



OPTIKUM

KLINIK



**NEUER
MOBILITÄTSTAG**
- Mobil in den Tag



**NEUES
INTERNET**
- das Infoportal



**NEUES
3 TESLA MR**
- am LKH-Univ. Klinikum Graz

- 03 VORWORT**
der Anstaltsleitung „Raus aus dem Alltag – rein in den Urlaub“
- 04 INTERVIEW**
mit Frau Mandl, Reinigungskraft an der Univ.-Klinik für Chirurgie
- 05 VORHANG AUF FÜR**
den Bereich Technik / Schnittstelle LKH 2000
Medizintechnische Betriebe
- 07 PERSONELLES**
Teamtraining an der Univ.-Klinik für Dermatologie und Venerologie
Umfrage „MitarbeiterInnen-gesundheit und Ihre Einflussfaktoren im Krankenhaus
- 10 HISTORISCH**
Per Tramway ins Klinikum
- 12 MEDIZIN**
Was kann ich für meine Leber Gutes tun?
Die Sonne – Freude, Nutzen u. Gefahren
- 16 KliniQM**
Interdisziplinäre bio-psycho-soziale Patientenbetreuung
„Pfleger im OP“
- 19 ERNÄHRUNG**
Süße teure Wellnessgetränke?
Buchvorstellung – „Diät bei Stuhlverstopfung“
Neue Wege in der Ernährung von chirurgischen PatientInnen
- 22 FRIDOLIN**
Der mit dem kritischen Blick
- 23 GESUNDHEIT**
Ergonomie am Arbeitsplatz
„Was kann deine Frauenärztin für dich tun?“
Biken ist nicht gleich Biken!
- 28 KLINIKBLICK**
Seitenblicke am Klinikum
- 33 HOROSKOP**
So steht's in den Sternen
- 37 KURZ UND GUT**
Leserbriefe, Angeklickt
- 39 WAS – WANN – WO**
Termine

Impressum:

Herausgeber: Steiermärkische Krankenanstalten Ges.m.b.H.
Anstaltsleitung des LKH-Univ. Klinikum Graz
Redaktionsteam: K. Baumgartner, Mag. Ch. Foussek, S. Gasteiner, W. Lawatsch,
Mag. S. Pichler, Mag. A.-M. Windisch-Suppan, Mag. E. Zaponig,
Redaktionelle Koordination: Susanne Gasteiner
Layout – Grafisches Konzept: Klaus Baumgartner
Produktion: W. Anzel
Druck: Dorrong, Graz
Kontakt: klinoptikum@klinikum-graz.at

Raus aus dem Alltag – rein in den Urlaub



Bild von links nach rechts:
Mag. G. Falzberger (Betriebsdirektor),
DGKS H. Eibel (Pflegedirektorin),
Univ.-Prof. Dr. Th. Pieber (Ärztlicher Direktor)

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen, sehr geehrte Mitarbeiter!

Endlich steht sie wieder vor der Tür, die heiß ersehnte Urlaubszeit. Nach einem langen und kräfteaubenden, aber auch sehr erfolgreichen Arbeitsjahr beginnt nun für viele von uns die schönste Zeit des Jahres. Nützen Sie die bevorstehenden Sommermonate, um Ihre Energiespeicher wieder aufzuladen.

Laut einer kürzlich veröffentlichten Studie leiden gerade Angehörige von Gesundheitsberufen unter besonderen physischen und psychischen Belastun-

gen am Arbeitsplatz. Umso wichtiger sind daher regelmäßige Entspannungsphasen.

Genießen Sie daher Ihre freien Tage nach voller Lust und Laune. Sie haben es sich verdient!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen als Anstaltsleitung des LKH-Univ. Klinikum Graz einen schönen und erholsamen Urlaub.

Die Anstaltsleitung

Roswitha MANDL

Reinigungskraft an der Univ.-Klinik für Chirurgie

Frau Mandl, wie lange sind Sie schon bei uns im Klinikum?

18 Jahre.

Für welche Bereiche bzw. Kliniken waren Sie während dieser Zeit zuständig?

Angefangen habe ich in der Direktion, wechselte dann in den Bereich Einkauf und Entsorgung und seit nunmehr zehn Jahren bin ich an der Univ.-Klinik für Chirurgie tätig.

Waren Sie am Tag der „Katastrophe“ am 3. März 2006 unmittelbar vor Ort im OP-Zentrum B?

Ja, direkt vor Ort.

Können Sie uns die Situation im Zusammenhang mit dem Fäkalienrohrbruch schildern? Was waren Ihre ersten Eindrücke?

Ich bin in den OP gekommen und musste einmal suchen. Dann habe ich eine Schiebetür aufgemacht und da waren 10 cm Dreck und Fäkalien. Ich dachte, dass das so schnell wie möglich weggeräumt werden muss.

Wir bekamen Nasssauger. Wir waren anfangs zu zweit und dann zu dritt, meine Kollegin hat aufgesaugt und ich hab immer die Sauger ausgetauscht. Der Geruch war extrem unangenehm.

Wie lange waren Sie im Einsatz?

Ich war neun Stunden durchgehend im Einsatz. Wir haben einmal den ärgsten Schmutz entfernt.

Wie ist die Zusammenarbeit mit den anderen Berufsgruppen verlaufen? Was hatten Sie da für einen Eindruck?

Sehr gut, in diesem Moment hat wirklich jeder geholfen. Angefangen vom Arzt, über die DGKS bis hin zum SHD. Alle haben angepackt. Ich hatte den Eindruck, dass jeder weiß, wo er angreifen muss. Es hat auch keiner irgendetwas vom Nachhausegehen gesagt. Wir halfen, solange wir gebraucht wurden.

Haben Sie in Ihrer 18-jährigen Dienstzeit hier im Klinikum ähnliche Situationen erlebt?

Es war die erste Katastrophe, die so extrem war.

Die Direktion hat sich im Rahmen einer Veranstaltung bei den Mitarbeitern bedankt. Waren Sie da auch dabei?

Ja, da war ich auch dabei. Das war meiner Meinung nach sehr gut. Wir vom Reinigungsdienst haben so etwas noch nicht erlebt. Ich fand es sehr positiv.

Haben Sie das Gefühl, dass die Berufsgruppen nach diesem Vorfall ein bisschen enger zusammengedrückt sind?



Das glaube ich nicht.

Warum nicht?

In Krisensituationen helfen halt alle zusammen. Ansonsten habe ich aber manchmal den Eindruck, und da möchte ich jetzt für den gesamten Reinigungsdienst sprechen, dass wir nicht so wertgeschätzt werden. Immerhin ist auch die Hygiene in der Patientenversorgung wichtig.

Haben Sie im Zusammenhang mit der Katastrophe im OP-Zentrum B spezielle Desinfektionsmittel bzw. Reinigungsmittel verwendet?

Eigentlich nur Essig. Nach dem Aufsaugen der Fäkalien haben wir von oben herunter zu reinigen begonnen, inklusive Boden. Mehrmals, weil der Geruch noch da war. Danach haben wir alles desinfiziert.

Gibt es jetzt auch noch eine Geruchsbelästigung?

Nein, da merkt man nichts mehr.

Frau Mandl, Sie waren in Ihrem Berufsleben schon in mehreren Bereichen tätig. Gibt es hinsichtlich der Reinigungstätigkeiten einen Unterschied zwischen dem patientennahen Bereich und der Verwaltung?

Im patientennahen Bereich wie auf den Stationen, in den Intensivseinheiten, in den OPs sind genaue Hygienevorschriften einzuhalten; d.h. die Desinfektion ist genau durchzuführen. Außerdem muss man mit anderen Leuten – Schwestern und Patienten – kommunizieren können.

Frau Mandl, wenn Sie nicht gerade im Klinikum reinigen, was machen Sie eigentlich in Ihrer Freizeit?

Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder, ein Haus und einen Garten. In meiner Freizeit betreibe ich eigentlich viel Sport. Im Winter Schi fahren, im Sommer NordicWalking, Rad fahren und Schwimmen.

Wer sorgt bei Ihnen zuhause für Sauberkeit?

Im Haushalt eigentlich ich selbst, da ich nur zu 75 % beschäftigt bin. Im Garten bekomme ich Unterstützung.

Frau Mandl, herzlichen Dank für das Gespräch.

Gerne. Was ich noch sagen wollte: ich arbeite sehr gerne hier.

Kontakt:
Mag. Anna Maria Windisch-Suppan
Leiterin der Stabsstelle OE/QM
Tel.: 385 / 4394
E-Mail: anna-maria.windisch@klinikum-graz.at

Bereich Technik/Schnittstelle LKH 2000

Medizintechnische Betriebe



Das störungsfreie Funktionieren medizintechnischer Einrichtungen ist zur Diagnose und Therapie für unsere Patienten von sehr großer Bedeutung.

Aufgabe der Medizintechnischen Betriebe ist es, für das anstandslose Funktionieren der Geräte und Anlagen zu sorgen.

In den Medizintechnischen Betrieben sind insgesamt 41 Mitarbeiter in folgenden Fachgruppen beschäftigt:

Mitarbeiter gesamt:	41
Betriebsleitung	4
Medizintechnik-Center (MTC)	22
Medizintechnische Koordinationsstelle (MTK)	4
Gaszentrale (GAS)	9
Antidecubitus-Bettencenter (ABC)	2

Betriebsleitung:

Überwachung und ständige Kontrolle des zur Verfügung stehenden Budgets sowie Sicherstellung des reibungslosen Ablaufes der einzelnen Spezialgebiete.

Medizintechnik-Center:

Instandhaltung und Wartung der im Einsatz befindlichen medizintechnischen Geräte und Anlagen.

Medizintechnische Koordinationsstelle:

ständige Überwachung und Kontrolle der medizintechnischen Geräte im Rahmen des Medizinproduktegesetzes; Geräteeingangskontrolle, Geräteversand für Fremdleistungen.

Medgaszentrale:

Sicherstellung der medizinischen Gasversorgung (Sauerstoff, Druckluft, Lachgas) und VE-Wasser.

Antidecubitus-Bettencenter:

Versorgung mit Antidecubitussystemen und Beratung des Pflegepersonals bei der Systemauswahl.



Durch die raschen und ständigen Entwicklungen im Bereich der Medizintechnik ist es vor allem wichtig, am aktuellen Stand der Technik zu sein. Mit gezielten Schulungen in diesen Bereichen, konnten sich unsere Techniker ein beachtliches Know-how aneignen und somit die Eigenleistung erheblich steigern.

Vor allem bei Großanlagen, wie z. B. CT, MR, Angiographieanlagen usw. konnte dadurch auch ein hoher Anteil an Eigenleistung (Kooperationsverträge) erzielt werden.

Im LKH-Univ. Klinikum Graz werden derzeit 20500 Geräte, Anlagen und Anlagenteile betrieben.

Der derzeitige technische Anlagenwert dieser Geräte beläuft sich auf € 166,500.000,00, und das der Medizintechnik zur Verfügung stehende Instandhaltungsbudget betrug 2005 € 7,1 Millionen.



Für die Zukunft ist im Bereich der Instandhaltung eine Ausweitung der Eigenleistungen im Bereich Laborgeräte, Pipetten, Analysatoren angedacht, um eine noch raschere und effizientere technische Versorgung zu ermöglichen.



Weiters wirken die MTB bei der Übersiedlung und Adaptierung medizintechnischer Geräte im Rahmen des Projektes LKH 2000 unterstützend mit.

Derzeit wird am Projekt „Narkosetechnik NEU“ gearbeitet. Die technische Zusammenführung der kompletten Produktpalette von Anästhesiegeräten in eine zentral neu ausgestattete Servicegruppe wird noch im Jahr 2006 umgesetzt.



Kontakt:
August Plauder
Leiter der Medizintechnischen Betriebe
Bereich Technik / Schnittstelle LKH 2000
Tel.: 385 / 3489
E-Mail: august.plauder@klinikum-graz.at

Teamtraining der Mitarbeiterinnen des Labors der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie



Der Labor-Arbeitsgruppe der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie wurde dank der Anstaltsleitung, der Klinikleitung Prof. Kerl und der Abteilungsleitung Prof. Aberer ermöglicht, ein Teamentwicklungs- und Teamtraining in zwei Modulen zu absolvieren.

Das erste Modul im Herbst 2005 umfasste zwei Seminartage unter der Leitung von Herrn Leth, an denen Gesprächskultur, Teamfähigkeit und gegenseitige Akzeptanz beleuchtet wurden. Der wichtigste Schritt war die Besprechung und Implementierung einer Feedbackkultur.

Seit diesem Seminar bemüht sich die gesamte Gruppe, die beim Seminar gefassten Vorsätze in die Realität umzusetzen, was zwar nicht immer, aber erstaunlich oft gelang. Es zeigte sich, dass die Gruppe tatsächlich begann, mit Konflikten auf andere Weise als bisher umzugehen.

Im heurigen Frühjahr wurde das Teamtraining mit einem zweitägigen Outdoor-Seminar komplettiert. Diese beiden Tage unter der Leitung von Herrn Leth und Herrn Mag. Rossmann gestalteten sich derart positiv, dass selbst die optimistischsten Erwartungen übertroffen wurden.

Am ersten Tag gelang es den Trainern innerhalb der ersten Stunde, mittels Übungen eine gelöste und heitere Stimmung in der Gruppe zu erzeugen. Die Übungen wurden dann immer inhalts- und anspruchsvoller, wobei das Wunderbare war, dass der nicht seltene Ersteindruck „Das geht nicht“ bei der Aufgabenstellung jedes Mal widerlegt werden konnte und die Aufgaben gemeinsam gelöst wurden!





So fand die Gruppe mit verbundenen Augen einen zuvor markierten, etwa 200 m langen Weg durch den Wald, meisterte die Aufgabe, ein aus Seilen zwischen zwei Bäumen gespanntes Netz berührungslos zu passieren und steigerte sich bei der wohl spannendsten Aufgabe des Tages, bei der gefordert war, einen etwa 50–70 cm über dem Boden gespannten Gurt-Rundkurs ohne Bodenberührung zu passieren. Noch dazu waren die Gruppen geteilt, die den Kurs in entgegengesetzter Richtung zu bewältigen hatten, was bedeutete, dass diese in luftiger Höhe auch aneinander vorbei mussten. Und – es ist geglückt!

Am nächsten Tag brachten die ersten Übungen einige Probleme zutage, die mit den Trainern diskutiert wurden. Die Stimmung war dementsprechend angespannt. Doch gerade dieser Tiefpunkt war das Beste, was passieren konnte, da es der Gruppe bei der anschließenden Aufgabe gelungen ist, vieles besser zu machen.



Bei dieser letzten Übung gestaltete diese gemeinsam eine ruhig moderierte Planungsphase, in der jede Teilnehmerin ihre Ideen einbringen konnte, gefolgt von einer perfekt gelungenen, gemeinsamen Übungsdurchführung. Es wurde der positive Höhepunkt und zugleich Abschluss der beiden so erfolgreichen Seminartage.

Es ist faszinierend, wie klar im Rahmen der spielerischen Übungen Gruppendynamik und das Verhalten einzelner in der Gruppe erkennbar werden. Es war auch für die Skeptiker in der Gruppe überraschend, welches Maß an Produktivität, Vertrauen und auch Spaß entsteht, wenn schwierige Aufgaben miteinander besprochen, Lösungen geplant und schließlich durchgeführt werden.

Das Seminar hat den Effekt, dass sich der Umgang miteinander verändert hat. Das bedeutet sicherlich nicht, dass es von nun an keine Konflikte mehr geben wird, aber die Gruppe hat besser als vorher die Chance und das Wissen, dass es nicht nur möglich, sondern sinnvoll und leichter ist, Probleme miteinander zu bewältigen.

Die Gruppe hat sich vorgenommen, diese Begeisterung in den Arbeitsalltag nachhaltig weiterleben zu lassen und ist guter Dinge, dass dies gelingen wird.



Wir hoffen, dass auch andere Arbeitsgruppen unseres Klinikums die Möglichkeit haben werden, solche Teamentwicklungsstrainings zu absolvieren und möchten allen, die Interesse haben, dringend empfehlen und sie ermutigen, diesen Weg einzuschlagen.

