

KLINOPTIKUM

Das Magazin des LKH-Univ. Klinikum Graz

Ausgabe 2 | 21



Seite 20

Wir lassen von uns hören

Unser Podcast „Sprechstunde am Uniklinikum“ gibt ab 7. Juli 2021 spannende und exklusive Einblicke ins Leben und Arbeiten am Klinikum.

Seite 12

Einmal auf- und umsteigen!

Die Energiewoche am Klinikum machte Gusto, künftig mit dem Jobrad zur Arbeit zu fahren.

Seite 48

Train your Brain

Radfahren tut nicht nur dem Körper gut, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Impressum

Herausgeber:

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

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

Redaktionelle Koordination:

Stabsstelle PR

Foto Titelseite:

© istockphoto.com/Olga Zakharova

Fotos:

Architekturbüro Markus Pernthaler, British Library
Board/August_1892_p_182-001, Enseal,
J. Fechter, Fotolabor Chirurgie, S. Furgler,
J. Gruber, KAGes Archiv, M. Kaiser, M. Kanizaj,
istockphoto.com (amenic181, clu, Lisa-Blue,
eskymaks, gorPalamarchuk, lily_rochha, Patrick
Daxenbichler, Reimphoto, SStajic, Olga Zakharova),
LKH-Univ. Klinikum Graz, J. Mahdalicek, Med Uni
Graz, Pixabay, Puchmuseum, K. Remling, Sashkin/
fotolia.com, L. Schaffelhofer, T. Sommer, M. Stelzer,
Steiermärkische Bank und Sparkassen AG, W. Stieber,
stock.adobe.com (angkritth, auremar, Kurhan,
M. Studio, New Africa, Яна Солодкая, skd),
R. Strasser, Wellcome Library no. 22303i,
M. Wiederkumm, M. Wiesner, wikipedia,
Andreas Schaad for Wings for Life World Run

Druck: Offsetdruck Bernd Dorrang e. U., Graz

Graz, Juni 2021

E-Mail: klinoptikum@uniklinikum.kages.at

Copyright:

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



Die Klinoptikum-Redaktion ist um einen geschlechtergerechten Sprachgebrauch bemüht und verwendet die Sternchen *-Schreibweise oder neutrale Formulierungen. Im Interesse einer guten Lesbarkeit wird manchmal auf genderechte Formulierungen verzichtet, wofür wir um Verständnis bitten.



© Marija Kantizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

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

Liebe Mitarbeiterin! Lieber Mitarbeiter!

Langsam dürfen wir wieder in unser „normales“ Leben zurückkehren. Zumindest für die Sommermonate scheinen Café- und Restaurantbesuche, Urlaubsreisen im In- und ins Ausland oder Konzertbesuche wieder möglich zu sein. Darauf freuen wir uns schon alle sehr!

Als Urlaubslektüre darf neben spannenden Krimis und Romanen natürlich auch die aktuelle Klinoptikum-Ausgabe nicht fehlen. Vielleicht kommen Sie ja beim Lesen auf den Geschmack und entdecken mit unserer Radgeschichte ab Seite 27 Ihre Liebe zum Fahrradfahren. Wer das nicht nur im Urlaub tun möchte, sondern auch den täglichen Weg zur Arbeit radeln will, der findet alle Informationen zum Umstieg auf das Jobrad ab Seite 16.

Wie Sie damit nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihrem Gehirn Gutes tun, verrät Sportmedizinerin Jana Windhaber ab Seite 48.

Der Urlaub ist nicht nur die ideale Zeit zum Lesen und Sporteln, sondern auch, um sich mit einem Hörbuch oder einem Podcast im Liegestuhl oder der Hängematte zu entspannen.

Ab 7. Juli heißt es Ohren auf, denn das LKH-Univ. Klinikum Graz lässt von sich hören! In unserem neuen Podcast „Sprechstunde am Uniklinikum“ laden wir Mitarbeiter*innen zum Gespräch, um spannende neue und exklusive Einblicke in den Alltag und hinter die Kulissen des Klinikum Graz zu ermöglichen. Gleich bei der Premiere des neuen Podcast ging es 436 Meter hoch hinaus auf den Hubschrauberlandeplatz des Kinderzentrums (siehe S. 20), wo BD Gebhard Falzberger über „sein“ Klinikum erzählte. Für die Folgen 2 und 3 nahmen Internistin Marianne Brodmann und Intensivpfleger Christoph Kumpitsch auf den Ledersesseln Platz und blickten gemeinsam auf das herausfordernde COVID-Jahr mitsamt seinen emotionalsten Momenten zurück.

Eine medizinische Weltpremiere am LKH-Univ. Klinikum Graz gibt es ab Seite 33 zum Nachlesen: Ein Chirurgenteam des Fachbereichs für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie setzte erstmals ein neues Modell eines Elektroskalpells für eine Zystenentfernung ein.

Diese Weltpremiere zeigt nicht nur die Expertise der Grazer Spezialist*innen, sondern auch ihre erfolgreiche internationale Vernetzung. Um die enge Zusammenarbeit und Vernetzung zwischen den Expert*innen vor Ort und dem Institut für Pflegewissenschaften dreht sich alles beim Evidence Based Nursing (EBN) ab Seite 38.

Aus der weiten Welt geht es ab Seite 42 wieder zurück in heimische Gärten. Dort wachsen mit Kren, Giersch, Brokkoli oder Karfiol heimische Superstars, die exotischen Superfoods in nichts nachstehen und aus ökologischer Sicht sogar klar die Nase vorne haben.

Wie Sie diese steirischen Topnährstofflieferanten zu einer leckeren Kräuterquiche verarbeiten oder in einer schmackhaften Bowl genießen können, lesen Sie ab Seite 46 nach.

Wir hoffen, dass Sie unter unseren Sommertipps zum Lesen, Hören, Sporteln und Kochen auch Ihr persönliches Lieblingsrezept finden, und wünschen Ihnen erholsame Sommermonate!

Ihr Direktorium



12

2

Impressum

3Vorwort
des Direktoriums**6**Interview
Lean gibt der Medizin die Seele zurück

20

12

Personelles

Aufsteigen bitte:
Energiewoche am Klinikum
Umsteigen mit Jobrad und Jobticket
Inventur: digitalen Möglichkeiten und
neuen Wegen auf der Spur
Neubesetzungen**20**Vorhang auf
Diese Sprechstunde gehört gehört
Chirurgie 2020 – Bauetappe 3**26**Historisch
Radgeschichten



26

32
Medizin

Eine Lanze für die Blutversiegelung
 Covid-19 Testungen für Mitarbeiter*innen
 am Klinikum

38
Pflege

Integration von Pflegewissenschaft –
 ein kostbarer Schatz für die Pflegepraxis
 Aktuelle News zum Laufbahnmodell

42
Ernährung

Superfoods vor der Haustür
 Einmal um die Welt gekocht (Teil 5)



48

48
Gesundheit

Warum auch unser Gehirn
 Bewegung braucht

52
Klinikblick

58
Kurz & Gut

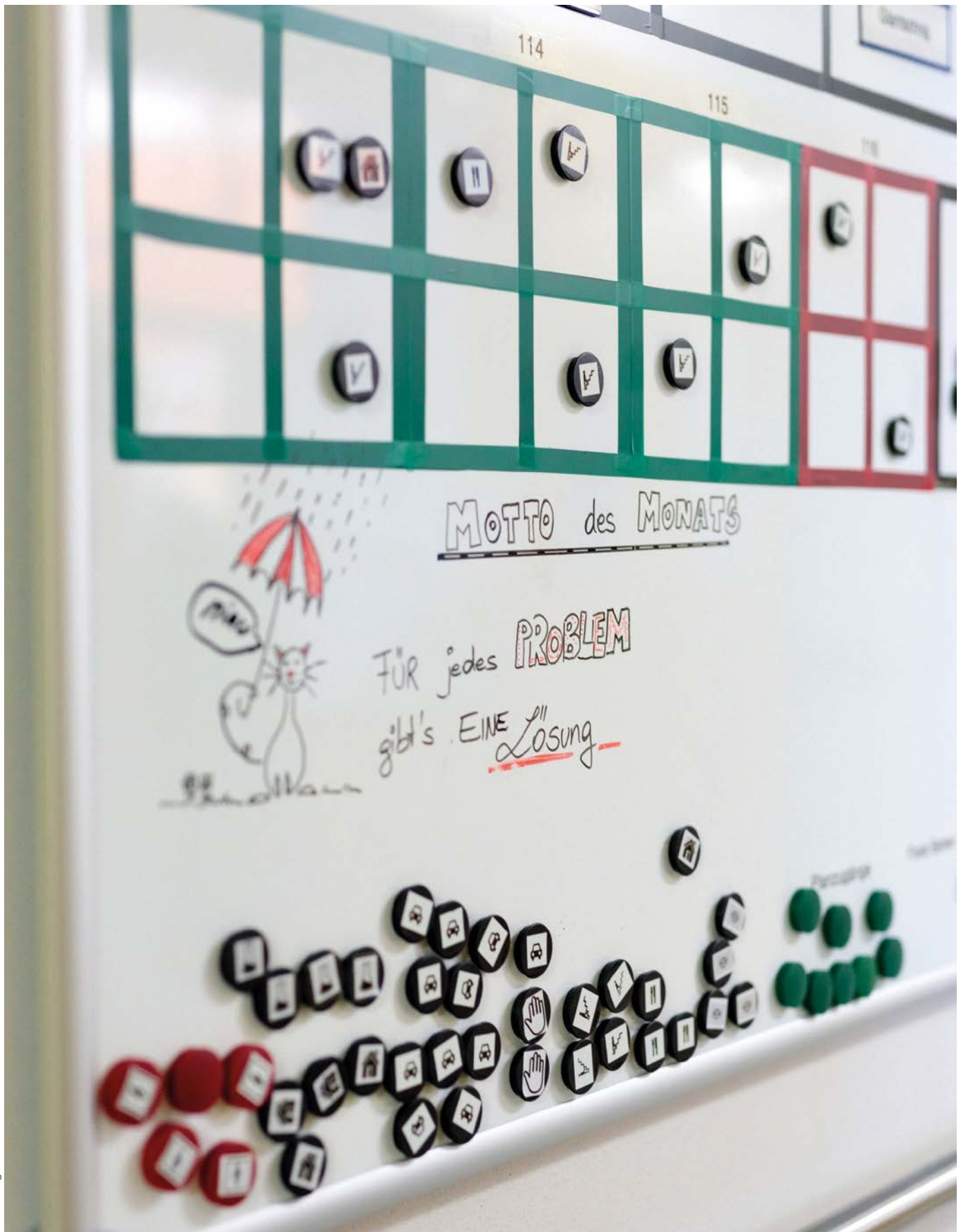
Der KAGes Energy Hub –
 ein innovatives Energiesystem

Es grünt so grün

Wer, wie, was –
 wir haben ein neues Logo!

Feedback nach 23.000 Stichen

62
Was – Wann – Wo
Termine



INTERVIEW

Lean gibt der Medizin die Seele zurück

Seit Februar 2021 arbeiten die Mitarbeiter*innen der Bettenstation der Klin. Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie nach Lean. Thomas Pieber, Stefan Kaier und Vincenza Mantellini berichten über die ersten Erfahrungen mit dem neuen Managementsystem und erzählen, warum es jetzt auf der Station ruhiger ist und ob sie sich ein Arbeiten ohne Lean vorstellen könnten.

Gerda Reithofer

Zu den Personen



Der gebürtige Grazer **DGKP Stefan Kaier** hat 2015 die Ausbildung zum diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger abgeschlossen und arbeitet seitdem auf der

Endokrinologie-Bettenstation am LKH-Univ. Klinikum Graz.



Vincenza Mantellini wurde in Bern (Schweiz) geboren und ist auch dort aufgewachsen. Sie ist aber Italienerin aus Apulien. Seit elf Jahren lebt sie in Graz und arbeitet seit Jänner 2020

als Stationssekretärin auf der Endokrinologie-Bettenstation am Klinikum Graz.



Univ.-Prof. Dr. Thomas Pieber wurde in Graz geboren, studierte Humanmedizin an der Karl-Franzens-Universität und ist Facharzt für Endokrinologie und Diabetologie.

Von 2004 bis 2008 bekleidete er die Funktion des Ärztlichen Direktors am LKH-Univ. Klinikum Graz. Seit 2008 ist er der Leiter der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie. Von 2015 bis 2020 war er zusätzlich auch Klinikvorstand der Univ.-Klinik für Innere Medizin.

Ein Blick auf das Huddleboard im Gang der Endokrinologie-Station zeigt alle Termine des Tages – auch den geplanten Interview- und Fototermin mit Abteilungsleiter Thomas Pieber, dem diplomierten Pfleger Stefan Kaier und der Stationssekretärin Vincenza Mantellini. Alle drei haben sich im vergangenen Jahr intensiv mit der Lean-Philosophie beschäftigt und schildern die ersten Eindrücke seit die Station mit Lean gemanaget wird.

Woran merken Sie, dass Sie auf einer Lean-Station arbeiten?

Univ.-Prof. Dr. Thomas Pieber: Am meisten macht sich Lean in der Struktur bemerkbar. Alle Abläufe sind sehr strukturiert, was viel Klarheit und Transparenz für alle bringt. Dadurch bleibt mehr Zeit für die Kernprozesse der Medizin. Der „Sparsamkeitsgedanke“ in Hinblick auf die Organisation ist sehr hilfreich, weil man versucht, Abläufe so zu organisieren, dass man Dinge nicht zwei- oder dreimal angreifen muss, sie aber trotzdem sicher erledigt werden. Für mich ist auch entscheidend, dass durch Lean erstmals Qualitätssicherung und Risikomanagement erlebbar werden. Das waren bis dato eher theoretische Konstrukte, also Unterlagen, die irgendwo in Ordnern abgelegt wurden. Wenn es dann ein Audit gab, las man sich das vorher durch und dachte, eigentlich echt klug, was da drinsteht. Es blieb aber immer ein Zukunftsbild, das man irgendwann einmal umsetzen wird.

DGKP Stefan Kaier: Meiner Meinung nach macht sich Lean bei den Patient*innen bemerkbar. Meine Kolleg*innen und ich verbringen jetzt viel mehr Zeit mit ihnen am Patientenbett. Mit dem Pflegewagen sind wir mit allen Daten direkt beim Patienten und die Pflegedokumentation findet gleich vor Ort in der elektronischen Fieberkurve statt. Auch die Patient*innen sind zufriedener, weil sie mehr wissen, beispielsweise welche Untersuchungen anstehen und wer für sie zuständig ist. Man darf aber nicht erwarten, dass die Dokumentation durch Lean weniger wird, sie erfolgt einfach mehr beim und mit dem Patienten.

Vincenza Mantellini: Ich arbeite erst seit einem guten Jahr am LKH-Univ. Klinikum Graz und komme ursprünglich aus der Baubranche. Kurz nachdem ich hier zu arbeiten angefangen habe, wurde mit der Umstellung auf Lean begonnen. Das war für mich sehr spannend und ich habe auch an einigen Kursen teilgenommen. Besonders gefreut hat mich, dass Experten aus der Schweiz den Prozess begleitet haben, da konnte ich als gebürtige Schweizerin wieder einmal Schwyzerdütsch reden. Seit der Lean-Umstellung gibt es mehr Struktur. Alles läuft nach Plan ab und ist übersichtlich auf Tafeln aufgeschrieben. Von meinem Arbeitsplatz hier am Pflegestützpunkt reicht ein Blick auf die andere Seite des Ganges und ich weiß, wer heute Dienst hat, wer wofür



zuständig ist etc. – das ist toll und erleichtert meine Arbeit enorm.

Pieber: Lean ist sehr bottom-up, d. h. die Planung erfolgt „von unten nach oben“ und daher funktioniert es so gut. Man legt aber nicht einfach einen Hebel um und dann ist die Station nach Lean organisiert. Lean ist immer ein Weg und mein Team und ich sind hier noch am Anfang. Wir können von anderen, die das schon länger machen, sicher noch viel lernen. Genauso wie wir von unseren Kolleg*innen viel lernen, die jede Menge Ideen haben, was man besser machen könnte, und wir können auch Anregungen von unseren Patient*innen in unsere Abläufe einbauen.

Würden Sie der Aussage „Einmal Lean, immer Lean“ zustimmen?

Pieber: Ja, dieser Aussage kann ich voll zustimmen. Viele Patient*innen fürchten sich vor einem Krankenhausaufenthalt, vor allem in einem großen Haus wie dem LKH-Univ. Klinikum Graz. Sie haben Angst, dort nur eine Nummer zu sein. Und wir Ärzt*innen und Pflegepersonen klagen darüber, dass wir zu wenig Zeit für die Patient*innen haben. Das Arbeiten nach Lean-Prinzipien läuft in einer strukturierten und übersichtlichen Art und Weise ab und wir können uns wieder um das kümmern, wofür wir eigentlich da sind – unsere Patient*innen und deren Anliegen. Insofern gibt Lean der Medizin wieder etwas Seele zurück.

Kaier: Ich arbeite lieber auf einer Lean-geführten Station. Die Rückmeldungen der Patient*innen sind durchwegs positiv. Es ist für sie viel angenehmer, wenn sie genau wissen, was mit ihnen passiert, welche Termine sie haben oder welche Untersuchungen bzw. Behandlungen anstehen. Ich bin diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger geworden, um mit Patient*innen zu arbeiten.

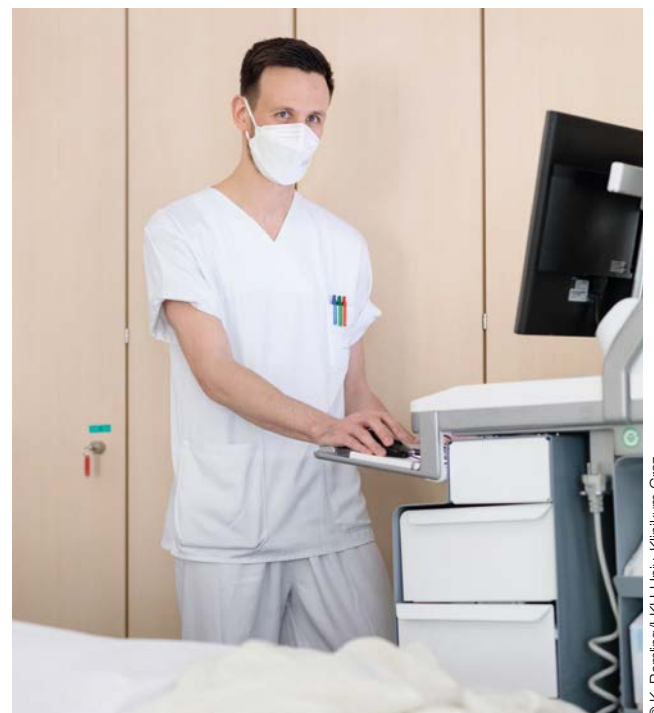
Mantellini: Ich möchte dort arbeiten, wo ich mich wohlfühle und alle als Team gut zusammenarbeiten – unabhängig, ob es Lean gibt oder nicht. Wenn es wieder eine Lean-Station ist, wäre das für mich natürlich leichter, weil ich das Prinzip schon kenne. Einarbeiten muss man sich aber in jeden neuen Bereich – ganz gleich, ob Lean oder nicht.

