

KLINOPTIKUM

Ausgabe 4|20

Seite 6

Alle Jahre wieder ...

... steht das Christkind vor der Tür und hat für Klinikmitarbeitende viele Geschenke mitgebracht.

Seite 14

Die EBA zeigt sich flexibel

Seit Mitte Oktober hat sich auf der EBA viel getan: Nach einem Großumbau ist sie nun für alle neuen Anforderungen bestens gerüstet.

Seite 20

Wer hat an der Uhr gedreht?

Unser Leben richtet sich nach der Uhr, im Klinikum zeigt die Turmuhr der LKH-Kirche seit fast 100 Jahren den Gang der Zeit an.

Seite 36

Essen gegen den Winterblues

Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, kann Stimmungstiefs und trüben Tagen ein Schnippchen schlagen.





Impressum

Herausgeber:

Steiermärkische Krankenanstalten Ges.m.b.H.
LKH-Univ. Klinikum Graz
Stabsstelle PR
A-8036 Graz, Auenbruggerplatz 1

Redaktionsteam: Thomas Bredenfeldt, Birgit Derler-Klein, Daniela Kolar, Ana Kozomara, Lucas Kristan, Andrea Lackner, Petra Mencinger, Sandra Müller, Simone Pfandl-Pichler, Gerda Reithofer, Julia Traub

Redaktionelle Koordination:

Stabsstelle PR

Foto Titelseite:

© Marija Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Fotos:

Abbott 2020, Auto & Mobil, blautöne, DJPaine_unsplash & moodley, edition keiper, FalterEgo, J. Fechter, N. Fink, S. Furgler, Paul Stajan/Heroes Graz, Kaltenbrunner, KAGes Archiv, M. Kaiser, M. Kanizaj, Jauchowetz/Kronen Zeitung, LadyFit, LKH-Univ. Klinikum Graz, Med Uni Graz, S. Möstl, Pixabay (dezalb, maxmann, USA-Reiseblogger), D. Renzl, Sashkin/fotolia.com, L. Schaffelhofer, M. Seiwald/tirol kliniken, M. Stelzer, Steiermärkische Bank und Sparkassen AG, W. Stieber, stock.adobe.com (Andrey Popov, auremar, Black Brush, deagreez, esthermm, Di Studio, geschmacksRaum, krakenimages.com, monticellllo, PhotoSG, rh2010, runzelkorn, Rzoog, sdecoret, simoneminth, Steven, thodonal, vovan, yanadjan), M. Wiesner

Produktion: W. Anzel

Druck: Offsetdruck Bernd Dorrang e. U., Graz

Dezember 2020

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 PatientInnen 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.



© Marija Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Betriebsdirektor Gebhard Falzberger, Pflegedirektorin Christa Tax und Ärztlicher Direktor Wolfgang Köle

Liebe Mitarbeiterin! Lieber Mitarbeiter!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und leider hat die COVID-19-Pandemie unseren Alltag nach wie vor fest im Griff. Jetzt macht uns auch noch der Lockdown 2.0 einen Strich durch unsere Weihnachtspläne.

Dennoch möchten wir vom Direktorium an dieser Stelle unseren Helden, die unermüdlich für die Patienten des Klinikum im Einsatz waren und noch immer sind, in dieser schwierigen Zeit danken. Die tatkräftige Unterstützung der mutigen Mitarbeiter, die sich mit einer Selbstverständlichkeit an „vorderste Front“ begeben, wenn auf den Ambulanzen, COVID-Bereichen und Intensivstationen Not am Mann ist, macht uns jeden Tag aufs Neue stolz, am LKH-Univ. Klinikum Graz zu arbeiten. In Zeiten wie diesen kann man allen Ärzten, Pflegepersonen und anderen, unersetzbaren Berufsgruppen und Mitarbeitern am Klinikum Graz nicht oft genug ein „Dankeschön“ aussprechen, da sie wie Felsen in der Bran-

dung stehen, um für die zahlreichen Patienten, die es gegenwärtig am schlimmsten trifft, da zu sein.

Was wir als Direktorium dazu beitragen können, um die (Arbeits-)Situation zu erleichtern, wird getan. Ein wichtiger Schritt dafür, war der notwendige Umbau der EBA, um diese den notwendigen Standards einer Pandemie anzupassen (ab Seite 14).

Um bei dem Stress dieser Zeit nicht ganz die Nerven zu verlieren, bietet Sabrina Mörkl mit einem (appetit-)anregenden Beitrag ab Seite 36 einen Einblick, wie man auf angenehme Art und Weise seine gute Laune behalten kann. Ergänzend dazu erfährt man auf Seite 40, wie man durch Nahrung vor, während und nach einer COVID-19-Erkrankung das Immunsystem stärkt bzw. den Körper fit genug hält, um die Krankheit besser zu überstehen. Damit man sich trotz Arbeitsstress und Corona die Tage etwas weih-

nachtlicher gestalten kann, gibt es ab Seite 42 Rezepte aus Italien, Ungarn und Deutschland zum Nachkochen und -backen. Wir wünschen auch dieses Mal gutes Gelingen!

Eine weitere kleine Ablenkung vom vorherrschenden Zeitgeist, aber nicht von der Zeit per se, bietet der historische Artikel ab Seite 20: Gregor Murnig ist der Mann, der für die Zeit am Klinikum zuständig ist und die Turmuhr unserer Kirche am Laufen hält. Neben weiteren spannenden Beiträgen finden sich auch die glücklichen Gewinner des diesjährigen Weihnachtsgewinnspiels in der aktuellen Ausgabe (ab Seite 6).

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, fröhliche corona- und grippefreie Weihnachten und einen ebenso gesunden wie erfolgreichen Start ins neue Jahr 2021!

Ihr Direktorium



6



14

2

Impressum

3

Vorwort
des Direktoriums

6

Personelles
 Alle Jahre wieder ...
 Neue LBG Präsidentin
 Preisregen für die Kardiologie
 Die „Nifa 2020“ geht ans Klinikum
 Ehrung für herausragende Leistungen
 ESMO-Re-Akkreditierung für Grazer Zentrum
 Neubesetzungen
 Neue Leiterin des Ethikkomitees
 Gratis Impfung auch für die Kleinsten

14

Vorhang auf
 Module schenken Flexibilität
 Weihnachtsgruß des Seelsorgeteams

20

Historisch
 Wer hat an der Uhr gedreht?

24

Medizin
 Wenn das Herz Unterstützung braucht ...
 Brückenschlag zum Hörerlebnis
 Viele kleine Schritte,
 die die Lebensqualität steigern

20



32

Pflege

Pflegewissenschaft – ein Geben und Nehmen
zwischen Forschung und Praxis
Aktuelle News zum Laufbahnmodell

36

Ernährung

„Iss dich fröhlich!“
Ernährung in Zeiten der COVID-19-Pandemie
Einmal um die Welt gekocht (Teil 3)

44

Gesundheit

Ring frei
Rauchen begünstigt
schweren Corona-Verlauf

44



48

Klinikblick

52

Kurz & Gut

Reinigung: neues Einschulungskonzept
Ein großes Herz für Gabriel
Neue Herberge für die chirurgischen Kliniken

54

Was – Wann – Wo

Termine



PERSONELLES



Alle Jahre wieder ...

... steht das Christkind vor der Tür. So auch heuer in Gestalt des „Weihnachtsbaum-Liefer- und Aufputzservice“ der Firma Blumen Rauch bei Marisa Petschnegg, der Gewinnerin unseres Hauptpreises. Auch die Gewinner der anderen zahlreichen Geschenke wurden bereits per E-Mail informiert und die Packerl sind per Hauspost unterwegs.
Herzlichen Glückwunsch!

Ein herzliches Dankeschön
an unsere Kooperationspartner:



Wir waren positiv überrascht von der Menge an Teilnehmerkarten und E-Mails, die in den letzten Wochen in der Stabsstelle PR eingetroffen sind. Eigentlich kein Wunder, denn der Hauptpreis, der auch in diesem Jahr wieder vom Direktorium des LKH-Univ. Klinikum Graz gesponsert wurde, war nichts Geringeres als ein Weihnachtsbaum komplett mit Schmuck, Aufputzservice und natürlich Lieferung frei Haus. Warum auch nicht? Hat das Christkind ja gerade zu dieser Zeit immer alle Hände voll zu tun. Solange es nicht auch an COVID-19 erkrankt ist, gehen wir vom Klinoptikum-Team ihm gerne etwas zur Hand und helfen mit vielen tollen Geschenken weiter: von Theaterkarten fürs Next Liberty, dem Grazer Stadtwein „FALTER EGO“, Trainingsmonaten bei Ladyfit über Bücher bis hin zu praktischen Notizbüchern der Firma blautöne und Trinkflaschen der Steiermärkischen Bank und Sparkassen AG.

Die Gewinner

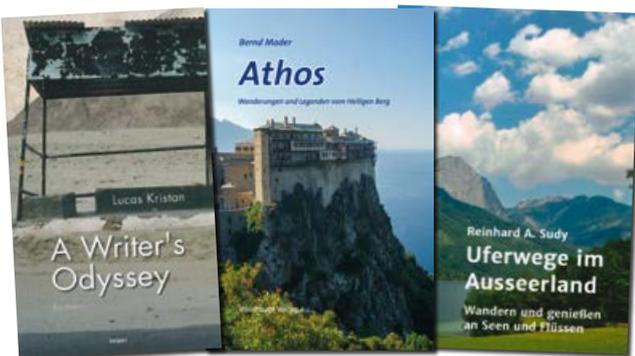
Den Hauptpreis, einen **Weihnachtsbaum** inklusive Lieferung, Schmuck und Aufstellservice der Firma **Blumen Rauch**, hat **Marisa Petschnegg** (Med Office/ Gebärambulanz) gewonnen.

Über **15 x 2 Karten** für die österreichische Erstaufführung „**Hexe Hillary geht in die Oper**“ im **Next Liberty** (Vorstellung am 26. Jänner 2021) können sich Heidelinde Behawy-Strommer, Sonja Lang, Josef Lemberger, Susanne Litscher, Sonia Loga, Eva Baumgartner-Tösch, Selina Maier, Aksana Menzinger, Sandra Osahon, Lisa Puck, Gerlinde Rausch, Maria Seidl, Doris Stoiber, Renate Toniutti und Sarah Privschek freuen.

Im Jänner mit dem **Training im Ladyfit** (inkl. Fitness- und Ernährungscheck) können beginnen: Eva Hochsteiner (**6 Monate**), Carina Halb, Astrid Straßegger, Verena Weißenbacher (je **2 Monate**), Brigitte Fauland-Zechmeister, Karin Laipold, Katharina Murg, Tanja Pietzka, Daniela Spirk und Marlene Stolz (je **1 Monat**).

Den Grazer Stadtwein „**FALTER EGO**“ dürfen Veronika Fischer (**Magnumflasche**) sowie Lukas Buchegger, Evelyne Drexler, Cornelia Fessl, Romana Hammer, Sabrina Hasenhüttl, Andrea Hinteregger, Jutta Lorenz, Kerstin Gradischnig, Lisa Marie Nagler, Tanja Palli, Gabriele Paul, Nicole Peischl, Corinna Prohinigg, Konstantinia Reinisch und Michaela Wruss (je 2 Flaschen **Sauvignon blanc**) genießen.

Eine praktische **Trinkflasche** aus Glas der **Steiermärkischen Bank und Sparkassen AG** nutzen ab sofort Michael Anspenger, Patrizia Ciola, Jacqueline Fink, Waltraud Großschädl und Bernadette Knauder. **Notizbücher und Stofftaschen** vom Tonstudio



„blautöne“ gehen an Martina Brandner, Christine Meissl, Daniela Schwar und Eva Wilhelm.

Und last but not least bekommen die literarischen Schmankerln „**Athos – Wanderungen und Legenden vom Heiligen Berg**“ von Bernd Mader (Weishaupt Verlag): Christoph Arneitz, Barbara Bertignoll, Nicole Gemrig, Robert Gottlieb, Claudia Lichtenegger, Barbara Piber, Brigitte Rumpf, Alexandra Sommerauer, Wolfgang Sturm und Hannelore Zenz, „**Unterwegs im Ausseerland**“ von Reinhard A. Sudy (myMorawa): Marlene Mayer und „**A Writers Odyssey**“ von Lucas Kristan (edition keiper): Elisabeth Posch.

Wir hoffen, die Gewinner freuen sich über die Geschenke oder können jemandem anderen damit eine kleine Freude bereiten.

Frohe Weihnachten 2020!



DIE Geschenk-Idee Wein aus Graz



ONLINE-SHOP
www.falterego.at

FALTER EGO Grazer Stadtwein

- Gelber Muskateller 2019
- Sauvignon Blanc 2018 & 2019
- Sauvignon Blanc Ried Kehlberg 2018
- Grauburgunder Ried Kehlberg 2018
- Merlot Ried Kehlberg 2017

Erhältlich in den Flaschengrößen:

- Standard 0,75 lt
- Magnum 1,5 lt
- DoppelMagnum 3 lt

**HEXE HILLARY
GEHT IN DIE OPER**

Verhexter Spaß

Als Hexe Hillary zwei Freikarten für die Oper gewinnt, ist sie nicht nur furchtbar aufgeregt, sondern trotz ihrer 300 Hexenjahren auch furchtbar ratlos: „Oper“ – Was soll das denn sein? Auch weiß sie nicht, was diese „komischen Linien mit Fliegendreck drauf“ zu bedeuten haben oder was eigentlich ein „Kompostist“ macht ... Aber all das möchte Hexe Hillary nun herausfinden! Denn bevor sie da hinget, möchte sie sofort und ganz genau wissen, was es mit diesem komischen „Theater, wo alle nur singen“ auf sich hat ...

„Hexe Hillary geht in die Oper!

Kinderstück mit Musik / von Peter Lund
Für Opernfans ab 6 Jahren – und alle, die es werden wollen. **bis 22. April 2021**

Neue LBG Präsidentin

Univ.-Prof. Dr. Freyja-Maria Smolle-Jüttner, Leiterin der Klinischen Abteilung für Thoraxchirurgie und Hyperbare Chirurgie, wurde zur Präsidentin der Ludwig Boltzmann Gesellschaft (LBG) gewählt. Die LBG ist eine Forschungseinrichtung mit thematischen Schwerpunkten in der Medizin, den Life Sciences sowie den Geistes-, Sozial- und Kulturwissenschaften und stößt gezielt neue Forschungsthemen in Österreich an.



© W. Stieber/
LKH-Univ. Klinikum Graz

Preisregen für die Kardiologie

Gleich fünf erfreuliche Nachrichten dürfen von Seiten der Klinischen Abteilung für Kardiologie bekanntgegeben werden.

© W. Stieber/
LKH-Univ. Klinikum Graz



Abteilungsleiter Univ.-Prof. Dr. Andreas Zirlik, bekam den „The Greats of Cardiology – Annual Award 2020“ verliehen. Der Preis wird seit 2000 einmal jährlich vergeben und vom Herzzentrum Freiburg gestiftet.

Unter den diesjährigen Finalisten des bereits zum 29. Mal vergebenen Wilhelm-Auerswald-Preis fand sich auch **Priv.-Doz. DDr. Nicolas Verheyen**. Er erhielt die Auszeichnung für seine Arbeit „Effect of Elperenone on Parathyroid Hormone Levels in Primary Hyperparathyroidism“. Teilnehmen durften Personen, die im Vorjahr eine Doktorarbeit an einer Medizinischen Universität in Österreich abgeschlossen hatten.



© W. Stieber/
LKH-Univ. Klinikum Graz

© W. Stieber/
LKH-Univ. Klinikum Graz



Priv.-Doz. DDr. Markus Wallner erhielt für seine Habilitationsschrift „HDAC inhibition improves cardiopulmonary function in a feline model of diastolic dysfunction“ den Otto-Kraupp-Preis für die beste schriftliche Arbeit.

Im Rahmen der „Horizon 2020“-Ausschreibung setzte sich das Konsortium um **Assoz.-Prof. PD Priv.-Doz. OA Daniel Scherr** durch. Das EU Projekt BEAT-AF (ground-breaking electroporation based intervention for atrial fibrillation treatment) wurde mit 6,1 Millionen Euro für vier Jahre bewilligt. Gemeinsam mit Partnern aus Medizin, Universität und Industrie will man die Ablationsmethode „Elektroporation“ an der Klinik etablieren und in Studien testen. Unterstützt wird er u.a. von **Assoz.-Prof. PD Dr. Christian Enzinger, MBA**, Universitätsklinik für Neurologie, der Scherr in allen MRI-assoziierten Projekten zur Seite stehen wird.



© W. Stieber/
LKH-Univ. Klinikum Graz

© privat



Im Rahmen der virtuellen Eröffnungsveranstaltung der 86. Jahrestagung und der Herztage 2020 der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) wurde der „Helmut-Drexler-Publikationspreis der AG 13“ verliehen. Dieser Preis dient zur Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses in den kardiologischen Grundlagenwissenschaften. **Senka Holzer, PhD**, Leiterin der Forschungsgruppe „Excitation-Transcription Coupling in Cardiac Remodeling“ an der Klinischen Abteilung für Kardiologie konnte diesen begehrten Forschungspreis nach Graz holen. Sie wurde für ihre wissenschaftliche Arbeit auf dem Gebiet der myokardialen Funktion und Energetik ausgezeichnet.

Die „NIFA 2020“ geht ans Klinikum

Das NIFA-Symposium (Neue Impulse in Fortbildung und Ausbildung) fördert die onkologische Fortbildung für das Mammakarzinom und die Vernetzung der Experten. Blitzschachsessions gehören zum beliebten Programmpunkt, bei dem ein kontroverses Thema rund um das Mammakarzinom diskutiert wird. **Dr. Victoria Sophie Humpel** von der Univ.-Klinik f. Frauenheilkunde und Geburtshilfe erhielt dieses Mal die NIFA 2020 (in Form einer Schachdame). Ihre Mentorin, Priv.-Doz. Dr. Gunda Pristauz-Telsnigg, Klin. Abt. für Gynäkologie, schätzt sie als „vielversprechende Nachwuchsforscherin“.

