

büro32

Björn Lohmann

Dürnauer Weg 32

70599 Stuttgart

+49-711-5079040 (Festnetz)

+49-176-24510015 (Mobil)

+49-711-9351888 (Fax)

lohmann@buero32.de

<http://www.buero32.de>

Arbeitsproben: Public Relations

Entgiftungskur nach Fahrplan Mehr als nur Milch und Semmel

Vor rund 100 Jahren entwickelte der österreichische Arzt F.X. Mayr eine Fastenkur: Die so genannte F.X. Mayr-Kur dient als Therapie für den kranken Darm. Mayr erkannte, wie wichtig eine gesunde Ernährung und eine funktionierende Verdauung für die Gesundheit des Menschen sind. Die von ihm empfohlene Diät beschränkte sich auf Milch und Semmel. Seine Grundsätze gelten in der modernen Mayr-Medizin fort, die Diätempfehlungen haben sich jedoch gelockert.

„Pflegen Sie Ihren Körper, Sie haben nur den einen“, rät Dr. med. Irmgard Zierden. Gemeinsam mit Peter Mayr hat sie das Buch „F. X. Mayr-Kur: Das Basisbuch“ (Haug Sachbuch, Stuttgart. 2005) verfasst. Der „Begleiter für Ihre persönliche Entgiftungskur“ erläutert die Grundlagen der F.X. Mayr-Medizin. Zierden erklärt, wie sich die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisieren lassen, um frischer auszusehen, Stress abzubauen und ein bestimmtes Gewicht dauerhaft zu erreichen. Dazu gibt sie viele praktische Ratschläge. So informiert die Ärztin über verschiedene Teesorten und deren Einsatzgebiete oder erinnert an die Vorteile des Trockenbürstens.

Der dreiwöchige Kurfahrplan hilft bei der richtigen Tagesplanung. Zehn Punkte führen durch jeden Tag – vom Aufstehen und Wechselduschen bis zu Mahlzeiten und Spaziergängen. Die Autorin beschreibt und erklärt die Empfehlungen für die einzelnen Tage, so dass jeder die Tipps leicht umsetzen kann. Komplettiert wird der Kurfahrplan durch die Rezepte von Peter Mayr. Für jeden Tag der Kur hat der Ernährungsberater sich ein schmackhaftes Gericht überlegt, das genau auf die F.X. Mayr-Medizin abgestimmt ist. Es müssen eben nicht immer nur Milch und Semmel sein.

Kur mit Genuss: Seeteufelmedaillons mit Gemüsenudeln

Für 2 Portionen

- 6 Seeteufelmedaillons à circa. 30 g
- 1 Esslöffel geschnittene Basilikumblätter
- 1 Teelöffel Olivenöl

büro32
Björn Lohmann
Dürnauer Weg 32
70599 Stuttgart
+49-711-5079040 (Festnetz)
+49-176-24510015 (Mobil)
+49-711-9351888 (Fax)
lohmann@buero32.de
<http://www.buero32.de>

- 1 Zitronenthymianzweig
- 1 Teelöffel geschnittene Bärlauchblätter
- je 1 Karotte, gelbe Rübe und Zucchini
- Salz, Pfeffer

Das Gemüse mit einem scharfen Messer in dünne Nudelstreifen schneiden. Weich garen und mit etwas Basensauce (oder Gemüsebrühe) mischen und würzen.

Seeteufelmedaillons mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. In Olivenöl auf beiden Seiten goldgelb braten. Thymianzweig und Bärlauch dazugeben.

Dr. med. Irmgard Zierden, Peter Mayr

F.X. Mayr-Kur: Das Basisbuch

Haug Sachbuch, Stuttgart. 2005

EUR 14,95

ISBN 3 8304 2189 3

für Haug Sachbuch Verlag, Stuttgart

Via medici befragt Mediziner zum Praktischen Jahr

Stuttgart, November 2005 – Das Praktische Jahr für angehende Mediziner erntete erneut harsche Kritik bei den Studenten. Das ergab die diesjährige Umfrage von Via medici, Magazin und Internetplattform für Medizinstudenten. Viele PJler fühlten sich unzureichend betreut, schlecht in Stationsabläufe eingebunden, und vermissen den Lerneffekt.