Kontakt:
Barbara Bäck
Leitende Biomed. Analytikerin der
Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie
Tel.: 385 / 81818
E-Mail: barbara.baeck@klinikum-graz.at

Fragebogenerhebung

zum Thema „MitarbeiterInnengesundheit und ihre Einflussfaktoren im Krankenhaus“



Im Herbst 2005 startete dieses Projekt, in dessen Rahmen eine Erhebung in sechs Krankenhäusern im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur und unter der wissenschaftlichen Koordination des Ludwig-Boltzmann Instituts für Medizin- und Gesundheitssoziologie durchgeführt wird.

Das Projekt hat sich zum Ziel gesetzt, ein Instrument zur gesundheitlichen Situation der MitarbeiterInnen im Krankenhaus zu entwickeln. Aufbauend auf dem somato-psycho-sozialen Gesundheitsbegriff der WHO (siehe Infokasten) und auf Gesundheitsförderungskonzepten soll dieses Instrument zur Feststellung von Problemlagen und Interventionsbereichen eingesetzt werden.

In sechs Krankenhäusern, so auch an der Univ.-Klinik für Chirurgie, wird geprüft, ob dieses Instrument praxistauglich und statistisch zuverlässig ist. Im Februar 2006 haben das Otto-Wagner-Spital und das Hanusch-Krankenhaus einen Pretest mit 130 Fragen unter 450 MitarbeiterInnen durchgeführt. Der Pretest zeigte als zentrales Ergebnis, dass klare Arbeitsabläufe und genau definierte Rollen im Team maßgeblichen Einfluss auf den Gesundheitszustand der MitarbeiterInnen haben. Je ausgewogener die körperliche und psychische Arbeitsbeanspruchung der MitarbeiterInnen ist, desto gesünder sind diese.

Die Befragung unter allen MitarbeiterInnen an der Univ.-Klinik für Chirurgie findet in der Zeit von 19. 5. bis 30. 6. 2006 statt. Die Teilnahme an dieser Befragung ist prinzipiell freiwillig. Es ist jedoch von entscheidender Bedeutung, dass viele MitarbeiterInnen an dieser Erhebung teilnehmen. Nur mit einer hohen Beteiligung ist es möglich, ein realistisches Bild von gesundheitsförderlichen und krankmachenden Faktoren zu erhalten.

Für eine anonyme Auswertung nach gesetzlichen Datenschutzrichtlinien und internationalen ethischen Standards für Befragungen sorgt das Ludwig-Boltzmann Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie.

Bis Ende 2006 werden die Ergebnisse für Praxis und Wissenschaft vorliegen und das Instrument in



allen Organisationseinheiten eines Krankenhauses einsetzbar sein.

Die Kosten für die Umsetzung werden das Forschungsprogramm des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur und der Fonds „Gesundes Österreich“ übernehmen.

WHO (Weltgesundheitsorganisation)

Die WHO wurde 1948 als internationale Fachorganisation für Gesundheit von den Vereinten Nationen gegründet und umfasst derzeit 192 Mitgliedsländer.

Wichtigste Aufgaben sind die internationale Koordinierung und Richtungsweisung im Gesundheitsbereich und die fachliche Zusammenarbeit mit den Ländern.

Die WHO definiert Gesundheit als einen Zustand vollkommenen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloß das Fehlen von Krankheit und Gebrechen. Hauptziel ist das Erreichen des höchstmöglichen Gesundheitsniveaus aller Völker.

Kontakt:
Mag. Elisabeth Zaponig
Stabsstelle OE/QM – Personalentwicklung
Tel.: 385 / 86807
E-Mail: elisabeth.zaponig@klinikum-graz.at

VORSCHAU

Bildungskalender 2007

Im Jahr 2007 wird es zum dritten Mal einen eigenen Bildungskalender am LKH-Univ. Klinikum geben. Sollte Ihre Organisationseinheit Interesse haben, Fortbildungen, die berufsgruppenspezifisch oder interdisziplinär ausgeschrieben werden können, im Bildungskalender zu veröffentlichen, bitten wir um Information bis 7. 7. 2006 an folgende E-Mail-Adresse: elisabeth.zaponig@klinikum-graz.at

Per Tramway ins Klinikum

1. Teil: Linksverkehr – gelbe Linie, Fünfer, Einser

In welchem Stadtbezirk liegt unser Landeskrankenhaus? Vorsicht, Fangfrage. Ich habe es ausprobiert. Die häufigste Antwort lautet: „In St. Leonhard“. Ein kritischer Blick auf den Stadtplan belehrt uns eines Besseren: Elisabethstraße und Riesstraße bilden die Bezirksgrenze, das Klinikum zählt zu Geidorf. Und wenn Sie einen noch so alten Stadtplan zur Hand nehmen: Das war schon immer so. Woher also der Trugschluss mit St. Leonhard? – Ich vermute, es liegt an der Straßenbahn-Endhaltestelle „St. Leonhard/LKH“. Im ersten Teil meines Klinoptikum-Beitrages will ich Ihnen erzählen, wie diese entstanden ist.

Eine neue Zeit

1844 erreichte, festlich geschmückt, der erste Eisenbahnzug Graz. Nicht mehr der Uhrturm, sondern die Bahnhofsuhr bestimmte nun die richtige Zeit. Schnurgerade wuchs die Annenstraße vom Bahnhof in die Stadt hinein. Der Zugverkehr nahm rasch zu, so dass man bereits eine Generation später den Bahnhof vergrößern musste. 1878 fuhr dann die erste Pferdetramway: vom Bahnhof die Annenstraße hinunter in die Stadt hinein und weiter durch die Leonhardstraße bis zur Elisabethschule. Zehn Jahre später (zur Eröffnung der Hilmwarte 1888) erreichte sie den Hilmteich, wo 1896 das heute noch bestehende hölzerne Wartehaus entstand.

Das Landeskrankenhaus lag damals noch in der Paulustorgasse, wenngleich der Neubau bereits geplant war. Nach Übergabe des Baugrundes am Leechwald (1890) ließ die Stadtgemeinde 1896 am Beginn der Stiftingtalstraße (Riesplatz 1) ein neues Mauthaus (Linienamt) errichten, um das alte Mauthaus gegenüber der Leonhardkirche für den Krankenhausneubau schleifen zu lassen.

Von der gelben Linie zum Fünfer

1899 wurde die Tramway elektrifiziert und eine kurze neue Linie (rund 850 Meter) nach St. Leonhard gebaut. Diese Linie verband die Reiterkaserne mit der neuen Maut und hielt fallweise dazwischen am Leonhardplatz. Zur Unterscheidung von den übrigen Straßenbahnlinien mit ihren weißen, grünen

oder roten Lampen erhielten die Wagen zwischen St. Leonhard-Kaserne und St. Leonhard-Maut gelbe Signalscheiben. Weitere neue Linien kamen hinzu, und bald schon war das Repertoire an Farbsignalen erschöpft. So beschloss man schließlich 1911, die Straßenbahnlinien (nach der Reihenfolge ihrer Entstehung) durchzunummerieren. Die gelbe Linie wurde damit zum „Fünfer“.

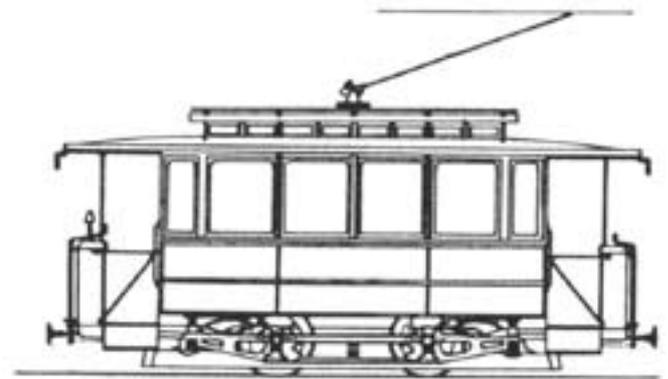


Abb. 1: Erste Triebwagentype (1899)

Haltestelle Landeskrankenhaus

1911 benötigte der Krankenhausneubau Kohlen für den Probetrieb seines Kesselhauses. Nach gescheiterten Verhandlungen zum Transport per Tramway lieferten Lastautos die ersten Kohlen. Bei der Patientenüberstellung vom alten ins neue Krankenhaus (1912) spielte die Straßenbahn gleichfalls noch keine Rolle: Gehfähige gingen in Begleitung von Wärterinnen und Ärzten zu Fuß, während die übrigen Patienten auf Möbelwagen mit Sitzbänken oder Lastwagen mit Matratzen ankamen. Das Ganze dauerte zweieinhalb Monate und verlief unfallfrei.

Die Tramwaylinie 5 wurde nun trotzdem rasch ausgebaut. Man verlegte die Zwischenstation am Leonhardplatz zum Krankenhaus-Haupteingang beim Pförtnerhaus (heute Hypobank). Als ständige Station erhielt sie eine gepflasterte Ein- und Aussteigestelle. Nächstes Ziel war eine Direktverbindung zum Bahnhof. Anträgen des Landes folgend, ermöglichten zweckdienliche Gleiskörperherstellungen ab 1912 die Linienführung zum Glacis, 1913 bis zum Jakominiplatz und dann weiter über den Bahnhof nach Wetzelsdorf (1917).



Abb. 2: Vor dem neuen Mauthaus an der Ecke zur Stiftingalstraße steht der „Fünfer“ an der Endstation „St. Leonhard-Maut“. Fahrgäste warten beim Strommasten am Pförtnerhaus. Der Schleifbügel am Wagen und der Strommast bekunden den elektrischen Betrieb.



Abb. 3: Der „Fünfer“ an der Endstation „Jakominiplatz“ (1913/1917). Die Mariensäule hinter dem Warthäuschen wurde 1928 auf den Platz am Eisernen Tor versetzt.

Schleppgleis und Umkehrschleife

Gleich zu Beginn des Ersten Weltkrieges musste das Landeskrankenhaus seinen (kriegswichtigen) Daimler-Lastkraftwagen abliefern. Fuhrwerke waren bald nicht mehr verfügbar, sodass sich 1916 die Tramwaygesellschaft doch bereit erklären musste, den Kohlentransport vom Bahnhof zum Landeskrankenhaus zu übernehmen. Dazu errichtete man ein rund 400 Meter langes Schleppgleis vom Leonhardplatz zum Kesselhaus. Ende November 1916 wurde es erstmalig befahren.

Der Krieg ließ die Fahrgastzahlen empor schnellen, weshalb die Tramwaygesellschaft Beiwagen zur Personenbeförderung anschaffte. Ihr Einsatz erforderte Umkehrschleifen an den Endhaltestellen. Die Haltestelle St. Leonhard-Maut erhielt 1919 eine Umkehrschleife. Eine Neuordnung der Linienführung veranlasste im selben Jahr neue Liniennummern. Ab sofort ging nicht mehr der Fünfer, sondern der Einser nach St. Leonhard. Er befuhr die Umkehrschleife noch im Uhrzeigersinn, denn in Österreich galt Linksverkehr. Wann dies geänderte wurde, lesen Sie in der nächsten Klinikoptikum-Ausgabe.

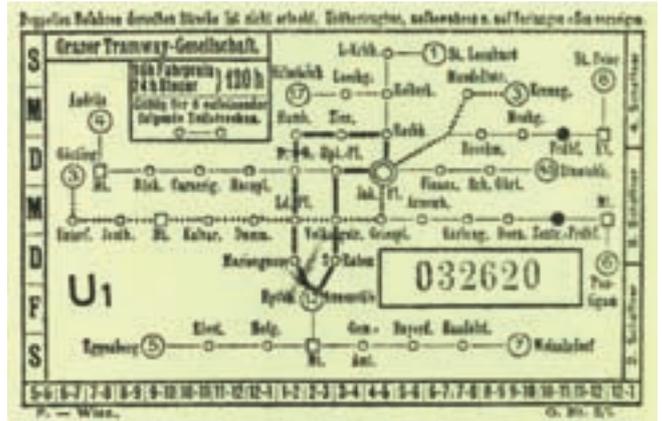


Abb. 4: Der Netzbild-Fahrschein von 1920 zeigt oben die Haltestellen „Reiterkasern“, „Landeskrankenhaus“ und „St. Leonhard“ (Linie 1). Er wurde mittels Farbstift entwertet. Seit 1903 gab es die städtische Fahrkartensteuer.



Abb. 5: Trieb- und Beiwagen des „Einsers“ befahren die Umkehrschleife St. Leonhard im Uhrzeigersinn (um 1920). Schilder informieren über die Fahrstrecke (Fenster: „Hauptbahnhof“, vorne: „St. Leonhard“) und dienen Werbezwecken (Dach). Rechts hinten das „Haus der Barmherzigkeit“.

Quelle: Steiermark-Archiv, ed. Helfried Valentinitich [Wien 1995]; Hans Sternhart, Straßenbahn in Graz (Wien 1979) 99 und 164; Herbert Wöber, Vom Wagenpark der Tramway. In: 100 Jahre elektrische Straßenbahn in Graz (Graz [1999]) 34 und 66.

Kontakt:
 Dr. Norbert Weiss
 Zentraldirektion / Organisationsabteilung / Unternehmenshistoriker
 Tel.: 340 / 7796
 E-Mail: norbert.weiss@kages.at

Was kann ich für meine

Seien Sie nett zu Ihrer Leber, sie ist genauso ein wichtiger Teil von Ihnen wie andere Organe, die Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes „mehr am Herzen liegen“. Im antiken Griechenland wurde die Leber als der Sitz der Seele angesehen, wir alle kennen das Gefühl, wenn „uns eine Laus über die Leber gelaufen ist“ oder „die Galle hochkommt“. Die Leber ist geduldig – sie leidet lange still vor sich hin bevor es ihr zuviel wird. Aufgrund ihrer zentralen Rolle im Stoffwechsel unseres Körpers haben Lebererkrankungen weitreichende Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Lebenserwartung. Für Lebererkrankungen gilt wie für andere Bereiche der Medizin: Vorbeugung ist die beste Medizin!

Erhöhte Leberwerte – immer abklären lassen

Erhöhte Leberwerte sind keineswegs immer durch Alkohol bedingt, ein Vorurteil, welches leider noch immer häufig anzutreffen ist und die Abklärung erhöhter Leberwerte hinauszögert oder sogar völlig verhindert. Weitere wichtige Ursachen erhöhter Leberwerte stellen Übergewicht (vor allem in Kombination mit Diabetes, erhöhten Blutfetten und Bluthochdruck – dem so genannten „metabolischen“ (Wohlstandssyndrom), Hepatitis B und C, Eisenstoffwechselstörungen wie der Hämochromatose (genetisch bedingte Eisenüberladung des Körpers) und Autoimmunerkrankungen der Leber dar. Darüber hinaus gibt es zahlreiche seltene Ursachen, denen im Einzelfall vom Spezialisten nachzugehen ist. Generell gilt: Leberwerte, welche über ein halbes Jahr lang erhöht bleiben, abklären lassen. Selbst bei offensichtlichen Ursachen wie Alkohol oder Übergewicht können zusätzliche Faktoren vorliegen, welche das Fortschreiten einer Lebererkrankung begünstigen und oft erst in Kombination richtig gefährlich werden, da sich die Risikofaktoren (z.B. Übergewicht, Alkohol und Hepatitis C) addieren. Die Höhe der Leberwerte ist dabei nicht immer wesentlich, auch geringgradig erhöhte Leberwerte können mit einer aktiven Lebererkrankung einhergehen, oft gibt nur die Leberbiopsie verlässliche Auskunft. Lebererkrankungen sind heutzutage sehr gut behandelbar – ein therapeutischer Nihilismus ist daher nicht (mehr) gerechtfertigt.