(v.l.n.r.) Gunda Pristauz-Telsnigg und Victoria Humpel mit der NIFA



© LKH-Univ. Klinikum Graz

ESMO-Re-Akkreditierung für Grazer Zentrum

Seit 2003 vergibt die ESMO (European Society of Medical Oncology) den Titel „ESMO Designated Center of Oncology and Palliative Care“ an Institutionen, Kliniken und Universitäten, die spezielles Augenmerk auf die Integration von Onkologie und Palliative Care richten. Die **Klin. Abteilung für Onkologie** mit der assoziierten **Universitären Palliativmedizinischen Einrichtung** am Klinikum Graz war 2008 das erste Zentrum in Österreich, welches die Auszeichnung erhalten hat. Jetzt wurde das Zentrum erneut mit der ESMO-Akkreditierung für 2021-2023 geehrt.



© LKH-Univ. Klinikum Graz

Ehrung für herausragende Leistungen

Lehrlinge mit Auszeichnung bei der Lehrabschlussprüfung sowie ihre Ausbildungsbetriebe werden jährlich von der WK Steiermark mit einer Trophäe und Urkunde geehrt. Im Oktober 2020 fand im Seminarzentrum unter strengen Hygiene- und Abstandsregeln die Ehrung von **29 Lehrlingen des LKH-Univ. Klinikum Graz** für deren besonderen Leistungen in der Berufsschule und bei den Lehrabschlussprüfungen statt. Betriebsdirektor Gebhard Falzberger, Personalchef Thomas Bredenfeldt, Zentralbetriebsratsvorsitzender Michael Tripolt, Betriebsratsvorsitzender Christian Kahlbacher und Ausbildungsleiterin Virginia Raffler-Papadimitriou gratulierten den Lehrlingen und übergaben die Urkunden und Trophäen.

Folgende Auszeichnungen wurden verliehen:
29 x Auszeichnung in der Berufsschule, davon
3 x guter Erfolg bei der Lehrabschlussprüfung und
6 x Auszeichnung bei der Lehrabschlussprüfung



29 Lehrlinge des LKH-Univ. Klinikum Graz wurden für ihre Leistungen ausgezeichnet

© Laura Schaffelhofer

EU-Projekt CD SKILLS: gemeinsam für Zöliakie-Patienten

© simoneminty/stock.adobe.com



Details: www.interreg-danube.eu

Das **Team** rund um die Pädiatrische Gastroenterologin **Univ.-Prof. Dr. Almuthe Hauer** von der **Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde** macht sich mit zwölf Partnern im EU-Projekt „CD SKILLS“ (Celiac Disease) für Zöliakie-Patienten stark. Initiiert vom Univ.-Klinikum Maribor, startete man im Juli 2020. Das Projekt ist mit 1,7 Mio. Euro dotiert und bis Ende 2022 anberaumt. Die Mittel wurden im Rahmen des „EU-Interreg Danube Transnational Programm“ bereitgestellt. Die Partner stammen aus sieben Donaustaaten und kommen aus dem medizinisch-universitären Bereich, der Lebensmittelbranche und der Politik. Inhaltlich werden der Wissensaustausch, die Diagnose und Behandlungsmethoden sowie die Fortbildung fokussiert.

Neubesetzungen

Medizin



Assoz.-Prof. PD Dr. Eva Reininghaus, MBA, wurde mit Wirkung ab 01.10.2020 bis längstens 31.12.2024, vorbehaltlich struktureller Veränderungen, zur supplierenden Vorständin der Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin bestellt.



Univ.-Prof. Dr. Philipp Jost wurde mit Wirkung ab 01.10.2020 bis zum 31.12.2022, vorbehaltlich struktureller Veränderungen, zum Leiter der Klinischen Abteilung für Onkologie an der Univ.-Klinik für Innere Medizin bestellt.



Univ. FA PD Dr. Christian Fazekas wurde mit Wirkung ab 01.10.2020 bis längstens 31.12.2024, vorbehaltlich struktureller Veränderungen, zum supplierenden Vorstand der Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie bestellt.

Neue Leiterin des Ethikkomitees



Ao. Univ.-Prof. Dr. Sonja Fruhwald, Univ.-Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, hat als Nachfolgerin von Univ.-Prof. Dr. Hans Tritthart die Leitung des Ethikkomitees am LKH-Univ. Klinikum Graz übernommen. Als unabhängiges Gremium unterstützt das Ethikkomitee Mitarbeiter, Patienten und deren Angehörige bei komplexen und schwierigen Entscheidungen bezüglich Therapien und Behandlungsmöglichkeiten.

© privat

PERSONELLES

Gratis Impfung auch für die Kleinsten

Stabstelle PR

Dieses Jahr wurde in unseren Kinderbetreuungseinrichtungen zum ersten Mal vor Ort gegen die Grippe geimpft – gleich wie für Mitarbeiter des LKH-Univ. Klinikum Graz gratis. Die Kleinen haben sich tapfer geschlagen.

Entsprechend dem österreichischen Impfplan ist eine Grippeimpfung empfohlen und wird für alle Kinder heuer gratis angeboten. Im Kindergarten und in der Kinderkrippe konnten sich die Kleinen direkt vor Ort durch das Team der Klinischen Abteilung für Allgemeine Pädiatrie unter der Leitung von Barbara Plecko impfen lassen. Die Stimmung unter den Kindern war durchaus positiv. Natürlich gab es auch einige, die dem Vorgang skeptisch gegenüberstanden und ein mulmiges Gefühl hatten, aber letztendlich haben es alle gut überstanden und durften sich für ihre Tapferkeit eine kleine Belohnung aussuchen. Sie konnten zwischen Pixiebüchern, CDs und einem Luftballon wählen. Wenn das kein Ansporn war, um Mut zu beweisen?



David, im letzten Kindergartenjahr, freute sich über seine Geschenke



Laura war anfangs etwas nervös, aber hat alles gut überstanden

© J. Fechter/LKH-Univ. Klinikum Graz (2)

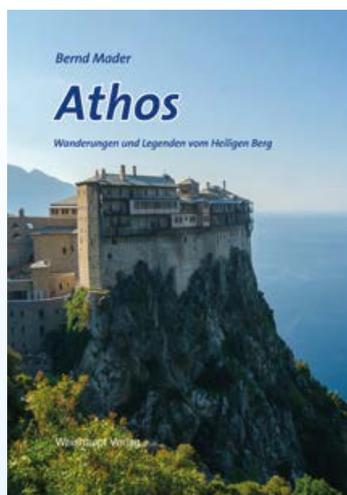
Anzeige

Bernd Mader

Athos

Wanderungen und
Legenden vom
Heiligen Berg

448 Seiten, mit 126 farbigen
Abbildungen, Hardcover,
gebunden, 1. Auflage 2020,
Weishaupt Verlag Graz,
ISBN 978-3-7059-0528-3
Preis: Euro 26,-
www.weishaupt.at



Es gibt Orte, die, man sie je besuchen konnte, weltentrückt erscheinen. Bereits in frühchristlicher Zeit haben sich auf dem Athos dem Christentum verbundene Menschen eingefunden, die in eremitischer Einsamkeit ein besonderes Ideal in der Nachfolge Christi leben wollten. Aus der kleinen Zelle frommer Mönche wuchs im Laufe der Zeit eine große Gemeinschaft von Mönchen heran, die zu einer Pilgerstätte für ChristlichOrthodoxe, heute mit autonomem Status unter griechischer Souveränität, avancierten.

Der Autor und studierte Pharmazeut Bernd Mader war in mehreren Jahrzehnten 23mal auf Athos. Seine Erinnerungen, festgehalten in dem reich illustrierten und hochwertig aufgemachten Buch aus dem Weishaupt Verlag, mit wichtigen Informationen zur Mönchsrepublik und zum mönchischen Leben auf Athos, vermitteln profunde Kenntnisse über die Geschichte dieser orthodoxen Mönchsrepublik und geben Einblicke in den Alltag der dort lebenden strenggläubigen Mönche. Der Autor des Bandes taucht ein die Geschichte dieses außergewöhnlichen Ortes und lässt den Leser teilhaben an der Faszination, die dieser auf Besucher und Gläubige aus aller Welt ausübt. Wer mehr über Athos, seine Mönche und deren geistig religiöse und spirituelle Welt erfahren will, oder plant, diesen Ort zu besuchen, der sollte unbedingt diesen Band kennen. Ein kulturgeschichtlich wertvolles Dokument zu einem der spirituell bedeutendsten Orte Europas, das einen Platz in jeder Bibliothek verdient!



VORHANG AUF

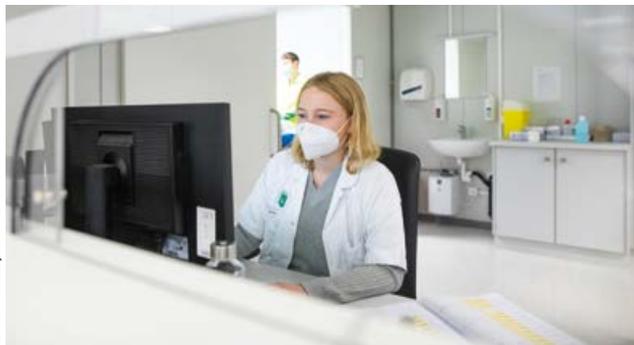
Module schenken Flexibilität

Seit Mitte Oktober ist die EBA, die internistische Notaufnahme am LKH-Univ. Klinikum Graz, fast nicht wiederzuerkennen. Um nicht infizierte und COVID-19-Patienten zeitgleich versorgen zu können, brauchte man mehr Platz. Die Konsequenz: Groß umbauen und alle Abläufe für die Patientenversorgung entsprechend adaptieren. Das Kernstück der neuen EBA sind flexible Module.



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Der Wartebereich kann flexibel in Zonen eingeteilt werden



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Die neue Anmeldung



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Die „Fieberambulanz“ in der EBA



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Aus Gangflächen wurden Büros

In der ersten Phase der Coronapandemie im Frühjahr 2020 wurde die Notaufnahme von Patienten neu geregelt. Die Trennung von COVID- und Nicht-COVID-Patienten löste jene zwischen internistischen und chirurgischen Patienten ab. Die Coronafälle wurden in der alten EBA, alle anderen Notfallpatienten in der bisherigen chirurgischen Notaufnahme behandelt, die damit zur Zentralen Notaufnahme (ZNA) mutierte. Diese ZNA war nur möglich, weil sich die medizinische Versorgung auf eine Notfallversorgung konzentriert hat und sämtliche geplante Eingriffe ausgesetzt, d. h. das elektive Behandlungsprogramm, massiv heruntergefahren wurden. Dass diese Neuorganisation der Aufnahme von Notfallpatienten aber keine dauerhafte Lösung sein sollte, war schon im Frühjahr den Verantwortlichen klar – allen voran Klinikvorstand Thomas Pieber sowie Andreas Lueger, ärztlicher Leiter der EBA, und Ulrike Berdnik, Pflegeleitung EBA.

Infektiös, nicht-infektiös oder Verdachtsfall

Die Räume der EBA mussten in eine infektiöse und eine nicht-infektiöse EBA aufgeteilt werden. Vor allem in den Warte- und Beobachtungsbereichen müssen die Verdachtsfälle, infektiöse und nichtinfektiöse Patienten strikt getrennt werden. Wie viele Patienten aus welcher Gruppe in der EBA versorgt werden, ist die große Unbekannte. Die „alte EBA“ wurde für ein Aufkommen von 50 bis 60 Patienten innerhalb eines Tages konzipiert. In Coronazeiten sind oft 50 Patienten gleichzeitig anwesend, bei einem coronabedingten Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Patienten braucht es ganz klar eines: mehr Fläche.

Ein weiteres „Problem“ sind Patienten, bei denen nicht klar ist, warum sie fiebern. Mit dem Herbst hat auch die Zeit der fieberhaften Erkrankungen und die Grippezeit wieder begonnen. Derzeit muss aber jeder Patient mit Fieber zuerst als COVID-Verdachtsfall behandelt und – bis feststeht, ob es Corona, Grippe oder eine andere Erkrankung ist – von allen anderen Patienten abgesondert werden. Nicht unwesentlich in der EBA ist auch die Gruppe der Patienten, die immunsupprimiert sind. Da diese kaum bis keine Abwehrkräfte gegen Viren haben, ist es für diese Menschen besonders wichtig, sich nicht anzustecken.

All das ist ein logistisches Problem: Wer muss wo warten bzw. wird wo behandelt? Wie viele Patienten aus welchen Gruppen kommen gleichzeitig? Die Lösung, die in der EBA gefunden wurde, ist einfach, aber genial und lässt sich am besten mit zwei Wörtern beschreiben: flexible Module.

Die beiden neuen Kernstücke der EBA sind ein neuer Wartebereich, der vor dem alten EBA-Eingang errichtet wurde, und die zusätzlichen Beobachtungsräume, die im Bereich zur EBA-Brücke/zum Innenhof Chirurgieturm gebaut werden.



© M. Kanitzaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Der neue Eingangsbereich der EBA

Räume nach Bedarf nutzen

Durch verschiebbare Trennwände und mobile Sitzbänke kann die ganze EBA je nach Erfordernis rasch und einfach angepasst werden. Eine Trennung von gehenden und liegenden Patienten findet in der neuen EBA nicht statt, stattdessen gibt es Wartezonen. Der neu geschaffene große Wartebereich wird durch halbhohere Trennwände in vier Wartezonen geteilt, die je nach Patientenaufkommen unterschiedlich groß sind. Eine hochmoderne und leistungsstarke Lüftungsanlage mit hohem Luftumsatz sorgt dafür, dass sich keine infektiösen Aerosole im Raum verteilen. So können beispielsweise Verdachtsfälle in Zone 1 warten, bestätigte COVID-Fälle in Zone 2 und alle anderen Patienten in Zone 3. Wie groß die einzelnen Wartebereiche sein müssen, wird nicht jeden Tag neu, sondern je nach Entwicklung der Fallzahlen festgelegt. Je nachdem wie stark der Anstieg der COVID-positiven-Neuinfektionen ausfällt, wird der Warte- und Beobachtungsbereich für diese Patientengruppe vergrößert. Zum Beispiel waren am 10. November 30 Patienten mit COVID-Verdacht in der EBA, wovon sich 16 Fälle bestätigt haben. Jeder Verdachtsfall wird in der EBA mittels eines PCR-Schnelltests abgeklärt. Bis das Ergebnis vorliegt, vergehen aber eineinhalb bis zwei Stunden. In dieser Zeit muss der Patient wie ein positiver Fall behandelt werden, kann aber natürlich nicht neben bestätigten positiven Fällen warten.

Auch die Besprechungsräume und Arbeitszimmer der Ärzte wurden in zusätzliche Behandlungs- und Untersuchungsräume umgewandelt. Ein Gangbereich wurde mit PC-Arbeitsplätzen bestückt und dient nun als „Büro“. Der Bereich für die Beobachtung wurde ebenfalls erweitert und ist seit Ende November in Betrieb. Auch dieser Raum ist modular je nach Patientenzahl flexibel nutzbar.

Die „Fieberambulanz“

Wie in den vergangenen Jahren auch, wurde ein Bereich in der EBA zur Allgemeinambulanz bzw. „Fieberambulanz“ umfunktioniert. Wenn die Saison der fieberhaften Atemwegserkrankungen kommt – also im Herbst/Winter – gilt es, rasch und adäquat abzuklären, warum der Patient fiebert. Rasch bedeutet in diesem Fall jedoch nicht schnell, sondern mit einem deutlich reduzierten Aufwand, also ohne die volle Bandbreite der universitären Medizin wie umfassende Laboruntersuchungen, was in den meisten Fällen nicht notwendig ist. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Der Patient weiß relativ rasch, ob er stationär aufgenommen werden muss und da er nicht lange auf Untersuchungsergebnisse warten muss, ist die Ansteckungsgefahr unter den Patienten ebenfalls geringer. So werden im Krankenhaus die knappen Ressourcen geschont und es wird trotzdem sichergestellt, dass der Patient sorgfältig untersucht wird. Die Fieberambulanz ist gleich beim Eingang in die neue EBA angesiedelt.



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Hier entsteht der neue Beobachtungsraum



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Die neue Anmeldung bietet viel Platz

Durch den Lockdown entsteht eine paradoxe Situation auf der EBA: Auf der einen Seite kommen zwar viel weniger Patienten „einfach so“ in die EBA, da die Hemmschwelle der Menschen, ins Krankenhaus zu gehen, größer geworden zu sein scheint, auf der anderen Seite nimmt die Betreuung der Patienten, die in die EBA gebracht werden, aufgrund der komplizierten Logistik deutlich mehr Zeit in Anspruch.

Von der EBA hin zur ZNA

Die nächsten fünf Jahre wird die EBA in dieser Form bestehen bleiben. Dann wird die geplante neue ZNA, in der die internistische und chirurgische Notaufnahme räumlich verschmelzen, fertiggestellt sein und die EBA noch einmal ihr Gesicht ändern. Die Pläne für die neue ZNA werden gerade soweit als möglich adaptiert, um die neuen Erkenntnisse bezüglich infektiösen und nicht-infektiösen Patienten zu berücksichtigen. Der Umbau jetzt und der künftige ZNA-Bau profitieren voneinander – Geplantes für die ZNA wurde für die jetzigen Räume genutzt, Gelerntes in der neuen EBA fließt in die Pläne für die künftige ZNA ein.