Wie schon im letzten Jahr bewerteten die 735 Befragten das chirurgische Tertial besonders schlecht. Weniger als die Hälfte von ihnen waren dort gut in Stationsabläufe integriert. Nur zwölf Prozent der PJler in der Chirurgie wurden von leitenden Ärzten betreut. Dementsprechend gering fiel ihr Lerneffekt aus: 53 Prozent beurteilten ihn mit „gering“ oder „sehr gering“. Auch das Tertial in der Inneren Medizin fand kein positives Echo. Auf einer Skala von Null bis Zehn senkte es die Motivation, als Arzt zu arbeiten, von 7,5 auf 6,7. Einzig das Wahlfach bewirkte einen leichten Anstieg auf 7,6. Als Gesamtnote auf der Schulnotenskala erhielt es sogar eine 2,1. Die Innere Medizin landete bei 2,6, für die Chirurgie gab es sogar nur eine 3,0.

Auffällig ist der Unterschied in der Beurteilung bei den PJlern, die ein Tertial im Ausland, insbesondere in der Schweiz zubrachten. 13 Prozent mehr als in Deutschland bewerteten ihr Chirurgie-Tertiär in der Schweiz mit „sehr gut“. Die Betreuung durch leitende Ärzte war im Ausland insgesamt um 15 Prozent höher. Auch Lerneffekt und Integration erhielten dort bessere Noten. Obwohl die Arbeit in der Schweiz in der Regel härter ist, fühlten sich deutlich weniger PJler als „billige Arbeitskraft“ ausgenutzt. Die Innere Medizin erhielt in der Schweiz sogar die Gesamtnote 1,8. So ist es wenig verwunderlich, dass mittlerweile 18 Prozent der angehenden Ärzte ihr Chirurgie-Tertial in der Schweiz verbringen.

Das „Praktische Jahr“ entstand vor über 30 Jahren mit dem Ziel, jungen Mediziner zu helfen, ihr theoretisches Wissen in praktische Fähigkeiten umzusetzen. Nach diesem Jahr müssen PJler in der Lage sein, als Arzt im Praktikum oder Assistenzarzt selbst eine Station leiten und Patienten versorgen zu können. Jährlich absolvieren über 10.000 Medizinstudenten das PJ. Gut auf ihr Berufsleben vorbereitet fühlen sich danach jedoch nur wenige.

büro32
Björn Lohmann
Dürnauer Weg 32
70599 Stuttgart
+49-711-5079040 (Festnetz)
+49-176-24510015 (Mobil)
+49-711-9351888 (Fax)
lohmann@buero32.de
<http://www.buero32.de>

Im Internet findet sich Via medici unter <http://www.thieme.de/viamedici>.
Details zur Umfrage erscheinen in der nächsten Printausgabe Ende November.

für Via medici Online-Portal

büro32
Björn Lohmann
Dürnauer Weg 32
70599 Stuttgart
+49-711-5079040 (Festnetz)
+49-176-24510015 (Mobil)
+49-711-9351888 (Fax)
lohmann@buero32.de
<http://www.buero32.de>

Fitness für Jung und Alt Bewegungsposter ermuntert zum Nachmachen

Viele Menschen werden nach einem langen Arbeitstag von Verspannungen geplagt. Rückenschmerzen, Gelenk- und Muskelbeschwerden zählen in unserer Gesellschaft immer häufiger zum Alltag. Ursache sind auch Verschleißerscheinungen, die im Laufe des Lebens durch mangelnde Bewegung, schlechte Körperhaltung oder langes Sitzen am Schreibtisch entstehen. Das Bewegungsposter des BKKMediService hilft Ihnen dabei, wieder in Form zu kommen und vor allem Beschwerden vorzubeugen.

Das neue Poster richtet sich an jede Altersgruppe. Durch genaue Beschreibungen sind die verschiedenen Übungen leicht nachzuvollziehen. Klare Abbildungen zu jeder Trainingseinheit motivieren dazu, selbst aktiv zu werden. Dabei können Sie wählen, wann und wo Sie Ihre Übungen durchführen: zu Hause oder auch mal im Büro. So fällt es leichter, mit dem Training zu beginnen und es fest in den eigenen Tagesablauf einzubinden. Wem es gelingt, seine eingefahrenen Lebensgewohnheiten aufzubrechen, kann mit etwas Bewegung bald wieder die gewünschte Fitness erlangen.