Ist die Arbeit auf einer Lean-Station befriedigender?

Kaier: Ein ganz klares Ja, weil mehr Zeit für die Patient*innen da ist. Lean macht die Arbeit auch effizienter, weil alle informierter sind, Patient*innen wie Mitarbeiter*innen. Im Zimmer hängt bei jedem Bett ein Patientenboard und jeder sieht, was geplant, was erledigt ist und welche Termine anstehen. Wir haben



Ursula Plauder (Stationsleitung Pflege) und Thomas Pieber (Abteilungsleiter) sind froh, dass die Bettenstation nach dem Lean-Prinzip organisiert ist



Die Pflegedokumentation erledigt Stefan Kaier direkt beim Patienten



© K. Remling/LKH-Univ. Klinikum Graz

Für Thomas Pieber bringt die Lean-Organisation mehr Zeit für die Patient*innen

natürlich die Patient*innen immer über Untersuchungen etc. informiert. Das wurde dann aber oft wieder vergessen. Jetzt steht es auf einer Tafel, wo es auch die Patient*innen sehen, was hilfreich und beruhigend ist. Und auch wir als Pflorgeteam können uns an den Boards orientieren, sehen, was bereits passiert ist, was noch ansteht etc. – alles auf einen Blick.

Wie leicht fällt die Umstellung?

Mantellini: Ich bin beim Prozess, der coronabedingt etwas länger gedauert hat, mitgewachsen. Am Schluss ging es rasch und als das Board hing, wurde sozusagen der Schalter umgelegt. Ich und auch viele Kolleg*innen haben uns am Handy einige Alarmer eingestellt, damit wir die fixen Termine – wie Huddle und Flows etc. – nicht verpassen. Wenn ich nicht dabei sein kann, weil ich beispielsweise gerade mit einem Angehörigen telefoniere, gehe ich danach die Tafeln ab und informiere mich, wer etwas braucht oder wo ich unterstützen kann. Ich muss dafür nicht warten, bis jemand aus dem Pflorgeteam Zeit hat, um mich zu informieren. Das ist angenehm und gibt mir Sicherheit, damit ich weiß, wo ich gebraucht werde und was zu tun ist. Das heißt aber natürlich nicht, dass keiner mehr mit mir spricht!

Kaier: Für mich war die Umstellung ganz leicht, sicher auch, weil ich im Projektteam war und von Anfang an mitbekommen habe, was und wie wir arbeiten wollen. Bei manchen im Team hat es anfangs etwas Überzeugungsarbeit gebraucht, aber schlussendlich haben alle die Umstellung mitgetragen.

Pieber: Seit Februar 2021 ist die Station auf Lean umgestellt, das geht aber nicht von einem Tag auf den anderen. Man muss sich den gesamten Prozess – den sogenannten wertschöpfenden Prozess, der bei uns die Zeit bei den Patient*innen ist – gut durchdenken und neu organisieren. Dann werden die ganzen Instrumente hilfreich. Es reicht nicht, nur ein Huddle oder ein Patientenboard einzuführen, deshalb ist man noch nicht Lean. Das sind nur typische Instrumente, die aber einen entsprechenden Unterbau – das Lean-Thinking – brauchen. Das mussten auch wir erst lernen und das ist die Veränderungsarbeit. Man muss vorab in die Lean-Umstellung Zeit investieren, damit man dann Zeit ernten kann.

Wie jeder Veränderungsprozess benötigt auch Lean einen gewissen Aufwand, vor dem sich der Mensch gerne drückt bzw. den er scheut. Die Erfahrung zeigt aber, dass, wenn erlebbar ist, was besser ist, die meisten

Mitarbeiter*innen mit Überzeugung dabei sind. Es gibt langjährige, erfahrene Mitarbeiter*innen, die kaum glauben können, wie patientenorientiert wir jetzt arbeiten, was sie sich ihr ganzes Arbeitsleben lang gewünscht haben.

Sie ernten also durch Lean Zeit?

Pieber: Ja, mehr Zeit für die Patient*innen und spürbar mehr Zeit für Medizin. Das heißt aber nicht, dass das Wissen des Einzelnen sich ändert. Wir stellen einfach besser sicher, dass das Wissen auch bei den Patient*innen ankommt. Und es kommt strukturiert bei den Patienten*innen an, so dass diese es auch wertschätzen können.

Strukturierteres und ruhigeres Arbeiten dank Lean – stimmt das?

Kaier: Ja, ganz sicher. Es ist einfach jedem klar – Patient*innen und Kolleg*innen – wer, was, wann und warum zu machen hat. Der Alltag auf der Station läuft dadurch viel ruhiger ab.

Lean-Hospital-Management am Klinikum Graz

Die Prinzipien hinter der Lean-Philosophie können Sie im Klinoptikum 01 2021 ab Seite 22 nachlesen. Volker Kikel hat hier die Grundidee des Systems, die Werkzeuge und erste Erfahrungen ausführlich geschildert. Die Station Rot der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie war die erste Bettenstation am Klinikum Graz, die nach Lean geführt wurde. Die Projektlaufzeit bis zum Go-Live dauert grundsätzlich fünf Monate. Auf der Bettenstation der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie der Univ.-Klinik für Innere Medizin kam es covidbedingt zu zeitlichen Verzögerungen bei den Vorbereitungen und der Reorganisation, so dass ein Go-Live erst im Februar 2021 möglich war. Mitarbeiter*innen der Abteilung Betriebsorganisation (BO) haben das Projekt begleitet und entwickeln momentan einen eigenen Rolloutplan und ein Schulungskonzept für weitere Lean-Bettenstationen. Bei Fragen rund um Lean und zu Lean Bettenstationen steht Susanne Altendorfer-Kaiser von der BO (T 31308) gerne zur Verfügung.

Anzeige

Steiermärkische
SPARKASSE 

#glaubandich

steiermaerkische.at



PERSONELLES

Aufsteigen bitte: Energiewoche am Klinikum

Zwischen 25. und 28. Mai 2021 drehte sich bei der ersten großen Live-Veranstaltung für Mitarbeiter*innen alles um das Rad. Und zwar in jeder Form, denn ganz gleich ob klassisches Fahrrad, trendiges Lastenrad oder ob mit oder ohne E-Motor: Das Fahrrad ist heute weit mehr als nur ein reines Fortbewegungsmittel. Vor allem in der Stadt spart Radfahren Zeit, Kosten und Mühen, wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, tut unserer Laune gut und zählt zu den umweltfreundlichsten Fortbewegungsmitteln überhaupt.



Freuten sich über die erste Energiewoche am Klinikum (v.l.n.r.): Organisatorin Sabrina Reinbacher, stv. PD Gabriele Mostl, PD Christa Tax, BD Gebhard Falzberger und Personalchef Thomas Bredenfeldt



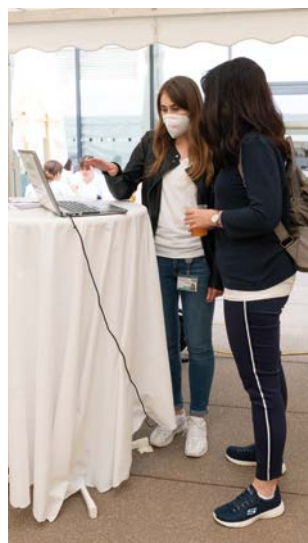
Stadtrat Kurt Hohensinner (3. v. li.) war am Eröffnungstag der Energiewoche ebenso dabei wie (v.l.n.r.) Personalchef Thomas Bredenfeldt, Gudrun Posch-Frisee (Leitung Personalmanagement und Personalentwicklung Med Uni Graz), Pflegedirektorin Christa Tax und Betriebsdirektor Gebhard Falzberger

Bei der ersten großen Veranstaltung für Mitarbeiter*innen, die nicht virtuell stattfinden musste, drehte sich in jeder Hinsicht alles um Energie. Zum einen stand das E-Fahrrad, zum anderen das Energietanken für den eigenen Körper im Mittelpunkt. Expert*innen der Stadt Graz von der Abteilung für Verkehrsplanung und der Radlobby Argus sowie Diätolog*innen, Sportmediziner*innen und Mitarbeiter*innen der Betrieblichen Gesundheitsförderung waren vor Ort und beantworteten alle Fragen rund um die Themen Mobilität, Radfahren und Gesundheit. Auf einer eigens eingerichteten Teststrecke inklusive ordentlicher Steigung, die bei der Schmetterlingswiese startete und um das Kinderzentrum herum Richtung Gärtnerei führte, konnte man verschiedene (E-)Fahrräder ausprobieren und beim Fahrsicherheitstraining das eigene Können auf zwei Rädern testen bzw. auffrischen. Kulinarisch wurden die Besucher*innen der viertägigen Veranstaltung mit Eis, frischgepressten Säften und gesunden Snacks verwöhnt. Zu Mittag gab es im Speisesaal sogar ein eigenes Rad-Fitnessmenü!



© W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz (3)

Fachberatung und Tipps zum Radfahren durch die Radlobby ARGUS Steiermark



© L. Schaffelhofer/LKH-Univ. Klinikum Graz

Hier gab es erste Infos zum neuen Jobrad-Modell für Mitarbeiter*innen

Zum Start besuchte auch der Grazer Sport-Stadtrat Kurt Hohensinner die Energiewoche und zeigte sich – ebenso wie Betriebsdirektor Gebhard Falzberger und Pflegedirektorin Christa Tax – von dem umfassenden Angebot und den interessanten Infoständen begeistert. Sehr beeindruckt war Stadtrat Hohensinner, der übrigens selbst die meisten Wege in Graz mit dem Rad zurücklegt, vor allem vom neuen Angebot des „Jobrads“ (siehe dazu auch Beitrag Seite 16). Unter den vielen ausgestellten Rädern hat er sogar sein „Traum-E-Bike“ gefunden. Keine gute Laune hatte der Wettergott in dieser letzten Maiwoche offensichtlich, denn er bescherte der Energiewoche einen Mix aus konstant leichtem Regen, Sonnenschein und sogar kurzen Gewittern. Nichts destotrotz war es für alle Mitarbeiter*innen schön, endlich wieder an einer „echten“ Veranstaltung teilnehmen zu können. Die Veranstalter hoffen freilich, dass viele Kolleg*innen um- und damit aufs Radl aufsteigen, denn unbestritten ist: Es zahlt sich in jeder Hinsicht aus!



Ein köstliches Eis konnten die Besucher*innen...



...vom Eissalon Valentino am Stand des Betriebsrats genießen



© L. Scharflehner/LKH-Univ. Klinikum Graz

Auch die Med Uni Graz bot eine Mobilitätsberatung



Sigrid Weilguni beriet zum Rauchstopp



Maria Nestelberger freute sich über den Hauptpreis – ein neues Fahrrad der Firma Hervis



Fitnessstest und Körperfettmessung durch Sportwissenschaftler Manuel Golda



© W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz ©

Aha-Momente dank Diätolog*innen und Sportmediziner*innen

PERSONELLES

Umsteigen mit Jobrad und Jobticket

Thomas Bredenfeldt



© Kurhan/stock.adobe.com

Bereits mehr als 2.500 Mitarbeitende des Klinikum Graz nutzen das Jobticket, um gratis mittels Bus und Bahn entspannt zur Arbeit zu fahren. Mit dem Jobrad bietet das LKH-Univ. Klinikum Graz ab sofort ein weiteres attraktives Angebot, um alle privaten und dienstlichen Wege mit einem neuen (E-)Fahrrad zurückzulegen.

Nicht einmal das Aprilwetter konnte den Schwung bremsen: Da die coronabedingten Veranstaltungsbeschränkungen rechtzeitig aufgehoben wurden, konnte die Energiewoche am Klinikum zwischen 25. und 28. Mai 2021 stattfinden. Das Schwerpunktthema der Veranstaltung war „Gesunde Mobilität“ – der perfekte Rahmen, um das Jobrad vorzustellen.

Seit 2014 bietet das LKH-Univ. Klinikum Graz mit dem innovativen Jobticketmodell allen Mitarbeiter*innen eine attraktive Alternative zum Auto an, um den Weg zur Arbeit und nach Hause zurückzulegen. Momentan nutzen mehr als 2.500 Mitarbeitende das Jobticket. Sie fahren damit kostenlos mit einem öffentlichen Verkehrsmittel zur Arbeit, sie vermeiden CO₂ und Feinstaub, sie entlasten das Verkehrsaufkommen rund ums Klinikum und verringern die Nachfrage nach Mitarbeiterparkplätzen.

Nun setzt das LKH-Univ. Klinikum Graz einen weiteren Schritt und bietet zusätzlich zum Jobticket das Jobrad für den Umstieg auf Fahrrad oder E-Bike an.

Was darf es sein – Jobticket, Jobrad oder eine Kombination aus beiden?

Anspruch auf eines der drei Modelle haben Mitarbeitende, die mehr als zwei Kilometer vom Dienstort (Auenbruggerplatz 1) entfernt wohnen (Hauptwohnsitz). Für das Modell „Jobrad“ muss das Dienstverhältnis zusätzlich noch für weitere zwei Jahre bestehen. Ist das so, können sich Mitarbeiter*innen ein Fahrrad oder E-Bike aussuchen, welches vom LKH-Univ. Klinikum Graz gekauft und zur dienstlichen und privaten Nutzung, insbesondere aber für den Arbeitsweg, zur Verfügung gestellt wird. Der/die Mitarbeitende hat dafür drei Jahre lang einen Kostenbeitrag zu leisten. Dieser errechnet sich aus dem Netto-Anschaffungspreis, abzüglich aller Förderungen, die das Unternehmen bekommt, und der unternehmensinternen Förderung in Höhe des Betrages, den das Unternehmen für das Jobticket aufwenden würde. Nach vier Jahren geht das Jobrad in das Eigentum der/des Mitarbeitenden über.

Nachstehend drei Beispiele:

Beispiel 1: Fahrrad für Mitarbeiter*in mit Hauptwohnsitz in Graz

Preis Jahresticket € 298,00		
Preis Halbjahresticket € 269,00		
Fahrrad	Kombination Jobticket + Jobrad	
	Jahresticket	Halbjahresticket
Fahrrad	1.000,00 €	1.000,00 €
- USt. 20 %	166,67 €	166,67 €
- Jobticket	894,00 €	87,00 €
+ USt. Jobticket 10 %	81,27 €	7,91 €
+ Rabatt Jobticket 10 %	81,27 €	7,91 €
	101,88 €	762,15 €
netto mtl.	2,83 €	21,17 €
brutto mtl. (+ 20 % Steuer)	3,40 €	25,41 €

Beispiel 2: E-Bike für Mitarbeiter*in für die Zone 1, ohne Hauptwohnsitz in Graz, mit klimaaktiv-Förderung (Bund)

Preis Jahresticket € 473,00		
Preis Halbjahresticket € 269,00		
E-Bike	Kombination Jobticket + Jobrad	
	Jahresticket	Halbjahresticket
E-Bike (brutto)	2.000,00 €	2.000,00 €
- USt. 20 %	333,33 €	333,33 €
- Händler	150,00 €	150,00 €
- klimaaktiv	250,00 €	250,00 €
- Jobticket	1.419,00 €	612,00 €
+ USt. Jobticket 10 %	129,00 €	55,64 €
+ Rabatt Jobticket 10 %	129,00 €	55,64 €
	105,67 €	765,94 €
netto mtl.	2,94 €	21,28 €
brutto mtl. (+ 20 % Steuer)	3,52 €	25,53 €

Beispiel 3: E-Bike für Mitarbeiter*in für die Zone 1, ohne Hauptwohnsitz in Graz, ohne klimaaktiv-Förderung (Bund)

Preis Jahresticket € 473,00		
Preis Halbjahresticket € 269,00		
E-Bike	Kombination Jobticket + Jobrad	
	Jahresticket	Halbjahresticket
E-Bike (brutto)	2.000,00 €	2.000,00 €
- USt. 20 %	333,33 €	333,33 €
- Jobticket	1.419,00 €	612,00 €
+ USt. Jobticket 10 %	129,00 €	55,64 €
+ Rabatt Jobticket 10 %	129,00 €	55,64 €
	505,67 €	1.165,94 €
netto mtl.	14,05 €	32,39 €
brutto mtl. (+ 20 % Steuer)	16,86 €	38,86 €

Mit einem Cappuccino pro Monat zum eigenen Fahrrad

Je nach Wohnort, Fahrradmodell oder ob man ein Jahres- oder Halbjahresticket wählt, zahlen in unseren Beispielen Mitarbeitende monatlich zwischen 3,40 und knapp 39 Euro. Man kann also zum Preis von einem Cappuccino pro Monat mit einem 1.000 Euro teuren Fahrrad losradeln! Für die Wahl des Fahrradmodells gibt es keine Vorgaben. Einzig ein sofortiger Umstieg vom Jobticket aufs Jobrad ist nicht möglich. Mit dieser Aktion will das LKH-Univ. Klinikum Graz all jenen, die für den Arbeitsweg eine gesünder Alternative wählen möchten, dabei helfen, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden und auf das Rad umzusteigen.

Während der Energiewoche konnte man sich individuell über alle Möglichkeiten beraten lassen und natürlich auch Fahrräder, E-Bikes und (E-)Lastenräder ausgiebig testen. Ab sofort steht Sabrina Reinbacher, Bereich Personalmanagement (Kontakt siehe Kasten), allen Mitarbeitenden für Fragen, Auskünfte zur Versicherung bei Diebstahl und für die Berechnung der Förderhöhe bzw. der monatlichen Kosten für das ausgesuchte Jobrad zur Verfügung. Also einfach Rad aussuchen, Jobrad beantragen und umsteigen!

Ganz einfach zu Jobticket und Jobrad

Wenn Sie sich für ein Jobticket oder ein Jobrad interessieren, kontaktieren Sie bitten Sabrina Reinbacher, Bereich Personalmanagement, Referat 3, Mobilitäts-/Umweltmanagement entweder per Mail sabrina.reinbacher@uniklinikum.kages.at oder unter der Nebenstelle 31176.

