass meine persönlichen Daten für Dokumentationszwecke vom IGK verwendet werden!

Datum:

Unterschrift:

# Beratung, Verkauf und Verleih von

Pflegebetten und Matratzen, Rollstühle, Gehhilfen, Lifter, Haltegriffe uvm.  
Besuchen Sie unseren neuen Schauraum mit integriertem Musterzimmer in Nerzing.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Spannen Sie mit uns den Bogen ...  
... bereiten wir uns auf das Alter vor!**

Wir nehmen uns Zeit für Sie. Termine nach telefonischer Vereinbarung.



Raachwegplatz 8-10  
A-6710 Nerzing  
Tel. u. Fax 05525 63 227  
Mobil 0664 42 21 437  
peter.greif@b-po.at  
www.b-po.at



Beratung Planung Organisation  
Wir spazieren den Tagen

*Schön,  
dass jemand da ist!*



Ist es nicht ein gutes Gefühl, sich in sicheren Händen zu wissen? Nach einem Aufenthalt im Krankenhaus, während die Angehörigen Urlaub machen oder einfach für ein paar Wochen Kraft tanken – mit unserer **Kurzzeit- und Urlaubspflege**. Auf uns können Sie sich verlassen. Wir gehen mit Ihnen Hand in Hand durchs Alter. Schön, Geborgenheit zu erfahren!

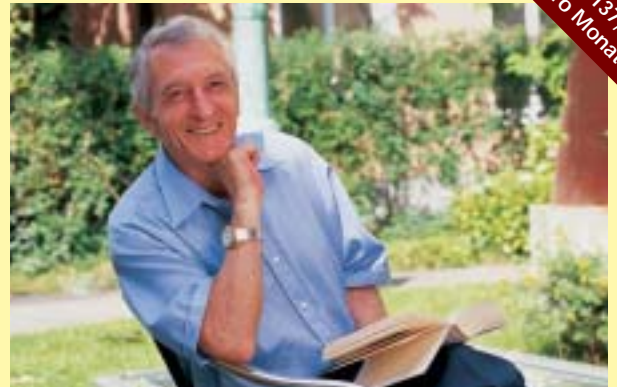
SENIOREN RESIDENZ  
**MARTINSBRUNNEN**  
DORNBIRN

*Schön, daheim zu sein!*

Eisengasse 10 • 6850 Dornbirn  
Telefon: 05572/38 48 • Telefax: 05572/53 552  
martinsbrunnen@humanocare.at  
www.seniorenresidenz.at



Hartl Consulting (Bsp.)



HARTL CONSULTING / SBG

ab  
€ 1.137,50  
pro Monat

**„Eine Senioren Residenz –  
kann ich mir das leisten?“**

Sicher! Sie haben Ihr Leben lang hart gearbeitet. Jetzt ist es an der Zeit, dass Sie an sich selbst denken. Die Senioren Residenz versteht sich als Schnittpunkt zwischen Geselligkeit und Gesundheit, zwischen Geborgenheit und Lebensfreude. **Bringen Sie Leben in Ihr Leben.**

SENIOREN RESIDENZ  
**MARTINSBRUNNEN**  
DORNBIRN

*Schön, daheim zu sein!*

Eisengasse 10 • 6850 Dornbirn  
Telefon: 05572/38 48 • Telefax: 05572/53 552  
martinsbrunnen@humanocare.at  
www.seniorenresidenz.at