Alkohol – die Dosis macht das Gift

Geringe Alkoholmengen sind für das Herz- und Kreislaufsystem durchaus günstig. Sofern keine weiteren Risikofaktoren oder Lebererkrankungen vorliegen, ist aus hepatologischer Sicht gegen das „gesunde Glaserl“ (Achterl!) Rotwein nichts einzuwenden. Ab wann wird es für unsere Leber wirklich kritisch? Die Schwellendosis für die Entwicklung einer Leberzirrhose liegt nach derzeitiger Meinung für Männer bei 40–60 g Alkohol pro Tag (ca. 1 Liter Bier, halber Liter Wein), bei Frauen steigt das Risiko für eine Zirrhose bereits bei niedrigeren Alkoholdosen von 20–40 pro Tag deutlich an. Interessanterweise entwickeln aber nur 10–20 % der Personen, die diese Alkoholschwelle überschreiten, eine Zirrhose. Hier spielen auch andere Faktoren wie unsere Gene, Ernährungsgewohnheiten, die Art des Alkohols und das Trinkmuster (z.B. höheres Risiko bei Alkoholeinnahme außerhalb von Mahlzeiten oder regelmäßige „Alkohol-Exzessen“ – sog. binge drinking) eine wichtige Rolle. Der Schwellenwert erfährt in letzter Zeit eher eine Korrektur nach unten: als Faustregel liegt man (Mann) mit 20–30 g pro Tag noch im sicheren Bereich. In den in vieler Hinsicht puristischen U.S.A. wird eine Alkoholmenge von weniger als 40 g pro Woche (!) gefordert, damit eine Lebererkrankung als „nicht-alkoholisch“ eingestuft wird – ein für unsere Breiten nicht praktikables und auch medizinisch nicht haltbares Szenario. Auch bei geringeren Alkoholmengen ist jedoch eine mögliche Rolle des Alkohols als Kofaktor zu diskutieren, zumal Alkohol einen wichtigen Kalorienträger darstellt, und bei Vorliegen einer Leberverfettung und Übergewicht die Alkoholhepatotoxizität erhöht ist. So erhöht ein Übergewicht von 10 % das Risiko einer alkoholischen Lebererkrankung um das 2- bis 3-fache. Der Schein trügt: auch wenn ein Pfundskerl viel Alkohol „verträgt“ (d.h. nicht so schnell betrunken wird), ist gerade seine/ihre Leber gefährdet.

Übergewicht und Fettleber – eine Lawine ist im Anrollen

Neben Alkohol spielt vor allem die „nicht-alkoholische“ Fettleber im Rahmen des metabolischen Syndroms („Wohlstandssyndroms“) eine wichtige Rolle. Fast 60 % der Bevölkerung weisen eine Fett-

Leber Gutes tun?

leber auf, sodass man bereits von einer Volkskrankheit sprechen muss. Da Übergewicht und Diabetes im Zunehmen sind, weist auch die Häufigkeit der Fettleber eine stark steigende Tendenz auf. Es handelt sich dabei um ein Krankheitsspektrum, welches von der reinen, relativ harmlosen Fettleber über die Fettleberhepatitis bis hin zur Leberzirrhose mit ihren Komplikationen – einschließlich Entwicklung eines hepatozellulären Karzinoms (Leberkrebs) – reicht. Während in der normalgewichtigen Bevölkerung die Häufigkeit der Fettleber ca. 20 % und die der Fettleberhepatitis ca. 2–3 % beträgt, findet sich bei etwa 75 % der Adipösen eine Fettleber, eine Fettleberhepatitis liegt sogar in bis zu 25 % der Fälle vor. Damit ist die Fettleberhepatitis um ein Vielfaches höher als das der chronischen Hepatitis-C-Infektion (in Österreich 1 % der Bevölkerung). Neben dem Risiko für eine schwerwiegende Lebererkrankung stellt die Fettleber auch einen wichtigen Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen dar. So stellt ein erhöhter GGT-Wert nach neuesten Erkenntnissen einen unabhängigen Risikofaktor für Herzinfarkt, Herzinsuffizienz und Schlaganfall dar, welche nicht alleine durch das Vorliegen von Begleiterkrankungen im Sinne des metabolischen Syndroms zu erklären ist. Angesichts der zunehmenden Übergewichtigkeit und Fettleibigkeit in unserer Bevölkerung ist auch mit einer Zunahme der Fettleber und ihren Folgen zu rechnen.

Diät und körperliche Aktivität stellt die Basis jeglicher Therapie dar und ist bei der reinen Fettleber als alleinige therapeutische Maßnahme ausreichend. Es ist dabei eine langsame Gewichtsabnahme von 0,5 bis 1 kg pro Woche anzustreben; rasche Gewichtsabnahmen beinhalten über die damit verbundene Fettsäureanflutung in der Leber sogar das Risiko, eine Fettleberhepatitis auszulösen bzw. zu verschlechtern. Weiters besteht die Möglichkeit einer medikamentösen Therapie, im Extremfall sind auch chirurgische Maßnahmen wie Magenbanding angezeigt.

Virushepatitis – Vorbeugen durch Impfen

Für die Hepatitis A und B bietet eine aktive Impfung einen ausgezeichneten Schutz, diese ist als Kombinationsimpfung erhältlich. Die Hepatitis-B-Impfung ist für Angehörige medizinischer Berufe

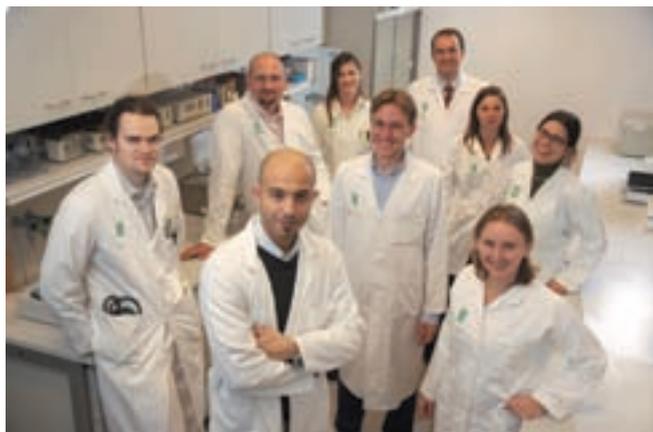
inzwischen eine Selbstverständlichkeit und wurde inzwischen auch in das Impfprogramm für die Gesamtbevölkerung aufgenommen. Bei Reisen in Risikoländer für Hepatitis A (z. B. Mittelmeerländer) gilt ebenfalls: Vorbeugen durch Impfung. Leider existiert für die Hepatitis C noch keine Impfung. Bei Nadelstichverletzungen sollte das Blut des potentiellen Überträgers und des Verletzten sofort zu virologischer Testung eingesandt werden (Anlaufstelle: Betriebsarzt etc. – siehe Kasten). Neben Hepatitis B und C muss natürlich auch an HIV gedacht werden. Wenn der/die potentielle Überträger/in Hepatitisvirus positiv ist oder die Abklärung des Indexpatienten nicht möglich ist, sind Verlaufskontrollen (Leberwerte, Hepatitismarker inkl. PCR) notwendig. Eine Postexpositions-Prophylaxe für Hepatitis C gibt es im Gegensatz zu Hepatitis B und HIV nicht. Sollte eine akute Hepatitis C nicht spontan ausheilen, besteht heutzutage mit den modernen Therapieformen eine ausgezeichnete (über 95%ige) Heilungschance. Bei chronischer Hepatitis C beträgt diese je nach Genotyp zwischen 40–50 % (Genotyp 1 und 4) und 80–90 % (günstige Genotypen wie 2 und 3).

Kaffeetrinken ist gut für Ihre Leber

Regelmäßiger Coffein-Genuss senkt erhöhte Leberwerte und bremst das Fortschreiten einer Lebererkrankung. Die exakten Mechanismen sind noch unklar, doch dürfte Kaffee zahlreiche Leberschützende Substanzen enthalten. Dennoch ist bei erhöhten Leberwerten nur „Abwarten und Kaffeetrinken“ keine geeignete Strategie – hier gilt es, die Ursache abzuklären, um die Möglichkeit spezifischerer und effektiverer Maßnahmen zu nutzen. Für einige Lebererkrankungen konnte gezeigt werden, dass Nicotin einen Risikofaktor darstellt oder eine bereits bestehende Lebererkrankung verschlechtert. Noch ein Grund mehr, um mit dem Rauchen aufzuhören!

Grazer Leberforschung im internationalen Blickpunkt

An der Medizinischen Universität Graz und im Landeskrankenhaus-Universitätsklinikum Graz besteht eine international viel beachtete Expertise für die Diagnose und Therapie von Lebererkrankungen.



kungen. Dies findet auch in der ersten Schwerpunktprofessur für Molekulare Hepatologie im deutschen Sprachraum Ausdruck, weiters wurde gerade ein Leber-Netzwerk aus der Taufe gehoben, um die Interaktionen zwischen den einzelnen Leber-Forschungsgruppen weiter zu fördern. Die

Grazer Arbeitsgruppe für molekulare und experimentelle Hepatologie an der Klinischen Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie der Universitätsklinik für innere Medizin zählt zu einer der weltweit führenden Forschergruppen auf diesem Gebiet. Die Grazer Leberforschung hat bereits zur Entwicklung neuer Medikamente und Therapieansätze für Lebererkrankungen geführt. Es ist daher abzusehen, dass Graz in der Erforschung und Behandlung von Lebererkrankungen weiter die Nase vorne behält. Angesichts der gesundheitspolitischen Bedeutung von Lebererkrankungen in der Steiermark und in Österreich ein durchaus sinnvolles Unterfangen von überregionaler Bedeutung!

Kontakt:
Univ.-Prof. Dr. Michael Trauner
Klinische Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie
Universitätsklinik für innere Medizin
Tel.: 385 / 81803
E-Mail: michael.trauner@meduni-graz.at

Impfvorsorge

Hepatitis A und B für unsere MitarbeiterInnen

Eine Grundimmunisierung mit dem Kombinationsimpfstoff A und B (Twinrix für Erwachsene) dient zur Vorbeugung einer Erkrankung an Virushepatitis A oder B.

Das empfohlene Impfintervall der drei Impfungen beträgt 0 / 1 / 6 Monate.

Mitarbeitern mit hohem Infektionsrisiko wird der Kombinationsimpfstoff A und B von der zuständigen Unfallversicherung kostenlos zur Verfügung gestellt!

Die Kosten der Impferfolgskontrolle (Titerkontrolle) werden ebenfalls von der Unfallversicherung getragen. Bestellung des Impfstoffes, Impfung und Titerkontrollen werden beim betriebsärztlichen Dienst durchgeführt!

Der Impfstoff kann von nicht anspruchsberechtigten MitarbeiterInnen in unserer Anstaltsapotheke zu günstigen Konditionen käuflich erworben werden (Rezepte dafür und Impfung beim betriebsärztlichen Dienst).

Bei vorhandenem Hepatitis-B-Impfschutz ist eine Nachimpfung mit Hepatitis A (Havrix) angeraten, die Impfung ist von MitarbeiterInnen selbst zu bezahlen!

Vorgangsweise bei Nadelstichverletzungen

Bei stattgehabter Nadelstichverletzung, insbesondere bei bekanntem HIV-positivem Patienten, nehmen Sie umgehend Kontakt mit dem betriebsärztlichen Dienst auf, in der Zeit von 7 Uhr bis 15 Uhr! Außerhalb dieser Zeiten kontaktieren Sie bitte die EBA!

Der Impfschutz für Hepatitis B sollte jedem Mitarbeiter bekannt sein.

Aktuelle Hepatitis-B-Antikörperlisten sollten in der Hygienemappe auf Station aufliegen.

Bei nicht bekanntem Antikörpertiter wenden Sie sich bitte an den betriebsärztlichen Dienst.

Weitere notwendige Stichverletzungskontrollen werden mit den Betriebsärztinnen persönlich besprochen.

Betriebsärztlicher Dienst:

Öffnungszeiten: täglich 7–15 Uhr

Ordinationszeiten: 8–9 und 12–14 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung!

Tel.: 385 / 2373 (DGKS Eva Freidl)

Kontakt:
Dr. Stefanie Sitzwohl
Fachärztin für Arbeitsmedizin, Betriebsärztlicher Dienst
Tel.: 385 / 3023
E-Mail: stefanie.sitzwohl@klinikum-graz.at

Dr. Astrid Herbst
Fachärztin für Arbeitsmedizin, Betriebsärztlicher Dienst
Tel.: 385 / 3924
E-Mail: astrid.herbst@klinikum-graz.at

Die Sonne – Freude, Nutzen u. Gefahren

Präsentiert der morgendliche Blick aus dem Fenster Sonnenschein und blauen Himmel, hat der Tag positive Vorzeichen und wir gehen guter Stimmung ans Werk . . . die ersten etwas intensiveren Sonnenstrahlen im Frühling lassen ein unbeschreiblich wohliges Gefühl in uns aufkommen . . . im Sommer fühlen wir uns sonnengebräunt besser als käseweiß . . . mit anderen Worten: die Sonne tut uns rund ums Jahr gut.

Neben vielen positiven Wirkungen birgt die Sonne aber auch ernstzunehmende Gefahren vor allem für die schützende Hülle unseres Körpers, die Haut. Sechs bis 24 Stunden nach Sonneneinwirkung kommt es je nach Hauttyp mehr oder weniger zu Rötung, Brennen und Unbehagen, ev. auch Blasenbildung – dem Sonnenbrand. Diese akute Entzündung der Haut heilt innerhalb von wenigen Tagen ohne augenscheinliche Folgen ab. Im Laufe der Zeit ist Sonneneinwirkung, mit oder ohne Sonnenbrand – durch den schnelleren Abbau von Kollagen und elastischen Fasern – für die beschleunigte Alterung der Haut verantwortlich, sodass chronisch der Sonne ausgesetzte Haut (Gesicht, Handrücken, Unterarme) deutlich faltiger, runzeliger, fleckiger und unelastischer ist als vor UV-Bestrahlung geschützte Haut.

Durch unregelmäßige Verteilung und UV-bedingt überschießende Bildung von Hautpigment entstehen außerdem so genannte Altersflecken.

Darüberhinaus bewirken UV-Strahlen in entsprechender Dosis auch Veränderungen des Erbmaterials im Zellkern – Hautkrebs entsteht. Bis zu einem gewissen Grad kann sich die Haut automatisch vor Sonnenschäden schützen: durch das Braunwerden, eine Verdickung der Oberhaut bei chronischer Sonneneinwirkung und durch die automatischen Reparatursprozesse am Erbmaterial. Übersteigt der im Zellkern entstandene DNS-Schaden die Reparaturmöglichkeiten der Haut, so können Krebszellen entstehen. Hauttumore sind die Folge.

Die Summe der im Laufe des Lebens konsumierten Sonnenstrahlen beginnt im Babyalter, mit dem höheren Lebensalter und der dadurch größeren UV-Dosis, die im Laufe des Lebens auf die Haut eingewirkt hat, steigt die Wahrscheinlichkeit der Entstehung eines lichtbedingten Hauttumors an.

Tatsächlich sind etwa 50 % der im Alter auftretenden Hauterkrankungen durch UV-Licht bedingt.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass vernünftiger Umgang mit Sonne das Auftreten von lichtbedingten Alterserscheinungen und Hauttumoren wesentlich senken kann. Sonnenschutz jeglicher Art (Meiden der Mittagssonne, Sonnenschirme, Schatten spendende Bäume, Kopfbedeckungen, leichte Bekleidung etc.) kann dazu beitragen. Vor allem aber sollte die Verwendung von Sonnenschutzmitteln mit hohen Sonnenschutzfaktoren bzw. die Anwendung von Tagespflegeprodukten mit Sonnenschutzstoff in die tägliche Hautpflege Einzug halten – selbstverständlich wie Zahnbürste und Zahnseide in der täglichen Mundhygiene.

Informationskampagne zur Hautkrebsvorsorge

Ein bis zwei Prozent aller Krebserkrankungen in Österreich sind Melanome. Darauf wies die Österreichische Krebshilfe in einer Aussendung hin. Die Organisation informiert mit der Kampagne „Sonne ohne Reue“ gemeinsam mit der Gesellschaft für Dermatologie auch in diesem Jahr wieder über richtiges Verhalten und den Schutz vor Sonne.

Von 8. bis 20. Mai werden Aktionstage abgehalten. Auf dem Programm stehen Vorträge, Bädertage sowie Veranstaltungen an Schulen und Kindergärten. Der vernünftige Umgang mit der Sonne sei der wesentlichste Faktor der Hautkrebsvorsorge, so die Organisation. Hautkarzinome sind – rechnet man Melanome, Basalzell- und Plattenepithel-Geschwulste zusammen – die häufigste Krebsart. Rechtzeitig erkannt und operiert, sind diese heilbar. Viele Betroffene lassen aber immer noch zu viel Zeit verstreichen, bevor sie nach ersten Symptomen einen Arzt aufsuchen, kritisierte die Krebshilfe.

