

Newsletter Nr. 15-2007

(ISSN 1024-6908)

22. Jahrgang – OSTERN - 08. April 2007

Geschätzte Leserinnen und Leser !

Wenn Sie diesen Newsletter zukünftig nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte hier:

office@lazarus.at?subject=LAZARUS-NEWSLETTER%20ABMELDEN

Alle früheren Wochenausgaben aus 2005 und 2006 sind im PflegeNetzWerk

www.LAZARUS.at (Archiv auf der Startseite) als Download verfügbar

7. April 2007:

Welt-Gesundheits-Tag

Die aktuelle Ausgabe von MEDIZIN ASPEKTE (www.medizin-aspekte.de) bringt wieder viele interessante, gut verständliche medizinische Berichte:



Frauenkrankheiten

Von Bauchhöhlenschwangerschaft bis Zervixkarzinom (Gebärmutterhalskrebs) sind wichtige Krankheitsbilder in einem "Special" zusammengefasst. Therapie, Vor- und Nachsorge stehen dabei im Vordergrund. [mehr](#)

Dazu ein Überblick über aktuelle Studienergebnisse:

- Gebärmutterhalskrebs: Häufig liegt Infektion mit Humanem Papillomavirus vor [mehr](#)
- Brustkrebs: Strahlentherapie erhöht Herzinfarkt-Risiko nicht [mehr](#)
- Brustkrebs: Erhöhtes Risiko trotz gutartiger Biopsieergebnisse [mehr](#)
- Brust- und Prostatakrebs: Subjektiver Stress kann Erkrankungsrisiko erhöhen [mehr](#)

Knochenschwund – Der Gefahr im Verborgenen entgegentreten



Fragt man Erwachsene nach Osteoporose, ist ein wissendes Kopfnicken die häufigste Antwort. Die meisten kennen die Krankheit oder haben zumindest schon einmal davon gehört. Das ist erfreulich, aber: Drei Viertel halten sich davon nicht gefährdet. Leider falsch, denn jede dritte Frau nach den Wechseljahren und jeder fünfte Mann über 50 Jahren hat Osteoporose. Sie ist damit häufiger als etwa Brustkrebs. Während dieser allen Respekt einflößt, fristet die Osteoporose in unserer Gedankenwelt noch immer ein Nischendasein. Doch gerade hier lauert eine „Gefahr im Verborgenen“. [mehr](#)

Ernährung

Diabetes Typ 2 - Effektive und kostengünstige Prävention

Übergewicht und Bewegungsmangel sind die häufigsten Ursachen für die Zunahme des Typ-2-Diabetes. Es sind jedoch nicht Gewaltdiäten und extreme Kraftanstrengungen im Fitnesscenter notwendig, um dem Diabetes vorzubeugen. Allein eine gesunde Ernährung könnte helfen, viele Erkrankungen zu vermeiden, betont die Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG) anlässlich neuer Forschungsergebnisse. [mehr](#)



* * *

Sexuell übertragbare Krankheiten

Wachsende Gefahr fordert vermehrte Aufklärung

Die Aufklärung über sexuell übertragbare Krankheiten (STD) muss intensiviert werden, betont der Verband „pro familia“ (www.profamilia.de) zum Weltgesundheitstag mit dem Motto „Gesund leben, sich vor Infektionen schützen“. Auch in Mitteleuropa ist die Gesundheit von Frauen, Männern, Mädchen und Jungen heute wieder zunehmend durch sexuell übertragbare Infektionen gefährdet – oftmals aus Unwissenheit. „Nur wer über die gesundheitlichen Risiken ebenso wie über ihre Vermeidung informiert ist, kann sich und andere wirkungsvoll schützen.“ Neben dem weltweit lebensbedrohlichsten HIV-Virus, zählt die WHO mehr als 30 Erreger, die durch sexuelle Kontakte übertragen werden.