Anzeige

mit kompetentem Zustellservice im Raum Graz

Blumen Andrea Rauch

In der dm-Passage
8010 Graz
Plüddemanngasse 70-72
☎ 0316 / 42 90 20

Mo bis Fr: 9.00 bis 18.00 Uhr
Sa von 9.00 bis 17.00 Uhr

Fleuropdienst

www.blumenrauch.at
office@blumenrauch.at

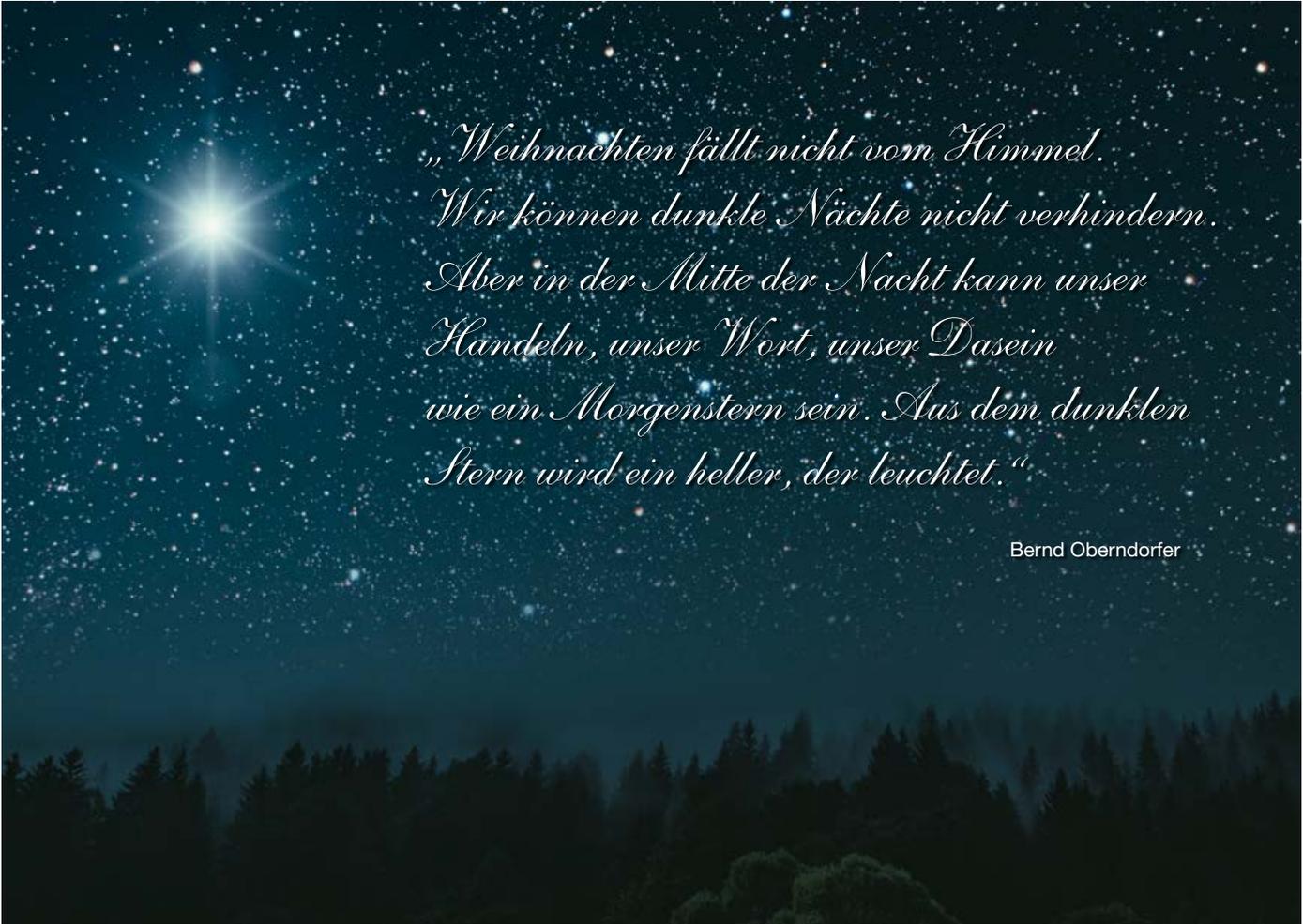
Am Leonhardplatz 1
8010 Graz
neben LKH
☎ 0316 / 38 65 25

Mo bis Fr: 9.00 bis 18.00 Uhr
Sa von 9.00 bis 15.00 Uhr

VORHANG AUF

Weihnachtsgruß des Seelsorgeteams

Christian Graf / Johannes Biener



*„Weihnachten fällt nicht vom Himmel.
Wir können dunkle Nächte nicht verhindern.
Aber in der Mitte der Nacht kann unser
Handeln, unser Wort, unser Dasein
wie ein Morgenstern sein. Aus dem dunklen
Stern wird ein heller, der leuchtet.“*

Bernd Oberndorfer

Mit diesen Worten des viel geschätzten Klinikumpfarrers senden wir Ihnen heuer diesen Weihnachtsgruß. Wie sehr es stimmt, dass das Gute nicht vom Himmel fällt, ist uns in diesem, von der Pandemie geprägten Jahr, nur allzu bewusst. Der Einsatz vieler geht an und auch über ihre Grenzen, damit Mitmenschen in ihrer „dunklen Nacht“ ein Licht sehen. Den Menschen in ihrer – auch seelischen Not – zu helfen und ihnen Zuwendung zu schenken, bringt Licht.

Wir wünschen allen Mitarbeitenden am Klinikum, dass gerade in dieser Weihnachtszeit auch für Sie Zeiten dabei sind, in denen es für Sie hell und freundlich wird. In denen Sie aufatmen können und Hoffnung schöpfen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen im Namen des Seelsorgeteams Gottes Segen!

*Ihr Pfarrer Christian Graf (Evangelische Seelsorge) und
Pfarrprovisor Johannes Biener (Röm.-kath. Seelsorge)*



HISTORISCH

Wer hat an der Uhr gedreht?

Sie vergeht manchmal wie im Flug, sie steht niemals still und lässt sich nicht zurückdrehen. Seit der Antike versuchen die Menschen die Zeit zu messen, aber erst mit dem Beginn der Neuzeit wird sie zum bestimmenden Faktor: Unser Leben richtet sich seitdem nach der Uhr. Die Turmuhr der LKH-Kirche zeigt seit nunmehr fast 100 Jahren den Gang der Zeit im Klinikum an. Gregor Murnig sorgt dafür, dass das Uhrwerk immer auf die Minute genau geht.



© maxmann/pixabay.com

Trotz industrieller Fertigung blieb die Taschenuhr auch nach dem 19. Jahrhundert ein Statussymbol für reiche Bürger und Bauern

Licht und Schatten als Zeitmesser

„Was also ist die Zeit? Wenn niemand mich danach fragt, weiß ich's, will ich's aber einem Fragenden erklären, weiß ich's nicht.“

(Augustinus, Confessiones lib. 11)

Eine exakte Uhrzeit spielte für die Menschen lange keine Rolle. In der Antike orientierte man sich am Stand der Sonne und an den Jahreszeiten. Seit dem 13. Jahrhundert v. Chr. waren Methoden zur Zeitmessung bekannt. Mit Hilfe der eigenen Schattenlänge konnte man beispielsweise bestimmen, wie früh bzw. spät am Tag es war. Schattentafeln – Tabellen, in denen verschiedene Schattenlängen des Körpers den Tagesstunden zugeordnet waren – waren bis ins Mittelalter in Verwendung. Aus dem Orient übernahmen die Griechen die Zeitmessung mittels Sonnenuhren – die Gnomonik, die Lehre von den Sonnenuhren, entstand. In reichen Haushalten war die Messung der Zeit Aufgabe eines Sklaven, der die jeweils volle Stunde ausrufen musste. Im täglichen Leben mussten man allerdings in der Regel ohne genauere Zeitmessung auskommen. Einfacher als eine exakte Uhrzeit zu bestimmen, war die Messung von Zeitspannen. Redner hatten meist nur eine genau festgelegte Redezeit zur Verfügung, die mit einer Wasseruhr (Klepsydra) eingegrenzt wurde. Das Wasser lief dabei von einem Gefäß in ein anderes und zeigte dem Redner damit an, wann seine Redezeit zu Ende war.

Bis ins Mittelalter richtete sich der Tagesablauf der bäuerlich geprägten Gesellschaft nach der Sonne und den Jahreszeiten. Man stand auf, wenn es hell wurde und ging ins Bett, wenn es dunkel wurde. In den Klöstern wurde nachts, zu Sonnenaufgang, mittags und zu Sonnenuntergang gebetet. Dann begann der Kreislauf von vorne, auf einen exakten Zeitpunkt der Gebetszeiten kam es dabei nicht an.

Uhren regeln das Leben

Bis zum Aufkommen der ersten mechanischen Räderuhren im 13. Jahrhundert wurden Tag und Nacht in je zwölf Stunden eingeteilt, die von Sonnenaufgang bis -untergang bzw. von Sonnenuntergang bis -aufgang gezählt wurden. Durch die unterschiedliche Länge von Tag und Nacht im Jahreslauf änderten sich auch die Stunden-

längen kontinuierlich, sie dauerten an den Nachtgleichen genau eine Stunde, sonst je nach Jahreszeit 30 bis 90 Minuten. Erst mit den Räderuhren konnte der Tag in 24 fortlaufend gezählte, gleich lange Stunden geteilt werden. Diese Uhren fanden zunächst in Klöstern Verwendung und waren dann erstmals in Italien an öffentlichen Plätzen zu sehen. Viele Uhrwerke dienten vorerst aber gar nicht der Zeitmessung, sie trieben Glockenspiele an, mit denen Kirchen Schaulustige anlockten.

In den folgenden hundert Jahren breiteten sich die mechanischen Uhrwerke in ganz Europa an den Herrscherhöfen, den Klöstern und in den Städten aus, und das obwohl der Bau extrem aufwendig und die Wartung sehr teuer waren. Der Schlag der städtischen Uhr regelte das öffentliche Leben, erste Verordnungen über Beginn und Ende der Arbeit, Stundenpläne für Schulen und feste Zeiten für Ratssitzungen entstanden. Im 19. Jahrhundert wurde die Uhr zunehmend zur Privatangelegenheit: Prunkvolle Armbänder mit kleinen Damenuhren kamen in Mode. Diese waren vorerst mehr Schmuckstücke als zum Zeitablesen gemacht und reine Frauensache: Der Mann von Welt trug eine Taschenuhr. Durch die vermehrte Nachfrage wurden Uhren ab etwa 1880 nicht mehr länger nur in Handarbeit, sondern auch als industrielles Massenprodukt hergestellt. Nach dem Ersten Weltkrieg kam die Taschenuhr zunehmend aus der Mode und die Armbanduhr setzte sich durch.

Am Zug der Zeit bleiben

Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts hatten jede Stadt und jeder größere Ort eine „eigene“ Zeit: 12 Uhr mittags war es, wenn die Sonne am höchsten stand. Das führte in Ost-West-Richtung alle 18 Kilometer zu einer Zeitdifferenz von rund einer Minute. Da aber Züge und Schiffe nach einheitlichen Fahrplänen fuhren, wurden diese Zeitdifferenzen zum Problem. Anders als in den meisten anderen Ländern wurde in Österreich Mitte des 19. Jahrhunderts nicht die Zeit der Hauptstadt Wien, sondern die Prager Zeit verwendet. Im Eisenbahnbereich galten je nach Strecke, auch noch die Lindauer-, Münchner-, Budapester- oder Lembergerzeit. Dieses Wirrwarr endete am 1. August 1872 – nun bildete der Wiener Meridian die Grundlage für die Zeitbestimmung des Zugverkehrs.

1884 trafen sich Vertreter von 25 Staaten in Washington D. C. (USA) zur „Internationalen Meridiankonferenz“. Die Erde wurde in 24 Zeitzonen mit einer geographischen Länge von jeweils 15 Grad aufgeteilt. Zum Nullmeridian erklärte die Konferenz den Greenwich-Meridian, als Datumsgrenze wurde der 180. Längengrad festgelegt. 1891 wurde im österreichischen Eisenbahn- und Telegraphendienst die Mitteleuropäische Zeit (MEZ) eingeführt, seit dem 1. April 1893 galt die MEZ in der Monarchie als gesetzliche Uhrzeit.

Eine „Weltzeit“ gibt es seit dem 1. Januar 1925: Wenn es im Observatorium von Greenwich bei London 12 Uhr schlägt, ist „Weltmittag“. Anfangs wurde die GMT (Greenwich Mean Time) durch astronomische Messungen bestimmt, seit 1972 wird die Weltzeit von Atomuhren festgelegt und heißt Koordinierte Weltzeit (Universal Time Coordinated, UTC).

Warum die Zeit im Klinikum nie stillsteht ...

Die Turmuhr der Kirche zum Hl. Erlöser am LKH-Univ. Klinikum Graz zeigt allen Besuchern in der Hauptallee weithin sichtbar die Zeit an. Nach den ursprünglichen Bauplänen sollte die Anstaltskirche gar keine Turmuhr bekommen. Erst auf Drängen der Barmherzigen Schwestern leitete die Krankhausdirektion den Vorschlag, eine Turmuhr zwischen den beiden Ecktürmen anzubringen, an die Landesregierung weiter. Die Landesregierung genehmigte den Vorschlag: Das Uhrgehäuse sollte mittig zwischen den Türmen errichtet und mit Schlagwerk und elektrischem Gehäuse versehen werden.

Aus drei vorliegenden Angeboten wurde schlussendlich der Grazer Uhrmachermeister Josef Richter ausgewählt und als Bestbieter beauftragt, das Uhrwerk zu bauen. Am 28. April 1924 begann er mit seiner Arbeit, am 22. September 1924 wurde die Turmuhr in Betrieb genommen. Josef Richter stattete die Uhr mit Viertel- und Stunden-schlagwerk aus. Statt der ursprünglich geplanten goldenen Zeiger und römischen Ziffern, zierte letztendlich ein transparentes, nachts beleuchtetes Ziffernblatt mit arabischen Ziffern und schwarzen Zeigern den Turm der Kirche. Das Uhrwerk wurde mit einer elektrischen Aufzugsvorrichtung für die Gang- und Schlaggewichte ausgestattet.

Dank der hohen Qualität der Handwerksarbeit funktioniert das mechanische Uhrwerk bis heute einwandfrei. Allerdings muss es wegen Temperaturschwankungen regelmäßig gewartet werden: Das ist seit mehr als vier Jahren die Aufgabe von Gregor Murnig. Großuhren sind das Hobby des Maschinenbauers, der alle 14 Tage eine Kontrollrunde durch die Hauptallee zur Turmuhr macht und, wenn nötig, nachjustiert.

Leid tut ihm – trotz des Verständnisses für die Ruhestörung in den Krankenzimmern –, dass er die Schlagwerke, zuerst den Viertelstundenschlag, vor einigen Monaten auch den Stundenschlag, abstellen musste.



In Pompeji sind etwa 30 Sonnenuhren, wie diese auf einer Marmorsäule, erhalten

© dezalb/pixabay.com



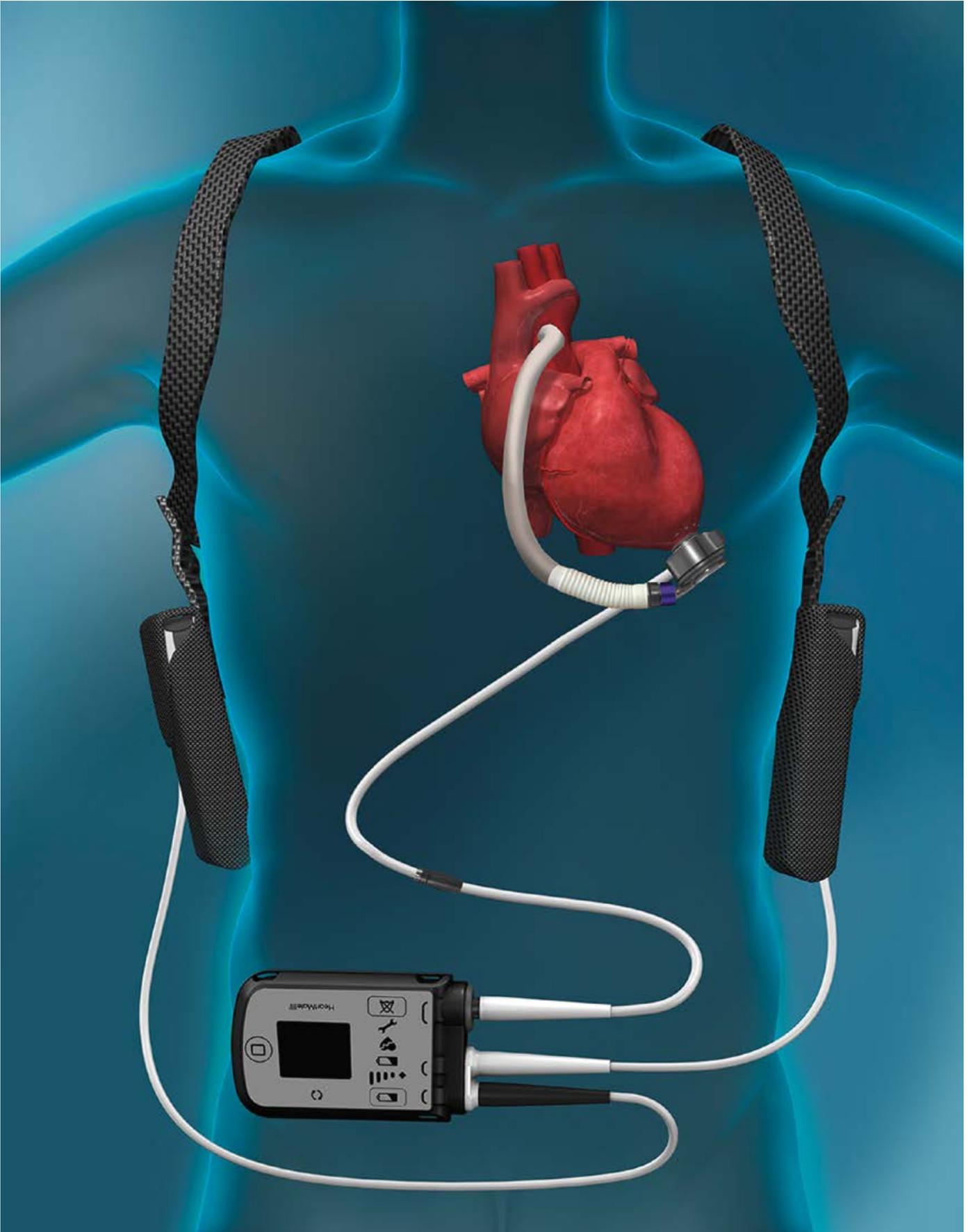
Die Prager Rathausuhr mit astronomischem Ziffernblatt aus dem Jahr 1410 und beweglichen Skulpturen, die stündlich erscheinen, ist ein Meisterwerk gotischer Technik

© USA-Reiseblogger/pixabay.com



Uhrmacher Gregor Murnig auf dem Weg zum Uhrwerk der Turmuhr

© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz



MEDIZIN

Wenn das Herz Unterstützung braucht ...