Auf der Homepage <http://www.sonneohneue.at> kann der eigene Hauttyp in einem Test ermittelt werden. Anleitungen zur Selbstuntersuchung der Haut, Tipps für die Auswahl der richtigen Sonnencreme sowie ausführliche Hinweise für den Schutz von Babys und Kindern sind dort ebenfalls zu finden.

Und hier noch ein weiterer interessanter Link zu den goldenen Regeln der Hautpflege: http://www.schoennessen.at/dermatologie/derm_goldeneregeln.htm

Kontakt:
Univ.-Prof. Dr. Daisy Kopera
Univ.-Klinik für Dermatologie, Graz
Abteilung für Allgemeine Dermatologie
Tel.: 385 / 81817
E-Mail: daisy.kopera@klinikum-graz.at

Interdisziplinäre bio-psycho-soziale Patientenbetreuung an der Klinischen Abteilung für Phoniatrie, HNO-Univ.-Klinik

Es begann 1988, als in einem interdisziplinären wissenschaftlichen Projekt zwischen der Klinischen Abteilung für Phoniatrie und der Univ.-Klinik für medizinische Psychologie und Psychotherapie die psychosozialen Faktoren bei Patienten mit Stimmstörungen näher untersucht wurden.

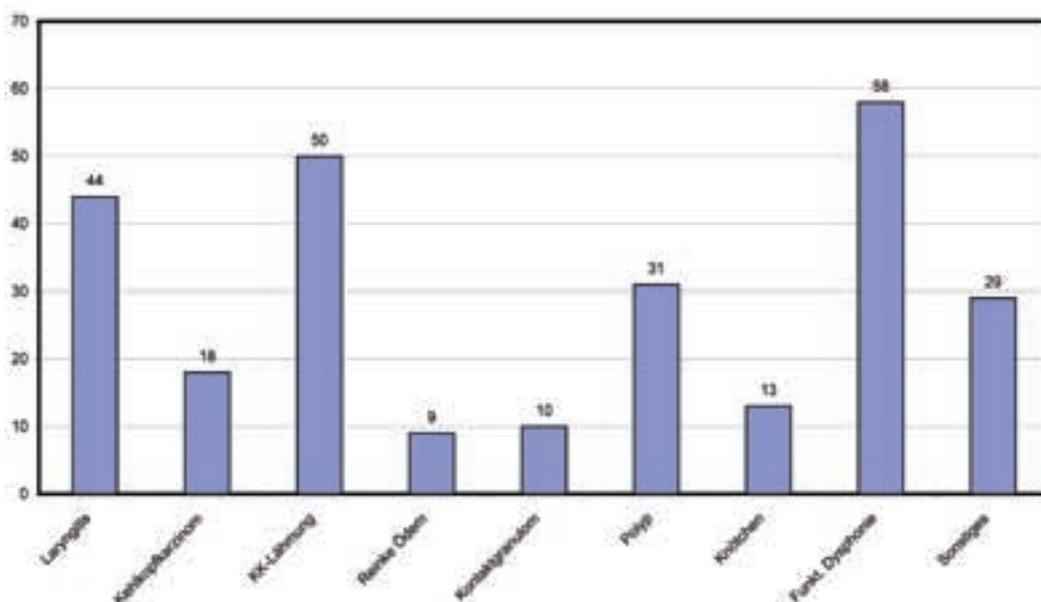
Dieses Projekt gipfelte in mehreren wissenschaftlichen **Publikationen** und der Erstellung eines **Screeningbogens** zur Abschätzung der psychosozialen Belastung bei Patienten mit Stimmstörungen und der Herausgabe des Buches: „**Psychologie funktioneller Stimmstörungen**“ von Josef Egger, Wolfgang Freidl, Gerhard Friedrich, 1992.

Diese Zusammenarbeit wurde auf klinischer Ebene 2000 durch die Einrichtung eines psychosomatischen Liaisondienstes mit der Univ.-Klinik für medizinische Psychologie und Psychotherapie institutionalisiert. Seit dieser Zeit arbeiten wir konsequent an der Umsetzung des bio-psycho-sozialen Modells für unsere Patienten.

Das Team der Klinischen Abteilung für Phoniatrie umfasst ÄrztInnen bzw. PhoniaterInnen, Logopädinnen, eine Linguistin, diplomierte Gesundheits- und Krankenschwestern sowie -pfleger, eine Psychologin/Psychotherapeutin sowie eine Physiotherapeutin, eine Diätologin und einen Manualmediziner.

In der ärztlichen Gesprächsführung wird konsequent nicht nur auf die organische, sondern auch auf die psychosoziale Ebene Bezug genommen. Die ärztlichen Mitarbeiter der Klinischen Abteilung für Phoniatrie haben zu diesem Zweck die PSY I Ausbildung der Ärztekammer absolviert bzw. stehen in der Ausbildung dazu.

Die Patienten werden routinemäßig vom psychosomatischen Liaisondienst exploriert und bei Bedarf wird eine Psychotherapie eingeleitet bzw. vermittelt. Als ein dafür geeignetes Zusatzinstrument hat sich der Stimmstörungsindex erwiesen, der die Einschränkung der Lebensqualität bezogen auf die Stimme erfasst und als Grundlage für weitere Therapieschritte dient (Abbildung).



Diagnoseverteilung bei 262 Patienten

Alle Patienten werden im Team gemeinsam von Ärzten, Logopäden und der Psychotherapeutin untersucht, und ein gemeinsames Behandlungskonzept erstellt. Wenn erforderlich, wird eine physiotherapeutische Untersuchung und Betreuung bzw. manualmedizinische Therapie eingeleitet.

In den wöchentlichen Teambesprechungen werden neben Patienten

auch interne Abläufe besprochen und reflektiert. In diesem Rahmen finden regelmäßig auch Supervisionen statt. In ganz- bzw. halbtägigen Klausurtagungen werden längerfristige Konzepte und strategische Ziele der Abteilung erarbeitet.

Im Sommer 1995 wurde auf der Station der phoniatischen Abteilung eine Kardexvisite eingeführt. Zweimal wöchentlich werden gemeinsam mit Ärztinnen, Schwestern, Logopädinnen, Physiotherapeutin, Psychotherapeutin sowie TurnusärztInnen alle Patienten durchgesprochen und interdisziplinäre Therapiekonzepte erstellt.

Die logopädischen Therapiemaßnahmen werden in der regelmäßigen Teambesprechung bzw. Fallsupervision mit der Psychotherapeutin speziell auf jeden einzelnen Patienten abgestimmt und das weitere Procedere für die Therapie festgelegt. Es wird geklärt, ob eine weiterführende Therapie an unserer Abteilung sinnvoll ist, ob dies unter stationären Bedingungen oder als ambulante Nachbetreuung durchgeführt werden soll, oder ob ein Einschleusen in eine andere Therapieform im Vordergrund steht.

Onkologische Patienten werden im Rahmen des Tumorboards gemeinsam mit Radioonkologen und internistischen Onkologen besprochen. Bei diesen Patienten erfolgt präoperativ auch eine logopädische und psychotherapeutische Beratung sowie bei Bedarf die Kontaktaufnahme mit Selbsthilfegruppen (z. B. Kehlkopflösen-Verein).

Nach unseren bisherigen Erfahrungen wird diese interdisziplinäre Umsetzung des bio-psycho-sozialen Konzeptes von den Patienten gut angenommen und es zeigt sich eine deutliche Qualitätsverbesserung in der Betreuung.

Darüber hinaus steigen das Verständnis und die Zufriedenheit der verschiedenen, am Therapieprozess beteiligten Berufsgruppen.

Kontakt:
 Univ.-Prof. Dr. Gerhard Friedrich
 Klinikvorstand der HNO-Univ.-Klinik
 Leiter der Klinischen Abteilung für Phoniatrie
 Tel.: 385 / 2579
 E-Mail: phoniatrie.hno@meduni-graz.at

In Ausbildung stehende KollegInnen im Funktionsbereich OP/AEMP (Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte) an der Univ.-Klinik für Kinderchirurgie

„Pfleger im OP“ und deren Dokumentation sowie die „Aufbereitung von Medizinprodukten“ sind Spezialbereiche, die zukünftigen KollegInnen in besonderer Weise nahe gebracht werden müssen, um den hohen Anforderungen der Qualitätssicherung und des Medizinproduktegesetzes zu entsprechen.

Eine Mentorin begleitet während des gesamten Praktikums, die in Ausbildung stehenden KollegInnen, die SchülerInnen der Gesundheits- und Krankenpflegeschule und ist für die Umsetzung der festgelegten Lehrinhalte verantwortlich.

Vor der fachspezifischen Einführung erfolgt das persönliche Kennenlernen sowie eine Führung durch die Klinik, um sich auch örtlich orientieren zu können.

Bereits seit 1995 steht ein stets aktualisiertes und weiterentwickeltes Handbuch zur Verfügung, das als Leitfaden dient und die Lernziele enthält. Es beinhaltet auch eine umfassende Musterdokumentation zu OP-Erfordernissen und Arbeitsabläufen.

Beispiele aus dem Handbuch:
 Gemeinsame Ziele

- Integration in das OP-Team
- Einen Einblick geben in die Vielfalt der Tätigkeiten einer diplomierten Operations-, Gesundheits- und Krankenschwester (OP-DGKS)
- Anforderungen an eine OP-DGKS erkennen, wie z. B. Verantwortungsbewusstsein, Hygienebewusstsein, Flexibilität, Ökologisches Denken, Kollegialität u.v.m.

Kriterien der Ausbildung

1. Richtiges Verhalten d.h. Einschleusen in den Operationsbereich laut allgemeinen Hygiene-fachrichtlinien und Erkennen von Gefahren im OP (Röntgen, Laser, Stich- und Schnittverletzungen)

2. Überblick über die Tätigkeiten und Aufgaben eines OP-Gehilfen und einer OP-DGKS laut hausinternen Tätigkeitskatalogen besprechen und unter Aufsicht der Mentorin einfache Tätigkeiten durchführen
3. Erklärung des OP-Managements

Beurteilung der Ausbildungsstelle

Die „in Ausbildung stehenden KollegInnen“ werden eingeladen, die Ausbildungsstelle zu bewerten. Durch die Rückmeldungen werden Stärken und Schwächen erkannt, wodurch eine kontinuierliche Weiterentwicklung des Teams möglich ist.

Ein Auszug aus dem Beurteilungsbogen:

1. Ich hatte eine Bezugsperson (Mentor).
2. Ich kenne den Tätigkeitskatalog eines Operationsgehilfen.
3. Ich kenne den Tätigkeitskatalog einer OP-DGKS.
4. Ich erhielt Einblick in die Pflege im OP und konnte sie durchführen.
5. Ich bekam Einblick in das Tätigkeitsfeld einer AEMP (Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte).
6. Ich wurde persönlich angesprochen.
7. Meine Meinung wurde ernst genommen.

Ausbildungsrückblick

Frau Ursula Masser gab uns im Februar 2006 Ihren persönlichen Rückblick, wie Sie Ihre Ausbildungszeit im Funktionsbereich OP der Univ.-Klinik für Kinderchirurgie empfand.

„Während meines 5-wöchigen Praktikums im OP/AEMP hatte ich die Gelegenheit, diese Funktionsbereiche näher kennen zu lernen. Es wurde mir ermöglicht, einen Überblick über die verschiedenen Tätigkeiten in dieser Organisationseinheit zu bekommen.

Durch die hervorragende Einführung und Begleitung durch eine Mentorin wurde mir der Einstieg in den für mich ‚unerforschten‘ OP-Bereich wesentlich erleichtert.

Erstens fühlte ich mich nicht alleingelassen und zweitens wusste sie genau, welche und wie viel Informationen ich erhalten hatte. Somit konnte sie mich bewusst führen und anleiten.

Nun, nachdem ich das OP-Team kennen gelernt habe, erlernte ich das richtige Einschleusen in den

OP-Bereich und das richtige Verhalten im OP-Saal, natürlich unter Anleitung meiner Mentorin. Nach einer ausführlichen Führung durch den Funktionsbereich OP-Saal hatte ich ausreichend Gelegenheit, die chirurgische Händedesinfektion, das Anziehen des OP-Mantels und der sterilen Handschuhe zu erlernen. Ebenso durfte ich einige Zeit später unter Anleitung und Aufsicht einer OP-DKKS kleine chirurgische Eingriffe instrumentieren.

Ich muss auch dazusagen, dass ich sehr froh darüber war, einen Einblick in die Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte zu bekommen, da es mir wichtig war zu erfahren, wie Instrumente versorgt und gelagert werden.

Während des gesamten Praktikumszeitraums durfte ich sehr viele Operationen sehen und dazu Fragen stellen, welche mir immer beantwortet wurden. Somit konnte ich für mich neues Wissen erlangen! Dieses Praktikum war für mich eine erlebnisreiche Zeit, in der ich viele Erfahrungen gesammelt habe.

DANKE auch für die liebevolle Aufnahme in euer OP-Team!“



Perioperative Phase „Mitwirken bei diagnostischen/therapeutischen Maßnahmen“

Kontakt:
Leit. OP-DKKS R. Zierler
Univ.-Klinik f. Kinderchirurgie
Funktionsbereich OP/AEMP
Tel.: 385 / 4101
E-Mail: renate.zierler@klinikum-graz.at

Süße teure Wellnessgetränke?

Funktionelle Getränke, die dem Wohlbefinden zuträglich sein sollen und als Wellness- oder Vitaldrink auch massiv beworben werden, gehören zu den Boom-Produkten unserer Zeit. Im Sog der Wellness- und Gesundheitswelle wird das Angebot immer vielfältiger. Die verschiedensten Wirkungszuschreibungen (anregend, belebend, ...) sollen Konsumenten animieren, für diese Getränke auch tiefer in die Tasche zu greifen.

Wir haben daher einige dieser Getränke genauer unter die Lupe genommen und ihren Gehalt an Kalorien und weiteren Inhaltsstoffen verglichen.

Die Auswertung ist teilweise ernüchternd ausgefallen:

Zuckergehalt:

Nach Wasser ist in den Getränken die zweithäufigste Zutat Zucker. Häufig wird dabei Zucker-

Optimale Durstlöcher liefern hauptsächlich Wasser und idealerweise keine Hauptnährstoffe (zu denen auch Zucker zählt). Eine 1-Liter-Packung mancher Wellnessgetränke liefert im Durchschnitt 170 Kalorien. Diese Kalorienmenge ist in etwa in einem Stück Schokoladenkuchen enthalten.

Als gesunde Durstlöcher sind Wasser, Mineralwasser oder ungezuckerte Früchte- und Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsäfte den Wellnessgetränken überlegen.



Kalorien- und Zuckergehalt im Vergleich:

Name	Kcal pro Liter	Zucker pro Liter in Gramm bzw. Stück Würfelzucker
Römerquelle Lemon	0	0 g (0 Stück Würfelzucker)
Römerquelle Emotion Lemongras	180	44 g (9 Stück Würfelzucker)
Römerquelle Emotion Birne/Melisse	173	40 g (8 Stück Würfelzucker)
Römerquelle Emotion Guarana	148	36 g (7 Stück Würfelzucker)
Rauch green tea lemon	195	47 g (9 Stück Würfelzucker)
Vöslauer Balance	50	10 g (2 Stück Würfelzucker)

pseudonymen mit „gesünderem Image“ der Vorzug gegeben (z. B. Rübenzucker, Traubenzucker, Fruktose). Tatsache ist: Zucker bleibt Zucker, egal in welcher Form.

Herausgehobene Zutaten:

Immer mehr Lebensmittelhersteller setzen auf den derzeitigen allgemeinen Gesundheits- und Wohlfühlrend und reichern ihre Produkte mit verschie-

denen attraktiv klingenden Zusätzen/Extrakten an (z.B.: Guarana, Melisse, Apfelessig,...). Deren Wirkung ist aber nur zum Teil wissenschaftlich erwiesen.