Noch immer weitgehend unbekannt, vor allem bei jungen Menschen, ist die Chlamydien-Infektion. Sie zählt in den Industrienationen zu den häufigsten STD. Tückisch ist, dass sie oft unbemerkt bleibt, weil sie meist ohne

Symptome verläuft, unbehandelt aber zu schweren Folgeerkrankungen wie Unfruchtbarkeit führen kann. In vielen Ländern, z.B. USA, Großbritannien und Schweden, steigt die Zahl der Infizierten seit Jahren an. In Deutschland sollen geschätzte eine Million Frauen und Männer infiziert sein ...

Prävention kann nur erfolgreich sein und zu verantwortlichem Handeln befähigen, wenn der Zugang aller Bevölkerungsgruppen zu fachlich fundierter Information gewährleistet ist. Infomaterial kann auf der Homepage unter Infomaterial /Download abgerufen werden.

* * *

Ernährung – Genuss ohne Reue:

Schokolade = Genuss für ´s Herz

US-Wissenschaftler von der Harvard University, Boston konnten nun mit Hilfe einer Analyse von 136 Medline-Publikationen der letzten zehn Jahre die gesundheitsfördernden Effekte von Schokolade auf das Herz-Kreislaufsystem bestätigen. Sie prüften die Beziehungen zwischen den Inhaltsstoffen von Schokolade, wie Kakao, Stearinsäure sowie Flavonoide und dem Risiko, an kardiovaskulären Erkrankungen zu leiden. Bisher galt die Stearinsäure als Cholesterinspiegel erhöhende Fettsäure und daher die Schokolade als wenig wertvoll. Das Review konnte nun die positiven Effekte der Schokolade herausstellen.



Verantwortlich für die positiven Effekte von Pralinen, Schokoherzen & Co sind v. a. die Flavonoide - sekundäre Pflanzenstoffe, die auch in Weintraube, Zwiebel und Apfel vorkommen: Kakao ist besonders reich an Epicatechin, Catechin sowie Procyanidinen. Neben der antioxidativen Eigenschaft der Flavonoide senken die Inhaltsstoffe der Schokolade den Blutdruck, vermindern Entzündungen, senken die Blutplätt-

chenaggregation, reduzieren das „böse“ Cholesterin LDL und erhöhen das „gute“ Cholesterin HDL. Darüber hinaus fanden sich kaum Beweise für eine negative Wirkung der Stearinsäure auf den Cholesterinspiegel.

Dunkle, insbesondere Bitterschokolade mit einem hohen Kakaoanteil ist somit ein ausgezeichnetes Genussmittel und lässt sich als gelegentliches Highlight in die Kost einfügen (Quelle: Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention, www.fet-ev.eu).

Ding E., Hutfless S., Ding X., Girotra S.: Chocolate and Prevention of Cardiovascular Disease: A Systematic Review. Nutrition & Metabolism 2006

* * *

LAZARUS Service:

Veranstaltungen 2007

Tagung – 13. April 2007, Kardinal König-Haus, Wien:

Zukunft Wohnen mit Demenz

Rasche Anmeldung online unter: www.kardinal-koenig-haus.at/prog_hosp.php

G´sunde Fortbildungsangebote

von Ayurveda Medizin über Tibetische Medizin bis hin zu speziellem Training gegen Kopfschmerz bietet in diesem Frühjahr wieder GAMED – die Akademie für Ganzheitsmedizin, Otto Wagner-Spital, Wien (Details: www.gamed.or.at)

Aktuelle Veranstaltungstermine finden Sie in unserem Pflege-Netzwerk „Austro-Care“ – direkt mit nur einem Mausklick unter: www.lazarus.at/index.php?kat=VERANSTALTUNGEN&PHPSESSID=41832928d105be53dc76c428a279f788

* * *

Ernährungswissen contra Ernährungsmärchen:

G´sundes Oster-Ei

Eier gehören zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt und senken zusätzlich noch den Cholesterinspiegel, entzaubert Ernährungsexperte Sven-David Müller-Nothmann (www.nutrimedic.de) rechtzeitig vor dem Osterfest ein modernes Ernährungsmärchen: Eier enthalten zwar Cholesterin, aber auch reichlich Cholesterinspiegel senkendes Lecithin im Eidotter.