PERSONELLES

Inventur: digitalen Möglichkeiten und neuen Wegen auf der Spur

Martha Schwab / Martin Wiederkumm



© Martin Wiederkumm/LKH-Univ. Klinikum Graz

Mit einem Handscanner werden die Artikel erfasst und die Daten ins SAP übertragen

Vorteile der „Inventur smart digital“:

- ✓ Einscannen der Artikel (kein langes Suchen auf der Inventurliste in Papierform)
- ✓ Inventurlisten in Papierform fallen weg
- ✓ automatische Datenübernahme der Inventurwerte ins System (keine manuelle Erfassung erforderlich)
- ✓ Produktkenntnisse sind nicht erforderlich (Probleme mit Vulgonamen entfallen)
- ✓ verbesserte Datenqualität (korrekte Produkteinheiten)
- ✓ weniger Personalaufwand am Inventurtag
- ✓ händische Ergänzungen entfallen
- ✓ Filterung nach Kostenstellen ist möglich

Für weitere Informationen stehen Martin Wiederkumm (T. 31243) sowie Martha Schwab (T. 31186) gerne zur Verfügung.

Im Rahmen des Jahresabschlusses wird in den klinischen Bereichen eine Inventur des Vorratsvermögens für Apotheken- und Wirtschaftsartikel durchgeführt. Die Inventur „smart digital“ vereinfacht nun den Ablauf und verbessert die Qualität.

Für die Funktionsbereiche (OP, Röntgen, Intensiv- und Dialysestationen) am Klinikum Graz sind jährlich und für die Lager von Stationen, Ambulanzen und Labore alle fünf Jahre Bestandsaufnahmen zu machen. Die Inventur wird großteils vom gehobenen Dienst der Gesundheits- und Krankenpflege übernommen. Stundenaufstellungen der letzten Jahre zeigen, dass der Aufwand in den einzelnen Bereichen nicht zu unterschätzen ist.

„smart digital“: mit Scanner und SAP zur Inventur

In Bereichen mit Versorgungsassistenz werden Bestellungen seit mehreren Jahren mittels Scannergeräten durchgeführt (siehe Klinoptikum 1/2016). 2019 wurde in den chirurgischen Intensivbereichen erstmals, in Zusammenarbeit mit dem Bereich Finanz- und Patientenmanagement (FP), eine Stationsinventur digital durchgeführt. Das SAP-System und die Artikelerfassung mittels Scanner lieferten dafür die Grundlage. Über die SAP-Bestelloberfläche wurden die inventierten Artikel als Anforderung gespeichert, daraus wurde eine fertige Inventurliste an den Bereich FP zur Weiterbearbeitung übermittelt. 2020 wurde in einem nächsten Schritt die Inventur „smart digital“ in den Bereichen der Hals-Nasen-Ohren-Universitätsklinik und in den Zentral-OPs der Chirurgie – trotz Coronapandemie – durchgeführt. Für die erfolgreiche Umsetzung wurde vorab im Seminarzentrum ein Workshop abgehalten, um den Prozess der digitalen Inventur zu erläutern und die notwendigen Vorarbeiten zu besprechen. Die Inventur „smart digital“ hat sich in allen Bereichen, in denen sie durchgeführt wurde, bewährt und soll daher stetig weiterentwickelt werden. Ziel ist es, in Absprache mit dem Direktorium, jährlich neue Bereiche einzuschließen. Damit soll der Ablauf vereinfacht, der Aufwand reduziert und zusätzlich die Qualität verbessert werden.

Neubesetzungen

Medizin



Univ.-Prof. Dr. Robert Krause wurde mit Wirkung ab 12.05.2021 bis längstens zum 31.12.2024, vorbehaltlich struktureller Veränderungen, zum suppl. Leiter der Klin. Abteilung für Infektiologie an der Univ.-Klinik für Innere Medizin bestellt.

Pflege



DGKP Sarah Lang wurde mit Wirkung ab 01.04.2020 befristet bis 31.03.2024 mit der Funktion als Stationsleitung an der Univ.-Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Gynäkologie Ambulanz betraut.



DGKP Margarita Johanna Roßmann, BA wurde mit Wirkung ab 01.04.2021 bis 31.10.2023 mit der Funktion als Stationsleitung an der Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Station 2, betraut.



DGKP Hanna Kleinschuster wurde mit Wirkung ab 01.04.2021 befristet bis 31.03.2024 mit der Funktion als Stationsleitung an der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie, Station 2 Blau, betraut.



PL Martina Röthel, MSc wurde ab 01.06.2021 mit der Funktion als Pflegeleitung an der Univ.-Klinik für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin betraut.

Medizinisch-Technische Dienste



Birgit Radl wurde ab 01.06.2021 mit der Funktion als leitende Radiologietechnologin im chirurgischen Röntgen betraut.



Katja Kahr wurde ab 01.07.2021 mit der Funktion als leitende BMA an der Univ.-Klinik für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin betraut.



Christoffer Schirgi, BSc wurde ab 01.06.2021 mit der Funktion als leitender BMA am KIMCL, Corelab Pädiatrie und Spezialanalytik, betraut.



VORHANG AUF

Diese Sprechstunde gehört gehört

Ab 7. Juli 2021 kann man das LKH-Univ. Klinikum Graz auch hören! In unserem neuen Podcast „Sprechstunde am Uniklinikum“ laden wir Mitarbeiter*innen zum Gespräch ein. Allen Zuhörer*innen ermöglichen wir einen spannenden und exklusiven Blick hinter die Kulissen des Klinikum Graz.



In Folge 2 und 3 erzählen Marianne Brodmann...



...und Christoph Kumpitsch über den COVID-Alltag am Klinikum

© Jonas Marchalcek/LKH-Univ. Klinikum Graz (4)



Die Aufnahme erfolgte direkt vor der COVID-Bettenstation

© Kurt Remiting/LKH-Univ. Klinikum Graz (2)



Für den Trailer der Folge 1 wurde in der Küche und im Versorgungstunnel gedreht

Gleich bei der Premiere des neuen Podcasts ging es hoch hinaus. Die Aufnahme fand auf dem Hub-schrauberlandeplatz des Kinderzentrums, der normalerweise den Rettungshubschraubern vorbehalten ist, statt. Simone Pfandl-Pichler, Pressesprecherin und Leiterin der Stabsstelle PR, freute sich, Betriebsdirektor Gebhard Falzberger als ersten Gesprächspartner begrüßen zu können. Bei strahlendem Sonnenschein plauderten die beiden knapp 30 Minuten und in 436 Metern Höhe über die vielen Facetten des Klinikum Graz und wussten die tollen Leistungen auch mit jeder Menge Zahlen zu beziffern:

Hätten Sie gewusst, dass täglich 4.500 Mahlzeiten zubereitet und durch das Tunnelsystem transportiert werden? Oder wo sich am Klinikum der Luftgarten befindet, dass es zwei „hauseigene“ Wasserquellen gibt und ob man einen Stromausfall im OP überhaupt bemerken würde? Nein? Dann sollten Sie ab 7. Juli 2021 den neuen Podcast „Sprechstunde am Uniklinikum“ an-klicken, denn dort gibt's das ganze Gespräch zum Nachhören.

Nach der Premiere wird es alle 14 Tage eine neue spannende Folge geben, die ab 5:00 Uhr in der Früh online zur Verfügung stehen wird. In den Folgen zwei und drei dreht sich alles noch einmal um COVID-19. Dazu haben auf den beiden schwarzen Ledersesseln direkt vor der COVID-Bettenstation auf der Univ.-Klinik für Innere Medizin gleich zwei Gesprächspartner Platz genommen: Marianne Brodmann, Leiterin der Klinischen Abteilung für Angiologie sowie seit mehr als einem Jahr auch Leiterin der COVID-Bettenstation und daher mit ihrem Team im Dauereinsatz, und Christoph Kumpitsch, Stationsleitung Pflege auf der damaligen COVID-Intensivstation und jetzt Herzintensivstation, berichten sowohl über Herausforderungen und Tiefpunkte des vergangenen Jahres als auch über ihre emotionalsten Momente und den unglaublichen Zusammenhalt in ihren Teams. Viele weitere Themen für abwechslungsreiche Podcast-Folgen sind bereits in Vorbereitung.

Warum der Podcast keine Radiosendung ist und weshalb sogar die Kamera dabei war ...

Für alle, die sich unter einem Podcast wenig vorstellen können und/oder noch nie in einen hineingehört haben, an dieser Stelle eine kurze Erklärung dazu. Im Begriff „Podcast“ verschmelzen zwei englische Wörter: „Pod“ (Kapsel bzw. Hülse) kommt dabei vom tragbaren Audio-player iPod, auf welchem die ersten Podcasts zu hören waren, und „Broadcast“ (Sendung). Ein Podcast ist also eine Serie von Audiodateien – vergleichbar mit einer Radiosendung –, die man vor allem über Smartphones anhören und abonnieren kann. Der Vorteil gegenüber der klassischen Radiosendung ist, dass man sich sein eigenes Radioprogramm zusammenstellen und es je nach Zeit und Laune anhören kann: auf dem Weg zur Arbeit



© Jonas Mandl/cek/LKH-Univ. Klinikum Graz (3)

Bei der Premiere gab BD Gebhard Falzberger in 436 Metern Höhe Einblicke in „sein“ Klinikum

oder nach Hause, bei der Joggingrunde oder entspannt in der Badewanne.

Zu unserem Podcast „Sprechstunde am Uniklinikum“ gibt es auch einen kurzen Trailer, um die Bilder im Kopf mit Filmaufnahmen abgleichen zu können. Für die Produktion der ersten Folge hat uns neben der Film- auch eine Fotokamera begleitet, um – ganz dem Motto des Podcasts entsprechend – einen exklusiven Einblick in die Produktion zu geben. Den Link zum Podcast-Trailer

finden Sie im Juli-Newsletter und auf unseren Podcast-Webseiten im Inter- und Intranet.

Wer jetzt noch wissen will, welche Gesprächspartner*innen und Themen in den nächsten Podcast-Folgen zu hören sein werden, der wirft am besten jeden ersten Montag im Monat einen Blick in unseren Newsletter! Wir freuen uns darauf, viele Zuhörer*innen bei unserer „Sprechstunde am Uniklinikum“ begrüßen zu können.



Der **Podcast „Sprechstunde am Uniklinikum“** ist ab 7. Juli 2021 alle 14 Tage mit einer neuen Folge online. Mittwochs ab 5:00 Uhr auf unserer Internetseite (direkter Link mittels QR-Code) und Spotify, Google Podcasts, Apple Podcasts, Breaker, Overcast, Pocket Casts, Radio Public sowie Stitcher. Einen Trailer zum Podcast finden Sie auch auf Youtube.

Wir freuen uns auf Feedback, Anregungen und Themenvorschläge für viele weitere spannende Podcast-Folgen via E-Mail sprechstunde@uniklinikum.kages.at und Instagram @lkh.uniklinikumgraz



VORHANG AUF

Chirurgie 2020 – Bauetappe 3

Sabine Glettler



© Architekturbüro Markus Penzthaler

Ein Blick auf den neuen B-Trakt von oben

Im Mai 2021 haben die Arbeiten für die finale Bauetappe des Projekts Chirurgie 2020 begonnen – eine Großbaustelle mit besonderer Dynamik und Komplexität.

Seit vielen Jahren sind sowohl Planer, Techniker und ausführende Firmen als auch die Mitarbeiter*innen des gesamten Chirurgiekomplexes besonders gefordert, eine Bauetappe nach der anderen zu meistern. Während der Umsetzung und Inbetriebnahme der einen Bauetap-

pe, erfolgen zeitgleich die Detailplanung der nächsten und die Entwurfsplanung der übernächsten. Ganz wichtig ist dabei, den Gesamtüberblick über die verschiedenen Bauetappen zu behalten und zu wissen, welche komplexen Folgen Bauabweichungen haben können.

Der C-Trakt (Bauetappe 2) wurde ja mittlerweile erfolgreich in Betrieb genommen und alle Übersiedelungen waren Anfang Februar 2021 abgeschlossen. Parallel zur Übersiedelung begannen bereits die ersten Arbeiten



© Architekturbüro Markus Pemthaler

Der Chirurgiekomplex nach Fertigstellung der 3. Bauetappe

für die zukünftige Zentrale Notaufnahme: Die Baugrube wurde ausgehoben. Einen nicht zu übersehenden und überhörbaren „Spatenstich“ setzte dabei der Schweizer Lastenhubschrauber, der am 6. März 2021 die Rückkühler vom Dach des B-Traktes auf jenes des C-Trakts hob.

Startschuss für nächste Bauetappe im Juni

Seit Juni geht es nun bei der 3. Bauetappe zügig ans Eingemachte: Der B-Trakt wird teilweise abgerissen und teilweise umgebaut. In der ersten Phase der Baumaßnahmen kommt es zu einem schonenden Abbruch des B-Traktes vom zehnten bis inklusive vierten Stockwerk. Diese leider lärmintensive Phase wird einige Monate dauern. Daran schließen der Innenausbau und die Erweiterung des B-Traktes in den ehemaligen Innenhof der Chirurgie an. Die Fertigstellung dieser Bauetappe 3 ist mit Ende 2024 bzw. Anfang 2025 geplant.

Patient*innen und Mitarbeiter*innen erwarten nach der Fertigstellung der Bauetappe 3 neben einem neuen Eingangsbereich mit Portier auch ein Café und einige Seminarräume. Dazu kommen Dienstzimmer und Umkleiden, die Endverortung der PNU (Narkoseuntersuchung), Therapieräume, eine Erweiterung des Brandverletztenzentrums, eine Interdisziplinäre Chirurgische Forschungsfläche und schließlich die Zentrale Notaufnahme, in der die derzeitige chirurgische Notaufnahme und die EBA unter einem Dach vereint sein werden.



© Architekturbüro Markus Pemthaler

Am Dach des B-Traktes



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Hier entsteht der „neue“ B-Trakt



HISTORISCH

Radgeschichten

Vor mehr als 200 Jahren nahm die Geschichte des Fahrrads ihren Lauf – im wahrsten Sinne des Wortes: Das erste Fahrrad war nämlich ein Laufrad. Um das Fortbewegungsmittel auf zwei Rädern alltagstauglich zu machen, brauchte es einiges an Erfindergeist. Letztendlich trat der Drahtesel aber seinen Siegeszug an, sorgte für eine leistbare Mobilität und verhalf – vor allem Frauen – zu neuer Unabhängigkeit.



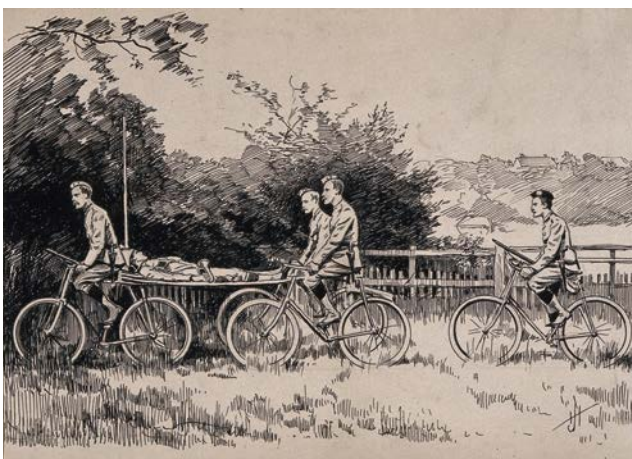
Karl Freiherr von Drais erfand seine „Draisine“ und stellte damit die Weichen für den Siegeszug des Fahrrads

© pixabay



© wikipedia

Ernest Michaux präsentierte sein „Velocipede“ auf der Weltausstellung 1867



© Wellcome Library no. 223031

Mit einer Fahrradambulanz wurden im Burenkrieg Verwundete ins Feldlazarett transportiert

Das Fahrrad ist mehr als ein bloßes Fortbewegungsmittel: Viele bringt es täglich zur Arbeit, als Sportgerät hält es so manchen fit, wieder andere lieben es als unverzichtbares Freizeitgefährt und für einige ist es sogar Statussymbol. Auch Wissenschaftler*innen, Künstler*innen und Poet*innen verhalf es zu echten Höhenflügen – oder Höhentritten.

Wacklige Anfänge: die Draisine und das Velocipede

Was man heute mit einem Gerät für Kleinkinder verbindet, markierte vor mehr als 200 Jahren den Anfang der Fahrradgeschichte: Im Sommer 1817 stellte der deutsche Adelige, Karl Freiherr von Drais, seine „Draisine“ vor, eine Laufmaschine mit Holzrahmen, Eisenreifen und gepolstertem Ledersitz. Dieses erste Fahrrad verfügte sogar über eine Schleifbremse am Hinterrad. In einer Zeit, die von Missernten und Hungersnöten geprägt war, gab es damit erstmals ein Fortbewegungsmittel, das ganz ohne Futter auskam. Mit reiner Muskelkraft und noch ohne Pedale legte Drais mit seinem Gefährt eine 15 Kilometer lange Strecke in nur einer Stunde zurück. Eine Postkutsche brauchte für den gleichen Weg mehr als doppelt so lange. Obwohl das Laufrad vorerst nur bei der betuchten Gesellschaft Anklang fand, wurde es durch günstigere Produktion zunehmend auch dem Bürgertum zugänglich.

Das Fahrrad in der Form, wie wir es heute kennen, d. h. mit Pedalen als Antrieb, gibt es seit ungefähr 1860. Wer ursprünglich die Idee dazu hatte, ist unklar. Bei der Pariser Weltausstellung 1867 stellte der Franzose Pierre Michaux sein patentiertes „Velocipede“ vor. Das Rad, erstmals mechanisch durch eine Tretkurbel am Vorderrad betrieben, bestand aus Stahlrahmen, Ledersitzfläche, Holzrädern mit Eisenbereifung und Bremsen. Mit einem Gewicht von ungefähr 25 Kilogramm wog es etwa gleich viel wie die Draisine. Die Produktion der Räder lief in Frankreich gut an, wurde aber abrupt gestoppt, als die Preußen das Land besetzten.

Riesen-Räder auf der Überholspur

Nach Aufkommen des Velocipeds wurde fleißig an einer Weiterentwicklung getüftelt. Vor allem eins sollte das Rad sein: viel schneller als seine Vorgängermodelle. Deswegen vergrößerte man kurzerhand das Vorderrad. Denn je größer der Raddurchmesser, desto weniger musste man treten, um weite Strecken zurückzulegen. So entstand in den 1870ern das elegant anmutende Hochrad, dessen Vorderrad einen Durchmesser von 1,5 Metern hatte.

Inzwischen hatte sich die Radproduktion nach England verlagert, wo James Starley mit seiner Fabrik die sportbegeisterten Briten mit Hochrädern versorgte. Aber



© istockphoto.com/Reimphoto

Nostalgie pur in Solvesborg (Sweden) 2015: Die International Veteran Cycle Association (IVCA) lädt zur gemeinsamen Ausfahrt

auch im übrigen Europa und in den USA fand die neueste Radinnovation Anklang.

