

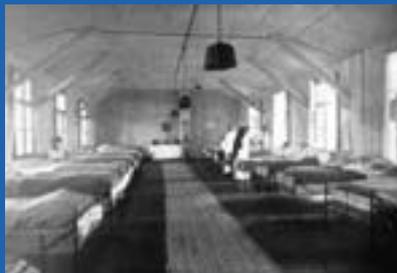
OPTIKUM

KLINIK



AKTUELL MEDIZIN

- Augen & Wintersport



DAMALS WAGNA

- im Schnee



NEU ERNÄHRUNG

- Naschereien

- 03 VORWORT**
der Pflegedirektorin
- 04 INTERVIEW**
mit Univ.Prof.Dr. Thomas Pieber – Fall Smola
mit einer Krankenschwester der Neonatologie
- 07 VORHANG AUF FÜR**
die Abteilung EDV und Telekommunikation
- 08 PERSONELLES**
Kommunikationstraining Neurologie
Teamtraining der Logopädinnen
- 10 HISTORISCH**
Eine Weihnachtsgeschichte – Wagna im Schnee
- 13 MEDIZIN**
Augen und Wintersport
GRIPPE ADE – Impfkampagne
Lungenkrebs im interdisziplinären Management
- 17 KliniQM**
EFQM – Modell, Teil 2
Gesundheitsförderung im Krankenhaus
Psychosomatische Beschwerden – was tun?
50 Jahre ENM-Labor und ISO-Zertifizierung
- 25 ERNÄHRUNG**
Die Weihnachtsfeiertage – Tipps und Rezepte
- 29 FRIDOLIN**
Dieb aus Leidenschaft
- 30 GESUNDHEIT**
Winterzeit – Fitnessstudio-Zeit
Kliniklauf 2006
- 34 KLINIKBLICK**
Seitenblicke am Klinikum
- 42 HOROSKOP**
So stehts in den Sternen
- 45 ANGEKLIKT**
Neues und Interessantes zum Thema Web
- 47 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
Fotos: Klinikum-Archiv, Andrea Mahlkecht, Dr. Weiss,
Klaus Baumgartner, Susanne Gasteiner,
Kliniken, Kleinschek, Muhr, KAGes-Archiv
Produktion: W.Anzel
Druck: Dorrong OHG, Graz
Kontakt: klinoptikum@klinikum-graz.at



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

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Im zu Ende gehenden Jahr 2006 wurde ein für den Pflegebereich wichtiges Projekt der Kages abgeschlossen. Nach mehr als zwei Jahren Dauer konnte das Projekt „Personalbedarf Pflege Neu“ kurz „PPN“ erfolgreich beendet werden. Ziel des Projektes war die Organisations- und Personaleinsatzoptimierung im allgemeinen Stationsbereich sowie in den Ambulanzen. Darauf aufbauend, bestand der Auftrag, das bisherige Modell für die Personalbedarfsberechnung an die medizinische, pflegerische und technische Entwicklung anzupassen. Das Modell war seit den 90er Jahren nahezu unverändert in Verwendung. Weiters bestand der Auftrag für die Ambulanzen eine Methode zur Personalbedarfsermittlung zu erarbeiten.

Es wurde eine Stations- und eine Ambulanzerhebung durchgeführt. Damit wurde versucht, einen Überblick über die Organisationsstruktur aller Normalpflegestationen und Ambulanzen in den steirischen Landeskrankenanstalten zu erstellen. Die Auswertungen zeigen, wie gut die Organisation ist, aber auch, wo Verbesserungspotential vorhanden ist. Aufbauend auf einer optimierten Organisation soll mit der überarbeiteten Personalbedarfsermittlung eine qualitative Pflege möglich sein.

Bei der Adaptierung der Pflegeminuten konnte das Klinikum Graz einen wichtigen Beitrag leisten. Durch die seit vielen Jahren durchgeführten PPR-Erhebungen lagen zuverlässige Daten über den Pflegeaufwand in den einzelnen Fachdisziplinen vor. Diese wurden zur Überarbeitung der Pflegeminuten

herangezogen. Damit kann der Pflegeaufwand facherspezifisch berechnet werden. Für das Klinikum wurden eigene, höhere Minutenwerte festgelegt. Damit wurde der höhere Pflegeaufwand, der in diesem universitären Zentralkrankenhaus vorliegt, berücksichtigt. Neben der Überarbeitung der Pflegeminuten wurde eine Berechnung von Kleinstationen vereinbart, um die Mindestbesetzung festzulegen.

Die Neuberechnung aller Normalpflegestationen wird derzeit durch die Personaldirektion der Kages durchgeführt. Es liegen zwar noch keine abgestimmten Ergebnisse vor, aber erste Berechnungen lassen eine Dienstpostenvermehrung im Stationsbereich erwarten. Damit könnte der Nachholbedarf, der seit der Reduzierung von 40 Dienstposten im Jahre 2002 bestand, aufgeholt werden.

Die Ambulanzen werden nach der „Arbeitsplatzmethode“ ebenfalls neu berechnet. Auch hier besteht die Hoffnung, dass dabei die Veränderungen der letzten Jahre Berücksichtigung finden. Aufwendigere Leistungen und höhere Patientenfrequenzen sollten auch hier in der Personalbesetzung ihren Niederschlag finden.

Mein Dank gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die durch großen persönlichen Einsatz und viel Engagement die Qualität der Pflege im Klinikum Graz hoch gehalten haben. Ich glaube, wir können mit Optimismus das Jahr 2007 beginnen.

DGKS Hedy Eibel,
Pflegedirektorin

Univ.Prof.Dr. Thomas PIEBER

Das LKH-Univ.Klinikum Graz war in den vergangenen Wochen von einer intensiven und kontroversiellen medialen Berichterstattung zum Fall Univ.Prof.Dr. Smola betroffen. KLINOPTIKUM befragte den Ärztlichen Direktor, Univ.Prof.Dr. Thomas Pieber zu den Vorgängen.

Herr Prof. Pieber, wie beurteilen Sie die Sachlage zum Fall Smola?

Ich orientiere mich ausschließlich an den mir derzeit vorliegenden Fakten. Nach Auftauchen der ersten Vorwürfe im heurigen Frühjahr haben wir eine interne Untersuchungskommission bestellt. Diese Kommission hat festgestellt, dass in einigen Fällen der Verdacht auf fehlerhaftes Verhalten von Prof. Smola vorliegt.

Um dem möglichen Vorwurf der Befangenheit der Untersuchungskommission vorzubeugen, haben wir die Unterlagen einer internationalen Expertenrunde vorgelegt. Die Auswahl dieser Experten – es handelt sich hierbei um vier namhafte Kolleg(inn)en aus Deutschland und der Schweiz – erfolgte unter Einbeziehung von Prof. Smola. Der Abschlussbericht dieses Fachgremiums bestätigt leider die Ergebnisse der internen Untersuchungskommission. Ein endgültiges Urteil kann nur das Gericht fällen, 16 Fälle liegen derzeit bei der Staatsanwaltschaft zur Prüfung.

Warum darf Prof. Smola bis zur endgültigen Klärung nicht weiter Patient(inn)en behandeln?

Wir haben ihn bis zur Klärung durch das Gericht von jeder Patient(inn)enbetreuung enthoben. Dies dient zu seinem eigenen Schutz und war aus Verantwortung gegenüber unseren Patient(inn)en ein notwendiger Schritt. Als Ärztlicher Direktor bin ich zu dieser Vorgehensweise verpflichtet, da ich für die Einhaltung der entsprechenden medizinischen Standards mitverantwortlich bin.

Herr Prof. Smola beurteilt die Fakten anders. Er sieht sich als Opfer einer Intrige, um sein geplantes Brustkrebszentrum zu verhindern.

Ich bin kein Brustkrebspezialist und orientiere mich deshalb ausschließlich an den mir vorliegenden Gutachten. Tatsache ist, dass mehrere von einander unabhängige Experten nach eingehender Prüfung der Fälle den Verdacht auf fehlerhaftes Verhalten bestätigen.



Von einer Intrige gegen Prof. Smola kann keine Rede sein. Um jeden Verdacht der Befangenheit auszuräumen, haben wir ja vier internationale Experten mit der Prüfung der Ergebnisse der internen Untersuchungskommission beauftragt. Warum sollten Experten aus Deutschland und der Schweiz Prof. Smola schaden wollen und damit ihren untadeligen Ruf gefährden? Das ist für mich nicht nachvollziehbar.

Bei allem Verständnis für die schwierige Situation von Prof. Smola, aber einige seiner Aussagen entsprechen nicht der Wahrheit. Seine Behauptung, dass Patient(inn)en in unserem Klinikum schlecht behandelt werden, ist ein Affront gegenüber tausenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die täglich mit großem Einsatz und Engagement zum Wohle der Patienten handeln. Solchen Aussagen trete ich vehement entgegen.

Prof. Smola kritisiert auch, dass ihm keine Einsicht in die Akten gewährt worden sei und dass er keine Stellungnahme zu den Vorwürfen abgeben durfte.

Auch dies entspricht nicht der Wahrheit. Prof. Smola war laufend in den Ermittlungsprozess eingebunden. Wir haben ihm Anfang Juli eine Aufstellung aller bisher untersuchten Fälle und der daraus resultierenden Behandlungsvorwürfe übermittelt. Dazu liegt mir bis zum heutigen Tag keine schriftliche Stellungnahme von Prof. Smola vor. In der internen Untersuchungskommission am 19.7.2006 konnte er seine Sicht darlegen, aber die Vorwürfe nicht ausräumen.

Mittlerweile haben mehrere Patient(inn)en von Prof. Smola eindeutig Partei für ihn ergriffen und auf die hervorragende Behandlung verwiesen.

Ich bin froh, dass diese Patient(inn)en mit der Behandlung von Prof. Smola zufrieden sind. Aber lassen wir doch die Kirche im Dorf: Niemand hat jemals behauptet, dass Prof. Smola bei allen Patient(inn)en Fehler gemacht habe. Dies entkräftet aber nicht die Behandlungsvorwürfe in den 16

Fällen, die wir dem Staatsanwalt vorlegen mussten. Dazu verpflichtet uns das Ärztegesetz. Wenn Sie bei rot über die Kreuzung fahren, haben Sie das auch zu verantworten. Sie können das Vorgehen nicht damit rechtfertigen, dass Sie sonst immer stehen bleiben.

Warum hat man den Fall an die Öffentlichkeit getragen?

Wir haben den Fall nicht an die Öffentlichkeit getragen. Das Gutachten ist einem Journalisten zugespielt worden, dieser hat dann eine Story gebracht. In der Folge waren wir mit dutzenden Medienanfragen konfrontiert. Wir haben diese sachlich und ohne Vorverurteilung beantwortet. An einer intensiven Medienpräsenz kann aus meiner Sicht niemand Interesse haben.



Wie geht es nun weiter?

Eine endgültige Klärung kann nur durch das Gericht erfolgen, die Staatsanwaltschaft prüft derzeit die Fälle. Unser zentrales Anliegen ist es, verunsicherten Patientinnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Die von uns eingerichtete Infoline wurde von vielen genutzt, wir erhielten mehr als 150 Anrufe. Patientinnen, bei denen uns dies aus medizinischen Gründen notwendig erschien, haben wir zu einem Gespräch eingeladen.

Primäres Ziel muss sein, das volle Vertrauen in unser Haus wiederherzustellen und zu festigen. Gemeinsam mit dem Engagement aller wird uns das gelingen. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Klinikums herzlich zu bedanken.

Wir danken Ihnen für das Gespräch.

DGKS Eva Schweighofer

Kinderkrankenschwester auf der Intensivstation für Neonatologie

DGKS Eva Schweighofer ist seit über einem Jahrzehnt als Kinderkrankenschwester tätig. Sie gab uns in diesem Interview einen Einblick in ihre außergewöhnliche Arbeit mit Frühgeburten und kranken Neugeborenen.

Wie lange arbeiten Sie bereits im LKH-Univ. Klinikum Graz?

Ich bin jetzt seit über 11 Jahren im Klinikum tätig. In dieser Zeit habe ich ausschließlich als Kinderkrankenschwester gearbeitet. Mein berufliches Interesse rührt vermutlich daher, dass ich selbst als Kind viel Zeit im Krankenhaus verbringen musste. Damit sind hauptsächlich schöne, aber natürlich auch einige schmerzhaftere Erinnerungen verbunden. Gegen den anfänglichen Wunsch meiner Eltern stand seither fest: ich möchte auch Kinderkrankenschwester werden.

Für welche Station sind Sie zuständig und wie gefällt Ihnen die Arbeit dort?

Ich bin für die Betreuung von Frühgeborenen und kranken Neugeborenen zuständig. Wenn Kinder beispielsweise die Umstellung der Geburt nicht gut überstehen oder es zu Problemen mit der Atmung oder zu Sauerstoffmangel kommt, werden sie auch aus den Außenspitälern zu uns gebracht. Die Babys brauchen rund um die Uhr Pflege und Aufmerksamkeit. Besonders bemerkenswert an dieser Arbeit sind die großen Persönlichkeiten der Kinder, die trotz ihres Alters ganz genau wissen, was sie wollen. Ich habe sehr großen Respekt vor ihnen.

Was sehen Sie als tägliche Herausforderung?

Ich möchte meine Arbeit gut machen. Ein Frühgeborenes oder ein krankes Neugeborenes braucht optimale Pflege, damit man es gut über den Tag bzw. durch die Nacht bringen kann. An dieser Stelle dürfen keine Fehler passieren.

Außerdem sind Einfühlungsvermögen und eine gute Beobachtungsgabe wichtig, da die Kleinen sich noch nicht mitteilen können.

Was versteht man genau unter einer Frühgeburt?

Von einer Frühgeburt spricht man bei Neugeborenen unter der 37. Schwangerschaftswoche.



Die Kleinsten wiegen aber nur bis zu 500 g. Die Ursachen für Frühgeburten sind meist nicht genau bekannt, häufige Risikofaktoren sind allerdings Infektionen, Stress und Nikotin.

Für wie viele Kinder sind Sie in Ihrer Schicht zuständig?

Am Tag bin ich für zwei Intensivpatienten zuständig, in der Nacht sind es zwischen drei und vier. Zusätzlich gibt es 2 Nachsorgezimmer mit ca. vier weiteren Patienten, die kurz vor ihrer Entlassung stehen. Es gibt noch 3 weitere Mutter-Kind-Zimmer, wo Eltern eingeschult und in die Pflege der Kinder eingebunden werden können. Insgesamt haben wir Platz für 21 Säuglinge.

Gibt es einen Vorfall, an den Sie sich besonders gerne erinnern?

Mir gefällt mein Beruf in seiner Gesamtheit und ich würde ihn jederzeit wieder wählen. Bei mir kann man wirklich sagen, dass mein Beruf auch zugleich Berufung ist. Besonders schön ist es aber, wenn man später sichtbare Erfolge miterleben kann. Es ist immer berührend, wenn uns ehemalige Patienten, die womöglich damals eine negative Diagnose in Aussicht gestellt bekamen, später als gesunde Kinder besuchen kommen.

Gibt es auch negative Ereignisse?

Ein sehr einschneidendes Erlebnis ist der Tod eines Schützlings. Besonders das erste Mal wird mir immer stark im Gedächtnis bleiben. Später lernt man sich etwas abzugrenzen, was in diesem Fall auch notwendig ist. Man muss auch täglich mit traumatischen Ereignissen rechnen und stellt sich täglich neuen Herausforderungen.

Ist Ihre Arbeit auch mit einer Belastung verbunden? Ist ein Abschalten nach der Dienstzeit immer möglich?

Während der Dienstzeit ist ein Abschalten natürlich nicht möglich. Man sollte sich aber bemühen, das Hauptaugenmerk aneignen den Fokus auf die positiven Dinge zu richten. Es ist immer ein Erfolg,

wenn ein Frühchen einen Tag gut übersteht. In meiner Freizeit habe ich viele Hobbys oder treffe mich mit Freunden, die mir Ablenkung verschaffen.

Wie lange dauert ein durchschnittlicher Stationsaufenthalt der „Frühchen“?

In der Regel dauert der Stationsaufenthalt der Frühgeborenen bis zum regulären Geburtstermin. Die Mädchen sind an dieser Stelle jedoch meist zäher und widerstandsfähiger. Als weitere Faustregel gilt, dass mögliche Defizite meist mit dem 6. Lebensjahr vollständig ausgeglichen werden.

Werden Familien mit Frühgeburten über einen längeren Zeitraum hinweg individuell betreut? Besteht Ihrer Meinung nach eine Notwendigkeit hierfür?

Frühgeborene sind meist sehr zerbrechlich und brauchen anfangs noch Unterstützung. Deshalb sind regelmäßige Nachsorgekontrollen bis zum Schulalter eine Notwendigkeit. So kann man untersuchen, ob die Entwicklung auch altersgemäß erfolgt, und gegebenenfalls fördernd eingreifen.



Kontakt:

Mag. Simone Pichler

Ass. d. Betriebsdirektion

Tel. 385 / 7791

E-Mail: simone.pichler@klinikum-graz.at

Bianca Herzog

Praktikantin der Betriebsdirektion

Abteilung EDV und Tele- kommunikation

Teil 2: Anforderungswesen im EDV-Bereich

In der aktuellen Ausgabe möchten wir, wie bereits angekündigt, genauer ausführen, welche Dienste und Unterstützung die Abteilung EDV und Telekommunikation (EDV&T) den Kolleginnen und Kollegen bietet und welche Maßnahmen wir umgesetzt haben, um Ihnen einen besseren Service bieten zu können. Diesmal wird der Aspekt der Beschaffung und des Austausches von EDV-Endgeräten detailliert dargestellt.

Um das Anforderungswesen im EDV-Bereich zu vereinfachen, wurde in Abstimmung mit der Anstaltsleitung vereinbart, dass es grundsätzlich nur vier Wege der Anforderung von EDV-Geräten gibt.

Eine grundsätzliche Abstimmung bezüglich der zu tauschenden PCs, neuen EDV-Arbeitsplätze und Zusatzausstattung erfolgt im Rahmen der jährlichen Budgetgespräche, und es wird dort mit den einzelnen Organisationseinheiten der realisierbare Bedarf festgelegt.

Routinetausch von EDV-Endgeräten (derzeit PCs)

Die PCs werden gemäß ihrer Rechnerleistung in vier Kategorien eingeteilt, wobei die „schlechteste“ Kategorie je Wirtschaftsjahr – im Rahmen der budgetären Möglichkeiten – getauscht wird. Die jeweilige Organisationseinheit braucht nicht mehr jeden PC einzeln mittels des EDV-Infrastrukturpoolformulars anzufordern. Eine entsprechende Liste mit den zu tauschenden PCs wird von der Abteilung EDV und Telekommunikation aufbereitet und an die Organisationseinheit übermittelt. Die Organisationseinheit muss lediglich noch entscheiden, für welchen konkreten EDV-Arbeitsplatz der Routinetausch nun erfolgt. Des Weiteren ist von ihr auch anzuführen, ob der „Alt-PC“ an ein Med. Technikgerät angeschlossen ist und daher nicht getauscht werden darf.



