

# KLINOPTIKUM

Das Magazin des LKH-Univ. Klinikum Graz

Ausgabe 3 | 21



Seite 24

## **Herzmedizin aus einer Hand**

Willkommen im Universitären Herzzentrum Graz! Hier ziehen alle Herzmediziner\*innen des Klinikum an einem Strang.

Seite 20

## **Geschenke, Geschenke!**

In gut 100 Tagen ist Weihnachten. Ab sofort laden wir daher wieder ein, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Es winken tolle Preise.

Seite 30

## **Herzgeschichte(n)**

Das Herz fasziniert die Menschen seit jeher: als Symbol für Liebe und Menschlichkeit, als Sitz der Seele und selbstverständlich als Organ an sich. Ein Streifzug durch die Geschichte.

Seite 44

## **Einmal Ruhestand und retour**

Drei diplomierte Pflegepersonen erzählen, warum sie ihre Pension unterbrochen haben, um ihre Kolleg\*innen während der Pandemie zu unterstützen.

## 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:

© Marija Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

### Fotos:

BikeCitizens, J. Fechter, Fotostudio Chirurgie,  
S. Furgler, D. Giuliani, KAGes, M. Kanizaj, W. Krug,  
A. Lackner, LKH-Univ. Klinikum Graz, J. Mahdalicek,  
Med Uni Graz, K. Remling, Sashkin/fotolia.com,  
M. Stelzer, Steiermärkische Bank und Sparkassen AG,  
Stella, W. Stieber, stock.adobe.com (Africa Studio,  
akiyoko, AmazeinDesign, auremar, BasPhoto, blas,  
guvo59, illy, imagination13, Ivan Nikulin, Markus  
Mainka, MicroOne, Rawpixel, Steve Kuttig,  
Дарья Михайлова), A. Walcher, M. Wiesner

**Druck:** Offsetdruck Bernd Dorrang e. U., Graz

Graz, September 2021

**E-Mail:** [klinoptikum@uniklinikum.kages.at](mailto: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!

Herzlich willkommen in unserer aktuellen Klinoptikum-Ausgabe, in der sich diesmal (fast) alles ums Herz dreht. Wir heben den Vorhang und zeigen Ihnen das Leitungsteam und die Klinischen Abteilungen, die unser Universitäres Herzzentrum Graz (UHZG) bilden. Seit Juni 2020 bündeln die Herzspezialist\*innen des Klinikum ihre Expertise und die geballte Ladung an Kompetenz soll die Patient\*innenversorgung auf höchstem Niveau garantieren sowie die internationale Forschungsarbeit forcieren. Mit dem Zentrum wurde eine Herzensangelegenheit aller Beteiligten realisiert (ab Seite 24).

Wobei die Leistungen unserer Herzspezialist\*innen bereits jetzt beeindruckend wie die umfangreichen Beispiele aus Herzanästhesie, Herzchirurgie, Kardiologie und Pädiatrischer Kardiologie zeigen: Vom Herzschrittmacher für eine Jugendliche über neuartige Herzklappen bis hin zur erfolgreichen Bypassoperation ist alles dabei (ab Seite 34).

Ihr Herz fürs Radfahren haben unsere drei Mitarbeiter\*innen zwar schon vor der Aktion entdeckt, jetzt radeln

sie aber auch voller Begeisterung mit ihrem neuen JOBRAD täglich zur Arbeit und retour – teils mit Motorunterstützung, teils ohne. Lassen auch Sie sich von unserem Angebot überzeugen (ab Seite 10).

Ein herzliches Dankeschön geht an alle Pflegepersonen, die ihre Pension unterbrochen haben, um die Kolleg\*innen in den Zeiten der Pandemie tatkräftig zu unterstützen. Stellvertretend für alle haben wir mit drei diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen über ihren „Wiedereintritt“ gesprochen (ab S. 44).

Mehr Sport betreiben und mehr Obst und Gemüse essen – das nehmen sich viele von uns immer wieder vor. Das bunte Sommersportprogramm der BGF war die Gelegenheit, eine Sportart auszuprobieren und eine neue Leidenschaft zu entdecken (ab S. 56). Mit unseren Rezepten zum Nachkochen können Sie sich von herzhaften bis süßen Obst- und Gemüseschmankerln verzaubern lassen (Seite 54). Was alles drin steckt und wieso Äpfel, Karotten und Co.

auch gut für das Herz sind, können Sie auf unseren Ernährungsseiten nachlesen (ab Seite 50).

Eine Herzensangelegenheit von uns zum Schluss: Nach einem relativ entspannten Sommer mit weniger cornoabedingten Einschränkungen sind die Entwicklungen der letzten Wochen sehr besorgniserregend. Die vierte Coronawelle ist leider längst Realität und früher als erwartet über uns hereingebrochen. Wir als Direktorium werden alles tun, was in unserer Macht steht, um Sie in den kommenden herausfordernden Wochen zu unterstützen. Worum wir Sie bitten, ist – falls Sie bis dato der Impfung skeptisch gegenüberstanden sind – sich doch gegen das Coronavirus impfen zu lassen. Sie schützen damit nicht nur sich selbst, sondern auch Ihre nächsten Angehörigen, Ihre Kolleg\*innen und unserer Patient\*innen. Momentan ist die Impfung das einzige Mittel, um diese Pandemie langfristig besser in den Griff zu bekommen.

Mit herzlichen Grüßen  
**Ihr Direktorium**





6

---

**2**

Impressum

---

**3**

Vorwort  
des Direktoriums

---

**6**

Interview  
Ein Regenschirm reduziert Stress



10

---

**10**

Personelles

Wir sind mit dem Radl da!  
Bike2Work – im Team zum Ziel  
An die Zwiebel, fertig, los!  
KAGes Monitor 2021: Ihre Meinung ist gefragt!  
Neubesetzungen  
Geschenke, Geschenke, Geschenke  
Globe Award für die KAGes  
Immunologisches Labor zertifiziert  
Erstmals zwei § 99/4 Professoren berufen  
CEEPUS Award für Radiologienetzwerk

---

**24**

Vorhang auf

Einzigartig in Österreich: Herzmedizin aus einer Hand  
Hier werden Sie geholfen!  
Die Frieda-Therapie

---

**30**

Historisch

Herzgeschichte(n)





34

## 34

### Medizin

Annas Herz hält wieder Schritt  
 Herzliche Erfolgsgeschichten  
 Psychische Gesundheit sichtbar machen  
 Das Gleichgewicht: unser Fitnessgrad-Zeiger

## 44

### Pflege

Einmal Ruhestand und wieder retour  
 Aktuelle News zum Laufbahnmodell  
 APN: Wissenschaft und Praxis  
 machen den Beruf interessant

## 50

### Ernährung

Immer in Saison: Obst und Gemüse  
 Einmal um die Welt gekocht (Teil 6)



56

## 56

### Gesundheit

Sommer – Sonne – Sport

## 60

### Klinikblick

## 65

### Kurz & Gut

Schon (rein)gehört?  
 Von der APP bis zur Zeitschrift  
 Impfaktion COVID-19 mit mRNA-Impfstoffen

## 69

### Was – Wann – Wo

Termine



## INTERVIEW

---

# Ein Regenschirm reduziert Stress

Josef Jenewein leitet seit März die Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie. Wir sprachen mit dem Psychotherapeuten über Zufriedenheit und darüber, was ein Regenschirm mit Stress zu tun hat und wie man den Tod „austrickst“.

*Gerda Reithofer*



**Univ.-Prof. Dr. Josef Jenewein** wurde in Innsbruck geboren. Er studierte Humanmedizin an der Universität Innsbruck, wo er 1995 auch promovierte. Ab 1996 war Jenewein zuerst als Assistenz- und dann als Oberarzt an verschiedenen Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie in der Schweiz tätig. An der Universität Zürich schloss er 2004 zusätzlich den ersten Studienabschnitt der Philosophie ab. Von 2008 bis 2015 war er Mitglied des Ethikkomitees des Universitätsspitals Zürich. 2009 habilitierte Jenewein an der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich und wurde dort 2014 zum Titularprofessor ernannt. 2018 bis 2021 war er Chefarzt der Klinik Zugersee, Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie. Von 2012 bis 2018 war er zudem Vorstandsmitglied der Krebsliga Zürich. Seit 1. März 2021 ist Jenewein Professor für Medizinische Psychologie, Psychosomatik und Psychotherapie und Vorstand der Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie.



© M. Kantsch/LKH-Univ. Klinikum Graz

### Herr Univ.-Prof. Dr. Jenewein, was sind die Aufgaben Ihres Fachbereichs?

**Josef Jenewein:** Historisch gesehen kommen die Medizinische Psychologie und die Psychosomatik aus der Inneren Medizin. Die Mediziner\*innen haben bereits früh gemerkt, dass es viele Patient\*innen mit Erkrankungen gibt, bei denen die Ursache unklar ist, z. B. undefinierte Bauchschmerzen. Hier spielen vor allem psychosoziale Faktoren eine wichtige Rolle. Ein weiterer wichtiger Bestandteil des ärztlichen Handelns ist die Kommunikation. Beide Aspekte sind wesentliche Inhalte der Lehre, die wir den Studierenden an der Med Uni Graz vermitteln. Weiters sind wir für die psychiatrisch-psychosomatische, psychologische und psychotherapeutische Betreuung von Patient\*innen des gesamten Klinikum zuständig, die neben oder wegen ihrer körperlichen Erkrankung auch psychisch belastet sind. Das sind z. B. Krebspatient\*innen, von denen ungefähr 60 Prozent psychisch belastet sind und von denen rund 20 Prozent eine psychotherapeutische Unterstützung brauchen. Ein anderes Beispiel sind transplantierte Patient\*innen, bei denen es vor allem um das Leben mit der neuen Situation geht. Oder auch Patient\*innen mit Verwirrheitszuständen, welche sehr häufig nach großen Operationen auftreten. Zudem bieten wir ambulante Sprechstunden für verschiedene psychosomatische Erkrankungen an.

### Suchen sich Österreicher\*innen heutzutage leichter eine/n Therapeut\*in?

**Jenewein:** Grundsätzlich ist die Bereitschaft, eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, heutzutage viel höher. Die Psychiatrie und die Psychotherapeuten bemühen sich, einen einfachen Zugang anzubieten und offen und transparent zu sagen, worum es in einer Psychotherapie geht.