Diabetes:

Die meisten Getränke enthalten Zucker in Form von Fructose (Fruktose). Abgesehen davon, dass Fructose ab einer bestimmten Menge zugeführt Durchfall auslösen kann, ist der Blutzuckeranstieg nach Konsum dieser Getränke bei Diabetikern zu beachten. Für Diabetiker und Übergewichtige eignen sich als Abwechslung zu Wasser, Mineralwasser, Mineral-Zitrone, Tee und verdünnten Light-Getränken: Römerquelle Lemon oder Vöslauer Balance.



Empfehlung:

Wellnessgetränke als erfrischende Alternative zu Limonaden oder alkoholhaltigen Getränken stellen eine geschmackliche Abwechslung dar. Nahezu gleich viel bzw. sogar weniger Kalorien – jedoch mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe beinhalten stark verdünnte Fruchtsäfte und sind zudem auch um ein vielfaches billiger.

Kontakt:
Emmi Brandtner
Diätologin
Tel.: 385 / 3381
E-Mail: emmi.brandtner@klinikum-graz.at

Buchvorstellung

„Diät bei Stuhlverstopfung (Obstipation)“



Ärzte sprechen üblicherweise von einer Verstopfung bei weniger als drei Stuhlgängen pro Woche.

Bis zu 30 % der Frauen und bis zu 20 % der Männer leiden in den Industriestaaten an Verstopfung.

Häufig wird dieses Problem mit dem Griff zu Abführmitteln behandelt. Ein Teufelskreis entsteht, da sich der Darm sehr schnell daran gewöhnt, träge wird und verstopft.

Falsche Ess- und Trinkgewohnheiten verstärken die Neigung zur Obstipation.

Dieses Buch soll wichtige praktische Informationen geben, wie man durch richtige Ernährung die Darmtätigkeit wieder normalisieren kann.

Im sehr anschaulichen Rezeptteil wird die Theorie in die Praxis umgesetzt ohne dabei auf schmackhafte, abwechslungsreiche Gericht- und Gaumenfreuden verzichten zu müssen.

Autoren: Anna M. Eisenberger, Diätologin
Andrea Hofbauer, Diätologin
Univ.-Prof. Dr. H. Hammer, Gastroenterologe

Verlag: Hubert Krenn VerlagsgesmbH, Wien, ISBN 3-902351-86-1

Herausgeber: Verband der Diätologen Österreichs



Neue Wege in der Ernährung von chirurgischen Patienten

War bis vor einigen Jahren sowohl die Vorbereitung der chirurgischen Patienten als auch die Situation nach Operationen von langen Phasen strikter Nahrungskarenz gekennzeichnet, so hat sich dieses Dogma, belegt durch zahlreiche Studien, in den letzten Jahren grundlegend geändert.



Die Ernährung des Patienten stellt nicht mehr ein notwendiges Übel, sondern einen essentiellen Bestandteil der Therapie des Patienten dar.

Schon bei der Aufnahme der Patienten wird der Ernährungszustand durch ein einfaches Ernährungsscreening festgestellt.

Die Verabreichung von immunologisch wirkenden Substanzen vor großen Operationen soll die Abwehrkraft des Körpers aufbauen, stärken und entzündliche Prozesse nach einer Operation verhindern.

Galt bisher das strikte Nüchternheitsgebot „nil per os“ nach Mitternacht vor Operationen, so hat die Univ.-Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin in Anlehnung an die aktuelle Literatur die präope-

rativ Nüchternzeit bei geplanten Operationen auf zwei Stunden für klare Flüssigkeiten verkürzt.

Mit der Verabreichung eines kohlenhydrathaltigen Getränkes („Carboloading“) zwei Stunden vor großen Operationen werden die Kohlenhydratspeicher in der Leber aufgefüllt – ähnlich wie vor einem Marathon. Der Vorteil ist eine Reduzierung von postoperativer Übelkeit und Blutzuckerschwankung.

Eine früh beginnende Ernährung, bereits wenige Stunden nach Operationsende, hat die langen Phasen der Nüchternheit mit rein parenteraler Ernährung abgelöst. Die Funktion des Darmes bleibt somit erhalten.

Für den oralen Kostaufbau wurde ein stark vereinfachtes Schema erstellt, auf einigen Stationen erprobt und bereits umgesetzt.

Das neue Konzept ermöglicht, neben der Verringerung der postoperativen nichtchirurgischen Komplikationen, eine schnellere Erholung und Mobilisation der Patienten und damit auch eine Verkürzung der Aufenthaltszeiten im Krankenhaus.

Um die praktische Umsetzung zu erleichtern, wurde vom Ernährungsteam ein Folder erarbeitet, der allen Mitarbeitern zur Verfügung steht.

Kontakt:

A. M. Eisenberger, Diätologin
Koordination & Organisation Ernährungsteam
Tel.: 385 / 82958
E-Mail: anna.eisenberger@klinikum-graz.at

OA Dr. S. Gabor
Klin. Abt. f. Thorax- & Hyperbare Chirurgie
Tel.: 385 / 81891
E-Mail: sabine.gabor@klinikum-graz.at

FRIDOLIN

und der Fußball

Für Fridolin, immerhin bekanntermaßen zahlendes Mitglied der hypochondrischen Weltliga und somit praktizierender Autodidakt, bestand an der Selbstdiagnose kein Zweifel: Seit Tagen spürte er es, es kroch ihm in den Körper (und den Geist), nahm in gefangen und schüttelt ihn: das Fieber, genauer das Fußball-Fieber, noch genauer das WM-2006-Fieber.

In fernen Jugendtagen für seine aktive Ball- und Gegnerbehandlung mehr gefürchtet als bewundert (Ob Ball oder Bein, ist Wurst, war seine technische Devise), hatte er sich längst vom Spielfeld zurückgezogen, was die chirurgischen Ambulanzen landesweit an einem starken Rückgang fußballerischen Notfälle umgehend feststellen konnten – seither kann Fridolin auch das Defizit der Sozialversicherungen nicht mehr verstehen. Sein Karriereende wollte er auch als einen Beitrag zur Sanierung sehen.

Doch die Leidenschaft für die „Seele“ (für Nichtfußballer „den Ball“) ist ihm geblieben. Magisch ziehen ihn immer noch und immer mehr diese 90 Minuten in ihren Bann, noch lieber hat er es freilich, wenn es auch in die Nachspielzeit geht. Und vielmehr noch sehnt er sich nach dem ultimativen Nervenkitzel eines Elfmeterschießens, auf dessen Ende eine jähe Depression folgt. Zuerst blüht Fridolin vor dem TV-Gerät so richtig auf, dann stürzen ihn für gewöhnlich die Trauermienen der Unterlegenen in ein Tal der Tränen. Doch die Abschaffung der Golden- und Silver-Goal-Regel hat er, der konservative Theoretiker der reinen Fußballlehre, begrüßt wie sein Urologe auch: Seither kann er auch dann schnell einmal, zwischendurch, wenn es unbedingt sein muss aber das ist eine andere Geschichte.

Soll man es zwanghaft nennen oder nicht (Psychiater würden es wohl tun), Fridolin hat jedenfalls vor Wochen damit begonnen, jeden Tag, der ihn vor dem Beginn der WM trennte, mit einem Strich zu markieren. Sein Psychotherapeut, den anderer Beschwerden wegen konsultierte, analysierte diese

Strichzeichnung allerdings nach seinen eigenen Kriterien. Enttäuscht musste Fridolin feststellen, dass die Deutungen des Seelenexperten ihn als bekennenden Fußballbanausen auswiesen und somit die Therapiebasis zwischen ihnen erheblich gefährdeten.

Auch das Lustgefühl, das es Fridolin bereitet, Spielerporträts in ein buntes Heft

zu kleben und die Leerstellen möglichst komplett aufzufüllen, blieb seinem Seelenarzt weitgehend fremd. Dem Mann war, fand Fridolin allmählich, nicht zu helfen. Mehr Verständnis erntete er freilich bei dem Apotheker seines Vertrauens, dem er seine Nöte schilderte: Zur Therapie offenkundiger Fehlpiße der schwarzen Männer (eine Reaktion, die der Therapeut noch als ein frühkindliches Trauma eingeordnet hatte) stellte ihm der Pharmazeut kleine weiße Bällchen zur Verfügung.

Nur dagegen, dass das Wort „Platz-Wunde“ für Fridolin bis zum Finale am 9. Juli eine eigene Bedeutung hatte, dagegen konnte wirklich ihm niemand helfen.



Ergonomie am Arbeitsplatz

Tipps für Arbeitstiere und Büromenschen

Was tun, wenn der Rücken schmerzt, der Nacken verspannt ist, die Augen tränen und zudem anfallsartig pochende Kopfschmerzen auftreten, während auch noch der Fuß eingeschlafen ist ...

Welcher vorwiegend im Sitzen und am Computer arbeitende Mensch kennt dieses Szenario nicht? Aufgrund moderner Büromöbel und relativ guter Arbeitsplatzgestaltung ist das ständige und gemeinsame Auftreten oben genannter Symptome heutzutage nicht sehr häufig. Dennoch: Fakt ist, dass rund ein Drittel aller an einem für heutige Begriffe typischen Büroarbeitsplatz – also Schreibtisch plus Bildschirmarbeitsplatz – Tätigen von Problemen des Stützapparates, Überreizung der Augen und Kopfschmerzen geplagt wird.



Der Eindruck täuscht, ein übervoller Terminkalender gehört heutzutage schon fast zur Selbstverständlichkeit
Quelle: Andrea Mahlknecht

Unabhängig davon, dass wir uns mit bestimmten Gegebenheiten, die das Arbeitsumfeld betreffen, wie etwa Raumhöhe und -breite, Licht, Klima etc. in vielen Fällen einfach abfinden bzw. an gesetzliche Normen halten müssen, können wir – oft gar nicht so wenig wie man glaubt – positiv beeinflussen.

Vorweg einiges, das man gar nicht erst einreißen lassen sollte: Der oben zitierte eingeschlafene Fuß rührt vielleicht vom Übereinanderschlagen der Beine her. Stopp! Am besten gar nicht erst angewöhnen, eine bessere Durchblutung wird es Ihnen danken. Ebenso nahezu verboten gehört die weit verbreitete Unsitte des Einklemmens eines Telefons zwischen Ohr und Schulter, geht dies doch zumeist zu Lasten der Halswirbelsäule.

„Wer viel und oft am Computer arbeitet, kann sich in Fragen der Arbeitsplatzgestaltung beraten lassen und sollte bei lang andauernder Computerarbeit keinesfalls vergessen, genügend Pausen einzulegen“, empfiehlt die am Klinikum tätige Arbeitsmedizinerin Dr. Astrid Herbst. Wobei eine solche Bildschirmpause nicht von langer Dauer sein muss. Oft genügen bereits ein paar (Augen-)Blicke aus dem Fenster, um das Auge ein wenig zu regenerieren. Zumindest ein gutes halbes Jahr zeigt sich die Natur in Grün – übrigens eine optimale Farbe zur „Augenerholung“.

Laut Herbst ebenso ein bei vorwiegend im Sitzen tätigen Personen unabdingbares Muss: Zur Erholung der Beinvenen ruhig einmal bewusst aufstehen und ein paar Schritte machen. Wer täglich acht Stunden sitzt, kann, selbst bei einem optimal eingerichteten Büro, nur mehr durch Ausgleichssport, wie etwa Wirbelsäulengymnastik, Laufen oder Walken und Schwimmen ein vertretbares Gegengewicht zum sitzenden Berufsalltag schaffen.

Mehr als Entspannungs- denn als sportliche Methode gelten auch autogenes Training und Yoga – mehrmals wöchentlich durchgeführt – beugen sie kurz- und langfristigen Stressfolgen vor.

Eine noch neue und relativ einfache Art und Weise, sich selbst zu helfen, ist die kürzlich auch im Klinikum vorgestellte Methode DO-IN, was wörtlich übersetzt soviel wie Selbstmassage bedeutet.



Eine Massage kann zwar keine Wunder wirken, Verspannungen lockert sie allemal
Quelle: Andrea Mahlknecht



Ebenfalls ein guter Ausgleich zum Bürojob: Laufen
Quelle: LKH-Univ. Klinikum Graz

Es handelt sich dabei um das Praktizieren aktivierender Methoden, wie Abklopfen, Massieren und Dehnen des Körpers, wobei der Kreislauf und der Strom der Lebensenergie durch den Körper angeregt werden. Kurz: DO-IN sind einfache Übungen, die sofort wirken und auch direkt am Arbeitsplatz schnell und einfach ausgeführt werden können.

Wer professionelle Hilfe in Anspruch nehmen will, ist bei einem guten Masseur – eventuell Shiatsu – sicher gut aufgehoben. Vorab sollte allerdings besprochen werden, wo „der Schuh drückt“ bzw. eventuelle Schwachstellen zu finden sind.

Last, but not least noch ein ernährungsspezifischer Aspekt: Wer auf seinen geliebten Kaffee nicht verzichten will, sollte die Maximalmenge von drei bis vier Tassen pro Tag nicht überschreiten und Wasser zumindest in der gleichen Menge zu sich nehmen. Besser wäre es allerdings, stattdessen überhaupt Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte zu trinken. Und – wichtig als Energiekick für zwischen-durch: Obst und/oder (essfertig geschnittene) Gemüsesnacks machen die Bildschirmpause zu einer doppelt gesunden Pause!

Probieren Sie es doch einfach einmal aus.

Kontakt:
Ulrike Drexler-Zack
Tel.: 385 / 2620

E-Mail: ulrike.drexler-zack@klinikum-graz.at

Bewährte Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus und Schule

Was kann deine Frauenärztin für dich tun?

Informationsveranstaltungen für junge Menschen über den Besuch bei der Frauenärztin/ beim Frauenarzt



OA Dr. Kern

Dr. Benedicic

ao Univ.-Prof. Dr. Frudinger

Seit 1992 wird in Zusammenarbeit mit dem Landesschulrat für Steiermark eine Informationsstunde für Schulklassen von der Klinischen Abteilung für Gynäkologie der Universitätsfrauenklinik angeboten. Dieses Angebot wird von den Schulen als Erweiterung des Biologieunterrichtes sehr gut angenommen.

Inhalt dieser Informationsstunde ist die Vorbereitung auf den ersten Besuch bei der Frauenärztin, beim Frauenarzt. Eingangs werden der Untersuchungsablauf genau erklärt und eventuell dafür notwendige Instrumente gezeigt.

Ziel ist hier, das „Warum macht er/sie das so“ zu erläutern und die Angst vor dem Unbekannten zu nehmen.

Anschließend werden die genitalen Infektionskrankheiten besprochen, die im Jugendalter häufig auftreten können. Dabei wird besonders darauf hingewiesen, frühzeitig bei ersten Symptomen den Arzt aufzusuchen, um mögliche Spätkomplikationen (wie z.B. bei Chlamydieninfektionen, die die Fertilität beeinflussen können) zu vermeiden. Ein zentrales Thema behandelt die unterschiedlichen Methoden der Empfängnisverhütung, ihre Vor- und Nachteile als auch ihre Sicherheit.

Im Anschluss an die Präsentation können die TeilnehmerInnen Fragen stellen und mit der oder dem Vortragenden in Diskussion treten.

Für gynäkologische Erkrankungen im Kindes- und jugendlichen Alter steht eine Spezialambulanz zur Verfügung, die jeden Mittwoch von 12 bis 14 Uhr abgehalten wird. Eine Terminvereinbarung unter der Tel.-Nr.: (0316) 385-3006 ist erwünscht.

Informationsbroschüren und Ärztemuster stehen den Jugendlichen zur Verfügung.

Anmeldung zur Informationsveranstaltung:
Fr. G. Hermann, Tel.-Nr.: (0316) 385-2201

Ort: Hörsaal der Frauenklinik

Tag: Jeder erste Mittwoch im Monat

Vortragende: Univ.-Prof. Dr. Andrea Frudinger
OA Dr. Petra Kern
Ass. Dr. Christoph Benedicic

Kontakt:
Univ.-Prof. Dr. R. Winter
Univ.-Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Leiter der Klin. Abteilung für Gynäkologie
Tel.: 385 / 80076
E-Mail: raimund.winter@klinikum-graz.at

Biken ist nicht gleich Biken!

Es kribbelt in den Beinen, die Frühlingssonne scheint dir auf deine Nase. Zeit für dich dein Bike in die Natur zu lassen. Sie bietet täglich hundert neue Möglichkeiten, Körper, Geist und Technik herauszufordern.