Neue EDV-Arbeitsplätze

Für die EDV-Investitionsplanung braucht die Organisationseinheit nur mehr den Bedarf an neuen EDV-Arbeitsplätzen – also neuen EDV-Endgeräten – zu planen. Eine entsprechende Vorlage wird rechtzeitig von der Abteilung EDV und Telekommunikation übermittelt und die Anforderung erfolgt über das EDV-Infrastrukturpoolformular.

Zusatzausstattung

Lediglich der Bedarf an benötigter Zusatzausstattung (SpeechMikes, Software, Sonder-EDV-Ausrüstung usw.) – also aller Komponenten, die Standardkomponenten sind bzw. über den EDV-Infrastrukturpool zur Verfügung gestellt werden können – ist von der Organisationseinheit zu planen. Die entsprechende Vorlage wird ebenfalls rechtzeitig bereitgestellt, angefordert wird ebenfalls über das EDV-Infrastrukturpoolformular.

Defekte EDV-Endgeräte

Es werden ab dem Wirtschaftsjahr 2006 keine Kontingente mehr für Standardkomponenten (wie z.B. Bildschirme, Netzwerkdrucker usw.) zugeteilt. Dafür wurde eine definierte Vorgangsweise für defekte Geräte implementiert. Wenn also ein EDV-Endgerät defekt ist, wird dies an der Hotline (**Tel.: 4000**) gemeldet. Falls das EDV-Endgerät nicht zu reparieren ist, so wird aus dem EDV-Infrastrukturpool ein Ersatzgerät zur Verfügung gestellt. Die (nachträgliche) Übermittlung eines EDV-Infrastrukturpoolformulars ist in diesen Fällen nicht notwendig, da alle Sachverhalte von den Mitarbeiter(inne)n der Abteilung EDV und Telekommunikation dokumentiert und somit belegbar sind.

Detaillierte Informationen über unser gesamtes Serviceangebot sind auf unserer Homepage im Intranet jederzeit verfügbar.

Kontakt:
Ing. Dieter Stemmer
Leiter d. Abt. EDV & Telekommunikation
Tel. 385 / 3999
E-Mail: dieter.stemmer@klinikum-graz.at

TEAMtraining der Logopädinnen an der HNO-Univ. Klinik 19. bis 20. 10. 2006



Chibidziura-Priesching, Egger, Herunter, Hagmüller, Leth, Kohlbacher, Poulsen, Brunner

Mit einem großen Obstkorb von unserer Küche ausgestattet, starteten wir, das Team der Logopädinnen an der HNO-Univ. Klinik, am 19.10.2006 um 13.00 Uhr mit zwei Fahrgemeinschaften Richtung Ligist. Nach einigen Umleitungen und somit bedingter verspäteter Ankunft erwartete uns der Trainer Erwin Leth bereits vor der Tür.

Die ersten Stunden waren theoretischen Grundlagen zur Teambildung und der Ist-Analyse des eigenen Teams gewidmet. Frisch gestärkt vom Abendessen erkannten wir anhand unserer Ideen zum Thema „Lob“, dass unser Team ein hohes Potenzial an Basiskompetenzen für ein flexibles, offenes und leistungsstarkes Arbeiten bietet. Klar wurde durch die Einträge an der Klagemauer, dass



v.l.n.r.: Herunter, Chibidziura-Priesching, Poulsen

es noch einige „Müllsäcke“ zu entfernen gilt, damit wir in weiterer Folge unsere Wünsche erfüllen können.

So konnten wir Feedbackregeln finden, um auch negative Rückmeldungen als Chance zur persönlichen Entwicklung zu nutzen. Mit diesem Werkzeugkasten für eine positive Gesprächskultur wollen wir einen liebevollen, respektvollen und achtsamen Umgang miteinander erreichen.

Beim Outdoortraining am zweiten Tag erkannten wir durch die Aufgaben die Stärken und Schwächen jeder einzelnen und lernten, dass wir durch spezifische Unterstützung gemeinsam das Ziel erreichen konnten. Dass wir alle Aufgaben geschafft haben, macht uns stolz und gibt uns das Gefühl, gemeinsam stark zu sein.

In diesem Sinne bedanken wir uns, dass es uns in diesem Rahmen ermöglicht wurde, Unklarheiten zu beseitigen und gegenseitiges Vertrauen aufzubauen.

Die Weiterentwicklung liegt jetzt bei uns.

Abschließend ein Danke an den Trainer Erwin Leth, Mag. Elisabeth Zaponig (Stabsstelle OE/QM) und die Anstaltsleitung des LKH - Univ. Klinikum Graz für die Durchführung, die Organisation und die Finanzierung dieses Trainings.

Kontakt:

Jutta Chibidziura-Priesching
Leitende Logopädin, Klinische Abteilung für Phoniatrie
Tel: 385 / 81369

E-Mail: jutta.chibidziura@klinikum-graz.at

Der Patient im Mittelpunkt – Kommunikation und Umgang mit unseren Patient(inn)en

Die von der Klinikleitung der Univ.-Klinik für Neurologie initiierte und von der Anstaltsleitung unterstützte Fortbildung für alle Berufsgruppen unseres Hauses zum oben genannten Thema konnte erfolgreich abgeschlossen werden. Frau Mag. Zaponig war uns dabei behilflich, indem sie sowohl die Termine mit dem Vortragenden Dr. Suchar abstimmte, als auch für die Organisation der geeigneten Räumlichkeiten sorgte.



Besprechung an der Klinischen Abteilung für Neurologie Intensiv
Stat. Sr. Renate Bucsek, DGKS Bettina Plesch, Sr. Petra, DGKS Annemarie Falk

An den sieben Terminen zu je einem Tag und einem halben Nachfolgetag nach 3–4 Wochen nahmen 87 Pflegepersonen (DGKS und PH) teil.

Vermittelt wurden die wichtigsten Grundlagen der Kommunikation, die Kniffe der Gesprächsführung, Fragetechniken und Argumentationshilfen. Anhand von typischen Situationen aus dem Krankenhausalltag wurden praktische Rhetorikübungen und Übungen im Umgang mit Patient(inn)en durchgeführt.

Am bereits erwähnten Nachfolgetag konnten die Mitarbeiter(innen) berichten, wie sie das Gelernte bisher umsetzen konnten und wie es ihnen dabei erging. Des Weiteren fand ein Abschlussgespräch mit Fr. Mag. Elisabeth Zaponig und den Stationschwestern statt, bei dem die Rückmeldungen



Kommunikation an der Klinischen Abteilung für spezielle Neurologie
PH Veronika Leitgeb, Stat. Sr. Marie Luise Krawinkler, DGKS Elisabeth Fuchs, DGKS Andrea Rauch, Stationsarzt Dr. Reischl

durchaus positiv waren. Bei diesem Gespräch wurde auch der Wunsch geäußert, an einer Balintgruppe, die professionell geführt wird, teilzunehmen. Mit dieser Fortbildung wurde ein wichtiger erster Schritt zur Qualitätsverbesserung in der Kommunikation und im Umgang mit den uns anvertrauten Patient(inn)en in der Praxis gesetzt.



Stat. Sr. Marie Luise Krawinkler, DGKS Elisabeth Fuchs, Stationsarzt Dr. Reischl

Der Anstaltsleitung, die uns die Teilnahme an dieser Fortbildung ermöglichte, sei an dieser Stelle herzlichst gedankt!

Kontakt:
OSr. Monika Tropper
Univ. Klinik für Neurologie
Tel.: 385/83655
E-Mail: monika.tropper@klinikum-graz.at

Wagna im Schnee

Geschichte und Geschichten unterscheiden sich in ihrem Grad an Historizität. Das ist der Grund, warum Historiker keine Geschichten erzählen. Normalerweise. Auf Wunsch der Klinoptikum-Redaktion will ich diesmal eine Ausnahme machen und Ihnen eine Weihnachtsgeschichte erzählen. Diese ist meine erste und zugleich letzte Weihnachtsgeschichte:

In der klassischen Weihnachtsgeschichte ist es kalt, es fallen Unmengen an Schnee und ein Kind wird geboren. Die folgende Geschichte entstammt aber gewissermaßen der nachklassischen Epoche (Mitte 20. Jahrhundert), weshalb es in ihr zwar auch noch ziemlich kalt ist, viel Schnee fällt, doch statt der Geburt eines Kindes ereignet sich hier bloß die erstaunlich komplikationsfreie „Wiedergeburt“ eines Spitalspatienten. Immerhin erscheint damit der Krankenhausbezug gewährleistet, auf den es mir ankommt.

Historischer Hintergrund

Ort der Handlung ist Wagna, ein geschichtsträchtiger Boden, über dem sich einst das einzige steirische Landeskrankenhaus in Barackenform erhob. Das älteste Barackenspital war hier Teil eines Kriegsgefangenenlagers aus dem Ersten Weltkrieg und zählte rund tausend Betten. Daneben gab es ein Reservespital, welches 1918 auf Initiative des Roten Kreuzes und der Leibnitzer Bevölkerung zu einem Krankenhaus mit rund 500 Betten ausgebaut wurde. Dem damaligen Grazer Krankenhausdirektor Prof. Dr. Wilhelm Scholz ist es zu verdanken, dass im Jahr darauf das Land Steiermark dieses Krankenhaus übernahm und durch gezielte Investitionen verbesserte. Es bildete nun ein Ensemble von zwanzig Baracken mit 162 Betten und diversen Nebengebäuden. Zu den Patienten zählten tuberkulöse bzw. schwächliche Kinder aus Wien, später hauptsächlich Pflegepatienten aus Graz. Wirtschaftskrise und Bürgerkrieg veranlassten 1932 die Auflösung der Landeskrankenhausfiliale Wagna, die nun wieder ein paar Jahre lang als Rotkreuzspital diente, bis 1938 das Land sie endgültig übernahm und zu einem selbstständigen Landeskrankenhaus ausbaute. Bedenkliche Hygienemängel und der drohende Verfall der alten Baracken führten zu neuerlichen Investitionen, welche allerdings in den vierziger Jahren ins Stocken gerieten: Wagna blieb damit vorerst ein Barackenspital.

Den Krankenhausverwalter störte diese Tatsache, besonders, als mit Beginn der fünfziger Jahre auch wieder Geldmittel verfügbar wurden. Seiner mündlichen Überlieferung verdanken wir den Kern der folgenden Geschichte, der dazu beigetragen haben mag, dass in der zweiten Hälfte der fünfziger Jahre der Krankenhausneubau in Wagna Realität wurde und dem Barackenspital ein Ende setzte. Dass in der Geschichte Dichtung und Wahrheit einander fruchtbar ergänzen, sei bloß am Rande angemerkt.



Krankenhausaal (Foto 1914/1915)

Anfang der Geschichte

Fünfzig und mehr Jahre ist es her. Viele erinnern sich noch sehr gut an die Nachkriegszeit und meinen: Im Vergleich zu heute hatten wir damals eigentlich gar nichts. – Doch halt: Das ist so vielleicht nicht ganz richtig. Zu jener Zeit gab es nämlich etwas, was wir heute mitunter vermissen: einen richtigen Winter.

Dicke weiße Flocken lösten sich aus dem Hellgrau der Himmelsdecke und sanken langsam, doch stetig herab auf das Leibnitzer Feld. Vom Frost erstarrte Ackerschollen am Zusammenfluss von Mur und Sulm erschienen erst ein wenig angezuckert, dann als weiße Hügelchen, deren Zwischenräume



Das erste Barackenspital in Wagna entstand zu Beginn des Ersten Weltkriegs: Spitalsanlage (Foto von 1914/1915).

sich nach und nach füllten, so dass die länglichen Furchen, bald ausgelöscht, einer vollständigen Ebene wichen. Die Gegend wuchs zusammen zu einer einzigen weißen Weite, und eine friedliche Stille umfasste das kristallisch glitzernde Land. Dem vielen Weiß von oben hatten die Schornsteine in Wagna, das regelrechte Fabriksschloße nicht besaß, wenig entgegensetzen. Selbst schon mit weißen Hauben bedeckt, pufften die Kamine da und dort schwarze Russwölkchen in den Himmel, die sich auf ihrem Weg nach oben rasch in einem immer heller werdenden Grau verloren. Auch der Rauchfang des Landeskrankenhauses reihte sich in diesen ungleichen Wettkampf von Schwarz und Weiß.

Landeskrankenhaus Wagna. Die Bezeichnung vermittelt eine falsche Vorstellung. Vielleicht wäre zutreffender vom Barackenspital zu sprechen, denn irgendwie erscheint die offizielle Terminologie als naiv-optimistische Absichtserklärung. Tatsächlich hatte das, was von den Baracken des Ersten Weltkriegs geblieben war, seit 1919 nur stückweise Verbesserungen erfahren. In den dreißiger Jahren sprach man vom drohenden Verfall, beließ nur noch die Chirurgie, plante auch einen Neubau. Der nächste Weltkrieg machte diesen dann zur Illusion. Operiert wurde freilich weiterhin. Rückblickend erklärte später der Landesrat, das Provisorium hätte sich länger gehalten, als die ärgsten Pessimisten befürchteten.

In der Operationsbaracke

In der Operationsbaracke war keine Zeit für Blicke in die Vergangenheit oder Zukunft, hier hatte man mit der Gegenwart alle Hände voll zu tun. Es war gut eingeheizt, denn ein Patient lag auf dem Operationstisch und wartete auf den von Primarius Dr. Bader für notwendig erklärten chirurgischen Eingriff. Das heißt, der Patient wartete eigentlich nicht mehr darauf, denn schon hatte ihn die Anästhesie aus dem bewussten Geschehen herausgenommen. Als regloser Mittelpunkt zog er die Blicke der Operationsmannschaft auf sich, als der Primararzt routiniert das Skalpell ansetzte.

In der Ecke stand nur – der alte Kanonenofen, ein Kriegsmodell. Aus dem ersten Krieg. Sein gusseiserner Zylinder hatte schon tonnenweise Kohlen und andere Brennstoffe verschlungen, und immer noch tat er schnaubend und schnaufend seinen schweißtreibenden Dienst. Diesmal war er besonders reich gefüllt, vibrierte und stöhnte auch etwas lauter als gewöhnlich. Zischende Rauchwölkchen verrieten undichte Stellen, am Türchen und auf der Oberseite und an den Nahtstellen des Ofenrohres, welches aus der Barackenwand hinauswuchs.

Hörte man genau hin, so ließ sich vernehmen, dass die Geräusche des Ofens langsam Halbton um Halbton emporkletterten. Allein, es hörte niemand genau hin. Die Operationsmannschaft nicht, und der Patient schon gar nicht.



Operationszimmer (Foto 1914/1915)

Ein legendärer Kanonenofen

Hätte es sich nicht um einen ganz gewöhnlichen Ofen gehandelt, wäre man versucht zu sagen, dass ihm die jahrzehntelange Geringschätzung nun wohl endgültig zu viel geworden war. Ihm platzte förmlich der Kragen. Ein gewaltiger Krach war der letzte Laut, den er von sich gab. Unüberhörbar für den Primarius und seine Mitarbeiter, nur der Patient ließ sich nicht aus der Ruhe bringen. Die enorme Schallwelle ergab zugleich eine Druckwelle, welche sich ringsum ausdehnte. Das schneebelastete Dach, eine billige Holzkonstruktion, geriet dadurch in eine derartige Schwingung, dass es mit einemmal mittendurch entzweiriss und dem Schnee von oben her in die warme Stube Eintritt gewährte. Entzwei war auch der Ofen und entfesselte eine raumgreifende Rauchwolke. Schnee und Russ erweiterten somit ihren Wettstreit auf das ungewöhnliche Terrain des Operationssaales. Der Operationstisch und alles Drumherum, Menschen ebenso wie Instrumentarium, Abdecktücher und die klaffende Wunde wurden abwechselnd von weißen und schwarzen Schichten bedeckt, was viele und vor allem lange Sekunden dauerte, bis endlich der hier obsiegende Russ die Blicke wieder frei gab. Was letztlich zum Vorschein kam, war einem Operationssaal durchaus unähnlich.

Nachdem niemand recht zu sagen wusste, was in einem derartigen Fall zu tun sei, beschloss man in stillschweigender Übereinkunft, den Zwischenfall zu ignorieren, einfach auszublenden, und machte da weiter, wo der Kanonenofen unverhofft zur Ofenkanone mutiert war. Erstaunlich aber war dieses: Das Schicksal akzeptierte diesen Konsens im OP vollauf. Niemand (mit Ausnahme der Baracke und des Ofens) trug eine Verletzung davon, die Operation wurde fortgesetzt und glücklich beendet, eine Sepsis oder andere Komplikationen blieben aus.

Ende der Geschichte

Hat es den legendären Kanonenofen tatsächlich gegeben? Oder hatte die Operationsbaracke damals bereits einen Anschluss an die Zentralheizung? – Um die Weihnachtsgeschichte nicht zu stören, meine ich: Das ist eine andere Geschichte.

Kontakt:

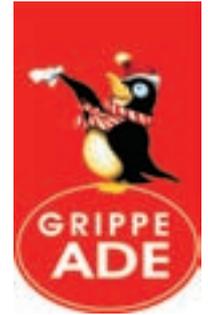
Dr. Norbert Weiss

Zentraldirektion / Organisationsabteilung / Unternehmenshistoriker

Tel.: 340 / 7796

E-Mail: norbert.weiss@kages.at

Impfaktion „Grippe Ade“ hervorragend angelaufen – schon mehr als 1500 geimpfte Mitarbeiter(innen) am LKH- Univ.Klinikum



Seit einigen Wochen läuft nun die Impfaktion „Grippe Ade“ am LKH-Univ.Klinikum Graz. Im Rahmen dieser Aktion können sich alle Mitarbeiter(innen) kostenlos gegen Grippe (echte Influenza) impfen lassen. Es ist allgemein bekannt, dass für Menschen, die im Krankenhaus tätig sind, ein erhöhtes Risiko einer Grippeinfektion besteht. Im Falle einer Infektion besteht dieses Risiko jedoch nicht nur für die Mitarbeiter(innen) selbst, sondern durch mögliche weitere Verbreitung des Virus auch für die von ihnen betreuten Patient(inn)en und für das private Umfeld der Mitarbeiter(innen) (Familie, Angehörige). Der Sinn der Impfaktion „Grippe Ade“ ist es, durch eine möglichst hohe Durchimpfungsrate unserer Mitarbeiter(innen) eine mögliche Ansteckung und Verbreitung der Grippe über Erkrankte zu verhindern.

Die Grippeimpfung schützt und ist sinnvoll. Besonders begrüßt wird von den Mitarbeiter(inne)n, dass ihnen die Impfung direkt vor Ort – an ihrer Arbeitsstelle – angeboten wird. Ermöglicht wird dies durch die engagierte und optimale Zusammenarbeit des Betriebsärztlichen Dienstes mit den Oberschwestern. Entsprechend einer genau abgestimmten Terminvereinbarung (Termine siehe im Intranet) kommt DGKS Eva Freidl (Betriebsärztlicher Dienst) auf die Stationen und Abteilungen und impft alle Impfwilligen der jeweiligen Organisationseinheit vor Ort. **„An der Universitäts-Frauenklinik haben sich bereits 80 % aller Ärztinnen und Ärzte, an der Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde 90 % und an der Univ.Klinik f. Innere Medizin ca. 65 % impfen lassen“**, berichtet DGKS Eva Freidl begeistert, „die Pflege ist liegt hier leider noch etwas weiter hinten“.

