

KLINOPTIKUM

Ausgabe 4 | 15

Seite 10

Grünes Geschenk

Birgit Stiegler hat heuer den Weihnachtsbaum unseres Klinoptikum-Gewinnspiels gewonnen. Weitere Gewinner konnten sich über Musical-Karten und Bücher freuen.

Seite 14

Plötzlich Weihnachten

Die Vorbereitungen fürs Weihnachtsfest beginnen am Klinikum bereits im November.
Eine Fotoreportage.

Seite 24

Schutzschild gegen Schädlinge

Das Immunsystem schützt uns vor Krankheiten. Ein kleiner Überblick, was es ist und wie es funktioniert.

Seite 54

Lieder unterm Weihnachtsbaum

Wenn der Text fürs Weihnachtslied nicht auffindbar ist, helfen das Klinoptikum und das Büro für Weihnachtslieder weiter.





Impressum

Herausgeber: Steiermärkische
Krankenanstalten Ges.m.b.H.
Anstaltsleitung des LKH-Univ. Klinikum Graz
A-8036 Graz, Auenbruggerplatz 1

Redaktionsteam: Mag. T. Bredenfeldt, MSC
(TB), A. Eisenberger, MBA (AE), Mag. (FH) M.
Haring (MH), A. Kozomara, MSc MBA (AK),
Mag. (FH) S. Luttenberger (SL), P. Mencinger
(PM), Mag. S. Pfandl-Pichler, MSC (SP),
Dr. G. Prenner (GP), G. Reithofer, MSc (GR),
Mag. Dr. G. Sendlhofer (GS), Mag. E. Zaponig
(EZ)

Redaktionelle Koordination:
Stabsstelle PR (PR)

Grafisches Konzept:
cb.brand

Foto Titelseite:
Markus Schlamadinger

Fotos:
APA Fotoservice, baumgARTner, A. Beck,
S. Furgler, Ch. Jungwirth, M. Kanizaj,
G. Krammer, KAGes Archiv, LKH-Univ.
Klinikum Graz, H. Mansberger, Med Uni Graz,
S. Möstl, shutterstock.com (lynea, Andrea
Danti, photosync, margouillat photo, Yulia
Davidovich, Monkey Business Images, svry,
ekler), M. Schlamadinger, M. Schreiner,
W. Stieber

Produktion: W. Anzel

Druck: Dorrong, Graz

Dezember 2015
klinoptikum@klinikum-graz.at

Copyright:
Sämtliche Texte, Grafiken und Bilder sind
urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte vorbehalten.

Die Klinoptikum-Redaktion ist grundsätzlich um einen geschlechtergerechten Sprachgebrauch bemüht. Im Interesse einer guten Lesbarkeit verzichten wir aber weitestgehend auf Schreibweisen wie z.B. MitarbeiterInnen oder Patienten/Innen und auf gehäufte Doppelnennungen. Wir bitten daher um Verständnis, wenn dies zu geschlechtsabstrahierenden und neutralen Formulierungen, manchmal auch zu verallgemeinernden weiblichen oder männlichen Personenbezeichnungen führt.



S. Fungler

Mag. Gebhard Falzberger (Betriebsdirektor), DKKS Christa Tax, MSc (Pflegedirektorin), ao. Univ.-Prof. Dr. Gernot Brunner (Ärztlicher Direktor)

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

„Alle Jahre wieder“ lautet nicht nur ein allseits bekanntes Weihnachtslied – „Alle Jahre wieder“ ist auch der Titel eines Beitrages in unserem Weihnachts-Klinoptikum. Denn auch heuer sind am Heiligabend wieder mehr als 200 Mitarbeiter im Pflegebereich, 101 Ärzte, 48 Mitarbeiter des medizinisch-technischen Dienstes, 13 Hebammen und 136 Mitarbeiter der Verwaltung für jene Patienten da, die Weihnachten im Krankenhaus verbringen müssen.

Auf Seite 28 erzählen zwei Mitarbeiterinnen der Pflege, warum sie zu Weihnachten sogar gerne arbeiten und wie viele positive Erlebnisse sie mit dem Weihnachtsdienst verbinden. In den kommenden Jahren soll die Serie weitergeführt werden und wir werden für das Dezemberheft 2016 zwei Mitarbeiter aus anderen Bereichen bitten, uns über ihre Erfahrungen mit Weihnachten am Klinikum zu berichten.

Damit das LKH-Univ. Klinikum Graz rechtzeitig vom Weihnachtszauber erfasst wird, werden die Stationen weihnachtlich geschmückt, der Adventkalender in der Hauptallee verkürzt die Wartezeit aufs Christkind und in unserer Küche duftet es nach Vanillekipferln und Zimtsternen. Bereits im November beginnen die Mitarbeiter der Gärtnerei, der Küche, der Wirtschaft sowie der Technik mit den ersten Vorbereitungen. Wie sie jedes Jahr mit viel Engagement und Liebe zum Detail für Weihnachtstimmung am Klinikum sorgen, lesen Sie auf Seite 14.

Doch nicht nur die Vorfreude auf Weihnachten begleitet uns jedes Jahr aufs Neue. Auch Grippe und Schnupfen sind in der kalten Jahreszeit leider oft unliebsame Begleiter. Wie das Immunsystem unseres Körpers funktioniert und was sie selbst tun können, um gesund durch den Winter zu kommen, lesen Sie auf Seite 24. Ideen für ihr gesundes Festtagsessen finden Sie dazu auch gleich auf Seite 32.

Fast schon Tradition ist auch unser jährliches Weihnachtsgewinnspiel. Bereits zum dritten Mal liefern wir dem Gewinner des Hauptpreises einen geschmückten Christbaum direkt nach Hause (siehe S. 10), damit die Vorbereitungen für Weihnachten etwas stressfreier verlaufen.

Doch wir hoffen, nicht nur die diesjährigen Gewinner, sondern Sie alle finden zu Weihnachten ein wenig Zeit, um zur Ruhe zu kommen und die Feiertage entspannt im Kreise Ihrer Familie und Freunde zu genießen. Wir möchten uns jedenfalls ganz herzlich bei Ihnen für Ihr Engagement und Ihren Einsatz für unsere Patienten und für das LKH-Univ. Klinikum Graz im heurigen Jahr bedanken und hoffen weiterhin auf eine gute Zusammenarbeit.

Ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes und glückliches Jahr 2016 wünscht Ihnen

Ihre Anstaltsleitung



06



14

2

Impressum

3

Vorwort
der Anstaltsleitung

6

Interview
Onkologe per Zufall

10

Personelles

- 10 Grünes Geschenk: Ein Baum zum Fest
- 12 Wegen Erfolgs verlängert
- 13 Ausgezeichnet
- 13 Neubesetzungen

14

Vorhang auf
Plötzlich Weihnachten

20

Historisch
Eine Weihnachtsbotschaft

24

Medizin
Schutzschild gegen Schädlinge

20



28

Pflege
Alle Jahre wieder

32

Ernährung
Ein genussvolles Festmahl

36

Gesundheit
Heißer Schweiß: Bikram-Yoga
als Training für Körper und Geist

36



40

Klinikblick

54

Kurz & Gut
54 Lieder unterm Weihnachtsbaum
56 Gute Ideen immer willkommen

58

Was – Wann – Wo
Termine



INTERVIEW

Onkologe per Zufall

Univ.-Prof. Dr. Hellmut Samonigg ist seit Oktober 2015 auch Klinikvorstand der Universitätsklinik für Innere Medizin. Er schildert uns seinen Werdegang in einem kurzen Interview.

Mag. Simone Pfandl-Pichler / Gerda Reithofer, MSc



Univ.-Prof. Dr. Hellmut Samonigg

Univ.-Prof. Dr. Hellmut Samonigg, geboren 1951 in Kärnten, absolvierte sein Studium der Humanmedizin an der Medizinischen Fakultät der Karl-Franzens-Universität Graz und promovierte 1979.

1980–1986 Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin, KF Uni Graz

Seit 1986 Facharzt für Innere Medizin

1992 Ernennung zum Universitätsprofessor
Seit 1994 Leiter der Klinischen Abteilung für Onkologie am LKH-Univ. Klinikum Graz

Seit 1995 Facharzt für Innere Medizin mit Additivfach Hämatologie und Onkologie

Seit 1999 Leiter der Universitären Palliativmedizinischen Einrichtung am LKH-Univ. Klinikum Graz

Seit 2008 Leiter der Organisationseinheit zur Entwicklung des MED CAMPUS

Seit 2015 Vorstand der Univ.-Klinik für Innere Medizin, LKH-Univ. Klinikum Graz



Die Klinische Abteilung für Onkologie wurde von F. Hundertwasser gestaltet

Seit 1. Oktober sind Sie Klinikvorstand. Über die Landesgrenzen hinaus kennt man Sie als Onkologe. Was war der Beginn Ihrer Karriere?

Begonnen hat es damit, dass ich Unfallchirurg werden wollte.

Wirklich?

Ja! Die Begeisterung für die Unfallchirurgie habe ich von meinen Eltern. Sie hatten in Spital an der Drau ein für den gesamten Bezirk zuständiges Privatspital und dort habe ich als Student erste unfallchirurgische Erfahrungen gesammelt. Ich habe unter fachärztlicher Aufsicht und Anleitung Wunden genäht, gegipst, Unterschenkel, Unterarme und Schulterluxationen eingerichtet. Das kann ich heute alles noch und vor vielen Jahren habe ich das manchmal auf der Schipiste gebraucht, was heutzutage aus rechtlichen Gründen nicht mehr geht. Damals wurden die Gipsbinden, also Mullbinden mit Gips dazwischen, noch selber im Keller des Spitals hergestellt. Auch dort habe ich geholfen. Wenn es sein muss, kann ich immer noch Gipsbinden herstellen. Und einen Unterarm- oder Unterschenkelgips fachgerecht anzulegen, traue ich mir heute auch noch zu.

Wie sind Sie doch noch Onkologe geworden?

Gegen Ende meines Studiums hatte ich die Möglichkeit zu einer Psychotherapie-Ausbildung und wollte diese dann auch nutzen. Als Unfallchirurg braucht man die Psychotherapieausbildung aber nicht vorrangig. Daher fiel meine Wahl auf die Innere Medizin. Die Entscheidung für die Onkologie war dann aber (fast) zufällig. Ich konnte zwischen Onkologie und Angiologie wählen. Da es die Onkologie am Klinikum noch nicht gab und ich die Abteilung aufbauen konnte, hat mich das mehr gereizt. Das Fach ließ sich auch besser mit der Psychotherapie verbinden und so wurde aus dem Unfallchirurgen ein Onkologe.

Bleibt Ihnen als Klinikvorstand noch genug Zeit für Ihre alten Abteilungen?

Ich bin – zugegebenermaßen – überrascht, wie gut meine Zeiteinteilung von Anfang an geklappt hat. Ich arbeite nun noch fokussierter und habe intern Aufgaben neu organisiert. Einen Teil des Tages, der in der Regel nicht um 16 Uhr endet, widme ich den Aufgaben als Klinikvorstand, der Rest ist reserviert für Onkologie, Palliativmedizin und Med Campus 2000. Ein sehr gutes Team sorgt dafür, dass keine Abteilungen und keine Bereiche zu kurz kommen. Voraussetzungen sind: gute Organisation und gute Mitarbeiter, denen ich vertraue und die auch mir vertrauen.

Apropos neue Organisation: Hatten Sie auch schon Zeit, Pläne für die Innere Medizin zu schmieden?

Gemeinsam mit meinen Mitarbeitern möchte ich das Fach und die Klinik für Innere Medizin, die Qualität der Betreuung und die Patientensicherheit weiterentwickeln. Dafür sind einige Veränderungen notwendig. Größtes Hindernis bei Veränderungen ist ja die Angst vor dem Unbekannten. Bei allen Mitarbeitern ist aber viel Verständnis für die notwendigen Veränderungen zu spüren. Keiner sperrt sich automatisch dagegen und das trotz des von mir vorgegebenen hohen Tempos. Meine Pläne für die Innere Medizin liegen der Klinikumsleitung bereits vor. Der wichtigste Punkt: die Dienstmannschaften so zu besetzen, dass die Ärzte nicht mehr das Opt-Out zum Arbeitszeitgesetz unterschreiben müssen und trotzdem weder die Qualität der Patientenbetreuung noch die Mitarbeiterzufriedenheit leiden. Es gibt dazu ein klares Konzept, das auch grundsätzlich von der Anstaltsleitung befürwortet wurde. Momentan spießt es sich noch an der Finanzierung. Ich werde aber mit Nachdruck für die Umsetzung dieses Konzepts kämpfen. Konkreter möchte ich derzeit noch nicht darauf eingehen, da noch nichts entschieden ist.

Weihnachten steht ja vor der Tür. Man hört, auch da sind Sie jedes Jahr im Einsatz.

Stimmt, ich gehe am 24. Dezember immer auf „meine“ Stationen – die Onkologie, die Palliativ- und jetzt als Klinikvorstand auch zusätzlich die Intensivstation der Inneren Medizin – und besuche Patienten und Mitarbeiter. Das ist jedes Mal sehr schön und berührend aber emotional auch schwierig. Speziell die Besuche auf der Palliativstation sind besonders herausfordernd, weil hier viele Patienten ein letztes Mal Weihnachten feiern. Das Weihnachtsfest feiere ich mit meiner Familie danach noch bewusster.