Die vielen bahnbrechenden Neuerungen wie die erste Schaltung, Vollgummireifen, der Hinterradantrieb und Fahrradklingeln wurden allerdings von einem gefährlichen Nachteil überschattet: dem (Ab-)Sturz. Weil sich die Lenkung auf gleicher Höhe wie der Sattel befand, musste man sich stark bücken, um fahren zu können. Der nun vorverlagerte Schwerpunkt begünstigte Unfälle und vielfach kam es zu schweren Kopfverletzungen. Auch das Auf- und Absteigen war eine eigene Kunst, die der (angehende) Radler erst einmal erlernen musste und die ihm daher so manche Blessur einbrachte.

Sicherer Abstieg: Das Niederrad nimmt Fahrt auf!

Um das Rad sicherer zu machen, entwickelte der Brite Thomas Shergold das Niederrad – oder eben auch „Sicherheitsrad“ genannt. Das Vorderrad schrumpfte auf die Größe des Hinterrads und der Kettenantrieb wurde eingeführt. Ebenfalls in den 1880er-Jahren kamen die ersten Fahrraddynamos und Felgenbremsen auf. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts setzte sich das Fahrrad als Fortbewegungsmittel für die Massen durch. Dem voraus gingen einige wichtige Erfindungen wie der Luftfrei-

fen, die Rücktrittsbremse und das Diamantfahrrad, bei dem ein Rohr Sattel und Tretlager verband und so für mehr Stabilität sorgte. Dank der industriellen Herstellung konnten sich nun auch Arbeiter Fahrräder leisten und diese für den Weg zur Arbeit nutzen.

Radfahren war vorerst reine Männersache. Seit dem Aufkommen der Draisine wurden zwar Damenmodelle entwickelt, die aber wenig alltagstauglich waren. Das Rad leistete trotzdem Großes für die Emanzipation der Frau. Die neue Mobilität des Niederrades brachte den Frauen des 19. und 20. Jahrhunderts mehr als nur Bewegungsfreiheit: Englische Frauenrechtlerinnen nutzten das Rad bei politischen Aktionen – etwa zur Verteilung von Flyern.

Das neue Fortbewegungsmittel veränderte auch die Bekleidung – denn lange Röcke und Korsetts eigneten sich kaum für Ausfahrten auf zwei Rädern. Die langen Röcke verfangen sich in den Speichen, der Fahrtwind entblößte den Körper und der Hut bzw. die Frisur verrutschten. Die ersten Hosenröcke und Pumphosen, praktische und bequeme Kleidungsstücke, gehen daher auf die Entwicklung des Rads zurück. Mobiler, flexibler und unabhängiger – das Fahrrad brachte den Frauen ein neues Selbstbewusstsein.



© istockphoto.com/du

Immer vorn dabei: Die Radlerinnen des Grazer Damen Bicycle-Club in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts

Fahrradhochburg Graz

Auch die Steirerinnen und Steirer sind seit jeher radbegeistert. Wer genug Geld hatte, kaufte sich ein Rad und trat einem der vielen Vereine in Graz bei. Sogar Erzherzog Johann ließ sich eine ganz besondere Draisine bauen: Der Holzrahmen war in der Form einer Seeschlange konstruiert. In der k.u.k. Armee gab es einen eigenen Kurs für den Umgang mit Säbeln auf dem Fahrrad.

Die Grazer Fahrradgeschichte setzt in den 1880ern an: Mechaniker bauten aus englischen Fahrradteilen eigene Modelle. 1886 fertigte Matthias Allmer in der Wienerstraße „Steirische Rover“ (Sicherheitsräder). Auch im Bezirk Jakomini wurden Räder hergestellt und eine eigene Radfahrerschule betrieben. Als früher Pionier im Bau von Niederrädern gilt Benedikt Albl. Er gründete die Marken Graziosa und Meteor und führte eine Fahrerschule in der Mandellstraße. Zu Albls Mitarbeitern zählte kurzzeitig auch Johann Puch, der später zu seinem größten Konkurrenten wurde. Puch beschäftigte in seiner ersten Fabrikationsstätte im Bezirk Gries über 1.000 Mitarbei-

tende, die 16.000 Fahrräder pro Jahr produzierten. Die Nachfrage nach Rädern „made in Styria“ wuchs immer weiter und so wurde ein größeres Werk in der heutigen Puchstraße im Bezirk Puntigam erbaut.

Auf Abschwung folgt Aufschwung

Mit der Weltwirtschaftskrise und dem Zweiten Weltkrieg stand der florierende Fahrradmarkt vor seinem Ende. Zur Zeit der Nationalsozialisten wurden Fahrräder besteuert und Fahrradhersteller gezwungen, Rüstungsgüter zu produzieren. Nach dem Krieg nahm das Automobil Fahrt auf, das Fahrrad galt als Fortbewegungsmittel für arme Leute. Viele Fahrradfabriken mussten schließen.

In den frühen 1970er-Jahren erreichte Graz einen Negativrekord: Mit nur sieben Prozent gab es den niedrigsten Radverkehrsanteil der Stadt. Die Ökobewegung mit den Protesten gegen das Atomkraftwerk Zwentendorf und die Ölkrise 1973 markierten allerdings einen Wendepunkt. Ende der 1970er-Jahre kam es zu großen Raddemonstrationen in Graz, Wien und Linz, bei denen eine verbesserte Verkehrspolitik gefordert wurde.

Wenn die Gedanken ins Rollen kommen

Dass das Fahrrad Körper und Geist in Schwung bringt, erkannten auch viele Persönlichkeiten aus Kunst, Kultur und Wissenschaft.

Der amerikanische Schriftsteller **Mark Twain** (1835-1910) beispielsweise appellierte an seine Leserinnen und Leser: „Besorge dir ein Fahrrad. Wenn du lebst, wirst du es nicht bereuen“.

Sherlock-Holmes-Autor, **Arthur Conan Doyle**, (1859-1930) war in seiner Funktion als Arzt meist mit dem Rad unterwegs. Eine Londoner Zeitung bat ihn sogar um ein Interview über die Vorteile des Radfahrens. Unter seinen vielen Sherlock-Holmes-Kurzgeschichten findet sich auch eine mit dem Titel „The Adventure of the Solitary Cyclist“ (dt. Die Abenteuer des einsamen Radfahrers).

Literat **Arthur Schnitzler** (1861-1931) berichtete 1893 seinem Freund **Theodor Herzl** in einem Brief von seinem ersten Muskelkater vom Radfahren. In einer schwierigen Zeit – Schnitzlers Vater war kurz zuvor verstorben – bezeichnete er das Radfahren als „Strohalm, mit dem ich mich an die Lebensfreude klammere“.

Auch Universalgenie **Albert Einstein** (1879-1955) war sehr oft mit dem Rad unterwegs und holte sich bei den Fahrten so manche Inspiration. Angeblich sei ihm sogar, wie er gesagt haben soll, bei einer dieser Fahrten die Relativitätstheorie eingefallen. In jedem Fall verbrieft ist sein Zitat: „Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“ Er hat es 1930 in einem Brief an seinen Sohn geschrieben.

Dass sich auch Literat **Thomas Bernhard** (1931-1989) aufs Rad setzte, kann ebenfalls Schwarz auf Weiß nachgelesen werden. Er leitet nämlich sein autobiografisches Werk „Ein Kind“ mit Erinnerungen ans Radfahren ein. Er beschreibt, wie er im Alter von acht Jahren versuchte, mit dem Fahrrad von Traunstein (Oberbayern) nach Salzburg zu fahren, um seine Tante zu besuchen.

Ein Radausflug
von Arzt
und Autor
Arthur Conan
Doyle mit
seiner Frau



© British Library Board/August_1892_p_182-001

Auch der deutsche Aktionskünstler **Joseph Beuys** (1921-1986) erinnerte sich gerne an die Radtouren mit seinem Vater.

Wenig bekannt über den Schauspieler **Robin Williams** (1951-2014) ist, dass dieser ein begeisterter Radsportler war. Fahrräder zu sammeln gehörte ebenfalls zu seinen Leidenschaften. 2016 brachten seine 87 Räder bei einer Versteigerung 600.000 US-Dollar für einen guten Zweck ein.

Obwohl es schon seit 1938 eigene Radwege in Graz gab, waren lange keine eigenen Fahrradstreifen vorhanden. Ein 1979 erarbeitetes Radwegkonzept von einem Planungsstadtrat stieß in der Grazer Politik auf taube Ohren. Deswegen griffen Aktivisten im Juni 1980 zu einer ungewöhnlichen Maßnahme: Mit Hilfe einer Kartonschablone und weißer Farbe pinselten sie in der Nacht einen Radfahrstreifen auf den Opernring. Die Folgen: Anzeigen wegen Sachbeschädigung, Amtsanmaßung und eine polizeiliche Vorladung.

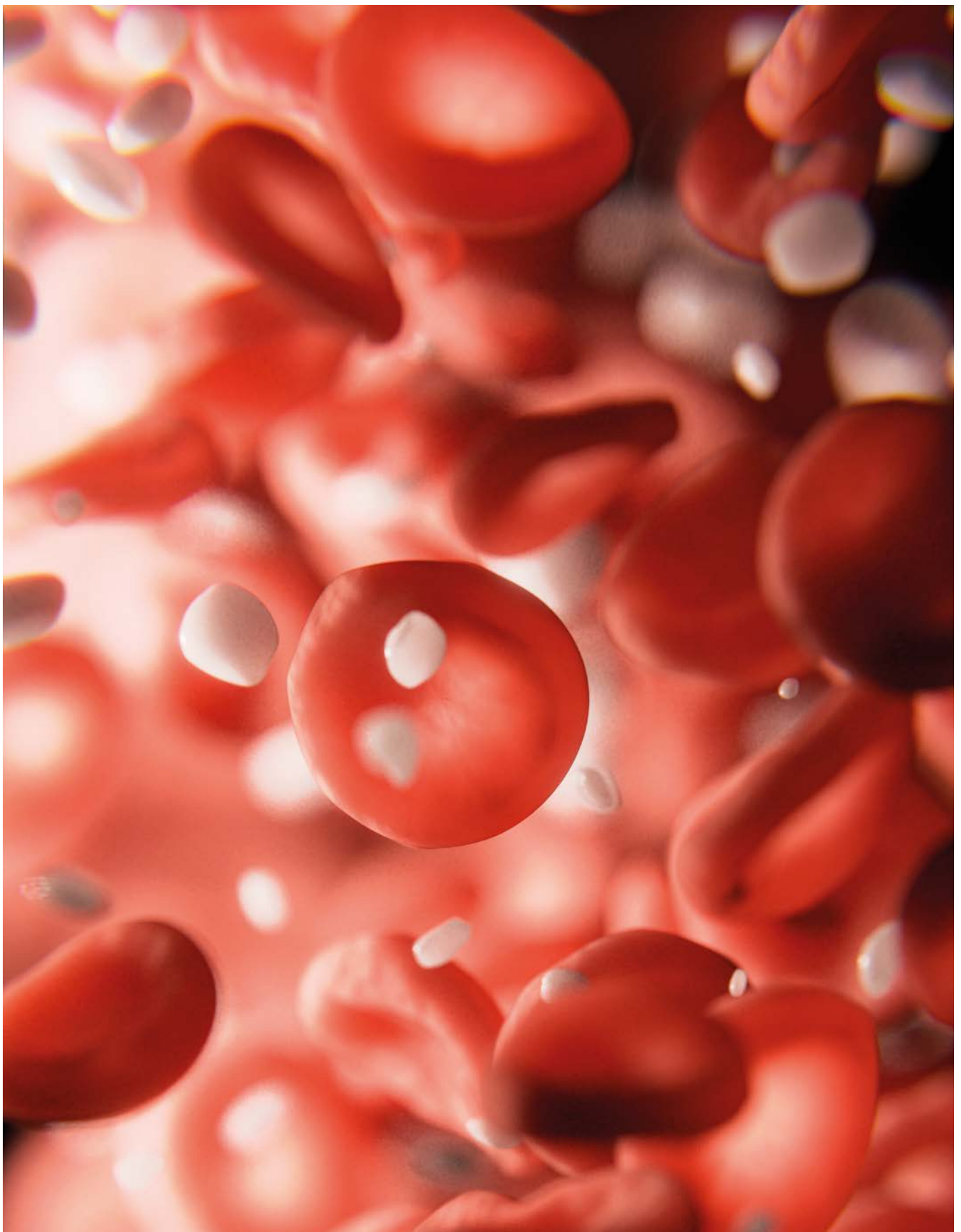
Bürgermeister Erich Edegger verhinderte nicht nur Schlimmeres, sondern setzte eine Arbeitsgruppe ein, die die Schablone nachbaute, Straßen markierte und somit den Weg für ein Grazer Radwegenetz ebnete. Schrittweise wurden mehr Radwege (auch gegen Einbahnen und in Fußgängerzonen) gebaut und dazu flächendeckend Tempo 30 festgelegt.

Heute ist der kürzeste Grazer Radweg übrigens zehn Meter lang und befindet sich in der Prangelgasse in Eggenberg, der längste der Steiermark führt der Mur entlang.

Die Grazer Radgeschichte erlebt man am besten im Puchmuseum



© Puchmuseum



MEDIZIN

Eine Lanze für die Blutversiegelung

Eine Weltpremiere fand Ende April bei einer Operation statt, die von Chirurgen des Fachbereichs für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie der Univ.-Klinik für Chirurgie durchgeführt wurde: Erstmals kam ein neues Elektroskalpell zum Einsatz, das vor allem im Hinblick auf die versprochene Versiegelungskapazität bisherige Systeme in den Schatten stellt.

Andrea Lackner



© Fotolabor Chirurgie/LKH-Univ. Klinikum Graz

(v. li.): Peter Schemmer, Leiter des Fachbereichs für Allgemeine-, Viszeral- und Transplantationschirurgie, und Patientin Katharina Grantner

„Oh, das wusste ich ja gar nicht“, zeigte sich Katharina Grantner Ende April überrascht, als sie erfährt, dass sie ein paar Tage zuvor nicht nur bei einer echten Weltpremiere dabei gewesen ist, sondern diese im wahrsten Sinne des Wortes sogar „hautnah“ miterlebt hat. Warum sich die Kärntnerin dennoch an nichts erinnert, ist schlicht der Tatsache geschuldet, dass derartige Premieren im Normalfall unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfinden. Denn bei dem Protagonisten handelt es sich um ein neues Modell eines Elektroskalpells der Marke Enseal, das bei der Operation von Frau Grantner erst-

mals zum Einsatz kam. „Und zwar weltweit zum ersten Mal“, konkretisiert Peter Schemmer, der gemeinsam mit Hans-Jörg Mischinger, Vorstand der Univ.-Klinik für Chirurgie, den Fachbereich für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie leitet. „Damit lassen sich Gefäße noch effizienter durchtrennen bzw. versiegeln, als es mit bisherigen Geräten möglich war“, erklärt Schemmer nicht ohne Stolz. Den Eingriff hat er in Kooperation mit seinen Kollegen Harald Schrem und Harald Smolle durchgeführt. „Mit dem Ergebnis sind wir alle mehr als zufrieden, denn ohne eine solide Blutstillung sowie die



© LKH-Univ. Klinikum Graz/Fotolabor Chirurgie (2), Enseal

Verwenden das neue Elektroskalpell (Grafik li.): Peter Schemmer und seine Kollegen Stefan Smolle und Harald Schrem (v.li.).
Bild rechts oben: Peter Schemmer im Gespräch mit Patientin Katharina Grantner

Vermeidung von Blutungen an sich ist eine erfolgreiche High-End-Chirurgie nicht möglich. Nur wenn diese Faktoren gewährleistet sind, kann man eine schonende und auch sichere OP durchführen.“

Was das neue Gerät auszeichne, sei seine weitaus höhere Greifkraft und die geringere Karbonisierung in den Bereichen, in denen das jeweilige Gefäß durchtrennt würde – oder wie es der Chirurg für Laien ausdrückt: Der Grad der „Verbrennung“, die an der Stelle entsteht, an der das Gewebe mittels Strom erhitzt und dann durchtrennt wird, ist weitaus niedriger als bei bisherigen E-Skalpellen. Was auch zur Folge hat, dass mehr Gewebe für die histologische Analyse zur Verfügung steht.

Zyste in der Bauspeicheldrüse

Im Fall von Frau Grantner ging es um eine krankhaft veränderte Zyste, die entfernt und histologisch analysiert werden musste. Im Zuge dessen musste auch ein Teil der Bauspeicheldrüse und die Milz herausgenommen werden. „Ich habe mit dieser Zyste schon viele Jahre gelebt“, erzählt die Kärntnerin. „Dann hat sie aber zu wachsen begonnen und war so um die zehn Zentimeter groß“, fährt sie fort. Ihr Hausarzt habe ihr deshalb dringend empfohlen, einen Spezialisten aufzusuchen und so führte sie ihr Weg ans LKH-Univ. Klinikum Graz.

„Zuerst wurde ich auf der Klinische Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie betreut und in der Folge der Kontakt zu Prof. Schemmer hergestellt“, sagt Grantner. Mit der vorgeschlagenen Therapie, d. h. der Entfernung der Zyste bzw. der betroffenen Bereiche, sei sie gleich einverstanden gewesen. „Für mich war es keine Frage, dass ich der Operation zustimme. Letztendlich

war der Eingriff einzig sinnvolle Option, um die Zyste in den Griff zu bekommen“, erklärt die junge Frau und betont, dass sie umfassend aufgeklärt worden war und man ihr jede Frage beantwortet hätte.

Die Operation wurde für 28. April 2021 festgelegt und konnte trotz Pandemie plangemäß durchgeführt werden. In Summe war die Kärntnerin vier Tage lang im Spital. „An der Stelle ein großes Lob für die tolle Betreuung! Alle waren unglaublich zuvorkommend. Vielen lieben Dank nochmals dafür“, so die Patientin. Wie es ihr jetzt geht? „Den Umständen entsprechend gut. Schmerzen habe ich keine, es fühlt sich nur so an, als ob ich Bauchspatzen hätte – was aber klar ist, denn die Ärzte mussten ja so einiges aus dem Weg räumen, um an die betroffenen Stellen zu gelangen“, beschreibt sie ihr Befinden und schmunzelt.

Einsatz bei offenen und laparoskopischen Eingriffen

„Frau Grantners OP war eine offene, das neue Gerät kann aber auch problemlos bei laparoskopischen Eingriffen eingesetzt werden“, kommt Schemmer nochmals auf die Vorteile des Gerätes zu sprechen und erzählt, dass er Enseal mittlerweile auch bei anderen Eingriffen verwendet hat – unter anderem bei Teilentfernungen des Magens, Dünndarms oder der Leber.