Insgesamt haben sich bisher **mehr als 1500 Mitarbeiter(innen)** impfen lassen. Das sind allein bis jetzt schon deutlich mehr Mitarbeiter(innen) als voriges Jahr während der gesamten Impfsaison! Der 1500sten geimpften Mitarbeiterin (siehe Foto)

konnte bereits mit einer kleinen Überraschung gratuliert werden, ein nächster Preis geht an Impffling Nummer 2000.



OSr. Christa Tax, DGKS Evelyn Grochot von der Kinderklinik 3.OG, Sr. Eva Freidl – Betriebsärztlicher Dienst

Die Motivation der Mitarbeiter(innen), sich impfen zu lassen, ist jedoch nicht nur durch die Sinnhaftigkeit der Impfung und durch kleine Überraschungen bedingt: Auch das Gewinnspiel, an dem alle teilnehmen können, die sich im Rahmen dieser Aktion impfen lassen, kommt gut an. Hauptpreis dieses Gewinnspieles ist ein „all-inclusive“ Wellness-Wochenende für zwei Personen in der Therme Loipersdorf (Loipersdorf Spa & Conference Hotel). Weitere neun Mitarbeiter(innen) erhalten Tageseintritte für je zwei Personen in der Therme Loipersdorf. Die Verlosung dieser Preise wird im Februar 2007 nach Abschluss der Impfaktion „Grippe Ade“ stattfinden.

Weitere laufende und aktuelle Informationen zur Impfaktion „Grippe Ade“ finden Sie im Intranet. Informationen über Sinnhaftigkeit und Sicherheit der Grippeimpfung stehen in der Rubrik *„Und hier beantworten wir alle Ihre Fragen“*.

Die Grippeimpfung für die Mitarbeiter(innen) ist sicher und sinnvoll – nützen auch Sie daher die Möglichkeit der kostenlosen Grippeimpfung bis Ende Jänner 2007!

Kontakt:
Ärztliche Direktion
Tel.: 385 / 84638

E-Mail: grippe.ade@klinikum-graz.at

Augen und Wintersport



Die Winterzeit ist üblicherweise durch tiefe Temperaturen bis zu strengem Frost, Schneefall, kaltem Nordwestwind, aber auch durch strahlende Sonnentage gekennzeichnet. Alle diese Faktoren können unsere empfindlichen Augen und deren Funktionen beeinflussen.

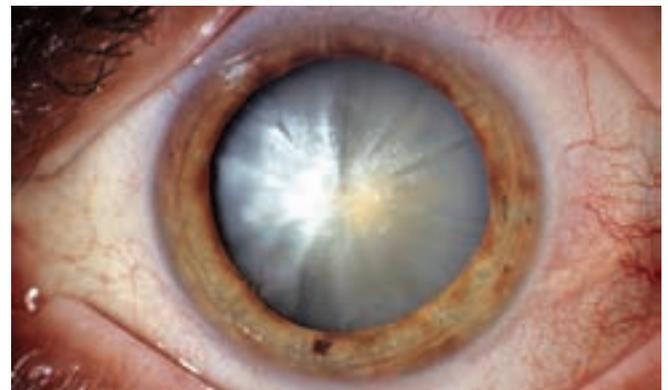
Wind und Kälte: Es kommt zu einer reflektori-schen Mehrsekretion der Tränen, die Augen werden feucht, die Tränen verschleiern den Blick und rinnen über die Wangen und den Tränennasengang ab. Ist der Wind anhaltend, trocknen die Augen dann aus und man verspürt ein Brennen und sandiges Gefühl. Die Augenbindehaut ist nicht mehr blass, sondern rot. Kontaktlinsenträger(innen) leiden darunter stärker.

Sonne: Die Ultraviolettstrahlen des von oben oder vorne kommenden Sonnenlichtes, welche vom Schnee zusätzlich von unten reflektiert werden, führen zu einer Störung jener Brücken, die die Epithelzellen, die oberflächlichsten Zellen der Hornhaut, zusammenhalten. Sie brechen auf, und die vielen Nervenendigungen liegen dann frei. Die Augen tränen, die Bindehaut ist geschwollen, die Hornhaut stippchenförmig aufgebrochen. Subjektiv werden Schmerzen verspürt, je nach Ausprägungs-grad mäßig bis sehr stark. Im Extremfall spricht man von Schneeblindheit, da auch die Lider stark geschwollen sind und nicht mehr geöffnet werden können. In der Summe ist es ein „Sonnenbrand“ des Auges, ähnlich einer Verblitzung beim Schweißen.

Die UV-Strahlen schädigen aber auch tiefer liegen-de Strukturen des Augapfels, wie die Linse (führt zu grauem Star) und die Netzhautmitte (eine



Akuter Hornhautschaden: Akuter Hornhaut und Bindehautschaden durch UV



grauer Star

Makuladegeneration kann entstehen oder fortschreiten). Bei Herpesanamnese kann es zu einem Rezidiv kommen.

Beim Betreiben von Sport mit Anstrengung kann auch der dabei entstehende Schweiß, abgesondert von den Schweißdrüsen der Haut der Stirne und der Lider, in die Augen rinne und dort aufgrund seines Säuregehaltes ein stark brennendes Gefühl hervorrufen. Er wird durch die vermehrten Tränen verdünnt und neutralisiert.



Bindehautentzündung durch Schweiß

Es empfiehlt sich also das Tragen von Brillen mit UV-Filter, günstig sind jene mit einer Fassung, die gebogen ist und so nicht nur die Front, sondern auch die Seiten schützt.



Die ideale Sonnenbrille

Bei Gletschertouren sind eigene Gletscherbrillen ein Muss. Schibrillen schließen sehr praktisch die Augen auch gegen den Wind ab. Ein Stirnband kann den Schweiß aufsaugen und so die Augen schonen. **Prophylaxe ist der beste Schutz!**

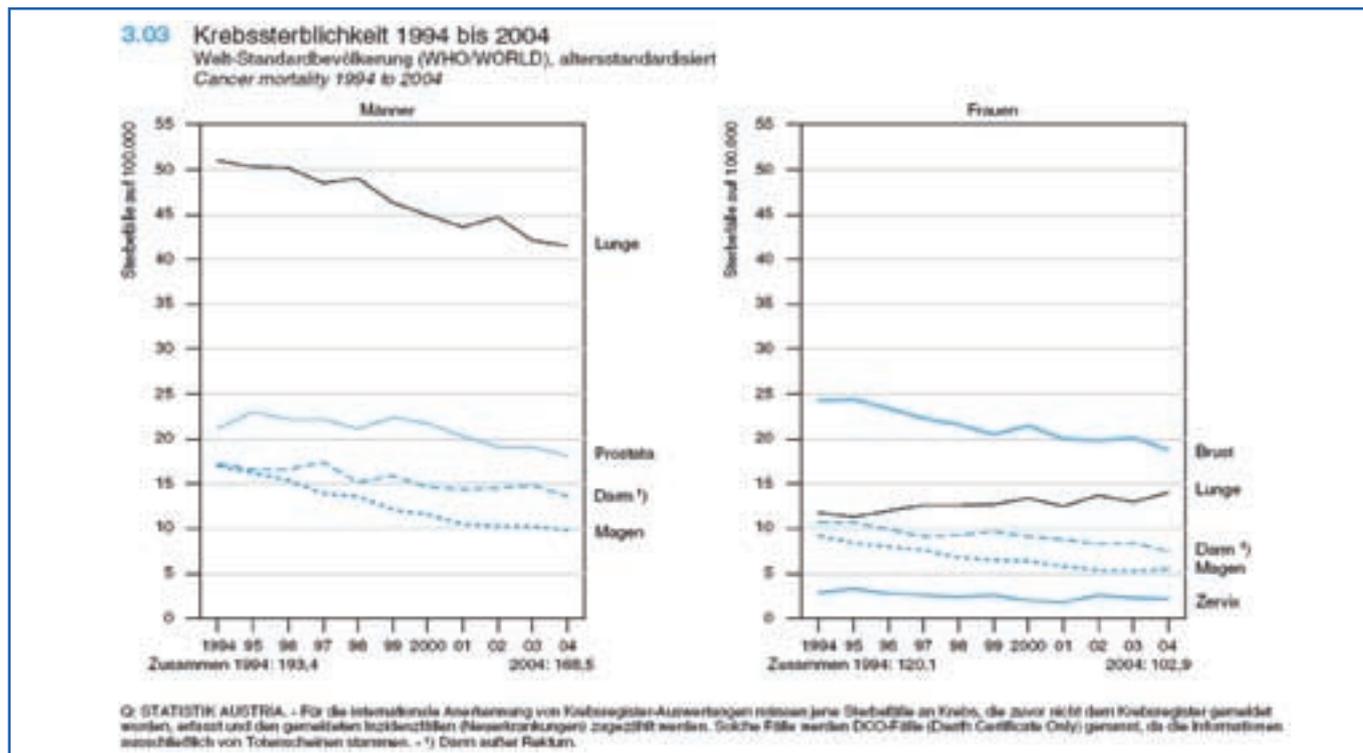
Kontakt:
Univ.Prof.Dr. Christoph Faschinger
Stv. Vorstand der Universitätsaugenlinik
Tel.: 385 / 2394
E-Mail: christoph.faschinger@klinikum-graz.at

Lungenkrebs im interdisziplinären Management: verbesserte Chancen in der Behandlung

Lungenkrebs ist seit langer Zeit der Killer Nr. 1 unter den bösartigen Tumoren des Mannes und seit wenigen Jahren auch der Frau. Jährlich sterben in Österreich etwa 3500 Menschen an Lungenkrebs, und eine Heilung ist häufig nicht möglich. Als Hauptverursacher von Lungenkrebs gilt nach wie vor das Rauchen. Wegen der oft fehlenden Beschwerden im Frühstadium der Erkrankung wird bei 2/3 der Betroffenen die Diagnose Lungenkrebs erst in einem fortgeschrittenen Stadium gestellt. Allerdings bieten moderne Therapiemöglichkeiten auch bei fortgeschrittenen Erkrankungen eine Verbesserung der Lebensqualität und der Lebenserwartung. Die Diagnose Lungenkrebs erfordert die Erstellung eines exakten Therapieplanes, um gegebenenfalls die höchstmögliche Chance auf Heilung zu sichern.



Um die Diagnostik und die Therapie gemäß den Qualitätsstandards auf höchstem Niveau anbieten zu können, ist einerseits die enge Zusammenarbeit von Pneumologen, Radiologen, Nuklearmedizinern, Pathologen und Thoraxchirurgen zur Sicherung der Diagnose und des Tumorstadiums erforderlich. Zur Erstellung eines individuellen Therapieplans



für den jeweiligen Patienten ist zusätzlich die enge Kooperation mit Fachdisziplinen wie Thoraxchirurgie, Onkologie, Strahlentherapie, Pathologie sowie der Klinischen Psychologie erforderlich.

In Zeiten der Spezialisierung ist die Schaffung von interdisziplinären Besprechungsforen – wie z. B. Tumorboards – für bestimmte Diagnosegruppen unumgänglich. An diesen regelmäßig stattfindenden klinikinternen Zusammenkünften nehmen Spezialisten verschiedener Fachdisziplinen teil mit der Zielsetzung, Behandlungsstrategien für eine optimale individuelle Therapie eines jeden einzelnen Patienten mit der Diagnose Lungenkrebs zu finden.

Die gemeinsamen Besprechungen dienen der weiteren Abklärung, der Entwicklung eines individuellen Therapieplanes für die / den Patienten (Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie, Festlegung der Reihenfolge oder eventueller Kombinationen) und letztendlich auch Festlegung der Nachsorge. Der Patient / die Patientin wird anhand seiner / ihrer Befunde den anwesenden Experten der jeweiligen Fachdisziplinen vorgestellt, und im Rahmen der gemeinsamen Diskussion wird das optimale weitere Vorgehen vorgeschlagen und in einem Protokoll festgehalten.

Einer der wesentlichen Vorteile für die Patienten liegt in einem sehr schnellen und sicheren Ablauf von Diagnostik und Therapiemaßnahmen.

Die Teilnahme an dieser Tumorkonferenz ist auch zur Weiterbildung oder Besprechung eigener Patienten für alle klinisch tätigen oder niedergelassenen Kollegen offen.

Dieses Konzept der interdisziplinären Fallbesprechungen von Patienten mit einem bösartigen Lungentumor wird am LKH - Univ.Klinikum Graz seit nunmehr drei Jahren in regelmäßig stattfindenden interdisziplinären Patientenbesprechungen umgesetzt.

Mit dieser Einrichtung gelingt es, alle Möglichkeiten der einzelnen Fachdisziplinen auszuschöpfen und den Patienten höchsten technischen Standard anzubieten.

Selbst die besten und neuesten Therapien können den Effekt von NICHTRAUCHEN und RAUCHEN AUFHÖREN nicht einmal annähernd erzielen. Diesem Aspekt wurde im LKH – Univ. Klinikum Graz mittlerweile durch das Projekt **„RAUCHFREIES KRANKENHAUS“** Rechnung getragen.



Kontakt:
A.o.Univ.Prof.Dr. Heidi Stranzl
Univ. Klinik für Strahlentherapie-Radioonkologie
Tel.: 385 / 7698
E-Mail: heidi.stranzl@klinikum-graz.at

OA Dr. Ferdinand Ploner
Klin. Abteilung für Onkologie
Tel.: 385 / 3028
E-Mail: ferdinand.ploner@klinikum-graz.at

Gesundheitsförderung im Krankenhaus (GFKH) – 11. Konferenz in Bruck an der Mur

Die hohe Teilnehmer(innen)zahl bei der 11. Österreichischen Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser unterstrich deutlich, dass sich **Qualitätsarbeit und Gesundheitsförderung** als unverzichtbare Bestandteile zukunftsweisender Entwicklungen im Gesundheitswesen etabliert haben.

Als eines der Partnerkrankenhäuser im WHO-Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser war diesmal das LKH Bruck/Mur Gastgeber der Veranstaltung.

Die Eröffnung der Konferenz erfolgte durch Betriebsdirektor Koller MBA (Präsident der Bundeskonferenz der KH-Manager Österreichs) unter Mitwirkung des Bürgermeisters Rosenberger der Stadt Bruck/Mur, Dr. Fronaschütz vom Bundesministerium f. GH u. Frauen, Dr. Ropin vom Fonds Gesundes Österreich und Mag. Dietscher, Koordination ÖNGK.

Thema der Tagung, die vom 19. - 20. Oktober 2006 stattfand, war: „Gesundheitsleistungen in einem gesundheitsförderlichen Umfeld: Mehr Qualität für Patient(inn)en, Mitarbeiter(innen) und die regionale Bevölkerung“.

Das neue Gesundheitsqualitätsgesetz von 2005 fordert, dass „Gesundheitsleistungen in einem gesundheitsförderlichen Umfeld“ zu erbringen sind.

Wie können die Erfahrungen des internationalen Netzwerks für die Umsetzung in Österreich genutzt werden?

Diese Frage wurde in Plenarpräsentationen und -diskussionen, Workshops und Posterpräsentationen anhand von vier Schwerpunkten erörtert:

1. Gesundheitsförderung als Qualitätskriterium von Gesundheitseinrichtungen, Erfahrungen mit Strategien und Standards:

Woran ist die gesundheitsfördernde Qualität erkennbar, mit welchen Instrumenten kann sie gemessen und entwickelt werden? Das Internationale Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser hat diese Frage aufgegriffen und Strategien sowie

Standards der Gesundheitsförderung für Krankenhäuser erarbeitet.

Mag. Elimar Brandt, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Netzes GFKH, und Prof. Werner Schmidt haben sehr eindrucksvoll die internationale Entwicklung und Struktur der Standards sowie des „Handbuches zur Selbstbewertung“ der Gesundheitsförderung im Krankenhaus dargestellt. In der Pilotphase haben sich über 38 Krankenhäuser in acht verschiedenen Ländern beteiligt, deren Erfahrungen und Empfehlungen dann berücksichtigt wurden.

Die von der WHO autorisierte deutschsprachige Fassung des Handbuches zur Selbstbewertung steht nun zur Verfügung.

Frau Dr. Ulrike Stark, von der Medizinischen Direktion der KAGes hielt in ihrem Plenarreferat fest, dass Gesundheitsförderung auch ein zentrales Thema im Rahmen der Qualitätsstrategie der KAGes darstellt.

KAGes Partnerkrankenhäuser im Österreichischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser sind das:

- LKH-Univ.Klinikum Graz, seit 1997
- LKH Bruck, seit 1997
- LKH Deutschlandsberg, seit 2006

2. Patient(in) sein in einem gesundheitsförderlichen Umfeld:

Qualitätsmanagement in Gesundheitseinrichtungen zielt neben Versorgungsqualität u.a. auf Patientensicherheit, Nahtstellenmanagement und Patientenzufriedenheit ab.

Gesundheitsförderung ergänzt diese Zielsetzungen um folgende Aspekte: ganzheitliche somato-psycho-soziale Betreuung und Empowerment von Patienten.

3. Umfeld:

Mitarbeiter(innen) im Krankenhaus sind bekanntlich mit einer Reihe von krankmachenden Arbeitsbedingungen konfrontiert und teilweise unter erhöhtem Risiko tätig. Betriebliche Gesund-

heitsförderung kann zum Erhalt der langfristigen Arbeitsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter(innen) wesentlich beitragen. Viele Erfahrungsberichte aus ganz Österreich dokumentieren den nachhaltigen Erfolg diesbezüglicher Maßnahmen.

4. Leben in einer gesunden Region:

Was macht eine Region zu einem gesundheitsförderlichen Umfeld? Wie können Allianzen für Gesundheit aufgebaut werden? Welche Rolle können Krankenhäuser in solchen Kooperationen übernehmen? Frau Univ.Prof.Dr. Eichler hat diese Thematik in ihrem Referat eindrucksvoll behandelt.

Überreichung der Anerkennungsurkunden für Gesundheitsfördernde Qualitätsprojekte an die Partnerkrankenhäuser (Verlängerung für weitere zwei Jahre bzw. Neuaufnahmen) durch Dr. Ursula Fronaschütz vom BM für Gesundheit und Frauen sowie Mag. Dietscher vom ÖNGK

Die Gastgeber der Konferenz, im Besonderen Herr Betriebsdirektor Koller, Frau Pflegedirektorin Ruhdorfer, Herr Primarius Dr. Hermann, Frau Oberrainer und ein großes Team vom Krankenhaus Bruck führten mit viel Herzlichkeit und einem außergewöhnlichen Rahmenprogramm die Veranstaltung zu einem vollen Erfolg. Nochmals vielen Dank!

Terminavisos:

Die nächste Österreichische Konferenz für Gesundheitsfördernde Krankenhäuser wird am 27. und 28. September 2007 am LKH-Univ. Klinikum Graz stattfinden.

Ansprechpartner für Gesundheitsförderung am LKH-Univ.Klinikum Graz:

Stabsstelle OE/QM

Wolfgang Lawatsch, Dipl. Gesundheitstrainer
wolfgang.lawatsch@klinikum-graz.at

Mag. Elisabeth Zaponig, Personalentwicklung
elisabeth.zaponig@klinikum-graz.at

Mag. Christine Foussek, Qualitätsmanagement
christine.foussek@klinikum-graz.at

Das Österreichische Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser stellt eine Umsetzungsstrategie der Weltgesundheitsorganisation dar und ist Teil des Internationalen Netzwerks – Health Promotion Hospitals (HPH).