### ... und worum geht es in einer solchen Therapie?

**Jenewein:** Es geht darum herauszufinden, was die Probleme sind, welche lösbar sind und mit welchen ich leben lernen muss. Am schwierigsten ist es, sich einzugestehen, dass man es alleine nicht schafft. In bestimmten Belastungssituationen braucht aber jede/jeder Hilfe. Dabei ist auch ein rascher und einfacher Zugang zur Psychotherapie wichtig, ohne fünf Überweisungsschreiben vom Hausarzt zu benötigen.

### Was entgegnen Sie Kritikern, die sagen, Psychotherapien helfen nicht und kosten nur viel?

**Jenewein:** Es gibt viele Studien, die klar belegen, dass Psychotherapien hochwirksam sind. Meistens sind sie wirksamer als Medikamente und den Menschen geht es danach besser. In 60 Prozent der Fälle hilft eine Psychotherapie. Man muss vor Beginn aber immer genau prüfen, ob und welche Psychotherapie man macht.

### In Ihrer Habilitation beschäftigen Sie sich mit dem „Posttraumatischem Wachstum“. Was ist das?

**Jenewein:** Es geht um Menschen mit einem schweren Ereignis, einem psychischen Trauma, das ihr Leben verändert hat. Die einen werden dadurch unsicherer, ängstlicher und skeptischer, andere sind danach viel stärker und schätzen das Leben mehr. Ein Beispiel, das mir immer noch in Erinnerung ist, war eine 35-jährige Frau mit Brustkrebs im fortgeschrittenen Stadium. Sie hatte drei kleine Kinder und aus rein medizinischer Sicht hätte sie längst nicht mehr leben dürfen. Aber sie hat für sich gesagt, „Ich will so lange leben, bis meine Jüngste fünf Jahre alt ist und in den Kindergarten geht.“ Sie hat das geschafft. Da fragt man sich, wie machen das die Menschen?

### **Kann man diese Einstellung lernen?**

**Jenewein:** Wir sprechen hier von Resilienz, also von der Fähigkeit, Dinge bzw. Ereignisse anzunehmen und sich anzupassen. Manche können das von Natur aus, andere müssen es lernen. Als Therapeut\*in kann man den Patient\*innen vermitteln, dass viele das schaffen. Auf Fragen, warum einem etwas passiert oder warum man krank geworden ist, gibt es keine Antwort. Sinnvoller wäre zu fragen: „Was soll ich jetzt machen?“ oder „Wie gehe ich jetzt mit dieser Situation um?“ Da gibt es Antworten und positive Strategien. Vielleicht kann man keinen Marathon mehr laufen, aber dafür anderes machen.

### **Also kann ich meine Persönlichkeit ändern?**

**Jenewein:** Jein – ein relativ großer Teil unserer Persönlichkeit ist vorbestimmt, etwa 50 Prozent sind genetisch festgelegt. Die andere Hälfte ist zwar entwicklungsfähig, aber auch abhängig von der Umwelt bzw. dem Umfeld, in dem man aufwächst. Der Mensch entwickelt sich am meisten in Stresssituationen, einfach, weil er dann muss. Der Charakter bestimmt mein Verhalten. Im Rahmen einer Psychotherapie kann ich zwar mein Verhalten verändern, aber nicht den Charakter.

### **Man kann aus seiner Haut einfach nicht heraus?**

**Jenewein:** Das stimmt. In der Medizin zeigt sich das daran, wie man mit einer Krankheit umgeht – zuversichtlich oder eher ängstlich. Auch Ärzt\*innen, die eher zuversichtlich sind, können Zuversicht besser vermitteln. Manche sind darin wahre Naturtalente, andere müssen das üben. Lernen kann es grundsätzlich jeder Mensch – wie das Fahrradfahren.

### **Sie sind auch in der Palliativtherapie involviert und waren Mitglied in Ethikkomitees. Wie gehen Sie mit Sterben und Tod um?**

**Jenewein:** Es fällt uns schwer, über Tod und Sterben zu sprechen. Ich habe teilweise Patient\*innen psychoonkologisch mitbetreut, denen man immer wieder Hoffnungen gemacht hat, obwohl klar war, dass kein Medikament und keine Therapie mehr helfen. In Kanada haben Psychiater und Psychotherapeuten in einem spannenden Projekt eine sogenannte Würdetherapie durchgeführt. Dabei bespricht man mit den Patient\*innen, was in deren Leben wichtig war und was sie gerne weitergeben würden. Diese Kurzbiografien kann der/die Patient\*in an die Angehörigen weitergeben. Die Idee dahinter ist, dass man so den Tod „austrickst“, weil etwas – in diesem Fall etwas Geschriebenes – zurückbleibt. Ich finde, das ist eine tröstende Vorstellung, dass ich nicht einfach ausgelöscht bin, sondern „weiterlebe“. Aus Angst, dass Patient\*innen die Hoffnung aufgeben, wird über den Tod nicht gesprochen.

Für den Großteil ist es aber eine große Entlastung, weil es ihnen die Möglichkeit gibt, Dinge zu regeln und Abschied zu nehmen. Sich mit dem (eigenen) Tod auseinanderzusetzen ist für keinen einfach, auch für mich nicht.

### **Die Schweiz erlaubt ja unter gewissen Bedingungen aktive Sterbehilfe. Wie ist Ihre Ansicht dazu?**

**Jenewein:** Ich habe immer wieder gesehen, dass diese Option für manche Menschen extrem hilfreich ist. Für extrem autonome und unabhängige Menschen, ist die Vorstellung einer Palliativbetreuung fürchterlich, weil sie sich dann ausgeliefert fühlen. Sie möchten bestimmen, wann und wie sie sterben. Für die Angehörigen ist das oft nicht einfach, wenn sie wissen, heute um 17 Uhr stirbt meine Mutter. Als Möglichkeit finde ich es gut, dass es dieses Angebot gibt. Denn sonst bleibt für diese Menschen nur der Suizid, was für die Angehörigen noch tragischer ist.

### **Was sind für Sie die Bausteine für ein glückliches Leben?**

**Jenewein:** Gegenfrage: Was ist Glück und was Zufriedenheit? Glück ist ein seltener Moment und kein Dauerzustand, deshalb muss man das Glück immer genießen. Dagegen ist Zufriedenheit ein Zustand, der länger anhält. Da kann man sich immer wieder fragen: „Wie geht es mir momentan, wie lebe ich und wie zufrieden bin ich?“ Wenn man unzufrieden ist, muss man herausfinden, was man ändern müsste und lernen, zwischen Dingen, die man verändern kann und jenen, die man nicht verändern kann, zu unterscheiden. Ich empfehle allen, sich trotz eines vollen Terminkalenders Zeit für diese Frage zu nehmen. Bei Glück und Zufriedenheit muss man immer wieder genau hinschauen und ehrlich zu sich selber sein. Zwei Beispiele: Ich hasse Regen, aber es macht keinen Sinn, sich über den Regen zu ärgern. Man muss einfach einen Schirm kaufen – dann hat man weniger Stress. Wenn mich mein Chef nervt, kann ich entweder warten, bis einer von uns beiden in Pension geht oder ich suche mir einen anderen Job. Wenn der auch nicht besser ist, hat man es wenigstens versucht. Weitere wichtige Bausteine sind Beziehungen, sinnvolle Aufgaben im Leben und für mich der Sport.

### **Was kann man für die eigene seelische bzw. mentale Gesundheit tun?**

**Jenewein:** Wichtige Dinge, die ich verändern kann und will, verändern und mit den anderen leben lernen. Körperliche Gesundheit, d. h. Sport zu betreiben und gesund zu essen, ist ebenso wichtig wie die Beziehungen zum/zur Partner\*in und zu Freunden zu pflegen. All das bestimmt unser Leben mit. Wir leben nicht nur geistig, sondern auch als Körper und deswegen müssen wir für diesen sorgen. Dann geht es uns auch psychisch besser.





## PERSONELLES

---

# Wir sind mit dem Radl da!

24 Mitarbeiter\*innen haben bereits ein JOBRAD vom LKH-Univ. Klinikum Graz. Es sind ganz unterschiedliche Drahtesel: vom Vintagerad über ein E-Trekkingbike bis hin zum Lastenfahrrad. Genauso unterschiedlich wie die Räder selbst, sind die Beweggründe aufs Rad umzusteigen und die Varianten, mit denen die Kosten abgerechnet werden. Eines gemeinsam haben alle Geschichten: Das Angebot begeistert, wie man am Beispiel von Melanie Brandner, Andreas Kuhn und Johann Schinnerl sieht. Sie sind seit diesem Sommer stolze Besitzer\*innen von JOBRÄDERN.



© M. Wiesner/LKH-Univ. Klinikum Graz

Melanie Brandner gefällt ihr schickes Rad nicht nur, sondern es ist auch ihr Fitnessgerät



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Andreas Kuhn hat jetzt endlich ein Lastenrad

### Eine kleine JOBRAD-Statistik

In den ersten drei Monaten sind bereits 24 Mitarbeiter\*innen auf ein JOBRAD umgestiegen. Drei Mitarbeiter\*innen nutzen das Kombiangebot JOBRAD und Halbjahresjobticket. Am beliebtesten sind E-Bikes, gefolgt vom Lastenrad (bisher vier Stück) und dem „normalen“ Fahrrad. Die meisten JOBRADler\*innen kommen aus Graz.

Melanie Brandner, Mitarbeiterin im Sekretariat der Kinderkardiologie und Neo 3, fährt seit Anfang August 2021 mit ihrem neuen JOBRAD. Sie hat sich für die Kombination „Fahrrad und ein halbes Jahr JOBTICKET“ entschieden, weil sie bei Regen und Schnee lieber mit den Öffis unterwegs ist. Von der tollen Aktion hat sie zum ersten Mal im Intranet und im Klinoptikum gelesen. Der Entschluss, mehr Sport zu machen, fiel aber bereits viel früher und zwar bei der Jerusalem-Challenge im Februar. „Ich habe mitgetanzt und die ersten 15 Minuten am Hubschrauberlandeplatz des Kinderzentrums waren so anstrengend, dass ich beschlossen habe, mehr zu tun. Jetzt radle ich fünf Kilometer von zuhause bis hier ans Klinikum und retour – meine regelmäßige halbe Stunde Sport! Mit meinem neuen Fahrrad macht das gleich noch mehr Spaß“, freut sich Melanie Brandner. Sie begleitet mit dem Fahrrad jeden Tag in der Früh auch ihre jüngere Tochter zur Schule. Mit 24 Euro im Monat ist das für Frau Brandner weit billiger als einen Mitarbeiterparkplatz zu nutzen. Und ihre Ausdauer hat sich auch schon enorm verbessert.