Dass gerade Chirurgen der Univ.-Klinik für Chirurgie des Klinikum Graz zum ersten Mal weltweit das neue Elektroskalpell einsetzen konnten, ist für Schemmer einmal mehr Beweis dafür, dass das LKH-Univ. Klinikum Graz international bestens vernetzt ist und die Expertise der hiesigen Spezialist*innen international Gehör findet.

MEDIZIN

COVID-19 Testungen für Mitarbeiter*innen am Klinikum

BMA



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Auch die Mitarbeiter*innen der Teststation müssen regelmäßig zum Test ...

Seit Mitte November 2020 gibt es die Antigen-Testpflicht für alle KAGES-Mitarbeiter*innen. Am LKH-Univ. Klinikum Graz standen den Mitarbeiter*innen jeden Tag zig Teststellen am ganzen Gelände zur Verfügung, was einen großen organisatorischen und personellen Aufwand bedeutete. Zu Beginn der Pandemie wurde auch eine eigene COVID-19 Teststelle für Mitarbeiter*innen eingerichtet. Stellvertretend für alle Mitarbeiter*innen, die tägliche Rachenabstriche durchführten, erinnert sich die leitende Biomedizinische Analytikerin, Marion Herzl in einem persönlichen Rückblick an die Einrichtung der ersten COVID-19 Teststelle und die täglichen Arbeit dort.

Seit mehr als sechs Monaten müssen sich alle KAGES-Mitarbeiter*innen einmal, in manchen Bereichen sogar zweimal pro Woche mit einem Antigen (AG)-Schnelltest testen lassen. Zwischen November 2020 und Mai 2021 wurden knapp 236.000 AG-Tests durchgeführt. Die AG-Tests wurden zum Großteil von den Biomedizinischen Analytiker*innen (BMA) des LKH-Univ. Klinikum Graz abgenommen. Im Stationsbereich waren Pflegepersonen für die Tests zuständig, im Versorgungszentrum und bei der Teststation im Seminarzentrum nahmen Medizinstudent*innen die Abstriche. Dank der sinkenden Zahlen bei den COVID-19 Neuinfektionen konnte ab 21. Juni 2021 das tägliche Testangebot auf zwei Tage pro Woche reduziert werden.

Die erste Teststation geht am Klinikum in Betrieb

Marion Herzl war als leitenden BMA der Univ.-Klinik für Dermatologie und Venerologie von Anfang an im Einsatz. Sie erinnert sich an die Anfänge – an die erste COVID-19 Teststation auf der Univ.-Klinik für Dermatologie und Venerologie (DK), die bereits im März 2020 in Betrieb ging: „Am 18. März 2020 wurde ich mit der Einrichtung und Koordination der ersten Teststelle für Mitarbeiter*innen beauftragt. Unterstützt wurde ich dabei von Univ.-Prof. Dr. Krause und „meinem“ COVID-19 Team, bestehend aus acht Mitarbeiterinnen des DK-



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Ein „Danke“ an die Mitarbeiter*innen der ersten Stunde

Labors. Die Mitarbeiter*innen des Bereichs Technik unterstützten beim Einrichten der neuen Teststation – PC und Medocs-Zugang inklusive, Testequipment und entsprechende Schutzausrüstung wurden uns ebenfalls in kürzester Zeit zur Verfügung gestellt. Am 23. März 2020 startete der Betrieb, die ersten Mitarbeiter*innen kamen zur Abstrichnahme. Die Teststation war zunächst von 8:00 bis 16:00 Uhr geöffnet. Getestet wurden in dieser ersten Phase nur Mitarbeitende, die im Dienst erkrankten oder jene, die zu Kontaktpersonen der Kategorie I bzw. II zählten. Abstrichtupfer und Einsendescheine schickten wir ans IHMU (Institut für Hygiene, Mikrobiologie und Umweltmedizin der Med Uni Graz), positive Ergebnisse wurden sofort kommuniziert – sogar abends von zu Hause aus. Rückblickend gesehen war ich in dieser herausfordernden Zeit vor allem Informationsdrehscheibe für sehr viele Mitarbeiter*innen: Unzählige Anrufe von Vorgesetzten, welche Mitarbeiter*innen sie zur Teststelle schicken dürfen, wie sich das Kontaktpersonenmanagement gestaltet, wann es Ergebnisse gibt, was bei einem positiven Ergebnis passieren sollte und so weiter, erreichten mich täglich. Nach dem ersten Lockdown beruhigte sich die Lage im Frühsommer etwas und die Teststelle war ab 26. Mai 2020 nur nach telefonischer Voranmeldung geöffnet. Ab 6. Juli 2020 bis zum heutigen Tag sind wir wieder täglich im Einsatz, aber mit verkürzten Öffnungszeiten. Bis Ende Mai 2021 hatten wir 5206 Rachenabstriche durchgeführt und dabei 436 positive Testergebnisse erhalten. Zusätzlich haben wir allein hier an der Derma 1.723 AG-Schnelltests getätigt und ausgewertet.“

Die Schnelltests gehören zum Arbeitsalltag

Seit Mitte November 2020 müssen sich alle KAGes-Mitarbeiter*innen mindestens einmal wöchentlich einem AG-Schnelltest unterziehen. Auch die COVID-19 Teststelle der Derma führt seit November 2020 zusätzlich Schnelltests durch. Marion Herzl erzählt weiter: „Die tägliche Auslastung in unserer COVID-19 Teststelle stieg ab Mitte November enorm an, sodass die PCR-Abstriche nicht mehr von nur einer Kollegin allein machbar waren, weshalb wir dankenswerterweise von Med Office-Mitarbeiter*innen bei der Erfassung der Medocs-Daten unterstützt wurden.“

Die COVID-19 Teststelle wird von uns zusätzlich zu unserer täglichen Labortätigkeit betreut, bei Personalengpässen bekommen wir auch immer wieder Unterstützung von Kolleg*innen anderer Labors, wofür wir wirklich überaus dankbar sind. Mich persönlich freut es besonders, dass wir Biomedizinische Analytiker*innen durch unsere Arbeit in der COVID-19 Teststelle sichtbar geworden sind und nun eine Wertschätzung genießen, die die BMA im üblichen Laboralltag sonst kaum erfahren.“



Die COVID-19 Teststelle auf der Univ.-Klinik für Dermatologie



Die Proben werden am IHMU der Med Uni Graz ausgewertet



PFLEGE

Integration von Pflegewissenschaft – ein kostbarer Schatz für die Pflegepraxis

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen sind gesetzlich dazu verpflichtet, aktuelle Forschungsergebnisse in ihre tägliche Arbeit miteinzubeziehen. Daher wurde am LKH-Univ. Klinikum Graz ein umfangreiches Maßnahmenpaket umgesetzt. Ein wichtiger Baustein davon ist Evidence-based Nursing (EBN).

Evidence-based Nursing, kurz EBN, steht für Pflege, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Um evidenzbasierte Pflegepraxis am LKH-Univ. Klinikum Graz zu ermöglichen, wurde bereits im Jahr 2003 das gleichnamige Projekt vom Direktorium ins Leben gerufen. Seit 2010 ist EBN als eigener Fachbereich in der Pflegedirektion angesiedelt. Zeitgleich wurde eine enge Kooperation zwischen dem Institut für Pflegewissenschaft und dem LKH-Univ. Klinikum Graz gestartet, um die Pflegepraxis und die pflegewissenschaftlichen Erkenntnisse noch besser verknüpfen zu können (siehe dazu auch den Beitrag im Klinoptikum 04/2020).

Zwei Pflegepersonen sind in der evidenzbasierten Pflege in Graz die treibenden Kräfte: Katrin Knödl, die seit 2018 das EBN-Team leitet, und Daniela Schoberer, die zuerst am EBN-Projekt mitgearbeitet hat und mittlerweile als Senior Lecturer am Institut für Pflegewissenschaften der Med Uni Graz arbeitet.

Kooperation als wertvoller Schatz

Im Spitalsalltag arbeitet Katrin Knödl als Gesundheits- und Krankenpflegeperson auf der Kardiologie-Ambulanz der Univ.-Klinik für Innere Medizin. Zusätzlich ist sie als Leiterin des EBN-Teams ein direktes Bindeglied zwischen dem Institut für Pflegewissenschaft und dem Klinikum Graz. Während ihres Studiums der Pflegewissenschaft hat sie verschiedene Forschungsmethoden kennengelernt und erfahren, wie man Erkenntnisse aus der Forschung am besten in die Pflegepraxis implementiert. Die Kooperation zwischen dem Klinikum Graz und dem Institut für Pflegewissenschaft sieht Knödl als gro-

ßen und einzigartigen Vorteil, den viele Krankenhäuser nicht haben. Für sie ist die enge Zusammenarbeit ein wertvoller Schatz.

Die enge Zusammenarbeit mit den Expert*innen vor Ort ist entscheidend.



Karin Knödl

Daniela Schoberer hat von 2004 bis 2009 am Klinikum Graz am EBN-Projekt mitgewirkt und danach als DGKP im Fachbereich EBN. Gerade das kritische Hinterfragen der Pflegepraxis und der Wirksamkeit pflegerischer Maßnahmen waren für Schoberer immer schon besonders spannend. Ihr Karriereweg über das Pflegewissenschaftsstudium hin zu einem Lehrauftrag am Institut für Pflegewissenschaften war damit eigentlich vorgezeichnet. Seit 2013 ist Schoberer als Senior Lecturer am Institut beschäftigt. Sowohl in der Lehre als auch in der Forschung liegt ihr Schwerpunkt auf der evidenzbasierten Pflegepraxis. In der Lehre vermittelt sie den Studierenden Methoden zur kritischen Beurteilung von Studien, zum Verstehen

In der Pflegeforschung kooperieren Forschung und Praxis eng miteinander.



Daniela Schoberer

Stabsstelle EBN und EBN-Journal Club

Gesundheits- und Krankenpflegepersonen am LKH-Univ. Klinikum Graz haben die Möglichkeit, pflegerische Fragestellungen an die Stabsstelle EBN weiterzuleiten. Die Ergebnisse können dann auf der Institutshomepage www.medunigraz.at/pflegewissenschaft nachgelesen werden. Im EBN-Journal Club können sich Pflegepersonen mit wissenschaftlicher Literatur vertraut machen. Sechsmal im Jahr lädt das EBN-Team dazu ein, wissenschaftliche Artikel gemeinsam zu lesen, zu bewerten und zu diskutieren. Die Termine und die Anmeldung finden Sie im Bildungskalender.

von Forschungsergebnissen und zur evidenzbasierten Entscheidungsfindung. Dabei ist es ihr wichtig, Fragen aus der Praxis zu bearbeiten und auch das Wissen aus Studien für die Pflegepraxis nutzbar zu machen. In der Forschung beschäftigt sie sich vor allem mit der Wirksamkeit von Pflegemaßnahmen. Für Daniela Schoberer kann Pflegeforschung nur durch eine gute Kooperation von Forschung und Praxis gelingen.

Pflegequalität und Pflegefragen

Gemeinsam mit dem Institut für Pflegewissenschaft organisiert das EBN-Team am LKH-Univ. Klinikum Graz einmal im Jahr eine Qualitätsanalyse. Bei dieser europäischen Pflegequalitätserhebung (PQE) werden



© Яна Колупкай/stock.adobe.com

Das LKH-Univ. Klinikum Graz nimmt an der jährlichen europäischen Pflegequalitätserhebung teil

an einem Stichtag mittels standardisierter Fragebögen die Charakteristika der teilnehmenden Einrichtungen und Stationen sowie verschiedene Qualitätsindikatoren erhoben und national, europaweit und mit den Vorjahresergebnissen verglichen.

Die aktuellen Daten werden dann für die Pflegepersonen aufbereitet, sodass diese die praxisrelevanten Maßnahmen in den Pflegealltag integrieren können.

Eine weitere große Säule der Kooperation ist die Bearbeitung von Pflegefragen durch Masterstudent*innen unter Supervision am Institut für Pflegewissenschaft. Die Fragen kommen aus der Praxis und werden von den Gesundheits- und Krankenpflegepersonen des Klinikum Graz gesammelt. Die Ergebnisse der meist durch eine Literaturrecherche ausgearbeiteten Pflegefragen werden

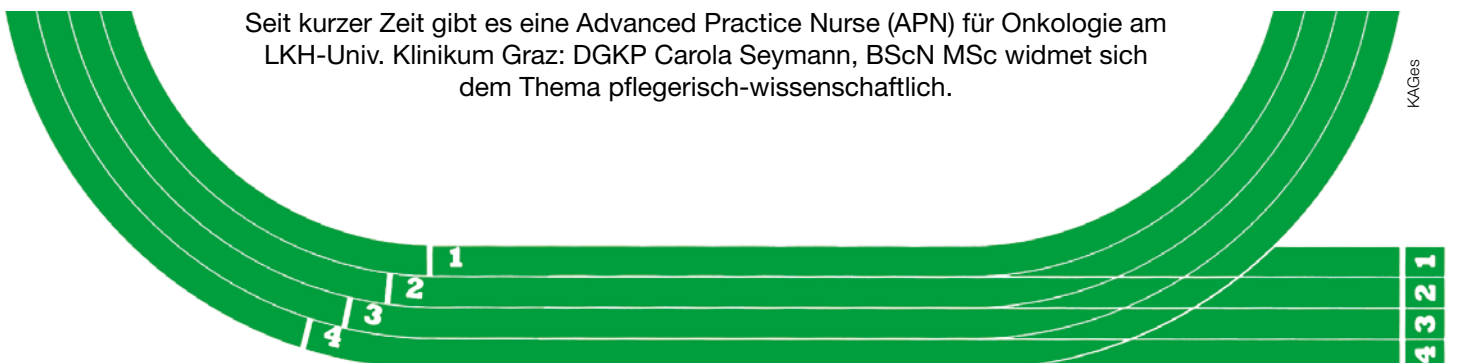
den Personen und Abteilungen am Klinikum Graz präsentiert und auf der Webseite des Instituts veröffentlicht.

Auch Katrin Knödl sieht in der engen Zusammenarbeit mit den Pflegepersonen vor Ort den entscheidenden Schlüsselfaktor: „Bei allen Fragestellungen ist es extrem wichtig, eng mit den Pflegepersonen vor Ort zusammenzuarbeiten. Sie sind die Expert*innen in ihrem Arbeitsumfeld.“ In den letzten Jahren ist Knödl aufgefallen, dass Gesundheits- und Krankenpflegepersonen die tägliche Pflegepraxis vermehrt hinterfragen und öfter mit Fragen ans EBN-Team herantreten. Und gerade die Projekte, bei denen die Mitarbeiter*innen die Notwendigkeit von EBN selbst erkennen, erachtet Knödl als besonders erfolgreich und wertvoll.

Aktuelle News zum Laufbahnmodell

Seit kurzer Zeit gibt es eine Advanced Practice Nurse (APN) für Onkologie am LKH-Univ. Klinikum Graz: DGKP Carola Seymann, BScN MSc widmet sich dem Thema pflegerisch-wissenschaftlich.

KAGes





ERNÄHRUNG

Superfoods vor der Haustür

Wenn man Superfood hört, denkt man meist an exotische Vertreter wie Chiasamen, Gojibeeren, Moringa und Co. Dabei gibt es genug Alternativen aus dem eigenen Garten, die genauso gut wirken und aus ökologischer Sicht ganz klar die Nase vorne haben. Bei den regionalen Superfoods stehen in der Steiermark der Kren und die Kürbiskerne an erster Stelle.



© istockphoto.com/vSStajic

Kein Holler: Die Brennessel enthält über 25-mal mehr Vitamin C als Kopfsalat und in Hollerblüten stecken B-Vitamine sowie die Vitamine A und C

Als Superfoods werden meist pflanzliche Lebensmittel, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen gesundheitlichen Nutzen haben, bezeichnet. Diese Lebensmittel haben von Natur aus einen hohen Gehalt an bestimmten Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen und üben somit eine gesundheitsfördernde Wirkung auf unseren Körper aus.

Soweit so gut. Leider kommen viele dieser trendigen Superfoods wie Gojibeeren oder Chiasamen aus Übersee, haben dadurch weite Transportwege hinter sich und sind oft sogar schadstoffbelastet. Noch dazu werden sie vielfach unter fragwürdigen Arbeitsbedingungen produziert. Für den Anbau werden große Flächen des (Ur-)Walds gerodet. Alles Gründe also, den heimischen Superfoods den Vorzug zu geben. In der Steiermark führen Kren und die Kürbiskerne eindeutig die Superfood-Hitliste an. Aber auch Aroniabeeren, Walnüsse, Giersch und die Brennessel sind wahre Vitaminbomben.

Heilpflanze des Jahres

Ein top Vitamin C-Spender ist die Heilpflanze des Jahres 2021: der Kren. Im Vergleich zu Südfrüchten enthält er mehr als doppelt so viel Vitamin C. Die typische Schärfe

bekommt der Kren durch seine Senföle (Isothiocyanaten), die beim Schneiden, Reiben oder Kauen der Wurzel freigesetzt werden. Die Inhaltsstoffe gelten als entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell. Kren wird deshalb umgangssprachlich auch oft „Penicillin des Gartens“ genannt.

Nicht wegzudenken aus der steirischen Küche sind das Kürbiskernöl und die Kürbiskerne – ebenfalls Superfoods aus der Region. Die steirischen Kürbiskerne enthalten essentielle Fettsäuren, allen voran die Linolsäure aus der Gruppe der Omega-6-Fettsäuren. Aufgrund des hohen Gehalts an Vitamin E und zahlreicher sekundärer Pflanzenstoffe hat das Kürbiskernöl auch eine gute antioxidative und gefäßschützende Wirkung. Mit einem Esslöffel Kürbiskernöl pro Tag kann ein Erwachsener 20 Prozent des Vitamin E-Bedarfs decken.

Ein (Gemüse-)Garten stärkt das Immunsystem

Vor allem Gemüsesorten mit reichlich Beta-Carotin wie Karotten, Kürbis, Brokkoli, Tomaten, Spinat und Kohl helfen dem Immunsystem bei seiner Arbeit und sollten in keinem heimischen Beet fehlen. Sie regen die Bildung von weißen Blutkörperchen an und unterstützen so die Abwehrkräfte des Körpers. Auch Früchte wie Beeren – z. B. Aronia-, Heidel- oder Johannisbeeren – Marillen, Zwetschken und Trauben schmecken nicht nur gut, sondern sind ebenso nahrhafte Immunsystemstärker. Die blau-violetten Aroniabeeren gelten aufgrund der Inhaltsstoffe Anthocyane und Proanthocyanidine als



© istockphoto.com/eeskymaks

wirksame Radikalfänger. Die antioxidative Wirkung übersteigt sogar jene von Heidelbeeren oder Preiselbeeren. Die Beeren werden wegen ihres herben Geschmacks meist zu Saft, Sirup oder Marmelade verarbeitet oder getrocknet zum Müsli hinzugefügt.