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

Österreichisches Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser: www.oengk.net

Internationales Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser: www.euro.who.int/healthpromohosp



v.r.n.l.: ÖNGK: Mag. Christine Dietscher, BMGF: Dr. Ursula Fronaschütz, KH Hallein: DGKS Maria Schmidbauer, KH Oberndorf: Pfl.Dir. Monika Oberndorfer, LKH-Univ.Klinikum Graz: Mag. Christine Foussek, OSr. Christine Uhl, Wolfgang Lawatsch, KH Rudolfstiftung: OSr. Elfriede Geyer, A.Dir. Dr. Robert März, Stat.Sr. Elisabeth Hebenstreit, Sanatorium Hera: Pfl.Dir. Margret Eyer, Heidemarie Täuber, MSc, LKH Deutschlandsberg: Prim.Dr. Gottfried Filzwieser. Pfl.Dir. Brigitta Gallé, Betr.Dir. Franz Lienhart

WHO Collaborating Centre for Evidence-Based Health Promotion in Hospitals:
www.clinicalhealthpromotion.dk

Zu Gesundheitsförderung allgemein:
Bundesministerium für Gesundheit und Frauen:
www.bmgf.gv.at

Fonds Gesundes Österreich – FGÖ:
www.fgoe.org

Ludwig Boltzmann Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie – LBIMGS:
www.univie.ac.at/lbimgs

Auszeichnung für das Projekt: „Bewegungs- und Stützapparat“

Der 1. Posterpreis bei der 11. Österreichischen Konferenz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser erging an Herrn **Wolfgang Lawatsch**, Gesundheitscoach, Stabsstelle OE/QM, Schwerpunkt: Gesundheitsförderung für Mitarbeiter(innen)



Herzliche Gratulation!

Kontakt:
Mag. Christine Foussek
Stabsstelle OE/QM – Qualitätsmanagement
Tel.: 385 / 83793
E-Mail: christine.foussek@klinikum-graz.at

Das EFQM- Modell für Exzellenz: Was steckt hinter den Kriterien ?

In der letzten Ausgabe unserer Zeitschrift haben wir dargelegt, dass das Exzellenz-Modell der European Foundation for Quality Management eine gute Basis bildet, das Unternehmen nach ganzheitlichen Gesichtspunkten zu führen. Jedem Unternehmer steht es frei, welche Anregungen er aus dem Modell übernimmt und in die Praxis einführt. Im Modell werden neun Hauptkriterien voneinander unterschieden, die in zwei große Abschnitte eingeteilt sind: 5 Befähiger- und 4 Ergebniskriterien. Diese Hauptgruppen sind wiederum unterteilt. Die Befähiger werden in vier bzw. fünf und die Ergebniskriterien in zwei Unterkriterien gegliedert. Die im Modell aufgeführten Prozentwerte stellen die Wertigkeit der einzelnen Kriterien für den Erfolg des Unternehmens am Markt dar.

Die 9 Exzellenz-Kriterien

1. Führung 10 %
2. Politik und Strategie 8 %
3. Mitarbeiter 9 %
4. Partnerschaften und Ressourcen 9 %
5. Prozesse 14 %
6. Kundenbezogene Ergebnisse 20 %
7. Mitarbeiterbezogene Ergebnisse 9 %
8. Gesellschaftsbezogene Ergebnisse 6 %
9. Schlüsselergebnisse 15 %

Im Folgenden wird stark vereinfacht der Inhalt der Befähigerkriterien dargestellt:

1. Führung (fünf Unterkriterien)

Das Kriterium 1 widmet sich den Führungskräften des Unternehmens, ihrer Rolle im Unternehmen und in der Gesellschaft. Es geht um die Entwicklung der benötigten Werte und Systeme, um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen. In Phasen des



Wandels muss das Management die Ausrichtung der Organisation ändern, die Veränderungen kommunizieren und persönlich führen können. Dies kann Folgendes umfassen:

- Wirksamkeit des persönlichen Führungsverhaltens bewerten und verbessern
- zu Eigenverantwortung, Kreativität und Innovation ermutigen, z.B. durch Änderungen der organisatorischen Strukturen, durch Bereitstellen von Mitteln für Lernprozesse und Verbesserungsaktivitäten
- aktiv an Verbesserungen mitwirken
- Partnerschaften aufbauen und darin mitwirken
- für die Mitarbeiter ansprechbar sein, ihnen aktiv zuhören und sie begeistern, sie zusammenschweißen und auf sie eingehen
- die internen und externen Kräfte des Wandels für die Organisation erkennen
- finanzielle Mittel, weitere Ressourcen und Unterstützung für Veränderungen sicherstellen
- Mitarbeiter bei der Erreichung ihrer Planungen, Ziele und Zielwerte unterstützen

2. Politik und Strategie (vier Unterkriterien)



Das Kriterium 2 des Exzellenz-Modells behandelt die Erfassung der Bedürfnisse der Interessengruppen, Leistungsmessungen und der Entwicklung, Umsetzung und Aktualisierung der Unternehmensstrategie. Jedes Vorgehen im Unternehmen muss konsequent die Strategie unterstützen oder aus ihren Anforderungen abgeleitet werden können. Dies kann folgendes umfassen:

- Informationen sammeln und verstehen, um Markt und Marktsegmente zu definieren, in denen die Organisation heute und auch in Zukunft operieren will
- Daten zu vorhandenen und möglichen Schlüsselkompetenzen von Partnern analysieren
- Politik und Strategie im Einklang mit der Mission und Vision der Organisation sowie den Konzepten der Exzellenz entwickeln, bewerten und aktualisieren
- Notwendigkeit erkennen, die Vorgehensweise im Markt zu ändern
- ein organisationsweites Berichtswesen zur Fortschrittsverfolgung einrichten

3. Mitarbeiter (fünf Unterkriterien)



Das 3. Kriterium des Exzellenz-Modells behandelt das Management der Mitarbeiterressourcen, die Aufrechterhaltung des Wissens, Selbstständigkeit der Mitarbeiter sowie Kommunikation und Anerkennung der Mitarbeiter. Dies kann folgendes umfassen:

- die Personalbeschaffung, Karriereentwicklung und Nachfolgeplanung managen
- Mitarbeiterumfragen und andere Formen von Mitarbeiterrückmeldungen zur Verbesserung von Personalpolitik, -strategie und -planung nutzen

- die Ziele von einzelnen und Teams mit den Zielen der Organisation in Einklang bringen
- Mitarbeiter beurteilen und bei der Verbesserung ihrer Leistung unterstützen
- Gelegenheiten zum Austausch von bewährten Vorgehensweisen und Wissen schaffen und sicherstellen
- die Einbindung der Mitarbeiter stärken und fördern, z.B. durch betriebsinterne Veranstaltungen, Betriebsfeiern und Gemeinschaftsprojekte
- Kommunikationskanäle von oben nach unten, von unten nach oben und horizontal schaffen und nutzen
- Mitarbeitern Anerkennung zollen, um ihr selbstständiges Handeln zu fördern

4. Partnerschaften und Ressourcen (fünf Unterkriterien)



Das 4. Kriterium umfasst das Management externer Partnerschaften und Ressourcen, einschließlich der finanziellen Strategie, Umgang mit Vermögenswerten, Technologie, Information und Wissen. Es geht um die effektive Nutzung externer Partnerschaften und der internen Ressourcen (aller Art) bei der Umsetzung der Strategie und der Ausgestaltung der Prozesse. Damit soll ein Ausgleich zwischen den aktuellen und zukünftigen Bedürfnissen der Organisation, der Gemeinschaft und der Umwelt erzielt werden. Die kann folgendes umfassen:

- Partnerschaften und Lieferantenbeziehungen zur Erzielung und Steigerung von Wertschöpfung gestalten
- Kernkompetenzen von Partnern erkennen und wirksam einsetzen und die gemeinsame Weiterentwicklung unterstützen
- das Technologieportfolio managen einschließlich der Ermittlung von veralteter Technologie und deren Austausch

- Methoden zum Risikomanagement finanzieller Ressourcen in allen zutreffenden Ebenen der Organisation entwickeln und einführen
- Kern-Kontrollprozesse in allen zutreffenden Ebenen der Organisation einführen und umsetzen
- Lagerbestände optimieren

5. Prozesse (fünf Unterkriterien)



Das Kriterium 5 beschreibt das Management der Prozesse, um die Wertschöpfung für die Interessengruppen (Kunden, Partner, Mitarbeiter, Aktionäre, Eigentümer, Behörden) zu steigern. Dies kann folgendes umfassen:

- die Prozesse der Organisation gestalten, einschließlich der Schlüsselprozesse, die zur Umsetzung der Politik und Strategie benötigt werden
- Prozesskennzahlen einführen und Leistungsziele festlegen
- die Einführung neuer oder geänderter Prozesse in Pilotversuchen erproben und überwachen
- Sicherstellung, dass die Mitarbeiter im Umgang mit neuen oder geänderten Prozessen vor deren Einführung geschult werden
- Partnerschaften mit den Kunden etablieren, die die Wertschöpfung der Lieferkette verbessern
- die Bedürfnisse der Kunden bei den Kontakten im Tagesgeschäft feststellen und erfüllen

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe Inhalte der Ergebniskriterien.

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

ISO-9001-Zertifizierungsfeier und 50-jähriges Bestehen des Endokrinologisch- nuklearmedizinischen Labors



v.r.n.l. Prof. Leb, LRT Lisa Stach, Prof. Pilger, Mag. Gyergyek, Prof. Obermayer-Pietsch, Mag. Foussek, Prof. Dobnig

Hormon- und Stoffwechseluntersuchungen erfordern eine ausgefeilte Diagnostik, die seit etwa **50 Jahren** an der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Nuklearmedizin der Univ.Klinik für Innere Medizin in Graz durchgeführt wird.

Aus Anlass der **ISO-9001-Zertifizierung** des Endokrinologisch-Nuklearmedizinischen Labors und Forschungslabors fanden sich deshalb „Wegbegleiter(innen)“ und Mitarbeiter(innen) mit dem Klinikvorstand, der Ärztlichen Direktion, Bereichsverwaltung und KAGes-Leitung am 25. 10. 2006 zu einer Feier zusammen.

Motto des Festes war

„Es ist eine Kunst ...“

– und das in mehrfachem Sinn

– Eine Kunst

Hormonanalysen zu machen

als Labor über 50 Jahre zu bestehen

Medizin und Wissenschaft in die bildende Kunst zu transportieren ...

Teil der Feier war eine Vernissage von Video- und Fotodruckkunst von Prof. Richard Kriesche, die

kurz zuvor im Kunsthistorischen Museum Wien und auf der ARCO Madrid zu sehen war und in Zusammenarbeit mit dem Labor entstanden ist. Christian Kasper, Mitarbeiter des Endokrinologisch-nuklearmedizinischen Labors, zeigte eine Werkauswahl seiner „urban street art“ in Spray-Folien-Technik unter Verwendung alter Röntgenbilder. Die Entwürfe für die Festeinladung und das Cover der Festschokolade wurden eigens in der Schokoladenmanufaktur Zotter / Riegersburg angefertigt.

Klinikvorstand, Univ.Prof.Dr. Ernst Pilger und Univ.Prof.Dr. Gernot Brunner als Vertreter des Ärztlichen Direktors betonten die integrative Rolle der Endokrinologie und Nuklearmedizin an diesem Standort mit hohen Leistungszahlen in der Routinediagnostik und den im Spitzenfeld gelegenen Forschungsleistungen. Der emeritierte Abteilungsleiter, Univ.Prof.Dr. Georg Leb, gab einen Überblick über die Anfänge um Univ.Prof. Dr. Otto Eber und Univ.Prof.Dr. Robert Goebel bis zur Zukunftsperspektive der Endokrinologie mit neuen Techniken der Hormonanalyse und Molekularbiologie.



Christian Kasper mit Glasbild, Mitarbeiter des ENM-Labors

Die Laborleiterin, ao.Univ.Prof.Dr. Barbara Obermayer-Pietsch, bedankte sich dafür mit allen Mitarbeiter(inne)n und Kolleg(inn)en durch die Überreichung von Ziegel-Bohrkernen aus dem 1904 erbauten Altbau des Labors, die ein Symbol der Kontinuität und des Aufbaus über die Jahrzehnte repräsentieren.

Untersuchungsstände mit einer aktuellen Cortisolanalyse oder Laktoseintoleranz - Diagnostik aus der Saliva und eine rege Diskussion über die Verknüpfung von Kunst und Naturwissenschaft ließen das Fest beim Buffet ausklingen.

Mehr zur Abteilung im **Intranet** unter Medizinisches / Kliniken / Innere Medizin sowie auf der MUG-Homepage.

Kontakt:
Univ.Prof.Dr. Barbara Obermayer-Pietsch
Klin.Abt.f. Endokrinologie und Nuklearmedizin
Tel.: 385 / 80253
E-Mail: barbara.obermayer@meduni-graz.at

Qualitäts- sicherung

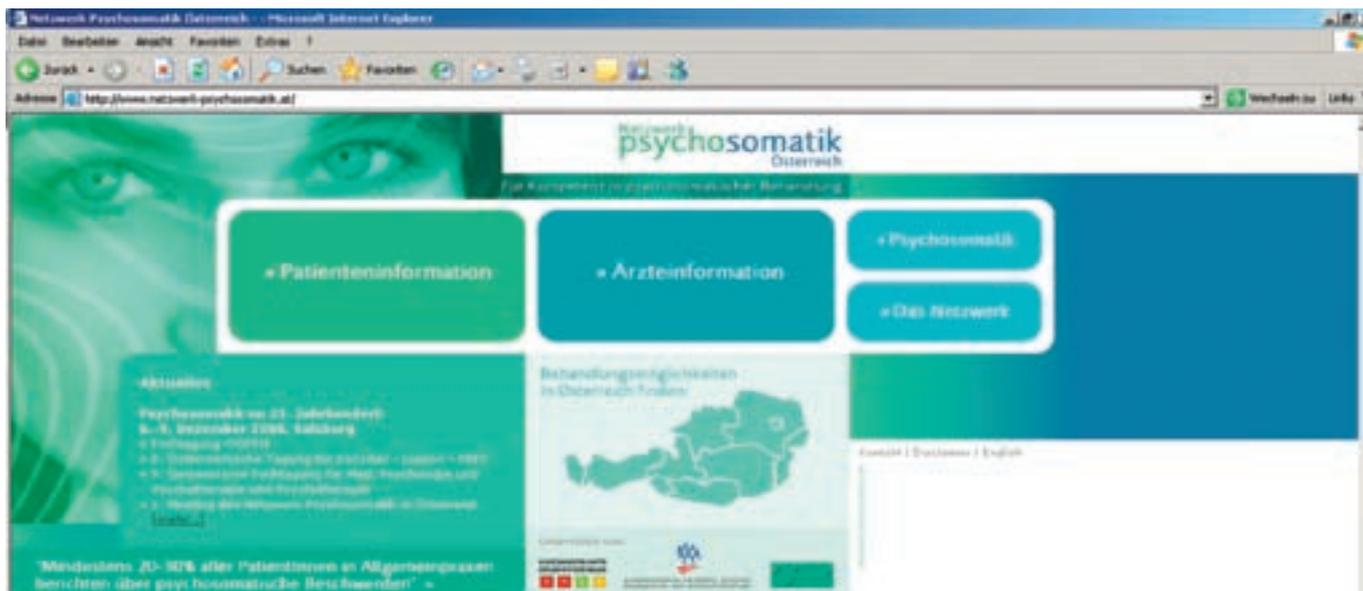
– „Psychosomatische Beschwerden – was tun?“

Qualifizierte Behandlungsoptionen über
www.netzwerk-psychosomatik.at



Univ.Ass.Dr. Christian Fazekas

Kopfschmerzen, Ohrgeräusch, Verdauungsstörungen oder Schmerzen, für die es keine (genügende) organmedizinische Erklärung gibt – die Liste möglicher psychosomatischer Beschwerden ließe sich beliebig fortführen. Die meisten Menschen kennen die engen Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele aus eigener Erfahrung und so verwundert es auch nicht, dass Hausärztinnen und Hausärzte bei 25 % bis 30 % ihrer Patient(innen) mit psychosomatischen Beschwerden konfrontiert sind. Die Behandlung solcher Störungen gestaltet sich vor allem oft dann schwierig, wenn keine organische Erklärung für die Symptome gefunden werden kann – was dann oft mit einer schlechten Lebensqualität der Betroffenen einhergeht oder zu einer Chronifizierung der Beschwerden führt. Darüber hinaus sollte aber auch nicht vergessen werden, dass bei vielen so genannten Volkskrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck psychosomatische Wechselwirkungen im Spiel sind und Beachtung verdienen. Dabei kann aber auch geholfen werden: Was in der Medizin generell gelten sollte, ist für die Behandlung psychosomatischer Beschwerden besonders wichtig,



nämlich die engen Wechselwirkungen zwischen körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren zu erkennen. Viele Ärztinnen und Ärzte haben sich gerade auf die Behandlung solcher Störungen spezialisiert und dafür eine insgesamt sechs Jahre dauernde Weiterbildung und Spezialisierung durchlaufen, die mit den Diplomen für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin abschließt. Dabei wird natürlich auch mit anderen Berufsgruppen, die ebenfalls in diesem Bereich tätig sind, zusammengearbeitet.

Viele dieser zusätzlich spezialisierten Allgemeinmediziner und Fachärzte, aber auch entsprechende ambulante und stationäre psychosomatische Einrichtungen sind nunmehr im Rahmen des Projekts „Netzwerk Psychosomatik Österreich“ im Internet leicht auffindbar und können für Beratungs- und Behandlungsempfehlungen, Therapien oder Überweisungen kontaktiert werden!

Das Netzwerk Psychosomatik ist über die Internet-Adresse www.netzwerk-psychosomatik.at zugänglich und hat es sich zum Ziel gesetzt, die bestehenden psychosomatischen Behandlungsangebote in Österreich umfassend aufzuzeigen und sowohl für Patient(inn)en als auch Behandelnde leicht zugänglich zu machen. Alle österreichischen Fachgesellschaften, die im Bereich Psychosomatik tätig sind, unterstützen dieses Projekt und die Bemühungen um eine optimale Behandlungsqualität. Damit leistet es als ein fächerübergreifendes Forum für die Entwicklung und Umsetzung von nationalen Standards einen wichtigen Beitrag zur Qualitätssicherung und repräsentiert gelebtes Qualitätsmanagement. Es wird getragen vom Bundes-

ministerium für Gesundheit und Frauen und von der Österreichischen Ärztekammer.

Besuchen Sie diese Seite, finden Sie kompetente Ansprechpartner(innen) in Ihrer Nähe und geben Sie diese Adresse gegebenenfalls bitte auch an andere weiter!

Im Sinne einer gelungenen Nutzbarkeit des Netzwerks ist es uns natürlich ein besonderes Anliegen, die Öffentlichkeit und vor allem alle im Gesundheitsbereich tätigen Berufsgruppen über dieses Netzwerk in Kenntnis zu setzen. Details und nähere Informationen zum Netzwerk Psychosomatik finden Sie auf der oben genannten Website, Sie können uns aber natürlich auch gerne persönlich kontaktieren.