### Mit knapp 90 Kilo auf den Schloßberg

Stolzer Besitzer eines Lastenrads ist seit Ende Juli Physiotherapeut Andreas Kuhn. Er hat schon immer gerne in die Pedale getreten und auch das Rad für den Arbeitsweg genutzt. Bei Freunden hat er gesehen, wie praktisch Lastenräder in der Stadt sind, um Einkäufe, Kinder und sogar Sachen vom Baumarkt umweltfreundlich zu transportieren. Einziger Wehrmutstropfen war immer der hohe Kaufpreis dieser Räder. „Die JOBRAD-Aktion ist toll, jetzt habe ich endlich das Lastenrad, das ich immer haben wollte. Mit dem E-Motor fährt es sich super und ich habe sogar schon einen Freund den halben Schloßberg hinauf „transportiert“, schmunzelt Kuhn. Er zahlt monatlich 60 Euro inklusive Versicherung als Kostenbeitrag für „sein“ Lastenrad und radelt damit täglich von Eggenberg zum Klinikum und retour. Auch größere Spontaneinkäufe am Nachhauseweg sind jetzt, dank dem schnittigen, dunkelblauen Rad namens Moondog kein Problem. In der Ladewanne haben Lasten bis 80 Kilogramm bzw. zwei bis drei Getränkekisten Platz. Kuhn nutzt den E-Motor hauptsächlich im Eco-mode als Unterstützung beim Anfahren. So schafft man mit einer Akkuladung bis zu 150 Kilometer, selbst bei voller Motorunterstützung kommt man immerhin noch 60 Kilometer weit.

### Das Moped hat ausgedient

Das gleiche E-Bike wie seine Frau hat seit 2. Juli 2021 Johann Schinnerl, der sein Moped gegen ein E-Trekking-Bike getauscht hat. Jeden Tag fährt der Medizintechniker vier Kilometer und genießt es, nicht mehr mit zig Autos auf der Straße, sondern entspannt am



© K. Remling/LKH-Univ. Klinikum Graz

Johann Schinnerl hat sich ein E-Trekkingbike als JOBRAD ausgesucht

Radweg zu fahren. „Ich brauch ein E-Fahrrad, weil die Strecke zu mir nach Hause teilweise sehr steil ist. Während der Energiewoche bin ich auf das Angebot aufmerksam geworden und habe mir mein Wunschrad durchrechnen lassen. Für mich zahlt es sich aus!“, erzählt Schinnerl, der monatlich 70 Euro inklusive Diebstahlversicherung zahlt und den Akku sogar hier am Klinikum aufladen kann. Mit einer Ladung kommt er im Normalfall eine Woche lang aus. „Super ist auch, dass man beim Radfahren weniger Schutzkleidung als am Moped braucht. Ich bin kein Sportler und will einfach bequem zur Arbeit fahren, daher hat mein Rad einen tiefen Einstieg“, erklärt er weiter.

Recherchiert hat Johann Schinnerl vor dem Umstieg aufs Rad genau. Im Vorfeld hat er verschiedene Modelle ausprobiert, denn mit den technischen Ausführungen der Räder ist selbst er als Techniker nicht vertraut. Obwohl momentan die Lieferzeiten bei Rädern oft sehr lang sind, hat er auf sein Wunschrad zum Glück nicht warten müssen und kann auch die Radtouren mit seiner Frau nun endlich genießen.

### Wie kommt man zum JOBRAD?

Wenn Sie sich für ein JOBRAD interessieren, kontaktieren Sie bitte Sabrina Reinbacher, Bereich Personalmanagement, Referat 3, Mobilitäts-/Umweltmanagement entweder per E-Mail ([sabrina.reinbacher@uniklinikum.kages.at](mailto:sabrina.reinbacher@uniklinikum.kages.at)) oder unter der Nebenstelle 31176. Mit Ihren Angaben und Ihrem Wunschfahrrad, kann die monatliche Nutzungsgebühr, die vom Lohn einbehalten wird, berechnet werden. Das Fahrrad ist gegen Diebstahl versichert und vor allem für den Arbeitsweg bestimmt, kann aber natürlich auch in der Freizeit genutzt werden. Wer momentan das JOBTICKET nutzt, muss warten, bis es abgelaufen ist und kann erst dann auf das JOBRAD umsteigen. Für die wettermäßig ganz schlechten Tage oder wenn es doch einmal unbedingt das Auto sein muss, können Sie weiterhin maximal 10 Parktickets pro Jahr für eine unserer Parkgaragen zum vergünstigten Mitarbeiter\*innentarif beim Personalmanagement kaufen.



## PERSONELLES

# Bike2Work – im Team zum Ziel

Sabrina Reinbacher

**Seit Juni können sich Mitarbeitende des LKH-Univ. Klinikum Graz dank „JOBRAD“ ein brandneues Fahrrad aussuchen und damit entspannt in die Arbeit radeln. Die Kampagne „Bike2Work“ soll nun alle Mitarbeiter\*innen motivieren, sich gemeinsam auf den Weg zu machen. Als Ansporn winken tolle Preise. Also einfach ein Team bilden, App herunterladen, viele Kilometer radeln und sich über zahlreiche Preise freuen.**

**Ab 11. Oktober 2021 geht es los!**

**Wer nicht nur radeln, sondern auch eine gute Idee für ein radfreundliches Klinikum hat, kann zusätzlich bei einem Wettbewerb mitmachen.**

Das Fahrrad ist die Mobilitätsform der Zukunft – vor allem in der Stadt gibt es kaum ein Argument, NICHT mit dem Rad zu fahren. Die Stadt Graz setzt aufs Rad und will in den nächsten Jahren sogar eigene Rad-Highways schaffen, damit man noch leichter und mit Vorrang per Fahrrad durch die Stadt kommt. Am LKH-Univ. Klinikum Graz steht das heurige Jahr auch ganz im Zeichen des Fahrradfahrens: Nach „JOBRAD“, der Energiewoche und den innovativen Radabstellplätzen

„DrückMichis“, winken jetzt mit einem Ideenwettbewerb und der App „BikeCitizens“ viele tolle Preise.



© MicroOne/stock.adobe.com

### Gewinnen mit Ideen und einer App

Wer eine Idee für mehr Radfreundlichkeit am Gelände des LKH-Univ. Klinikum Graz hat, ist herzlich eingeladen, diese bis 31. Oktober 2021 beim Ideenwettbewerb des Mobility Lab Graz einzureichen. Für die besten Ideen zum Thema „Verbesserung der Radfreundlichkeit am LKH-Gelände“ gibt es tolle Gewinne! Nähere Informationen zum Wettbewerb finden Sie im Infokasten.



Im Radlerherbst, genauer gesagt am 11. Oktober 2021, startet am LKH-Univ. Klinikum Graz die Bike2Work-Challenge, welche von Bike Citizens begleitet wird und ein Jahr dauern wird. Bei der Bike2Work-Challenge wird mittels einer App jede Fahrt zum Arbeitsplatz und nach Hause aufgezeichnet, somit die gefahrenen Kilometer erhoben und die eingesparten CO<sub>2</sub>-Emissionen berechnet. Die App kann auch als fahradfreundlicher Routenplaner genutzt werden, um z. B. die kürzeste, schnellste, flachste oder gemütlichste Route bzw. überhaupt einen komplett neuen Arbeitsweg zu entdecken.



### Die Team-Challenge:

#### Ab zwei Personen ist man dabei!

Zwei bis max. fünf Personen bilden ein Team und überlegen sich einen Teamnamen. Jedes Teammitglied registriert sich auf der App „BikeCitizens“ mit seinem Namen oder einem Nickname und schließt sich dem Team an. Dann muss jeder nur mehr daran denken, vorm Losradeln die App zu aktivieren und schon sammelt man Radkilometer. Aufbauend auf den Daten aus der App werden Statistiken erstellt, welche wiederum die Grundlage für Wochenrankings sind. Jede Woche hat man wieder die Chance, sich in der Bestenliste an die erste Stelle zu radeln. Zusätzlich können die App-Betreiber bestimmte Wochenziele setzen, die man im Team erreichen muss. Zum Beispiel, dass alle Teammitglieder am gleichen Tag mit dem Rad zur Arbeit fahren müssen. Für Teams, die auch im Winter keine Radpause einlegen, wird es Sonderpreise geben.

Die Rankings können jederzeit von allen Klinikum-Teams eingesehen werden. Es wird sicher spannend, an welcher Stelle man mit „seinem“ Team steht. Durch fleißiges Kilometersammeln bietet sich nicht nur jede Woche aufs Neue die Chance auf den ersten Platz, sondern das Radfahren wird auch ganz spielerisch zur Gewohnheit.

Eine wichtige Information zum Datenschutz: Das LKH-Univ. Klinikum Graz als Dienstgeber verarbeitet nur jene personenbezogenen Daten (Nickname, Teamname, E-Mail, Punktestand etc.), die zur Abwicklung der Verlosung erforderlich sind und nur nach aktiver Zustimmung zu den Teilnahmebedingungen. Die aufgezeichneten Fahrten werden anonymisiert verarbeitet. Nähere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie bei der Anmeldung oder unter [www.bikecitizens.net/de/datenschutz/](http://www.bikecitizens.net/de/datenschutz/).



Dem Dienstgeber sollen diese Daten dabei helfen, allgemeine Erkenntnisse über Fahrgewohnheiten zu bekommen sowie stark und kaum benutzte Routen zu identifizieren. Damit möchte man in weiterer Folge Radwege verbessern bzw. sich bei der Stadt Graz dafür einsetzen, das Radwegnetz weiter auszubauen.

**Für dich und für die Umwelt**

Radfahrer\*innen verringern nicht nur die Feinstaubbelastung sowie das Verkehrsaufkommen rund ums Klinikum und in der Stadt, sondern reduzieren auch die CO<sub>2</sub>-Emissionen und tun sich selbst etwas Gutes. Denn Radfahren wirkt sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus!