Mountainbiken, Fitnessbiken, Rennradfahren oder Radwandern: Das Angebot sich auf zwei Rädern auszutoben, ist unendlich. Im Bikesport findet jeder etwas nach seinem Geschmack.

Bewegung in der Natur tut nicht nur dem Körper gut, sondern versetzt den Geist in ein Stimmungshoch. Biken ist ein Ganzjahres- u. Körpertraining für Geist, Herzkreislauf, Lunge, Koordination, Kraft und stärkt das Immunsystem.

Kopf

Schon bei einem angenehmen Tempo erfolgt ein Abbau der Stresshormone Adrenalin und Kortisol. Dies ist auch der Grund, warum man sich schon nach einigen Kilometern wohl fühlt. Das Gehirn wird besser durchblutet und dadurch wird mehr leistungsfördernder Sauerstoff zugeführt. Ausdauertraining fördert nicht nur die Konzentration, man wird gedanklich freier.

Herz

Durch Ausdauertraining wächst nicht nur der Herzmuskel (Hypertrophie), es kann auch den Blutdruck senken. Durch ein gut trainiertes Herz erhöht sich nicht nur das Schlagvolumen, sondern es wird mehr Blut und damit Sauerstoff in die Muskula-

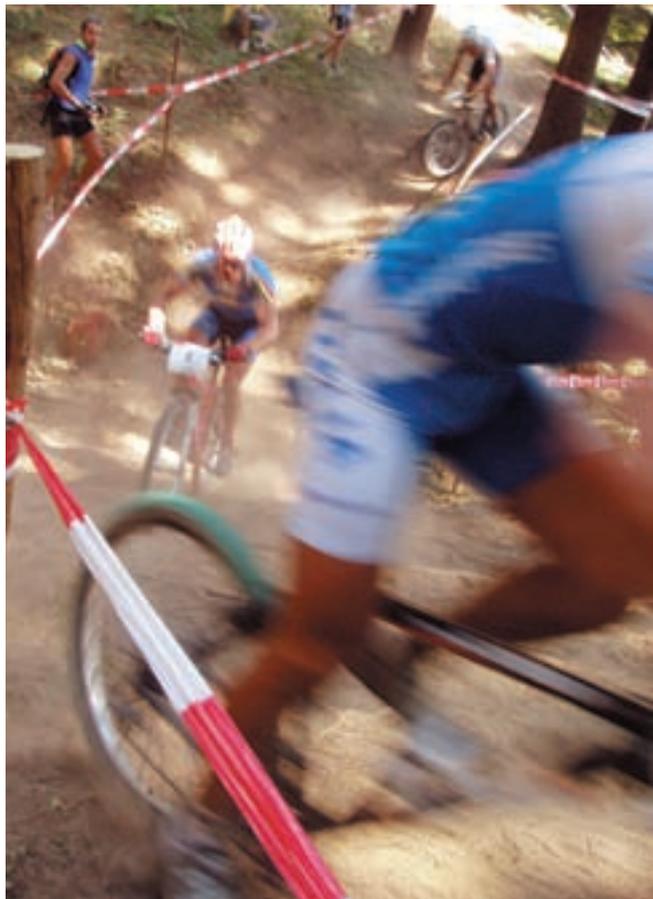


tur transportiert. Dadurch arbeitet es auch ökonomischer. Durch sein vergrößertes Schlagvolumen braucht das Herz in Ruhe weniger Schläge, um die erforderliche Menge Blut zu pumpen.

Durch die Zunahme der Herzgröße kann das Blutvolumen um bis zu 25 % vergrößert werden. Mit der Zunahme an Hämoglobin und Erythrozyten erhöht sich die Sauerstoff-Transportkapazität des Blutes, die Viskosität des Blutes sinkt. Die Gefäße verändern sich. Ihr Durchmesser und ihre Elastizität nehmen zu, der Bluttransport wird verbessert.

Lunge

Durch den Sport erfolgt eine Vergrößerung der vorhandenen Lungenbläschen, die für die Sauerstoffsättigung der Lunge verantwortlich sind. Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zu.



Körperfett

Eine Stunde sportliches Biken bedeutet einen Verbrauch von ca. 1000 kcal. Bei gemäßigttem Tempo sind es noch immer an die 600 kcal. Verlängere ich die Ausfahrt bei gleich bleibendem Tempo, erhöht sich natürlich der Kilokalorienverbrauch in den Fettdepots.

Muskeln

Durchtrainierte Muskulatur ist vollgestopft mit dem Energiespender Glykogen (umgewandelter Zucker) und ist damit ein wahres Kraftpaket und gleichzeitig ein echter Energiesparmeister. Durch die Vermehrung der Mitochondrien (Kraftwerke der Zelle) und das perfekt koordinierte Zusammenspiel der Muskelgruppen wird Energie effizient bereitgestellt.

Immunsystem

Ein gesunder Mittelweg ist das Idealste für unser Immunsystem. Ein gestärktes Abwehrsystem durch sinnvolles Ausdauertraining bietet Viren und Bakterien weniger Angriffsflächen. Wird man trotzdem mal krank: ein trainierter Organismus erholt sich rascher.

Wichtig! Auch Hobbybiker brauchen Leistungstests und Trainingspläne!

Natürlich freut sich auch ein Hobbybiker über eine Steigerung seiner Leistung, schließlich macht das Biken mit mehr Power auch mehr Spaß. Damit es dazu kommt, führt eben kein Weg an einer leistungsdiagnostischen Untersuchung beim Sportarzt und an planmäßigem Training vorbei.

Aber noch wichtiger: Der Freizeitradler hat dank der Tests und des richtig dosierten Trainings immer die Gewissheit, dass er auch tatsächlich sinnvoll und gesund trainiert.

Und noch eins: Für genügend Flüssigkeitszufuhr vor und während der Ausfahrt achten!

... und! **Helm schützt Hirn!** Denn wir haben doch eines, oder?



Damit steht einer Erkundungstour in der Natur nichts mehr im Wege.

Für Infos über Training, Technik und Touren kontaktieren Sie bitte Wolfgang Lawatsch.

Achtung!
Fahrradhelmaktion der Firma HERVIS
 statt € 69,90
 für LKH-Bedienstete
 um € 29,90

Kontakt:
 DWC Wolfgang Lawatsch
 Stabsstelle OE/QM – Gesundheitsförderung
 Tel.: 385 / 83351
 E-Mail: wolfgang.lawatsch@klinikum-graz.at

Großes Interesse beim **WHO-Gesundheitstag** Spital/Vital am 6. April 2006 am Klinikum Graz

Ca. 800–1000 KollegenInnen nutzten die Angebote im Bereich Gesundheit-Bewegung-Ernährung-Entspannung-Fitness, um sich zu informieren.



Eine Veranstaltung der Stabsstelle der Anstaltsleitung OE/QM-Gesundheitsförderung.

Im Einzelnen wurden Lungenfunktions-, Cholesterin-, Impedanzmessungen, Fitness- bzw. Leistungstests, Raucher- und Ernährungsberatungen sowie Melanomvorsorgen durchgeführt. Insgesamt wurden an die 480 MitarbeiterInnen (!) gemessen bzw. getestet. Die Besucher konnten auch Fitness-, Lauf- sowie Nordic-Walking-Beratungen der Firma Hervis Sports in Anspruch nehmen.

Ein herzlicher Dank ergeht an die Standbetreiber der Stmk. GKK – Gesundheitsförderung, die unser Projekt „Rauchfreies Krankenhaus“ mit einem Lungenfunktionstest unterstützten. Weiters an die Univ.-Klinik für Dermatologie, vertreten durch Frau OA Richtig und Herrn Prof. Hofmann-Wellenhof mit dem Stand der Steirischen Krebshilfe zur Muttermalvorsorge. Danke auch der Univ.-Kinderklinik Med./Chemische Labordiagnostik, voran Doz. Mangge, der mit seinem Team Cholesterin und Lipometriemessungen (zonale Körperfettmessung an 15 verschiedenen Körperstellen) durchführte.

Der Betriebsärztliche Dienst mit Frau Dr. Sitzwohl und unserer DGKS Eva Freidl führte den ganzen Tag Messungen, Auswertungen, Analysen über Blutdruck/Blutzucker und ärztliche Untersuchungen bzw. Beratungen für unsere MitarbeiterInnen im Hause durch.

Der Ernährungsmedizinische Dienst unter der Leitung von Frau Eisenberger hat zahlreiche Fett- bzw. Impedanzmessungen organisiert und Ernährungstipps erteilt. Jede Testperson erhielt eine ausgewertete Messanalyse. Die guten Ergebnisse waren erfreulich.

Das Küchenteam unter der Leitung von Frau Jezerniczky verwöhnte unsere Besucher an diesem „g’sunden“ Tag mit Vitaminen in Form von frischem Obst und Gemüse.



Unser Raucherstand mit Frau Dr. Gabriel als Ansprechperson wurde nahezu gestürmt, gab es doch wertvolle Tipps und Testprodukte.

Es ist uns ein großes Anliegen, die Gesundheitsförderung im Klinikum zu forcieren und weitere Gesundheitstage durchzuführen.

Als verantwortlicher Gesundheitstrainer im Klinikum möchte ich mich bei allen gesundheitsbewussten MitarbeiterInnen für Ihren Besuch bedanken. Nochmals einen herzlichen Dank der Anstaltsleitung für die Teilnahme und den Besuch dieser Veranstaltung.

Kontakt:
DWC Wolfgang Lawatsch
Stabsstelle OE/QM – Gesundheitsförderung
Tel.: 385 / 3351
E-Mail: wolfgang.lawatsch@klinikum-graz.at

Inbetriebnahme 3-Tesla-MR

An der Universitätsklinik für Radiologie wurde am 4. Mai 2006 eine der modernsten Magnetresonanztomographie-Forschungsanlagen, kurz: das 3-Tesla-MR, in Betrieb genommen. Diese High-tech-Anlage ermöglicht höchste Bildauflösung, eine umfassende morphologische und funktionelle Bildgebung, frei von Röntgenstrahlen bei einer gleichzeitig kurzen Untersuchungsdauer.



Zweite Auszeichnung:

Erfolgreiche Mobilität

Die Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege und Kinder- und Jugendlichenpflege des Landes Steiermark am Univ.-Klinikum LKH Graz unter der Leitung von Frau Direktor Annemarie Trummer erhielt bereits zum zweiten Mal von einer internationalen Jury eine Auszeichnung für erfolgreiche Leonardo-da-Vinci-Mobilitätsprojekte. Das ist europaweit einzigartig. Bereits 2003 erhielt die Schule für das Projekt „Ergonomie“ eine Auszeichnung in drei Kategorien. Mit der gesamten Projektleitung war Frau Rosemarie Langbauer, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, betraut.

Beim kürzlich prämierten Projekt ging es um die Strukturen und die Umsetzung der rehabilitativen Pflege zur Wiedereingliederung nach Krankheit oder Behinderung in das berufliche und soziale Leben.

Auszeichnung für die 1. Feng-Shui-Ambulanz Österreichs



Das Team der Hämato-Onkologischen Ambulanz

Im Rahmen der 13. AHOP-Frühjahrstagung (Arbeitsgemeinschaft hämatolo-onkologischer Pflegepersonen) am 28. April 2006 in Wels wurde die Ambulanz der Klin. Abteilung für Hämato-Onkologie des LKH-Univ. Klinikum Graz für das Projekt „Gestaltung der Ambulanz nach Feng Shui“ mit dem 2. Platz des AHOP-Förderpreises 2006 ausgezeichnet. AHOP-Präsident DGKPB. Glawogger: „Nur durch die unermüdliche Initiative von Frau DGKS Herta Schwarz und die optimale Zusammenarbeit zwischen der Leukämiehilfe Steiermark, dem Leiter der Klin. Abteilung für Hämatologie, Univ.-Prof. Dr. Werner Linkesch, und der Betriebsdirektion des LKH-Univ. Klinikum konnte dieses Projekt möglich gemacht werden.“

Seit Inbetriebnahme erhielt die Abteilung ein überaus positives Echo vonseiten der Patienten und Besucher.



Rauch-Kallat

am LKH-Univ. Klinikum Graz

Zur Fortsetzung des im Frühling 2005 gestarteten Projektes „Rauchfreies Krankenhaus“ stattete Frau Bundesminister Maria Rauch-Kallat der Anstaltsleitung des LKH-Univ. Klinikum am 9. März 2006 einen Besuch ab.



Spaziergang durch das Klinikum – das ZMF berichtet

Am 15. April 2006, Karfreitag, hatten wir, eine Gruppe von Mitarbeitern des ZMF (Zentrum für Medizinische Grundlagenforschung), die Gelegenheit, an der ersten Klinikführung für Mitarbeiter teilzunehmen.

Am Programm stand zunächst die **Küche des LKH-Univ. Klinikum** Graz. Der Küchenchef hatte uns als Willkommensgruß zuvor bereits ein kleines Frühstück serviert. Die Küche umfasst die verschiedensten Bereiche wie die Mehlspeisen-



bereitung, das Lager und die Kühlräume. Schwer beeindruckt hat uns die Vielzahl der modernen Geräte, ebenso wie die sehr abwechslungsreichen Diätpläne des Küchenpersonals und natürlich auch die Reinlichkeit und Genauigkeit in allen Bereichen; nicht umsonst wurde der Küche das HCCP-Gütesiegel verliehen.

Nach diesem Programmpunkt durften wir die **Apotheke** unter fachkundiger Leitung von Hrn. Dr. Mader besichtigen. Wir durften sowohl ins Lager Einsicht nehmen als auch die Labors sehen, in welchen nach den guten und bewährten Rezepturen Salben und Tinkturen hergestellt werden. Anschließend hielt der Unternehmenshistoriker Dr. Weiss einen kurzen, aber sehr beeindruckenden Vortrag zur „**Geschichte des Hauses**“. Es ist den wenigsten bewusst, welche Entwicklung die Medizin und damit auch das Klinikum in den knapp hundert Jahren des Bestehens durchgemacht hat. Der nächste Punkt umfasste die ebenso interessante Besichtigung und Führung durch den **Medien- und Logistiktunnel** mit Hrn. Neuhold, einem Mitarbeiter des Sicherheitstechnischen Dienstes.

Den letzten Punkt und wirklichen Höhepunkt dieser Führung stellte der Blick vom Landeplatz des **Chirurgieturms** dar. Dabei hatten wir großes Glück: ein ÖAMTC-Helikopter startete gerade, es gab blauen Himmel und Sonnenschein und eine hervorragende Fernsicht bis Slowenien, das gesamte schneebedeckte Koralmgebiet und ganz Graz präsentierten sich zu unseren Füßen.

Wir finden es toll, dass es nun Führungen für Mitarbeiter gibt. Wenn man mehr von der Arbeit der anderen Bereiche weiß, verbessert sich das Verständnis füreinander. Und dies kann für eine gedeihliche Zusammenarbeit nur förderlich sein.

Ein herzliches Dankeschön allen Personen, die uns ihren Bereich zeigten, und dem Organisator in der Stabsstelle Organisationsentwicklung und Qualitätsmanagement, Wolfgang Lawatsch.

Das Team des ZMF

Wenn auch Sie und Ihr Team unsere „Kleinstadt“ mit seinen vielen Besonderheiten näher kennen lernen möchten, so nehmen Sie bitte mit Herrn Wolfgang Lawatsch (Tel.: 385 / 3351; E-Mail: wolfgang.lawatsch@klinikum-graz.at) Kontakt auf.

Offene Termine für Einzelpersonen finden Sie am Ende dieses Heftes unter WAS-WANN-WO bzw. im INTRANet unter Termine.

Gregor Gysi zu Besuch im LKH-Univ. Klinikum Graz



Über interessanten Besuch durfte sich das LKH-Univ. Klinikum Graz am Donnerstag, dem 4. Mai 2006, freuen: Eine deutsche Delegation mit Dr. Gregor Gysi, den Vorsitzenden der Fraktion „Die Linke“ und Mitglied des Bundestages, war am Nachmittag am Klinikum zu Gast.