Heimische (Wild-)Kräuter und Gewürze sind ebenfalls gute Lieferanten von immunstärkenden Mikronährstoffen. Giersch kennen viele nur als Unkraut, dabei ist er eine der ältesten Wildgemüsearten. Das Kraut ist ein wahres Vitamin C-Wunder, enthält es doch über 15-mal mehr davon als Kopfsalat und fast doppelt so viel wie Kohlsprossen. Auch hinsichtlich des Vitamin A-Gehalts ist er den meisten Kulturgemüsearten überlegen. Zerreibt man den Giersch, kommen Geruchsnoten hervor, die an Karotte und Sellerie erinnern.

Auch die Brennnessel wird oft nur ausgerissen oder niedergemäht. Dabei ist die Brennnessel eine echte Bereicherung in der Küche, beispielsweise als Beigabe zum Spinat, im Salat oder in der Suppe. Auch in gekochter Form stellt sie eine gute Quelle für Kalzium und Eisen dar. Im Vergleich mit Kopfsalat enthalten die Blätter über 25-mal mehr Vitamin C und fast doppelt so viel Eisen wie Spinat.

Wer etwas mehr Platz in seinem Garten hat, kann einen Walnussbaum pflanzen. Die Walnuss hat unter den Nussarten den höchsten Gehalt an Alpha-Linolensäure. Diese Fettsäure hilft Entzündungen im Körper zu reduzieren und wirkt sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Eine positive Wirkung auf die Elastizität der Blutgefäße konnte in zahlreichen Studien bestätigt werden. Die enthaltenen Polyphenole wirken zudem als Antioxidantien.

Superfoods hausgemacht

Wer keinen Garten hat, kann sich trotzdem mit selbstgezogenen Superfoods versorgen: Ein Keimglas, Licht und Sprossensamen, wie z. B. Rettich, Alfalfa oder Brokkoli, reichen dafür aus. Regelmäßig Schwemmen reicht, dann kann in ein paar Tagen geerntet werden. Die Sprossen versorgen den Körper mit vielen Mineralstoffen und Spurenelementen.

Unser Körper braucht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, um unser Immunsystem ausreichend unterstützen zu können. Superfoods sind natürlich keine Allheilmittel und können auch keine Wunder vollbringen, allerdings tun sie unserer Gesundheit durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe richtig gut. Aus der Region sind sie eine Bereicherung des Speiseplans und haben dank kurzer Transportwege nur einen kleinen ökologischen Fußabdruck. Und wenn man den Pflanzen dabei noch im eigenen Garten beim Wachsen zuschauen kann, berühren sie all unsere Sinne positiv und sind somit auch das beste Antistressmittel.

Blau-violette Superbeere: In der Aronia-beere stecken die wertvollen Radikalfänger Anthocyane und Proanthocyanidine. Ihre antioxidative Wirkung übersteigt jene von Heidel- oder Preiselbeeren



© istockphoto.com/fly_rochta



© istockphoto.com/gorPalamarchuk

Topgehalt an Alpha-Linolensäure: Die Walnuss hat unter den Nussarten die Nase vorne. Zudem kann sie helfen, das LDL-Cholesterin zu senken



© istockphoto.com/amehic181

Kleiner Sprossengarten: Sprossen versorgen unseren Körper mit wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen



© auremar/stock.adobe.com

Einmal um die Welt gekocht

(Teil 5)

Im fünften Teil unserer kulinarischen Weltreise laden wir Sie zuerst nach Frankreich ein, um ein einfaches, aber köstliches Gericht nachzukochen. Wer mehr Kräuter und heimische Superfoods auf seinen Speisezettel setzen möchte, liegt mit den Rezepten unserer Diätologin und unseres Küchenchefs richtig. Guten Appetit mit einer Erdäpfelpastete, einer Kräuterquiche und einer Bowl!

Dr. Delphine Yedikardachian, MSc.

Geboren in ... *Paris, neben dem Eiffelturm.*

In Graz seit ... *1993.*

Ich arbeite als ... *Physiotherapeutin und medizinische Wissenschaftlerin.*

Nach Österreich bin ich gekommen ... *weil es so sein sollte.*

Die Liebe: L'admir, die Begegnung mit meinem wunderbaren Mann importierten mich hierher, obwohl ich nie daran dachte, mein Frankreich zu verlassen.

In Graz gefällt mir besonders gut, dass ... *ich mich hier wie in einem Kokon fühle. Graz vereint Sicherheit und Wachstum, Gemütlichkeit und Ehrgeiz, Tradition und Innovation, Natur und Bildung, Kunst und Kultur, die Alpen und das Mittelmeer. Ich liebe diese Stadt mit ihrem besonderen Flair, die Menschen, die wilde deutsche Sprache, die Klänge, den Barock und die italienische Renaissance! Graz verknüpfe ich mit sehr viel Segen und Glück. Graz, c'est la Grâce.*

Wenn ich an Frankreich denke, fehlen mir besonders ... *das Meer und die Weite, die Leichtigkeit des Seins. Kulinarisch vermisst ich die „Galette des rois“ mit Fraugipane (Mandelcreme) und Artischocken, die man in Frankreich als Ganzes isst, inklusive Blätter. Auch die besondere Atmosphäre, die von Paris ausgeht, das Licht, die Klänge, die Gerüche, die französische Sprache, die ich zum Glück mit meinen Kindern regelmäßig spreche ... das ist ganz was Eigenartiges, einfach die unvergleichbare Heimat.*



© M. Wiesner/LKH-Univ. Klinikum Graz

Pâté de Pommes de Terre auvergnat et bourbonnais

(Erdäpfelpastete aus der Region Auvergne und Bourbonnais)

Zutaten

1 bis 1,5 kg Erdäpfel
Blätterteig
Knoblauch (alternativ Zwiebel)
Petersilie, gehackt
Salz
Crème fraîche oder Sauerrahm (leicht aufgeschlagen)

Zubereitung

Backrohr auf 210 °C vorheizen. Den Boden und den Rand einer Tarteform mit Blätterteig auskleiden. Einen Deckel aus Blätterteig ausschneiden und zur Seite legen. Die Erdäpfel schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden (dünn hobeln) und auf dem Blätterteig in mehreren Schichten aufteilen. Jede Schicht salzen und mit Petersilie sowie gepresstem Knoblauch (oder kleingeschnittenen Zwiebeln) bestreuen. Mit dem Blätterteigdeckel zudecken.

In den Deckel in der Mitte mit einem umgedrehten Glas einen Kreis in den Teig drücken. Die Tarte im Backofen bei fallender Temperatur ca. 40 Minuten backen, d. h. zuerst bei 210 °C und nach der halben Backzeit die Temperatur auf 180 °C reduzieren. Je nach Backrohr kann die Backdauer etwas variieren. Die Tarte aus dem Backrohr nehmen, das „Loch“ im Teigdeckel ausschneiden und anheben. Durch die Öffnung Crème fraîche oder Sauerrahm (leicht aufgeschlagen) geben und den Deckel wieder auflegen. Wie eine Tarte schneiden und servieren. Bon appétit!

Bowl

Zutaten (ca. 4 Portionen)

50 g Reis, roh (Sorte nach Belieben)
50 g Rollgerste, roh (oder Quinoa, Hirse, Bulgur, Roggenschrot)
2 EL Traubenkernöl (oder Hanf- oder Walnussöl)
Salz, Lorbeer

120 g Kichererbsen, gekocht
120 g gelbe und orange Karotten, gepulvert und geschnitten
120 g Gemüse der Saison (z. B. Kohlrabi, Brokkoli, Karfiol oder Pilze), fein geschnitten oder gerieben
ca. 20 g Lauch
ca. 20 g Zwiebel
3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Chili, Petersilie, Koriander und sonstige Kräuter nach Belieben

ca. 400 g steirisches Hühnerfilet
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Nach Belieben marinieren. Dazu eignen sich Sojasauce, Senf, Buttermilch oder Ingwer besonders gut.

Verschiedene Salate
ca. 40 g Rucola
ca. 60 g Gurkenscheiben

Topping

160 g Avocado (in Scheiben geschnitten)
ca. 80 g Kirschtomaten
ca. 4 EL diverse geröstete Samen,
Kürbiskerne oder Nüsse

Dressing

2 EL Joghurt mit etwas Limettensaft
und Kokosmilch verfeinern

Zubereitung

Das Hühnerfilet würzen und eventuell eine Stunde marinieren lassen. Backrohr auf 220 °C vorheizen und das Filet auf Kerntemperatur 72 °C braten. Nach Belieben in Streifen schneiden. Reis und Gerste separat kochen und mit dem Öl vermischen, warm stellen. Karotten und das Saisongemüse in feine Streifen schneiden mit Öl, Lauch und Zwiebel kurz braten bis sie bissfest sind, Kichererbsen dazu geben und kurz

weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und den anderen Kräutern abschmecken.

Anrichten:

In einer Schüssel (Bowl) Reis, Gemüse und rohe Salate nebeneinander schichten. Das Dressing über den Salat geben und das Hühnerfleisch darauflegen. Zum Schluss mit der Avocado, Kirschtomaten und den Samen/Nüssen garnieren.



© K. Remling/LKH-Univ. Klinikum Graz, M. Studio/stock.adobe.com

Thomas Sommer

Geboren in ... *Graz-Udritz.*

Wieder in Graz seit ... *2020.*

Ich arbeite ... *seit März 2020 als Küchenchef. Seit März 2021 bin ich auch stellvertretender Bereichsleiter Wirtschaft.*

Für eine Stelle am LKH-Univ. Klinikum Graz habe ich mich beworben, weil ... *ich nach langen Jahren im Ausland wieder in die Heimat wollte und mich diese Aufgabe interessiert hat. Besonders die Tatsache, dass im Klinikum Graz großer Wert auf regionale und saisonale Produkte gelegt wird, hat mir gefallen. Und dass ich nach Abschluss meiner Ausbildung zum diplomierten Diätb Koch so zum Wohlbefinden unserer Patient*innen aktiv etwas beitragen kann.*

In Graz gefällt mir besonders gut, dass ... *ich wieder zu Hause bin.*

Wenn ich an meine Zeit in 5-Sterne-Hotels und im Ausland denke, fehlt mir besonders ... *der direkte Umgang mit unterschiedlichen Gästen aus verschiedenen Nationen und Kulturen sowie die Natur, die Kultur und die Lebensmittel in den fremden Ländern.*



© K. Remling/LKH-Univ. Klinikum Graz

Kräuterquiche

Zutaten für eine Quiche (ca. 26 cm Durchmesser)

Für den Teig

250 g Mehl (eventuell die Hälfte Dinkelvollkornmehl)
125 g kalte Butter
½ Teelöffel Salz
1 Ei

Für den Belag

2 große Bund frische Kräuter aus Wald und Wiese (Giersch, Vogelmilch, Sauerampfer, Schafgarbe, Brennnessel, Spitzwegerich...)
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter
1 Becher Schlagobers
3 Eier
100 g würziger Käse (z. B. Bergkäse)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Mehl auf die Arbeitsfläche häufeln, mit Salz mischen und in die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden, um die

Mulde herum verteilen, das Ei in die Mitte geben und sämtliche Zutaten mit dem Messer gut durchhacken, so dass kleine Teigkrümel entstehen, mit den Händen rasch zu einem Teig verkneten und für 30 Min. im Kühlschrank kühlstellen.

Backrohr auf 220 °C vorheizen. Die Springform ausfetten und mit dem Teig auslegen, dabei einen etwa drei Zentimeter hohen Rand formen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen dann ca. 15 Minuten vorbacken. Eventuell mit getrockneten Linsen befüllen, damit der Teigrand stabil bleibt (blindbacken).

Die Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Schalotten, Kräuter und Knoblauch in heißer Butter bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren dünsten, bis die Schalotten glasig sind. Die Kräutermischung in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Schlagobers mit den Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teigboden mit den Kräutern befüllen, mit Obers-Ei-Gemisch übergießen und zum Schluss mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Quiche wieder in den Backofen stellen und bei 180 °C weitere 15 bis 20 Minuten fertig backen.

Emma Neuhold

Geboren in ... *Seuriach.*

In Graz seit ... *1993.*

Ich arbeite als ... *Diätologin.*

Für eine Stelle am Klinikum habe ich mich beworben, weil ... *ich nach einigen Jahren im In- und Ausland wieder in der Nähe meiner Heimat sein wollte.*

In Graz gefällt mir besonders gut, dass ... *die Stadt ein südliches Flair hat.*



GESUNDHEIT

Warum auch unser Gehirn Bewegung braucht

Wussten Sie, dass Radfahren gut für Ihr Gehirn ist? Wer regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit fährt, tut nicht nur seinem Körper Gutes, sondern steigert auch die Leistungs- und Reparaturfähigkeit seines Gehirns. Sportmedizinerin Jana Windhaber erklärt, warum das so ist, wie der Umstieg auf den Drahtesel leichter fällt und wie Sie dabei sicher unterwegs sind.

Jana Windhaber / Stabsstelle PR



© W. Steiber/LKH-Univ. Klinikum Graz

Der Weg von und zur Arbeit lässt sich wunderbar nutzen, um den Kopf frei zu bekommen und sich und seinem Körper Gutes zu tun

Sportmedizinerin Jana Windhaber beobachtet es täglich: Kolleg*innen, die mit Auto, Bus oder Straßenbahn zur Arbeit kommen, sind häufig in der Früh schon gestresst. Der Stau im Morgenverkehr, die Parkplatzsuche und das Gedränge in den öffentlichen Verkehrsmitteln nerven. Mitarbeiter*innen, die mit dem Fahrrad kommen, sind ihrer Beobachtung nach munter, entspannt, fröhlich und motiviert. Diese subjektive Beobachtung lässt sich physiologisch und wissenschaftlich bestätigen: Durch das Radfahren werden die Botenstoffe Dopamin und Serotonin im Gehirn ausgeschüttet. Dopamin lässt Freude und Spaß verspüren, Serotonin beeinflusst viele Gehirnfunktionen, darunter auch die Stimmung. Es macht ausgeglichen, gelassen und zufrieden, verringert Ängste und Aggressionen.

Train your brain!

Wenn Sie Rad fahren, bringen Sie also nicht nur Ihren Körper in Bewegung, sondern auch Ihr Gehirn. Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und lässt mehr Sauerstoff in unser System gelangen. Durch die erhöhte Sauerstoffversorgung verbessern sich das logische Denken, die räumliche Vorstellungskraft und das Konzentrationsvermögen. Es werden mehr Proteine produziert, um neue Gehirnzellen zu bilden. Darüber hin-

aus ermöglicht das Radfahren den verschiedenen Teilen unseres Gehirns, besser miteinander zu kommunizieren, was unsere kognitive Leistungsfähigkeit erhöht. Generell verbessern sich all unsere Fähigkeiten, die mit dem Denken, dem Verstand und der Gedächtnisleistung zu tun haben.

Unser Gehirn spricht auf körperliche Aktivität viel besser an als unsere Muskeln – diese Erkenntnis ist noch relativ jung. Sport und Bewegung verbessern nicht nur die körperliche Leistungs- und Regenerationsfähigkeit, sondern auch die Leistungs- und Reparaturfähigkeit des Gehirns. Bewegung verbessert den Abtransport von Schadstoffen und führt damit auch zu einem Aufhalten des kognitiven Verfalls. Durch regelmäßige Bewegung wie etwa Fahrradfahren reduzieren Sie beispielsweise Ihr Risiko an Demenz zu erkranken oder an Depressionen zu leiden.

Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Körper und möchten ihn durch Sport verändern, kaum jemand tut das jedoch für sein Gehirn. Dabei ist dafür weniger Anstrengung notwendig als zum Muskelaufbau. Unser Gehirn ist viel anpassungsfähiger als unsere Muskeln es sind und reagiert daher schon bei niedrigeren Trainingsreizen mit den oben beschriebenen positiven Effekten. Wohnt man in Graz oder in der näheren Umgebung von Graz, ist man oftmals mit dem Fahrrad nicht wesentlich

länger unterwegs als mit dem Auto oder mit den Öffis, hat die Zeit aber optimal für seine Gesundheit, Stimmung und Motivation genutzt.

Ohne Ausreden sicher unterwegs

■ **Wechselshirt und Regenkleidung**
 Nicht verschwitzt arbeiten zu wollen, ist die häufigste Ausrede, warum Leute nicht mit dem Rad zur Arbeit fahren! Das Umziehen und Frischmachen vor Arbeitsbeginn ist in den Waschräumen, wie es sie am Klinikum gibt, unkompliziert möglich. Bei Regenwetter bleibt man dank Regenhose- und Jacke auch beim Fahren trocken. Außerdem empfiehlt es sich, Wechselkleidung am Arbeitsplatz zu hinterlegen, sollte man unterwegs von einem Schauer überrascht werden.

■ **Radfahren im Winter:**
 Radfahren eignet sich für gesunde Menschen grundsätzlich zu jeder Jahreszeit. Die Ausrüstung muss natürlich passen – mit dem Zwiebelschalenprinzip sind Sie gut gerüstet. An den wenigen Tagen, an denen im Winter doch ein paar Zentimeter Schnee auf der Straße liegen, sollte man sein Fahrrad mit schneegeeigneten Reifen ausrüsten oder es sicherheitshalber zu Hause lassen. Menschen mit Erkrankungen der Herzkranzgefäße oder der Lunge sollten bei kalter Luft vorsichtig sein, Gefäße können sich bei kalter Luft gefährlich verengen, ebenso die Bronchien!

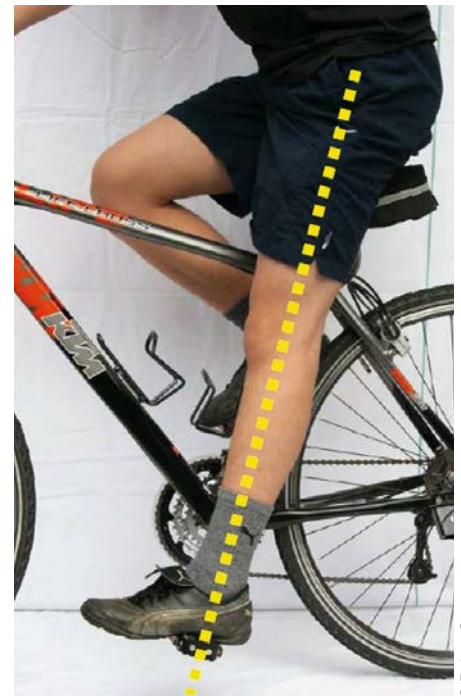
■ **Schmerzen nach dem Radfahren**
 Menschen mit Problemen am Bewegungsapparat sollten unbedingt auf eine optimale Sitzposition (siehe Bilder rechts) und auf Auf- oder Abstiegsoptionen achten. Wer beispielsweise Hüftprobleme hat, sollte einen Fahrradrahmen mit tiefem Einstieg wählen!