Moderne Herzunterstützungssysteme, wie das HeartMate 3™, kommen zum Einsatz, wenn die Herzleistung durch Erkrankungen reduziert ist. Am LKH-Univ. Klinikum Graz wurde in den letzten Jahren eine zweistellige Anzahl solcher Systeme erfolgreich implantiert. Allen Patienten steht ein speziell ausgebildetes multiprofessionelles Team vor, während und nach dem Eingriff zur Seite.



Stellvertretend für das VAD-Team (v.l.n.r.): D. Renz, suppl. Abteilungsleiterin A. Yates, Ch. Schwaiger sowie Herzchirurgen A. Stregger und H. Mächler

Herzinfarkte, Herzmuskelentzündungen, Reizleitungsstörungen, genetische und andere Faktoren können vital bedrohend sein und das Herz dauerhaft schädigen. Neben den heute zur Verfügung stehenden technischen Möglichkeiten der Herzunterstützung, bleibt die Herztransplantation (HTX) weiterhin der Goldstandard im Endstadium einer Herzinsuffizienz. Ist der Patient für eine Transplantation zu alt oder die Wartezeit auf ein passendes Organ zu lange, bleibt die Behandlung mit einem Kunstherz (LVAD: left ventricular assist device) als letzte Option. Der Begriff Kunstherz ist aber irreführend, da nur in sehr wenigen Ausnahmefällen tatsächlich das gesamte kranke Herz entnommen und durch ein komplett künstliches Herz (Total Artificial Heart) ersetzt wird.

Die Alternative zur Transplantation

In über 99 Prozent der Fälle bleibt das kranke Organ im Körper und moderne Herzunterstützungssysteme, wie das HeartMate 3™¹, kommen zum Einsatz. Bei schwerst Herzkranken zeigt das HeartMate 3™ eine Zweijahresüberlebensrate von 79 Prozent, die Ergebnisse sind somit vergleichbar mit jener nach einer Herztransplantation². Damit gibt es eine gute Alternative zu Herztransplantationen, die wegen des Spendermangels und der Gefahr der Abstoßung des Organs nicht unproblematisch sind. Die implantierten Systeme laufen trotz damit verbundener Einschränkungen (keine Vollbäder, Gefahr von Pumpen-

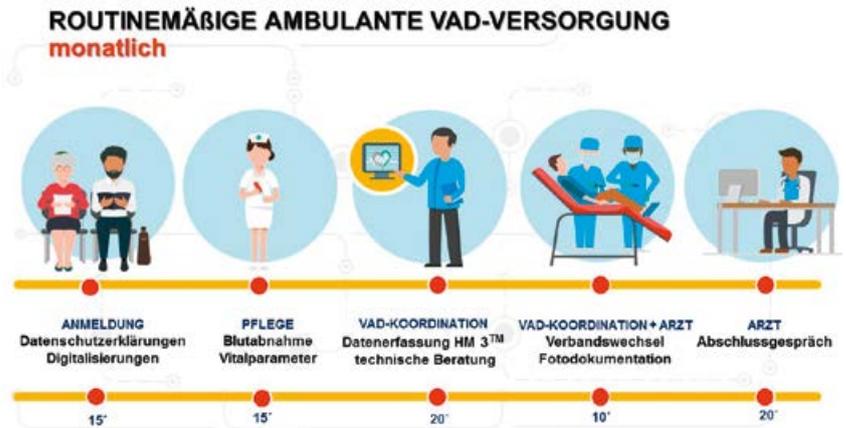
kabel-Infektionen) seit mehr als zehn Jahren zufriedenstellend. Unter Einhaltung bestimmter Vorsichtsmaßnahmen sind sogar Trainingseinheiten im Fitnessstudio oder auch Urlaubsreisen gut möglich und bieten neben einer hohen Mobilität eine unvermutet hohe Lebensqualität.

Das Herzstück für multiprofessionelle Hilfe

Am Universitären Herzzentrum Graz (UHZG) wurde in den letzten Jahren eine zweistellige Anzahl von LVADs des Typs HeartMate 3™ erfolgreich implantiert. Hier steht ein speziell ausgebildetes Team aus diplomierter Gesundheitspflege, diplomierten Kardiotechnikern, Herzchirurgen, Anästhesisten und Kardiologen den Patienten zur Seite.

Die Herzinsuffizienz-Ambulanz des UHZG rund um das Team von Peter Rainer und Klemens Ablasser ist quasi das Herzstück im Behandlungsprocedere, hier laufen die Fäden zusammen, alle Patienten werden gescreent und in der Folge in Team-Meetings besprochen. Entscheidend für eine erfolgreiche Implantation ist die Zuweisung von Herzinsuffizienten in einem frühen INTERMACS-Stadium (Einteilung der Herzinsuffizienz nach Schweregrad, um die Prognose der Patienten abschätzen zu können). Befindet sich ein Patient bereits in Stadium 1, kann oft kein gutes Outcome mehr erzielt werden. Bereits in der Phase der präoperativen Vorbereitung werden Patienten und deren Angehörige geschult und

mit der Therapieform des Kunstherzens vertraut gemacht. Nach Implantation des LVADs werden Patienten in den spezialisierten Rehabilitationszentren auf die vollständige Genesung und den Umgang mit ihrem Kunstherzsystem vorbereitet. Für einen langfristig positiven Verlauf nach der Implantation des LVAD sind neben einer lebenslangen Blutverdünnung auch engmaschige Kontroll- und Nachsorgeuntersuchungen, die seit 15. Juni 2020 in der VAD-Ambulanz erfolgen, unumgänglich.



© D. Renz/LKH-Univ. Klinikum Graz

Regelmäßige Kontrolle und Nachsorge

Die VAD-Koordination (Kardiotechnik) ist die erste Auskunftsstelle in technischen und logistischen Fragen. In einem umfangreichen Nachsorgeprogramm werden einmal pro Monat bei allen VAD-Patienten sämtliche Vital- und Pumpenparameter evaluiert und dokumentiert. Dementsprechend lassen sich Rückschlüsse auf mögliche nahende Ereignisse ziehen, welche im Anschluss interdisziplinär diskutiert werden. Technische Problembehebungen sind ebenso Teil der Routinekontrollen sowie ein standardisiertes Verbandsmanagement der Driveline-Austrittsstelle (siehe Klinoptikum 3/2020). Nach Vorliegen aller erhobenen Daten und Befunde finden die regelmäßigen Nachsorgetermine in einem Gespräch mit einem Arzt des VAD-Teams ihren Abschluss. Ergänzend dazu finden mehrmals im Jahr Röntgenuntersuchungen der Lunge sowie umfangreiche kardiologische Untersuchungen mittels Herzultraschall und gegebenenfalls medikamentösen Anpassungen für den Patienten statt.

Televisite und Telebereitschaft

Zwischen den Ambulanzterminen wird durch die VAD-Koordination eine Televisite mit Abfrage aller Pumpenparameter vorgenommen. Zusammen mit einer Selbstdokumentation der Vital- und Pumpenparameter durch den Patienten unterstützt dies den langfristig erfolgreichen Therapieverlauf.

Die Telebereitschaft der VAD-Koordination bietet überdies Tag und Nacht (24/7) für alle Patienten in technischen und medizinischen Notfallsituationen die notwendige Unterstützung und die Versorgungssicherheit für das implantierte System.

Auf einer durch das VAD-Team erstellten Notfallkarte (Deutsch/Englisch – Format einer Bankomatkarte) sind für alle VAD-Patienten die wichtigsten Eckpunkte zum implantierten System noch einmal zusammengefasst. Damit erhalten auch Ersthelfer, Hausärzte, Rettungswesen und mobile Pflegedienste ohne Zeitverlust die fachlich korrekte technische Anweisung sowie eine medizinische Unterstützung.

Das HeartMate 3™

Das HeartMate 3™, eine implantierbare Unterstützungspumpe, ist eine langfristige Therapieoption in der letzten, lebensbedrohlichen Phase einer Linksherzinsuffizienz. Die künstliche Pumpe unterstützt oder übernimmt die Funktion des erkrankten linken Ventrikels. Das Blut wird mit durchschnittlich etwa 5.000 Umdrehungen pro Minute in die Aorta transportiert. Das Herzstück dieser elektrisch betriebenen Pumpe ist ein Rotor mit vollmagnetischer Lagerung (somit „freischwebend“). Angesteuert wird diese Pumpe über eine Driveline (Kabel), welche am Oberbauch ausgeleitet wird und an einem externen Controller angeschlossen ist. Über diese Benutzeroberfläche können alle eingestellten Pumpenparameter sowie Alarmmeldungen jederzeit vom Patienten und geschultem Klinikpersonal abgefragt werden. Den notwendigen Strom für die Pumpe liefern Lithium-Ionen-Akkus, welche bei normalen Betriebsbedingungen bis zu 17 Stunden Unterstützung bieten und somit den Patienten eine hohe Mobilität erlauben.

Das UHZG

Im Universitären Herzzentrum Graz (UHZG) bündeln die Klinische Abteilung für Kardiologie, die Klinische Abteilung für Herzchirurgie, die Klinische Abteilung für Herz-, Thorax-, Gefäßchirurgische Anästhesiologie und die Klinische Abteilung für pädiatrische Kardiologie ihre Expertise. Im Klinoptikum 01/2021 wird das UHZG noch ausführlich vorgestellt.

¹ HeartMate 3 is a trademark of Abbott or its related companies. All rights reserved.
² It. der weltweit größten jemals durchgeführten LVAD Studie (MOMENTUM III Study. M. Mehra et al. NEJM 2019)

MEDIZIN

Brückenschlag zum Hörerlebnis

Andrea Lackner



© S. Möstl/LKH-Univ. Klinikum Graz (2)



Beim rechten Ohr des Patienten wurde die Ohrmuschel rekonstruiert und ein Implantat gesetzt, das Hören wieder möglich macht

(v.li.): Logopädin Iris Pinteritsch, der Plastische Chirurg Thomas Rappl, Patient Mujtaba Mohammadi und HNO-Facharzt Andreas Lackner

Als echte Brückenbauer erwiesen sich einmal mehr HNO-Spezialist Andreas Lackner sowie der Plastische Chirurg Thomas Rappl samt interdisziplinärem Team. Denn gemeinsam sorgte man dafür, dass ein junger Wahlkärntner, der an einer angeborenen Fehlbildung des rechten Ohres litt, heute wieder nahezu alles hören kann. Auch seine optisch deformierte Ohrmuschel wurde in Form gebracht.

„Es ist ein absolut neues Lebensgefühl, ich trage meine Haare kurz und selbstbewusst, was ich mich vorher nie getraut hätte, und fühle endlich, dass ich zwei Ohren habe, mit denen ich hören kann“, erzählt Mujtaba Mohammadi begeistert. Die große Freude des Wahlkärntners wird umso nachvollziehbarer, wenn man weiß, dass die Muschel sowie der äußere und mittlere Gehörgang des rechten Ohres massiv deformiert waren, als er vor ca. 18 Jahren in Teheran zur Welt gekommen ist – er also von Geburt an unter den Fehlbildungen litt. Der Fachmann bezeichnet diese als Mikrotie-Artessie.

2018 suchte Mujtaba zum ersten Mal Thomas Rappl auf, von dessen Behandlungsplan der Teenager sofort

angetan war. Denn aufgrund der interdisziplinären Zusammenarbeit, die die Klin. Abt. für Plastische Chirurgie mit den Kollegen der HNO-Univ. Klinik seit Jahren pflegt, stellte der Chirurg die Möglichkeit in den Raum, sowohl die Ohrmuschel selbst zu rekonstruieren als auch die Hörleistung mithilfe eines Implantats wiederherzustellen. Unterstützt von seiner Mutter stimmte der junge Mann den bevorstehenden Eingriffen zu, sodass die erste OP durchgeführt werden konnte.

Optik und Funktion wiederhergestellt

„Dabei haben wir, vereinfacht ausgedrückt, die Ohrmuschel aus einem Rippenknorpel nachgebaut und so platziert, dass die Haut darüber wachsen konnte“, erklärt Rappl. Ende 2019 habe man dann die Ohrmuschel vom Kopf abgehoben, das Implantat gesetzt und so die Hörfähigkeit hergestellt. „Nachdem wir zuvor ausgetestet haben, dass die Schallwellenübertragung deshalb nicht möglich ist, weil eben der äußere und mittlere Gehörgang defekt waren, der Bereich des Innenohrs aber tadellos funktionierte, eignete sich der Patient ideal für ein Implantat. Dabei sendet

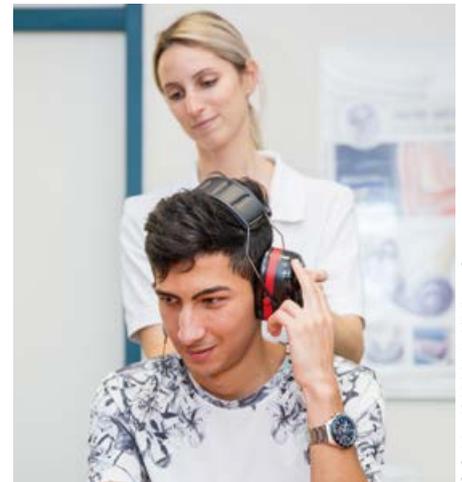
ein hinter dem Kopf platzierter Audioprozessor die Signale an das implantierte Gerät. Dieses wiederum schickt die Information über die Knochenleitung an das Innenohr weiter und wird dort im wahrsten Sinne erhört“, beschreibt HNO-Experte Andreas Lackner die Wirkungsweise des Gerätes. Es bildet also über die Knochenleitung eine Brücke zwischen außen und innen – nur logisch, dass derlei Geräte als „Bonebridge“ bezeichnet werden. Die technischen Lösungen bieten mehrere Firmen an. „Im Normalfall wird der Eingriff bereits im Kleinkindalter durchgeführt. Wir machen etwa zwei derartige OPs pro Jahr“, so Lackner.

Tolle Akustik

Mujtabas Implantat wurde ca. einen Monat nach der OP vom Hörakustiker der Herstellerfirma aktiviert. Auch Logopädin Iris Pinteritsch war dabei. Ein unvergesslicher Moment für den jungen Mann, denn es war gleich klar: Es funktioniert. Heute ist das Gerät feinjustiert, das Gehirn hat sich auf die neuen Töne eingestellt und auch Rückkoppelungen oder unangenehme Zwischentöne trüben das Hörerlebnis längst nicht mehr. „Die Akustik ist super und ich kann sogar mit Kopfhörern Musik hören“, so Mujtaba. Ob er die OPs wieder machen ließe? „Auf jeden Fall! Und falls sich jemand schämen sollte, ein Hörgerät zu tragen, kann ich ihm nur sagen: In einer Umgebung zu sitzen, in der man nix versteht, ist viel unangenehmer, als ein Gerät zu tragen!“ Einzig, was die Ästhetik betrifft, wäre für ihn noch Luft nach oben. Deshalb blickt er dem nächsten Termin bei Thomas Rappl positiv entgegen.



Großer Moment: Hörgeräteakustiker Bernd Katzbauer aktiviert im Beisein von Mujtabas Mutter und Logopädin Iris Pinteritsch das Gerät



Logopädin Iris Pinteritsch coacht die ersten Hörversuche während das Gerät aktiviert wird

Viele kleine Schritte, die die Lebensqualität steigern

Elisabeth Frieß

„Frailty“ bzw. „End of Life Frailty“ beschreibt die Gebrechlichkeit, die sich meist im höheren Alter einstellt. Der Begriff sensibilisiert vor allem für die vielfältigen Ursachen, die mit der Entwicklung einhergehen und definiert deren Symptome, um Behandlungsmöglichkeiten zu planen und umzusetzen. Damit kann den Betroffenen ein Stück Lebensqualität zurückgegeben werden.

Wenn mit steigendem Lebensalter die Muskelkraft nach- und der Appetit zu wünschen übrig lässt, (alte) Verletzungen die Mobilität einschränken und einem das Gedächtnis immer häufiger Streiche spielt, dann kommt auch dem Laien der Begriff „Gebrechlichkeit“ in den Sinn. Man beschreibt diese Entwicklung im medizinischen Fachjargon mit der englischen Bezeichnung „Frailty“ oder „End of Life Frailty“ und hat mittlerweile



© thodorai/iadobe-stock.com

Von Frailty sind mehr Frauen als Männer betroffen

Modell mit Schwerpunkten der Versorgung

Schwerpunkt 1:

Diagnose, Aufklärung, palliative Annäherung

- Diagnosestellung unter Berücksichtigung des geriatrischen Assessments
- Stabilisierung und Kompensation bei Begleiterkrankungen
- Kommunikation über begrenzte Lebenserwartung
- Information zu palliativen Angeboten, Vorsorge und Verfügungen
- Entwickeln eines auf die individuelle Situation bezogenen Symptommanagements

Schwerpunkt 2:

Beobachtung, Prävention, Behandlung

- Symptomlinderung unter Berücksichtigung der Begleiterkrankungen
- kritische Überprüfung bei Polypharmazie
- Information über komplexe medizinische und ethische Sachverhalte
- Ggf. Aktualisierung der Vorsorgeplanung

Schwerpunkt 3:

Sterbephase

- Therapiezieländerung: Symptomlinderung
- Sterbegleitung (medizinisch-pflegerisch, psychosozial und spirituell)
- Angehörigenbetreuung

ein eigenes Modell (siehe Infobox links) entwickelt, das Kollegen dabei helfen soll, einen ganzheitlichen Blick auf die Situation der Betroffenen werfen und damit deren individuelle (Lebens-)Situation professionell dokumentieren zu können. Darauf aufbauend wird es leichter, entsprechende Behandlungen zu definieren und dann in der Praxis umzusetzen, wobei dies bis zur palliativen Betreuung und der Unterstützung der Angehörigen nach dem Versterben des Betroffenen reichen kann. So liegt es wohl auf der Hand, dass das Thema kein singuläres der Physiotherapie ist, sondern es für die unterschiedlichsten Berufsgruppen inner- und außerhalb des Krankenhauses ein unerlässliches ist. Ärzte und Pflegekräfte profitieren ebenso von dem Therapiekonzept wie alle Experten der Medizinisch-Technischen Dienste und niedergelassene Ärzte bzw. die Hauskrankenpflege.