Hinweis:

Zum Zeitpunkt des Interviews war die Entscheidung der Rektorswahl der Med Uni Graz noch ausständig.



W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz

Univ.-Prof. Dr. H. Samonigg ist auch Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Hämatologie und Medizinischen Onkologie ...



APA Fotoservice

... und Initiator der Don't smoke Kampagne

Gerne
 würde ich ge-
 winnen. (Jutta Lo-
 renz) 🎄 Liebes Christkind!
 (Brigitte Zechmeister) 🎄 Würde mich
 riesig freuen, den Weihnachtsbaum zu gewinnen.
 Bedeutet weniger Weihnachtsstress :) Meine Kinder würden
 sich aber auch über die Next-Liberty-Karten freuen. (Barbara Deutsch-
 mann) 🎄 Sehr geehrtes
 Klinoptikum-Team,
 meine Kinder und ich wün-
 schen uns einen Christbaum!
 (Esther Pechmann) 🎄 Ich möchte
 gern ein Bäumchen vom Christkind. (Rosa
 Steiner) 🎄 Hallo! Ich hätte gerne den Baum.
 (Daniel Oswald) 🎄 Wir sind heuer in unser neues Heim
 eingezogen und wir würden uns über den geschmückten Baum sehr
 freuen! (Sigrid Pichler) 🎄 Sonniges Hallo liebes Klinoptikum-Team! Hier-
 mit mein erster Weihnachtsimpuls für 2015 ... die Teilnahme beim Weihnachts-
 gewinnspiel 2015! (Birgit-
 Patrizia Gabriel) 🎄 Da wir
 heuer kurz vor Weihnachten in unser
 neues selbstgebautes Eigenheim einziehen
 werden, würde ich mich über den Christbaum
 sehr freuen ... (Kerstin Gollner) 🎄 Wäre das fein,
 einen Weihnachtsbaum inklusive Schmuck nach dazu frei
 Haus zu gewinnen. (Andrea Klapperger) 🎄 Würden heuer unser
 erstes Weihnachten zu dritt feiern und zugleich den ersten Geburtstag
 von unserem Sohn, der am 24.12.2014 geboren wurde. Hätten also eine riesen
 Freude mit dem Christbaum ... (Nicole Eberhardt) 🎄 Ein Christbaum wär schööön
 (Elke Brunner) 🎄 Liebes Klinoptikum-Team, wir, als kleine Jungfamilie, würden
 uns sehr über ihren Christbaum
 freuen, aber auch über die anderen
 Preise! (Fam. Thaler) 🎄 Möge
 ich den Weihnachtsbaum heim-
 bringen. (Andreas Hofer) 🎄

PERSONELLES

Grünes Geschenk: Ein Baum zum Fest

Auch heuer gab es wieder einen geschmückten Weihnachtsbaum zu gewinnen – und über Musical-Karten und Bücher konnten sich weitere Gewinner ebenfalls freuen. Die Anstaltsleitung spielte heuer Glücksengerl.



S. Möstl

BD Mag. Gebhard Falzberger und PD DKKS Christa Tax, MSc zogen aus den zahlreichen Einsendungen die Gewinner

Seit mittlerweile drei Jahren wissen wir, was der perfekte Hauptgewinn für unser Weihnachtsgewinnspiel ist: ein fix fertig geschmückter Weihnachtsbaum. Gerade vor Weihnachten hat jeder viel zu tun und besonders wenn man an den Feiertagen Dienst hat, wird die Zeit zum Baum-Aufputzen knapp. Die sensationelle Anzahl von 768 eingesandten Teilnahmekarten zeigt uns, wie gut unsere Idee ankommt. Die Anstaltsleitung des LKH-Univ. Klinikum Graz hat es sich heuer nicht nehmen lassen, unter allen Einsendungen die Gewinner zu ziehen. **Birgit Stiegler, Klinische Abteilung für Allgemeine Radiologische Diagnostik**, freut sich über ihren Weihnachtsbaum und strahlt daher auch voller Freude von unserer Titelseite. Die zusätzlichen Preise – Karten für das Next-Liberty-Familienmusical in der Grazer Oper und Bücher von Folke Tegetthoff – sorgten für noch mehr glückliche Gewinner.

Je drei Karten für das Next-Liberty-Familienmusical „Emil und die Detektive“ nach dem Roman von Erich Kästner in der Grazer Oper haben gewonnen: **Hildegard Binder, Elisabeth Bruckner, Sandra Faethe, Elisabeth Fischerauer, Christina Kummer, Karin Oechs, Eva Schwarz, Johanna Url, Andrea Maria Wöls und Karl Wünschner**

Das Buch „Hallo, Herr Husten! Guten Tag, Frau Bauchweh!“ von Folke Tegetthoff haben gewonnen: **Birgit Eva Lichtscheidl und Claudia Fruhmann**

Wegen Erfolgs verlängert

Stabsstelle PR



Manija Kanizaj

Das Job-Ticket gibt es im Personalmanagement

Freie Fahrt voraus: Das Job-Ticket am LKH-Univ. Klinikum Graz startet ins dritte Jahr. Jetzt ganz einfach beantragen oder verlängern.

1.800 Tickets sind schon weg: Seit eineinhalb Jahren gibt's für die Mitarbeiter des LKH-Univ. Klinikum Graz freie Fahrt zwischen Wohnort und Arbeitsplatz – ein gern gesehenes und oft genutztes Angebot. Die Kosten für das Job-Ticket der Holding Graz übernimmt nämlich das Klinikum, die Mitarbeiter fahren ganz bequem ein Jahr lang gratis mit den Öffis. Bisher wurden 79 Prozent der Tickets für das Grazer Stadtgebiet ausgestellt, im Grunde hat aber jeder Mitarbeiter – egal woher – die Möglichkeit, auf Bus und Bim umzusteigen. Zwei Bedingungen: Die Entfernung von Zuhause und Firma muss mehr als zwei Kilometer betragen. Und der Job-Ticket-Inhaber muss (falls vorhanden) seinen Parkplatz aufge-

ben. Nach knapp zwei Jahren Laufzeit und fast 2.000 beantragten Jahreskarten zeigt sich der Erfolg ganz deutlich. Parkplätze im Innengelände sind nach jahrelanger Überlastung wieder vorhanden und die gesamte Verkehrssituation rund ums Klinikum hat sich beruhigt. Was in weiterer Folge zeigt, dass das Verkehrskonzept „Mitarbeitermobilität NEU“, von dem die Job-Tickets ein wesentlicher Teil sind, auch voll aufgeht.

PS: Die 5er-Blöcke für kostengünstiges Parken im Klinikum-Gelände können ebenfalls weiterhin gekauft werden. Für 25 Euro (also fünf Euro pro Tag) parken Mitarbeiter an fünf beliebigen Tagen im Jahr quasi direkt beim Büro/bei ihrer Station. Genauso wie das Job-Ticket ist der 5er-Block in der Abteilung Personalmanagement, Auenbruggerplatz 19, 1. Stock abzuholen.



Ausgezeichnet

Philip-Levine-Preis



Für die herausragende Forschungsleistung im Bereich der Transfusionsmedizin und Stammzellforschung wurde, Vorstand der Univ.-Klinik für Blutgruppenserologie

und Transfusionsmedizin, mit dem Philip-Levine-Preis ausgezeichnet. Die Deutsche Gesellschaft für Transfusionsmedizin und Immunhämatologie überreichte **Univ.-Prof. Dr. Peter Schlenke** diesen Preis in Höhe von € 10.000,- der dem Immunologen und Hämatologen Philip Levine gewidmet ist, auf ihrer 48. Jahrestagung in Basel.

Neubesetzungen

Medizin



Ao. Univ.-Prof. Dr. Marianne Brodmann wurde mit Wirkung ab dem 01.10.2015 befristet bis zum 31.12.2016 zur supplierenden Leiterin der Klinischen Abteilung für Angiologie an der Universitätsklinik für Innere Medizin bestellt.



Ao. Univ.-Prof. Dr. Gerald Seinost wurde mit Wirkung ab dem 01.10.2015 befristet bis zum 28.02.2017 zum Stellvertreter der supplierenden Leiterin der Klinischen Abteilung für Angiologie an der Universitätsklinik für Innere Medizin bestellt.



VORHANG AUF

Plötzlich Weihnachten

Am Klinikum weihnachtet es über Nacht. So scheint es. In Wirklichkeit beginnen die Vorbereitungen fürs Fest schon Mitte November. Wir haben – stellvertretend für die vielen Helfer – eine kleine Gruppe Mitarbeiter auf ihrer persönlichen Weihnachtsmission begleitet.



Zimt und Zucker

Kipferl an Kipferl, Reihe an Reihe: Ganz gleichmäßig liegen die Zimtsoldaten am Backblech. Und dann erst der Duft! Weihnachtlicher als in der Mehlspeisenküche geht es wohl nirgends zu. 13 verschiedene Kekserlsorten (unter anderem altbewährte Linzer Augen und moderne Pistazienbäume) wandern hier von der Rührschüssel in den Ofen und schließlich weiter in hungrige Leckermäuler. Die Dimensionen – unvorstellbar. Einhundert Kilo Butter, noch mehr Mehl, 40 Kilo dunkle Schokoglasur, 15 Kilo Walnüsse (und und und) ergeben zusammen 21.600 köstliche Kunststücke. Dafür wird auch an allen Ecken und Enden gleichzeitig gearbeitet. Hier werden zwanzig Kilo Teig für Mokkaplätzchen zusammengemixt, dort Spritzgebäck mit einem Klecks Marmelade vollendet und dazwischen nehmen die Kipferl von Sabine Wolf ihr Bad im Zimt-Zucker-Gemisch, ehe sie dann – siehe oben – in Reih und Glied auf Weihnachten warten.

Grün und Gold

Ein Handgriff, der zweite, ein dritter und nach nicht einmal einer Stunde ist der Adventkranz fertig. Wofür sich andere ein ganzes Bastelwochenende freihalten, erledigen die Mitarbeiter der Gärtnerei in wenigen Minuten. Dabei könnte man allein schon im Dekofundus von Chef-in Helga Bäck stundenlang stöbern. Kugeln, Engeln, Sterne, alle Farben, mit und ohne Glitzer, getrocknete Äpfel, bunte Schleifen ...

Wird aber auch alles gebraucht, die Gärtnerei liefert nämlich jährlich an die 120 Kränze auf die Stationen aus. Dazu kommen noch etwa einhundert Christbäume (teils aus der eigenen Kultur) und unzählige Gestecke aus Zweigen, Zimtsternen und Zapfen für die vielen Weihnachtsfeiern am Klinikum. Wer mag (und das ganze Jahr über brav war), darf sich die Farbe für Kranz und Co. sogar selber aussuchen. Wobei es von Helga Bäck eine ganz klare Empfehlung gibt: Im Trend liegt man 2015 mit der Kombination Rot, Gold und Grün. Ganz klassisch.





Pakete und Patientenfreuden

Im ersten Stock düst eine dunkelrote Dampflok am Fenster vorbei, im zweiten Stock machen es sich große Rentiere aus Holz bequem. Einen Monat vor dem 24. Dezember haben sich die Stationen am Klinikum in ein weihnachtliches Wunderland verwandelt. Die Mehrheit des Weihnachtsschmucks stammt dabei von den Mitarbeitern, die es sich nicht nehmen lassen, Jahr für Jahr Selbstgebasteltes mitzubringen.

Highlight im zweiten Stock der Univ.-Klinik für Dermatologie und Venerologie: 24 süße Packerl, die als Adventkalender den Gang richtig aufputzen, im Bild noch einmal zurechtgerückt von DGKP Anita Schuster. Im ersten Stock fehlt derweil noch ein Christbaum. Der wird nach jahrelanger Tradition der Station erst im Dezember aufgestellt und behängt – nämlich von den Patienten, für die das eine schöne Abwechslung ist. Und eine sanfte Einstimmung gerade rechtzeitig, wenn der Advent in die Zielgerade biegt.



Beleuchtung und Begeisterung

Nur einen Tag dauert es, bis der Adventkalender in der Hauptallee – die beleuchteten Zahlen von eins bis 24 – befestigt ist. Weihnachten im Schnelldurchlauf. Und besonders flott geht's, wenn die geübten Hände von Heimo Krachler und Thomas Pichler (beide Elektrotechnik) zupacken. Sie sind es übrigens auch, die heuer den großen Baum vor der Kirche zum Leuchten gebracht haben. 24 Lichterketten zu je zehn Metern wandern von Ast zu Ast bis ganz hinauf zur Spitze, oben auf fünf Metern. Während die Lämpchen der Lichterkette mit Zeitschaltuhr getaktet auf- und abglühen, wird der Adventkalender noch immer manuell bedient. Gegen 22 Uhr schleicht der Nachtdienst der Haustechnik im Dezember zur nächsten Zahl und schaltet die ein. Damit sich auch die Mitarbeiter, die tags drauf schon ganz früh zum Dienst kommen, darüber freuen, dem Besuch vom Christkind einen Schritt nähergekommen zu sein.