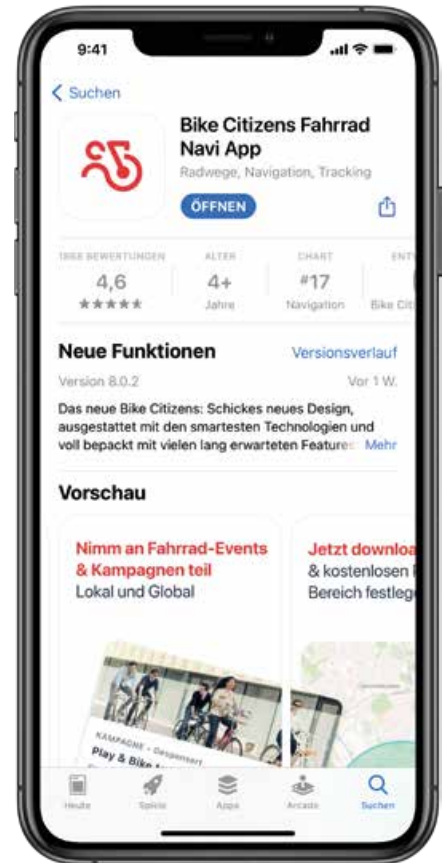
Unterstützt wird die Challenge daher auch von der BGF (Betriebliche Gesundheitsförderung) in Zusammenarbeit mit Diätologie, Physiotherapie und Sportmedizin.

Begleitend wird es verschiedene Aktionswochen mit weiteren tollen Preisen geben. Also dann: Steigen Sie auf Rad! Wir wünschen viel Glück beim Gewinnspiel!



Für Fragen zur Bike2Work-Challenge, zum Ideenwettbewerb und zum JOBRAD steht Ihnen Sabrina Reinbacher unter der Durchwahl 31176 oder per E-Mail ([sabrina.reinbacher@uniklinikum.kages.at](mailto:sabrina.reinbacher@uniklinikum.kages.at)) zur Verfügung.





© Bikecitizens

**Ideenwettbewerb**

Wir suchen kreative, innovative Ideen zur „**Verbesserung der Radfreundlichkeit am LKH-Gelände**“, die technisch und rechtlich umsetzbar sind.

**Bis 31. Oktober 2021** können Sie unter [mobilitylabgraz.neurovation.net](http://mobilitylabgraz.neurovation.net) Ihre Idee einreichen.

Alle Ideen werden dann von 01. bis 14. November 2021 von der Community und anschließend durch unsere Fachjury anhand folgender Kriterien bewertet: Umsetzbarkeit, Nutzen, Mehrwert, Attraktivität und Kosten. Für die/den Teilnehmer\*in mit der besten Idee gibt es einen Fahrradhelm, Platz zwei gewinnt eine Sportbrille und der dritte Platz ein Fahrradpaket.



## PERSONELLES

# An die Zwiebel, fertig, los!

Stabstelle PR



Lehrling Albin Morina schaut Walter Mayer, Küchenchef LKH Graz II, über die Schulter



Auch für Instagram wurde vor laufender Kamera geschneipelt

**Drei Top-Küchenchefs machten am 4. August 2021 mit einer gemeinsamen Aktion in der Spitalsküche des LKH-Univ. Klinikum Graz Gusto auf eine Kochlehre: Hausherr Thomas Sommer schnipfelte mit Walter Mayer, Küchenchef des LKH Graz II, und Franz Labmayer, Obmann des steirischen Verbands der Köche, jede Menge Gemüse und klopfte Schnitzel, was das Zeug hielt. Die Lehrlinge Albin, Christian und Lukas waren sich einig: „Coole Aktion, mega Job, coole Chefs!“ Der Appell aller Beteiligten an den potenziellen Nachwuchs: „Bitte bewerben. Wir freuen uns auf euch!“**

Zu wenig Nachwuchs, zu viele Fakenews und generell fehlendes Interesse: Für die drei Küchenprofis, die sich Anfang August zu einer gemeinsamen Aktion in der Küche des LKH-Univ. Klinikum Graz zusammengefunden haben, zielen die genannten Punkte auf den Kern des Problems ab – in den (Spitals-)Küchen fehlen Lehrlinge. „Eine untragbare Situation, die geändert gehört“, sind sich die drei einig. Die Werbetrommel zu rühren, ist für sie daher das Gebot der Stunde. So traf man sich in der Spitalsküche des Klinikum Graz und hackte jede Menge Zwiebeln, Paprika und Co. bzw. klopfte Schnitzel um die Wette. Mit von der Partie waren der Hausherr und Küchenmeister Thomas Sommer, Walter Mayer, Küchenchef des LKH Graz II, und Küchenmeister Franz Labmayer, Obmann des steirischen Verbands der Köche, sowie die Lehrlinge Christian und Lukas, die dem Trio tatkräftig zur Hand gingen. „Coole Aktion, mega Job und coole Chefs“, kommentieren die beiden die Aktion.

### Was macht die Kochlehre in einer Spitalsküche aus?

„Ganz sicher nicht, dass wir nur Dosen öffnen und den Inhalt strecken“, antworten die Akteure kopfschüttelnd und räumen damit gleich das größte Vorurteil ihrer Wirkstätte gegenüber auf. „Bei uns in der Gemeinschaftsverpflegung sind Kreativität, Frische und Vielfalt genauso gefragt wie in jeder anderen Küche. Wir kochen täglich mehrere tausend Essen für Mitarbeiter\*innen und





(v.li.): Walter Mayer, Thomas Sommer und Franz Labmayer schneiden um die Wette



Küchenchef Walter Mayer und Lehrling Christian Schröttner bei der Lagebesprechung

Patient\*innen, wobei 80 Prozent der Produkte frisch und regional sind“, betont Sommer und Mayer fügt hinzu, dass zu besonderen Anlässen auch Buffets mit Fingerfood-Kreationen bestückt werden und man die Diätküche von der Pike auf lernt. Über 10.000 Essen bereiten die beiden mit ihren Teams tagtäglich zu, nehmen sich aber dennoch viel Zeit für ihre Lehrlinge, um diese in die Feinheiten der gehobenen kulinarischen Welt einzuführen. Denn diese beherrschen Mayer und Sommer aufgrund ihres beruflichen Werdeganges aus dem Effeff – beide kochten jahrzehntelang international auf Haus- bzw. Sterne-Niveau.

### Welche Benefits erwarten den Kochnachwuchs in der Spitalsküche?

„Bei uns wird die Lehre mit Matura ebenso angeboten wie Fremdsprachenunterricht oder die Möglichkeit, an internationalen Lehrlingswettbewerben teilzunehmen. Außerdem haben wir geregelte Arbeitszeiten“, so die Küchenchefs.

7.000 Essen werden am Uniklinikum pro Tag zubereitet, 3.300 sind's im LKH Graz II. Mayer und Sommer würden sofort sechs Lehrlinge aufnehmen. „Steiermarkweit gibt es derzeit etwa 120 offene Lehrstellen“, beschreibt zudem Verbandsobmann Franz Labmayer die Situation im Land. Der Küchenmeister kommt ebenfalls aus der Sternegastronomie und unterrichtet derzeit u. a. in den Tourismusschulen Bad Gleichenberg. Apropos: Schüler\*innen sind selbstverständlich auch herzlich in den Küchen von Mayer und Sommer willkommen, um ihr Pflichtpraktikum zu absolvieren.

In jedem Fall freuen sich die Spitzenküchenchefs über jede Bewerbung, die bei ihnen eintrifft. „Also bitte traut euch!“, appellieren die drei Spitzenköche an alle Jugendlichen. Alle Details zu den ausgeschriebenen Stellen gibt's auf dem KAGes-Karriereportal.



Küchenmeister Thomas Sommer zeigt Lehrling Lukas Pöschl-Kotrc wie man ein Schnitzel schneidet

## PERSONELLES

---

# KAGes Monitor 2021: Ihre Meinung ist gefragt!

*Julia Gruber / Sarah Mertl-Paar*

### **Die große KAGesweite Mitarbeiter\*innenbefragung findet heuer von 05. bis 26. Oktober 2021 statt.**

Im Oktober 2021 sind wieder alle 17.000 KAGes-Mitarbeiter\*innen eingeladen, am KAGes Monitor teilzunehmen. Diese unternehmensweite Mitarbeiter\*innenbefragung findet alle zwei Jahre statt und bietet die Möglichkeit, zu verschiedenen Kategorien ein persönliches Stimmungsbild abzugeben.

Wenn Sie sich jetzt fragen, ob es Sinn macht, an der Befragung teilzunehmen bzw. was eigentlich mit den Ergebnissen der Befragung von 2019 passiert ist, haben wir für Sie einige der Ergebnisse und häufig gestellten Fragen zusammengefasst.

Eines steht jedenfalls fest: Das mittels KAGes Monitor ermittelte Stimmungsbild wird von den Verantwortlichen ernst genommen und herangezogen, um daraus langfristige Strategien abzuleiten, die uns allen zugutekommen sollen. Die Ergebnisse der Befragung fließen beispielsweise in die Zielplanungsgespräche ein. Auf Basis der Ergebnisse aus 2019 haben Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte einiger Abteilungen in Workshops, unterstützt durch die Abteilung Personalentwicklung (PE), gezielte Maßnahmen für ihre Teams abgeleitet. Fakt ist also, Ihre Meinung zählt! Je mehr Mitarbeiter\*innen sich an der Befragung beteiligen, umso besser können Rückschlüsse und darauf basierende Maßnahmen abgeleitet werden.

### **FAQs zum KAGes-Monitor**

#### **Was ist der KAGes Monitor?**

Der KAGes Monitor ist ein einfaches und niederschwelliges Instrument, um ein Stimmungsbild der 17.000 Mitarbeiter\*innen zu erfassen. Ziel der Befragung ist, ein Stimmungsbild sowie ein ehrliches Feedback der Mitarbeiter\*innen zu erhalten. Damit können Verbesserungspotentiale aufgezeigt und gezielte Maßnahmen abgeleitet werden. Mit Ihrer Teilnahme leisten Sie also einen wertvollen Beitrag!

#### **Wie viel Zeit braucht man für die Befragung?**

Der KAGes Monitor ist so aufgebaut, dass er ohne großen Zeitaufwand ausgefüllt werden kann. Die Befragung nimmt ca. zehn Minuten Ihrer Zeit in Anspruch.