Studie zur psychosomatischen Primärversorgung

Im Rahmen des Netzwerk-Projekts wurde außerdem eine bundesweite Studie zum ärztlichen Umgang mit psychosomatischen Beschwerden in der Allgemeinmedizin durchgeführt, da ja gerade Hausärztinnen und Hausärzte eine Schlüsselfunktion in diesem Bereich innehaben. Dabei hat sich gezeigt, dass sich die genannten psychosomatisch-psychotherapeutischen Zusatzausbildungen der Ärztekammer im erwarteten Sinn positiv auf den Umgang mit Patient(inn)en mit psychosomatischen Beschwerden auswirken. Erfreulicherweise besteht generell in der Allgemeinmedizin ein großes Bewusstsein für die Bedeutung dieser biopsychosozialen Zusammenhänge.

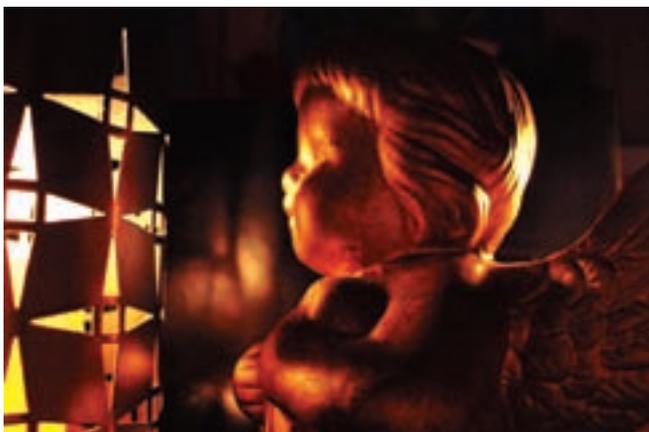
Kontakt:
Univ.Ass. Dr. Christian Fazekas und Mag. Franziska Matzer
Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie
Tel.: 385 / 2516
E-Mail: christian.fazekas@meduni-graz.at

Tipps für die Weihnachtsfeiertage

Gerade zu Weihnachten wird beim Essen und Trinken oft über die Stränge geschlagen.

Um zu verhindern, dass über die Feiertage ein paar Kilos zuviel auf den Hüften landen, verraten wir Ihnen hier einige Tipps:

- Lassen Sie sich beim Essen Zeit und genießen Sie es. Das fördert das Sättigungsgefühl und verlängert den Genuss.
- Hören Sie mit dem Essen auf, wenn Sie satt sind, nicht wenn der Teller leer ist.
- Kartoffeln, Getreideprodukte, Gemüse und Salat sollten beim Weihnachtsmenü generell im Mittelpunkt stehen. Das Fleisch stellt lediglich die Beilage dar.
- Vermeiden Sie ständiges „Dahin essen“. Verzichten Sie vor allem zwischen den Mahlzeiten auf Naschereien. Essen Sie die Weihnachtskekse lieber als Nachspeise als zwischendurch.
- Im Durchschnitt können Sie pro Weihnachtskeks 100 kcal verbuchen. Es zahlt sich also aus mitzuzählen, wie viele Kekse Sie essen, um den Überblick zu behalten.
- Auch bei Getränken kann man einiges an Kalorien einsparen (ein Liter Apfelsaft enthält beispielsweise 570 kcal – das entspricht ca. $\frac{1}{4}$ des Tageskalorienbedarfs). Greifen Sie daher besser auf kalorienfreie Flüssigkeiten zurück wie Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Light-Limonaden.
- Trinken Sie Alkohol nur in Maßen. Gegen ein Glas Wein oder Bier ist nichts einzuwenden – trinken Sie aber auch bei einem Festessen viel Wasser dazu, statt den Flüssigkeitsbedarf ausschließlich durch alkoholische Getränke zu decken.
- Machen Sie möglichst viel Bewegung – das gleicht ein Zuviel an Kalorien aus. Gönnen Sie Ihrem Körper nach dem Essen einen Verdauungsspaziergang an der frischen Luft anstelle eines Nickerchens.



Kontakt:
Anna M. Eisenberger
Leitende Diätologin
Ernährungsmedizinischer Dienst
Tel.: 385 / 82958
E-Mail: anna.eisenberger@klinikum-graz.at

Rote Rübenschaumsuppe mit Krennockerl

(4 Portionen)

Zutaten: 30 g gehackte Zwiebeln, 20 g Butter
 1/16 l Weißwein oder Rotwein
 1/4 l Gemüsefond
 300 g rote Rüben gekocht, blättrig geschnitten
 2 EL Essig, Kümmel, Salz, Pfeffer,
 1 TL brauner Zucker
 1 TL gerissener Kren
 Krennhäubchen: 1/16 l Sauerrahm,
 1 EL gerissener Kren, ev. etwas Gartenkresse

Zubereitung: Die Zwiebeln in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit 1/4 l Gemüsefond aufgießen. Die roten Rüben dazugeben. Mit Essig, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und dünsten. Das Ganze im Mixer pürieren. Mit dem restlichen Gemüsefond die Konsistenz der Suppe regulieren. Mit Zucker und Kren abschmecken.
 Krennockerl: Sauerrahm mit gerissenem Kren und fein gehackter Gartenkresse verrühren. Mit zwei Kaffeelöffeln Nockerl formen und auf die tellerfertig angerichtete Suppe setzen.

Schinkenterrine mit Avocadohäubchen

Zutaten für Avocadohäubchen:
 2 Avocados
 3 Blatt Gelatine
 Salz, Pfeffer, Saft einer halben Zitrone,
 Gin oder Whisky

Zutaten für Schinkenmasse:
 250 g Schinken oder geräucherte Hühnerbrust
 150 g Topfen mager, 150 g Joghurt mild
 2 Esslöffel Zitronensaft + etw. geriebene Zitronenschale
 2 EL frisch geriebener Kren
 4 EL Schnittlauch
 4 Blatt Gelatine, Salz, Pfeffer



Zubereitung: Gelatine einweichen und nach Kochanweisung in wenig warmem Wasser auflösen. Pasierte Avocados mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Gin vermengen, die aufgelöste Gelatine vorsichtig unter die Avocadomasse rühren. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen, die Masse einfüllen und einige Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. In der Zwischenzeit Schinken oder klein geschnittene geräucherte Hühnerbrust mit Joghurt, Topfen, Zitronensaft und aufgelöster Gelatine (wie bei Avocado-gelee) mit dem Stabmixer pürieren, mit Kren, Schnittlauch, Salz und Pfeffer würzen und anschließend auf das fest gewordene Avocado-gelee streichen. Im Kühlschrank wieder einige Stunden gelieren lassen.
 Zum Servieren die Terrine stürzen, Folie entfernen, in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit Blattsalaten garnieren.

Tipp: Anstelle von Schinken kann man auch klein geschnittene geräucherte Hühnerbrust oder geräucherte Forelle verwenden und anstelle von Avocados auch gelben Paprika.

Gegrillter Seelachs mit Salbei

Zutaten: 600 g Seelachsfilets (frisch oder tiefgekühlt)
 2 EL Rapsöl
 Marinade:
 16 große Salbeiblätter
 (od. 1 Kaffeelöffel getrockneter Salbei)
 Saft von 2 Zitronen
 4 EL Olivenöl
 1 Kaffeelöffel Senf
 Salz, Pfeffer

Zubereitung: Tiefgekühlten Seelachs auftauen lassen. Marinade: Salbei fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Halbe Menge der Marinade auf den Seelachsfilets verteilen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Grillrost mit Öl bestreichen, Fischfilets darauf legen und im vorgeheizten Grill etwa 4 - 5 Minuten grillen.

Fisch wenden, restliche Marinade auf den Filets verteilen und weitere 4 - 5 Minuten grillen.

Petersilien-Couscous

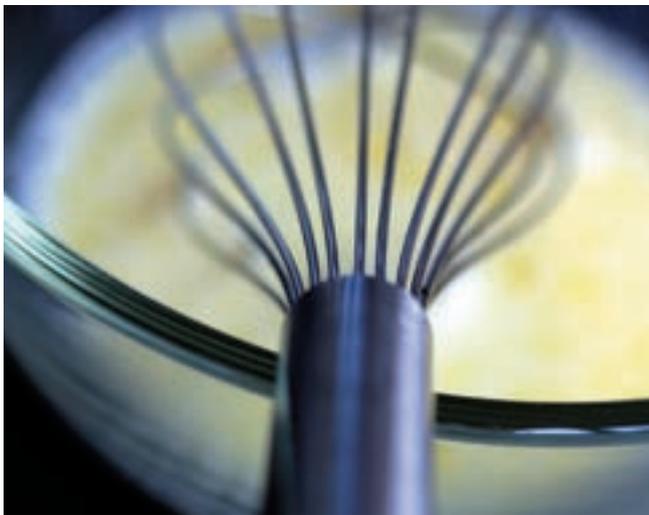
Zutaten: 200 g Couscous (= grober Weizengrieß)

1/2 Liter Gemüsebrühe

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung: Couscous kurz glasig rösten. Mit 1/2 Liter Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufkochen und danach 15 min quellen lassen. Mit Petersilie und Basilikum würzen.



Mohn-Zimt-Mousse

(4 - 6 Portionen)

Zutaten für Mohnmasse:

100 g Mohn gemahlen

5 EL stark eingekochter Kaffee

5 EL Rum

3 EL Honig

125 g QuimiQ

125 g Obers

Zubereitung: Mohn mit Kaffee, Rum und Honig verrühren und einmal aufkochen lassen. In die leicht überkühlte Masse das vorbereitete QuimiQ einrühren. Masse erkalten lassen und das steife Obers unterziehen. In einem Behälter einige Stunden bis 1 Tag kalt stellen.

Zutaten für Schokolademasse:

60 g weiße Schokolade

2 EL Zimt

125 g QuimiQ

1 - 2 EL Cognac

125 g Obers

Zubereitung: Weiße Schokolade erweichen und Zimt untermengen. In die noch warme Masse das vorbereitete QuimiQ einrühren. Masse erkalten lassen und das mit Cognac steif geschlagene Obers unterziehen. In einem Behälter einige Stunden bis 1 Tag kalt stellen.

Zubereitung des Desserts:

Aus den erkalteten Massen jeweils 1 - 2 Mohnnockerl und 1 - 2 Schokolade-nockerln ausstechen und auf einem Teller mit Beerenmus anrichten und garnieren.

Punsch

(alkoholfrei, koffeinfrei)

Zutaten: 2 l Wasser

7 EL offener Früchtetee

(z.B. Lebkuchentee)

2 EL Rooibos Tee (= koffeinfrei)

oder 4 Beutel Schwarztee

1 cm frische Ingwerwurzel blättrig geschnitten

1 TL geriebene Zitronenschale

10 cm Zimtrinde

10 Gewürznelken

6 Orangen

1 l Orangensaft mit Fruchtfleisch

Etwas Rohrzucker

Zubereitung: Wasser aufkochen, Tee und Gewürze dazu, ca. 10 min ziehen lassen und dann in einen größeren Topf abgießen.

2 Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden, die restlichen 4 Orangen auspressen, mit dem fertigen 1 l Orangensaft zum Punsch geben und alles zusammen erwärmen (nicht mehr aufkochen wegen der Vitamine!).

Bei Bedarf mit etwas braunem Zucker süßen.

Hafer-Nuss-Kekse

Zutaten: 1 Kaffeetasse Butter oder Margarine
1 Tasse Zucker
1/2 Tasse Honig
2 Eier
1 Pkg. Vanillezucker
2 TL Zimt
1 TL Backpulver
1 TL Salz
3 Tassen Haferflocken
1 Tasse grob gehackte Nüsse oder Schokostückchen
1 Tasse Rosinen



Zubereitung: Backrohr auf 120 - 130 Grad vorheizen. Butter mit Zucker und Eiern mixen, alle restlichen Zutaten unterrühren. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen aufs befettete und bemehlte Backblech setzen. Backzeit ca. 10 min., bis sie goldbraun sind.

Topfenstollen

(ca. 24 Scheiben)

Zutaten: 500 g Mehl, glatt
150 g Butter
200 g Staubzucker
100 g gehackte Mandeln
250 g Topfen 10%, passiert
1 Pkg. Backpulver
90 g Zitronat und Aranzini
50 g Rosinen
2 EL Rum
2 Eier, Zitronenschale
Butter zum Bestreichen
Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung: Backrohr auf 170 Grad vorheizen. Mehl mit Backpulver versieben, mit Butter abbröseln (verreiben), mit allen anderen Zutaten vermengen und zu einem Teig verkneten. Zu einem Stollen verarbeiten.

Auf mit Trennpapier belegtes Backblech legen, im vorgeheizten Backrohr hellbraun backen.

Noch warm mit flüssiger Butter bestreichen und dick mit Staubzucker bestreuen.

Bei 170 Grad ca. 70 min backen.

FRIDOLIN

Der Dieb aus Leidenschaft

Soweit er sich zurückerinnern kann, gibt es für Fridolin fünf Jahreszeiten: Den Frühling mochte er von Kindesbeinen an, den Sommer genoss er wie den Herbst, und auch dem Winter konnte er seit jeher die schönen Seiten abgewinnen. Und doch war ihm die liebste aller Jahreszeiten die fünfte: der Advent. Vor allem das Sinnliche fasziniert ihn, es ist, sagt sich Fridolin immer wieder, der Advent eine Jahreszeit für alle Sinne: „Last Christmas . . .“, diese inoffizielle Hymne der Weihnachtszeit, immer und immer wieder versetzt sie Fridolin in ein vorfreudiges Hochgefühl. Dazu der Duft von Punsch, der seine Nase umschmeichelt, wenn er durch die Adventmärkte streift. Seit Kindertagen hat sich auch seine Faszination erhalten, die die Leuchtkraft dieser Zeit bei ihm auslöst: So zählt Fridolin zu der zugegeben kleinen Gruppe, die die elektrische Behübschung von Häusern (und Gartenhütten, ja Gartenhütten) uneingeschränkt begrüßt. Vor allem die kletterkundigen Weihnachtsmänner, die sich über Balkongeländer schwingen und dabei durch die Landschaft leuchten, begeistern ihn. Ihre (un)heimliche, aber schleichende Machtübernahme unter den Symbolen des Advent verteidigt er mit Argumenten, die natürlich nicht besonders theologisch fundiert sind. Mehr als alles andere ist Fridolin freilich ein kulinarischer Anhänger, ja fast Abhängiger der Weihnachtszeit, deren kalorienreiche Attacken er schon mit dem schönen Ritual eröffnet, zu Martini eine Gans im Familienkreis zu servieren. Aber Fortsetzung folgt sogleich: Immerhin bietet der November feinstes Wildbret, Rehmedaillons, Hirschbraten – oder auch die Gaben der Brauer, bei deren Bockbier und Weihnachtsbräu Fridolin den Mund traditionsgemäß voll nimmt.

Aber nichts, schon gar nichts lässt Fridolin über die Kekse, Lebkuchen und Christstollen kommen, weswegen er ihr frühes Auftreten in den Regalen des Lebensmittelhandels – also kurz nach Ende der Urlaubszeit – keineswegs als einen Verstoß gegen die guten Sitten betrachtet. Nein, dort ist Fridolin in seinem Element und überbrückt die endlos scheidenden Wochenende, bis seine Frau selbst zu Werke

geht und am heimischen Ofen ihre gar wunderbaren Kreationen hervor zaubert. Und längst hat sich zwischen ihnen beiden ein abgekartetes Spiel entwickelt: Während seine liebe Frau ihre Vanillekipferl, Nusschnitten, den gefüllten Lebkuchen, die Zimtsterne oder auch den Christstollen nach Großmutter Hausrezept an ihr sicher scheinenden



Orten bis zu den Festtagen zu verstecken versucht, treibt Fridolin mehr als bloße Neugier zur Suche durch Vorratskammern, Küchenschrank oder auch in den abgelegenen Winkel der Küche: Und welches Glücksgefühl durchströmt Fridolin, wenn seine Suche von Erfolg gekrönt ist. Ja, das ist ja eine der schönsten Augenblicke, wenn sich Verbotenes mit Köstlichem vermischt. Und mit großer Sorgfalt versucht Fridolin stets, seinen Diebstahl zu verbergen, indem er die sauberlich aufgeschichtete Weihnachtsbäckerei seinem Glauben nach so umsortiert, dass der mysteriöse Schwund seiner Frau verborgen bleibe. Doch ist es nur ihre Großherzigkeit (und auch das Gefühl einer gewissen Anerkennung für ihr mühsames und liebevolles Werk), die sie schweigen lässt. Natürlich, sie würde auch das Fehlen eines einzelnen Teils bemerken. Und charmant, wie Fridolin i(s)t, vermag er auch am heiligen Abend glaubwürdig so zu tun, als genösse er in diesem Jahr tatsächlich zum ersten Mal die Weihnachtsbäckerei.

Eine Strategie freilich, die er auch traditionell bei seinem Hausarzt anwendet, wenn dieser gestrenge auf den Laborbefund blickt, insbesondere bei den Cholesterinwerten die Stirn runzelt und sich besorgt räuspert. „Ach, Fridolin ...“

Kontakt:
Mag. Martin Link
klinoptikum@klinikum-graz.at

Winterzeit – Fitnessstudio-Zeit

Muskeltraining ja/nein?



In den letzten Jahren ist das Gesundheits- und Schönheitsbewusstsein vieler Menschen gestiegen. Um sich körperlich zu trimmen, suchen immer mehr Bewegungshungrige ein Fitnesscenter auf. Eine Untersuchung über die Sozialstruktur der Besucher hat bereits vor einigen Jahren ergeben, dass 60 Prozent Frauen und 40 Prozent Männer sind. Sie wollen mit ihrem Studio-besuch vor allem „körperlich leistungsfähiger“ werden, „eine attraktive Figur bekommen“ und „Spaß haben“. Der Trend geht dabei weg von Aerobic hin zu Yoga und so genannten Rückenschulen.

Das Training im Studio muss mehrere Schwerpunkte beinhalten wie z.B. Ausdauer (Herz-Kreislauf), Kraft (Muskeltraining), Koordination (Gleichgewichtsübungen) usw.

Das Ausdauertraining wichtig und gesund für unser Herz ist, haben wir schon in unserer letzten Ausgabe ausgiebig besprochen, wenden wir uns deshalb, diesmal der Muskelkraft zu.

• Regelmäßiges moderates Muskeltraining

verhilft zu mehr Lebensenergie, Lebensfreude und Vitalität.

Ohne Muskeltraining verliert der Mensch im Laufe seines Lebens über ein Drittel seiner Muskulatur und Kraft. Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges Training diesem Verlust entgegenwirken kann. Haben Sie gewusst, dass trainierte Muskeln nicht nur positive Auswirkung auf den körperlichen Gesamtzustand haben, sondern auch die Psyche aufhellen können?

• Förderung von Beweglichkeit

Muskelmasse und muskuläre Leistungsfähigkeit fördern zugleich die Alltagsmobilität und Bewegungssicherheit.