Um sich einen Einblick in die Arbeits- und Funktionsweise eines Universitätsklinikums zu verschaffen, waren Dr. Gregor Gysi, Rolf Kutzmutz (Koordinator der Fraktionsvorsitzendenkonferenz) und sieben weitere Mitglieder der Fraktion „Die Linke“ am Donnerstag zu Besuch im LKH-Univ. Klinikum Graz. Begleitet wurde die Delegation vom Abgeordneten der KPÖ im Steiermärkischen Landtag, Ernest Kaltenegger.

Im Anschluss an die offiziellen Präsentationen von LR Mag. Helmut Hirt, Vorstandsdirektor Ernst Hecke und den beiden Krankenhausdirektoren



Mag. Gebhard Falzberger und Dr. Thomas Pieber, in denen Krankenhausökonomie und Vergleiche der Gesundheitssysteme auf der Tagesordnung standen, wurde die Delegation durch das Klinikum Graz geführt.

Beeindruckt zeigten sich die Gäste bei Ihrem Rundgang über die Größe und die Schönheit der Jugendstilbauten des Klinikums, über das technische Know-how und über die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten am Standort.

Neues Hörsaalzentrum am LKH-Univ. Klinikum Graz



Am 21. April 2006 wurde das neue Hörsaalzentrum am Gelände des LKH-Univ. Klinikum Graz eröffnet. Im Bereich der Klinik für Innere Medizin wurde um 8,8 Millionen Euro ein Hörsaalzentrum errichtet, das alle Stückerln spielt. Das zweigeschossige unterirdische Bauwerk hat eine Fläche von 2600 Quadratmetern und bietet Platz für ca. 500 Personen.



Mobilitätstag

am LKH-Univ. Klinikum Graz



Feinstaub, Lärm und Parkplatzengepässe fordern Alternativen.

Der steigende Verkehr stellt auch für das LKH-Univ. Klinikum Graz eine immer größere Herausforderung dar.

Als ersten Schritt hat sich die Anstaltsleitung gemeinsam mit dem Betriebsrat entschlossen, mit gutem Beispiel voran zu gehen und sich dieser Herausforderung zu stellen.



Das Klinikum stand am Donnerstag, dem 27. April 2006 unter dem Motto „**Mobil in den Tag**“ erneut im Zeichen der Gesundheit seiner Mitarbeiter.

All jene Mitarbeiter, die zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit einem öffentlichen Verkehrsmittel zur Arbeit kamen, wurden von 6.30 bis ca. 9.00 Uhr mit einem Frühstückssackerl zur Stärkung am großen Radabstellplatz in der Ludwig-Seydler-Gasse begrüßt.

Radfahrer hatten außerdem die Möglichkeit, ihr Fahrrad begutachten, servicieren und von der Poli-

zei codieren zu lassen. Letzteres empfiehlt sich aufgrund der vielen Fahrraddiebstähle im Stadtgebiet. An zwei Standorten wurden den ganzen Tag über Information und Service geboten.

Beim Stand der Polizei konnten sich Interessierte Informationen zu Verkehrssicherheit und den neuen gesetzlichen Bestimmungen holen.

Laut Mag. Gebhard Falzberger, der täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit kommt, sollten die Mitarbeiter nicht nur einmal im Jahr, am Mobilitätstag, auf das Auto verzichten, sondern nach Möglichkeit überhaupt ihr Verhalten dauerhaft verändern und mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß oder per Rad zur Arbeit kommen. Das unterstreicht die Anstaltsleitung, die positive Anreize setzt: Die ersten 20 Mitarbeiter, die ihre Parkgenehmigung zurückgeben, erhalten eine GVB-Jahreskarte gratis. Weitere Aktionen sind geplant.

**Es wurden rund
400 Frühstückssackerl verteilt und
350 Fahrradreparaturen sowie
240 Fahrradcodierungen durchgeführt**

 **UNIV. KLINIK FÜR BLUTGRUPPENSEROLOGIE
UND TRANSFUSIONSMEDEZIN, GRAZ**
Austriagasse 9 · 8020 Graz

Beweisen Sie Weitblick

**Helfen Sie mit Ihrer
Blutplättchenspende**

- Sie erhalten
- eine Aufwandsentschädigung von € 38,-
- laufende Kontrollen Ihrer Laborparameter

Landeskrankenhaus -
Universitätsklinikum Graz 

SPENDENINFORMATION:
Die Thrombozytenspende erfolgt an der
Univ. Klinik für Blutgruppenserologie
und Transfusionsmedizin, Graz

Weitere Auskünfte erhalten Sie
in der Zeit von 09:00 bis 15:00 Uhr
unter folgenden Telefonnummern:
365-27621 365-81302 | 365-81294



Forschung von zwei Grazern führt zu Krebs hemmenden Medikamenten

Gemeinsam mit Kollegen aus Innsbruck haben Prof. Dr. Heinz Sill, Leiter des Forschungslabors an der Klinischen Abteilung für Hämatologie (Lehre vom Blut und seinen Krankheiten) und Dr. Armin Zebisch ein neues Krebsgen entdeckt.

„Krebs entsteht durch Veränderung ganz bestimmter Gene. Unsere Arbeit in der Hämatologie war natürlich in erster Linie mit Leukämie konfrontiert, deren Ursache noch immer so gut wie unbekannt ist“, erläutert Sill die Forschungen. „Was wir nun gemeinsam untersucht und entdeckt haben, waren Mutationen in einem bislang unbekanntem Gen, dem C-RAF, die Anlass zu ganz verschiedenen Krebsarten gegeben haben – vom Prostatakrebs bis zur Leukämie.“

Das Forscherteam konnte dabei feststellen, dass dieses Gen eine Prädisposition für Krebs hat, also eine Bereitschaft zur Entwicklung der Krankheit. Diese Erkenntnis führte zu einem Konzept, das berücksichtigt, dass Krankheiten aus einem Wechselspiel zwischen äußerer Beeinflussung und körperlicher Bereitschaft resultieren.

Das RAF-Gen wurde im Rahmen der innerhalb von drei Jahren erstellten Dissertation des Grazers Armin Zebisch (Jahrgang 1979) entdeckt, die dafür 2002 als beste Doktorarbeit Österreichs ausgezeichnet wurde. Aufgrund seiner Forschungsergebnisse können nun Medikamente entwickelt werden, die das unkontrollierte Wachstum der Zellen hemmen, was für Menschen mit angeborener Genveränderung eine ganz zielgerichtete Therapie ermöglicht.



Galerie im Klinikum:

Land und Leute: Wolfgang Huhs

Eine perfekte Abbildung der Natur, die einen zweiten Blick des Staunens, ob es sich um Fotografie oder Gemälde handelt, nach sich zieht. Seine Bilder stehen im Einklang mit der Natur in allen Einzelheiten. So sind die Werke von Wolfgang Huhs, die vom 19. 4. bis 26. 5. in der GIK (Galerie im Klinikum) zu bewundern waren.



Diese Exponate und viele Bilder der bisherigen Ausstellungen finden Sie weiterhin im INTRAnet unter:

<http://intra.gra.kages.at/cms/beitrag/10067212/486987>

Kontakt:

Mag. Simone Pichler
Assistentin der Betriebsdirektion
Tel.: 385 / 7791
E-Mail: simone.pichler@klinikum-graz.at

Susanne Gasteiner
Stabsstelle OE/QM – Informationsmanagement
Tel.: 385 / 84848
E-Mail: susanne.gasteiner@klinikum-graz.at



Wassermann neigt zu unüberlegten Handlungen

21. Jänner – 19. Februar

Im Beruf fällt es Ihnen derzeit nicht besonders leicht, teamfähig zu sein und sich konstruktiv an Problemlösungen zu beteiligen. Von besonderem Nachteil kann es sein, dass Sie sich aufgrund Ihrer Spontaneität zu unüberlegten Handlungen hinreißen lassen. Sie tun sich deswegen auch in Liebesangelegenheiten öfter schwer, da Sie in diesen Phasen sehr freiheitsliebend sind und nicht gern über sich bestimmen lassen. Ihr Einfallsreichtum eröffnet Ihnen jedoch unkonventionelle Auswege, durch die Sie ernsthafte Konflikte abwenden.



Von den Fischen wird Kreativität gefordert

20. Februar – 20. März

Nun ist es auch an der Zeit, im Job aus dem Schatten Ihrer Kollegen heraus zu treten und initiativ zu werden. Entscheiden Sie sich für ein entschlossenes Vorgehen und setzen Sie dabei vor allem auf Ihre kreative Ader. Die Sterne hierfür stehen jedenfalls gut. Venus zeigt sich von ihrer besten Seite. Liebevoller Zuwendung und Aufmerksamkeiten lassen nicht lange auf sich warten, und durch Mars im Zeichen des Löwen haben Sie auch den Mut, sich dem Liebesreigen hinzugeben. Einem kreativen, beschwingten Frühsommer steht nichts im Wege.



Widder sollten die Zügel locker lassen

21. März – 20. April

Der Traum vom Widder nach Liebe und Geborgenheit lässt sich zurzeit leider nicht realisieren. Mars macht es Ihnen in dieser Beziehung nicht leicht und Sie finden sich rasch in Situationen wieder, welche sich nur mit viel Fingerspitzengefühl lösen lassen. Es ist daher besser, sich bis Juni etwas zurückzunehmen und nicht mit dem Kopf durch die Wand zu wollen. Merkur steht einem dann wohlwollend zur Seite und so wird man intuitiv das Richtige tun, wenn man bereit ist, auch mal die Zügel aus der Hand zu geben und dem Gefühl zu folgen.



Stiere verharren in festgefahrenen Bahnen

21. April – 20. Mai

Zurzeit sind die Stiere in einem Hoch. Sie sind sehr von sich überzeugt und wissen genau, was sie wollen. Wenn Sie Ihre sprichwörtliche Gemütlichkeit überwinden, können Sie daher lang gehegte Pläne realisieren. In der Liebe allerdings ist Vorsicht angezeigt, und man sollte dem Partner gegenüber kompromissbereit sein und nicht stur auf den eigenen Wünschen beharren.

Insgesamt hält der Stier manchmal auch zu starr an altbewährten Mustern fest. Mehr Lockerheit würde gut tun, um frischen Wind in berufliche und private Beziehung zu bringen.

Vorsicht oberstes Gebot bei Zwillingen

21. Mai – 21. Juni



Der Zwilling ist nun sehr zielstrebig und auch gewillt, sich diszipliniert den gesteckten Zielen zu nähern. Er geht mit Ernsthaftigkeit an seine Vorhaben heran, und es fällt ihm leicht, die Dinge umzusetzen. Sogar in Liebessachen hat der Zwilling eine klare Vorstellung von dem, was er will, und sucht den direkten Weg zum Erfolg. Dabei ist allerdings Vorsicht geboten. Vorschnelles Handeln könnte den Wunschpartner bzw. die Wunschpartnerin leicht vor den Kopf stoßen und zu einem Rückzug veranlassen. Daher Eile mit Weile.

Tiefgründiger Krebs

22. Juni – 22. Juli



Der Krebs ist derzeit vom Wunsch beseelt, den Dingen genau auf den Grund zu gehen. Er wird von seinen Gefühlen regelrecht hin- und hergerissen und ist dabei durchaus bereit, sich mit seinen eigenen Schattenseiten zu beschäftigen, was mitunter sehr schmerzvoll sein kann.

Beruflich ist der Krebs ungeduldig und launisch, aber da alles seine Zeit braucht, wird man sich mäßigen müssen, ansonsten sind Konflikte vorprogrammiert. In der Liebe sollte er lernen, sich vertrauensvoll zu öffnen, anstatt sich ständig in seine Krebsbehausung zurückzuziehen.

Löwe muss seine Stärke gezielt einsetzen

23. Juli – 23. August



Venus konkurriert mit Mars. Diese Konstellation verlangt sogar dem starken Löwen alles ab. Es bleibt dabei kaum Zeit für die Familie, Hobby und Vergnügen, weil die Anforderungen im Beruf ziemlich hoch sind. Mars sollte allerdings die Oberhand behalten, was neue Tatkraft bringt und zu Höchstleistungen anspornt. Der Löwe muss während dieser Periode seine Kräfte gezielt einsetzen, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Venus wird sich jedoch nicht allzu lange gedulden müssen, denn die Lebens- und Liebeskraft des Löwen sind sprichwörtlich.

Jungfrau spart besser mit Kritik

24. August – 23. September



Merkur veranlasst die Jungfrau zu einer kritischen Hinterfragung der eigenen Motive. Sie analysiert die eigenen Stärken und Schwächen und ist durchaus bereit, an sich zu arbeiten. Im Alltag kann es dadurch zu spannungsgeladenen Situationen kommen, weil eine gewisse Unsicherheit vorhanden ist. In der Beziehung bekommt man dagegen viel Aufmerksamkeit geschenkt und es besteht die Gefahr, dass dem Partner dafür zu wenig Anerkennung gezollt wird. Halten Sie sich daher vor allem mit Kritik zurück und spenden Sie öfter mal ein Lob.



Von der Waage wird Konsequenz gefordert

24. September – 23. Oktober

Ihr Harmoniebedürfnis ist in dieser Periode sehr groß, zumal es in Beruf und Alltag nicht wirklich rund läuft. Neue Herausforderungen verlangen Ihnen sehr viel Konzentration ab und es macht Ihnen Mühe, Entscheidungen zu treffen. Sie sollten dabei mehr Konsequenz an den Tag legen und nicht immer den leichtesten Weg wählen. Auch unangenehme Dinge müssen dabei ehrlich angesprochen werden. Venus bringt Sie zwar kurz aus dem Gleichgewicht, allerdings wird sich Ihr Liebesleben bald wieder stabilisieren und zu Ihrem Glück beitragen.



Mars unterstützt den Skorpion

24. Oktober – 22. November

Da Venus in Opposition zu ihrer Sonne steht, lassen sich die beruflichen Erwartungen derzeit kaum erfüllen. Möglicherweise spornt dieser Umstand den Skorpion noch mehr an, um sich vehement für eine Sache einzusetzen. Bleiben Sie dabei aber fair und versuchen Sie nicht, andere zu manipulieren, auch wenn Sie den Drang nach Macht verspüren. Mars unterstützt Sie mit sehr viel Energie, welche Sie konstruktiv für die Umsetzung Ihrer beruflichen Vorhaben, aber auch für die Entfaltung einer neuen Leidenschaft in Ihrer Beziehung nützen sollten.



Schütze genießt Annehmlichkeiten

23. November – 21. Dezember

Mars und Venus stehen im besten Einvernehmen und bringen Harmonie in die Beziehung. Der Schütze versteht es, in dieser Phase das Leben bewusst mit Annehmlichkeiten zu bereichern, und ist auch bereit, sich den Genüssen hinzugeben. Im Berufsleben kommen ihm die Erfahrungen aus der Vergangenheit zugute und er muss nicht mit großen Widerständen rechnen. Weil alles so reibungslos läuft, besteht jedoch die latente Gefahr, überheblich zu werden. Nehmen Sie sich daher in Acht, um dieses Hoch noch möglichst lange genießen zu können.



Steinböcke in stabiler Phase

22. Dezember – 20. Jänner

Die derzeitige Konstellation der Sterne verleiht den Steinböcken stabile Kraft. Mit etwas Konsequenz und der nötigen Ausdauer meistern Sie so manche Hürde. Auch wenn Sie Ihre Stärken geschickt einzusetzen wissen und verantwortungsbewusst alle anfallenden Arbeiten übernehmen, sollten Sie nicht nur auf Ihre beruflichen Ziele fixiert sein. Merkur im Zeichen des Krebses wird Sie daran erinnern, dass es außer Arbeit auch noch etwas anderes gibt. In Sachen Liebe zeigt sich die Venus kaum launenhaft, sondern gibt Ihnen Sicherheit und Mut.



KREBS

22. 6.–22. 7.

KURZ & GUT

Leserbriefe

Auf dieser Seite haben Sie, lieber Leser, die Möglichkeit, zu Wort zu kommen. Ihre Wünsche und Anregungen, Kritik und Lob sind willkommen. Dafür steht Ihnen unsere E-Mail-Adresse zur Verfügung: klinoptikum@klinikum-graz.at

Wir freuen uns auf Ihr Interesse.

* * *

Liebe Klinoptiker!

Ich möchte Euch recht herzlich zu dieser tollen Zeitung gratulieren.