Hühnereier enthalten reichlich lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe: Augengesundes Vitamin A, antioxidatives Vitamin E, Knochen stärkendes Vitamin K, gefäß- und gehirngesunde Folsäure, haargesundes Biotin sowie konzentrations- und leistungssteigerndes Eisen und Abwehr stärkendes Zink. Außerdem zeichnet sich das Hühnerei-Protein durch eine hohe biologische Wertigkeit aus.



Es gibt keine Studien, die zeigen, dass der Konsum von Hühnereiern den Cholesterinspiegel erhöht oder das Herzinfarkttrisiko steigert, betont Müller-Nothmann, der den Konsum von ein bis zwei Hühnereiern täglich für völlig unbedenklich hält. Das gilt natürlich nur, wenn die Eier anstatt Wurst oder Käse als Brotbelag oder bei warmen Gerichten anstatt Fleisch verzehrt werden. Problematisch sind lediglich Rühreier mit Sahne und fettem Speck. Die Fett- und Kalorienbelastung schlägt zu B(a)uche und erhöht den Cholesterin-

spiegel, warnt der Ernährungsexperte.

Vor dem Hintergrund der jahrelangen Verteufelung des Hühnereis erstaunen die Fakten: Das Hühnerei hat ein gefäßgesundes Fettsäuremuster und ist der Cholesterinspiegel senkenden Diätmargarine dabei kaum unterlegen. Ein Hühnerei enthält nur 1,7 Gramm gesättigte - aber 3,0 g ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Ein Wehmutstropfen zum Schluss: Hühnereier sind kalorienärmer als Schokoladen-Eier. Aber die enthalten dafür im Kakao reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, die den Blutdruck senken, die Blutfließeigenschaften verbessern und antioxidativ wirken. Je mehr Kakao und je weniger Kakaobutter Schokolade enthält - desto gesünder ist sie. Daher ist Bitterschokolade süß für die Gesundheit, betont der Ernährungsexperte. (Kostenlose diätetische und fachärztliche Beratung bei Fettstoffwechselstörungen ermöglicht das Medizin-Beratungsportal www.qualimed.de).

Buchtipps zum Thema:

Moderne Ernährungsmärchen, Sven-David Müller-Nothmann, Michael Vogt und Doreen Nothmann, Schlütersche Verlagsanstalt
Cholesterin natürlich senken, Sven-David Müller-Nothmann/Katrin Raschke, Knauer Verlag

* * *

Leser/innen-Aktion sehr erfolgreich: Mehr als 4.800 Stück kostenlose Sprach-CD für Tschechisch, Slowakisch und Ungarisch wurden versandt.

Präklinische Welt-Neuheit aus Österreich:

Ganz schön cool

Eine notfallmedizinische Neuentwicklung ist im Begriff, die Versorgung nach Herzstillstand zu revolutionieren: Der möglichst frühe Einsatz einer Kühlmatte kann drohende Gehirnschäden nach Herzstillstand verzögern.

Schon lange war bekannt, dass im kalten(!) Wasser Ertrunkene so wie auch unterkühlte Lawinopfer nach erfolgreicher Wiederbelebung nach Herzstillstand weniger bleibende Gehirnschäden erlitten als andere Herzopfer.

Die milde therapeutische Hypothermie nach Herzstillstand wurde Ende 2005 in die internationalen Richtlinien (ERC, AHA) für notfallmedizinische Wiederbelebung als Maßnahme der Lebensrettung aufgenommen und empfohlen, bewusstlose erwachsene Patient/innen nach Herzstillstand auf 32 - 34° Körpertemperatur für 12 bis 24 Stunden abzukühlen.



Laut WHO erleidet in Europa und den USA jährlich durchschnittlich eine/r von 1.000 Einwohnern einen plötzlichen Herztod. Nur 3-10% der Patienten verlassen wieder gesund das Krankenhaus. Die während des Herzstillstandes beginnenden, fatalen Schädigungsprozesse von Gehirn und Organen schreiten auch nach erfolgreicher Reanimation fort (Post-Reanimations-Syndrom). Die milde therapeutische Hypothermie (32 - 34°C) stellt zur Zeit das fortschrittlichste, medizinische Konzept zur Linderung des PRS dar.