HISTORISCH

Eine Weihnachtsbotschaft

Das Datum fürs Weihnachtsfest wurde durch Papst Liberius im Jahr 354 nach Christus festgelegt. Dass wir in Österreich Weihnachten so feiern, wie wir es tun, ist also eng mit dem christlichen Glauben verbunden.



lynea/www.shutterstock.com

Weihnachten verbinden wir mit gefühlsvoller Stimmung, dem Geruch von Keksen, Feiern im Kreise der Familie und Geschenken, dem Besuch bei der Krippe und leuchtenden Kinderaugen. Umso schwerer kann diese Zeit für Menschen werden, denen all dies fehlt: den Einsamen, den Unglücklichen, den Armen und den Kranken. Manche von ihnen atmen vielleicht auf, wenn diese Tage vorüber sind und sie sich nicht so vom Glück der anderen ausgeschlossen fühlen. Dabei will gerade das weihnachtliche Fest einschließen. Bischof Klaus Hemmerle (gest. 1994) hat einmal geschrieben: „Gott hat in seinem Sohn ein Herz, ein menschliches Herz, angenommen und in diesem Herzen sich selbst, die Liebe, die er ist, hineingehalten in alle Schicksale und Wandlungen menschlichen Lebens. Alles, schlechterdings alles, geht ihm zu Herzen.“ Einsame, unglückliche, arme und kranke gehen Gott zu Herzen und wir Christen haben die bereichernde und wunderbare Möglichkeit, diese Wahrheit durch uns anderen Menschen spürbar zu machen. Der Platz der Kirche ist zu Weihnachten nicht nur in gefüllten, festlich geschmückten Kirchen, sondern gerade auch am Betrand von schwer Kranken und Sterbenden. „Was immer uns begegnet, wir begegnen etwas, das Gott zu Herzen geht“, sagt Bischof Hemmerle. Wir Menschen gehen Gott zu Herzen. Und wir liegen deshalb einander am Herzen. Das wird uns nie klarer gesagt als zu Weihnachten. Das kann unsere Hingabe und Leidenschaft, sich für diese Menschen einzusetzen, mit neuem Feuer entzünden.

Bei Besuchen in Krankenhäusern fällt mir auf, wie sehr Sie sich bemühen, den an sich eher sachlich kühlen Räumen ein weihnachtlich festliches, warmes Gewand anzuziehen: Traditionelle Weihnachtsbäume, Lichter, Schmuck und ganz unkonventionelle Ideen. Aber aller Aufwand und Glanz würde ein leeres Äußeres bleiben ohne Ihre Bereitschaft, sich auf diese Menschen einzulassen. Gerade in den Weihnachtstagen in Ihren vielfältigen medizinischen, pflegerischen und sonstigen Berufen im Krankenhaus zu arbeiten und auf viele Stunden im

familiären Umfeld zu verzichten, ist gewiss nicht leicht. Wenn wir uns aber seit der weltgeschichtlichen Weihnacht definitiv als große Menschheitsfamilie begreifen dürfen, dann kann Weihnachten selbst im Krankenhaus zu einem großen Geschenk werden. Ein besonders sensibles Hinhören, ein tröstendes und ermutigendes Wort, ein kleiner Strohstern, ein gemeinsam gesungenes Lied: Sind es nicht die kleinen Zeichen, die uns Weihnachten groß machen und unser Herz anrühren? Gibt es ein größeres Geschenk, als sich selbst zu schenken durch Aufmerksamkeit und Dasein, durch Berührung und Halten? Weihnachten legt uns den Menschen ans Herz, indem Gott selbst Mensch wurde. Weihnachten spricht ganz groß vom Menschen. In einem Weihnachtsgebet wird seit über 1.500 Jahren gesagt: „Gott, du hast den Menschen in seiner Würde wunderbar erschaffen und noch wunderbarer erneuert.“ Wenn Menschen gerade in der Weihnachtszeit das Gefühl haben, für niemanden wichtig und von Bedeutung zu sein, wenn Menschen den Eindruck gewinnen, in einem entmenslichten System nur ein ökonomischer Faktor zu sein, dann leistet die eigentliche Weihnachtsbotschaft Widerstand und sagt: Groß musst du vom Menschen denken. Jeder Mensch ist ein Bild und Gleichnis Gottes – höchst würdig. Damit das auch glaubwürdig werden kann, braucht es uns Menschen.

Um Ihre so bedeutsame, sensible und verantwortungsvolle Arbeit im täglichen Anspruch auch leben zu können, wünsche ich Ihnen aber auch persönlich Zeit, um diese Wahrheit um uns Menschen bedenken zu können, und ich wünsche Ihnen echte zwischenmenschliche Wärme und tiefes Atemholen.



Wilhelm Krautwaschl
Diözesanbischof



Freude schenken – Jewitzte Weihnachten mit dem Next Liberty

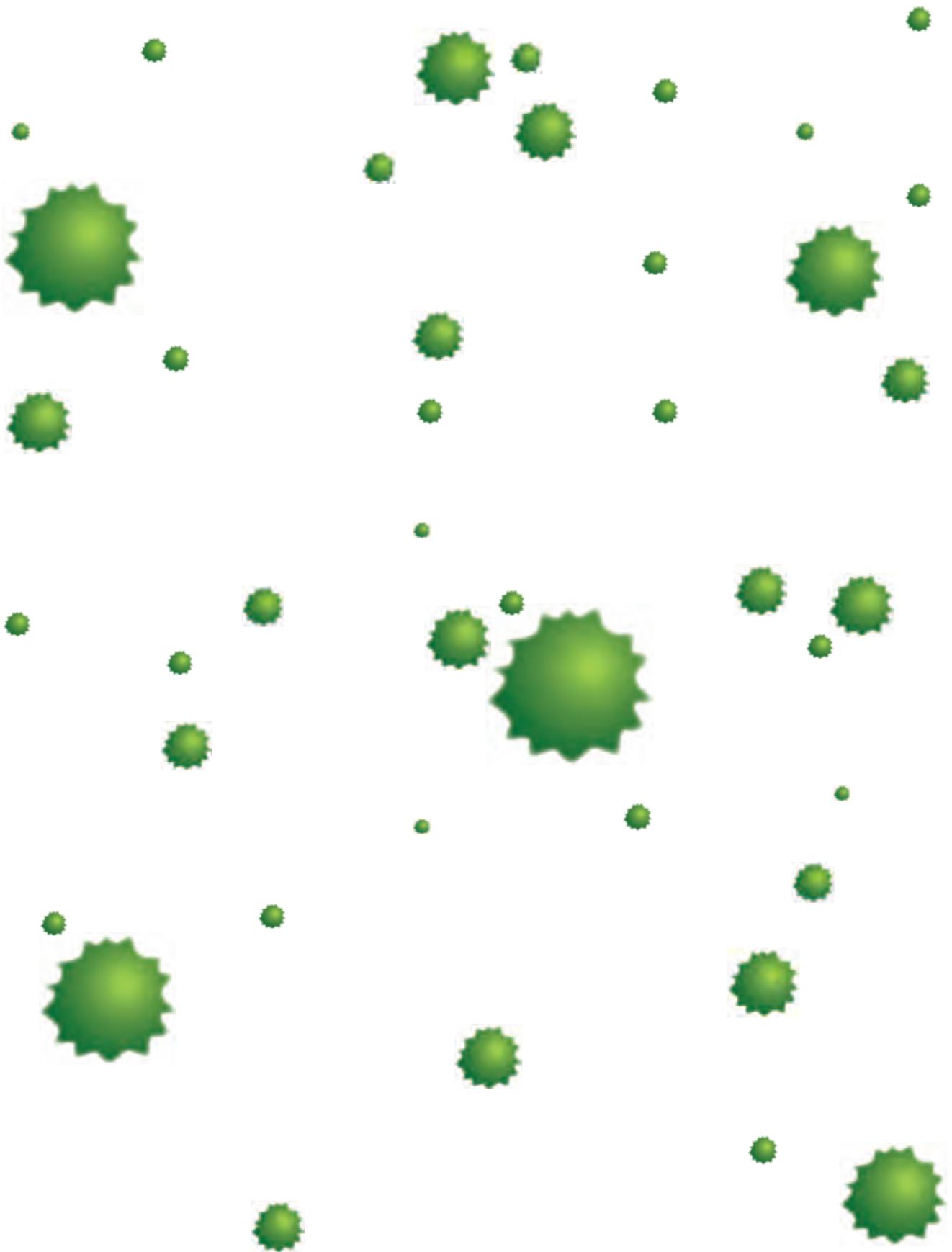
Nachdem man sich in den letzten Jahren von den bezaubernden Next-Liberty-Familienmusicals „Aladdin und die Wunderlampe“ und „GRIMM! – Die wahre Geschichte von Rotkäppchen und ihrem Wolf“ (Deutscher Musical-Theater-Preis 2015 in den Kategorien „Bestes Buch“ & „Bester Darsteller“) in märchenhafte Welten versetzen lassen konnte, steht in diesem Jahr ein spannendes Großstadtabenteuer auf dem Programm: Regisseur Michael Schilhan und sein Team lassen das kolossale Berlin der „Goldenen 1920er Jahre“ auf der Bühne der Oper Graz aufleben und laden mit der jazzigen und mitreißenden Musicalversion von **Erich Kästners erstem und erfolgreichstem Kinderroman „Emil und die Detektive“** zu einer turbulenten Verbrecherjagd voller sympathischer Charaktere, Situationskomik und abenteuerlicher Wendungen, die alle Detektive ab sechs Jahren quer durch die Berliner Gassen und Straßenbahnen, in Hinterhöfe und Polizeiwachen bis auf die Titelseiten der Zeitungen führt.

Alle, die gerne Freude schenken und die Tage bis zum großen Fest schon zählen, können ihren Liebsten eine Überraschung der besonderen Art bereiten: Mit einem **Next-Liberty-Abo** hat man die wunderbare Gelegenheit, u. a. gemeinsam mit Emil und den jungen Detektiven auf eine „jewitzte“ Verbrecherjagd durch die Gassen und Straßen Berlins zu streifen, mit Johanna Holzschwert ein unkonventionelles Held(innen)abenteuer zu bestehen, zu erfahren, warum Briefträger und Hunde doch Freunde sein können, gemeinsam mit dem Prinzen herauszufinden, was eine „richtige“ Prinzessin ausmacht, oder gar mit Oruk in den hohen Norden zu reisen, um ein großes Familiengeheimnis zu entdecken ... Einfach drei Vorstellungen im Next Liberty und einen Wunschtermin für „Emil und die Detektive“, das mitreißende Familienmusical in der Oper Graz nach dem zeitlosen Kinderbuch von Erich Kästner, auswählen und sich auf ein aufregendes Theaterjahr voller Geschichten und Abenteuer, Fantasie und Humor für die ganze Familie (vor-)freuen ...



Next-Liberty-Jugendtheater

Infos & Tickets unter 0316 / 8000 oder www.nextliberty.com



MEDIZIN

Schutzschild gegen Schädlinge

Husten, Halsweh, Hautausschlag. Ohne funktionierendes Immunsystem wären wir die ganze Zeit krank. Was es ist und wie es arbeitet – ein kleiner Überblick.



Was ist das Immunsystem?

Unser **körpereigenes Abwehrsystem**. Es schützt uns vor Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten und sorgt dafür, dass wir gesund bleiben. Es bekämpft fremde Stoffe oder abnormale Zellen.

Woraus besteht es?

Aus unendlich vielen Zellen, die im ganzen Körper verteilt sind. Man findet sie im Darm und im Blut, aber auch in Haut und Schleimhäuten. Besonders wichtig: die **weißen Blutkörperchen** und die sogenannten **Fresszellen**.

Wie arbeitet das Immunsystem?

Den ersten Schutz gegen Bakterien und Co. bilden **sichtbare Barrieren** wie Haut und Schleimhaut. Es folgt die „**unspezifische Abwehr**“, dazu gehören Fresszellen (Phagozyten). Sie fressen alle Zellen, die ihnen fremd sind, und spucken die verdauten und unschädlichen Produkte wieder aus. Wenn auch das nicht ausreicht, um den Schädling aufzuhalten, kommt es zum Einsatz der „**spezifischen Abwehr**“. Darunter versteht man B-Lymphozyten und T-Lymphozyten (Lymphozyten sind Bestandteile der weißen Blutkörperchen). Sie können gezielt Antikörper bilden und merken sich diese sogar für künftige Angriffe des gleichen Bakteriums. Deshalb sind wir gegen bestimmte Krankheitserreger **immun**.



Was passiert, wenn Fremdkörper nicht bekämpft werden können?

Dann werden wir krank.

Was sind Antikörper?

Antikörper (Immunglobuline) befinden sich **in Körperflüssigkeiten** und werden von den B-Lymphozyten gebildet, sobald wir mit Fremdstoffen in Berührung kommen. Ihre Aufgabe ist es, sich **mit dem Eindringling** an einem Ende und mit den körpereigenen Zellen am anderen Ende zu **verbinden**. Dadurch können die Fremdstoffe unschädlich gemacht werden.

Kann ich meine Abwehr stärken?