• Stabilisierung der Körperhaltung

Muskeltraining wirkt sich haltungsfördernd aus. Durch eine ausgewogene Ausprägung der Gesamtmuskulatur kann wirksam Haltungsschwäche, -fehlern und -schäden, die zunehmend bereits im Kindes- und Jugendalter ihren Anfang nehmen, vorgebeugt werden. So ist der Haltungsfehler „Hohlkreuz“ vor allem durch eine Abschwächung der Bauch-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur bedingt. Durch gezielte Muskelkräftigung und Dehnung kann die korrekte Körperhaltung gewahrt bzw. wiederhergestellt werden.

• Funktionssicherung von Gelenken und Wirbelsäule

Je besser die Ausprägung und Funktionsfähigkeit der Muskulatur, desto wirksamer kann sie Gelenke und Wirbelsäule sichern, entlasten und schützen. Beispielweise werden beim Treppensteigen abwärts die Gelenke der unteren Extremitäten und die Wirbelsäule mit dem Mehrfachen des Körpergewichtes belastet. Durch eine kräftige Gelenk- und Wirbelsäulenmuskulatur können diese Belastungen „abgepuffert“ und um bis zu 50 Prozent reduziert werden, wodurch dem Verschleiß von Gelenken und Wirbelsäule vorgebeugt wird. Selbst wenn Gelenke oder Wirbelsäule bereits geschädigt sind, können durch

das Auftrainieren der Muskulatur eine wesentliche Verminderung der Beschwerden (z.B. Knie- bzw. Rückenschmerzen) und eine Verbesserung der Beweglichkeit erreicht werden.

• Schutz vor Osteoporose

In zahlreichen Untersuchungen konnte ein Zusammenhang zwischen Muskelmasse und -kraft einerseits und Knochenmasse andererseits festgestellt werden. Mit anderen Worten, Personen mit mehr Muskulatur und Kraft besitzen auch eine höhere Knochenmasse. Muskeltraining kann demzufolge nicht nur Muskelmasse und Kraft, sondern auch Knochenmasse aufbauen. Dadurch kann Knochenschwund (Osteoporose) und dem daraus resultierenden erhöhten Knochenbruchrisiko entgegengewirkt werden.



• Vorbeugung gegen Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen

Die Muskulatur ist neben der Leber das größte und wichtigste Stoffwechselorgan. Sie ist der Ofen, in dem die Kalorien verbrannt werden. Kommt es im Laufe des Lebens zur Abnahme der Muskulatur und Muskelaktivität, werden weniger Kalorien verbraucht. Muskelkrafttraining kann dagegen den Ofen der Kalorienverbrennung anheizen. Zum einen geschieht das durch den Aufbau von Muskulatur, wodurch sogar in Ruhe (z.B. beim Schlafen) mehr Kalorien verwertet werden. Zum anderen wird beim Training selbst der Kalorienverbrauch auf das 3,5-fache von normalen Alltagsaktivitäten gesteigert. Muskelkrafttraining kann also Muskeln aufbauen und Fett abbauen und hilft, dem Übergewicht und den damit verbundenen Folgeerkrankungen zu begegnen.

• Entlastung von Herz und Kreislauf

Die durch Training erworbene Muskelkraft und verbesserte Muskeldurchblutung bestimmen bei kraftbetonten Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen

oder Tragen von Einkaufstaschen wesentlich die Herz-Kreislauf-Belastung mit. Beim Bewältigen der gleichen Kraftanforderung muss sich der „Kräftigere“ weniger anstrengen und Herzfrequenz und Blutdruck steigen weniger stark an. Dies führt zu einer Verringerung des Sauerstoffbedarfs des Herzmuskels bei gleichzeitig verbesserter Sauerstoffversorgung, womit auch einem Herzinfarkt vorgebeugt werden kann.

• Förderung von Nervensystem und Psyche

Ein Großteil des Nervensystems ist für die Steuerung der Muskelaktivität verantwortlich. Nur durch regelmäßige Muskelaktivität können diese Nervenregionen bis ins hohe Alter funktionsfähig gehalten werden. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für uneingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit. Muskeltraining besitzt auch positiven Einfluss auf das psychische Befinden bzw. die Stimmung. Nach muskulärer Betätigung fühlt man sich ausgeglichener, ruhiger, gelöster, entspannter und zufriedener als zuvor. Eine wesentliche Erklärung für die stimmungsaufhellende Trainingswirkung ist in der verstärkten Ausschüttung von „Glückshormonen“ (Neuropeptiden) während der Muskelaktivität zu sehen. Zudem stärkt Muskeltraining aufgrund der Zunahme des Leistungsvermögens und der positiven körperlichen Veränderungen das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Dies wiederum trägt zu mehr Ausgeglichenheit bei.

Der Fitnessboom bringt aber auch Probleme mit sich: Viele Möchtegernsportler trainieren völlig falsch – selbst wenn man sie einmal richtig eingewiesen hat. Vor allem Männer wärmen sich vor dem Training nicht entsprechend auf und stellen auch als Anfänger an den Geräten zu hohe oder gar die höchsten Gewichte ein. Oder trainieren auch noch mit falscher Körperhaltung.

Fazit: Die gesundheits- und leistungsfördernden Effekte des Muskeltrainings gehen weit über die Muskulatur hinaus und erfassen mehr oder weniger den gesamten Organismus.

Es gibt kein Medikament, das eine vergleichbare Wirkungsbreite besitzt. Regelmäßiges moderates Muskeltraining verhilft zu mehr Lebensenergie, Lebensfreude und Vitalität.

Quelle: Gesundes Leben

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

3. Kliniklauf – das Sportevent des Jahres am Klinikum 2006!



Am 3. Kliniklauf nahmen trotz wenig einladendem Herbstwetter (Regen) an die 330 laufbegeisterte Sportler teil. Veranstaltet wurde dieser Bewerb von der Anstaltsleitung und dem Angestelltenbetriebsrates des Klinikums und der MUG. Organisiert wurde dieser Event vom Klinikum und dem Betriebsrat.



Primäres Ziel der Gesundheitsförderung ist es, bei den Mitarbeiter(inne)n die Freude an der Bewegung zu wecken und auf die Wichtigkeit der eigenen Gesundheitsvorsorge hinzuweisen.

Wir (Anstaltsleitung/Betriebsrat) sind überzeugt, dass durch solche Veranstaltungen ein großer Schritt in Richtung Gesundheitsförderung am Klinikum Graz getan wird.

Der Lauf führte in bewährter Weise, wie schon im Jahr 2004, durch das LKH Gelände mit dem wunderschönen Waldbereich des Klinikumareals. Die Streckenlänge betrug 3,3 km, 6,6 km und 9,9 km. Neu im Programm: ein 3er-Teambewerb sowie die Sonderklasse „Nordic Walking“. Start und Ziel war das ZMF. Nach einem Warm-up am Dach des Parkhauses mit Musik (vom Tontechniker und Musiker „White-Star“ Michi Reischl) und den Begrüßungsworten des Herrn Betriebsdirektors Mag. Gebhard Falzberger und des Gesundheits-



DI Dr. M. Pedevilla, Ing. V. Kikel MAS, Mag. G. Falzberger, A. Falzberger

landesrates Mag. Helmut Hirt, fiel durch Herrn BRV Gerhard Hammer der Startschuss dieses Sportevents. Dank der sportbegeisterten Zuseher entlang der Strecke konnten unsere Läufer voll motiviert; voran unsere sportliche Anstaltsleitung mit unserem Betriebsdirektor Mag. G. Falzberger und auch die Landespolitik, vertreten durch Landesrat Mag. Helmut Hirt, die überaus selektive Strecke durchs Klinikumareal in Angriff nehmen.

Bei der stimmungsvollen Siegerfeier im Festzelt bei Pastaparty und Musik durften wir neben unserer sportlichen Führung des Hauses auch die KAGes-Vorstände E. Hecke, DI C. Kehrer, den Landesrat Mag. H. Hirt, BRV Gerhard Hammer und BRV Winfried Weitzl begrüßen.

Vielen Dank an diese Herren, die die Ehrungen durchführten.

Einen besonderen Dank möchte ich allen Sportlern aussprechen, die aufgrund ihrer Teilnahme diesen Event ermöglichten. Danke auch den Sponsoren für die wertvollen Preise: Firma Wolf Nudeln, die 50 Karton voll gepackt mit Kohlenhydraten für die Sportler zur Verfügung stellten; das Reisebüro Gruber mit ihrem Wellness-Gutschein für ein Wochenende in der Thermenregion; die Firma Carpe Diem für Wellnessgetränke für unsere Läufer; nicht zu vergessen unser Hauptpreis - ein Mountainbike – gesponsert von BRV Winfried Weitzl.

Als Mitorganisator dieser Veranstaltung möchte ich mich noch beim Betriebsrat (Herren Reischl und Lankmair), der Abteilung Hausdienst (Herrn Köpl) sowie bei den Vertretern des Sicherheitstechnischen Dienstes (Herrn Ing. Mötschger) für die hervorragende Abwicklung dieses Events bedanken.



Der 4. Kliniklauf wird im nächsten Jahr, voraussichtlich Ende April 2007 stattfinden. Der genaue Termin wird noch rechtzeitig über die Homepage bekannt gegeben.

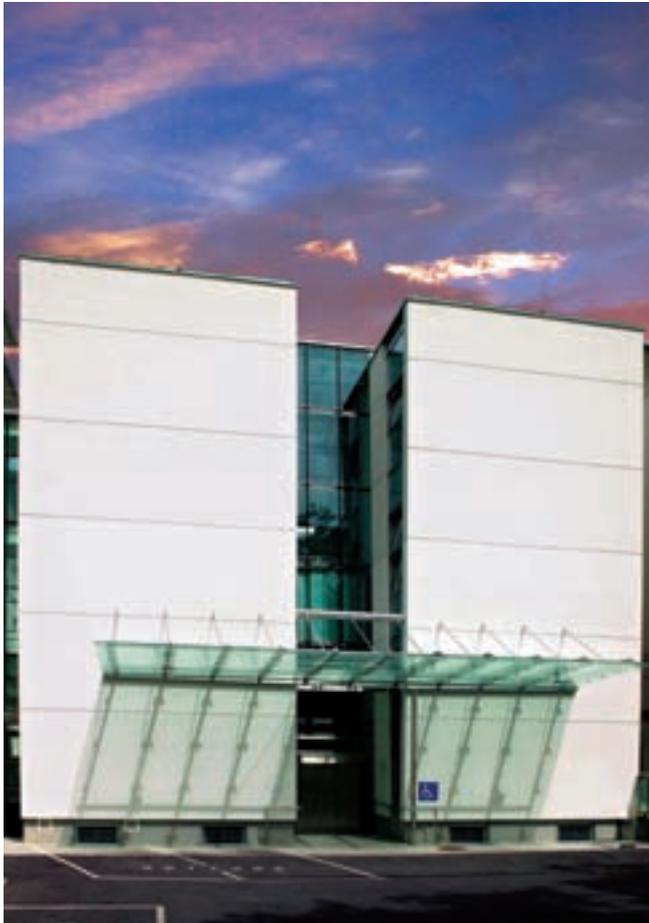
Also Termin vormerken und fleißig trainieren!

Mit „x‘unden“ und sportlichen Grüßen

*Ihr Dipl. Gesundheitstrainer
Wolfgang Lawatsch*

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

„Facegeliftete“ Grazer Hautklinik weist nun europäischen Spitzenstandard auf



In insgesamt neun Detailprojekten wurde die Generalsanierung der „Klinik“ in den letzten zwölf Jahren mit einem Gesamtkostenaufwand von rund 20 Millionen Euro durchgeführt.

Vor Beginn des LKH 2000-Projektes zählte der Flächenstandard an der Hautklinik mit 21,5 m² pro Bett zum niedrigsten im gesamten Grazer Klinikum. Heute, nach der Fertigstellung erhöhte sich der Flächenstandard um das 2,8-fache auf beachtliche 60 m² Nutzfläche je Bett. Damit verfügt die Hautklinik über eine optimale Infrastruktur zur Erfüllung ihrer Aufgaben in der Krankenversorgung und im Bereich der Lehre und Forschung.

Mit der Generalsanierung und dem Zubau der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie konnte ein weiteres bemerkenswertes Etappenziel im Großprojekt LKH 2000 realisiert werden.

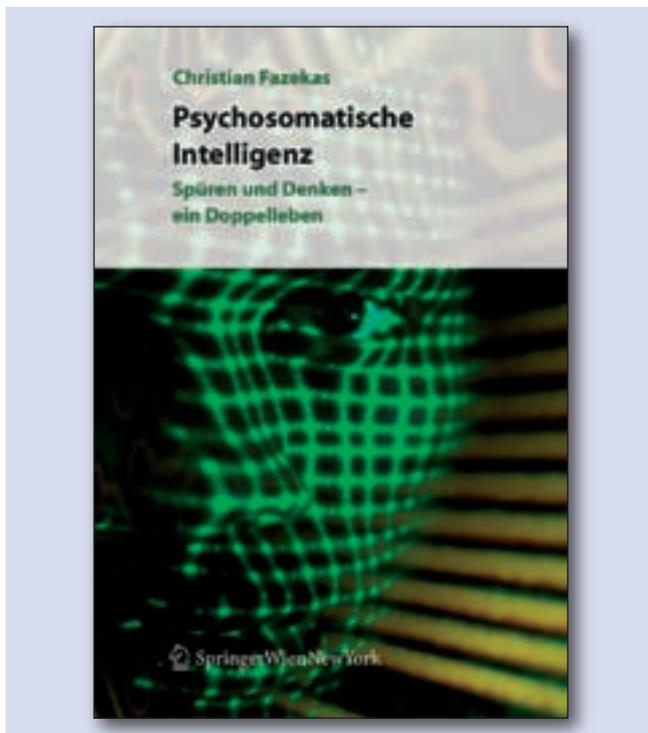
Die „Hautklinik“ hat dabei mehr als nur ein „Facelifting“ erhalten. Mit der neuen baulichen und apparativen Infrastruktur verfügt die Hautklinik nun über ideale Rahmenbedingungen, die europäische Spitzenmedizin in Graz in den Bereichen Patientenbetreuung, Lehre und Forschung möglich machen.



Psychosomatische Intelligenz

Spüren und Denken – ein Doppelleben

Univ.Ass.Dr. Christian Fazekas, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, präsentiert sein eben erschienen Buch „Psychosomatische Intelligenz“. Intelligenz ermöglicht vieles: Logisches Denken, analytische Kraft, hohe Lernfähigkeit. Zunehmend werden auch Emotionen mit Intelligenz in Verbindung gebracht. Kommt menschlicher Intelligenz aber auch Bedeutung für unseren Körper zu? Können wir mit unseren körperlichen Empfindungen ebenfalls mehr oder weniger klug umgehen?



Christian Fazekas, Mitbegründer des Netzwerks Psychosomatik in Österreich, befasst sich seit vielen Jahren mit den Wechselbeziehungen zwischen Körper und Geist. Begleitet von zahlreichen Patientengeschichten zeigt er auf, wie Spüren und Denken einander vorteilhaft ergänzen. Wie kann das gelingen?

Was verrät uns der Körper, wenn wir genau auf ihn hören?

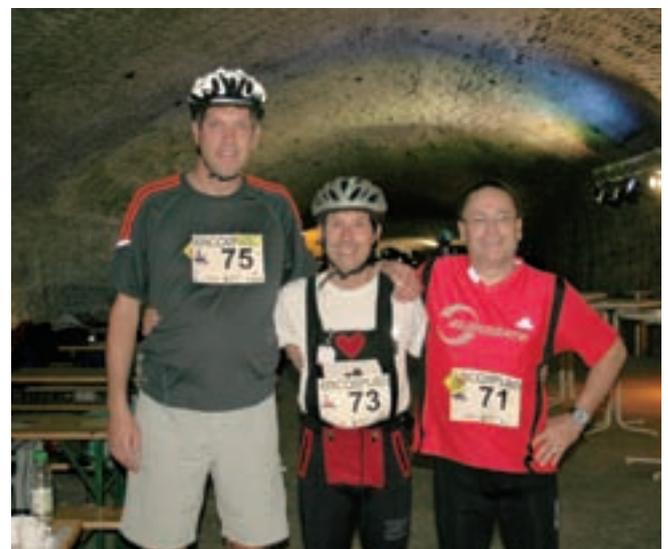
Der Schlüssel dazu, wie Spüren und Denken gemeinsam und persönlich passend genutzt werden können, liegt erstaunlicher Weise in uns selbst!

Er heißt: **Psychosomatische Intelligenz.**

Der tiefste Lauf der Welt!

680 Meter Tiefe, **27 Grad** Celsius, Luftfeuchtigkeit nur **30 Prozent**, **500 Höhenmeter** verteilt auf 2 Runden á 5,4 Kilometer und **410 Teilnehmer** (darunter absolute Topläufer aus Deutschland).

Das sind die Eckdaten des tiefsten Laufes der Welt. Diese außergewöhnliche Laufstrecke befindet sich in einem aufgelassenen Bergwerksstollen in Sondershausen / Erfurth. **Wolfgang Ellmer**, Mitarbeiter der Anstaltsapotheke war heuer bereits zum vierten Mal dabei (2000, 2002 und 2004 sogar **rückwärtslaufend**), und zwar als einziger Österreicher. Ellmer: „Auf diesem extrem schwierigen Kurs mussten wir sehr vorsichtig laufen, da manche Teilstücke unbeleuchtet und sehr rutschig waren, außerdem herrschte Helmpflicht (Fahradhelm), um vor kleinen Bruchstücken, die von der Decke fielen, geschützt zu sein. Lustig ging es auch noch vor dem Start zu: Da das Rennen am Samstag, dem 11. 11. abgehalten wurde, verlegte man den Start kurzfristig auf 11 Uhr 11 anstatt der angegebenen Uhrzeit von 12 Uhr.“ Ohne Aufwärmen (was gerade bei dieser Strecke sehr wichtig ist) erreichte Ellmer Platz 105 von 410 Teilnehmern (54 Min. 54 Sek.) und war nicht ganz unzufrieden. Eigentlich hätte ich mir einen Platz unter den Top 100 erwartet, aber im nächsten Jahr bietet sich wieder eine neue Gelegenheit beim Jubiläumslauf (zehntes Mal)“. Wenn man einmal vom „**Tiefenlauffieber**“ gepackt wird, dann lässt es einen nicht mehr los.



Patient im Fokus

Für die bereits traditionelle, heuer zum zehnten Mal stattfindende Führungskräftetagung hatte die Anstaltsleitung besonders aktuelle und spannende Themen vorgesehen.

Namhafte Referenten und Funktionäre präsentierten sich mit interessanten Statements und Impulsreferaten zum Thema „Patient im Fokus“ einem engagiert diskutierenden Publikum.

Eine abschließende Podiumsdiskussion setzte sich insbesondere mit dem Thema „Die Zukunft des LKH-Univ. Klinikum Graz“ auseinander.



V. l. n. r.: Vorstandsdirektor Ernst Hecke; Vorstandsdirektor Dipl.-Ing. Christian Kehrer; Dir. Dipl.-Ing. Walter Raiger

Beim traditionellen Gesellschaftsabend war ausreichend Gelegenheit zur Unterhaltung und Kommunikation.