Österreichweit wird die milde Hypothermie bei Patienten nach Herzstillstand in verschiedenen Kliniken praktiziert. Zu den Methoden zählen Oberflächenkühlsysteme (Kühlmatten, -betten) und Infusionen mit kalter Kochsalzlösung. Mittlerweile hat das österreichische Unternehmen EMCOOLS - Emergency Medical Cooling Systems AG (www.emcools.com) das Oberflächenkühlmatten-System EMCOOLSpad® zum weltweiten Patent angemeldet (Medizinprodukt der Klasse I) und nach klinischen Tests die Serienproduktion aufgenommen. Die Kühlmatte ist durch ihre mobile Einsatzmöglichkeit sowohl für die Klinik als auch für Notarztwagen und Rettungshubschrauber bestens geeignet.

*) Quelle: Holzer, M, Sterz F; Hypothermia After Cardiac Arrest Study Group, New England Journal of Medicine 2002

* * *

Weiterbildung in Graz:

Ernährungsbeauftragte im Heim

Was LAZARUS schon seit vielen Jahren thematisiert hat – die mangelnde Ernährungssituation alter Menschen in Langzeitpflegeeinrichtungen – hat in der Steiermark zu einer vorbildlichen Fortbildungsinitiative für Pflegepersonal geführt, die zur Nachahmung bestens empfohlen werden kann: Ein eigener Lerngang für das richtige „Ernährungs-Management in der Langzeitpflege“ (EML) startete im Jänner 2007 und soll die Teilnehmer/innen befähigen, die Lebensaktivität „Essen und Trinken“ eigenverantwortlich und mit fundierter Ernährungskompetenz zu gestalten, zu organisieren und zu koordinieren.

Durch ein implementiertes, systemisches Ernährungsmanagement wird es zukünftig besser als bisher möglich sein, Folgen einer Mangel- oder Fehlernährung zu verhindern und damit gesundheitliche Folgeprobleme, einen damit erhöhten Pflegebedarf (Personaleinsatz) und den unreflektierten Einsatz teurer Ergänzungsnahrungen zu vermeiden.



Der zweite Weiterbildungslehrgang zum/zur „Ernährungsbeauftragten DGKP/ DGKS in der Langzeitpflege“ startet am 4. Oktober 2007 im Bildungszentrum Raiffeisenhof in Graz (Dauer: bis 15. April 2008). Infos und Anmeldung bei Maria Freydl, Email: office@hge-competence.at , Folder-Download:

www.hge-competence.at/Leistungen/Bildung/WeiterbildungEML.pdf .

* * *

Ungewöhnlicher Kongress in Köln – 29. Juni – 1. Juli 2007:

Medizin und Mitgefühl -

Die Lungenentzündung liegt auf Zimmer 187

Dem Gesundheitswesen geht allerorten die Menschlichkeit verloren. Zwar ist der Stand der medizinischen Forschung heute höher als je zuvor, doch weder Mediziner noch Patienten sind mit der Situation zufrieden. Der US- Arzt David R. Shlim und der tibetische Mönch Chökyi Nyima Rinpoche stellen diesem Mangel in der Krankenversorgung ihr Programm der mitfühlenden Betreuung als Lösung gegenüber. In dem Buch „Medizin und Mitgefühl“ erklären sie, welche Vorteile Patient und Arzt aus dieser Art des Heilverfahrens ziehen. Beim Kongress „Medizin, Achtsamkeit & Mitgefühl“ vom 29. Juni bis 1. Juli 2007 in Köln werden Dr. Shlim und Chökyi Nyima Rinpoche ihr Programm erstmals der deutschen Fachöffentlichkeit präsentieren.

Ärzten fehlt oft ein Weg, dem persönlichen Leid einfühlsam zu begegnen, ohne selbst darunter zu leiden. Deshalb entscheiden sich viele unbewusst, einen emotionalen Schutzwall aufzubauen und sprechen von ihren Patienten nur noch als Symptomen, Organen oder Körperteilen. Diese Verkürzung ist natürlich auch dem Zeitdruck geschuldet, führt aber zur Entpersonalisierung.