Ja. Wie immer, wenn es um unsere Gesundheit geht, gibt's folgende Empfehlungen: gesundes Essen (viel Obst und Gemüse), ausreichend Schlaf und bitte auf übermäßigen Alkoholkonsum und Nikotin verzichten.

Warum kann nicht immer jeder Fremdkörper abgewehrt werden?

Womöglich weil unser **Immunsystem geschwächt ist**. Haben wir etwa **viel Stress**, ist unser Körper angeschlagen. Viren, Bakterien und Co. haben ein leichteres Spiel, Husten und Schnupfen lassen grüßen. Im **Alter** nimmt die Leistung des Immunsystems im Übrigen ebenfalls ab.

Kann das Immunsystem selbst krank sein?

Ja. Es gibt **angeborene Defekte**, dabei leiden Menschen unter immer wiederkehrenden Infektionen. Die HIV-Erkrankung ist im Gegensatz dazu ein **erworbener Defekt**. Das Immunsystem kann auch **unerwünschte Reaktionen** hervorrufen: Bei der Autoimmunität kämpft der Körper gegen eigene gesunde Zellen (Beispiel: Lupus, schädigt Haut und Organe). Allergien gehören ebenfalls dazu; quasi übertriebene Abwehrreaktionen des Körpers auf harmlose Umweltstoffe. Meist sind Autoimmunerkrankungen bzw. Immundefekte nicht heilbar, mit der richtigen Behandlung hat man sie aber oft ganz gut im Griff.



PFLEGE

Alle Jahre wieder

Fast nichts ist schlimmer als Weihnachten im Krankenhaus, denkt man. Stimmt nicht, sagen DGKS Kerstin Herbst und Pflegehelferin Gertrude Maierhofer. Sie erzählen, warum sie am 24. Dezember sogar gerne arbeiten.

Mag. (FH) Sabrina Luttenberger / Mag. (FH) Maria Haring



W. Steiber/LKH- Univ. Klinikum Graz

Wenn Weihnachtswunder ausbleiben, springen die Mitarbeiter der Pflege ein. 200 von ihnen verbreiten jedes Jahr am 24. Dezember Freude – und das ein oder andere Kekserl. Sie kümmern sich aber nicht nur darum, dass es den Patienten körperlich gut geht. Wie auch im restlichen Jahr pflegen sie zu Weihnachten ganz besonders die Seele. Denn wenn Bekannte, Freunde und Familie daheim gemeinsam unterm Christbaum sitzen, verbringen Patienten die Feiertage alleine mit Fremden. Und das tut zu Weihnachten oft mehr weh als die eigentliche Erkrankung. Doch auch dagegen haben die Pflegepersonen ein Heilmittel: Die 60 Stationen des Klinikum

„Seit ich 2008 als Pflegeperson auf der Urologie begonnen habe, hatte ich bis jetzt jedes Jahr zu Weihnachten Dienst. Da ich selbst noch keine Kinder habe, melde ich mich immer freiwillig. So können meine Kollegen Weihnachten mit ihren Familien verbringen. Die Weihnachtsfeiertage sind auf der Station eine sehr ruhige und besinnliche Zeit. Es ist alles weihnachtlich dekoriert, aus einem Radio am Gang ertönen Weihnachtslieder, Angehörige bringen Geschenke für die Patienten vorbei und bei den Besuchszeiten sind wir nicht ganz so streng. Wir versuchen an diesen Tagen, auch die Arbeit etwas ruhiger zu gestalten, um uns besonders für jene Patienten Zeit zu nehmen, die Weihnachten im Krankenhaus verbringen müssen. Hier braucht es ganz viel Sensibilität, Empathie, aber auch Kreativität. Gerade in der Nacht, wenn alle Besucher weg und die Patienten alleine sind, fließen immer wieder Tränen. Vor ein paar Jahren bin ich dann zum Beispiel als Engel verkleidet zu jedem Patienten ins Zimmer gegangen. Viele haben sich über diese kleine Aufmunterung sehr gefreut. Etwas ganz Besonderes ist unsere traditionelle Patientenweihnachtsfeier am 23. Dezember: Ab 13 Uhr kochen wir Würstel, es gibt auch Kekse und sogar Punsch, die Oberschwester liest Gedichte vor, der Klinikvorstand hält eine kleine Weihnachtsrede, Kollegen spielen mit ihren Kindern Weihnachtslieder auf mitgebrachten Instrumenten und wir singen alle gemeinsam. Jeder ist herzlich willkommen – viele Kollegen kommen sogar in der Freizeit vorbei! Den Dienst zu Weihnachten habe ich bis jetzt noch nie als Belastung erlebt. Ganz im Gegenteil: Ich verbinde viele berührende und unvergessliche Erlebnisse damit, die Weihnachten doch gerade so besonders machen. Und vor allem macht es mir jedes Jahr wieder bewusst, warum ich so gerne in der Pflege arbeite – nämlich um für Menschen in Ausnahmesituationen da zu sein. Mit meiner Familie feiere ich Weihnachten dann einfach immer ein bisschen später nach.“

DGKS Kerstin Herbst arbeitet auf der Univ.-Klinik für Urologie/Station B. Zu Weihnachten sind auf den beiden Stationen der Urologie wie an den übrigen Tagen im Jahr zehn diplomier- te Pflegepersonen und vier Pflegehelfer im Früh- und Spätdienst im Einsatz. In der Nacht sind drei DGKP und eine Pflegehilfe im Dienst.

Graz werden liebevoll geschmückt, es gibt Weihnachtsfeiern für die Patienten, manchmal sogar Punsch und kleine Geschenke. Zwar kann das die eine oder andere Träne nicht verhindern, aber es ist doch immer jemand da, der den Patienten Mut macht und Trost spendet. Etwa DGKS Kerstin Herbst und Pflegehelferin Gertrude Maierhofer. Für beide ist der Dienst zu Weihnachten nichts Neues. Und beide sind sich einig, der 24. Dezember ist am Klinikum Graz kein Tag wie jeder andere. Allerdings, auch das sagen beide, sind es hauptsächlich schöne Momente, die sie bei ihrer Arbeit zu Weihnachten erleben.

„Heuer gibt's für mich eine Premiere: Zum ersten Mal übernehme ich einen Nachtdienst zu Weihnachten. Ein paar Mal habe ich tagsüber am 24. Dezember schon gearbeitet; ich kann mir also ungefähr vorstellen, was mich erwartet – und ich freu mich drauf! Natürlich sind die Patienten rund um die Weihnachtsfeiertage rührseliger als sonst, das stimmt schon. Das ist aber ja auch verständlich. Trotzdem ist die Stimmung auf der Station, unter den Mitarbeitern und Patienten, schön und im Grunde positiv. Nachmittags findet immer eine kleine Weihnachtsfeier statt, wo unter anderem Geschenke verteilt werden, zum Beispiel Zweige mit einem Lebkuchenherz. Eine Gruppe Kinder singt Lieder, ich bringe auch immer eine passende CD mit. Wenn mein Dienst heuer beginnt, am 24., um halb sieben am Abend, dann wird diese Feier wohl schon am Ausklingen sein. Für mich ist dann wichtig, dass ich für die Patienten da bin und spüre, was sie brauchen. Eine Schulter zum Ausweinen, Trost oder dass ich ihnen einfach zuhöre. Es gibt auch Patienten, die – das hört sich jetzt komisch an – froh sind, Weihnachten im Krankenhaus zu verbringen. Zuhause wären sie alleine, hier bei uns hingegen haben sie Gesellschaft. Wenn ich darüber nachdenke, macht mich das schon etwas traurig und da muss ich aufpassen, dass ich zwar mitfühle, aber nicht mitleide. Besonders zu Weihnachten liegt meine Aufgabe für mich nämlich auch darin, den Patienten etwas Aufbauendes, etwas Ermutigendes mitzugeben. Wenn ich das schaffe, nehme ich auch etwas Gutes für mich mit nach Hause. Apropos: Wann ich heuer daheim Weihnachten feiere, weiß ich noch gar nicht. Wahrscheinlich klassisch amerikanisch – am 25. Dezember vormittags. Auf alle Fälle aber mit meiner Tochter.“

Gertrude Maierhofer ist Pflegehelferin auf der Klinischen Abteilung für Endokrinologie/Univ.-Klinik für Innere Medizin. Gemeinsam mit einer diplomierten Pflegeperson arbeitet sie heuer am 24. in der Nacht, tagsüber besteht das Team aus zwei DGKP und zwei Pflegehelfern.



W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz



ERNÄHRUNG

Ein genussvolles Festmahl

Zu Weihnachten wünschen sich alle eine schöne und besinnliche Zeit, in der sie mit lieben Leuten zusammen sein und auch ein festliches Essen genießen können.

Yulia Davidovich/www.shutterstock.com



Zimt und Sternanis duften nach Weihnachten

Es wird viel über die richtige (oder falsche) Ernährung gesprochen, geschrieben und leider auch behauptet. Jede Menge selbsternannte Ernährungsexperten geben Ratschläge zur „richtigen Ernährung“. Dabei wird oft übersehen, dass es bei Ernährung nicht „nur“ um die Deckung des notwendigen Energiebedarfes und den Aufbau und die Erneuerung des Körpers geht. Ein Essen beinhaltet darüber hinaus eine Dimension des Erlebens und des Genießens. Die Freude am Essen soll dabei nicht zu kurz kommen.

Generell gilt: Menschen, die genießen können, sind auch tendenziell gesünder. Nicht nur die Auswahl der richtigen Lebensmittel, sondern auch wie und dass man sie genießt, beeinflussen unser Wohlbefinden. Die bekannte Psychologin und Motivforscherin Helene Karmasin schreibt dazu treffend: „Es geht darum eine Mahlzeit zu gestalten, d. h. nicht nur zu kochen, sondern eine Tischgemeinschaft zu etablieren, (...) um die Gestaltung der richtigen Botschaft die man durch das Essen vermittelt (sic).“ In diesem Sinne soll man Feste feiern, wie sie fallen.

Am Christkindlmarkt nicht nur trinken, sondern auch etwas essen.



Eva Kugel, MSc

Gleichzeitig empfiehlt es sich aber, diese nicht in Völlerei und übermäßigem Trinken abgleiten zu lassen, damit man sich auch nach den Feiertagen noch wohl fühlt. Wenn man bedenkt, dass eine Tasse Glühwein bereits 210 kcal enthält, ist es vielleicht doch besser, bei nur einer oder zwei Tassen zu bleiben. Generell schlagen gerade die Weihnachtsgetränke mit einer hohen Kalorienmenge und gleichzeitig geringem Sättigungswert zu Buche. Besser also am Christkindlmarkt nicht ausschließlich zu trinken, sondern sich auch etwas „Festes“ wie ein Brot mit Belag oder Nüsse zu gönnen beziehungsweise gar nicht erst hungrig hinzugehen.

Mit diesem Wissen im Hinterkopf darf man sich auf die Weihnachtszeit mit den vielen Gelegenheiten zu genussvollem Festessen mit der Familie, mit Freunden oder im Beruf freuen. Schon Wochen vorher machen sich Hausfrau und Hausmann Gedanken, was sie kochen könnten und dafür noch zu besorgen haben. Die einen möchten gerne zu Weihnachten so feiern, wie sie es

Monkey Business Images/www.shutterstock.com



Ein Festessen gehört für Viele zu Weihnachten dazu

schon in ihrer Kindheit taten. Dann kann das Würstel mit Kren und Sauerkraut zum Festschmaus werden. Andere wiederum möchten gerade zu Weihnachten ein nicht alltägliches Festessen auf den Tisch bringen. Dann gibt es vielleicht als Vorspeise Lachstatar auf Apfelscheiben, gefolgt von gratiniertem Schweinsfilet an Kartoffelschiffchen mit Vogersalat und das Marillen-Kaffee-Tiramisu als krönenden Abschluss.

Ein schönes Festmahl zu Weihnachten braucht neben schöner Tischwäsche mit Kerzen und weihnachtlichen Servietten auch eine gute Menüzusammenstellung. Damit dieses nicht zu üppig ausfällt, empfehlen wir Ihnen neben unserem Rezept für eine festliche Hauptspeise (siehe unten) einen grünen Salat anstelle eines Majonäsesalates, zum Nachttisch den Kuchen durch einen frischen Obstsalat zu ersetzen und als Getränk ein Glaserl Wein und auf den Glühwein zu verzichten. Sie werden sehen, es wird trotzdem allen schmecken.



Ein Lachstatar ist eine leichte Vorspeise

Schweinsfilet mit Mandelkruste und Kartoffelmuffins

(für 4 Personen)

Fürs Schweinsfilet:

900 g Schweinsfilet, 120 g Butter, 60 g Mandeln, 50 g Weißbrot, etwas Pizzakäse, Salz, Pfeffer

Schweinsfilet würzen, kurz anbraten; Butter rühren bis sie ganz weich ist; mit geriebenen Mandeln und Weißbrot vermengen, gut würzen und auf die vorgebratenen Schweinsfilet streichen; kurz vor dem Servieren 12 Minuten bei 200°C überbacken

Für die Kartoffelmuffins:

500 g Kartoffeln, 100 g Butterkäse, 50 ml Milch, 70 g Philadelphia-Käse, 50 g Babykarotten, 50 g Erbsen, 2 Eier, Salz, Pfeffer

Geschälte, gekochte Kartoffeln grob zerstampfen; geriebenen Käse mit Milch erwärmen; alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen; in gefettete Muffinförmchen füllen, 40 Minuten bei 180°C backen





GESUNDHEIT

Heißer Schweiß: Bikram-Yoga als Training für Körper und Geist

Klassisches Yoga war gestern. Heute schwitzt man bei rund 40 Grad 90 Minuten lang in einem verspiegelten Raum. Bikram- oder Hot-Yoga heißt der Trend, von dem Stars wie Madonna begeistert schwärmen. Die Klinoptikum-Redaktion hat getestet, ob es sich dabei tatsächlich um eine gute Sport-Alternative für kalte Wintertage handelt.