Von der Sturzprävention bis zur Atemtechnik

Aktuell trägt man der Frailty primär im physiotherapeutischen Arbeitsalltag Rechnung, denn hier muss man sich stets aufs Neue damit auseinandersetzen, das Personen mit Frailty-Symptomen konfrontiert sind, die sich letztendlich auf ihr gesamtes Leben auswirken. So führen Bewegungseinschränkungen oder Muskelschwächen oftmals zu Stürzen, die weitere Beeinträchtigungen nach sich ziehen können. Ein häufiges Problem, das im Bereich Frailty auftaucht, ist, dass vor allem ältere Personen weniger Hunger verspüren, dadurch weniger essen, Gewicht verlieren und damit auch die Kraft, mobil zu bleiben. Somit steigt auch die Sturzgefahr. Das Beispiel verdeutlicht sehr gut, wie ein Symptom oft das andere bedingt und damit eine Spirale einsetzt, die sukzessive die Lebensqualität der Betroffenen beeinflusst. Es zeigt aber auch, wie wichtig es ist, dass verschiedene Berufsgruppen für das Thema sensibilisiert sind. Denn ein klar definiertes Konzept trägt unweigerlich dazu bei, dass alle Experten an einem Strang ziehen und den Betroffenen helfen können, Schritt für Schritt den Alltag trotz Beeinträchtigungen gut zu meistern. Die Erfolge zeigen sich ebenso vielfältig: Unfälle können vermieden und die Lust am Essen zurückgebracht werden. Die Betroffenen lernen, Medikamente leichter zu schlucken oder auch, wieder freier zu atmen – um nur einige der positiven Auswirkungen zu nennen. Wenn auch bis zu 24 Prozent der Betroffenen über 65 Jahre alt sind, zeigen Untersuchungen, dass auch chronisch kranke Personen betroffen sind und die soziale Herkunft bzw. ein allgemein schlechter Gesundheitszustand das Auftreten von Frailty begünstigen. Grundsätzlich sind mehr Frauen als Männer betroffen, was aber wohl daraus resultiert, dass Frauen einfach ein höheres Lebensalter erreichen. Letztendlich betrifft das Thema uns alle. So kann man sich nur britischen Experten anschließen, die meinen: „End of life care is everyone's business and needs to be recognized as such.“

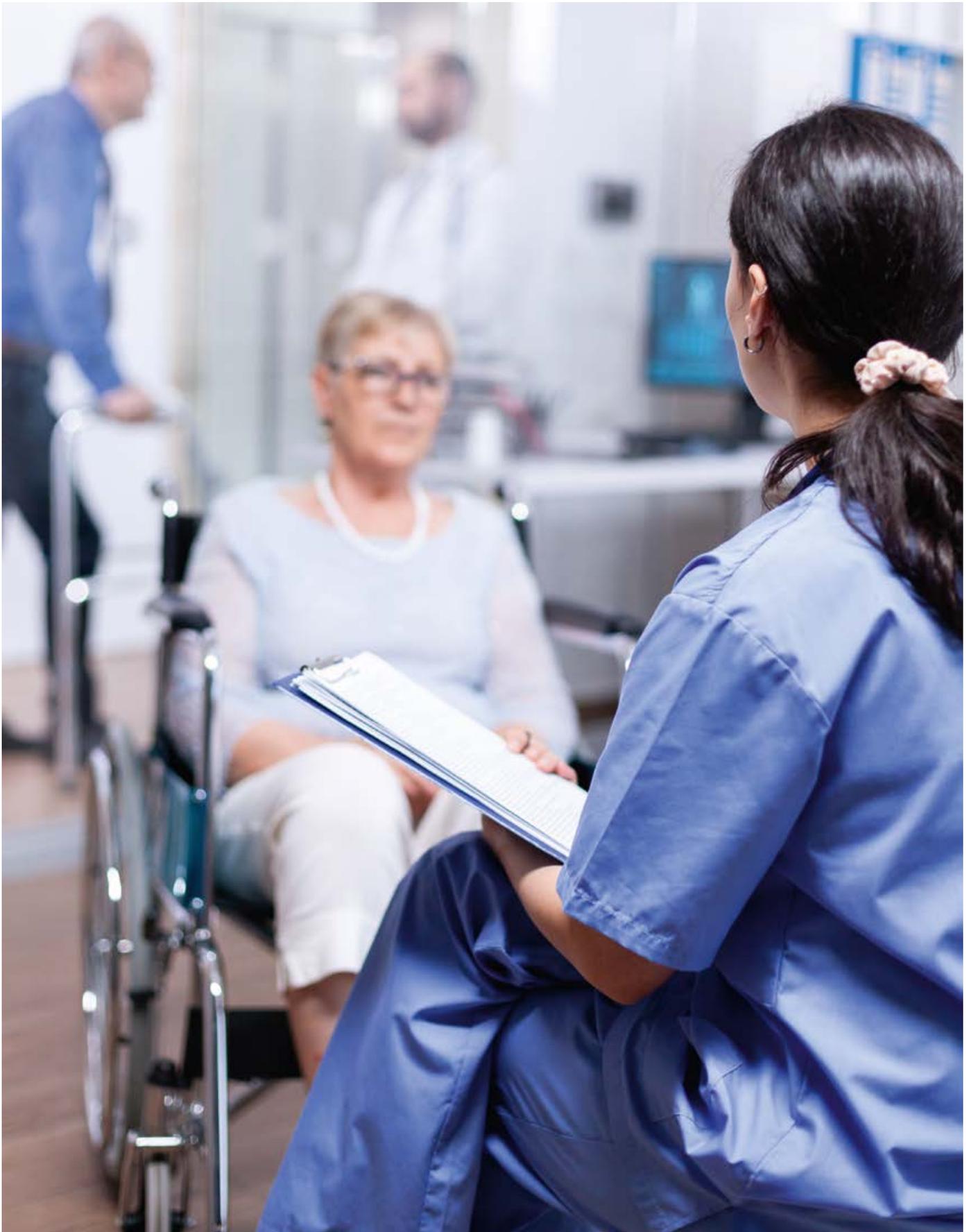
Auf einander (Weihn) achten!



Aufeinander achten. Füreinander da sein. Miteinander auskommen. Einander zuwenden. Offen sein. Bewusst sein. Interessiert sein. Am Augenblick. Am Tun. Am Menschen. Seit 1825 steht für die Steiermärkische Sparkasse der Mensch im Mittelpunkt des Denkens und Handelns. Wir glauben an die Begabungen und Potenziale aller Menschen. Auch in turbulenten Zeiten. Daher gilt einmal mehr: Aufeinander achten. Nicht nur zu Weihnachten.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine achtsame und erfüllte Weihnachtszeit und alles Gute für 2021.

Steiermärkische
SPARKASSE 



PFLEGE

Pflegewissenschaft – ein Geben und Nehmen zwischen Forschung und Praxis

Das Forschungsgebiet der „Pflegewissenschaft“ ist eine relativ junge Disziplin im deutschsprachigen Raum. Dennoch ist die Einbeziehung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in die Pflegepraxis am LKH-Univ. Klinikum Graz bereits gelebte Kultur. Möglich ist das auch durch eine seit vielen Jahren für beide Seiten bereichernde Kooperation mit dem Institut für Pflegewissenschaft an der Med Uni Graz.

Enge Kooperationspartner



Christa Tax ist seit Juli 2007 Pflegedirektorin am LKH-Univ. Klinikum Graz. Eines ihrer persönlichen Ziele beim Dienstantritt als Pflegedirektorin war

es, die Patienten immer im Fokus ihres Handelns zu sehen und den wissenschaftlichen Anteil in der Pflege und somit theoretisch fundiertes, aktuelles Wissen im Pflegealltag zu integrieren. Dabei war ihr bei allen Maßnahmen die Miteinbindung der erfahrenen Pflegepersonen vor Ort mit ihrem kostbaren Erfahrungswissen ein großes Anliegen.



Christa Lohrmann ist seit Jänner 2006 Lehrstuhlinhaberin und Institutsvorständin des Instituts für Pflegewissenschaft an der Medizinischen Universität

Graz. Die Begeisterung für die Pflegeforschung wurde bei Christa Lohrmann während eines mehrwöchigen Aufenthalts in Australien entfacht, bei dem sie aus erster Hand erfahren konnte, wie die Akademisierung der Pflege und der Einzug der Pflegewissenschaft in die Pflegepraxis vorstättenging. Als Dozentin und Forscherin am Institut für Medizin-/Pflegepädagogik und Pflegewissenschaft an der heutigen Charité Universitätsmedizin Berlin durfte sie zahlreiche Erfahrungen sammeln, die sie bereichert und inspiriert haben.

Christa Lohrmann, Lehrstuhlinhaberin für Pflegewissenschaft und Vorständin des Instituts für Pflegewissenschaft an der Med Uni Graz, und Christa Tax, Pflegedirektorin am LKH-Univ. Klinikum Graz haben vor zwölf Jahren einen gemeinsamen Herzenswunsch in die Tat umgesetzt. Bereits kurz nach dem Antritt ihrer Positionen, haben beide die Idee einer Kooperation entwickelt und alles für deren praktische Umsetzung in die Wege geleitet. „Es war mir immer ein großes Anliegen, dass Wissenschaft nicht abstrakt bleibt, sondern Teil unseres täglichen Tuns wird. Nur so kann sich die Pflege für die Zukunft weiterentwickeln und die Patientenversorgung immer ‚state of the art‘ sein“, erinnert sich Tax. Lohrmann bestätigt den gemeinsamen Nenner: „Uns verbindet nicht nur der gleiche Vorname, sondern von Anfang an der Wunsch, Wissenschaft und Praxis zu verbinden, um die Pflege für Patienten und die tägliche Praxis für Pflegepersonen zu optimieren.“

Schlüsselprojekte zwischen Forschung und Praxis

Ergebnis dieser Kooperation ist die Bearbeitung von Pflegefragen, die in der Praxis bei Pflegepersonen am LKH-Univ. Klinikum Graz auftreten und von Masterstudenten zusammen mit Universitätsassistenten, die am Institut für Pflegewissenschaft als Forscher und Dozenten tätig sind, ausgearbeitet werden. Dazu betreiben die Studenten entsprechende Recherchen in der Forschungsliteratur und veröffentlichen die Ergebnisse auch auf der Website des Instituts. Durch die ausführliche wissenschaftliche Analyse der Pflegefragen und durch die Integration in den Pflegealltag wird sichergestellt, dass die Patienten am LKH-Univ. Klinikum Graz stets nach den neuesten Erkenntnissen der Pflegewissenschaft betreut werden. Die Kommunikation und Koordination mit dem Institut für Pflegewissenschaft läuft am Klinikum über die Stabstelle „Koordination Fachentwicklung & Innovation“ in der Pflegedirektion, mit der auch der Fachbereich EBN (Evidence-based nursing) eng verknüpft ist. Gemeinsam mit dem Institut organisiert das EBN-Team einmal im Jahr die Pflegequalitätserhebung am LKH-Univ. Klinikum Graz. Bei dieser werden Pflegephänomene erfasst und national sowie europaweit und mit den Vorjahren verglichen. Auch diese Ergebnisse werden bearbeitet und sich daraus ergebende praxisrelevante Maßnahmen in den Pflegealltag integriert.

Ein weiteres Beispiel für ein erfolgreiches Kooperationsprojekt ist das Update der Leitlinie „Sturzprävention“. Ziel dabei war, mittels praxisrelevantem Wissen Pflegepersonen bei der optimalen Pflege von sturzgefährdeten Personen zu unterstützen.

Bereicherung für beide Seiten

Lohrmann ist sich sicher, dass durch die Zusammenarbeit das eigentliche Ziel jeglicher Wissenschaft erreicht



© sdecoret/stock.adobe.com

Das Forschungsgebiet der „Pflegewissenschaft“ verbindet Wissenschaft und Praxis

wird: Die Praxis wirft Fragen für die Wissenschaft und Forschung auf, welche Lösungsvorschläge erarbeitet, die dann angewendet und umgesetzt werden können. Die Studierenden lernen dadurch laut Lohrmann sehr viel und können durch ihre Forschungsarbeit direkt einen praxisrelevanten Beitrag leisten. Für Tax bietet das Hinterfragen und Überprüfen von pflegerischen Tätigkeiten auch die Chance, sich seiner Stärken und Schwächen bewusst zu werden und sich fortlaufend zu verbessern. Denn nur so kann man zielgerecht reagieren.

Vorfreude auf zukünftige Projekte

Die räumliche Nähe und der gegenseitig wertschätzende Umgang ermöglichen laut Lohrmann seit mehr als einem Jahrzehnt ein für alle Beteiligten fruchtbares und profitables Miteinander. Auch Pflegedirektorin Christa Tax sieht in der Kooperation einen seit Jahren gelebten gewinnbringenden Austausch und ist dankbar für die Zusammenarbeit. Beide Direktorinnen freuen sich schon auf die zahlreichen künftigen gemeinsamen Projekte, denn der unschätzbare Wert von Pflegeforschung zeigt sich vor allem dann, wenn die Erkenntnisse in der Praxis angewendet werden, um die Pflege der Patienten und den Arbeitsalltag der Pflegenden zu verbessern.



Beispiel für die erfolgreiche Kooperation – die Leitlinie „Sturzprävention“

Aktuelle News zum Laufbahnmodell

Pflegeexperten der Fachlaufbahn begleiten und unterstützen Patienten und Kollegen bei komplexen pflegerischen Fragestellungen. So auch Stefan Sumerauer (APN für Pflege bei Demenz), welcher 2018/2019 gemeinsam mit einer interdisziplinären Arbeitsgruppe vom Direktorium beauftragt wurde, die Demenzstrategie auf alle Berufsgruppen auszuweiten. Ein Ergebnis findet sich im Newsletter Klinikum-News 11/2020: Eine einheitliche Plattform ermöglicht den interdisziplinären Austausch unter den Berufsgruppen, der bei geringem Dokumentationsaufwand ein vollkommeneres Bild vom Demenzpatienten für alle Berufsgruppen ermöglichen soll.



ERNÄHRUNG

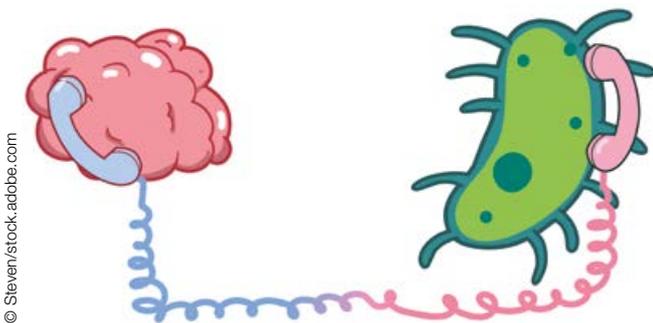
„Iss dich fröhlich!“

Wenn die Tage kürzer werden, sinkt – auch ohne Pandemie – bei vielen die Stimmung. Schon Hippokrates wusste, dass eine gesunde, ausgewogene Lebensführung mit gutem psychischen Wohlbefinden zusammenhängt. Welche Nahrungsmittel helfen gegen den Winterblues?



© Black Brush/stock.adobe.com

Eine gesunde Ernährung kann vor Depressionen schützen



© Steven/stock.adobe.com

Darm an Großhirn: Brauche dringend eine ausgewogene, gesunde Ernährungsweise



© rh2010/stock.adobe.com

Gut gelaunt und fit dank Obst, Gemüse, Fisch und Vollkorn

400 v. Chr. gab der griechische Arzt Hippokrates auf Kos Patienten, welche an der sogenannten „schwarzen Galle“ – dem damaligen Ausdruck für niedergeschlagene, traurige und gedrückte Stimmung – litten, sonderbare Ratschläge: Sie sollten eine große Vielfalt an Obst und Gemüse verzehren, auf harten Brettern schlafen und so oft wie möglich nackt durch die Wälder laufen.

Hatte Hippokrates Recht?

Heutzutage weiß man, dass Hippokrates mit einigen seiner Lehren überraschend richtig lag. Insbesondere im letzten Jahrzehnt wurde viel über die Bakterien, welche in und auf dem menschlichen Körper wohnen, geforscht. Tatsächlich beträgt das Gesamtgewicht der Bakterien allein im Darm ca. zwei Kilogramm – die Bakterienmasse wiegt also ungefähr gleich viel wie unser Gehirn. Neben Bakterien wird der Darm von Viren, Archaeen (einzellige Lebewesen) und Pilzen bewohnt. Das genetische Material all dieser Mikroorganismen wird als „Mikrobiom“ bezeichnet und ist derzeit Gegenstand intensivster Forschung. Heutzutage ist es kostengünstig und binnen relativ kurzer Zeit möglich, durch DNA-Sequenzierungsmethoden herauszufinden, welches Mikrobiom bei jedem Menschen vorhanden ist. Dieses Mikrobiom dient zur Gesunderhaltung, u. a. indem es Energie aus der Nahrung bereitstellt, das Immunsystem schult und die Darmbarriere schützt.