#### **Welche Themengebiete und Kategorien werden abgefragt bzw. erhoben?**

Um ein umfassendes Stimmungsbild zu erhalten, werden verschiedene Themengebiete und Kategorien abgefragt. Deshalb gibt es Fragen zu Themen wie **Anerkennung** und **Wertschätzung, fachliche und persönliche Weiterentwicklung, Zeitdruck/Arbeitsbelastung, Arbeitsklima** und **Führungskultur**. Sie können zu all diesen Themenbereichen Ihre persönliche Bewertung abgeben. Zusätzlich gibt es auch Platz für Ihre persönlichen Anmerkungen mittels Freitextantworten, was Sie am Unternehmen richtig gut finden und was dringend verbessert werden sollte.

#### **Wie lange habe ich Zeit, um an der Befragung teilzunehmen?**

Von 05. bis 26. Oktober 2021 können Sie an der Befragung teilnehmen. Die Einladung zur Teilnahme und den Link dazu erhalten Sie per E-Mail von Trigon, unserem externen Partner, mit dem Absender [befragung@trigon.at](mailto:befragung@trigon.at).

#### **Wer sieht meine Antworten?**

Anonymität ist oberstes Prinzip der Befragung. Ein Rückschluss auf einzelne Personen ist ausgeschlossen. Um zu gewährleisten, dass keine Rückschlüsse auf Einzelpersonen gezogen werden können, werden Ergebnisse nur dann auf die Abteilungs-/Organisationseinheit heruntergebrochen ausgewertet, wenn mindestens fünf Personen teilgenommen haben. Andernfalls werden die Ergebnisse in der nächsthöheren Abteilungs-/Organisationsebene mit ausgewertet. Also wenn zum Beispiel auf einer Station nur vier Personen teilgenommen haben, dann bekommt die Stationsleitung keine separate Auswertung. Die Ergebnisse dieser vier Personen fließen anonymisiert in die übergeordnete Berichtsebene ein.

**Was passiert mit den Ergebnissen?**

Nach der anonymen Auswertung der Ergebnisse gibt es am 01. Dezember 2021 eine Gesamtergebnispräsentation für den KAGes-Vorstand und die Direktorien der KAGes-Häuser. Weiters erhält jede Führungskraft die Ergebnisse für ihren jeweiligen Verantwortungsbereich zur eigenverantwortlichen Aufarbeitung. Bei der Aufarbeitung unterstützt die PE gerne mittels Workshops und individueller Beratungstermine, um gezielt Maßnahmen zu erarbeiten. Die Ergebnisse dienen auch als Basis weiterer Fortbildungsmöglichkeiten im Unternehmen.

**Wohin kann ich mich wenden, wenn ich Fragen habe?**

Bei Fragen stehen Ihnen KAGesweit die Projektleiterin Krista Furthmayr, MSc (E-Mail: [krista.furthmayr@kages.at](mailto:krista.furthmayr@kages.at)) und Waltraud Paier (E-Mail: [waltraud.paier@kages.at](mailto:waltraud.paier@kages.at)) sowie am LKH-Univ. Klinikum Graz Julia Gruber (E-Mail: [julia.gruber@uniklinikum.kages.at](mailto:julia.gruber@uniklinikum.kages.at)) und Sarah Mertl-Paar (E-Mail: [Sarah.mertl-paar@uniklinikum.kages.at](mailto:Sarah.mertl-paar@uniklinikum.kages.at)) als Ansprechpersonen zur Verfügung.



**Kurzfragebogen**

Erklärung:  
0% = stimme ich nicht zu  
100% = stimme ich voll zu

	0%	20%	40%	60%	80%	100%	keine Angabe
Die Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten in meinem Arbeitsbereich sind geklärt und abgegrenzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erhalte die Anerkennung und Wertschätzung, die ich für meine Leistung verdiene.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe ausreichende Möglichkeiten, mich fachlich und persönlich weiterzuentwickeln.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zeitdruck und Arbeitsbelastung halten sich insgesamt in einem vertretbaren Rahmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In meinem Arbeitsumfeld besteht ein freundlich-kollegiales Klima.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen läuft effizient und	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vorschau auf die Befragung

© KAGes

# Neubesetzungen

## Medizin



**Univ.-Prof. Dr. Herbert Fluhr** wurde mit Wirkung ab 01.07.2021 befristet bis zum 31.12.2021, vorbehaltlich struktureller Veränderungen, zum Leiter der Klin. Abteilung für Geburtshilfe der Univ.-Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe bestellt.



**Univ.-Prof. Dr. Hans-Peter Brezinsek** wurde mit Wirkung ab 01.08.2021 befristet bis zum 31.10.2021, vorbehaltlich struktureller Veränderungen, zum suppl. Leiter der Klin. Abteilung für Rheumatologie und Immunologie der Univ.-Klinik für Innere Medizin bestellt.

## Pflege



**DGKP Evelyn Fink** wurde mit Wirkung ab 01.07.2021 befristet bis 30.06.2024 mit der Funktion als Stationsleitung an der Univ.-Klinik für Innere Medizin, Klinische Abteilung für Kardiologie, Station betraut.



## PERSONELLES

# Geschenke, Geschenke, Geschenke

Stabsstelle PR

**In knapp 100 Tagen ist Weihnachten und die ersten Geschenke liegen sicher schon daheim – nein? Dann machen Sie schnell bei unserem jährlichen Gewinnspiel mit und gewinnen einfach das erste Weihnachtsgeschenk oder den Rund-um-Service für den Heiligen Abend: einen geschmückten Weihnachtsbaum der Firma Blumen Rauch.**

Bei den heurigen Preisen ist für den Bücherwurm ebenso wie für den/die Theaterfreund\*in oder den Sportfan etwas dabei. Es gibt neben Theaterkarten für das Next Liberty, spannenden Büchern und Kinder-Tablets auch Karten für ein Eishockeyspiel der Graz 99ers zu gewinnen. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist wie immer denkbar einfach: Schicken Sie uns bitte bis 19. November 2021 eine E-Mail mit dem Betreff „Weihnachten 2021“ an [klinoptikum@uniklinikum.graz.at](mailto:klinoptikum@uniklinikum.graz.at) oder senden Sie die vollständig ausgefüllte Teilnahmekarte per Hauspost an die Stabsstelle PR.

### Die Preise

Als Hauptgewinn gibt es wieder einen **Christbaum** inklusive Lieferung, Schmuck und Aufstellservice der Firma **Blumen Rauch**.

Weiters verlosen wir **10 x 3 Karten** für die österreichische Premiere „Hexe Hillary geht in die Oper“ im **Next Liberty** für die Vorstellung am 25. Jänner 2022 um 16 Uhr, **50 x 4 Karten** für das Heimspiel unseres **Eishockeyteams** „Graz 99ers“ gegen die „Innsbrucker

## Weihnachten 2021

Vor- und Nachname: .....

Telefonnummer: .....

Abteilung: .....

Adresse: .....



Teilnahmeberechtigt sind alle Mitarbeiter\*innen des LKH-Univ. Klinikum Graz und der Med Uni Graz. Die Gewinner\*innen werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit unter allen bis 19.11.2021 eingelangten E-Mails bzw. vollständig ausgefüllten Teilnahmekarten ermittelt. Die Gewinner\*innen werden im Klinoptikum 04 2021 veröffentlicht. Alle Preise – mit Ausnahme der Theaterkarten bzw. Gewinn Hubschrauberplattform – sind bis spätestens 31.12.2021 in der Stabsstelle PR abzuholen. Danach verfällt der Gewinnanspruch. Die Zustellung des Baums erfolgt nach Absprache mit dem/der Gewinner\*in und Blumen Rauch. Mitglieder der Redaktion sind von der Teilnahme ausgenommen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barablöse möglich. Die Gewinner\*innen erklären sich mit der Teilnahme einverstanden, dass Name und Bild im Inter- und Intranet sowie im Klinoptikum veröffentlicht werden.





Auch Bücher und Kinder-Tablets gibt es zu gewinnen

Haie“ am 09. Jänner 2022, **4 Kinder-Tablets** „Peppe gear“, **Bücher** des Grazer Autors Robert Preis und vom steirischen Herbst sowie **10 Trinkflaschen** aus Glas von der Steiermärkischen Bank und Sparkassen AG. Drei Mitarbeiter\*innen können exklusiv die fantastische **Aussicht von unserer Hubschrauberplattform** am Kinderzentrum genießen – natürlich in Begleitung! Wir drücken Ihnen die Daumen.  
**Einsendeschluss ist Montag, der 19. November 2021.**  
 Die Gewinner\*innen werden im Klinikoptikum 04/2021 veröffentlicht.

Ein herzliches Dankeschön an unsere Kooperationspartner:



NEXT LIBERTY



Anzeige

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

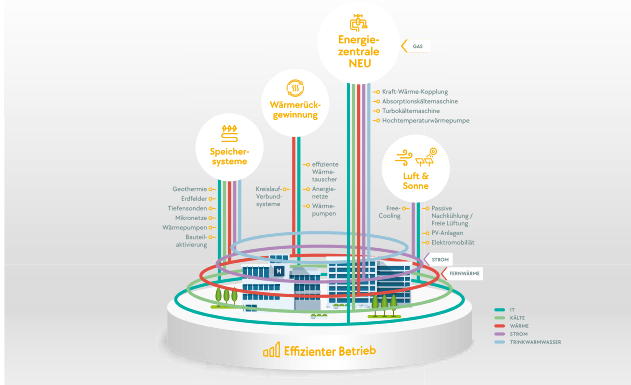
**„Hexe Hillary geht in die Oper!“**  
 Kinderstück mit Musik / von Peter Lund  
 Für Operfans ab 5 Jahren – und alle, die es werden wollen.  
**bis Jänner 2022**

## Globe Award für die KAGes

© Werner Krug



(v.l.n.r.) Christian Purrer (Energie Steiermark), Christian Sixt (Leiter Technik), Rudolf Eisenwenger (KAGes) und Landesrätin Ursula Lackner



Der „KAGes Energy Hub“ ist beispielgebend für andere Krankenhäuser

Mit dem Energy Globe STYRIA AWARD werden jedes Jahr steirische Leuchtturmprojekte vom Land Steiermark und der Energie Steiermark ausgezeichnet. Am 23. Juni 2021 wurden in der Aula der Alten Universität Graz die heurigen Preisträger bekanntgegeben. Das Goldene Ticket erhielt die „KAGes Klima- und Energiestrategie PROKlima+“.