Marjia Kanizaj

Der ganze Körper wird trainiert



Marjia Kanizaj

Beim Hot-Yoga gibt es 24 Übungen

Ein paar Kursteilnehmer liegen schon auf ihren Matten im Raum und versuchen, sich mental auf die folgenden anstrengenden 90 Minuten vorzubereiten. Mit viel Fantasie fühlt man sich wie an einem heißen Sommertag und schwitzt schon vor dem eigentlichen Start der Yoga-Einheit. Der Yoga-Lehrer und Inhaber des Grazer Bikram-Yoga-Studios, Ulf Reinitzer, begrüßt mit den Worten: „Ihr müsst euch in den nächsten eineinhalb Stunden keinerlei Gedanken machen. Das übernehme ich für euch. Ich werde euch sagen, wann und wie ihr atmet, wann ihr schlucken und wann ihr trinken könnt.“ Als Anfänger soll man versuchen, so gut wie möglich mitzumachen.

Nach den ersten zehn Minuten wird mir schwindlig.

Carina Fartek

Dann geht es los mit Pranayama, einer Atemübung, die Brustkorb und Schultergelenke dehnen, und den Kreislauf stimulieren soll. „Prana“ bedeutet Lebensenergie und „Ayama“ so viel wie erweitern und kontrollieren. Je intensiver die Tiefenatmung, desto mehr Energie für die nächsten 90 Minuten. Bikram-Yoga besteht aus einer festen Abfolge von 24 Hatha-Yoga-Übungen und zwei Atemübungen. Jede Übung wird zwei Mal wiederholt und ist so konzipiert, den Körper optimal auf die nächste Übung vorzubereiten. Der Vorteil: Der Körper soll dabei ganzheitlich trainiert werden. Laut Yogameister und Erfinder Bikram Choudhury soll die Serie von Positionen nicht nur gut für die Gesundheit sein, sondern auch eine hohe therapeutische Wirkung mit sich bringen. Die hohe Raumtemperatur hilft einerseits beim Dehnen, andererseits sollen durch das intensive Training und Schwitzen Entgiftungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Schon nach zehn Minuten stellt sich ein erstes Schwindelgefühl ein. Laut Ulf Reinitzer ist das aber vollkommen normal, der Körper muss sich erstmal an die Umstände gewöhnen. Man versucht also durchzuhalten, nur um sich nach einer weiteren, anstrengenden Übung einzugestehen, dass man doch eine kurze Pause einlegen muss, um einen Kreislaufzusammenbruch zu vermeiden. Nach nur einer Minute Ruhepause schließt man sich den anderen motivierten Yogis allerdings schon wieder an und wird aufgefordert, in den Spiegel zu lächeln. Erstaunlicherweise funktioniert das sogar ganz gut. Hat man den ersten Teil mit den Übungen im Stehen erstmal überstanden, folgt eine zweiminütige Savasana

Tipps fürs erste Mal:

- Gut hydriert zur Yoga-Einheit kommen.
- Am besten zwei Stunden vor der Einheit nichts essen.
- Zwei große Handtücher, eine Wasserflasche und leichte Bekleidung (kurze Hose, Top oder Bikini/Short) mitbringen.



Marija Kanizaj

Yoga bei 40 Grad Raumtemperatur

(Totenstellung), um den Körper zu entspannen. Dabei handelt es sich um eine der wichtigsten Übungen im Yoga. Die liegende Position ist die für den Körper effizienteste Form der Durchblutung. Herz und Kreislauf kommen dabei zur Ruhe und der Körper soll bereits getätigte Übungen besser verarbeiten. Savasana wird im zweiten Teil nun nach jeder einzelnen Übung kurz wiederholt. Die nächsten 13 Übungen werden im Liegen und Sitzen durchgeführt. Es scheint, als hätte sich der Körper mittlerweile an die Hitze gewöhnt und es fällt einem schon viel leichter, konsequent mitzumachen. Die restliche Zeit vergeht wie im Flug. Mit einer Atemübung (Khapalbhati) und abschließender kurzer Entspannung endet die Einheit.

Unser persönliches Fazit nach 90 Minuten, 26 Posen und einigen Litern an Schweiß leichter: Durchhalten lohnt sich. Nach einer Dusche und einem gemütlichen Tee im Studio fühlt man sich erfrischt, erstaunlich gut und ein bisschen stolz. Und für wen Bikram-Yoga nichts ist, der kann klassisches Yoga bei normalen Temperaturen versuchen. In die Sauna gehen kann man danach immer noch.



Marija Kanizaj

Dazwischen gibt es immer wieder Entspannung

Kontakt:

Bikram Hot Yoga Graz
Herrengasse 8 / 2. OG
8010 Graz
info@doyoga.at
+43 699/11141608

KLINIKBLICK

Adventzauber am Klinikum Graz

Stabsstelle PR



G. Krammer/LKH-Univ. Klinikum Graz

Kekserl, Strudel, Lebkuchen: Naschen für den guten Zweck

G. Krammer/LKH-Univ. Klinikum Graz



Antenne-Moderator Markus Terrant, Gerald Sobian, OSr. Ulrike Sallmutter und Antenne-Muntermacherin Simone Wallis freuten sich über die zahlreichen Besucher

Ende November hieß es am Klinikum: „Naschen für den guten Zweck“. Mit Hilfe der Antenne Steiermark wurden Kekse für Weihnachtsgeschenke für die Kinder des Kinderzentrums verkauft.

Kekserl, Punsch und Weihnachtsstimmung: Rechtzeitig vorm ersten Adventwochenende wurde es am Klinikum Graz richtig besinnlich. Am 26. November lud das Kinderzentrum zu einem karitativen Keksstand ein, dessen Erlöse in Form von Geschenken den am Klinikum stationären Kindern zu Gute kommen. Unterstützung erhielten die freiwilligen Helfer dabei von Antenne Muntermache-

rin und Christkinderl Simone Wallis, für die die Aktion eine Herzensangelegenheit war. Es wurden unzählige selbstgemachte Kekse zur Stärkung vor Ort oder für die Keksdose daheim verkauft und alkoholfreier Punsch und Kaffee ausgeschenkt. Zusätzlich spendete ein Elektrofachmarkt 500 Euro. Insgesamt kamen so über 5.500 Euro zusammen – strahlende Kinderaugen sind zu Weihnachten im Kinderzentrum garantiert.

G. Krammer/LKH-Univ. Klinikum Graz



Auch Pflegedirektorin DKKS Christa Tax ließ sich den Adventzauber nicht entgehen

Anzeige

Wollen Sie sich mit uns anlegen?

Praxsräumlichkeiten gesucht?

In einer generalsanierten und 1905 erbauten Jugendstilvilla nahe vom Grazer Hilmteich stehen Ihnen 290 m² zur freien Verfügung! Mehr Informationen unter www.bewo.at/praxis

Anlegerwohnungen

Neben der eigenen Ordination können Sie zudem in ihre Zukunft investieren: Im angrenzenden Neubau sind elf erstklassige Neubauwohnungen zwischen 40 und 90 m² mit modernster Ausstattung entstanden. Mehr Informationen unter www.bewo.at/anlegen

Profitieren Sie durch

- Top Grazer Wohngegend
- perfekte Raumaufteilung
- absolute Ruhelage
- 13 Tiefgaragenplätze, Parkplätze im Hof
- optimale Infrastrukturanbindung
- naheliegende Einkaufsmöglichkeiten
- 590 m² Grünfläche
- Vermietbarkeit durch LKH- und MEdUni-Nähe gewährleistet



Bewo
BESSER WOHNEN

Für Preise und weitere Informationen kontaktieren Sie uns unter 0316/82 02 87 oder www.bewo.at

KLINIKBLICK

Wandelbarer Wohlfühlplatz

Stabsstelle PR



Marinja Kanizaj

Schmetterlingsflügel „schweben“ über dem Platz

Im November wurde die Schmetterlingswiese fertiggestellt. Eine Begegnungszone mit besonderem Angebot.

Wer Richtung Kinderklinik schaut, sieht sie sofort: Die stilisierte Schmetterlingspuppe auf der Südfassade des Gebäudes. Damit hat im Jahr 2000 alles begonnen – das Werk ist damals nämlich im Rahmen des „Kunst am Bau“-Projektes von Katarina Matiasek entstanden, geplant war auch ein dazugehöriger Schmetterlingsgarten. Aus dem Garten wurde jetzt zwar eine Wiese, das Projekt findet so aber dennoch seinen ursprünglichen Abschluss. 6.500 Quadratmeter an Fläche vor der HNO-Klinik hat DI Wilfried Kassarnig gestaltet, inspiriert vom Puppen-Kunstwerk. Das Ergebnis: Die Schmetterlingswiese spiegelt als multifunktionale Begegnungszone die Metamorphose des Tieres wider, die Flugdächer am Platz haben außerdem die Form von Flügeln. Zusätzlich stellt die Schmetterlingswiese mit der Verbindungsbrücke zur neuen Zahnklinik einen der wesentlichsten Verkehrspunkte am Klinikum Graz dar. Wobei das Projektteam großen Wert darauf gelegt hat, aus der Wiese keinen reinen Umschlag-, sondern einen Wohlfühlplatz zu machen. Zur Platzgestaltung gehört neben der Kombination aus Betonplattenbelag und Granitwürfeln als Boden daher vor allem der Blick ins Grüne. Zwölf Bäume wurden neu gepflanzt, im Bereich der Neurologie wurde ein weiterer Grünbereich realisiert. Die überdachten Sitzplätze und ein Trinkbrunnen machen das Verweilen auch wirklich angenehm, überdachte Fahrradabstellplätze und eine E-Ladestation für Autos sowie die neue Bushaltestelle des Klinik-Busses tragen unter anderem zur perfekten Infrastruktur bei. Und eben dazu, dass die Wiese tatsächlich so wandelbar wie ihr Namensgeber ist.



Marinja Kanizaj

Künstlerin Katarina Matiasek schuf die Schmetterlingspuppe an der Fassade

KLINIKBLICK

Landesschulratspräsidentin Meixner zu Besuch

Stabsstelle PR

Sieben Schulklassen für stationäre Patienten am Klinikum.

Es klingt vielleicht ungewöhnlich, doch das LKH-Univ. Klinikum Graz hat eine eigene Schule. In der Heilstättenschule werden 1.000 Schüler pro Jahr in sieben Klassen unterrichtet. Landesschulratspräsidentin Dipl.-Päd. HOL Elisabeth Meixner besuchte sie im November und zeigte sich vom Lerneifer der Schüler und dem Engagement der Lehrer beeindruckt. Das Besondere der Schule ist, dass Kinder und Jugendliche während ihres Klinikaufenthalts keinen Unterrichtsstoff versäumen und direkt im Krankenhaus unterrichtet werden. Die Lehrer sind ausgebildete Spezialisten, die im Umfeld von Medizin, Therapie und Schule agieren. Die Schule existiert bereits mehrere Jahrzehnte und der Unterricht wird in Form von Einzel- bzw. Bettenunterricht und/oder Klassenunterricht angeboten. So, wie es für unsere jungen Patienten am besten passt.



M. Schreiner/LKH-Univ. Klinikum Graz

Mag. Gabriela Kriebitz, Dr. Erwin Ditsios, Dipl.-Päd. HOL Elisabeth Meixner, Prof. Dr. Christian Urban, Dr. Katharina Burmucic, DGKS Sabrina Kern und Kinder der Heilstättenschule Graz



**Onko
logie
Graz**

Verein für Krebskranke
an der Med. Univ. Klinik Graz
www.onkologie.at



Der Erlös kommt dem Verein für Krebskranke zu Gute!
Wir freuen uns mit Ihnen die Vorweihnachtszeit zu genießen!

Charity Adventstand am Eisernen Tor

Beginn: 20.11.2015

Ende: 23.12.2015

täglich von 15:00 Uhr bis 22:00 Uhr



Verein für Krebskranke an der Med. Univ. Klinik Graz
Auenbruggerplatz 15, 8036 Graz, Telefon: 0316 385 13900,
E-Mail: claudia.reiner@klinikum-graz.at
Kontoverbindung: Steiermärkische Bank und Sparkassen AG
BLZ 20815, Konto Nr. 110 122
IBAN: AT332081500000110122 BIC: STSPAT2G

KLINIKBLICK

Ganz Ohr

Mag. (FH) Maria Haring



W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz

(v.l.n.r.): Klinikvorstand Univ.-Prof. Dr. D. Thurnher, Pflegedirektorin Ch. Tax, MSc, die Referenten: DGKP B. Grünberger, Logopädin Lisa Eisenhut, BSc, Ass. Dr. M. Graupp sowie der Ärztlicher Direktor ao. Univ.-Prof. Dr. G. Brunner

Bereits zum zehnten Mal fand im Oktober die Veranstaltung „Pflege & Medizin“ am Klinikum statt. Das Thema diesmal: Tinnitus und Hörstörungen.