V. l. n. r.: Rektor Univ.-Prof. DDr. Gerhard Franz Walter; Dir. Mag. Gebhard Falzberger; HR Mag. Dr. Helmut Reinhofer; Dir. Dipl.-KH.-BW. Nikolaus Koller

Betriebsgärtnerei lud zum Tag der offenen Gartentür ein



v.l.n.r. Helga Bäck; Dir. Mag. Gebhard Falzberger; Ing. Volker Kikel, MAS

Bei strahlendem Herbstwetter präsentierte sich die Betriebsgärtnerei des LKH-Univ. Klinikum Graz am 12. Oktober einer breiten Öffentlichkeit, indem es an seiner „Basisstation“ am Hahnhofweg 11 zum Tag der offenen Gartentür einlud.

Mit Helga Bäck, als Obergärtnerin an der Spitze hatten die Kolleginnen und Kollegen nicht nur für ein optisch äußerst ansprechendes Ambiente, sondern auch für ein unterhaltsames Programm gesorgt. So erfreuten Floristikdarbietungen, eine Hydrokulturrenschau, eine Geräteschau, eine informative PowerPoint-Präsentation, ein Flohmarkt, eine Erkennerstraße, ein Gummistiefel-Zielwerfen, eine Labestation mit musikalischer Begleitung u. v. m. die mehr als 300 Besucher.



v.l.n.r. Kammerpräsident Ing. Christian Mandl; Ing. Volker Kikel, MAS; Ing. Dieter Stemmer, MSc; Dir. Mag. Gebhard Falzberger, Vorstandsdir. Dipl.-Ing. Christian Kehrer; Helga Bäck; Johann Schantl

Errichtung eines Begleitzimmers an der Klinischen Abteilung für Hämatologie am LKH-Univ. Klinikum Graz

Hämatologie beschäftigt sich mit Bluterkrankungen, worunter die Leukämie („Blutkrebs“) und das Lymphom („Lymphdrüsenkrebs“) zu den gefürchtetsten zählen.

Während vor 30 Jahren so gut wie keine effektive Hilfe möglich war, sind mit neuen und z.T. revolutionären Konzepten nunmehr Heilungen von Leukämie und Lymphom erzielbar. Zu diesen Therapien zählen die Knochenmark-(Stammzell-)Transplantation, Antikörpertherapien wie auch die sog. „Leukämiepille“, eine Substanz, die spezifisch gegen den auslösenden Gendefekt gerichtet ist.

So können Leukämien des Erwachsenen in ca. 30 % der Fälle, Lymphome in bis zu 40 % geheilt werden. Obzwar ein gewaltiger Teilerfolg, sind weiter intensive Forschungsarbeiten nötig, um auch bei Erwachsenen höhere Heilungsraten zu erzielen.

In der Hämatologie sind wir jedoch noch immer und in starkem Maße mit der Situation konfrontiert, dass wir Patienten zum Zeitpunkt der Diagnose bzw. im Laufe der Therapie die Hoffnung auf Heilung nicht bzw. nicht mehr geben können.



Dieser „palliative“ Weg hat zum Ziel, die Lebensqualität des Menschen möglichst lange zu erhalten. Am Ende dieses Weges steht jedoch unausbleiblich der Tod.

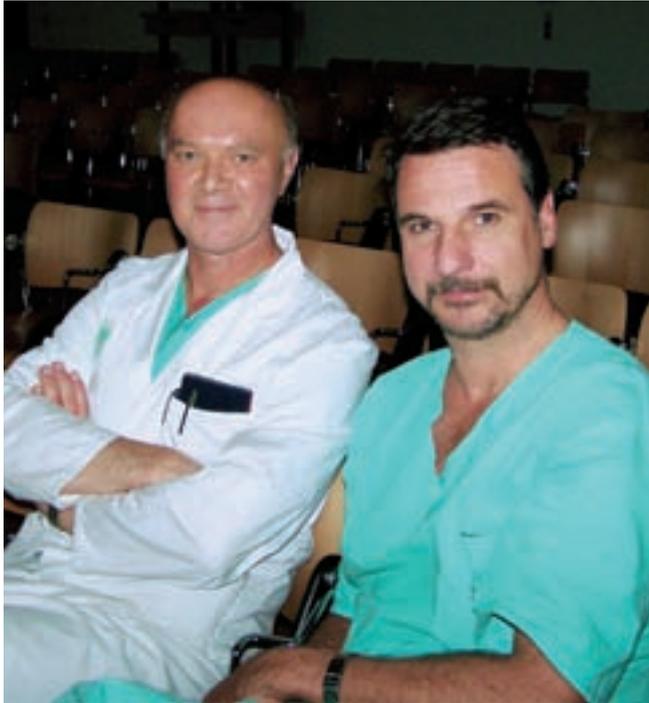
Ärzte, Schwestern wie auch Psychologen der Hämatologie bemühen sich seit jeher und gemeinsam, Lebensqualität und Würde des schwerkranken und sterbenden Patienten zu erhalten. Was an der Klinischen Abteilung für Hämatologie am LKH Univ. Klinikum Graz gefehlt hat, war ein würdevoller Rahmen, der es auch den Angehörigen ermöglicht, intensiv an diesem Prozess teilzunehmen. Aufgrund der Initiative der LEUKÄMIEHILFE Steiermark und durch finanzielle Unterstützung von MAGNA Steyr ist es gelungen, ein eigenes Begleitzimmer einzurichten. Damit besteht nun auch für Angehörige die Möglichkeit, Tag und Nacht anwesend zu sein, an der Pflege des Kranken teilzunehmen und den Patienten auf seinem letzten irdischen Weg zu begleiten.

Ein herzliches Danke der **LEUKÄMIEHILFE Steiermark** und **MAGNA Steyr!**



So schmeckt das Leben!

Nach einer Garzeit von zwei Jahren präsentierten der Haubenkoch Johann Lafer und die Grazer Kardiologen **Helmut Brussee** und **Robert Gasser** das Buch „So schmeckt das Leben!“. Darin servieren Sie „Gesunde Küche für Genießer“.



„Wir wollten“, betonen Brussee und Gasser, „das Vorurteil ausräumen, dass gesundes Essen fad schmeckt.“ Denn das Gegenteil sei der Fall: Auch Gourmetküche könne man unter medizinischen Aspekten zubereiten – siehe Johann Lafers alltagstaugliche Kreationen.

Anbei eines von vielen Rezepten:
Gemischter Blattsalat mit gebackenen Riesengarnelen und Orangen-Dressing

Zutaten (für vier Personen):

300 Gramm Blattsalate, drei saftige Orangen, sechs Esslöffel Olivenöl, ein Teelöffel Speisestärke, Salz, Pfeffer, Saft einer Limone, zwölf Riesengarnelen, Mehl, zwei Eier, 150 Gramm Cornflakes, 200 ml Pflanzenöl zum Frittieren, Gartenkresse zum Bestreuen.

Zubereitung: Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Mit einem Sparschäler von einer Orange die Schale dünn abschälen und diese in feine Streifen schneiden. Alle Orangen auspressen. Orangenstreifen in 1 EL heißem Olivenöl anschwitzen, mit Orangensaft ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Den eingekochten Saft mit angerührter Speisestärke leicht binden. Dann das restliche Olivenöl unterrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Limonensaft abschmecken. Riesengarnelen aus der Schale brechen, Darm entleeren, Garnelen in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und in fein zerbröselten Cornflakes panieren. Panierte Riesengarnelen in heißem Pflanzenöl goldbraun und knusprig ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Blattsalate mit zwei Dritteln des Dressings anmachen und auf Teller verteilen. Gebackene Riesengarnelen darauf legen, restliches Dressing um den Salat träufeln und mit Gartenkresse bestreut servieren.



Generalsanierung der Univ.-Klinik für Neurologie

Kurzinformation über den Abschluss der 2. Bauetappe

Der 20. Oktober 2006 war für alle Mitarbeiter der Univ.-Klinik für Neurologie ein besonderes Ereignis.

An diesem Tag wurde nämlich der Ost-Flügel des Hauses nach zweijähriger Bauzeit seiner Bestimmung übergeben.

Es ist gelungen, das Alte mit Neuem zu verbinden – die moderne Architektur mit viel Glas lässt durch den Lichteinfall die Räume erstrahlen, was sich bestimmt positiv auf das Wohlbefinden der Patienten auswirken wird.

Die Krankenzimmer sind schlicht, aber ihrer Verwendung gemäß eingerichtet und mit eigenen Sanitäreinheiten ausgestattet. Damit geht auf der Univ.-Klinik für Neurologie die Ära des letzten 8-Betten-Zimmers zu Ende.



Alle Funktionsräume sowie die Schwesternstützpunkte entsprechen dem modernen Standard, was die Arbeitsbedingungen des Pflegepersonals wesentlich verbessert.



Bis zur endgültigen Fertigstellung der Umbau- und Sanierungsmaßnahmen bedarf es aber noch einiger Geduld, da so manche negativen Randerscheinungen erst nach der Fertigstellung des Umbaus im Jahr 2008/2009 zur Zufriedenheit aller gelöst sein werden.

Der ZMF-Tag 2006

Das Zentrum für Medizinische Grundlagenforschung existiert seit rund zwei Jahren. Aktuell sind etwa 55 Forschungsprojekte mit rund 138 Mitarbeiter(inne)n forschend im ZMF tätig. Im Rahmen des ersten ZMF-Tages am 24. 10. 2006 gab es eine ganztägige Posterausstellung mit über 70 Postern aller Forschungsprojekte, die am ZMF laufen. Weiters gab es die Gelegenheit zur Besichtigung des ZMF. Nach einer Eröffnung durch Rektor Univ.-Prof. DDr. Gerhard Walter und Vizerektor Univ.-Prof. Dr. Hellmut Samonigg wurden insgesamt zwölf Vorträge von Mitarbeiter(inne)n der Forschungsprojekte gehalten, wahlweise in Deutsch oder Englisch. Im Anschluss daran wurde der ZMF-Posterpreis durch VR Univ.-Prof. Dr. Hellmut Samonigg und Univ.-Prof. Dr. Gernot Desoye an die Preisträger(innen) überreicht. Durch die hervorragenden Poster fiel die Auswahl schwer, weshalb sich die Kommission darauf einigte, den Posterpreis aufzustocken und an 4 Projektmitarbeiter(innen) mit ihren Teams zu vergeben:

H. Weinhandl, H. Köhler, C. Pachler, J. Mader, A. Mautner, A. Falk, D. Ikeoka, M. Bodenlenz, T. R. Pieber, M. Ellmerer

Untersuchung des Effektes Physiologischer Hyperinsulinämie auf den Zugang von Makromolekülen zu insulin-sensitiven Geweben

E. Rohde, C. Malischnik, K. Schallmoser, A. Reinisch, G. Lanzer, W. Linkesch, C. Guelly, D. Strunk

Vascular Regeneration and immune cell support - unraveling the Nature of CFU-EC

T. Moustafa, P. Fickert, P. Vesely, D. Silbert, J. Gumhold, A. Fuchsbichler, H. Denk, C. Guelly, M. Trauner

24-nor-ursodeoxycholic acid abolishes enhanced cellular proliferation in Mdr2(abc4) knockout mice by modulation of mTOR, p70s6k and Rps6 signaling

P. B. Staber, P. Vesely, R. Ott, N. Haq, W. Linkesch, S. Schauer, A. Hrzenjak, L. Kenna, W. Dirks, M. E. Kadin, D. W. Sternberg, G. Hoefler

NPM-ALK Fusion Tyrosine Kinase of Anaplastic Large Cell Lymphoma exerts its transforming potential by increasing translation of JUNB through mTOR and S6K1



Vorträge im Rahmen des ZMF-Tages



Besichtigung der Poster im Rahmen des ZMF-Tages 2006



Überreichung eines ZMF-Posterpreises durch VR Univ.-Prof. Dr. Hellmut Samonigg und Univ.-Prof. Dr. Gernot Desoye an Dr. Eva Rohde, Projektgruppe Strunk



Überreichung eines ZMF-Posterpreises durch VR Univ.-Prof. Dr. Hellmut Samonigg und Univ.-Prof. Dr. Gernot Desoye an Philipp Staber, Projektgruppe Höfler

GIK – Ausstellung /:Körperlandschaften:/

Bernd Böhmer / Werner Stieber / Heimo Bauer



Zahlreich war die Schar der Besucher, die sich am 15.11.2006 eine Vernissage der besonderen Art nicht entgehen ließen. Das erfolgreiche Team **Haut couture** präsentiert in einem kongenialen Mix aus Body Painting und Fotografie faszinierende Arbeiten. Kunstvoll und farbenfroh modellierte Körperpartien, beeindruckend fantasievoll mit der Kamera eingefangen, fesseln den Blick der Betrachter.

„Der Körper fungiert als dreidimensionale Leinwand, der durch das Licht des Fotografen eindrucksvoll festgehalten wird“, so das künstlerische Trio. Die dreiköpfige Künstlergruppe arbeitet seit zwei Jahren zusammen und besteht aus:



Werner Stieber, Bernd Böhmer, Heimo Bauer

Werner Stieber

Wissenschaftlicher Fotograf an der Univ.Klinik f. Dermatologie, Fotografenmeister

Bernd Böhmer

Bodypainting
Kunst- und Werkerzieher am Pädagogischen Zentrum der Diözese Graz- Seckau

Heimo Bauer

Wissenschaftlicher Fotograf an der Univ.-Augenklinik, Spezialist für div. Medien- und Fotoprojekte

Die ausgestellten Werke können Sie auch weiterhin im **INTRAnet** → **Galerie im Klinikum** → **Ausstellungen** bewundern.

GIK – Ausstellung /:Gegensätze:/

Michaela Unterlechner

Farbenfrohe Werke, mit meist direktem Bezug zu ihrer Arbeit präsentierte Michaela Unterlechner, medizinisch technische Assistentin. am Institut für Hygiene an der Medizinischen Universität Graz, in der Galerie im Klinikum. So fanden sich unter den Bildern Bezeichnungen wie – Klebsielle, Schimmelpilz, usw.

Seit knapp zwei Jahren beschäftigt sich Michaela Unterlechner mit Acrylmalerei und experimentiert mit den täglichen Eindrücken ihres Lebens. Entspannen, eintauchen in eine eigene Welt, so lässt die Künstlerin ihre Gefühle in Form von Farben und Material zu Kunstwerken entstehen.

Die ausgestellten Werke können Sie auch weiterhin im **INTRAnet** → **Galerie im Klinikum** → **Ausstellungen** bewundern.



Widder schöpft sein Potential voll aus

21. März – 20. April



In der letzten Periode des Jahres verfolgt der Widder zielstrebig seine Absichten, verfügt über einen konzentrierten Geist und kann sehr gut das eigene Potential zu Geltung bringen. Jetzt ist er bei allem, was er tut, in der Lage, sich noch ein wenig zu steigern. Es kann dabei möglicherweise zu inneren Spannungen kommen, aber der Widder versteht es, seine rationalen und emotionalen Kräfte gut zu bündeln und auf das angestrebte Ziel zu fokussieren. Mitmenschen zieht er jetzt auf ganz natürliche Weise in seinen Bann und kann sie tief im Innersten berühren. Andere merken, dass der Widder in dieser Phase eine starke Persönlichkeit ist, der man nichts vormachen kann und die auf subtile Art und Weise die Mitmenschen lenkt.

Stier lässt sich nicht bevormunden

21. April – 20. Mai



Im Zeitraum dieses Sternentransits erkennt man, wie wichtig für den Stier die persönliche Entfaltung ist. Um seine innere Zufriedenheit zu finden, soll der Stier sein Leben unbedingt so gestalten, wie er es instinktiv für richtig hält. Man wird auch durch die äußeren Umstände darin unterstützt, sich so zu verwirklichen, wie man es gerne möchte. Auf keinen Fall lässt er sich derzeit von anderen bevormunden, sondern richtet sein Leben den eigenen Bedürfnissen entsprechend aus. In beruflicher Hinsicht gewinnt der Stier dadurch mehr Spielraum und wird Bedingungen vorfinden, die für die Karriere förderlich sind. Die kommende Zeitspanne bietet dem Stier die beste Gelegenheit, sich aus alten, lähmenden Verhaltensmustern bzw. Beziehungen zu befreien und sich weiter zu entwickeln.

Zwilling von impulsiver Kraft getrieben

21. Mai – 21. Juni



Sie fühlen sich im nächsten Quartal energie- und kraftgeladen, allerdings stellt diese Periode auch große Herausforderungen an ihre Selbstbeherrschung, da sie unter starker Spannung stehen und die Neigung haben anzuecken. Ist man einmal nicht selbst der Aggressor, so wird die Marskonstellation mit aller Wahrscheinlichkeit dafür sorgen, dass man durch andere angegriffen wird. Selbst neigt man zu Ungeduld, Impulsivität oder eventuell sogar zu Taktlosigkeiten. Wer klug ist, wird daher diese Marskräfte vor allem in körperliche Arbeit oder sportliche Betätigung lenken, damit sie möglichst konstruktiv umgesetzt werden können. Wer jedoch über große Disziplin verfügt, der sollte in angemessener Form für das kämpfen, woran ihm liegt.

Krebs zweifelt und sucht nach Wertschätzung

22. Juni – 22. Juli



In dieser Phase wird der Krebs öfter aufgefordert, seine Position in zwischenmenschlichen Beziehungen zu überdenken und sich dabei bewusst zu machen, welchen Stellenwert er für andere Menschen einnimmt. Er muss erkennen, dass man von anderen nichts erwarten kann, was man selbst nicht zu geben bereit ist. Häufig fühlt man sich in dieser Zeit etwas ungeliebt und man sehnt sich nach Zuneigung und größerer Wertschätzung. Diese inneren Zweifel kompensiert der Krebs häufig mit Einkäufen, Verzehr von Süßigkeiten oder egoistischen Handlungen. Dies bringt allerdings nicht wirklich die gewünschte Zufriedenheit. Besser man bemüht sich daher, auf andere Menschen bewusst liebevoll zuzugehen, denn umso mehr Glück wird man dadurch selbst erfahren.

Löwe meistert Probleme und gewinnt Lebenserfahrung

23. Juli – 23. August



Mit großer Wahrscheinlichkeit werden jetzt in irgendeiner Form Einschränkungen, Hindernisse oder Erschwernisse im Löwenalltag auftreten. Es könnte auch sein, dass einem dabei andere Menschen in die Quere kommen, deren Ziele nicht mit den eigenen harmonieren. Eventuell fühlt man sich deswegen überlastet, oder mit seinen Problemen allein gelassen. Auf jeden Fall sollte man in dieser Zeit bestrebt sein, alle anfallenden Aufgaben trotz der vorhandenen Probleme mit enormer Disziplin zu erledigen. Mit jeder überstandenen Herausforderung wird ihre Persönlichkeit eine innere Aufwertung erfahren, und man erhält die Gelegenheit, dadurch reifer und stabiler zu werden. Eine wertvolle Lebenserfahrung, wenn man erkennt, dass man seine Krisen am besten selbst meistert.