Insgesamt 82 Projekte wurden beim Bewerb eingereicht und begeisterten die Fachjury mit der Ideenvielfalt und dem regionalen Know-how. Landesrätin Ursula Lackner und der Vorstandssprecher der Energie Steiermark, Christian Purrer, überreichten den Gewinner\*innen am 23. Juni 2021 die Preise und Urkunden. Die „KAGes Klima- und Energiestrategie PROKlima+“ wurde mit dem Goldenen Ticket ausgezeichnet und erhielt damit auch die fixe Nominierung für den nationalen Bewerb „Energy Globe Award“.

Mit der „Klima- und Energiestrategie PROKlima+“ ebnet die KAGes den Weg hin zu einem klimaneutralen und energiesicheren Gesundheitsunternehmen.

Das Ziel: Bis 2040 soll die gesamte KAGes und somit auch das LKH-Univ. Klinikum Graz klimaneutral betrieben werden.

Am LKH-Univ. Klinikum Graz entstand mit weitsichtigem Expertenwissen der „KAGes Energy Hub“ (siehe auch Klinoptikum 02/2021), ein komplexes Energiesystem, das mit Stolz als beispielgebend für andere Krankenhäuser gesehen werden darf.

## Immunologisches Labor zertifiziert

© Dr. A. Lackner/LKH-Univ. Klinikum Graz



Das Team freut sich über die Zertifizierung

Das Immunologische Labor der Klinischen Abteilung für Rheumatologie und Immunologie der Univ.-Klinik für Innere Medizin hat über die letzten Jahre ein effektives Qualitätsmanagementsystem aufgebaut, welches seit 31. Mai 2021 nun auch nach ISO 9001:2015 systemzertifiziert wurde. Das Immunologische Labor führt hochspezialisierte Analysen zur Diagnostik von Autoimmunerkrankungen und Immundefekten durch. Mit über 300.000 Laboranalysen pro Jahr ist es österreichweit das größte Labor dieser Art.



## Erstmals zwei § 99/4 Professoren berufen

Im Jahr 2020 wurden von der Med Uni Graz zwei sogenannte § 99/4 Professuren – eine für Kardiologische Elektrophysiologie und eine für Interdisziplinäre Metabolische Medizin – ausgeschrieben. Das Berufungsverfahren gemäß § 99 Abs. 4 Universitätsgesetz richtet sich an Universitätsdozent\*innen und assoziierte Professor\*innen der Med Uni Graz. Beide Professuren konnten Anfang 2021 besetzt werden. Mit der Berufung der zwei neuen Universitätsprofessoren Daniel Scherr und Harald Sourij bauen die Med Uni Graz und damit auch das LKH-Univ. Klinikum Graz die internationale Expertise in den Bereichen kardiologische Elektrophysiologie und interdisziplinäre metabolische Medizin weiter aus.

**Univ.-Prof. Dr. Daniel Scherr** wurde zum Universitätsprofessor für **kardiologische Elektrophysiologie** berufen. Damit wird der Fachbereich der kardiologischen Elektrophysiologie nachhaltig weiterentwickelt und der Einsatz innovativer elektrophysiologischer Verfahren auf exzellentem Niveau garantiert.

**Univ.-Prof. Dr. Harald Sourij** wurde zum Universitätsprofessor für **interdisziplinäre metabolische Medizin** berufen. Seine zentrale Aufgabe ist der Aufbau und die Weiterentwicklung einer interdisziplinären metabolischen Forschungseinheit. Der Fokus der Einrichtung wird auf Studien in den Bereichen Diabetologie, Stoffwechsel und gastrointestinaler Hormone liegen.



Daniel Scherr wurde zum Universitätsprofessor für kardiologische Elektrophysiologie berufen



Harald Sourij wurde zum Universitätsprofessor für interdisziplinäre metabolische Medizin berufen

© M. Kantzaj/LKH-Univ. Klinikum Graz (2)

## CEEPUS Award für Radiologienetzwerk

Central European Exchange Program for University Studies (CEEPUS) ist ein 1993 auf Initiative Österreichs gegründetes, multilaterales Austauschprogramm mit Staaten aus Mittel-, Ost- und Südosteuropa. Neben Österreich zählen Ungarn, Bulgarien, Polen, Slowakei und Slowenien zu den Gründungsmitgliedern. Heute umfasst CEEPUS eine Vielzahl akademischer Institutionen aus 15 Ländern mit 115 wissenschaftliche Netzwerken. Der „**Ministers' Price of Excellence**“ wird seit 2001 vom Joint Committee of Ministers vergeben. Beurteilt werden die jährlich einzureichenden Anträge von internen und externen Gutachtern und den jeweiligen Wissenschaftsministern der CEEPUS Länder. Für herausragende Leistungen als Koordinator und Netzwerker im Rahmen des Austauschprogrammes CEEPUS für Studierende und Lehrende bekam Erich Sorantin, Leiter der Klin. Abteilung für Kinderradiologie, am 7. Juni 2021 den „CEEPUS Ministers' Price of Excellence 2020“ verliehen.



Klinikvorstand Michael Fuchsjäger überreicht Abteilungsleiter Erich Sorantin den Preis

© LKH-Univ. Klinikum Graz



## VORHANG AUF

---

# Einzigartig in Österreich: Herzmedizin aus einer Hand

Im Universitären Herzzentrum sorgen die Herzspezialist\*innen des Klinikum gemeinsam dafür, dass Patient\*innenversorgung auf höchstem Niveau garantiert, die internationale Forschungsarbeit forciert und in eine Topausbildung von Herzmediziner\*innen investiert wird. Mit dem Zentrum realisierten die Beteiligten eine Herzensangelegenheit – allen voran (v. li.) Andreas Gamillscheg (Päd. Kardiologie), Andreas Zirlik (Kardiologie), Ameli Yates (Herzchirurgie) und Wolfgang Toller (Herzanästhesie).





© Marja Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

(v. li.): Einblicke in die tägliche Arbeit der Partner im UHZG: Hybrid-OP (links), Herzintensivstation (Mitte oben), Ambulanz Kinderkardiologie (rechts) und Katheterlabor (Mitte unten)

Mit 26. Juni 2020 war es vollbracht: Die Leiter von vier klinischen Abteilungen haben mit Brief und Siegel die bereits langjährige und erfolgreiche Zusammenarbeit ihrer Teams per Kooperationsvertrag offiziell bestätigt und damit dem Universitären Herzzentrum Graz (UHZG) strukturell ein neues Gesicht gegeben. So ziehen nun die Expert\*innen der Klinischen Abteilung für Herzchirurgie, jene der Klinischen Abteilung für Herz-, Thorax-, Gefäßchirurgische Anästhesiologie und Intensivmedizin sowie die der Klinischen Abteilung für Kardiologie und jene der Klinischen Abteilung für Pädiatrische Kardiologie auch formell und mit verbrieftener Unterstützung der Klinikumsleitung sowie des KAGes-Vorstandes an einem Strang.

Mit dem offiziellen Startschuss realisierte man eine, für alle Beteiligten echte Herzensangelegenheit: ein Zentrum zu schaffen, in dem alle Herzmediziner\*innen des LKH-Univ. Klinikum Graz ihre Expertisen bündeln, „um exzellente Herzmedizin aus einer Hand betreiben zu können“, wie es in der Präambel des Vertrags so schön heißt. Es ist das erste Zentrum dieser Art in ganz Österreich.

Das UHZG ist das erste Herzzentrum Österreichs. Miteinander statt nebeneinander lautet unsere Devise.

Ameli Yates,  
Herzchirurgie

Die individuelle Betreuung der Patient\*innen ist vorbildlich. Es wird das für die Betroffenen beste Vorgehen umgesetzt.

Wolfgang Toller,  
Herz-, Thorax-, Gefäßchirurgische  
Anästhesiologie und Intensivmedizin

Damit will man auch dem Wandel in der Herzmedizin an sich Rechnung tragen. Denn die noch vor zehn, zwanzig Jahren klaren Trennlinien zwischen den Fachdisziplinen verschwinden aufgrund der modernen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten, der medizinisch-technischen Entwicklung sowie der chirurgischen Bandbreite zunehmend. Zu diesem hohen Grad an fachlicher Kompetenz kommt, dass der Fokus in der Patient\*innenbetreuung ganz klar auf einer individuellen Medizin liegt. Ergo kann jede/jeder Patient\*in nur dann optimal behandelt werden, wenn das spezielle Know-how jedes/jeder Expert\*in die Betreuung miteinfließt: von der Diagnose hin zur Nachbetreuung. Und da im Rahmen dessen auch die Unterstützung weiterer Spezialist\*innen benötigt wird, hat man sich einige weitere Kolleg\*innen als (assoziierte) Partner ins Boot geholt (siehe Infobox).

Besonders spannend ist, dass das Herzzentrum in gut fünf Jahren in eine **Universitätsklinik für Herzmedizin** übergehen soll. Auf dem Weg dorthin wurden bereits drei bestehende Spezialambulanzen in einer UHZG-Am-



**Kooperation auf ganzer Linie**

**Leitung und Zusammenarbeit.** Die Leitung des Zentrums wechselt alle zwei Jahre zwischen der Herzchirurgie und der Kardiologie. Die Vertreter der vier beteiligten Abteilungen kommen einmal im Monat im Koordinationsboard zusammen. Im erweiterten Board trifft man sich vierteljährlich mit Partnern aus dem universitären Bereich, Vertreter\*innen der Pflege, des kardiovaskulären Forschungsfeldes und der Kardiotechnik. Zudem kooperiert man mit der Univ.-Klinik für Chirurgie, der Univ.-Klinik für Innere Medizin, dem Diagnostik- & Forschungsinstitut für Pathologie und der Univ.-Klinik für Radiologie. Assoziierte Partner sind das LKH Graz II/West, Dep. für Kardiologie und Intensivmedizin, und das LKH Hochst./Bruck a. d. Mur, Abt. für Innere Medizin. **Kontakt:** Manager of the Day/Kardiologie, 0316/385-81304, Libero Herzchirurgie, 0316/385-31165, UHZG Geschäftsstelle 0316/385-12544.