„Bitte keine Wattestäbchen!“ Diesen und andere Tipps rund um das Ohr erhielten die mehr als 115 Zuhörer der Informationsveranstaltung „Hört – Hört, Tinnitus und Hörstörungen“ am 14. Oktober 2015 am LKH-Univ. Klinikum Graz. Störungen im Bereich des Hörsinnes betreffen Menschen in jedem Lebensalter und wirken sich auch auf Sprache und Kommunikation aus. Dies führt oft zu Isolation, Rückzug und einer verminderten Lebensqualität.

Das interdisziplinäre Team der HNO-Klinik informierte daher über die vielfältigen Ursachen von Hörstörungen und wie man diese rechtzeitig erkennt und richtig behandelt. Das einfache Ohrenschmalz, Ohrenentzündungen und die Altersschwerhörigkeit waren ebenso Thema wie ein akuter Hörsturz oder der Tinnitus. Gerade der chronische Tinnitus entwickelt sich immer mehr zum Volksleiden. Auch hier bekamen die Betroffenen wertvolle Empfehlungen, um mit dem „Pfeifen im Ohr“ besser leben zu können.

Es ist einfach toll, man kann fragen was man will – man wird ernst genommen.

Ein Besucher



W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz

Großes Interesse bei den zahlreichen Zuhörern

Verständliche Informationen, alltagstaugliche Tipps und praxisnahe Hilfestellungen bei Fragen – das Erfolgsrezept der Reihe „Pflege & Medizin“ hat sich auch bei der zehnten Veranstaltung wieder bestens bewährt.

KLINIKBLICK

Auszeichnung für Lehrlinge und Klinikum

Stabsstelle PR



© Harri Mansberger

Staatssekretär Dr. Harald Mahrer und AK-Präsident Josef Pesserl mit dem Team des LKH-Univ. Klinikum Graz: Irena Großschädl, BR Mag. Anna-Maria Windisch Suppan, Ing. Dieter Stemmer, MSc, Virginia Raffler-Papadimitriou, Mag. Thomas Bredenfeldt, MSc. und den Lehrlingen Maria Luise Rühr, Michelle Reinisch und Michelle Wurm

Ein erfolgreiches Ausbildungsjahr für das LKH-Univ. Klinikum Graz: Als erstes Krankenhaus darf es ab sofort das Staatswappen „Staatlich ausgezeichnete Ausbildungsbetrieb“ führen. Und alle sechs zur Abschlussprüfung angetretenen Lehrlinge haben bestanden.

Am 30. Oktober 2015 wurde dem LKH-Univ. Klinikum Graz als erstem österreichischem Krankenhaus das Staatswappen „Staatlich ausgezeichnete Ausbildungsbetrieb“ im Bundesministerium für Wirtschaft in Wien verliehen. Dieses Gütesiegel ist die höchste Auszeichnung, die von der Republik Österreich Betrieben verliehen kann. Es wird für außergewöhnliche Leistungen in der Ausbildung von Lehrlingen und im Lehrlingswesen vergeben. Kriterien für die Verleihung der staatlichen Auszeichnung sind unter anderem Erfolge bei Lehrabschlussprüfungen, Kooperationen des Lehrbetriebs, sowie das inner- und außerbetriebliche Weiterbildungs-



© V. Raffler-Papadimitriou

Mag. T. Bredenfeldt, MSc. und V. Raffler-Papadimitriou gratulieren Tanja Prietl zur hervorragenden Leistung bei der Lehrabschlussprüfung

angebot für Lehrlinge und Ausbilder. Stellvertretend für das Klinikum nahmen Ing. Dieter Stemmer, MSc. und Mag. Thomas Bredenfeldt, MSc. die Auszeichnung von Staatssekretär Dr. Harald Mahrer entgegen.

Erfolgreiche Lehrabschlüsse

Wie erfolgreich die Lehrlinge des LKH-Univ. Klinikum sind, zeigt der Blick auf die Lehrabschlussprüfungen. In diesem Jahr traten sechs Lehrlinge des Klinikum zur Prüfung an und alle haben bestanden. Claudia Kober (Köchin), Natalie Lang (Bürokauffrau), Maïke Papst (Bürokauffrau), Christoph Murgg (Chemielabortechniker), Elena Hofmeister (Bürokauffrau) und Tanja Prietl (Bürokauffrau) haben ihre Lehre am Klinikum erfolgreich beendet. Für besonders gute Abschlussprüfungen gibt es im Übrigen eine finanzielle Belohnung vom LKH-Univ. Klinikum Graz: Christoph Murgg und Elena Hofmeister erzielten einen guten Erfolg, Tanja Prietl hat die Prüfung

sogar mit einem ausgezeichneten Erfolg bestanden und zusätzlich zur Geldprämie noch ein Klinikum-Fahrrad bekommen.



Der Demenz ins Gesicht gelacht

Katrin Schriebl, BSc MA

W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz



Die „Ermi Oma“ zeigte bei einer Vorstellung für 300 Mitarbeiter, wie humorvoll man das Leben mit Demenz nehmen kann.

„Kennst du das, wenn’s plötzlich nimma geht?“ Dies ist nur eine von vielen Fragen, die sich besonders Ältere und Menschen mit beginnender Demenz auch hier am Klinikum immer wieder stellen. Dass eine körperliche und geistige Einschränkung jedoch auch einmal ein Grund zum Lachen sein kann und ernsthafte Veränderungen im Alter auch mit Humor zu meistern sind, hat am 13. Oktober 2015 Markus Hirtler alias Ermi Oma gezeigt.

W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz



Als Highlight des Jahresschwerpunktes „Umgang mit kognitiv beeinträchtigten Patienten“ luden die Anstaltsleitung und der Betriebsrat zum aktuellen Kabarettprogramm „Ärgertherapie“ ein, in dem die Ermi Oma aus dem Leben eines alten Menschen im Umgang mit der Familie, dem Krankenhaus und der Gesellschaft erzählt. Rund 300 Mitarbeiter aller Berufsgruppen waren bei der Veranstaltung dabei. Und eines kann man mit Sicherheit sagen: Am Ende gingen alle mit einem lachenden Gesicht, aber sicher auch mit vielen ernsthaften Gedanken zum Thema Umgang mit Demenz und Alter nach Hause.

KLINIKBLICK

Momentaufnahmen des Zufalls

Mag. Simone Pfandl-Pichler

Seit 22. Oktober 2015 stellt Künstlerin Ute Steingruber ihre Werke in der „Galerie im Klinikum“ am LKH-Univ. Klinikum Graz aus. Die Galerie befindet sich seit Oktober auch an einem neuen Ort: im Versorgungszentrum am Auenbruggerplatz 52.

In der Medizin spricht man vom ganzheitlichen Konzept, wenn nicht nur Mensch samt Krankheit im Mittelpunkt steht – sondern auch Umwelteinflüsse oder Weltanschauung eine Rolle in der Behandlung spielen dürfen. Alles wirkt ineinander. Genauso begreift Ute Steingruber, Pädagogin im Kindergarten der KAGes, ihre Bilder. Von sich selbst sagt sie, Kunst sei von Anfang an ihr treuer Wegbegleiter gewesen, mit dem sie gleichzeitig den Alltag ab-, aber die Kreativität anschalten kann. In der „Galerie im Klinikum“ am LKH-Univ. Klinikum Graz sind Steingrubers Arbeiten – Landschaften, Städteportraits, Akte, Abstraktionen – noch bis 18. Februar 2016 zu sehen. Das entscheidende Moment ist dabei immer der Zufall. Nichtsdestotrotz hat Steingruber heuer ihr Kunstgeschichte-Studium abgeschlossen – auch Teil der Gesamtheit.



W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz

Bei der Vernissage am 22. Oktober 2015

Künstler gesucht!

Die Galerie im Klinikum bietet den Mitarbeitern des Klinikum die Möglichkeit, ihr künstlerisches Talent zu zeigen. Ganz gleich ob Malerei, Fotografie oder Bildhauerei – wenn Sie Ihre Werke ausstellen möchten, wenden Sie sich bitte an Silvia Haar (silvia.haar@klinikum-graz.at oder Tel.-Nr. 83014). Weiters suchen wir für die musikalische Umrahmung Musiker in unseren eigenen Reihen. Wir freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen.



W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz

(v.l.n.r.): Betriebsdirektor Mag. Gebhard Falzberger, BA, Künstlerin Ute Steingruber, BA MA, stv. Ärztliche Direktorin Univ.-Prof. Dr. Siegrid Fuchs und Zentralbetriebsratsvorsitzender Gerhard Hammer

KLINIKBLICK

Sicher schmerzfrei

Mag. Christine Foussek / Mag. DI (FH) Bernd Pichler



W. Steiber/LKH-Univ. Klinikum Graz

Auch PD DKKS Ch. Tax, MSc (6.v.re.) und ÄD Univ.-Prof. G. Brunner (5.v.re.) besuchten den 7. Grazer Schmerztag

Das Thema „Sicherheit für Mitarbeiter und Patienten“ stand auch beim 7. Grazer Schmerztag am 29. September 2015 im Zentrum der Tagung, an der knapp 200 Personen teilnahmen.

Nur durch Erfahrungsaustausch zu wissenschaftlichen und praxisrelevanten Spezialgebieten in der Schmerzbehandlung ist es möglich, den hohen Qualitätsstandard aufrechtzuerhalten. Referenten berichteten beim 7. Grazer Schmerztag über Medikamentenabhängigkeit, Update zu Schmerzmitteln, Schmerz-Handlungsempfehlungen bei Kindern, verschiedene nichtmedikamentöse Maßnahmen wie zum Beispiel Ernährungsmedizinische Interventionen, lokale Schmerztherapie und Spiegeltherapien.

Ein weiterer Schwerpunkt war das Schmerzmanagement in der Intensivmedizin. In spannenden, praxisnahen Vorträgen und Workshops wurden die zukünftigen Chancen und Herausforderungen des Schmerzmanagements diskutiert. Daneben bot die Tagung genügend Raum für alle Teilnehmer, sich miteinander zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen.



W. Steiber/LKH-Univ. Klinikum Graz

Knapp 200 Teilnehmer waren beim Grazer Schmerztag

KLINIKBLICK

Schritt für Schritt in die Zukunft

Virginia Raffler-Papadimitriou



LKH-Univ. Klinikum Graz

Bereits zum zehnten Mal fanden die Bildungstage für die Lehrlinge des LKH-Univ. Klinikum Graz und Lehrlinge der anderen KAGES-Krankenhäuser statt. Die Bildungstage 2015 wurden heuer erstmals gemeinsam mit dem BFI (Berufsförderungsinstitut) gestaltet.

Die Lehrlinge wurden von Betriebsdirektor Mag. Gebhard Falzberger, Zentralbetriebsratsvorsitzenden Gerhard Hammer und Betriebsrat Walter Schwarz herzlich begrüßt. Sodann brachte Mag. Thomas Bredenfeldt, MSc, Leiter des Bereiches Personalmanagement, den Lehrlingen die Geschichte und einige Kennzahlen des Klinikum näher. Dieser Vortrag war der Ausgangspunkt für die drei Schulungstage, in denen sich die Lehrlinge unter anderem auch mit dem Leitbild des Klinikum auseinandersetzten. Dazu wurden drei Gruppen – je nach Lehrjahr – gebildet:

1. Lehrjahr: Wer gehört dazu (innen und außen)?
2. Lehrjahr: Wie tun wir miteinander/Wie kommunizieren wir?
3. Lehrjahr: Welche Arten von Führung gibt es?

Weitere Schwerpunkte waren Kommunikation, Teamwork und Teamgeist. Am letzten Schulungstag fand eine Präsentation im Beisein der Ausbildungsleiter der jeweiligen Lehrberufe und des Betriebsrates statt. Die Lehrlinge zeigten hier sehr eindrucksvoll, was sie in den drei Tagen erlernt haben. Am letzten Tag stand ein gemeinsamer Ausflug zum Adventurepark „AbenteuerWelten“ im Burgenland auf dem Programm. Bei verschiedenen „Challenges“ konnten die Lehrlinge ihren Teamgeist und ihr Geschick unter Beweis stellen. Zwar wurden die hervorragenden Leistungen bei einer Siegerehrung hervorgehoben, aber eigentlich gab es an diesem Tag nur Sieger.

KLINIKBLICK

Noch mehr Patientensicherheit

Dr. Gerald Sendlhofer

W. Steiber/LKH-Univ. Klinikum Graz



Pflegedirektorin DKKS Christa Tax, MSc, Ärztlicher Direktor ao. Univ.-Prof. Dr. Gernot Brunner, QM/RM-Leiter Dr. Gerald Sendlhofer und Vize-Rektorin der Med Uni Graz Mag. Kristina Edlinger-Ploder mit Risikomanagern des LKH-Univ. Klinikum Graz

Beim 3. Grazer Risikotag wurden neue Sicherheitsmaßnahmen von internationalen Experten diskutiert.