Gerade als neue Mitarbeiterin, die sich in dieser „kleinen Stadt“ erst zurechtfinden muss, finde ich es sehr hilfreich und interessant, über das Klinikum informiert zu werden.

In Eurer Zeitschrift findet sich alles: von interessanten Artikeln über medizinische Leistungen, aktuellen Infos, hin zu nützlichen und alltäglichen Tipps. Trotz der zahlreichen Infos und Berichte ist die Zeitschrift, nicht zuletzt dank der großen Schrift, gut zu lesen und übersichtlich.

Ich hoffe, Ihr behält diese Bandbreite interessanter und unterhaltsamer Berichte aus allen Bereichen des Klinikums auch in Zukunft bei.

Super finde ich auch Fridolin, wenn er Professoren mit langen weißen Mänteln, vielen bunten Kugelschreibern und einer ausgebeulten Brusttasche beschreibt!

Ich freue mich schon auf die nächste Ausgabe! Alles Gute!

Mag. Andrea Kohlwein

* * *

Liebes „Klinoptikum“-Redaktionsteam!

Eigentlich nur durch einen „versehentlichen“ Klick im Intranet bin ich auf Eure/unsere (?) tolle neue Zeitung – „von Mitarbeitern für Mitarbeiter“ – aufmerksam geworden. „Hut ab!“ kann man da nur sagen, wie eine neue, qualitativ anspruchsvolle und dennoch leicht lesbare (weil lesefreundliche) Zeitung auf den internen Markt gebracht wurde. Meine Gratulation zu diesem neuen Baby (oder

vielleicht doch schon Kleinkind?), das hoffentlich auch heranwächst ... obgleich der Umfang mit 32 Seiten schon sehr beachtlich war. Fazit: Viel interessanter, informativer und qualitativ hochwertiger Lesestoff!

Was mir persönlich (noch) besser gefallen könnte? Größere (plus kleinere) Fotos – sozusagen nach dem Henne-Kücken-Prinzip, wonach eine größere Story immer auch von einem großen (= tragenden) Foto plus einem oder mehreren kleinen lebt. Außerdem könnte, ja sollte die Verbreitung im Klinikum (noch) weit reichender sein: Wie gesagt, ich bin selbst nur durch Zufall auf diese interessante Lesequelle gestoßen. Eventuell könnte man das „Klinoptikum“ ja auch auflegen, verteilen ... – was immer Eurem Team zum Vertrieb bzw. zur Verbreitung dieses neuen Mediums einfällt, scheint mir willkommen zu sein.

Dies sind natürlich nur ein paar Vorschläge, Denkansätze vielleicht, auf jeden Fall wünsch ich mir und Euch: Macht weiter so, dass unser/Euer Baby auch einmal ein Volksschulkind wird, ja vielleicht sogar in die Pubertät kommt ...? In diesem Sinne, herzliche Grüße

Ulrike Drexler-Zack

* * *

Ich bin Herwig Hohenberger und bin der evangelische Pfarrer hier im Klinikum. Da ich selber einer religiösen Minderheit angehöre, habe ich schon des Öfteren Veranstaltungen angeboten, um Minderheiten eine Plattform zu geben. Unter anderem habe ich Vorträge zu Ritualen und Vorstellungen über Tod und Sterben in den Religionen gehalten. Als ehemaliger Sekten- und Weltanschauungsreferent unserer Kirche habe ich mich viel mit unterschiedlichen Religionen und Konfessionen beschäftigt.

Ich finde es sehr gut und wichtig, das Personal unter dem Thema „Transkulturelle Pflege“ zu unterstützen. Ich habe Ihren Artikel im neuen Klinoptikum gelesen.

Ich möchte Ihnen etwas zur Ergänzung anbieten: Ich habe versucht, für die in Österreich anerkannten Religionen (+ Zeugen Jehovas) herauszufin-

den, wer für Seelsorge im Krankenhaus zuständig ist bzw. Ansprechpartner sein könnte.

Sollten Sie diesbezüglich Fragen haben, können Sie mich gerne kontaktieren:

Tel.: 385 / 87464 oder

Diensthandy unserer Kirche: 0699 / 1 88 77 666

Evang.seelsorge@klinikum-graz.at

Ich bin fast täglich im LKH-Univ. Klinikum erreichbar.

Liebe Grüße schickt

Pfr. Mag. Herwig Hohenberger
Evang. Krankenhausesseelsorge

Angeklickt

INTERNET – Homepage im neuen Look

Es ist soweit.

Das LKH-Univ. Klinikum Graz hat seine Webseite einem Relaunch unterzogen. Der neue virtuelle Auftritt ist durch das Info-Portalsystem besucherfreundlich und barrierefrei.



Die neue INTERNET-Homepage des LKH-Klinikum Graz

Die Homepage des www.lkh-graz.at ist eine virtuelle Plattform für Patienten, Besucher und Partner im Gesundheitswesen.

Durch die neue übersichtliche Gestaltung und ein modernes Layout wird den Besuchern unserer Homepage ein Infoportalsystem präsentiert, das Informationen für die individuellen Bedürfnisse des Besuchers aufbereitet.

Das Patienten- und Besucherportal bündelt Informationen, die für unsere Patienten von großer Wichtigkeit sind.

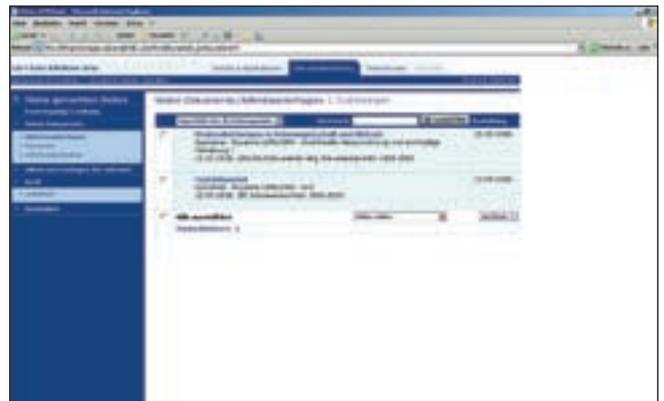
Mit dem Portal für Partner im Gesundheitswesen wiederum wurde eine Übersicht für den Einstieg zu medizinisch/pflegerischen Themenkomplexen geschaffen.

Dies ist ein weiterer Schritt zur Erhöhung der Patientenzufriedenheit und Optimierung der Kommunikation mit unseren Partnern.

Durch die hervorragende und kollegiale Zusammenarbeit des WEB-Teams Graz, des i:service der KAGes und der Firma Icomedias konnte dieses Projekt so erfolgreich durchgeführt werden.

Um die Aktualität unserer Homepage gewährleisten zu können, ersuchen wir Sie um Ihre Anregungen und die Web-Redakteure um engagierte und aktive Mitarbeit.

Elektronische Dokumentenlenkung an der Univ.-Klinik für Dermatologie und Venerologie



Elektronische Dokumentenlenkung im INTRANet

Mit der Einführung der elektronischen Dokumentenlenkung an der Univ.-Klinik für Dermatologie und Venerologie Ende April 2006, werden Dokumente (SOPs, Formulare, Merkblätter, Checklisten usw.) im INTRANet publiziert und archiviert.

Diese Dokumente werden für Mitarbeiter auf einfache Art und Weise bereitgestellt und laufend aktualisiert. Für sie relevante Dokumente werden zeitgerecht direkt zugestellt.

Dieser Prozess ist ein wesentlicher Teil des laufenden Qualitätsmanagementprojektes an der Univ.-Klinik für Dermatologie und Venerologie.

Ziel ist es, eine Vereinfachung der Bereitstellung, Wartung und Nutzung von Informationen zu erreichen. Dies wird in weiterer Folge zu einer Verbesserung der Kommunikation und Erhöhung der Informationstransparenz führen.

Kontakt:

Web-Team des LKH-Univ.-Klinikum Graz

Susanne Gasteiner

Tel.: 385 / 4848

DI Gerald Gabler

Tel.: 385 / 7077

Ing. Alexander Raiger

Tel.: 385 / 84439

E-Mail: webmaster@klinikum-graz.at

TERMINE AUS DEM BILDUNGSKALENDER

ANGEBOTE DES BETRIEBSRATES:

- 26. bis 27. 06. 2006** **Beim nächsten Konflikt mache ich es besser!**
In diesem zweitägigen Seminar reflektieren Sie Ihr persönliches Konfliktverhalten und lernen effektive Konfliktlösungsmodelle kennen.
Anmeldung im Angestelltenbetriebsratsbüro.
- 05. bis 06. 07. 2006** **AIDA**
Aufbaumodul zu: „Vom Lampenfieber zum professionellen Auftritt“. Es sind auch all jene herzlich willkommen, die schon einmal ein Grundlagenseminar aus dem Bereich Kommunikation/Rhetorik besucht haben.
Anmeldung im Angestelltenbetriebsratsbüro.
- 19. 09. 2006** **Selbstmotivation**
Jeden Tag entscheiden wir selbst darüber, ob wir unsere Aufgaben motiviert oder demotiviert erledigen. Fällt es Ihnen manchmal schwer, sich aufzuraffen und sich selbst zu motivieren? Wenn ja, dann lernen Sie in diesem eintägigen Seminar die grundlegenden Mechanismen der Selbstmotivation kennen.
Anmeldung im Angestelltenbetriebsratsbüro.
- 16. 10. 2006** **Ladies Lounge**
Sensibilisieren Sie Ihr Gefühl für Stil, Körperbewusstsein, gute Umgangsformen, eine zu Ihnen passende Garderobe als wichtige Bausteine Ihres äußeren Erscheinungsbildes und Ihres Selbstwertes. Signalisieren und kommunizieren Sie mit diesen „Imageträgern“ Ihre persönliche Marke!
Anmeldung im Angestelltenbetriebsratsbüro.
- 09. 11. 2006** **Nie mehr sprachlos**
Egal, ob Sie sich in Zukunft gegen dumme Sprüche wehren müssen oder ernsthafte Diskussionen gewinnen wollen, in diesem Seminar lernen Sie die besten Techniken für mehr Schlagfertigkeit kennen.
Anmeldung im Angestelltenbetriebsratsbüro.

Weiters werden verschiedene PC-Kurse in Zusammenarbeit mit der Abteilung EDV angeboten.

BERUFSGRUPPENÜBERGREIFENDE FORTBILDUNGEN:

- 14. 06. u. 18. 10. 2006** **Spaziergang durch das INTERNet und INTRANet**
Wo finde ich was? Was ist das Intranet? Welche Informationen bieten mir Intranet und Internet?
Kennlernen dieser Informationsplattformen und der sinnvolle Umgang damit.
Anmeldung: Susanne Gasteiner, Stabstelle OE/QM, NST.: 84848
- 22. 06. 2006** **Einblicke in das Arbeitsspektrum von Biomedizinischen AnalytikerInnen 02**
Die Bedeutung der histologischen Schnitttrandkontrolle; Fehlerquellen in der Präanalytik.
Anmeldung: barbara.baeck@klinikum-graz.at
- 21. 09. 2006** **Spaziergang durch das Klinikum**
Eine Möglichkeit die „Kleinstadt LKH-Univ. Klinikum Graz besser kennen zu lernen. Es werden die architektonischen Schönheiten mit historischem Hintergrund präsentiert. Sie haben die Chance, einen atemberaubenden Ausblick vom Landeplatz am Chirurgieturm zu genießen und das Tunnelgeflecht zu besuchen. Es besteht die Möglichkeit für Gruppen ab 8 Personen, einen individuellen Termin zu vereinbaren. Information und Anmeldung: Wolfgang Lawatsch, Stabstelle OE/QM, NST.: 3351
- 19. 10. 2006** **Einblicke in das Arbeitsspektrum von Biomedizinischen AnalytikerInnen 03**
Personalcontrolling im Laborbereich.
Neue Fachhochschule (FH) – Ausbildung für Biomedizinische AnalytikerInnen.
Anmeldung: barbara.baeck@klinikum-graz.at
- 18. 11. 2006** **6. Psychoanalytisch-Pädagogisches Symposium**
Anmeldung: Andrea Wernhammer, Univ.-Klinik für Med. Psychologie und Psychotherapie, NST.: 2516
- 2. Donnerstag/Monat** **Transfusionsmedizinisches Jour fixe**
für Transfusionsmedizinisch interessierte ÄrztInnen und MitarbeiterInnen, Blut-DepotleiterInnen, StudentInnen.
Aktuelle Probleme aus dem Bereich der Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin.

BERUFSSTREIFENSPEZIFISCHE FORTBILDUNG:

- 20. 06. 2006** **Therapieansätze bei akuten und chronischen Wunden**
Anmeldung mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten an die Pflegedirektion.
- 21. 09. 2006** **Therapieansätze bei akuten und chronischen Wunden**
für Diplomierte Krankenpflegepersonal und PflegehelferInnen.
Anmeldung mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten an die Pflegedirektion.
- 26. 09. 2006** **Lagerungstechniken im OP**
für Diplomierte OP-Pflegepersonal, OP-Gehilfen und PflegehelferInnen.
Anmeldung mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten an die Pflegedirektion.
- 27. 09. 2006** **Transkulturelle Pflege**
für diplomierte Krankenpflegepersonal und PflegehelferInnen.
Anmeldung mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten an die Pflegedirektion.
- 02. bis 04. 10. 2006** **Basale Stimulation / Aufbau**
für diplomierte Krankenpflegepersonal mit absolviertem Grundkurs.
Anmeldung mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten an die Pflegedirektion.
- 12. 10. 2006** **Stomapatienten – gut versorgt und informiert von Anfang an**
für diplomierte Pflegepersonal und PflegehelferInnen.
Anmeldung mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten an die Pflegedirektion.
- 16. 10. 2006** **Hygiene bei Endoskopie**
für diplomierte Pflegepersonal und PflegehelferInnen aus dem Endoskopie-, Intensiv- und Anästhesiebereich.
Anmeldung mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten an die Pflegedirektion.
- 13. 11. 2006** **Hygiene im OP**
für diplomierte OP-/Anästhesiepersonal und OP-GehilfenInnen.
Anmeldung mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten an die Pflegedirektion.
- 22. 11. 2006** **Transkulturelle Pflege**
für diplomierte Krankenpflegepersonal und PflegehelferInnen.
Anmeldung mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten an die Pflegedirektion.
- 28. 11. 2006** **Entlassungsvorbereitung durch den Sozialdienst**
für diplomierte Pflegepersonal.
Anmeldung mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten an die Pflegedirektion.

INTERNE UND EXTERNE VERANSTALTUNGEN

- 07. 06.–07. 07. 2006** **Galerie im Klinikum – GIK**
Tatter Klaus „timeless“
- 19.–21. 06. 2006** **IIR Jahreskongress für das Gesundheitswesen**
- 12. 07.–18. 08. 2006** **Galerie im Klinikum – GIK**
Mag. Andrej Kasakov
- 08. 08. 2006** **AIMS-Konzert**
- 13. 09.–13. 10. 2006** **Galerie im Klinikum – GIK**
Michaela Unterlechner
- 04. 10. 2006** **3. Spitalslauf (im Klinikum)**
Weitere Informationen: Gesundheitsförderung Wolfgang Lawatsch
- 05. 10. 2006** **Tag der offenen Tür in der Betriebsgärtnerei**
- 11. 10. 2006** **Symposium der Pflegewissenschaft**
(im Rahmen der Landesausstellung in Bruck) 09:00–17:00
- 17.–18. 10. 2006** **Ausbildung zum internen Auditor**
+ 07. 12. 2006
jeweils 9:00–17:00
Ort: LKH-Univ. Klinikum Graz, Direktion
Weitere Informationen und Anmeldung:
christine.foussek@klinikum-graz.at
- 19.–20. 10. 2006** **11. Österr. Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser**
Bruck/Mur
- 09.–10. 11. 2006** **Führungskräftetagung des LKH-Univ. Klinikum Graz**
Loipersdorf

Informationszusammenstellung – Kontakt:
Susanne Gasteiner
Stabsstelle OE/QM – Informationsmanagement
Tel.: 385 / 84848
E-Mail: susanne.gasteiner@klinikum-graz.at



OPTIKUM

KLINIK