...). Beispiele für die erfolgreiche Kooperationsarbeit stellen wir Ihnen ab Seite 40 vor

bilanz zusammengelegt, in der u. a. Patient\*innen mit Herzschrittmachern, mit Herzinsuffizienz oder mit angeborenen Herzfehlern (EMAH) betreut werden. Unbestritten ist, dass vor allem die EMAH-Ambulanz seit zwei Jahrzehnten eine in der Steiermark einzigartige Erfolgsgeschichte in der Betreuung dieser Patient\*innengruppe darstellt. Durch das neue Zentrum können die Ressourcen nun weiter aufgestockt, die Zusammenarbeit intensiviert und damit die Versorgungsqualität der Betroffenen auf eine neue Stufe gehoben werden – ebenfalls ein Gebot der Stunde, denn glücklicherweise werden immer mehr Kinder, die mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt gekommen sind, erwachsen und benötigen bis ins hohe Alter entsprechende Unterstützung.

Auch im Hinblick auf die chirurgische Bandbreite bringt das UHZG viele Vorteile. Man bespielt bereits jetzt gemeinsam Hybrid-OPs und kann so alle katheter- und sondenbasierten Eingriffe im Team durchführen. In Kürze geht zudem eine eigene Herzbettenstation in Betrieb. Ebenfalls neu sind die zentrale Anlaufstelle für Herzpatient\*innen und die Positionen des kardiologischen „Manager of the Day“ und des „Libero der Herzchirurgie“.

Das UHZG verkörpert für mich die Medizin der Zukunft, bei der der Mensch im Mittelpunkt steht.

Andreas Zirlik,  
Kardiologie, UHZG-Leitung

Durch die neuen Ressourcen können wir alle Patient\*innen mit angeborenen Herzfehlern noch besser betreuen.

Andreas Gamillscheg,  
Pädiatrische Kardiologie

„Beide stehen rund um die Uhr für Herzangelegenheiten zur Verfügung. Derzeit noch in virtueller Form besteht das „Cardiac Device Implantation Center“, in dem auch die Transplantationschirurgie als Partner involviert ist – wohl nicht zuletzt ein Zeichen dafür, dass künftig am Uniklinikum auch Herztransplantationen wieder durchgeführt werden. Zwei weitere virtuelle Einrichtungen sind das „Cardiac Imaging Center“ und das „Cardiac Science Center“. Beide sollen 2023 ihre Arbeit aufnehmen. Damit schafft man mehr Raum für moderne Diagnostik, interdisziplinäre Forschung und investiert in das internationale Renommee der Grazer Herzmediziner\*innen. Und davon profitiert letztendlich auch wieder jede/jeder Patient\*in: vom Baby bis zum Pensionisten. Realisierbar ist das Großprojekt aber freilich nur, weil alle Beteiligten tagtäglich ihr großes Herz für die Patient\*innen beweisen und sich bewusst sind, wie wichtig internationale Forschung und Lehre auf höchstem Niveau sind. Denn nur auf diese Weise stellt man auch sicher, dass „exzellente Herzmedizin aus einer Hand“ am LKH-Univ. Klinikum Graz auch in Zukunft angeboten werden kann.“



## VORHANG AUF

# Hier werden Sie geholfen!

Stabsstelle PR



© LKH-Univ. Klinikum Graz

(v.l.n.r.) Teamleiter Andreas Pfeiffer, Franz Humnig, Franz Perl und Günther Weber sind das TSD

**Wenn die Technik streikt, der Wasserhahn seit Tagen tropft oder das Fenster kaputt ist – wen ruft man an? Seit März 2021 den Technischen Servicedienst (TSD) unter 60680.**

Rund 130 Anrufe und TIS-Aufträge landen jeden Tag bei Andreas Pfeiffer und seinem Team auf den Schreibtischen. Der Teamleiter und seine drei Kollegen Günther Weber, Franz Humnig und Franz Perl überprüfen und koordinieren alle Störungsmeldungen, die bei der Technik eingehen. Dadurch soll vermieden werden, dass ein „falscher“ Handwerker ausrückt und erst vor Ort feststellt, dass es das falsche Gewerk ist oder beispielsweise das für die Reparatur notwendige Material fehlt. Für die „Auftraggeber“ auf den Stationen und Bereichen gibt es neben der klassischen Meldung über den PC (TIS-Meldung) jetzt auch die Möglichkeit, einfach unter der Nebenstelle 60680 anzurufen und eine\*n Techniker\*in/Handwerker\*in anzufordern. Der große Vorteil: Wenn man sich nicht sicher ist, wer für die Reparatur zuständig ist, wissen das die Mitarbeiter des TSD genau. Sie beauftragen entweder die zuständige interne Abteilung oder eine externe Firma. Wenn notwendig, kommt jemand vom TSD-Team auch vor Ort und nimmt auf, was genau zu richten ist, wie umfangreich die „Baustelle“ sein wird, ob spezielles Material bestellt oder ob eine Fremdfirma beauftragt werden muss. So können die hauseigenen Techniker effizienter eingesetzt und unnötige Wege und Stehzeiten vermieden werden. Im TSD laufen auch die Fehlermeldungen der MSR (Mess-, Steuer und Regeltechnik) sowie die Meldungen der Brandmeldezentralen zusammen. So kann sofort festgestellt werden, warum zum Beispiel die Kühlung nicht funktioniert.



© LKH-Univ. Klinikum Graz

Beim TSD werden täglich rund 130 TIS-Aufträge bearbeitet

### Hotline zum TSD

Telefonisch unter 60680  
oder per Mail unter  
[tsd@uniklinikum.kages.at](mailto:tsd@uniklinikum.kages.at)



## VORHANG AUF

# Die Frieda-Therapie

Stabsstelle PR



© M. Kantzaj/LKH-Univ. Klinikum Graz (3)

Therapiehund Frieda besucht die Patient\*innen auf der Palliativstation und trifft Patient\*innen mit Essstörungen zur Frieda-Therapie

**Seit März 2018 besucht Therapiehund Frieda in Begleitung von Michaela Friedrich die Patient\*innen auf der Palliativstation am Klinikum Graz. Corona hat diese Besuche unterbrochen, aber seit Sommer 2021 ist das zur Freude der Patient\*innen wieder möglich. Ein neues Einsatzgebiet hat unsere Mitarbeiterin auf vier Pfoten mittlerweile auch: Im Rahmen eines Pilotprojekts nimmt Frieda einmal in der Woche bei einer Therapiesitzung für Patient\*innen mit Essstörungen teil. Das ist die Frieda-Therapie.**

Psychiaterin Theresa Lahousen und HNO-Ärztin Michaela Friedrich haben das Konzept für das Pilotprojekt an der Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin entwickelt. Tiergestützte Therapieverfahren sind Behandlungsverfahren zur Heilung oder zumindest Linderung der Symptome bei psychiatrischen Erkrankungen, bei denen Tiere – z. B. Hunde oder Pferde – eingesetzt werden. Sie beruhigen erregte Menschen, bringen Depressive dazu, das Bett zu verlassen und geben Menschen mehr Selbstwertgefühl. Ziele der (Frieda-) Therapie sind eine Verbesserung der Körperwahrnehmung

und -akzeptanz, die Reduktion der körperlichen Anspannung, die Stärkung des Selbstbewusstseins sowie Angst und Stress zu reduzieren, das Wohlbefinden zu steigern und die Kommunikation zu erleichtern. Einmal in der Woche treffen sich sechs Patient\*innen, die mit einer Essstörung kämpfen, mit Frieda. Plötzlich wird es für die Patient\*innen viel leichter über Emotionen und Ängste zu sprechen, denn die Lagotto-Hündin wertet nicht, sondern hört nur zu. Die Frieda-Therapie kommt bei den Patient\*innen gut an: „Durch die Beschäftigung mit der lieben Frieda erfolgt das Sprechen nebenbei. Zu sehen, dass sich die Mitpatientinnen offen über Erfahrungen und Gedanken sprechen zu trauen, motiviert auch mich, ehrlicher und authentisch zu sein“, berichtet eine Patientin. Eine andere ergänzt: „Ich bin hellauf von dieser Form der Genesungsförderung begeistert.“ In den ersten Therapiewochen stehen das gegenseitige Kennenlernen und die Annäherung mit Frieda im Fokus. Gefolgt vom Erfahrungsaustausch über die Essstörung, aber auch über andere in der Gruppe gewählte Themen, wie etwa Abgrenzung und Achtsamkeit.

*Dû bist mîn,  
ich bin dîn.  
des solt dû gewis sîn.  
dû bist beslozen  
in mînem herzen,  
verloren ist das sluzzelîn:  
dû muost ouch immêr  
darinne sîn.*



## HISTORISCH

---

# Herzgeschichte(n)

Das Herz hat die Menschen schon immer fasziniert und beschäftigt: Medizinisch gesehen als Organ und Muskel, religiös betrachtet als Symbol für Menschlichkeit, Sitz des Gewissens und der Seele und ganz romantisch als Sinnbild der Liebe und Gefühle. Der Blick auf verschiedene Kulturen und Epochen enthüllt Unterschiede, aber auch grundlegende Gemeinsamkeiten.





© BasPhoto/stock.adobe.com

Im pharaonischen Ägypten wird das Herz am jüngsten Tag gewogen, das Ergebnis entscheidet über das Weiterleben im Jenseits



© Steve Kuitig/stock.adobe.com

Berninis Heilige Theresa wird durch den Pfeil des Engels von einer großen Liebe zu Gott entflammt

Zwischen den ersten Herzbeschreibungen aus der Antike bis zur nüchternen medizinischen Sicht von heute begegnen uns viele Herzen: harte, kalte, weiche, gute, unruhige, feinfühlig, gekränkte oder kranke. Wie wichtig das Herz in der Kulturgeschichte ist, zeigt sich in der Sprache. Kein anderes Wort kommt so oft in Redewendungen vor. Wir haben etwas auf dem Herzen, tragen es am rechten Fleck oder auf der Zunge, schütten es aus, brechen oder verliehen es und bringen etwas nicht über das Herz.

