

störungen, Durchschlafstörungen, auch Gereiztheit, Leistungsminderung und Energielosigkeit.

Das Hormon Melatonin ist für den Hormonhaushalt des Menschen von zentraler Bedeutung: Es steuert das Wach-Schlaf-Zentrum und ist ursächlich verantwortlich für einen ausgewogenen, erholsamen Schlaf. Es wirkt antioxidativ und unterdrückend auf das Krebszellenwachstum. Die Synthese findet in der Nacht statt, und daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass sich der schlafende Mensch in einem tatsächlich dunklen Raum befindet.

Problemlösung

Eine mögliche Lösung für Probleme durch Lichtverschmutzung wären Lampen, die nur dorthin strahlen, wo das Licht tatsächlich gebraucht wird, also ausschließlich nach unten. Solche Lampen sind angenehm unaufdringlich und sind daran erkennbar, dass sie bei Betrachtung von schräg oben und meist sogar von der Seite nicht direkt sichtbar sind oder gar blenden, sondern nur ihre vom Boden reflektierte Strahlung. Mit geeigneter Lampengeometrie kann das



Licht so gelenkt werden, dass es genau den richtigen Bereich gleichmäßig hell ausleuchtet.

Also Licht sollte man nur dorthin lenken, wo man es braucht! Weiters ist auch zu überlegen, sogenannte Teilnachtschaltungen zu realisieren. Leuchten mit zwei Lampen werden zu späteren, nicht so frequentierten Nachtstunden auf Einlampenbetrieb umgeschaltet.

Dies hätte nicht nur positive Auswirkungen auf die oben zitierten Problemkreise, sondern ist auch wirtschaftlich

für die Betreiber von Straßenbeleuchtungen von Interesse.

Es gibt seriöse Berechnungen, die beispielhaft belegen, dass bei Umrüstung von Quecksilberdampf Lampen auf Natriumdampf Lampen und Teilnachtschaltung die Energieeinsparungen derart beträchtlich sind, dass die Investition für die Lampenumrüstung teilweise schon nach fünf Jahren durch die Energieeinsparung zurück gewonnen werden kann.

Text: Peter Umlauf, Fotos: KK

Aromapflege als alternative und ergänzende Heilmethode

Gastkommentar von Susanna Reuther, Pflegedienstleitung Kursana Residenz Warmbad-Villach

Schon in den frühen Hochkulturen wussten die Gelehrten um die Bedeutung der Duft- und Wirkstoffe in den Pflanzen und nutzten diese für medizinische Zwecke.

Heute ist die Aromapflege aus der Kranken- und Seniorenpflege nicht mehr wegzudenken und gilt als anerkannte komplementäre Pflegemethode. Daher setzen wir sie auch in der Kursana Residenz Warmbad-Villach laufend ein. Wichtig ist dabei aber ein fundiertes Wissen über die Methoden und Anwendungen, das durch eine spezielle Fachausbildung erlangt wird.

Mit der Aromapflege gelingt es meist auf einfache Art und Weise, Wohlbefin-

den zu vermitteln und Selbstheilungskräfte anzuregen. Ob zur Verbesserung des Hautbildes, zur Entspannung oder zur Stärkung des Immunsystems: die Anwendungsgebiete der Aromapflege sind so vielseitig wie die Natur selbst. Vor allem im Hospizbereich oder bei Demenzerkrankungen kommt z. B. der Duft des Lavendelöls sehr oft zur Anwendung. Diese präventiven Maßnahmen gehören zum eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereich der diplomierten Krankenschwester bzw. Krankenpfleger und verleihen dem Beruf ein sehr breit gefächertes Feld an Möglichkeiten.

Susanna Reuther ist Pflegedienstleiterin und ausgebildete Aromaanwenderin in der Kursana Residenz Warmbad-Villach: Warmbader Straße 82, 9500 Warmbad-Villach, Tel. 04242 3034-0, seniorenresidenz@warmbad.villach.kursana.at und www.kursana.at