Auch psychische Vorgänge dürften durch das Darmmikrobiom beeinflusst werden. So findet man negative Veränderungen der inneren bakteriellen Artenvielfalt bei Patienten mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angsterkrankungen. Ebenso werden einige wichtige Vitamine und kurzkettige Fettsäuren von Darmbakterien hergestellt, welche das psychische Wohlbefinden beeinflussen. Damit der innere Bakterienkosmos gut funktionieren und leben kann, ist er auf die richtigen Nährstoffe angewiesen. Doch diese werden häufig nur unzureichend zugeführt: In den letzten Jahrzehnten haben sich durch Globalisierung und Verstädterung unser Lebensstil und damit auch die Lebensmittel drastisch verändert.

Zu viel und trotzdem zu wenig

Traditionelle Lebens- und Ernährungsweisen wurden in relativ kurzer Zeit von Fast Food, Fertigprodukten und mangelnder körperlicher Aktivität abgelöst. Dies wird auch mit einer größeren Häufigkeit von Stress und Depressionen in Verbindung gebracht. Trotz einer fast unlimitierten Verfügbarkeit von Lebensmitteln in den Industrienationen werden dort häufig nährstoffarme, kalorienreiche und industriell erzeugte Lebensmittel konsumiert. Obwohl die Kalorienzufuhr dadurch be-

trächtlich ansteigt, fehlt es an Nährstoffen, sodass viele Menschen das Prädikat „überernährt und trotzdem mangelernährt“ erfüllen. Es fehlt besonders an den für das Gehirn grundlegenden Nährstoffen wie Vitaminen aus dem B-Komplex (B1 und Pantothensäure), Folsäure, Zink und Magnesium. Auch ballaststoffreiche Nahrung wie Gemüse, Obst und Vollkornkost werden deutlich weniger gegessen als empfohlen.

Wie wirkt sich das aufs Gehirn aus?

Der römische Dichter Vergil schrieb bereits im 1. Jahrhundert v. Chr. in seiner Aeneis „Der Geist bewegt die Materie!“. Das gilt für den Darm und das Gehirn auch umgekehrt! Zwischen dem Darm und dem Gehirn besteht ein wechselseitiges Kommunikationssystem, welches als Mikrobiom-Darm-Gehirn-Achse bezeichnet wird. Bakterien produzieren ständig gewisse Botenstoffe, welche durch die Darm-Gehirn-Achse Nachrichten an das Gehirn übermitteln können. Ein wichtiger Nerv hierfür ist der sogenannte Vagusnerv, welcher sich als 10. Hirnnerv wie ein Stethoskop über alle inneren Organe legt und ständig Informationen vom Körper an das Gehirn sendet und dabei Entzündungen im Zaum hält. Interessanterweise werden bei Stress und auch bei Depressionen häufig erhöhte Entzündungswerte gefunden, welche mit Veränderungen des Darmmikrobioms und der Aktivität des Vagusnervs in Verbindung stehen könnten. Wird der Vagusnerv im Tierexperiment durchtrennt, so können einige Probiotika (lebende Darmbakterien mit gesundheitsförderndem Effekt) nicht mehr wirken. Aus diesem Grunde ist eine Ernährungsweise ratsam, welche Entzündungen dämpft und das Darmmikrobiom gut unterstützt, um die Psyche zu beeinflussen. Neben einem ausgewogenen Lebensstil, körperlicher Aktivität und ruhiger Atmung hilft eine ausgeglichene Ernährungsweise dem Vagusnerv mit dem Gehirn zu kommunizieren.

Mediterrane Diät für gute Laune

Die ältesten Menschen in Europa leben in Spanien und Italien. In diesen Ländern ist eine Ernährungsweise vorherrschend, die als „Mediterrane Diät“ (auch Mittelmeer-Diät oder Kreta-Diät) bezeichnet wird. Studien der letzten Jahre ergaben, dass eine mediterrane Diät nicht nur vor Herz-Kreislauferkrankungen schützt, sondern auch mit besserer psychischer Gesundheit in Verbindung steht. Folgende Komponenten zeichnen eine mediterrane Diät aus: viel Gemüse, Obst, Früchte und Nüsse sowie Hülsenfrüchte, Vollkorn, Getreide, Fisch und ungesättigte Fettsäuren.

Wenn man die mediterrane Diät jedoch in ihre einzelnen Bestandteile zerlegt, wird keine Einzelsubstanz offensichtlich, welche die positiven Effekte auf die psychische Gesundheit erklärt.

Während in Studien mit Einzelsubstanzen in Nahrungsergänzungsmitteln (bis auf Vitamin D und Omega 3) häufig keine Verbesserung der Stimmung zu erreichen war, konnte eine Studie von Stahl et al. aufzeigen, dass ein Coaching bezüglich einer gesunden Ernährung ältere Personen davor schützen konnte, eine Depression zu entwickeln und dabei ebenso effektiv war wie eine Psychotherapie. Ältere Personen, die Ernährungscoachings erhielten, zeigten in dieser Studie eine vierzig bis fünfzigprozentige Reduktion bei depressiven Symptomen und hatten eine höhere Lebenszufriedenheit während der sechswöchigen Ernährungsberatung.

Hatte Hippokrates also Recht?

Ja! Eine mediterrane Diät, wie sie damals schon in Griechenland üblich war, kann gemeinsam mit körperlicher Bewegung dazu beitragen, vor psychischen Erkrankungen wie Depressionen zu schützen. Im biopsychosozialen Modell kann sie ergänzend zu Psychopharmaka und Psychotherapie als praktische und kostengünstige Behandlungsform angewendet werden.



ERNÄHRUNG

Ernährung in Zeiten der COVID-19-Pandemie

Maria Leopold

Hände desinfizieren, Maske tragen und Abstand halten ist mittlerweile selbstverständlich. Viele Menschen versuchen aber auch, mittels Ernährung ihr Immunsystem zu stärken. Was kann man also tun, um seine Abwehrkräfte zu stärken – vor, während und nach einer COVID-19-Erkrankung? Und gibt es einen Unterschied zwischen gesunden Personen und jenen mit Vorerkrankungen?

Mittlerweile weiß die Forschung relativ viel über den SARS-CoV-2 Virus, dennoch werden kontinuierlich neue Forschungsergebnisse und Erkenntnisse veröffentlicht, wie zum Beispiel, dass ein Vitamin-D-Mangel einen schwereren Krankheitsverlauf bei COVID-19 begünstigt.

Präventive Ernährung für Gesunde

Ziel ist es immer, die körpereigenen Immunabwehrstoffe im ausreichenden Maß zu erhalten oder zu verbessern. Ein gesunder Mensch ohne Vorerkrankungen soll sich immer vollwertig ernähren und genug trinken, wobei Wasser oder andere kalorienfreie Getränke an erster Stelle bei der Auswahl stehen. Pro Tag soll man fünf Portionen Obst oder Gemüse essen. Um dieses Ziel leichter zu erreichen, empfiehlt es sich, täglich zwei Portion frisches Obst zu einem fixen Zeitpunkt zu genießen. Haben Sie eigentlich schon einmal Gemüse-, Salat- und Rohkostmengen gewogen? Die empfohlene Menge liegt hier bei 375 bis 600 Gramm pro Tag. Das darin enthaltene Vitamin A bzw. Vorstufen davon, Vitamin C und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (Polyphenole) sowie Ballaststoffe in Obst und Gemüse reduzieren nachweislich das Risiko für Infektionen. Vollkornprodukte sind ebenso Ballaststoffspender. Diese dienen vor allem der Darmgesundheit. Ein diverses Mikrobiom – also möglichst viele verschiedene Darmbakterien – trägt wesentlich zur Immunabwehr bei. Eine signifikante Reduktion von Entzündungsparametern wurde weiters mit der Zufuhr von 30 Gramm Ballaststoffen pro Tag gezeigt. Nicht zu vergessen sind entzündungshemmende Öle wie Leinöl, Chiasamenöl oder Walnussöl, welche am besten täglich als Salatöl oder als Zusatz im Joghurt genossen werden können.

Der Eiweißbedarf eines gesunden Menschen liegt bei 0,8 g/kg Körpergewicht pro Tag. Eiweißreiche Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Käse, Eier, Hülsenfrüchte sowie mageres Fleisch, Schinken und Wurstsorten sollen zumindest bei jeder Hauptmahlzeit vertreten sein.

Zink, Selen, Vitamin D – eine gute Ergänzung?

Zink ist bedeutsam für die Entwicklung und Erhaltung von Immunzellen. Ein aktueller Review beschreibt mit einer schwachen Evidenz, dass eine ergänzende Aufnahme von Zink, Selen und Vitamin D für Personen mit hohem Risiko und/oder zu Beginn einer vermuteten Infektion mit SARS-CoV-2 einen positiven Effekt auf den Krankheitsverlauf hat. In den Studien wurden 115 bis 220 mg Zink pro Tag verabreicht. Präventiv kann der Gesunde 25 mg Zink pro Tag zu sich nehmen, einerseits über die Ernährung oder andererseits in Form von Supplementen (z. B. Tabletten). Zum Vergleich: Üblicherweise liegt der Bedarf des Gesunden bei 10 mg pro Tag bei Männern und 7 mg pro Tag bei Frauen. Ein Selenmangel ist mit einer reduzierten Immunantwort und einer erhöhten Pathogenität von Viren verbunden. Eine Supplementation soll maximal 100 bis 200 µg Selen pro Tag betragen. Der tägliche Bedarf des Gesunden liegt im Vergleich dazu bei 70 µg bei Männern und bei 60 µg bei Frauen. Ein ausreichende Vitamin-D-Zufuhr zu Erreichung eines normalen Serumspiegels stellt ebenfalls eine gut belegte, präventive Maßnahme dar. Hier liegt der tägliche Bedarf bei Gesunden bei 800 i.E. (internationale Einheiten).

Ernährung für Menschen mit Vorerkrankungen oder hohem Alter

Für Personen mit chronischen Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, COPD, Asthma, Nierenerkrankungen, onkologischen Erkrankungen, Demenz und Immunsuppression sowie geschwächte oder hochbetagte Menschen ist ebenfalls ein besonderes Augenmerk auf eine vollwertige Ernährung zu legen. Auch hier gilt: Eine ausreichende Eiweißzufuhr



Ausreichend Eiweiß und Ballaststoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, wie z. B. in Vollkornbrot, Obst und Gemüse, stärken unser Immunsystem

dient der Erhaltung des Immunsystems. Wesentlich ist ein Normalgewicht, da sowohl Übergewicht, Adipositas und Untergewicht ungünstige Voraussetzungen darstellen.

Bei einer diagnostizierten Mangelernährung können laut „ESPEN COVID-19-Empfehlungen“ (ESPEN – The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism) täglich 400 kcal und 30 g Protein in Form von Trinknahrungen über einen Monat hindurch verzehrt werden, primär dann, wenn trotz der Anreicherung der Kost das Energie- und Eiweißziel nicht erreicht wird. Ebenso kann in diesem Fall bei eingeschränktem Appetit, eine Ergänzung von Vitaminen und Mineralstoffen zu Deckung des altersgemäßen Bedarfs erforderlich werden.

Ernährung bei leichteren bis mittelschweren COVID-19-Krankheitsverläufen

Die Ernährungsbedürfnisse in dieser Situation hängen von verschiedenen Faktoren ab. Berücksichtigt werden eine etwaige vorbestehende Mangelernährung, eine Anpassung an die Symptomatik (Sauerstofftherapie), Geschmacksverlust, gastrointestinale Beschwerden u.a. Die bedarfsgerechte individuelle Eiweißzufuhr liegt hier im Bereich von 1 g-1,3/kg Körpergewicht pro Tag bzw. die Kalorienzufuhr von 27 bis 30 kcal/kg Körpergewicht pro Tag. Im Einzelfall kann es hier Abweichungen geben. Es wird empfohlen, sechs kleinere, eiweißreiche Mahlzeiten pro Tag zu essen. Hat man Schwierigkeiten beim Essen, können Trinknahrungen als Unterstützung dienen.

Ist die Deckung des Bedarfs an Energie- und Nährstoffen nicht möglich, ist eine enterale Ernährung (durch eine Sonde) eine Option. Sollte diese über fünf Tage hindurch nicht umsetzbar sein, wird eine parenterale Ernährung (Infusion mit Flüssigkeit und einzelnen Nährstoffen) empfohlen. Für die Prognose ist eine frühzeitige Evaluation des Ernährungszustandes, der gastrointestinalen Funktionen und das Aspirationsrisiko Voraussetzung.

Ernährung von intensivmedizinisch betreuten COVID-19-Patienten

Die komplexen Situationen erfordern hier ein multidisziplinäres, individualisiertes Ernährungsmanagement, welches in den „ESPEN-Guidelines zu Covid 19“ nachlesbar ist.

Ernährung nach überstandener COVID-19-Infektion

Personen, welche einen Klinikaufenthalt hinter sich haben, sollten auch zu Hause ihr Energieziel erreichen. Ein sogenanntes „Overfeeding“ ist jedoch nicht das Ziel. Auch in der Rekonvaleszenzphase ist eine ausreichende Eiweißzufuhr von 1,3g/kg Körpergewicht pro Tag wichtig. Es gilt weiterhin, dass man täglich sechs kleinere eiweißreiche Mahlzeiten essen soll. Um den Appetit anzuregen, isst man am besten gut gewürzte Lieblingsgerichte und setzt sich an einen schön gedeckten Esstisch. Wenn man Schwierigkeiten beim Kauen hat, soll man anfangs besonders auf die Konsistenz der Speisen und Getränke achten.

Hygiene, Regionalität und Vorratshaltung

Immer gültig sind die klassischen Hygieneregeln im Umgang mit Lebensmitteln: Hände waschen nach dem Einkauf, vor und nach der Zubereitung von Speisen und Gerichten. Einheimische saisonale Produkte ohne lange Transportwege sind immer frischer und daher nährstoffreicher als Importware. Und die Vorräte zu Hause lassen sich gut mit selbstgebackenem Brot, selbst hergestellten Marmeladen, Aufstrichen etc. abwechslungsreicher gestalten.

Tipps zum Schluss

Gesund ernähren, täglich bewegen, Sonnenstrahlen genießen, ausreichend schlafen – diese Maßnahmen sollen Teil eines gesundheitsfördernden Lebensstils sein. Starten Sie am besten heute damit!



© auremar/stock.adobe.com

Einmal um die Welt gekocht

(Teil 3)

Weihnachten steht vor der Tür – auch kulinarisch. Im dritten Teil der kulinarischen Weltreise schauen wir mit drei weiteren Mitarbeitern des LKH-Univ. Klinikum Graz in die weihnachtlichen Backstuben und Kochtöpfe unserer Nachbarländer Deutschland, Ungarn und Italien. Gutes Gelingen!

Beigli Strudel

Die traditionell ungarische Weihnachts-süßigkeit mit Mohn oder Walnuss soll Glück und Schutz bringen.

Zutaten

500 g Mehl
150 g Butter
80 g Schweineschmalz
60 g Zucker
1/2 Teelöffel Salz
5 g Trockenhefe
1 Eigelb
150 ml kalte Milch

Mohnfüllung

150 g gemahlener Mohn
70 g Zucker
2 Vanillezucker
50 ml Milch

Nussfüllung

150 g gemahlene Haselnüsse/Walnüsse
70 g Zucker
2 Vanillezucker
50 ml Milch
Zum Bestreichen:
1 Eigelb + Eiweiß (vom Teig übrig)

Vorbereitung

Zuerst die Füllungen vorbereiten: Milch mit beiden Zuckersorten zum Kochen bringen, vom Herd nehmen und Mohn untermischen. Den Topf wieder auf den Herd stellen und rühren bis der Mohn dicker wird und am Boden des Topfs klebt. Abkühlen lassen. Haselnuss-/Walnussfüllung auf die gleiche Weise zubereiten. Für den Teig Mehl mit Zucker und Hefe mischen, Salz hinzufügen und nochmals gut mischen. Butter (in kleinen Stücken), Schweinefett, Eigelb und kalte Milch hinzufügen und einen weichen Teig kneten. Den Teig in zwei Teile teilen, jeweils in Plastikfolie einwickeln und eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen.



© J. Fechter/LKH-Univ. Klinikum Graz, privat

Jede Teighälfte auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche zu einem Rechteck mit einer Dicke von 2-3 mm ausrollen, Oberfläche großzügig mit Mehl bestreuen. Unregelmäßige Teigländer abschneiden und je eine Füllung so verstreichen, dass sie nicht bis an die Teigländer reicht. Die beiden kürzeren Seiten des Teigs knapp über der Füllung einschlagen und den Teig dann von der Längsseite her so aufrollen, dass die Ränder gut haften.

Die Rollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und in der Mitte mit einem Zahnstocher einstechen. Mit Eigelb bestreichen und an einem kühlen Ort (nicht im Kühlschrank) etwa 45 Minuten lang oder bis das Eigelb vollständig trocken ist, stehen lassen.

Die Strudel mit Eiweiß bestreichen und mindestens 1,5 Stunden trocknen lassen bis sie nicht mehr bei Berührung kleben. Backrohr auf 180 Grad vorheizen und die Strudel etwa 30 Minuten lang, bis die Oberfläche schön gebräunt ist, backen. Abkühlen lassen, dann schneiden und servieren.

Jó étvágyat! Prijatno! Mahlzeit!

Kristina Mihajlovic

Geboren in ... *Serbien, aber mit ungarischer Muzsela.*

In Graz seit ... *acht Jahren.*

Ich arbeite als ... *Kinderbetreuerin.*

Nach Österreich bin ich gekommen, weil ... *ich eine sichere Zukunft für meine Familie und mich wünschte.*

In Graz gefällt mir besonders gut, dass ... *Graz sehr viele Sehenswürdigkeiten bietet. Diese Stadt muss man einfach lieben.*

Wenn ich an Serbien und Ungarn denke, fehlt mir ... *besonders meine Familie.*

„Calamarata“

„Calamarata“ – ein typisches neapolitanisches Gericht für die Weihnachtszeit

Die Calamarata ist eine Hauptspeise, die mit einer Tomatensauce, Cherrytomaten, Calamari, Knoblauch, Petersilie und einer speziellen Pasta zu bereitet wird. Ein äußerst leckeres neapolitanisches Fischrezept, das sehr schnell gekocht ist und mit verschiedenen Meeresfrüchten zubereitet werden kann.