In der Krankengymnastik und in der Sportmedizin kommen gymnastische Übungen schon lange zum Einsatz. Ihre positive Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden ist unumstritten. Damit Ihr Training die bestmögliche Wirkung hat, sollten Sie regelmäßig üben. Falsche Belastungen vermeiden Sie, indem Sie die Anleitungen möglichst genau befolgen.

Das Bewegungsposter sowie weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. (01 80) 55 12 444 (12 Cent pro Minute, Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr).

für AnyCare, Stuttgart

Pflegekompetenz durch Theaterarbeit Neue Wege in der Ausbildung

Stuttgart, November 2005. Die veränderten gesetzlichen Ausbildungsregelungen für die Pflegeberufe haben neue inhaltliche, aber auch neue didaktische Akzente bei den Lehrplänen gesetzt. Für die pflegerische Ausbildung bedeutet das, neue Methoden zu finden, um gerade den sozialen, kommunikativen und persönlichkeitsbezogenen Bereich zu verstärken. Doris Eberhardt hat dazu in der Theaterpädagogik wertvolle Ansätze entdeckt. In ihrem Buch „Theaterpädagogik in der Pflege“ (Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2005) gibt die diplomierte Pflegepädagogin ihre Erfahrungen weiter.

Lernende sollen sich nicht nur auf intellektueller Ebene, sondern auch physisch und emotional mit der Pflege auseinandersetzen. Ergänzend zum Faktenwissen zielt die Theaterpädagogik daher auf die persönliche Entwicklung der angehenden Pfleger. Beziehungskonstellationen, innere und äußere Konflikte, Rollen und der Umgang mit ihnen haben im Berufsalltag eine große Bedeutung, weiß Professor Dr. phil. Susanne Schewior-Popp aus dem Fachbereich Pflege und Gesundheit der Katholischen Fachhochschule Mainz. Welche Disziplin könnte darauf besser vorbereiten als die Theaterpädagogik?

Eingangs vermittelt die Autorin des Lehrbuchs einen kurzen Überblick darüber, was genau sich hinter dem Begriff der Theaterpädagogik eigentlich verbirgt: Was ist das Konzept? Wie funktioniert es? Wo findet es bereits Anwendung? In einem zweiten Schritt betritt das Buch Neuland und schlägt die Brücke zur Pflegeausbildung. Ausgehend von der pflegedidaktischen Notwendigkeit erläutert Doris Eberhardt, wie sich Improvisationstheater oder Rollenspiel sinnvoll einsetzen lassen, um auf den Berufsalltag vorzubereiten. Nicht alle berufsrelevanten Qualifikationen können durch die Theaterpädagogik erlernt werden. Doch wo das möglich ist, gibt die Autorin Tipps, um eine entsprechende Lerneinheit zu entwickeln.

Den Einstieg in das Thema erleichtert der dritte Teil des Buches. Zu wichtigen Aspekten des Pflegeberufs präsentiert Doris Eberhardt fertige Lerneinheiten. So behandelt sie „Gewalt in der Pflege“, „Mobbing“ oder auch „Gesundheit und Krankheit“. Zu jeder Lerneinheit finden sich ausführliche Erläuterungen zu ihrer Bedeutung in der Praxis sowie anschauliche Beschreibungen der einzelnen

büro32
Björn Lohmann
Dürnauer Weg 32
70599 Stuttgart
+49-711-5079040 (Festnetz)
+49-176-24510015 (Mobil)
+49-711-9351888 (Fax)
lohmann@buero32.de
<http://www.buero32.de>

Schritte der Lerneinheit. So lässt sich Pflegekompetenz spielend einfach erlernen – oder eben einfach spielend.

Doris Eberhardt

Theaterpädagogik in der Pflege

Georg Thieme Verlag, Stuttgart. 2005

EUR 19,95

ISBN 3 13 142221 1

für Georg Thieme Verlag, Stuttgart