Mehr als 300 Teilnehmer wollten auch heuer wieder vom Klinikum Graz lernen. Beim 3. Grazer Risikotag ging es um Patientensicherheit und darum, wie diese kontinuierlich gesteigert werden kann. Als österreichweiter Vorreiter in Sachen Sicherheit im Krankenhaus stellt das Klinikum Graz jedes Jahr mit dem Risikotag eine grenzübergreifende Plattform – Österreich, Deutschland und die Schweiz sind vertreten – für den Erfahrungsaustausch zur Verfügung. Die Veranstaltung fand in Kooperation mit der Österreichischen Fachgesellschaft für Qualität und Sicherheit im Gesundheitswesen (ASQS) statt. In diesem Jahr konnten im Vorfeld wissenschaftliche Abstracts eingereicht werden. Die 29 eingereichten Abstracts sind im Fachjournal „Safety in Health“ veröffentlicht. Im Zuge der Veranstaltung wurden die besten Abstracts mit Posterpreisen prämiert:

Platz 1: Feasibility trial to assess the patient safety culture in the professional group of dietitians. Sarah Geil, Gerald Sendlhofer, Hermann Toplak, Gudrun Pregartner, Elisabeth Pail

Platz 1: Success Factors of Clinical Risk Management – Measuring a Safety Index. Peter Gausmann, Marsha Fleischer

Platz 3: Results from the Implementation of a Surgical Safety Checklist (SSC) at an Interventional Radiology Unit. Christian Schnedl, Gerald Sendlhofer, Hannes Deutschmann

Platz 3: Measures to strengthen drug safety in acute care. Manela Glarcher, Monika Hoffberger, Tamara Fercher

W. Steiber/LKH-Univ. Klinikum Graz



Über 300 Teilnehmer beim 3. Grazer Risikotag am Klinikum

KLINIKBLICK

Erfolgreicher Marathon trotz Diabetes

Monika Valjan, MA

Auch mit Diabetes mellitus kann Ausdauersport betrieben werden. Den Beweis traten Diabetespatienten des LKH-Univ. Klinikum mit ihrer Teilnahme am Graz Marathon an.

Am Sonntag, dem 11. Oktober 2015, stand für die Diabetesambulanz, die Teil der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel ist, das große Laufhighlight beim Graz Marathon an. Die Läufer konnten sich trotz Regenwetters über eine großartige Atmosphäre in der Innenstadt freuen. Das Besondere war, dass in Zusammenarbeit mit dem Clinical Research Center Personen mit Diabetes mellitus motiviert werden konnten, beim Marathon an den Start zu gehen.

Insgesamt wurden drei Staffeln aufgestellt, die durch ein umfangreiches Betreuerteam vor Ort begleitet wurde. Während des Wettkampfes waren medizinische Helfer – Diabetesberater, Pflegepersonal und Ärzte – mit Blutzuckermessgeräten und Notfall-Kohlenhydraten zur Vermeidung der Unterzuckerung entlang der Laufstrecke und an eigenen Labestationen unterwegs, um jederzeit Hilfe leisten zu können. Alle Läufer mit Diabetes wurden mit einem neuartigen Sensor ausgestattet, der ständig den Blutzucker im Unterhautfettgewebe maß. Der Sensor übertrug die Blutzuckerwerte auf ein Gerät, mit dem jederzeit der aktuelle Wert abgefragt werden konnte.

Insgesamt war der Lauffevent ein voller Erfolg und die Erwartungen aller Beteiligten wurden weit übertroffen. Ans Aufhören denkt keiner – Ansporn genug, auch 2016 wieder durchzustarten.



LKH-Univ. Klinikum Graz

Eigene Labestationen stellten die optimale Betreuung der Läufer sicher



LKH-Univ. Klinikum Graz

Zwei erfolgreiche Marathonläufer: Silvia Leitgeb und Peter Gröbacher

KLINIKBLICK

Barrierefreie Führung

Stabsstelle PR



LKH-Univ. Klinikum Graz

Ing. Joachim Sachornig (3.v.r.) begleitete die Gruppe bei der barrierefreien Führung

Ein möglichst selbstständiger Aufenthalt am LKH-Univ. Klinikum Graz ist auch für Menschen mit Behinderung möglich. Davon konnte sich eine Gruppe gehörloser Besucher im Rahmen einer Führung überzeugen.

Viele kennen das LKH-Univ. Klinikum – als Ort, wo einem als Patient geholfen wird, als Arbeitsplatz oder Ausbildungsstätte. Aber auch abgesehen davon ist das Klinikum für viele Menschen interessant (die einzigartige Mischung zwischen Jugendstil und moderner Architektur oder das Tunnelsystem) und daher werden immer wieder Führungen angeboten. Menschen mit Behinderung erleben dabei das Klinikum anders. Sie stehen plötzlich vor Hindernissen, die für andere kein Problem darstellen und auch vom LKH-Univ. Klinikum Graz nicht beabsichtigt sind.

Um diese Barrieren aufzuzeigen, lädt Betriebsdirektor Mag. Falzberger Vertreter der verschiedenen Behindertenverbände mehrmals im Jahr zum Erfahrungsaustausch und zu Führungen im kleinen Rahmen ein. 25 Gehörlose und vier Gebärdendolmetscher konnten so im Oktober einen Blick hinter die Kulissen des Klinikum werfen. Seit sechs Jahren gibt es eine enge Zusammenarbeit mit dem Steirischen Verband der Gehörlosenvereine, um gehörlosen Patienten und Besuchern so gut es geht einen selbstständigen Klinikaufenthalt zu ermöglichen. Besonders Gabi Zemann, die Obfrau des Verbandes, trägt viel dazu bei, die Interessen ihrer Gruppe und das, was dem Klinikum machbar ist, zu vereinen. Auch im nächsten Jahr wird es wieder diese besonderen Besichtigungen geben – zum Vorteil aller Beteiligten.



LKH-Univ. Klinikum Graz

Eine Gebärdendolmetscherin übersetzte für die gehörlosen Besucher

KLINIKBLICK

Geschenke mit Herz

Stabsstelle PR

Bei ihrem Besuch auf der Klinischen Abteilung für Kardiologie am LKH-Univ. Klinikum Graz brachte die 4C-Klasse der Volksschule der Ursulinen nicht nur selbstgenähte Herztaschen und selbstgebackene Kekse in Herzform für die Patienten mit – auch ein passendes Lied hatte sie dabei.

Den Patienten eine Freude bereiten, sie vom Krankenhausalltag ablenken und dabei selbst etwas lernen und mit nach Hause nehmen. Unzählige Dinkelkekse in Herzform und 35 Herztaschen – mit viel Liebe und Sorgfalt im Unterricht selbst genäht – haben die 24 Buben und Mädchen auf der Station verteilt; für die Herzpatienten, die sich die Geschenke, so sagen die Schüler, ob ihrer Tapferkeit verdient haben.

Genau um diese Tapferkeit und das Durchhalten auch in schwierigen Zeiten ist es auch beim anschließenden Musizieren gegangen. Zum Lied „Cup“ aus der amerikanischen Komödie „Pitch Perfect“ haben die Ursulinen-Schüler einen eigenen Text kreiert („Wir sind Herz, wir sind herzverbunden und unser Herz, es schlägt für euch, jeder Herzschlag ist Musik und wir wünschen euch viel Mut ...“) und sich dazu (wie im Original) eine Choreographie mit Trinkbechern ausgedacht. Hintergrund der Aktion ist die „Herzensbildung“, ein Projekt der Ursulinen-Schule, bei der es darum geht, den Kindern im Rahmen von eigens reservierten Unterrichtsstunden Toleranz, Wertschätzung, Freude und Mitgefühl zu vermitteln.



G. Krammer/LKH-Univ. Klinikum Graz

Die vierte Klasse der Ursulinen mit der Leiterin der VS der Ursulinen Dipl.-Päd. Sr. Maria Riedl, den Lehrern Theresa Valentina Riepler, BEd, Anna-Maria Gross, Dipl. Soz. Päd. und Stefan Weber, BEd sowie DGKS Magdalena Leitner



G. Krammer/LKH-Univ. Klinikum Graz

Auch ein passendes Lied wurde von den Schülern aufgeführt

KURZ & GUT

Lieder unterm Weihnachtsbaum

Gerda Reithofer, MSc



A. Beck



BUCHTIPP: „Weihnachtslieder selber singen ...“

Das musikalische Handbuch für den Weihnachtsfestkreis – mit rund 70 Weihnachtsliedern, zweistimmig gesetzt, mit Begleitakkorden, 160 S. Preis: € 8,50

*Lasst uns froh und munter sein.
Is finster draußt.
Da draußen auf dem Berge.
O Jubel, o Freud ...*

Erhältlich im Büro für Weihnachtslieder und im Steirischen Volksliedwerk, Sporgasse 3, 8010 Graz, Tel. 0316 / 90 86 35
service@steirisches-volksliedwerk.at
www.steirisches-volksliedwerk.at



Der Baum ist geschmückt, alle Geschenke verpackt, Kekse und Punsch stehen bereit und eigentlich könnte das Christkind kommen – nur wo sind die Noten für die Weihnachtslieder? Gemeinsam mit dem Steirischen Volksliedwerk hilft das Klinoptikum heuer aus – mit den Texten und Noten für zwei traditionelle Weihnachtslieder: „Leise rieselt der Schnee“ und „Es wird scho glei dumpa“.

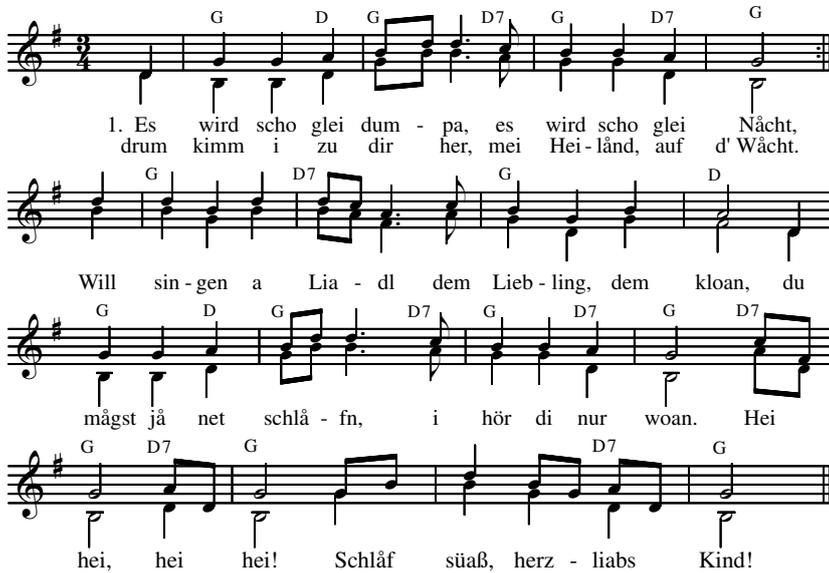
Noch mehr Weihnachtslieder

Bereits zum 25. Mal ist das „Büro für Weihnachtslieder“ ein fixer Bestandteil des Advents in der Grazer Innenstadt und unterstützt Menschen, die wieder (gemeinsam) singen oder musizieren möchten. Das Büro ist weltweit tätig, hilft beim Fehlen des Textes oder der Melodie und gibt Auskunft bei allen Fragen rund um Singen, Musizieren und weihnachtliche Bräuche.

Das Register der Weihnachtslieder- und -geschichten des Steirischen Volksliedwerkes mit vielen tausenden Eintragungen (von einzelnen Weihnachtsliedern und Instrumentalnoten bis hin zu Geschichten und Gedichten sowie Hirten- und Krippenspielen) ist die Basis für Beratungen und Anfragen zu Notenmaterial, Texten und Bräuchen in der Weihnachtszeit. Neben Alpenländischer Volksmusik sind in dieser umfassenden Bibliothek auch fremdsprachige und volkstümliche Lieder, Spirituals, Popsongs, Chorliteratur und vieles andere mehr enthalten.