Zutaten für vier Personen

600 g Calamari
500 g Kirschtomaten
1 Glas (500-700 ml) Tomatensauce
500-600 g Calamarata Pasta
(p. P. ca. 120 g, eine ringförmige Pastasorte, alternativ z. B. Bandnudeln)
1-2 Knoblauchzehen
Olivenöl
100 ml Weißwein
1 Bund glatte Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

Den Tintenfisch unter kaltem Wasser reinigen. Kopf abnehmen, Augen und Schnabel entfernen und das Innere des Beutels reinigen. Die Haut entfernen und den Tintenfisch in Ringe schneiden, die ungefähr so dick wie die Nudeln sein sollen.

Tomaten unter fließendem Wasser waschen und halbieren. In eine große Pfanne Knoblauchstückchen und ein wenig Öl geben, den Tintenfisch hinzufügen, mit dem Weißwein mischen und die Kirschtomaten und die Tomatensauce hinzufügen. Salzen und pfeffern und alles für mindestens 20 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln in das kochende gesalzene Wasser geben und al dente kochen. Abtropfen lassen, mit Petersilie verrühren und mit der Tintenfisch-Tomatensauce servieren.

© J. Fechter/LKH-Univ. Klinikum Graz, privat



Anna Motta

Geboren in ... *Rom.*

In Österreich seit ... *2003, in Graz seit 2019.*

Ich arbeite als ... *DGKP in der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde.*

Nach Österreich bin ich gekommen, weil ... *meine Eltern wegen der Arbeit nach Österreich übersiedelt sind.*

In Graz gefällt mir besonders gut ... *die schöne Stadt.*

Wenn ich an Italien denke, fehlen mir ... *die Stadt Rom und das italienische Essen.*

Marzipan-Quark(Topfen)stollen

Rezept meiner Schwester aus Delitzsch bei Leipzig (Sachsen).

Zutaten

375 g Mehl
4 Teelöffel Backpulver
125 g Zucker
1 Messerspitze geriebene Muskatnuss oder Muskatblüte
1 Messerspitze Kardamom
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL Orangenschale getrocknet
1 Flasche Rum-Aroma (z. B. Dr. Oetker), ersatzweise Butter-Vanille-Aroma
150 g Rosinen (vorher in Rum eingelegt, abtropfen nicht vergessen)
250 g magerer Speisequark (die Österreicher sagen Topfen dazu)
150 g weiche Butter
1 Eigelb und 1 Ei
200 g gemahlene Mandeln
100 g Marzipanrohmasse

100 g Butter (geschmolzen) und Staubzucker für den Schluss

Zubereitung

Die Rosinen in Rum einweichen. Das Mehl mit Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Vanillezucker, Rum- oder Butter-Vanille-Aroma, Kardamom, Muskat, Orangenschale, Topfen, Ei, Eigelb und die weiche Butter dazu geben und alles mit dem Mixer auf höchster Stufe etwa fünf Minuten gut durcharbeiten. Anschließend den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche

geben und eine Mulde hineindrücken. Rosinen gut abtropfen lassen. Gemahlene Mandeln und Rum-Rosinen hineingeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Falls er zu sehr klebt (je nachdem, wie viel Flüssigkeit die Rosinen gezogen haben), etwas Mehl hinzugeben.

Das Backrohr auf 150°C (Heißluft) vorheizen. Den Teig rechteckig auf ca. 30 x 20 cm ausrollen. Das Marzipan gut durchkneten, so lange, bis Öl austritt und zu einem Rechteck von 30 x 15 cm ausrollen. Das Marzipan so auf den Teig legen, dass an den Längsseiten etwas Teig frei bleibt. Den Teig von der längeren Seite nicht zu locker aufrollen, auf die Naht legen und zu einem Stollen formen. Den Stollen auf dreifaches (wichtig, sonst brennt er von unten an!) Backpapier legen und 50 bis 60 Minuten backen.

© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz, privat



Zwischendurch nachsehen, ob er zu dunkel wird. Falls ja, mit Alufolie abdecken. Den Stollen herausnehmen und mit der zerlassenen Butter bestreichen. Sofort großzügig mit Staubzucker bestreuen.

Tipp: ein paar Löcher in den Stollen stechen, damit die Butter besser einziehen kann.

Yvonne Leikam

Geboren in ... *Hofen - ein kleiner Ort in Sachsen-Anhalt.*

In Graz seit ... *Jänner 2007.*

Ich arbeite ... *hauptsächlich als Abteilungsleitersekretärin auf der klinischen Abteilung für Kardiologie und geringfügig als administrative, nicht wissenschaftlich tätige Studienkoordinatorin auf der klinischen Abteilung für Kardiologie.*

Nach Österreich bin ich gekommen, weil ... *ich hier meine Diplomarbeit schreiben wollte bzw. geschrieben habe, geblieben bin ich wegen der Liebe.*

In Graz gefallen mir besonders gut, ... *die wunderschöne Altstadt, die Vielseitigkeit, die netten Menschen, die Nähe zum Meer und den Bergen.*

Wenn ich an Deutschland denke, fehlen mir ... *besonders meine Verwandten. Wenn ich an Stralsund denke, fehlt mir die Ostsee, die frische Seeluft und meine (alten) Freunde.*



GESUNDHEIT

Ring frei

Den Kopf frei kriegen, sich richtig auspowern, ganz nebenbei den ganzen Körper trainieren und dabei noch massenhaft Kalorien verbrutzeln – klingt gut, oder? Wie das gehen soll, fragen Sie sich jetzt? Ganz einfach: mit dem Boxtraining im Rahmen der BGF.

Daniela Kolar



© Paul Stajani/Heros Graz

Boxen trainiert Konzentration, Koordination und Gleichgewicht



© Paul Stajani/Heros Graz

Boxen fördert das Selbstbewusstsein und ist ein idealer Stresskiller

Boxen? Klingt das zunächst einmal eher abschreckend? Man denkt dabei sofort an blaue Augen, blutige Nasen und Gehirnerschütterung. Außerdem möchte man ja niemanden verprügeln oder gar sich selbst wehtun! Keine Sorge, Boxen hat schon lange den Ruf des „Hau-drauf-Sports“ hinter sich gelassen. Tatsächlich hat diese Sportart auch friedlichen Naturen sehr viel zu bieten. Gerade Fitnessboxen hat mit Gewalt absolut nichts mehr am Hut. Vielmehr geht es dabei darum, die eigene körperliche Fitness zu verbessern und sich gleichzeitig richtig auszuvernern. Einfach ausgedrückt: Es ist Boxen ohne Gegner. Für wen das ist? Ganz klar: für jeden!

Was Boxen alles kann

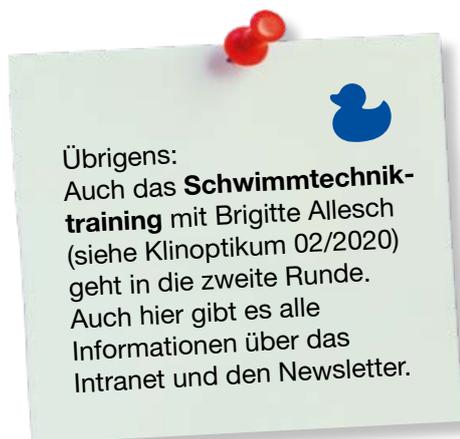
Neben der Steigerung der körperlichen Fitness werden sowohl Konzentration als auch Koordination und Gleichgewicht deutlich verbessert. Der Boxsport vermittelt zudem auch wichtige und wertvolle Eigenschaften wie Selbstdisziplin, Impulskontrolle und Respekt vor dem Gegenüber sowie die Fähigkeit, auch unter Stress einen kühlen Kopf zu bewahren. Alles Eigenschaften, die jedem im alltäglichen Leben weiterhelfen. Boxen fördert auch das Selbstbewusstsein und ist der ideale Stresskiller für alle, die beruflich und privat eingespannt sind.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) möchte den Mitarbeitern ein möglichst vielfältiges und abwechslungsreiches Programm anbieten. Die Boxtrainerin arbeitet selbst am Klinikum: Alexandra Rodlauer-Kriegl, Studienkoordinatorin an der Univ.-Klinik für Dermatologie und Venerologie und staatlich geprüfte Boxtrainerin mit A-Lizenz für Olympisches Boxen, bietet – sobald Corona es wieder zulässt – einen Anfängerkurs im Fitnessboxen an.

Der Kurs richtet sich an alle Mitarbeiter am Klinikum Graz, die beispielsweise Übergewicht, Gelenks- und Wirbelsäulenproblemen, Bluthochdruck und Diabetes entgegenwirken oder Stress abbauen sowie die körperliche Leistungsfähigkeit und mentale Fitness langfristig verbessern möchten.

Wo und wann beginnt der Kurs?

Geplant sind vorerst zwei Kurse mit jeweils 14 Einheiten á 100 Minuten für jeweils max. 20 Personen. Die professionell ausgebildeten Trainer sind Alexandra Rodlauer-Kriegl, Sebastian Fuchs und Fabian Wagner. Sobald dies coronabedingt wieder möglich ist, wird der Kurs voraussichtlich in den Räumlichkeiten des Raiffeisen Sportparks in der Hüttenbrennergasse 31, 8010 Graz stattfinden. Auf den Geschmack gekommen? Weitere Infos, wann man sich zum Kurs anmelden kann etc., gibt es bei der BGF, auf der BGF-Seite im Intranet und im Klinikum-Newsletter. In diesem Sinne „Ring frei“ für einen neuen spannenden BGF-Kurs am Klinikum.



Übrigens:
Auch das **Schwimmtechnik-training** mit Brigitte Allesch (siehe Klinoptikum 02/2020) geht in die zweite Runde. Auch hier gibt es alle Informationen über das Intranet und den Newsletter.

GESUNDHEIT

Rauchen begünstigt schweren Corona-Verlauf

Waltraud Posch / Sigrid Weilguni

Wie schwer COVID-19 bei einem Menschen verläuft, hängt auch damit zusammen, ob man raucht. Raucher müssen häufiger auf einer Intensivstation behandelt werden.

Natürlich kann Corona auch Nichtraucher schwer erwischen – im Gegensatz dazu gibt es Rauchende, die es kaum merken. Aber wenn man alle rauchenden und nichtrauchenden COVID-19-Patienten ansieht, zeigt sich: Wer raucht, hat ein mindestens doppelt so hohes Risiko einer schwer verlaufenden Infektion. Eine Meta-Analyse ergab ein zwei- bis 14-fach erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf. Insgesamt müssen rauchende Corona-Patienten 2,4-mal so häufig auf der Intensivstation behandelt werden wie nichtrauchende. Raucher müssen auf der Intensivstation dreimal so häufig an die Atemmaschine.

Rauchen schwächt das Immunsystem

Warum das so ist? Grundsätzlich steigt durch das Rauchen auch das Risiko für Infektionen. Denn Rauchen schwächt das Immunsystem und damit die Abwehrkräfte. Erkrankungen brechen daher eher aus und verlaufen durchschnittlich schwerer. Die größten Gefahren für die

schlechteren Abwehrkräfte gehen im Tabak vor allem von Nikotin und Teer aus. Es betrifft also auch E-Zigaretten mit Nikotin. Diese sind also keine Alternative, wenn man das Risiko senken will. So warnt die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA) ausdrücklich, dass auch E-Zigaretten die Lunge schädigen und die Corona-Krankheit verschlimmern können.

Aufhören zahlt sich aus

Viele Menschen stehen jetzt besonders unter Stress. Und Stress erhöht immer die Gefahr, dass noch mehr geraucht wird als sonst. Manche hatten auch bereits aufgehört und wurden durch den Corona-Stress rückfällig. Professionelle Entwöhnung hilft nicht nur beim Überwinden von körperlicher und psychischer Abhängigkeit, sondern auch dabei, Alternativen für den Umgang mit Stress zu finden.

Das britische Centre for Evidence-Based Medicine betont angesichts der weltweiten Corona-Krise, dass es noch nie so sinnvoll wie jetzt war, mit dem Rauchen aufzuhören. Selbst für bereits Erkrankte wird der Rauchstopp empfohlen: Wer während eines akuten Infekts des Atemstrakts mit dem Rauchen aufhört, verringert die Wahrscheinlichkeit für ernsthafte Komplikationen deutlich.

Hilfe beim Rauchstopp:

- **Rauchfrei Telefon: 0800 / 810 013**
(werktags 10 bis 18 Uhr) und
Mail-Beratung info@rauchfrei.at
- **„Rauchfrei in sechs Wochen“:**
Telefonberatung statt Gruppe, 05 / 0766 15-1919
(werktags 8 bis 14 Uhr), rauchstopp@oegk.at
- rauchfrei@klinikum-graz.at (Beratung zu Tabakentwöhnungsangeboten, Nikotinersatzpräparaten, Passivrauchbeeinträchtigung etc.)



KLINIKBLICK

Bundesländerübergreifende Kooperation

Sandra Müller



© geschmacksRaum, runzelkorn/stock.adobe.com

Seit einigen Jahren besteht eine enge Kooperation zwischen den A.ö. Landeskrankenhaus - Universitätskliniken Innsbruck und dem LKH-Univ. Klinikum Graz. Im Rahmen dieser Zusammenarbeit treffen sich Pflegedirektorin Christa Tax und Pflegedirektor Franz Mannsberger einmal pro Jahr zu einem persönlichen Austauschtreffen, das – unter Einhaltung der gültigen Sicherheitsmaßnahmen – auch im Oktober 2020 stattfinden konnte.

Auf Anfrage der Kollegen aus Innsbruck präsentierten Anita Fuchs, Stationsleitung der Klinischen Abteilung für Transplantationschirurgie, und Nadja Fink, APN für Transplantationspflege, das Thema Patientenedukation nach einer Transplantation, bei der das Team einen Prozesszyklus bestehend aus fünf Schritten verfolgt. Im Anschluss daran schilderten die Pflegeleitungen Martina Röthel, Eva Maria Rosenberger und Esther Trampusch sowie Silke Gangl, Stationsleitung der Klinische Abteilung für Onkologie, ihre Erfahrungen mit der Berufsgruppe der Pflegefachassistentz (PFA). Der Nachmittag des ersten Tages galt dem direkten Austausch zwischen den Pflegeleitungen, der individuelle Fragen beantwortete und es so ermöglichte, viele Gedanken und Ideen mitzunehmen.

Der Fokus am Vormittag des zweiten Tages lag auf dem Thema „Stürze und Sturzprophylaxe“. Einleitend stellte Katrin Knödl den Fachbereich Evidence-based Nursing (EBN) vor, dessen Ziel u. a. die Verknüpfung der Pflegewissenschaft mit der Pflegepraxis ist. Das EBN-Team ist auch eine Schnittstelle für die Kooperation mit dem Institut für Pflegewissenschaften der Med Uni Graz. Ein gemeinsames Produkt dieser Zusammenarbeit ist die „Evidenzbasierte Leitlinie Sturzprävention bei älteren Menschen im Krankenhaus“, welche praxisorientierte Handlungsempfehlungen enthält und als Entscheidungshilfe dienen soll. Aus der Praxis zum Thema „Sturz“ berichteten Hannah Greiner, Stationsleitung der Klinische Abteilung für Nephrologie, und Evelyn Fink von der Klinischen Abteilung für Kardiologie. Zum Abschluss präsentierte Gerald Sendlhofer, Stabsstelle QM-RM, einen Vergleich der Sturzzahlen von Graz und Dresden.



© N. Fink/LKH-Univ. Klinikum Graz

Eine Präsentation drehte sich um Medikamentenschulung nach einer Transplantation



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz



© Seiwald/tirol.kliniken

Pflegedirektorin Ch. Tax und Pflegedirektor F. Mannsberger pflegen seit Jahren eine enge Kooperation

KLINIKBLICK

Corona ohne Ende bis zur Impfung?

Stabstelle PR



© Andrey Popov/stock.adobe.com, M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

93 % der Befragten würden sich gegen COVID-19 impfen lassen

Wie so vieles in diesem Jahr stand auch der Grazer Impftag ganz im Zeichen der COVID-19-Pandemie. Wer soll zuerst geimpft werden? Wie ist das Verhältnis von Nutzen und Risiko – speziell für medizinisches Personal? Beim virtuellen Grazer Impftag am 7. November 2020 drehte sich daher alles um Corona-Impfstoffe.

Das neue Coronavirus SARS-CoV2 hat unser aller Leben komplett auf den Kopf gestellt und die Aussicht, dass der Alltag wieder in gewohnten Bahnen verläuft, untrennbar mit der Hoffnung auf eine Impfung verbunden. Die WHO zählt über 180 Impfstoffprojekte, wobei zahlreiche neue Techniken wie die RNA-Impfung oder die vektorbasierte Impfung mit einem Virus als Träger zur Anwendung kommen sollen.

Sämtlichen Fragen rund um die neuen Impfstoffe, deren Herstellungsprozessen sowie deren Verfügbarkeit widmeten sich die Referenten des heurigen Grazer Impftages. Initiator war einmal mehr Werner Zenz von der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde des LKH-Univ. Klinikum Graz, der wieder hochkarätige

Experten für Referate gewinnen konnte. So fanden sich unter den Vortragenden Spezialisten aus der Impfstoffherstellung, der Virologie, der Inneren Medizin, der Kinderheilkunde, der Epidemiologie und dem Gesundheitsministerium. Unter anderem referierten Nikolaus Popper von der TU Wien zur Epidemiesimulation und Andrew Pollard (Universität Oxford) sowie Otfried Kistner (Konsulent für Impfstoffentwicklung) zu Impfstoffherstellungsverfahren. Maria Paulke-Korinek vom BM für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz fokussierte in ihrem Vortrag die COVID-19 Impfstrategie.

Abschließend fand unter allen Teilnehmern eine Onlineumfrage zur COVID-Impfung statt, deren Ergebnisse in der Folge diskutiert wurden.

