

PFLEGEPRAXIS

693 **Fatigue:**
Das verkannte Leiden

695 **Chinesische Medizin:**
Der andere Weg zur Gesundheit

SELBSTPFLEGE

697 **Entspannungstechniken:**
Stressbewältigung erleichtert den Alltag

701 **Stressbewältigung für Führungskräfte:**
Wege zu Ruhe und Gelassenheit

704 **Seelische und körperliche Gesundheit:**
Selbsthypnose hilft heilen

706 **Erfahrungen mit Qigong Dancing:**
Die eigene Lebensenergie entdecken

707 **Arbeiten entgegen dem Biorhythmus:**
Schattenseiten des Berufes müssen nicht dunkel sein

711 **Geistig fit bleiben:**
Das eigene Denken selbst beflügeln

715 **Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz:**
Recken und Strecken tut gut

ALTERNATIVE HEILMETHODEN

717 **Husten, Schnupfen, Heiserkeit:**
Machen Sie das Beste aus Ihrer Erkältung

VON FALL ZU FALL

721 **Lernen in der Pflege:**
Heldentaten

PFLEGEMANAGEMENT

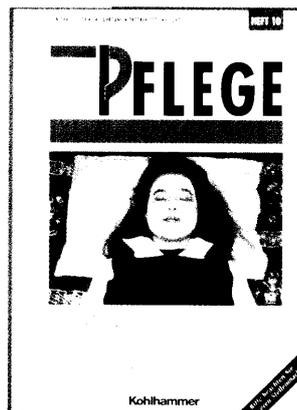
723 **Eigenkapitalvereinbarung – Teil 1:**
Ist Ihr Personalmanagement fit für ein Rating?

PFLEGE PÄDAGOGIK

728 **Lebenslanges Lernen in der Pflege:**
Nicht vom Fortschritt überholen lassen

RECHTSFRAGEN

733 **Das Arbeitszeitgesetz:**
Was genau ist eine Pause?



697

Titelbild

Wer im Pflegealltag täglich psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt ist, braucht ein Ventil, um die Anspannung abzubauen, und eine Quelle zum Auftanken neuer Kraft. So unterschiedlich wie die menschlichen Charaktere, so vielfältig ist auch das Angebot an Entspannungstechniken. Ob autogenes Training, Feldenkrais oder progressive Muskelentspannung – jeder muss selbst entscheiden, was ihm gut tut.

(Foto: Viviane Gruß)

695

Chinesische Medizin

Die chinesische Medizin stellt eine Ergänzung und Alternative zur Schulmedizin dar. Grundlage ist eine Philosophie, nach der „Krankheit“ die Störung eines Gleichgewichtes bedeutet. Ziel der Behandlung ist es daher, die Balance wieder herzustellen. Dies geschieht in speziellen Kliniken mit Hilfe von chinesischen Arzneimitteln, Akupunktur und manuellen Verfahren wie Shiatsu. Dort wird den Patienten auch die positive Wirkung von Qigong auf Gesundheit und Lebensenergie vermittelt.



711

Geistig fit

Das Gehirn kann nur eine begrenzte Menge an Informationen gleichzeitig verarbeiten. Um Informationen schnell aufnehmen, verarbeiten und Schlüsse daraus ziehen zu können, bedarf es geistiger Fitness. Fühlt man sich in Stresssituationen kognitiv überlastet, helfen nur Innehalten, Nachdenken und die anstehenden Arbeiten Schritt für Schritt zu erledigen. Solche Arbeitsphasen sollten – in Absprache mit den Kollegen – ganz bewusst von kommunikativen Phasen getrennt werden.

(Foto: Birte Mensdorf)