Aus der alltäglich erlebten Übernächtigung, Leistungsdruck und permanenten Müdigkeit wird Ablehnung und Verbitterung. Dabei ist Mitgefühl die eigentliche Motivation eines Arztes. Nur sie erzeugt ein Gefühl der Präsenz für den Menschen, allein durch diese Anteilnahme wird dem Patienten schon eine Zuversicht eingeflößt, die es ihm ermöglicht, sich zu entspannen. Studien belegen, dass Ärzte, die ihre Patienten auf vertrauensvoller Ebene beruhigen, mehr bewirken als diejenigen, die die Konsultation formell halten. Das Erfolgserlebnis bewirkt letztlich auch ein besseres Gefühl beim Arzt.

Mitgefühl bedeutet, sich in die Lage des Patienten zu versetzen: Schmerz, Beunruhigung und Verunsicherung zu erfahren. Chökyi Nyima Rinpoche (57), das spirituelle Oberhaupt vieler Klöster in Nepal, überträgt diese Weisheit des Buddhismus auf die Bedürfnisse der ärztlichen und pflegenden Berufe. Er zeigt, dass diese Art des Einfühlens erlernbar ist und sich unabhängig von zeitlichen Zwängen manifestieren lässt. Der weise Mönch bietet „Medizin und Mitgefühl“ als Fortbildung an der US-Eliteuniversität Harvard an. Nähere Infos unter: www.medizin-mitgefuehl.de .

* * *

LAZARUS Oster-Filmtipp:

Zeit zu gehen

Zeit zu gehen – der international beachtete Dokumentarfilm aus dem CS Hospiz Rennweg hatte seit dem Start bereits mehr als 20.000 Besucher/innen. Er läuft derzeit in den österreichischen Kinos (Aktuelle Termine und Orte: www.zeitzugehen.at/index.php?art_id=31).



„Ein Film, der mich nicht verändert, ist nichts wert. Dieser Film hat mich verändert.“ (Barbara Stöckl, TV-Moderatorin)

* * *

Welt-Gesundheitstag – Experten mahnen Verbesserungen ein:

Psychische Erkrankungen steigen weiter an

Aufgrund der epidemiologischen Entwicklung werden die Kosten für psychische Erkrankungen weiterhin ansteigen - für Krankenhausaufenthalte, Krankenstände, Frühpensionierungen, usw. Experten forderten daher am Montag dieser Woche bei einer Pressekonferenz der Wiener Universitätsklinik für Psychiatrie dringend strukturelle Änderungen, um die Situation der Betroffenen in Österreich zu verbessern. Nicht zuletzt könnten auch durch die Verordnung innovativer Medikamente Kosten eingespart werden, so die Fakten.

Erstmals liegen verlässliche Daten, die die Kosten von psychischen Erkrankungen in Österreich betreffen, auf dem Tisch. Für die Berechnung wurden epidemiologische und gesundheitsökonomische Studien aus 28 europäischen Ländern herangezogen und für Österreich hochgerechnet.

Nur fünf psychische Erkrankungen - 1) Abhängigkeit, 2) Depression, bipolare Störungen, 3) Angsterkrankungen, 4) Demenz und 5) Psychosen verursachen in Österreich jährliche Kosten von mehr als 7 Milliarden Euro (3 % des BNP), für jeden Österreicher entstehen daher Kosten in Höhe von 888 Euro im Jahr. Ein Drittel davon entsteht durch Arbeitsausfälle in Folge von Krankenständen, ein weiteres Fünftel mit Spitalsaufenthalten. 20% aller Frühpensionierungen werden aufgrund psychischer Erkrankungen angetreten. Besonders Demenzerkrankungen (derzeit rund 100.000) werden sich in den kommenden Jahren rasant entwickeln.