Kurz zusammengefasst ergab diese, dass sich von den knapp 700 Teilnehmern nur ca. sieben Prozent nicht impfen lassen würden. Von den restlichen 93 Prozent der Befragten würde sich die Hälfte sofort impfen lassen und die andere Hälfte nach der offiziellen Zulassung eines Impfstoffes.

KLINIKBLICK

Für die Umwelt und die Menschen

Stabstelle PR



© Auto & Mobil

Bei der Übergabe im Sommer (v.l.n.r.): Birgit Winkler, Alexander Dengg und Patrick Gumilar (Fa. Gady), Martin Benesch, Johann Baumgartner, Waltraud Penka, Cornelia Stöckel, Petra Lackner-Haas, Katharina Paier und Claudia Sochor

Ein CO₂-neutraler Opel Corsa-e als Unterstützung für das mobile Palliativteam.

Auch die Helfenden brauchen gelegentlich Hilfe – so auch das Mobile Palliativteam für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Als Ingrid Gady dies vor fünf Jahren zu Ohren kam, entschloss sie sich, einen Beitrag zu leisten. Sie setzte sich bei der Firma Gady für das 2014 von Johann Baumgartner gegründete Team ein, das nunmehr jedes Jahr zwei Fahrzeuge für diese wichtige Arbeit zur Verfügung gestellt bekommt. Bei aktuell 16 Mitarbeitern, die vom LKH- Univ. Klinikum Graz aus 50 Betroffene betreuen, spielt laut Teamkoordinatorin Katharina Paier Flexibilität eine große Rolle. Fahrbare Untersätze sind dafür unverzichtbar. Das multiprofessionelle Team rund

um Onkologe und Abteilungsleiter Martin Benesch bemüht sich, den Betroffenen bei krankheits- und alltagsbedingten Herausforderungen eine Betreuung zu Hause zu ermöglichen, um so die Lebensqualität der Kinder, Jugendlichen und deren Familien zu erhöhen.

Dabei müssen vom Palliativteam natürlich auch einige Kilometer zurückgelegt werden. Warum dabei nicht auch ein bisschen auf die Umwelt achten? Das war auch Alexander Dengg, Opel-Markenleiter der Firma Gady, wichtig. Deshalb wurde das Palliativteam dieses Jahr erstmals mit einem Elektroauto ausgestattet. Der Opel Corsa-e ist CO₂-neutral, hat eine Reichweite von bis zu 337 Kilometern und lädt an einer 100 kW-Gleichstrom-Schnelladesäule seine Batterie in 30 Minuten bis zu 80 Prozent auf.



Der (Fehler-)Teufel steckt im Detail

Im Klinoptikum 02/2020 hat sich auf Seite 14 ein Fehlerteufel eingeschlichen: Im Referat 1 (Medizinisches Personal) ist auch **Eva Fragner** als Referentin tätig.

KLINIKBLICK

Punktlandung auf dem Kinderzentrum

Gabriela Penic

Seit Oktober 2020 können die Helfer der Lüfte auf dem Dach des Kinderzentrums landen. Der neue Hubschrauberlandeplatz bringt wesentliche Verbesserungen mit sich. Zwei neue Aufzüge bringen die jungen Patienten direkt zu den Notfalleinrichtungen – ganz ohne Schaulustige.

Im Gegensatz zur bestehenden Landestelle neben dem Parkplatz des Klinikum, geht es nun hoch hinaus: Der neue Hubschrauberlandeplatz befindet sich am Dach des Gebäudes und ist offiziell als Zivilflugplatz zugelassen. Die Klinikvorstände des Kinderzentrums sowie die Pflegeleitungen inspizierten einige Tage vor Inbetriebnahme den höchsten Punkt des Kinderzentrums und nutzten das schöne Oktoberwetter, um sich von den Vorteilen des neuen Heliports zu überzeugen. Nun hat der Pilot sogar bei Gegenwind einen problemlosen Anflug und kann sich nach der Landung ohne Bedenken vom Hubschrauber entfernen. Zwei neue Aufzüge bringen die zu behandelnden Kinder und Jugendlichen direkt zu den Notaufnahmen, der Neonatologie und der Kinderintensivstation. „Die Dachlandestelle garantiert unseren jungen Patienten die nötige Privatsphäre und sie können rascher in die Behandlungsräume gebracht werden“, freut sich auch Betriebsdirektor Gebhard Falzberger.

Beheizter Boden und 24-Stundenbetrieb für Ambulanz- und Rettungsflüge

Der Landeplatz ermöglicht einen 24-Stundenbetrieb für Ambulanz- und Rettungsflüge. „Wir erwarten bis zu 400 Landungen pro Jahr, Tendenz steigend“, so Falzberger. Im Winter garantiert die beheizte Oberfläche aus Beton eine sichere Landung, ohne zusätzliche Rutschgefahr. Die Landefläche ist 25 Meter breit und 27,5 Meter lang. Von einer Stahlkonstruktion gehalten, ragt sie an drei Seiten über die Ränder des Gebäudes hinaus und ist für sechs Tonnen zugelassen. Die Projektphase begann bereits 2018 und bringt mit ihrer Umsetzung eine wesentliche Verbesserung der Notfallversorgung junger Patienten.



© M. Kanitzaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Am Dach des Kinderzentrums des LKH-Univ. Klinikum Graz bei der Besichtigung im Oktober (v.li.): Klinikvorstand Holger Till (KC) und Pflegeleitung Ulrike Kylianek (KK) sowie Klinikvorstand Ernst Eber (KK) und Pflegeleitung Renate Zierler (KC)



© M. Kanitzaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Christophorus im Landeanflug: Seit 13. Oktober 2020 kann der ÖAMTC-Rettungshubschrauber auch auf dem Dach des Kinderzentrums landen



© M. Kanitzaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Die Plattform befindet sich im 9. Stock, gut 45 Meter über dem Boden

KURZ & GUT

Reinigung: neues Einschulungskonzept

M. Kazianschütz / C. Höfer / G. Steindl



© S. Möstl/LKH-Univ. Klinikum Graz

Reinigung im Patientenzimmer

Im Jahr 2019 fand seitens des Bereichs Logistik / Supply Chain Management (SCM) eine interdisziplinäre Befragung zur Zufriedenheit in punkto Reinigung und Serviceleistungen am LKH-Univ. Klinikum Graz statt. Trotz durchaus zufriedenstellender Rückmeldungen, wurden diverse Maßnahmen zur Verbesserung der Qualität erarbeitet. Eine davon ist ein neues standardisiertes Einschulungskonzept.

Insgesamt sind am Klinikum etwa 420 Mitarbeiter in der Reinigung tätig. Diese sind nicht nur für die Reinigung selbst zuständig, sondern auch für diverse Serviceleistungen, wie beispielsweise den Transport und die Zustellung verschiedener Güter.

Aus Sicht der Infektionsprävention kommt einer sachgerechten Reinigung immer eine zentrale Bedeutung zu, da diese die Basis für eine wirksame Desinfektion darstellt. Das neue Einschulungskonzept, das von den Bereichen Logistik / SCM – Abt. Reinigung und Servicedienste, den Hygienefachkräften, dem Institut für Krankenhaushygiene und den Präventivfachkräften erarbeitet wurde, bündelt alle wesentlichen Aspekte einer fachgerechten und qualitativ hochwertigen Reinigung am Klinikum Graz und dient künftig als Grundlage für alle Unterweisungen der Reinigungsdienstmitarbeiter. Die Umsetzung aller hygienischen Vorgaben steht dabei naturgemäß ebenso im Fokus, wie eine effiziente Durchführung der Tätigkeiten und die Einhaltung aller sicherheitstechnischen Belange.



© Kaltenbrunner

Eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe hat das Einschulungskonzept erstellt (v.l.n.r.: E. Mötschger, M. Kazianschütz, C. Höfer, M. Novotny, G. Steindl)

Auf die Plätze, fertig, los!

Gute Ideen sind mehr denn je gefragt, deswegen geht der „gesunde Ideenwettbewerb“ des BGF in die Verlängerung. Unter dem Motto – **Besser Gesünder Fortschrittlicher** – können Sie Ihre innovativen Ideen noch bis 31.12.2020 in folgenden Kategorien beim internen Ideenmanagement einreichen:

- **Projekte**
- **Kurse & Vorträge**
- **BGF-Dienstleistungen & Events**
- **Teammaßnahmen vor Ort**



Das Einreichformular sowie das Infoblatt mit der detaillierten Beschreibung der Kategorien finden Sie im Intranet auf den Seiten des BGF.

Einen kleinen Anreiz zum Mitmachen gibt es auch: Auf alle Mitarbeitende, die innerhalb des Teilnahmezeitraumes das vollständig ausgefüllte Einreichformular mit einer nachvollziehbaren Beschreibung der Idee sowie ihrem persönlichen Gesundheitstipp einreichen, warten attraktive Preise.

Also schnell mitmachen, wir freuen uns auf Ihre Ideen!

KURZ & GUT

Ein großes Herz für Gabriel

Stabsstelle PR

Die Geschichte des kleinen Kämpfers Gabriel, der mit nur 273 Gramm im Juli am Klinikum Graz zur Welt gekommen ist, und seiner Brüder hat die Herzen der Kronen-Zeitung-Leser berührt: Unzählige sind dem Spendenaufruf gefolgt, den die Tageszeitung im Rahmen ihrer Serie "Die Krone hilft" für die Drillinge gestartet hat. Mit unglaublichem Erfolg: Am 30. November 2020 überreichte Steirerkrone-Chefredakteur Oliver Pokorny der Familie einen Scheck über ca. 16.000 Euro. Wir gratulieren herzlich!



© Jauschowitz/Kronen Zeitung

Neue Herberge für die chirurgischen Kliniken

Stabsstelle PR

Die zweite Bauphase im Mega-Bauprojekt Chirurgie 2020 ist abgeschlossen und das Siedeln in den neuen „alten“ Chirurgeturm (C-Trakt) ist bereits im vollen Gang. Von Mitte November 2020 bis Anfang Februar 2021 gehen Stockwerk für Stockwerk folgende Bereiche und Abteilungen in Betrieb. Gleichzeitig wurden auch einige Bezeichnungen geändert.

November 2020

Die nicht-medizinischen Bereiche wie Klinikvorstand, Sekretariat und Dienstzimmer der **Univ.-Klinik für Neurochirurgie** sowie die **Journaldienstzimmer OP Pflege/Anästhesiepflege** sind bereits gesiedelt. Zwischen 25. und 27. November 2020 bezogen die **Sonderklasse 2**, die **Urologie 2**, die **Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie 2** (ehem. Allgemeinchirurgie 2), die **Plastische Chirurgie**, die **Interdisziplinäre Station Neurochirurgie – Orthopädie/Traumatologie** (ehem. Neurochirurgie 2) und die **Präoperative Narkoseuntersuchung (PNU)/Schmerzambulanz** die neuen Bereiche.

Dezember 2020

Zwischen 9. und 18. Dezember 2020 gehen die **Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie 1** (ehem. Allgemeinchirurgie 1), die **Interdisziplinäre chirurgische Intensivüberwachung** (ehem. Normalstation und IÜ der Transplantationschirurgie) sowie die **Herz-Intensivüberwachung** und die **Herzstation** in Betrieb. Alle Seminarräume, Büros, Dienstzimmer und Leitstellen dieser Bereiche siedeln zeitgleich.

Jänner / Februar 2021

Ab 18. Jänner bis voraussichtlich 3. Februar 2021 werden die letzten Bereiche im neuen „C-Trakt“ besiedelt. Die **Ortho-Trauma 1** siedelt vom A-Trakt in den D-Trakt sowie die **Ortho-Trauma 2** und die **Intensiv Herz/Transplant C** in den C-Trakt. Auch das **Fotolabor** bezieht seine neuen Räume im Jänner.

TERMINE

Was, wann, wo?



© Sashkin/fotolia.com

Aufgrund der aktuellen Situation kann es bei internen und externen Veranstaltungen und Schulungen zu kurzfristigen Absagen bzw. Verschiebungen bekommen. Bitte beachten Sie die aktuellen Informationen des jeweiligen Veranstalters.

19. Jänner 2021

Vortrag: Ernährung

Ernährung im Spannungsfeld von Gewohnheiten und Bedürfnissen.

Ort: FH Joanneum,
HS G.AP154.003

Kontakt: er gep@phst.at

Anmeldung erforderlich!

05. bis 07. März 2021

20. Interaktives Seminar der AGO

Das Seminar richtet sich wieder an interessierte Fachärzte und Ärzte in Ausbildung onkologischer Fachrichtungen, Studienkoordinatoren und „Study Nurses“, „Breast Care Nurses“, andere onkologisch spezialisierte Krankenpflegepersonen und Pharmazeuten.

Ort: Hotel Retter, 8225 Pöllauberg 88

Kontakt:

edgar.petru@medunigraz.at

www.medunigraz.at

Anmeldung erforderlich!

23. März 2021

Vortrag: Ernährung

Altern in Gesundheit durch richtige Ernährung

Das Alter als Spiegel früherer Lebensumstände und Gewohnheiten

Ort: Universität Graz, HS 44.11

Kontakt:

imb.management@uni-graz.at

Anmeldung erforderlich!

26. bis 27. März 2021

Österreichkongress für Radiotechnologie

„Zwischen Gegenwart und Zukunft“

Der Kongress richtet sich an alle nationalen Radiotechnologen

Ort: Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz

Kontakt:

kursadmin@radiologietechnologen.at

www.radiologietechnologen.at

Anmeldung erforderlich!

19. April 2021

Vortrag: Ernährung

Altern in Gesundheit durch richtige Ernährung

Convenience und Ernährung –

Wie sehr beeinflusst die Verpackung die Qualität unserer Lebensmittel?

Ort: TU Graz, Aula

Kontakt: bgm@tugraz.at

Anmeldung erforderlich!

23. April 2021

Lange Nacht der Forschung

Am 23. April findet die Lange Nacht der Forschung ganz unter dem Motto „Lifestyle, Bewegung, Ernährung“ statt.

Ort: MED CAMPUS Graz, Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz

www.langenachtderforschung.at

Eintritt frei!

Interne Veranstaltungstipps:

Alle Termine und Informationen zu den **internen Veranstaltungen für Mitarbeiter** des Klinikum Graz finden Sie im Intranet im Kalender der KAGes-Akademie a:sk & LKH. Dort können Sie sich auch online anmelden.

Führungsentwicklung kompakt – Was bedeutet Führung?

In Austausch mit Kollegen verschiedener Berufsgruppen reflektieren Sie aktuelle Standpunkte und Sichtweisen zur KAGes-Führung, erfahren Sie die relevanten Eckpunkte wirksamer Führung und bekommen Tipps und Ideen für die konkrete praktische Umsetzung.

Aus dem Inhalt:

- 5-Finger-Prinzip von Führungskräften
- Zeitgemäßes Führungs-Rollenverständnis

Wann? 24.03.2021

09.00 bis 17.00 Uhr

Wo? Seminarzentrum,
Auenbruggerplatz 19

Führungsentwicklung kompakt – Kommunikation

In Form von Plenums-Diskussionen, Gruppengesprächen, Plan- und Rollenspielen und zwischenzeitlichen Entspannungstechniken werden Kommunikationsformen und -techniken erlernt.

Aus dem Inhalt:

- Was hat die „moderne Gehirnforschung“ zum Thema Kommunikation zu sagen?
- Worauf haben wir Einfluss, wenn wir kommunizieren?
- Wie können wir versuchen, positiv zu beeinflussen, worauf wir wenig Einfluss haben?
- Wie führen wir „schwierige Gespräche“?

Wann? 19.04.2021,
09.00 bis 17.00 Uhr

Wo? Seminarzentrum,
Auenbruggerplatz 19

Führungsentwicklung kompakt – Kompetent in und mit Teams arbeiten – Gruppendynamik erleben und verstehen

Welche Verhaltensmuster übernehmen Sie selbst häufig – und wie werden diese von den Mitarbeitern erlebt?

In diesem eintägigen Workshop lernen Sie ein grundlegendes Verständnis von „Team- und Gruppendynamik“ kennen und erleben diese in kurzen Übungen. Sie lernen den eigenen Führungsstil auf den Entwicklungsgrad des Teams und dessen Dynamiken abzustimmen.

Aus dem Inhalt:

- Die drei Ebenen der Teamarbeit (TZI)
- Gruppenfunktionen: Welche Verhaltensweisen unterscheiden erfolgreiche von durchschnittlichen Teams
- Feedback als Instrument der Teamsteuerung

Wann? 22.04.2021,
09.00 bis 17.00 Uhr

Wo? Seminarzentrum,
Auenbruggerplatz 19

Werden Sie Lebensretter!

Spenden Sie Thrombozyten und helfen Sie schwerkranken Menschen.

Voraussetzungen für eine Thrombozytenspende sind:

- Volljährigkeit
- guter Gesundheitszustand und
- Gewicht ≥ 60 Kilo
- ausreichende Thrombozytenanzahl
- etwas Zeit (1,5 bis 2 Stunden)

Ihre Vorteile als Spender:

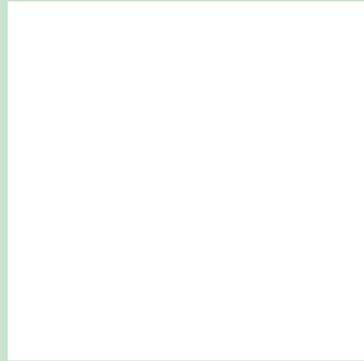
- Kontrolle der Laborwerte Ihres Blutes
- Aufwandsentschädigung: € 38,- für eine Einzelspende, € 50,- für eine Doppelspende
- Graz-Linien-Tageskarte oder gratis parken in unseren Parkgaragen

<http://ubt.uniklinikumgraz.at>



M. Kaiser

Wenn Sie sich als Spender registrieren und zur Voruntersuchung kommen möchten, kontaktieren Sie uns bitte von Montag bis Freitag zwischen 8.00 und 13.00 Uhr: **Univ.-Klinik für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin**, Auenbruggerplatz 48, 8036 Graz, Tel.: +43/(0)316/385-83566



www.klinikum-graz.at