27. November bis 22. Dezember 2015
Im Steirischen Heimatwerk, Sporgasse 23, 8010 Graz
Montag bis Freitag, von 9.30–18 Uhr
(8. Dezember geschlossen)
Samstag, von 10–17 Uhr
www.steirisches-volksliedwerk.at/projekte

Es wird scho glei dumpa



1. Es wird scho glei dum - pa, es wird scho glei Nãcht,
drum kimm i zu dir her, mei Hei - lãnd, auf d' Wãcht.

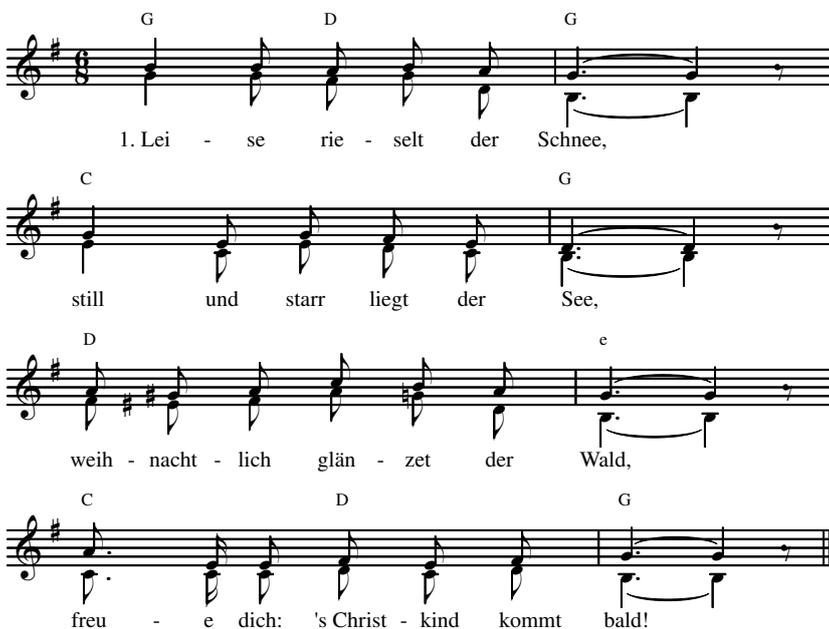
Will sin - gen a Lia - dl dem Lieb - ling, dem kloan, du
mãgst jã net schlã - fn, i hör di nur woan. Hei
hei, hei hei! Schlãf sũaß, herz - liabs Kind!

2. Vergiss hiaz, o Kinderl, dein Kummer, dei Load,
dãss d' dãda muasst leidn im Stãll auf da Hoad.
Es ziern jã die Engerl dei Liegerstãtt aus.
Mõcht schõna nit sein drin in Kõnig sei Haus.
Hei hei, hei hei! Schlãf sũaß, herzliabs Kind!

3. Jã Kinderl, du bist hålt im Kripperl so schen,
mi ziemt, i kãnn nimmer dã weg von dir gehn.
I wünsch dir von Herzen die sũaßeste Ruah,
die Engerl vom Himmel, die deckn di zua.
Hei hei, hei hei! Schlãf sũaß, herzliabs Kind!

4. Mãch zua deine Ägal in Ruah und in Fried
und gib mir zum Äbschied dein Segn no grãd mit!
Åft werd jã mei Schlaferl a sorgenlos sein,
ãft kãnn i mi ruahli aufs Niederlegn gfrein.
Hei hei, hei hei! Schlãf sũaß, herzliabs Kind!

Leise rieselt der Schnee



1. Lei - se rie - selt der Schnee,
still und starr liegt der See,
weih - nacht - lich glãn - zet der Wald,
freu - e dich: 's Christ - kind kommt bald!

2. In den Herzen wird 's warm,
still schweigt Kummer und Harm.
Sorge des Lebens verhallt,
freue dich: 's Christkind kommt bald.

3. Bald ist Heilige Nacht,
Chor der Engel erwacht,
hört nur, wie lieblich es schallt,
freue dich: 's Christkind kommt bald.

KURZ & GUT

Gute Ideen immer willkommen

Silvia Haar, Petra Mencinger



W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz

(v.l.n.r.): BD Mag. G. Falzberger, PD DKKS Ch. Tax, MSc., DGKS R. Bucsek, H. Wohlkönig, Ing. H. Eigen, DKKS S. Scherf und AD Univ.-Prof. Dr. G. Brunner

Im Rahmen der Initiative „Ideenmanagement“ bekommen alle Mitarbeiter des LKH-Univ. Klinikum Graz die Möglichkeit sich kreativ einzubringen und ihre Ideen für Verbesserungsvorschläge am Klinikum mitzuteilen. Jeder eingereichte Vorschlag wird geprüft. Für jede umgesetzte Idee legt eine Bewertungskommission eine Prämie fest, die durch die Anstaltsleitung an den Mitarbeiter übergeben wird.

Hier einige Beispiele für Vorschläge, die erfolgreich umgesetzt und prämiert wurden:

Ablagemöglichkeit Orthopädie

Der Vorschlag von Ing. Horst Eigen, Technisches Dienstleistungszentrum: Die Ablagemöglichkeiten für Kleider und Regenschirme sind im Wartebereich der orthopädischen Ambulanz nicht im ausreichenden Maß vorhanden.

Umsetzung: Im Wartebereich der orthopädischen Ambulanz wurden Schirmständer aufgestellt, nach Bedarf wird die Garderobe erweitert.

Hängematte

DKKS Sonja Scherf, Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde, hatte die Idee Hängematten für Früh- und Neugeborene am Klinikum einzusetzen. Es gibt derzeit auf der Früh- und Neugeborenenstation keine Hängematte für den Inkubator, das Wärmebett oder Bett. Firmenseitig ist derzeit nichts Adäquates auf dem Markt erhältlich.

Umsetzung: Es wurde von DKKS Sonja Scherf eine Vorrichtung für eine Hängematte entwickelt. Dies entspricht dem hygienischen Standard und ist durch ihre Flexibilität für jedes Bett einsetzbar. Dadurch können die Kinder optimal und sicher gelagert werden.

Brandschutzschulung

Derzeit ist keine flächendeckende Brandschutzschulung für die Pflege vor Ort auf den Stationen gegeben. DGKS



W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz

DKKS S. Scherf präsentiert ihre Idee: die Hängematte für Neugeborene

Bucsek Renate, Univ.-Klinik für Neurologie, hat diesen Vorschlag eingebracht.

Umsetzung: Brandschutzschulungen werden künftig durch die Stationsleitung vor Ort durchgeführt. An der Univ.-Klinik für Chirurgie wurde dies bereits auf einer Station umgesetzt. Eine flächendeckende Einführung wird von der Abteilung Technische und Organisatorische Sicherheit bis Februar 2016 umgesetzt.

Einfahrt Innengelände

Helmut Wohlkönig, Bereich Technik, hat lange Zeit beobachtet, dass immer mehr ambulante Patienten sich die Einfahrt ins Klinikum durch Ausreden ermöglichen bzw. nicht den Anweisungen der Portiere Folge leisten. Dadurch kam es zu einem erhöhten Verkehrsaufkommen im Innengelände.

Umsetzung: Es ist keine kostenlose Einfahrt für selbstfahrende Patienten, Angehörige sowie Firmen mehr möglich. Lediglich die Ein- und Ausfahrt innerhalb von 30 Minuten – zum Beispiel für Patiententransporte – ist gratis.

Wohin mit Ihren Ideen?

Ihre Ideen können Sie auf folgenden Wegen beim Ideenmanagement einbringen:

- mit offiziellem Einreichformular (online im Intranet) unter der Rubrik Administratives/ Betriebsdirektion/Ideenmanagement
- per E-Mail an:
ideenmanagement@klinikum-graz.at
- oder per Post an:
Silvia Haar und Petra Mencinger
Ideenmanagement
LKH-Univ. Klinikum Graz
Betriebsdirektion
8036 Graz, Auenbruggerplatz 1

Anzeige

SCIENCE
PARK
GRAZ
IDEENWETTBEWERB
ZEIGT
HER
EURE
IDEEN

EINREICHFRIST
31. JÄNNER 2016
—
PREISGELDER IN
GESAMTHÖHE VON
8.500 EURO

Wer hat die beste Geschäftsidee?

Für Studierende, MitarbeiterInnen und AbsolventInnen aller Universitäten und Fachhochschulen

WWW.IDEENWETTBEWERB.AT

Science Park 
Graz

TERMINE

Was, wann, wo?



photosync/www.shutterstock.com

14.01.2016

MINI MED Studium

Wenn die Hüfte schmerzt –
Von Überlastungsschäden bis zur
Schenkelhalsfraktur
Beginn: 19.00 Uhr
Ort: HS 07.01., Vorklinik der
Medizinischen Universität Graz,
Harrachgasse 21, 8010 Graz
Kontakt: organisation@minimed.at

21.01.2016

Science Lunch

Neueste Entwicklungen bei Graft-
versus-Host Disease (GVHD)
Beginn: 12.00 Uhr
Ort: Hörsaalzentrum, HS D,
Auenbruggerplatz 15, 8036 Graz
Kontakt: office@arztwww.at

20.–21.01.2016

61. AO Trauma-Symposium: Grenzfälle der operativen/ konservativen Therapie

Gesellschaft zur Forschung und
Wissenschaftlichen Weiterbildung in
der Unfallchirurgie Graz
Ort: Die Wasnerin – G'sund und
Naturhotel, Sommersbergseestr. 19,
8990 Bad Aussee
Kontakt:
reischl.sylvia@ao-courses.com
[http://badaussee1601_symp.
aotrauma.org](http://badaussee1601_symp.aotrauma.org)
Anmeldung erforderlich!

30.01.2016

2. Kinder- und Jugendpsychiatrie Kongress Innsbruck

„(Selbst-) Aggression und Persön-
lichkeit im Kinder- und Jugendalter“

Medizinische Universität Innsbruck
Ort: Landeskrankenhaus
Innsbruck, Anichstraße 35,
6020 Innsbruck
Kontakt: lki.ps.kjp-kongress@tirol-
kliniken.at
Anmeldung erforderlich!

11.02.2016

MINI MED-Studium

Rund um den Stoffwechsel –
Leber und Galle
Beginn: 19.00 Uhr
Ort: HS 07.01., Vorklinik der
Medizinischen Universität Graz,
Harrachgasse 21, 8010 Graz
Kontakt: organisation@minimed.at

27.02.2016**Spezialkurs Refresher
Akupunkturpunkte**Österreichische Gesellschaft für
kontrollierte Akupunktur und TCM

Beginn: 09.00 Uhr

Ort: Hotel Europa,

Bahnhofgürtel 89, 8020 Graz

Kontakt: office@ogka.at

Anmeldung erforderlich!**04.-06.03.2016****Spezialkurs Combining Western
Herbs and Chinese Medicin**Österreichische Gesellschaft für
kontrollierte Akupunktur und TCM

Ort: Steiermarkhof,

Krottendorfer Straße 81, 8052 Graz

Kontakt: office@ogka.at

Anmeldung erforderlich!**15.03.2016****Fachseminar „Arbeiten im
richtigen Licht“**Allgemeine Unfallversicherungs-
anstalt HUB

Beginn: 09.00 Uhr

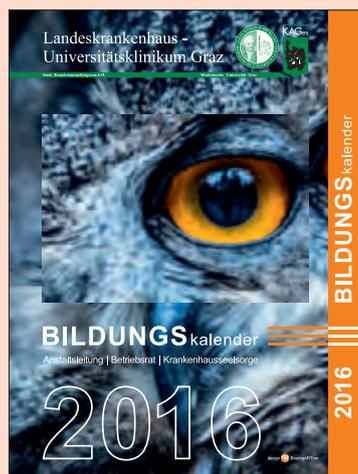
Ort: Star Inn Hotel, Waltendorfer

Gürtel 8–10, 8010 Graz

Kontakt: andrea.nevoral@auva.at

<http://auva.at/Kursbuchung>**Anmeldung erforderlich!**

Interne Veranstaltungstipps:



Alle Termine und genauen Informationen zu den **internen Veranstaltungen für Mitarbeiter** des LKH-Univ. Klinikum Graz finden Sie im BIKa im Intranet. Dort können Sie sich auch ganz einfach online zu den Veranstaltungen an- und abmelden.

**Prävention von Aggression und
Gewalt im Krankenhaus**

Verbale und körperliche Übergriffe von Patienten aber auch von Mitarbeitern sollen vermieden bzw. eine Deeskalation rechtzeitig eingeleitet werden.

Wann? 29.02. bis 01.03.2016,
08.00 bis 16.00 Uhr**Wo?** Seminarraum 224, 2. Stock,
Auenbruggerplatz 19**Von der Kunst sich selbst
zu lieben**

Im beruflichen Alltag sind ein hohes Maß an Einfühlungsbereitschaft, persönlichem Einsatz und Erkennen individueller Bedürfnisse der Patienten gefordert.

Um auf Dauer nicht „auszubrennen“ ist der Zugang zu persönlichen Kraftquellen nötig.

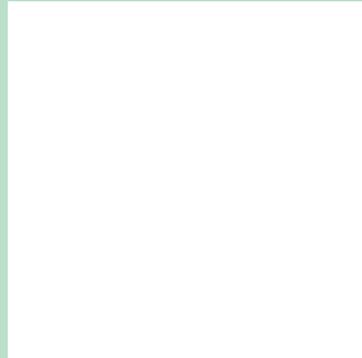
Eine wichtige Quelle um für andere gut da sein zu können, ist die

Selbstliebe. Mit Hilfe von Impulsen, Übungen und Körperwahrnehmung nähern wir uns dem Thema Selbstliebe und suchen den eigenen Raum für sie zu weiten.

Wann? 24.02.2016,
14.00 bis 17.00 Uhr**Wo?** Zentrum für Klinikpersonal,
Riesstraße 20**Gewaltfreie Kommunikation –
Basis**

Wie Sie Konflikte lösen können, ohne dass es einen „Verlierer“ gibt und eine Lösung finden, mit der alle einverstanden sind.

Wann? 03.02.2016,
08.00 bis 16.00 Uhr**Wo?** Seminarraum 225, 2. Stock,
Auenbruggerplatz 19



www.klinikum-graz.at