

# Falsches Buckeln am Pflegebett

Mit den richtigen Bewegungsabläufen kann der Pflegealltag erleichtert werden



Ulla Schüll-Pohl mit Krankenpflegeschülerin Esther Hofmann  
Bild: cab

ANZEIGE

## Yoga – Wohlbefinden und innere Freude

Kursbeginn: Erwachsene ab 12.1.2009, Kinder ab 13.1.2009

Y  
O  
G  
A

### YOGA-Schule Wiggenhauser

Tulpenweg 2, D-88662 Überlingen, Tel. 0 75 51/94 54 43  
info@yogo-ueberlingen.de, www.yogo-ueberlingen.de

#### ELKE LENZ

gepr. Yogalehrerin BÖY/EYU  
(Berufsverband Dt. Yogalehrer/Europäische Yoga-Union)

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, der sowohl Körper, Atem und Geist anspricht.

Es kann hilfreich sein bei: Stressreduktion, Bewegungsangel, psychosomatischen Störungen, Hypertensive, fehlendem Selbstvertrauen, Muskelchwäche, Schlafstörungen, Ängsten, Haltungsstörungen und Fehlhaltungen, Fehlhaltung, Sensibilisierung der Sinne.

YOGA Meditativ – Yoga und Malen – Kleingruppe oder Einzelunterricht – Kinder-Yoga – Klangmassage auf der Klingeliege

## Gesund schlafen. RELAX

RELAX 2000 Der beste Schlaf-Komfort für Ihr Wohlbefinden.



**BERGMANN**  
Möbel- und Innenausbau

Für Gesundheit und Wohlbefinden.

Hauptstraße 28  
D-79790 Küssaberg-Kadelburg  
Telefon 0 77 41/29 90 - Fax 0 77 41/52 73  
www.schreinerel-bergmann.de

Wenn im Fall der Pflegebedürftigkeit die Betreuung von Kindern oder Einzelnen übernommen wird, kann man sich glücklich schätzen. Doch wie steht es um die pflegenden Angehörigen? Lange häusliche Betreuung ist psychisch und physisch belastend. Gesundheitliche Folgeschäden sind nicht selten. „Über 50 Prozent bekommen dadurch Rücken- und Gelenkprobleme“, sagt Uwe Sicken von der Barmer Ersatzkasse in Singen. Deshalb sei ein kräfteschonender Umgang mit den eigenen Ressourcen so wichtig.

Inge Skowronek vom Herzentrum Konstanz und das Bildungszentrum für Gesundheitsberufe (BZG) in Singen bieten erstmals in Zusammenarbeit mit der Barmer Ersatzkasse einen Kurs „Kinaesthetics für pflegende Angehörige“ an. Unter der Leitung von Ulla Schüll-Pohl, Dozentin für Fort- und Weiter-

### KURZ ERKLÄRT

Kinaesthetics kann mit „Kunst der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden und basiert auf der Erfahrung und Wahrnehmung der eigenen Bewegung, die für die Ausübung der täglichen Aktivitäten erforderlich sind. Die Termine für den Grundkurs in Singen sind am 12./19./26. Januar und am 2./9./16./25. Februar, jeweils von 17 bis 20 Uhr am BZG im Schulungsraum U1, Anmeldung bei Ulla Schüll-Pohl, Tel. 07731/89-1234, -1245 oder bzg@hbb-kliniken.de. Der nächste Kurs in Konstanz findet im März statt. Anmeldung bei Inge Skowronek, Tel. 07531/367754 oder per Mail [ingeskowronek@yahoo.de](mailto:ingeskowronek@yahoo.de)

bildung am BZG und ausgebildete Kinaesthetics-Trainerin, können pflegende Angehörige einen Grundkurs absolvieren.

„Mehr Achtsamkeit mit dem eigenen Rücken ist geboten“, erklärt Schüll-Pohl. Kinaesthetics geht auf die Umstände ein: „Man kann heute bei Bewegungsabläufen nicht mehr mit der Hauruckmethode kommen. Pflegende Angehörige und der zu Pflegenden stehen in einer Beziehung zueinander und erarbeiten ein gemeinsames Ziel.“ In dem Kurs wird die bewusste Wahrnehmung von Bewegung geschult und dabei eine hohe Kompetenz im kräfteschonenden Umgang mit Bewegungsabläufen erlangt. Eine effektive körperliche Entlastung des pflegenden Angehörigen wird somit erreicht, wobei alle profitieren. „Die Pflegenden von heute sollen nicht die Pflegebedürftigen von morgen sein“, betont Sicken.

CARMEN BIEHLER

### NACHGEFRAGT



Wie halten Sie sich fit?  
„Ich treibe regelmäßig Sport, einmal in der Woche jogge ich eine Stunde durch den Wald. Im Winter verliere ich den Sport für zwei Abende in der Woche ins Fitnessstudio. Anschließend gehe ich ins Dampfbad oder Sauna. Dies tue ich für mein Wohlbefinden und zur Stärkung des Immunsystems. Ich war schon lange nicht mehr erkältet.“ (cab)

Richard Baumann aus Singen