

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 77 (2006)
Heft: 5

Rubrik: Firmennachrichten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Frühjahrsmüdigkeit ade!

Gegen das grosse Frühjahrsgähnen helfen regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft besser als eine Siesta oder langes Ausschlafen. Denn müde sind wir nicht des Schlafmangels wegen sondern – so die Ursachenforscher – liegt das vor allem an der hormonellen Umstellung.



Lichtreize im Frühling aktivieren die Serotoninproduktion, das sogenannte Glückshormon, während gleichzeitig Melatonin, das für den Schlaf zuständig ist, noch aktiv ist. Die Konfrontation dieser beiden Stoffe macht den Körper müde. Wer sich trotz des im Frühjahr noch wechselhaften Wetters dazu

aufrufen kann, regelmässig mehr Bewegung einzuplanen, tut das Richtige. Darm, Leber, Galle und Nieren sind Ihnen dankbar für eine leichte Kost. Zarte junge Blätter von Brennessel, Löwenzahn, Schafgarbe und Spitzwegerich sind reich an Vitaminen und Mineralien und bringen den Körper wieder richtig auf Trab. Diese

Wildpflanzen werden feingeschnitten über den Salat gestreut oder, wenn nicht frisch erhältlich, als Beuteltee aufgegossen und getrunken.

Ebenfalls entschlackend und anregend wirken Holle Wellness Drink Feigen mit Leinsamen und Apfel sowie Holle Wellness

Drink Wacholder. Durch eine tägliche Einnahme von MORGA Crispolac Ballaststoffen mit Rhabarber- und Feigenkonzentrat wird die Verdauung auf natürlich Weise angeregt. Für unterwegs und zwischendurch sind die Pionier Aktiv-Früchtewürfel mit Dörrfrüchten und Leinsamen bestens geeignet. Um wieder auf die Sprünge zu kommen, hilft der leicht verdauliche Super Eiweiss Drink von MORGA, angereichert mit Weizenkeimen und den Vitaminen B1, B6 und E. Wer sich dazu noch leicht und ausgewogen ernährt und viel Wasser und Tee trinkt, spürt schon nach kurzer Zeit, wie die Lebensgeister zurückkehren. Der Frühling kann kommen!

Produkte von MORGA sind im Lebensmittel-Fachhandel erhältlich.

MORGA AG

Postfach, CH-9642 Ebnat-Kappel

Telefon 071 992 60 40

Fax 071 992 60 55

E-Mail info@morga.ch,

Internet www.morga.ch

Beratungen im Gesundheitswesen – ein Muss für die Zukunft?

Interview mit Unternehmensberater Peter Schmid von der Schmid PIC GmbH, Zürich

In der Öffentlichkeit ist die Unternehmensberatung häufig mit einem negativen Image behaftet. Sie wird gleich gesetzt mit Personalabbau, Leistungskürzungen oder der Erarbeitung von umfangreichen Studien, die nicht umgesetzt werden. Entspricht dies der Realität?

Herr Schmid, trifft es zu, dass das Resultat von Unternehmensberatungen meistens in der Zahl der Entlassung von Mitarbeitern nach einer Beratung gemessen wird?

Peter Schmid: Diese Meinung teile ich auf Grund meiner langjährigen Erfahrung nicht. Die überwiegende Anzahl der Beratungsmandate, die wir durchführen konnten, hatte andere Prioritäten. Es ging darum, die Stärken eines Unternehmens hervorzuheben, ihre Position zu festigen und sie so für die

Zukunft konkurrenzfähig zu machen. Konkret bedeutete dies, die Arbeitsplätze zu sichern.

Warum ist auch im Bereich der Alten- und Pflegeheime externe Beratung wichtig?

Schmid: Die Alltagsarbeit jeder Kadermitarbeiterin und jedes Kadermitarbeiters wird immer komplexer und aufwändiger. Es fehlt die Zeit für strategische Überlegungen, erst recht aber die Zeit, um die Überlegungen in konkrete Projektplanungen zu überführen.

Können sich kleinere und mittlere Alters- und Pflegeheime eine externe Beratung überhaupt leisten?

Schmid: Dies ist in keine Frage der Grösse einer Unternehmung. Die Leitung muss sich die Frage stellen, wo sie ihr Heim mittel- oder langfristig positionieren will. Kurzfristig stellt die Ausgabe für eine externe Unternehmensberatung einen etwas grösseren Posten dar,

langfristig handelt es sich aber für das Unternehmen um eine kleine Investition.

Wo sehen Sie den grössten Nutzen einer Unternehmensberatung?

Schmid: Die externe Sicht der Unternehmensberatung bringt eine zusätzliche Komponente ein. Die Erfahrung aus anderen Projekten und die praxiserprobten Methoden sichern eine effektive Tätigkeit. Durch den zeitlich befristeten Einsatz der externen Unterstützung werden Lösungen innerhalb des vorgegebenen Zeitrahmens erarbeitet und zur Entscheidung gebracht. Massnahmen werden auf der Basis einer Kosten-Nutzen-Analyse diskutiert und entschieden.

Für Rückfragen:

Peter Schmid

Telefon 044 288 37 44

Mobile 079 410 66 63