■ **Selbstüberschätzung ist gefährlich**
 Wer bei Fahrten im Gelände die eigenen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten überschätzt, geht damit ein hohes Verletzungsrisiko ein. Ein Fahrtechniktraining beugt dem vor: Hier lernt man einerseits die eigenen Grenzen kennen und kann sich andererseits Fertigkeiten aneignen, um den Spaß im Gelände sicher zu überstehen.

Aus eigener Erfahrung kann Jana Windhaber nur bestätigen, was bereits wissenschaftlich belegt wurde: Sport macht nachweislich den Kopf frei! Durch Bewegung wird man kreativer, Lösungen und gute Ideen kommen beim Radfahren auf dem Weg zur Arbeit wie von selbst. Auch auf dem Weg nach Hause ist Radfahren bestens geeignet, um den Kopf wieder freizubekommen und so für die wartenden familiären Herausforderungen gewappnet zu sein. Für größere Herausforderungen empfiehlt die Expertin einen kleinen Umweg durch den Leechwald zu machen!

Streckenlänge zur Arbeit (einfach)	Zeit pro Strecke (15 km/h)	Trainingsumfang pro Woche (5 d)	Leistungsfähigkeit (% von der Norm)
3 km	12 min	2.0 h	130 – 140 %
5 km	20 min	3.3 h	150 – 160 %
8 km	32 min	5.3 h	160 – 170 %
10 km	40 min	6.7 h	170 – 190 %

Wer regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit fährt, steigert seine körperliche Leistungsfähigkeit schon ab einem Fahrweg von drei Kilometern!



Vertikale Einstellung: Bei „hüftentferntester“ Pedalstellung soll das Bein durchgestreckt sein, wenn die Ferse am Pedal steht

© Robert Strasser



Horizontale Einstellung: Bei waagrecht Pedalstellung soll die Knie Scheibe genau senkrecht über der Pedalachse liegen, wenn der Fußballen am Pedal ist

© Robert Strasser

KLINIKBLICK

Steirisches Superfood fürs Klinikum Graz

Stabsstelle PR



© Werner Steiber/LKH-Univ. Klinikum Graz

(v. li.) Jungbauer Sebastian Rauer, Chirurgin Hanna Luze, Pflegeassistentin Denisa Carp, BD Gebhard Falzberger, PD Christa Tax und Landwirt Fritz Rauer

Anfang Mai wurde den Mitarbeiter*innen des LKH-Univ. Klinikum Graz im Speisesaal ein ganz besonderes Schmankerl serviert: Landwirt Sebastian Rauer und Vater Fritz stellten über 2.500 Portionen ihrer „Sprösslinge“ als Kostproben zur Verfügung. Stellvertretend für die Belegschaft bedankten sich Betriebsdirektor Gebhard Falzberger und Pflegedirektorin Christa Tax herzlich beim Vater-Sohn-Gespinn für die Aktion.

Am LKH-Univ. Klinikum Graz ist „Mittwoch gleich Veggieday“. Da lag es auf der Hand, dass Jungbauer Sebastian Rauer und Vater Fritz am 5. Mai 2021 das Salatbuffet mit Kostproben ihrer neuesten Kreationen bestücken. Mit „Rauers Sprösslingen“ haben sie Joghurts und Shots mit einer Gigaportion an Nährstoffen kreiert. „Unser Biofruchtjoghurt ist ein naturbelassenes Biojoghurt mit Roggen- und Dinkelkeimlingsflocken.

Damit ist es eine natürliche Quelle an Kalzium, Magnesium und Eisen“, erklärt der Junglandwirt. Der Sprossenshot bestehe aus Alfalfa- und Weizensprossen sowie Weizenkeimlingen und würde somit jede Menge Vitamin B und C, Kalium, Kalzium, Eisen und den sekundären Pflanzenstoff Spermidin liefern. Seit 2018 beliefern die Rauer das Uniklinikum Graz mit Salaten und Sprossen. Bislang allerdings nur in deren Reinform, die dann als Topping für Salate zum Einsatz kamen. Verarbeitet in Joghurts und Shots sollen die Keimlinge nun eine Alternative zur klassischen Jause darstellen. Im Speisesaal standen mehr als 2.500 Portionen der Sprösslinge zur Verkostung bereit. Stellvertretend für die Belegschaft bedankten sich Pflegedirektorin Christa Tax, Betriebsdirektor Gebhard Falzberger, Chirurgin Hanna Luze und Pflegeassistentin Denisa Carp ihrerseits bei den Landwirten herzlich für die Aktion.

KLINIKBLICK

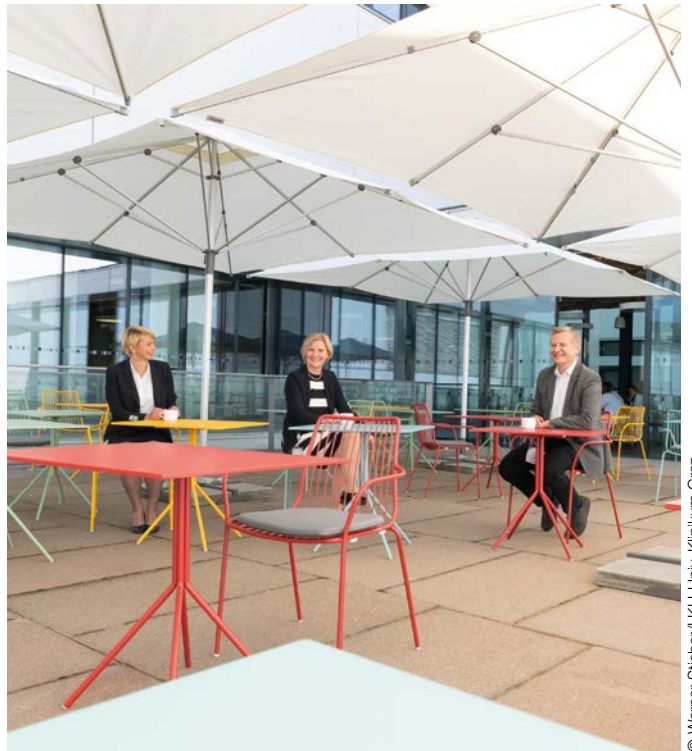
Die Freiluftsaison ist eröffnet!

Stabsstelle PR



© T. Sommer/LKH-Univ. Klinikum Graz

Die neuen Terrassenmöbel sind da



© Werner Steiber/LKH-Univ. Klinikum Graz

Als erste Gäste genossen (v.li.) stv. PD Gabriele Möstl, PD Christa Tax und BD Gebhard Falzberger eine Tasse Kaffee im Luftgarten

Seit 3. Mai 2021 können die Mitarbeiter*innen des Klinikum Graz ihr Mittagessen im Freien genießen. Neue Gartenmöbel und Kirschlorbeer laden ein, neben einem guten Mittagessen auch Sonne und Vitamin D im „Luftgarten“, wie der Innenhof des VZ eigentlich heißt, zu tanken.

Das Wetter hat im Mai zwar noch nicht so richtig mitgespielt, dennoch war es höchste Zeit, den Luftgarten im wahrsten Sinne des Wortes aufzumöbeln. Daher wurde der Innenhof der Mitarbeiterlounge mit 38 Gartenstühlen, 24 Tischen und sechs Sonnenschirmen bestückt. Nun können also alle sonnenhungrigen Mitarbeiter*innen nicht nur ausreichend Vitamin D und Sonne tanken,

sondern dazu auch ihr Frühstück und Mittagessen an der frischen Luft genießen.

Damit das möglich ist, hat das Küchenteam gemeinsam fleißig angepackt. Auch wenn das Aufstellen der Möbel für manche eine schnell erledigte Sache ist, nahm sich das Team von Küchenchef Thomas Sommer dafür viel Zeit. Denn ein gemütliches Ambiente ist fast so wichtig wie die schmackhafte Zubereitung der Menüs. Das bieten die bunten Stühle und Sessel, einige Sonnenschirme als Schattenspender und die Kirschlorbeerbüsche, die einen Blick ins Grüne ermöglichen, perfekt. Und eine gute Mahlzeit schmeckt bekanntlich in einer schönen Umgebung noch besser.

KLINIKBLICK

Laufen für den guten Zweck: der Wings for Life World Run 2021

Julia Gruber

© Andreas Schaad for Wings for Life World Run



Prominente Unterstützung bekam der Lauf in Österreich durch Gregor Schlierenzauer and Simon Wallner

© Julia Gruber/LKH-Univ. Klinikum Graz



Mit Abstand und eigener Laufstrecke laufen trotzdem alle gemeinsam für den guten Zweck

Bei strahlendem Sonnenschein starteten am heurigen Muttertag rund 80 Kolleg*innen aus dem Klinikum unter dem Motto „Wir laufen für die, die es nicht können!“ beim Wings For Life World Run 2021.

Augartenpark in Graz, 9. Mai 2021, kurz vor 13 Uhr: Im gesamten Park sind – neben Spaziergängern, spielenden Kindern und Bankersitzern – viele Menschen im Sportoutfit mit Smartphone in der Hand unterwegs und warten offensichtlich auf etwas. Punkt 13 Uhr kommt plötzlich Bewegung in die Menge: Hunderte Sportler*innen starten gleichzeitig, laufen aber in verschiedenste Richtungen los. Staunen und fragende Blicke bei den anwesenden Parkbesucher*innen: „Was ist da jetzt los?“

Catch me if you can!

Die erstaunten Parkbesucher*innen hatten soeben den Start zum Wings For Life World Run gesehen. Gemeinsame, große Laufevents wie z. B. der beliebte WOCHE Businessmarathon sind ja leider nach wie vor nicht möglich. Der Wings For Life World Run konnte hingegen dank Smartphone und eigens dafür erstellter App stattfinden. Wie funktionierte das Ganze? Teilnehmen konnten Einzelpersonen oder auch ganze Teams – jede/r musste sich allerdings die Laufstrecke selbst aussuchen. Ein Lauf also, wie vieles andere in diesem Jahr, ganz im Sinne des Social-Distancing. Dementsprechend endete der Lauf auch nicht an einer gemeinsamen Ziellinie, sondern individuell je nach Laufgeschwindigkeit: 30 Minuten nach dem Start setzte sich das sogenannte Catcher Car mit einer Geschwindigkeit von 14 km/h in Bewegung und erhöhte diese alle halben Stunden solange bis alle Läufer nach und nach virtuell eingeholt waren.

Jede/r für sich, aber alle gemeinsam für den guten Zweck

Der Gesamterlös des Wings for Life World Run und die Spendeneinnahmen kommen zu 100 Prozent der Rücken-



marktforschung zugute. Laufen für die, die es nicht können, ist die Devise. Dabei ist es auch nicht wichtig wie gut trainiert die Teilnehmer*innen sind, was zählt, ist allein das Mitmachen! Diese Initiative wollte das Team der BGF gemeinsam mit dem Direktorium des LKH-Univ. Klinikum Graz unterstützen: Knapp 80 Läufer*innen waren Teil des #uniklinikumgraz Teams.

Siegbert Kaiser, dem hausinternen eLearning Experten, ist vor allem das Feeling des Laufes in Erinnerung geblieben: „Wir sind in einer kleinen Gruppe gestartet und der Mur entlanggelaufen. Dabei haben wir sehr viele Gleichgesinnte getroffen, leicht zu erkennen an den eigenen ausgedruckten Startnummern und dem Blick aufs Smartphone. Es wurde begrüßt, gelacht, alles war sehr entspannt und trotz aller Individualität ist dennoch ein Gemeinschaftsgefühl entstanden.“

Mona Khalifa, DGKP im OP Zentrum kann das nur bestätigen: „Ich musste einer älteren Dame, die sich sichtlich schwertat, aber trotzdem mit breitem Grinsen am Lauf teilnahm, einfach ‚beide Daumen hoch‘ zeigen und ein ‚Bravo!‘ zurufen, wofür sie sich sofort trotz aller Anstrengung spontan mit einem Nicken bedankte.“

Peter Tiefenbacher von der Stabstelle QM/RM ist ein passionierter Läufer: Ihn begeisterte vor allem das Gefühl etwas Gutes zu tun – für die Forschung, aber auch für den eigenen Körper. Einen „Kritikpunkt“ muss er allerdings loswerden: „Ich hoffe, dass der nächste Run nicht wieder am Muttertag stattfindet, denn die Laufzeit um 13:00 Uhr war für die Grillerei zu Mittag nicht förderlich.“ Für alle Läufer*innen des Klinikum steht trotzdem fest: Sie werden auch nächstes Jahr wieder gemeinsam unter #uniklinikumgraz für die laufen, die es nicht können.

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: € 40,- für eine Einzelspende, € 60,- für eine Doppelspende
- Graz-Linien-Tageskarte oder gratis parken (Parkgaragen bzw. Innengelände)

www.uniklinikumgraz.at/ubt



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

KLINIKBLICK

Wir sind ein rauchfreies Krankenhaus!

Sigrid Weilguni



© Werner Steiber/LKH-Univ. Klinikum Graz

Das Auditteam mit Betriebsdirektor Falzberger (Mitte) und Sigrid Weilguni (links)



Mitte März 2021 hat das LKH-Univ. Klinikum Graz die Rezertifizierung des „Rauchfreien Krankenhauses in Silber“ erfolgreich absolviert. Das auch Dank der Unterstützung, Einhaltung und Umsetzung der Tabakfrei-strategie durch alle Mitarbeitenden.

Zwei externe Auditorinnen statteten dem Klinikum am 11. März 2021 einen Besuch ab und überprüften dabei die erforderlichen Nachweise gemäß dem Global Network for Tobacco Free Healthcare Services auf ihre Einhaltung und Umsetzung. Folgendes wurde u. a. bewertet: Ist der Verkauf von Tabakprodukten am Gelände untersagt? Sind alle Mitarbeitenden und Patient*innen über die Tabakfrei-strategie informiert? Gibt es Schulungen zum Thema oder Behandlungen von Tabakabhängigkeit? Gibt es Maßnahmen bei Verstößen? Was wird für einen gesunden Arbeitsplatz getan, wie sieht das öffentliche Engagement aus?

Das Auditteam hat im Zuge der Bewertung die Arbeit der Tabakentwöhnexpert*innen, welche Patient*innen während des Krankenhausaufenthaltes beraten und unterstützen, die angebotenen Schulungen und die von der Pressestelle entwickelten Plakate zum Abstandhalten besonders hervorgehoben. Darüber hinaus wurden auch Weiterentwicklungspotenziale für die nächsten Jahre herausgearbeitet wie zum Beispiel Abfragen des Raucherstatus aller Mitarbeiter*innen, eine fixe „Rau-chersprechstunde“ für rauchenden Onkologie-, COPD- oder Asthma-Patient*innen, die weitere Reduktion von Rauchzonen oder weitere gemeinsame Aktionen mit der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Wir hoffen auch weiterhin auf Ihre Unterstützung, um als rauchfreies Krankenhaus gemeinsam einen wichtigen Beitrag für unsere Gesundheit zu leisten!

Hilfe beim Rauchstopp

Rauchfrei Telefon: 0800/810 013 (werktags 10:00 bis 18:00 Uhr) und Mail-Beratung unter info@rauchfrei.at
Rauchfrei in 6 Wochen: 05/0766 15-1919 (werktags 8:00 bis 14:00 Uhr), E-Mail: rauchstopp@oegk.at
Beratung am Klinikum: rauchfrei@uniklinikum.kages.at (Beratung zu Tabakentwöhnungsangeboten, Nikotin-ersatzpräparaten, Passivrauchbeeinträchtigung etc.)

KLINIKBLICK

Flexibles Parken mit DrückMichi

Stabsstelle PR

Ein Radabstellplatz, der bei Schlechtwetter für Autos genutzt werden kann – das ist die Idee hinter DrückMichi. Der innovative Radständer kann seit Mitte Mai 2021 am LKH-Univ. Klinikum Graz getestet werden.

Das ideale Radfahrwetter gab es am 19. Mai 2021 in Graz zwar nicht, aber der Wechsel von Sonne und Regen passte perfekt zur Idee, die hinter den neuen Radständern namens DrückMichi steht: Bleib flexibel! Im Sommer oder bei schönem Wetter stehen mit DrückMichi mehr Radabstellplätze zur Verfügung, im Winter oder bei Regen kann am gleichen Platz ein Pkw geparkt werden. In einer ersten Testphase stehen ab sofort vor dem Direktionsgebäude am LKH-Univ. Klinikum Graz (Auenbruggeplatz 1) fünf DrückMichi-Radabstellbügel. Jeder Nutzer wird gezählt und kann danach einen kurzen Online-Fragebogen ausfüllen, das Feedback wird gesammelt und ausgewertet. Für die Entwickler des Prototyps, die Firma innovametal und das StadtLABOR Graz, ist es besonders spannend zu erfahren, ob eine geteilte Nutzung der Parkfläche zwischen Fahrrad und Auto funktioniert.

Rad und Auto teilen einen Parkplatz

Auch für Betriebsdirektor Gebhard Falzberger bedeutet ein erfolgreiches Verkehrs- und Mobilitätskonzept am Klinikum Graz weg vom Auto und hin zum Fahrrad bzw. öffentlichen Verkehr. „Ich bin selbst ein begeisterter Radfahrer und fahre jeden Tag und bei jedem Wetter mit dem Rad zur Arbeit. Wir möchten am Klinikum das Rad für möglichst viele unserer Mitarbeiter*innen als Fortbewegungsmittel attraktiv machen. Dazu setzen wir neben E-Bikes auch auf mehr Radabstellplätze direkt vor der Haustür“, so Falzberger. Weitere Testplätze für die DrückMichi-Radabstellplätze am Gelände des LKH-Univ. Klinikum Graz kann sich Falzberger durchaus vorstellen.



(v.l.n.r.) Personalchef Thomas Bredenfeldt, Christoph Wöss (Firma innovametal) und Betriebsdirektor Gebhard Falzberger beim DrückMichi-Radabstellplatz am Klinikum Graz



Die DrückMichi-Radständer stehen direkt vor der Direktion

KURZ & GUT

Der KAGes Energy Hub – ein innovatives Energiesystem

Stabsstelle PR

Steigende Patient*innenzahlen, Flächenzuwachs und vermehrter Einsatz von Medizin- und Haustechnik sind eine große Herausforderung für die Energieversorgung. Dank des KAGes Energy Hubs, dem innovativen Energiesystem, nutzt das LKH-Univ. Klinikum Graz Energien nachhaltig und ressourcenschonend.