Aus dieser Situation heraus ergibt sich dringender Handlungsbedarf. Experten fordern daher u.a.:

- **Rehabilitation ausbauen.** Da ein Großteil der Kosten durch Krankenstände verursacht wird, müssen rehabilitative Maßnahmen ausgebaut werden

- **Rückfälle vermeiden.** Ein Fünftel der Kosten wird durch Krankenhausbehandlungen verursacht. Sozialpsychiatrische Therapien (z.B. Arbeit mit der Familie der Kranken) können neben Medikamenten und Psychotherapie dazu beitragen, wiederholte Spitalsaufnahmen zu vermeiden. Obwohl Studien zeigen, dass sozialpsychiatrische Therapien längerfristig Kosten sparen, gibt es in diesem Bereich noch zu wenig Angebote.
- **In Versorgung investieren.** Die Kosten für psychische Erkrankungen werden in den nächsten Jahren deutlich zunehmen. Daher muss in Angebote zur Versorgung der Patient/innen verstärkt investiert werden.
- **Psychische Aspekte in Vorsorgeuntersuchung einbauen.** Psychische Elemente im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung müssen ausgeweitet bzw. besser eingesetzt werden.
- **Psychisch Kranke müssen besser abgesichert werden.** Es bedarf einer gesetzlichen Regelung hinsichtlich sozialer Absicherung von psychisch Kranken (Grundabsicherung, Zuverdienst, Teilzeit-Pensionsmodelle).
- **Zugang zur Psychotherapie über Sozialversicherung ausbauen und moderne Arzneimittel verstärkt einsetzen.** Vermehrter Einsatz neuer Arzneimittel bei psychischen Erkrankungen, weil diese die Gesamt-Behandlungskosten verringern können.

* * *

Kommentar:

Milliarden-Grab Medikamente:

Euros im Mülleimer – aber zu wenig Geld für Pflege?



Das Problem ist schon länger bekannt, mehrere Studien haben jedoch erneut darauf aufmerksam gemacht: Patient/innen mit einer chronischen Erkrankung, denen für einen längeren Zeitraum oder dauerhaft Medikamente verschrieben wurden, nehmen diese nach einiger Zeit nicht mehr ein, und zwar ohne ärztliche Rücksprache. Rund 20-30% aller Patienten mit einer längerfristigen Arzneimittel-Verordnung, so schätzt man, setzen das Medikament vorzeitig ab. Diese fehlende "Compliance" oder "Adherence" (mangelhafte Therapietreue) gefährdet oft nicht nur den Behandlungserfolg - es werden damit Milliardensummen im Gesundheitswesen völlig unsinnig Jahr für Jahr im Mülleimer versenkt, die an anderer Stelle im Gesundheitswesen dringend gebraucht würden ...

Zum Beispiel in der Pflege: Da wird erbittert um (für Personal und Klienten) menschenwürdige Personalschlüssel gerungen, eine Panne nach der anderen liefert den Medien immer neue Skandalgeschichten. So werden in Deutschland heute lediglich 34 Mio. Euro für die Betreuung von sterbens-

kranken Menschen bereitgestellt, notwendig wäre aber mindestens das Dreißigfache(!) davon, um zumindest 20 Prozent der Betroffenen in ihren letzten Tagen angemessen palliativmedizinisch betreuen zu können (siehe: www.aerztezeitung.de/docs/2007/04/03/062a0603.asp?cat=/magazin/sterbebegleitung).

Und was geschieht mit den übrigen 80% der Sterbenden ...?

Kein Geld für angemessene Personalschlüssel?

Kein Geld für das Pflegepersonal entlastende Hilfsmittel und Maßnahmen?

Kein Geld für angemessenes Pflegegeld - aber peinliche „Amnestie“ für finanziell leistbare „Schwarzpflege“ aus Osteuropa?

Welt-Gesundheitstag 2007: Ein weiterer Anlass für kritische Reflexion und kreative Veränderung – oder bloß wieder so ein Allerwelts-Tag ..?

Erich M. Hofer

Eine g'sunde, erfüllte Arbeitswoche wünscht Ihnen

LAZARUS[®]

Und ich:



Erich M. Hofer
Gründer & Chefredakteur

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

PflegeNetzWerk: www.LAZARUS.at