Jungfrau von Venus begünstigt

24. August – 23. September



Es ist eine gute Zeit, um sich ein paar entspannende Tage zu gönnen. Die Jungfrau ist mit sich zufrieden und fühlt sich wohl in ihrer Haut. Man ist stolz auf die geleistete Arbeit, und auch privat läuft alles rund. Daher geht die Jungfrau nun offen auf die Mitmenschen zu und zeigt dies meist in herzlicher Weise. Dadurch gewinnt sie ein hohes Maß an Zuneigung und erhält auch kleine Aufmerksamkeiten. Sei es eine Party, der Besuch einer Kulturveranstaltung oder ein kulinarischer Genuss, jetzt ist der Zeitpunkt, um solche Anlässe richtig genießen zu können. Auch die partnerschaftliche Beziehung gestaltet sich sehr positiv und es werden sich kaum Spannungen ergeben. Durch Venus wird man jetzt dazu veranlasst, beinahe allen Dingen im Leben eine positive Seite abzugewinnen und sich daran zu erfreuen.

Waage kann mit Selbstvertrauen in die Zukunft blicken

24. September – 23. Oktober



In den nächsten Wochen wächst bei der Waage die Erkenntnis, dass ein gesundes Selbstvertrauen und eine Portion Optimismus durchaus angebracht sind. Venus übt ihren positiven Einfluss aus, und es läuft alles recht gut. Daraus entsteht allerdings leicht ein Gefühl der inneren Gelassenheit, und man neigt dazu, die in den Schoß fallenden Früchte selbstgefällig zu genießen. Also nur keinen Müßiggang, auch wenn alles zufriedenstellend verläuft. Es wäre sinnvoll, sich für geistige Entwicklungsmöglichkeiten zu öffnen, da man in dieser Phase mit der Unterstützung Jupiters rechnen kann und einem das Lernen leichter fällt. Persönliche Ziele, vielleicht auch manch lang gehegter Wunsch, lassen sich mit der nunmehr zur Verfügung stehenden Energie leichter erreichen.

Skorpion in Phase tiefer Emotionen

24. Oktober – 22. November



Freunde und Partner sind zur Zeit sehr wichtig für die Skorpione. Durch den Einfluss von Venus erfahren bestehende Beziehungen eine tiefe Intensivierung. Allerdings können in dieser Phase das rationale Denken und die Gefühle nur schwer auseinander gehalten werden. Konflikte, aber auch positive Erlebnisse sind besonders stark emotional gefärbt. Man sollte diese Gelegenheit nutzen, um die unbewussten Bereiche des eigenen Wesens besser zu erkunden. Der Skorpion ist in dieser Zeit auch bereit, mit seinen Mitmenschen konstruktiv zusammenzuarbeiten, und kann andere gut motivieren. Auch für soziale Aktivitäten jeder Art eignet sich diese Zeit gut, da man den Menschen Aufmerksamkeit, Freundlichkeit und echte Nähe entgegenzubringen vermag.



Schütze erfolgreich und weltoffen

23. November – 21. Dezember

Das Wahrnehmungsvermögen ist geschärft und man kann sich ein umfassendes Urteil über Menschen und Vorgänge bilden. Diese Zeit eignet sich daher ausgezeichnet für Verhandlungen bzw. Geschäftsabschlüsse. Allerdings muss man dabei selbst die Initiative übernehmen, sonst besteht die Gefahr, dass eine Periode optimistischer, positiver Gedanken nutzlos verstreicht. In finanzieller Hinsicht wird man nun ebenfalls von den Sternen begünstigt. Doch der Schütze kümmert sich nicht nur um den eigenen Erfolg, sondern zeigt auch Interesse für die Anliegen anderer Menschen. Der Geist ist aufgeweckt und aufnahmefähig, man strebt nach neuen Kenntnissen und ist offen für neue Erfahrungen. Nützen sie diese Konstellation für neue Kontakte.

Steinbock sucht neue Kontakte

22. Dezember – 20. Jänner



Durch schöpferisches Wirken kann man zur Zeit den persönlichen Stellenwert festigen und Venus verhilft einem zur Anerkennung und Zuneigung, nach der man strebt. Man kann nun offensiv Kontakte suchen und Freundschaften schließen. Venus lässt den Steinbock eine Ausstrahlung vermitteln, die andere gleichsam magnetisch anzieht. Auch ganz alltägliche Beziehungen zu Freunden oder Bekannten werden fruchtbar sein, da man das jeweilige Gegenüber besser verstehen kann. Unter bestimmten Umständen könnte man jedoch durch diese Kontaktfreude einer Prüfung unterzogen werden, ob die eigene Partnerschaft auch auf einem gesunden Fundament steht. Möglicherweise hinterfragt dann der gründliche Steinbock auch gleich sein gesamtes Umfeld.

Wassermann steht unter Druck

21. Jänner – 19. Februar



Der Wassermann hat in dieser Zeitspanne ungemein viel Arbeit, findet kaum Zeit, sich zu entspannen, und steht ständig unter Druck. Er ist aufgefordert, sich selbst zu disziplinieren und Geduld und Ausdauer zu beweisen. Was immer man sich auch in der letzten Zeit beruflich und privat erarbeitet hat, wird auf den Prüfstand gestellt. Auf emotioneller Ebene ist man bedingt durch diesen Stress meist verschlossen und hat den Wunsch, sich zurückzuziehen. Je entschlossener und konsequenter man derzeit ist, umso leichter wird man dieses vorübergehende Tief meistern. Man sollte sich der Tatsache bewusst sein, dass jede Schwierigkeit auch eine große Chance bietet, sich weiterzuentwickeln und wertvolle Erkenntnisse und Erfahrungen mitzunehmen.

Fisch im Wechselbad der Gefühle

20. Februar – 20. März



In nächster Zeit könnte es sein, dass Fischgeborene aufgrund der herrschenden Einflüsse ein übergroßes Maß an Sensibilität zeigen. Man sollte sich dadurch jedoch nicht aus der Fassung bringen lassen, sondern jeglicher Herausforderung mit Bedacht begegnen. Offenen Auseinandersetzungen sollte man derzeit besser aus dem Weg gehen, man wird sonst vermutlich nicht ungeschoren davon kommen. Mit belastenden Umständen aus dem Berufsleben und der Familie kommt man derzeit auch nur schwer zurecht. Es wäre daher klug, Problemen möglichst auszuweichen oder zumindest viel Diplomatie an den Tag zu legen. Insgesamt lässt sich sagen, dass diese Phase am besten mit Gleichmut und Toleranz zu überstehen ist, aufregen bringt nur zusätzlichen Stress.

Im Internet findet man alles

An diesem Satz ist einiges dran, denn auf rund 550 Milliarden Websites findet man mit Hilfe von Suchmaschinen schon ziemlich viel. Allerdings ist ein vernünftiges Misstrauen gegen die Suchergebnisse angebracht, um nicht Verleumdungen aufzusitzen oder an eine Propagandaseite zu geraten.

Wir haben einige Regeln zusammengetragen, die Ihnen die Recherche im Netz erleichtern sollen.



Verlassen Sie sich nicht nur auf eine Quelle:

Gerade bei komplexeren Themen sollte man immer mehrere Suchmaschinen verwenden. Denn jede Suchmaschine verwendet andere Kriterien für ihre Rankinglisten. So kann man eine objektivere Auswahl treffen.

Achten Sie auf versteckte Werbung:

Werbung ist nicht immer als solche gekennzeichnet, sondern kann sich in den Ergebnislisten verstecken. Daher immer genau prüfen, bevor Sie etwas anklicken.

Hüten Sie sich vor „Spammern“:

Findige Webmaster programmieren ihre Websites so, dass sie in den Ergebnislisten der Suchmaschinen höher eingestuft werden. Um nicht kom-

merziellen oder pornografischen „Botschaften“ aufzusitzen, sollte man seine Suchanfrage genau formulieren. Außerdem erkennt man am Vorschautext schon häufig, worum es sich handelt: Sind nur Schlagwörter und keine Sätze zu sehen, dürfte es sich um Spam handeln.

Grundsätzlich gilt im Web „Vorsicht vor Viren“:

Nicht jedes Suchergebnis ist vertrauenswürdig, also Achtung beim Aktivieren von Links. Jeder Surfer sollte zumindest einen Virenschutz installiert haben, noch besser eine Firewall.

Lesen Sie den Vorschautext gut durch:

Die Vorschau zeigt einen kleinen Textausschnitt der Seite, in dem die Suchbegriffe auftauchen. So kann man schlechte Ergebnisse bereits auf den ersten Blick erkennen.

Geben Sie Wucher-Websites keine Chance:

Ein falscher Klick und schon können 30 Euro und mehr fällig sein, wenn sich ein „Dialer“ oder „Spyware“ auf dem PC installieren. Ein geklicktes „OK“ kann bereits die Einverständniserklärung für einen Mehrwertdienst sein.

Niemals erstbesten Informationen trauen:

Hinter auf den ersten Blick seriösen Angeboten können sich bei näherer Betrachtung Propaganda oder Verleumdungen verbergen. Prüfen Sie genau, wer für die Informationen verantwortlich ist, bevor Sie sie übernehmen.

Schützen Sie Ihre Kinder beim Suchmaschinengebrauch:

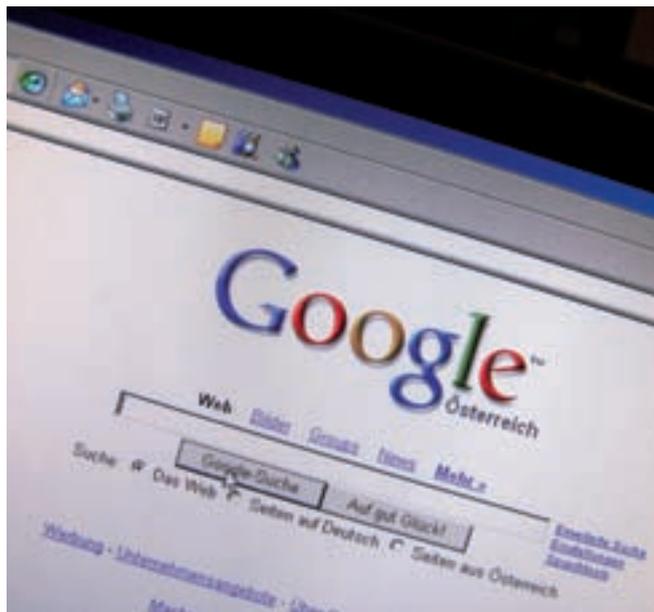
Gerade für Kinder kann es gefährlich sein, mit bestimmten Internetinhalten konfrontiert zu werden. Suchmaschinen verweisen bei bestimmten Wörtern vielfach auf problematische Websites.

Vorsicht bei Wörtern mit Doppelbedeutung oder Tippfehlern:

Suchmaschinen können auf Pornoseiten verweisen, obwohl man etwas anderes gesucht hat.

Zeigen Sie Ihren Kindern Alternativen:

Ein Kind muss nicht unbedingt Google & Co benutzen, um kindgerechte Websites zu finden. www.blinde-kuh.de ist zum Beispiel eine Alternative, die auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmt ist.



Nachrichten-Suchmaschinen sind weder neutral noch vollständig:

Diese speziellen Suchmaschinen bieten keinen vollständigen Blick über die Nachrichtenlage, denn längst nicht alle Online-Medien werden von den Suchrobotern erfasst. Außerdem wird stärker auf Kurzmeldungen reagiert als auf Hintergrundberichte.

Im neuen Bildungskalender 2007 bieten wir Ihnen die Veranstaltung „Spaziergang durchs INTRANet und INTERNet“ an. In diesem Seminar erhalten Sie unter anderem viele Tipps und Tricks im optimalen Umgang mit Suchmaschinen und den Suchfunktionen im Web.

Die Termine dieser Veranstaltungsreihe entnehmen Sie bitte dem Kalender im INTRANet bzw. in jeder neuen Ausgabe des KLINOPTIKUM.

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

Das Schwarze Brett:

Die elektronische Pinwand am Klinikum

Im **Intranet** des Klinikums finden Sie unter „QUICKLINKS → Weitere Serviceleistungen“ schon seit langem das „SCHWARZE BRETT“.



Dort wird eine Angebots- und Nachfragefunktion zur Verfügung gestellt, die seit Jahren von vielen Intranet-Benutzern intensiv verwendet wird.

Nun steht diese Pinwand in einem neuen Gewand mit verbesserter Funktionalität zur Verfügung. Erweiterungen gegenüber der vorigen Version sind: Sie können einen Anhang hinzufügen (z.B. ein Foto). Benutzer sind nun automatisch identifiziert (kein PIN mehr notwendig). Änderungen können nur mehr an eigenen Einträgen vorgenommen werden.

Falls der Eintrag nicht mehr relevant ist, ändern Sie ihn bitte und setzen Sie den Status auf „Nicht mehr Aktiv“, damit der Eintrag nicht mehr gelistet wird. Unnötige Anrufe werden damit vermieden.

Die vorgegebenen Kategorien sind sehr flexibel gestaltet und bei Bedarf erweiterbar. Bitte teilen Sie uns Ihre Anregungen für Erweiterungen der Funktion des Schwarzen Brettes mit, und senden Sie eine kurze E-Mail an: intranet@klinikum-graz.at

Kontakt:
 DI. Gerald Gabler
 Abteilung EDV und Telekommunikation
 Tel.: 385 / 7077
 E-Mail: gerald.gabler@klinikum-graz.at

TERMINE AUS DEM BILDUNGSKALENDER

(Details entnehmen Sie bitte dem Bildungskalender 2007)

BERUFSGRUPPENÜBERGREIFENDE FORTBILDUNGEN:

- Ab März 07 Fitness-Bewegung-Gesundheit**
Wöchentlich jeden Mittwoch (Vor- und Nachmittag) Lauf- und Nordic Walking Einheiten, sowie zusätzliche Informationen über Ausdauertraining, Bewegungs- und Stützapparat und Gewichtsabnahme bzw. Körperfettreduktion
Anmeldung: Wolfgang Lawatsch, Stabsstelle OE/QM
NSt.: 3351
E-Mail: wolfgang.lawatsch@klinikum-graz.at
- 06.03.07 Ihrer Figur zuliebe: Einkaufen – Tipps/Tricks/Fallen**
Produktvergleiche und Verkostung div. Lebensmittel und Fertigprodukte
Anmeldung: Sonja Reitmann, Ärztliche Direktion /MTD
NSt.: 83092
E-Mail: sonja.reitmann@klinikum-graz.at
- 08.03.07 Einblick in das Arbeitsspektrum Biomedizinischer Analytiker(innen) I**
Liquordiagnostik
HS d. Universitäts-Augenklinik
Anmeldung ist nicht erforderlich
- 14.-15.03.07 Ihr Auftritt bitte!**
Grundlagen der Präsentation
Anmeldung: Martina Schober, Stabsstelle OE/QM,
NSt.: 84394
E-Mail: martina.schober@klinikum-graz.at
- 15.03.07 Der Tracheostomierte Patient**
Anmeldung: Martina Schober, Stabsstelle OE/QM,
NSt.: 84394
E-Mail: martina.schober@klinikum-graz.at
- 19.-20.03.07 Telefontraining „Gestärkt für schwierige Situationen“**
Anmeldung: Martina Schober, Stabsstelle OE/QM,
NSt.: 84394
E-Mail: martina.schober@klinikum-graz.at
- 7.7.07 Spital/Vital Gesundheitstag**
Anlässlich des WHO Gesundheitstages
Anregungen zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden, Möglichkeit sich testen und messen zu lassen.
Keine Anmeldung erforderlich
- 7.7.07 Leichte Küche – leicht gemacht**
Gesunde kalorienarme Gerichte der Saison, schnell und einfach zubereitet und anschließend gemeinsam genießen.
Anmeldung: Sonja Reitmann, Ärztliche Direktion /MTD
NSt.: 83092
E-Mail: sonja.reitmann@klinikum-graz.at
- 7.7.07 Spaziergang durchs INTER- und INTRANet**
Kennen lernen des Mediums Internet/Intranet und der richtige Umgang. Wie finde ich was wo? Anlegen von Favoriten und Adressstrukturen. Welche Informationen bietet mir das INTRANet? Was kann ich damit machen?
Anmeldung: Susanne Gasteiner, Stabsstelle OE/QM – Bereich Internet/Intranet
NSt.: 84848
E-Mail: susanne.gasteiner@klinikum-graz.at
- 18.-19.04.07 Kommunikation im Krankenhausalltag**
Kommunikation am Telefon und face to face, Ausnahmesituationen, Umgang mit schwierigen Situationen, Feedback, Fragetechniken, usw.
Anmeldung: Martina Schober, Stabsstelle OE/QM
NSt.: 84394
E-Mail: martina.schober@klinikum-graz.at

- 19.04.07 Bewegungs- und Stützapparat**
Fehlbelastungen im Bewegungs- und Stützapparat erkennen und selbst präventiv eingreifen.
Anmeldung: Wolfgang Lawatsch, Stabsstelle OE/QM
NSt.: 3351
E-Mail: wolfgang.lawatsch@klinikum-graz.at
- 24.04.07 Warum gerade ich?**
Glaube und Spiritualität – eine wichtige Ressource beim Bewältigen von Krankheiten, Sterben und Trauer
Anmeldung: Mittels Dienstreise-Sonderformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten, an die Pflegedirektion
- 25.04.07 Kinderunfallverhütung**
Wie schütze ich mein Kind? Wie reagiere ich im Notfall richtig?
Anmeldung: Univ.Klinik f. Kinderchirurgie
NSt.: 3764
E-Mail: kinder.unfall@meduni-graz.at
- 26.04.07 Spaziergang durchs LKH-Univ.Klinikum Graz**
Führung durch die „Kleinstadt“, Medien- u. Logistiktunnel, Chirurgeturm – Hubschrauberlandeplatz
Anmeldung: Christine Unteregger, Stabsstelle OE/QM
NSt.: 4396
E-Mail: christine.unteregger@klinikum-graz.at
- 29.04.-04.05.07 13. Internationales Seminar für körperbezogene Psychotherapie, Körpertherapie und Körperkunst**
Ausbildung und Selbsterfahrung
Anmeldung: Ilse Windhager, Univ.Klinik f. Medizinische Psychologie und Psychotherapie
NSt.: 3040
E-Mail: ilse.windhager@klinikum-graz.at

BERUFSSPEZIFISCHE FORTBILDUNG:

- 05.02.07 Entscheidende Kriterien des ärztlichen Aufnahme- und Entlassungsgesprächs**
Anmeldung: Martina Schober, Stabsstelle OE/QM
NSt.: 84394
E-Mail: martina.schober@klinikum-graz.at
- 07.02.07 EBN „Evidence Based Nursing“**
Einführung in EBN, kennen lernen der theoretischen Grundlagen, Erklärung des Prozesses anhand eines Fallbeispiels, Suche in relevanten Pflegeliteraturdatenbanken
Anmeldung: Mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten, an die Pflegedirektion
- 06.03.07 Transkulturelle Pflege**
Anmeldung: Mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten, an die Pflegedirektion
- 08.-09.03.07 Pflegeprozess in Theorie und Praxis /DKKS**
Anmeldung: Mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten, an die Pflegedirektion
- 19.-21.03.07 Basale Stimulation / Grundkurs**
Anmeldung: Mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten, an die Pflegedirektion
- 27.03.07 Pflegevisite – Fester Bestandteil im Krankenhausalltag**
Historische Entwicklung, verschiedene Definitionen, Studium zu diesem Thema, Anwendbarkeit der Pflegevisite, Diskussion, usw.
Anmeldung: Mittels Dienstreise-Sonderurlaubsformular, über den unmittelbaren Vorgesetzten, an die Pflegedirektion

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



KLINIK
OPTIKUM