Die Covid-19 Pandemie hat auch die Energieversorgung der Krankenhäuser gefordert: Die Intensivstationen waren stark ausgelastet, höhere Bettenkapazitäten, zusätzliche Hygienemaßnahmen und ein Mehreinsatz von medizinischen Geräten ließen den Energieverbrauch steigen. Am LKH-Univ. Klinikum Graz haben sich die jahrelangen Energieeffizienz-Maßnahmen für eine langfristige Versorgungssicherheit bewährt.

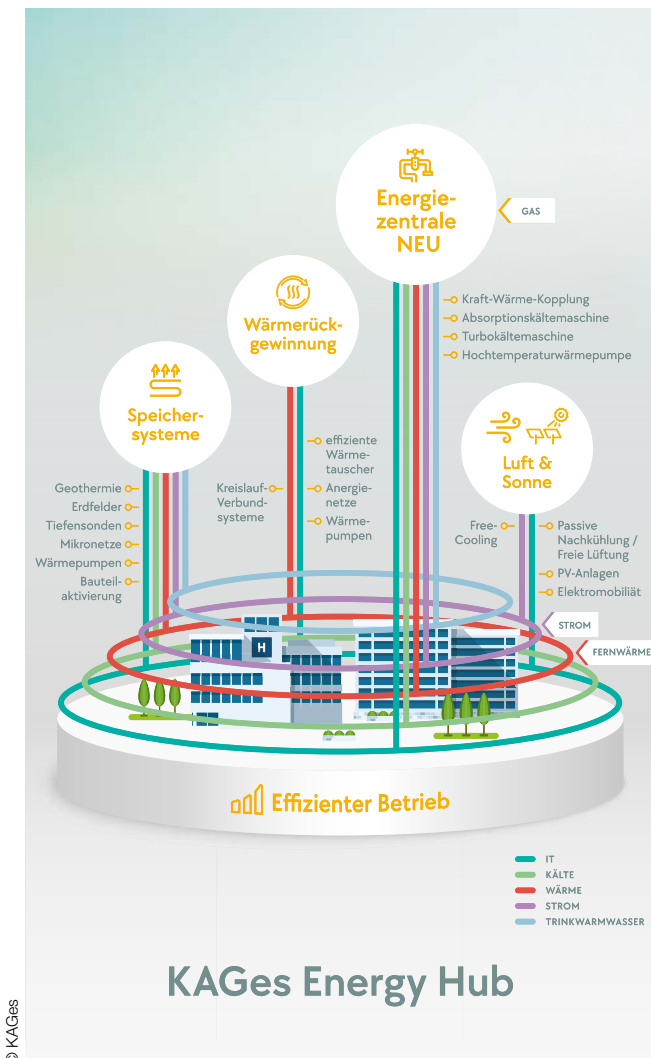
Ein komplexes Energiesystem

Die Zusammenführung aller Komponenten, die Integration innovativer Technologien, die Nutzung erneuerbarer Energiequellen sowie Speichermöglichkeiten sind auch beispielgebend für andere Krankenhäuser.

Im LKH-Univ. Klinikum Graz betrug 2019 der Fremdennergiebezug 118.175 MWh. Der Strombezug entsprach dem Verbrauch von 13.000 durchschnittlichen Haushalten, der Wärmebezug dem von 3.600 Haushalten. Durch den Einsatz innovativer Umwandlungssysteme wird einerseits der nutzbare Output von Gas, Fernwärme und Strom um ein Vielfaches erhöht und andererseits werden Umweltenergien und Abwärme in das Energiesystem eingebunden.

Das Herzstück der Energieversorgung am Klinikum Graz

Die neue Energiezentrale ist mit einer effizienten Kraft-Wärme-Kopplung und einer ergänzenden Wärmepumpen-Kältemaschinen-Kombinationen ausgestattet. Die fünf unterschiedlichen Netze für Strom, Wärme, Kälte, Kalt-Warmwasser und Prozessdaten sind miteinander verbunden und können



© KAGes

Alle Elemente des Energiesystems sind Teil einer integrierten Netzstruktur

bedarfs- und witterungsabhängig gesteuert werden. Am gesamten Gelände werden verstärkt Erneuerbare Energien eingesetzt. Für den Chirurgiekomplex und die Zahnklinik wird im Winter mittels Erd-Speichersystemen Geothermie genutzt und im Sommer Abwärme gespeichert. Wärmerückgewinnung ist besonders bei den großen Serveranlagen eine wichtige Komponente. So wird z. B. die Abwärme in einem Niedertemperatur-Wärmenetz zur Univ.-Klinik für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin geführt. Die Nutzung von Sonnenenergie und kalter Luft für die Heizung bzw. Kühlung werden auch in Hinblick auf die Erfüllung der Klimaziele immer bedeutender.

Ein nachhaltiges und innovatives Energiesystem

Der KAGes Energy Hub ist eine nachhaltige Lösung für Versorgungssicherheit, Wirtschaftlichkeit und Klimaschutz. In der Klima- und Energiestrategie PROKlima+, die 2020 vom Vorstand beschlossen wurde, sind die Zielvorgaben und Maßnahmenpakete für eine innovative Wärme- und Energieversorgung und zukunftsfähige Bauten definiert.

Die Info-Broschüre zum KAGes Energy Hub finden Sie unter: www.kages.at/ueber-uns/kages-energy-hub

Energiesparen durch Optimieren

Ein weiterer wesentlicher Hebel für Energieeinsparungen und Klimaschutz sind Effizienzsteigerungen, so spart z. B. die laufende Optimierung bei 152 Liften oder 42.000 Beleuchtungskörpern am Klinikumgelände in Summe viel Energie.

Die Nettogeschoßfläche am Uniklinikum ist seit 2005 um ein Drittel gestiegen. Da aber alle Neubauten und Sanierungen nach dem KAGes-Grundsatz „klimafreundlich, zukunftsfähig und enkeltauglich“ errichtet werden, ist der Energieeinsatz trotz Flächenzunahme in diesen Jahren auf 263 kWh pro m² Nettogeschoßfläche gesunken.

Es grünt so grün

Stabsstelle PR

Die Eiben sind los! Vor gut zwei Monaten wurden sämtliche Buchsbäume entlang der Hauptallee durch eine neue Hecke ersetzt. Der Buchsbaumzünsler hatte den alten Pflanzen den Garaus gemacht, sodass man beschloss, fortan auf „Hillii“ zu setzen.

Die neue Hecke zielt nun auf einer Länge von 280 Laufmetern die Hauptallee des Klinikum Graz. Rund sieben Tage lang haben Gärtnerin Helga Bäck und ihr Team alle Buchsbäume gegen die Eibensorte „Hillii“ ausgetauscht. Pro Meter wurden drei bis vier Pflanzen gesetzt.

Warum gerade Hillii zum Zug kam? „Diese Sorte ist nicht beerentragend. Somit besteht auch keine Gefahr, dass Kinder zu den giftigen Früchten greifen“, erklärt Bäck. Womit die neue Hecke außerdem punktet? „Sie grünt das ganze Jahr über, ist gut zu schneiden und treibt auch gut durch“, so die Leiterin der Gärtnerei. Und der Buchsbaumzünsler findet an der neuen Hecke auch keinen Geschmack mehr.



Die Hauptallee des LKH-Univ. Klinikum Graz wurde mit der Eibensorte „Taxus Media Hillii“ bestückt

KURZ & GUT

Wer, wie, was – wir haben ein neues Logo!

Stabsstelle PR



Alles wird sukzessive angepasst – von der Babykarte, über Folder, Power-Point-Präsentationen, Briefpapier bis hin zu den Visitenkarten

Einige Beispiele für die korrekte Anwendung des neuen Logos des LKH-Univ. Klinikum Graz.

Zeitgleich mit dem Start des neuen Internetauftritts wurde das neue Logo der KAGES und deren Standorte präsentiert. Auch LKH-Univ. Klinikum Graz bekam ein neues Logo mit eigener Standortfarbe. Alle Drucksorten, Schilder, Ausweise etc. sofort mit dem neuen Logo neu zu drucken, würde extrem hohe Kosten verursachen. So kostet beispielsweise allein ein Mitarbeiterausweis, der auch als Schlüssel für die Klinik, das Dienstzimmer oder das Büro dient und mit dem im Speisesaal gezahlt wird, pro Stück 15 Euro. Aus diesem Grund soll laut

KAGES-Vorstand die Umstellung nach und nach erfolgen. Zudem müssen viele Folder, Formulare und Vorlagen grafisch angepasst werden – auch das erfordert Zeit. Wir haben einige Tipps und Tricks für Sie zur korrekten Anwendung des neuen Logo.

Positionierung und Kleindarstellung Logo

Das Logo hat eine Mindestgröße von 63 x 40 mm, die nicht unterschritten werden darf, und muss immer am rechten Rand der Fläche positioniert werden. Der Bereich links davon muss frei bleiben. Falls der Platz dafür nicht ausreicht, kann eine Kleindarstellung verwendet werden.

Das Logo gibt es in der Standortfarbe des LKH-Univ. Klinikum Graz und in Schwarzweiß, die Kleindarstellung kann auch invertiert, d. h. weiß auf (ein-)farbigem Grund verwendet werden. Die Standortfarbe für das LKH-Univ. Klinikum Graz lautet: CMYK 70|0|100|0 oder RGB 84|175|58. Sonderregelungen gibt es für medizinische Formulare: Dafür wurden eigene Logo-Varianten kreiert.

Es wird auch weiterhin an den Anpassungen gearbeitet, deswegen kommen laufend neue Vorlagen seitens der KAGes dazu. Die aktuellsten Versionen finden Sie immer im Intranet auf der Startseite der Stabsstelle PR. Bei Fragen und Unklarheiten stehen Ihnen die Mitarbeiter*innen der Stabsstelle PR unterstützend zur Seite.



Feedback nach 23.000 Stichen

Stabsstelle PR

Unmittelbar nach der COVID-Impfung am LKH-Univ. Klinikum Graz konnte jeder/jede an einer kurzen Umfrage zur Zufriedenheit mit der Impfstraße teilnehmen.

Knapp 1.300 Personen nutzen die Gelegenheit und gaben ein Feedback zu Organisation, Aufklärung und Freundlichkeit. 87 Prozent der Geimpften waren mit der Organisation der COVID-Impfung insgesamt zufrieden,

nur 30 Personen waren mit der Organisation und der Wartezeit sehr unzufrieden. Kritikpunkte waren die Wartezeit und die Organisation vor Ort. Der „schlechteste“ Zeitpunkt für die Impfung war laut Feedback der Donnerstag zwischen 12:00 und 13:00 Uhr bzw. zwischen 14:00 und 15:00 Uhr. Zu dieser beliebten Impfzeit kam es zu den längsten Wartezeiten. Von der Freundlichkeit der Mitarbeiter*innen der Impfstraße waren alle Personen begeistert. Ein herzliches Danke für den Einsatz!



© M. Kanitzaj/LKH-Univ. Klinikum Graz (4)

87 Prozent waren mit der COVID-Impfstraße zufrieden – vor allem Organisation und Freundlichkeit der Mitarbeiter*innen vor Ort punktetten

TERMINE

Was, wann, wo?

© Sashkin/fotolia.com

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

05. bis 16. Juli 2021

Post Graduate Dental School

Universitäres Fort- und Weiterbildungsangebot: Update Endodontie, Endodontische Chirurgie, Digitaler Workflow, Röntgen-Webinar, Inklusive Zahnmedizin und Weichgewebsmanagement

Ort: Univ.-Klinik für Zahnmedizin und Mundgesundheit, Billrothgasse 4, 8010 Graz
Kontakt: pgds@medunigraz.at

Anmeldung erforderlich!

19. bis 22. Juli 2021

BIOTRANS 2021

Internationale Vortragende berichten zum Thema Biokatalysatoren und Biotransformation über die neuesten Entwicklungen.

Ort: Online
Kontakt: biotrans2021@uni-graz.at

biotrans2021.uni-graz.at
Anmeldung erforderlich!

29. Juli bis 04. August 2021

Save The Date: Lung Pathology & Pleural Diseases

Der erste Kursteil beschäftigt sich mit Tumorerkrankungen der Lunge, der zweite Block mit Nichttumorerkrankungen.

Ort: Hotel Weitzer, Grieskai 12-14, 8020 Graz

Kontakt: edith.kleinferchner@medunigraz.at

Anmeldung erforderlich!

18. August 2021

ILO & Co.: Der alternde Mensch

Vortrag über Ressourcen und Herausforderungen in Sprache und Nahrungsaufnahme

Ort: Online
www.fh-joanneum.at
Anmeldung erforderlich!

05. bis 09. September 2021

20th Internationale Symposion on Flavins & Flavoproteins

Das diesjährige Symposium beschäftigt sich mit dem Thema Flavine und Flavoproteine und den neuesten Entwicklungen in diesem Feld.

Ort: Online
Kontakt: flavins2020@tugraz.at
<http://flavins2020.tugraz.at>

Anmeldung erforderlich!

09. bis 10. September 2021

Vasmed-Kongress 2021

Die gefäßmedizinischen Gesellschaften Österreichs beleuchten gemeinsam gefäßmedizinische Erkrankungsbilder und diskutieren aktuelle Therapieschemata. Teilnahme vor Ort und on demand möglich.

Ort: MED CAMPUS, Med Uni Graz, Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz
Kontakt: azmedinfo@media.co.at

www.vasmed-kongress.at
Anmeldung erforderlich!

11. bis 12. September 2021

Refresher für leitende Notärzt*innen

In dieser Weiterbildungsveranstaltung werden folgende Themenschwerpunkte behandelt: Rettung unter hohem technischen Aufwand, Triageübungen per Kasuistiken und Umgang mit der Presse.

Ort: Freiwillige Feuerwehr Kirchberg/Raab, 8324 Kirchberg/Raab
Kontakt: christoph.castellani@medunigraz.at

Anmeldung erforderlich!

14. September 2021

Fortbildung: Gesundheits- und Krankenpflege: Die zentrale Rolle unseres Gesundheitswesens

Ziel dieser Fortbildung ist es, die Kompetenzen der Gesundheits- und Krankenpflegepersonen zu stärken. Themenschwerpunkte sind u. a. Interprofessionelle Vernetzung, Pflegemarketing und -politik, aber auch die Wahrnehmung und Stärkung der eigenen Rolle.

Ort: Akademie für Gesundheitsberufe, Österreichischer Gesundheits- und Krankenpflegeverband, Göstinger Straße 24, 8020 Graz

www.oegkv.at
Anmeldung erforderlich!

15. bis 16. September 2021**Fortbildung: Strömend Pflegen – Jin Shiu Jyutsu**

Diese Fortbildung versucht die Grundlagen des Jin Shiu Jyutsu näherzubringen.

Ort: Akademie für Gesundheitsberufe, Österreichischer Gesundheits- und Krankenpflegeverband, Göstinger Straße 24, 8020 Graz
www.oegkv.at

Anmeldung erforderlich!

17. bis 19. September 2021**3. Grazer Herzkreislaufwoche**

Praktische Herzmedizin – Update und Guidelines / Science Track – Heiße Themen aus der Wissenschaft / Experten präsentierten Leuchtturmthemen

Ort: MED CAMPUS, Med Uni Graz, Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz
www.grazerherzkreislaufwoche.at

Anmeldung erforderlich!

23. bis 25. September 2021**58. Jahrestagung und Fortbildungskurs der Gesellschaft für Pädiatrische Radiologie**

Der Kongress greift zentrale Themen wie Sonografie, Atemwegserkrankungen in allen Lebensabschnitten oder beispielsweise Uroradiologie auf.

Ort: MED CAMPUS, Med Uni Graz, Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz
gpr2021.medunigraz.at

Anmeldung erforderlich!

29. September 2021**Fortbildung: Demenz – eine tägliche Herausforderung für Pflegekräfte**

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Themen wie z. B. Versorgung der Patient*innen und Strategien für die Bewältigung des Pflegealltags.

Ort: Akademie für Gesundheitsberufe, Österreichischer Gesundheits- und Krankenpflegeverband, Göstinger Straße 24, 8020 Graz
www.oegkv.at

Anmeldung erforderlich!

30. September 2021**Mini Med: „Wie bitte?“ Schwerhörigkeit heute**

Vortrag über die optimale Versorgung schwerhöriger Patient*innen und über neue Ansätze in der Behandlung
Beginn: 19.00 Uhr

Ort: Aula, Med Uni Graz, Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz
www.minimed.at

Anmeldung erforderlich!

30. September bis**2. Oktober 2021****Jahrestagung der Vereinigung für Kinderorthopädie**

Vorträge und Diskussionen zu klassischen Themen der Kinderorthopädie und der Kindertraumatologie.

Ort: Congress Graz, Albrechtgasse 1, 8010 Graz
www.kinderorthopaedie.org

Anmeldung erforderlich!

Interne Veranstaltungstipps:

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

Kommunikation in herausfordernden Situationen

Was beeinflusst meine Art der Kommunikation? Wie hole ich meine Gesprächspartner empathisch ab und stelle mich auf sie ein?

Wann? 23.09.2021, 08.00 bis 16.00 Uhr

Wo? Seminarzentrum, Auenbruggerplatz 19, 8036 Graz

Sunny side up – Gesundheit durch Selbsterkenntnis

Bei diesem Seminarerlebnis haben Sie die Möglichkeit, so tief wie vielleicht nie zuvor in sich selbst einzutauchen. Angelehnt an die wissenschaftlichen Methoden von Wim Hof (The Iceman) werden an diesem Tag gezielte Bewegungsabläufe zur Verbindung von Körper und Geist trainiert. Werden Sie Meister*in in Ihrem Körper und genießen Sie diesen einzigartigen Tag der Selbsterkenntnis und Kontrolle.

Dieser Tag unterstützt Sie bei:

- Stressbewältigung
- Stärkung des Immunsystems
- Fitnesssteigerung
- mentalem Fokus
- Erhöhung der Schlafqualität
- erhöhte Fettverbrennung

- Reduktion von Schmerzen und Entzündungen

Wann? 13.09.2021, 08.00 bis 16.00 Uhr

Wo? Seminarzentrum, Auenbruggerplatz 19, 8036 Graz

Resilienz – Widerstandsfähigkeit durch mentale Stärke

Was ist die Erfolgsstory jener Menschen, die gestärkt aus Krisen hervorgehen?

Die Kenntnis über Resilienz beinhaltet ein großes Erfolgspotential, damit sich der Mensch in Krisen wiederaufrichtet und Erstaunliches bewegen und erreichen kann.

Wann? 21. bis 22.10.2021, 08.30 bis 16.30 Uhr

Wo? Seminarzentrum, Auenbruggerplatz 19, 8036 Graz