### Harte Herzen und herzlose Opfer

Ein hartes Herz aus Stein zu haben, war im pharaonischen Ägypten etwas Positives, es war ein Symbol für Selbstbeherrschung und Besonnenheit. Das Herz war Zeuge von allem, was der Mensch Zeit seines Lebens an Gutem oder Bösem getan hat. Nach dem Tod wurde das Herz konserviert und als einziges Organ bei der Mumifizierung wieder in den Leichnam gelegt. Den Mumien wurde ein Herzenskäfer (Skarabäus) auf die Brust gelegt, mit dem das Herz, also die Seele, ins Jenseits fliegen konnte. Am jüngsten Tag sollte das Herz gegen eine Figur der Göttin der Wahrheit gewogen werden. Nur bei Gleichgewicht würde der Tote auch im Jenseits in Harmonie leben dürfen.

Dem Ideal des harten Herzens begegnet man auch in der altnordischen Literatur. Das Herz galt als Sitz des Mutes und der Lebenskraft, aber auch des Gemütes und des Intellektes. Das Herz eines tapferen Mannes sollte klein wie eine Walnuss, fest und kalt sein. Angst würde nämlich das Blut zum Herzen steigen, es vergrößern und zittern lassen.

Herzopfer waren bei den Azteken Mittelamerikas üblich: Den noch lebenden Opfern, meist gefangenen Kriegern, aber auch Angehörigen des eigenen Stammes, wurde mit einem Steinmesser die Brust aufgeschnitten, das Herz herausgerissen und noch schlagend dem Sonnengott geopfert. Die Azteken verbanden die Sonne mit dem

Herzen und glaubten, dass bei jedem Weltuntergang auch die Sonne erst untergeht und dann, nachdem sich die Götter ins Feuer stürzen, gemeinsam mit der Welt neu erschaffen wird. Analog dazu bekommt die Sonne nur durch Menschenopfer genug Kraft, um jeden Morgen neu aufzugehen. Allen, die sich freiwillig opferten, war ein Weiterleben im Jenseits sicher. Herzen zu opfern, bedeutete also auch, Herzen zu retten. Zur Zeit der spanischen Eroberung starben nach Schätzungen von Historikern jährlich bis zu 15.000 Menschen einen Opfertod – ein willkommener Vorwand für die christlichen Spanier, um die Kultur der heidnischen Azteken grausam zu zerstören.

### Antiker Wettstreit der Organe

In der Antike konkurrierten Herz, Leber und Gehirn um den ersten Rang unter den Organen. In vielen antiken Kulturen galt die Leber als Sitz des Lebens. Mit ihr wurde die Zukunft gedeutet, auch in Mythen wird die wichtige Rolle sichtbar, etwa wenn ein Adler Prometheus Tag für Tag Teile seiner Leber auffrisst.

Denker wie Empedokles oder Aristoteles sahen hingegen das Herz als wichtigstes Organ des Körpers an. Für Aristoteles ist das Herz Ursprung aller anderen Organe, weil in ihm das Blut gebildet wird. Die Seele und der Verstand haben ihren Sitz im Herzen und steuern von dort aus den Körper.

Für Galen ist das Herz Quelle der Wärme. Über das Blut, das in der Leber produziert wird, werden die Geisteskräfte im ganzen Körper verteilt. Das Blut gelangt über unsichtbare Öffnungen von der rechten in die linke Herzkammer, in der übrigens der Lebenshauch gespeichert ist, um dann im Gewebe zu versickern. Von der Existenz eines Kreislaufes ahnte Galen nichts. Weil die mechanische Pumpe noch nicht erfunden war, kam er auch nicht auf die Idee, dass das Herz eine sein könnte. Im Gegensatz zu chinesischen Ärzten, denen dies übrigens schon seit 2.000 v. Chr. bekannt war.

Im 5. Jahrhundert v. Chr. wird mit den ersten Leichenöffnungen allmählich das Denken im Hirn lokalisiert. Das Herz verliert seine Bedeutung als Zentralorgan der Wahrnehmung und der Erkenntnis an das Gehirn.

### Liebe, Leid und Leidenschaft

In der Bibel ist das Herz Sitz von Gut und Böse. Es wird im Christentum zum Synonym der Seele und steht in spiritueller Verbindung zu Gott. Augustinus spricht in seinen „confessiones“ von seinem „unruhigen“ Herz. Es ist zwischen der Liebe zu Gott und der Liebe zur Welt hin- und hergerissen. Dem Herzen wird im Mittelalter eine „eigene Existenz“ zugestanden, weswegen man es bei Gefahr um Hilfe bitten konnte. Die barmherzige Liebe (caritas) und auch der Mystizismus wurzeln in den Werten des Herzens. Die Bedeutung des Herzens sieht man auch an zahlreichen Herzbestattungen: Als wichtigster Teil des Körpers wurde das Herz von Herrschern oder Adligen oft separat – nicht am Sterbe-, sondern am Heimatort – bestattet.

Ab dem Hochmittelalter und in der Renaissance werden erst das Blut und dann das Herz zum Symbol für das Leid Jesu und für die Erlösung. Ein Lieblingsmotiv in der Kunst wird Amor, der mit seinen Pfeilen auf das Herz zielt. Auch Gottes Liebe zielt direkt ins Herz, so getroffen sinkt die Heilige Theresa in mystische Ekstase. Auch das Herz Marias wird als Sinnbild des Leids oft von Schwertern oder Pfeilen durchbohrt dargestellt, gegen Ende des Mittelalters entstand der Herz-Jesu-Kult.

Die Lieder der Troubadoure und Minnesänger des Hochmittelalters erzählen vom Ritter, der seine Dame vor allem und nur im Herzen lieben soll. Mit diesem platonischen Liebesbegriff und dem Ideal der hohen Minne wird das Herz zur Metapher für die Leidenschaft. Wenn Liebe oder

Erotik mit „Herz“ umschrieben werden, sind sie von Tabus befreit, und man darf darüber erzählen. So werden in den Liedern und Romanen aus zwei Herzen der Liebenden eines, Herzen werden ausgetauscht oder gefangen. In der Epoche der Romantik wird das Herz dann endgültig zu dem Symbol all dessen, was wir heute als „romantisch“ bezeichnen.

### Die Entzauberung des Herzens

Die Tabuisierung der Leichenöffnung im frühen Christentum behinderte die Erforschung des Herzens erheblich. Das änderte sich erst im 16. Jahrhundert – mit den Erkenntnissen aus den Sektionen von Andreas Vesalius. Schon Leonardo da Vinci (1452-1519) bezeichnete das Herz als Pumpe, Rene Descartes vergleicht es mit einem Automaten, der Körper und Gehirn mit Wärme versorgt. William Harvey (1578-1657) entdeckte den Blutkreislauf: Mechanische Pumpen waren bereits erfunden, sodass er mit diesem Wissen die Funktion des Herzens und das Zusammenspiel mit anderen Organen erklären konnte. In der Moderne verliert das Herz nach und nach seine moralische Symbolik. Es wird in der Wissenschaft rational gesehen zum blutpumpenden Muskel. Die erste Herztransplantation 1967 verändert das Bild des Herzens noch einmal: Die Verpflanzung eines Herzens macht es unmöglich, es länger als Platz der Seele zu sehen. Trotzdem sollten wir die Frage, was wir auf dem Herzen haben, nicht mißachten.

Das Bild des Herzens hat sich im Laufe der Jahrhunderte geändert, viele Vorstellungen sind in unser heutiges Herzensbild eingeflossen, sodass uns seine Symbolik überflutet und oft nur triviale Äußerlichkeiten überbleiben. Das Bild des Inneren eines Menschen geht im Oberflächlichen verloren.



© AmazeinDesign  
stock.adobe.com

#### Literatur:

Ole Martin Hoystad: Kulturgeschichte des Herzens. Von der Antike bis zur Gegenwart. Köln: Böhlau Verlag 2006

Linkes Bild: Antike Vasen waren mit Feigen- und später mit Efeublättern geschmückt. Efeublätter waren das Symbol für die Ewigkeit und Unsterblichkeit. Die Mönche des Mittelalters übernehmen diese Blätter nun in Rot in ihren Darstellungen von Lebensbäumen und Liebesszenen

Rechtes Bild: Der Minnesänger Alam von Gresten wirbt um seine Dame. Symbol der Werbung ist der Baum zwischen ihnen, dessen Äste herzförmig das goldene Wappen mit der Inschrift AMOR umschließen









## MEDIZIN

---

# Annas Herz hält wieder Schritt

Seit bald einem Jahr sorgt ein His-Bündel-Herzschrirrmacher dafür, dass das Herz der jungen Kärntnerin nicht mehr aus dem Rhythmus kommt. Damit ist sie eine der ersten Jugendlichen in Österreich, die das Gerät in sich trägt. Ihre Betreuung am Uniklinikum inklusive der gelungenen Implantation des High-End-Gerätes ist ein Musterbeispiel für den Teamgeist, der im Universitären Herzzentrum Graz gelebt wird. Ebenso wie auch die vier Behandlungen, die wir Ihnen ab Seite 34 vorstellen.

*Andrea Lackner*



© Kurt Remling/LKH-Univ. Klinikum Graz

Anna kommt einmal pro Jahr zur Kontrolle auf die Klinik und wird auch telemedizinisch von den Herzspezialisten betreut. (v. li.) Anna Mayer, OA Günther Prenner, Rhythmologie, Klinische Abteilung für Kardiologie, und OA Stefan Kurath-Koller, Klinische Abteilung für Pädiatrische Kardiologie

„Sie wissen gar nicht, wie erlösend es war, als wir endlich begriffen haben, dass Annas Herzrhythmus passt und Dr. Kurath-Koller jederzeit alle wichtigen Werte überprüfen kann“, erinnert sich Marlene Mayer an die große Erleichterung, die sie empfunden hat, nachdem ihrer Tochter der Herzschrittmacher implantiert worden war und auch klar war, dass das damit kombinierte Infosystem einwandfrei funktioniert. Schlaflose Nächte und die ständige Angst, dass Annas Herz vielleicht einmal komplett versagt, waren Geschichte. „Mei Mama, ich hab' nie dran gezweifelt, dass alles hinhaut“, lächelt sie ihre bald 18-jährige Tochter warmherzig an. „Mir geht's super und ich bin sehr dankbar, dass ich das Neueste vom Neuen bekommen hab“, fügt die Schülerin strahlend hinzu.

### Elektrode mitten ins His-Bündel

Das Neueste, von dem Anna spricht, ist das spezielle Gerät, das man ihr im November 2020 eingesetzt hat. „Als einer der ersten Teenager in Österreich und als erste Jugendliche in der Steiermark trägt sie einen

His-Bündel-Herzschrittmacher in sich“, erklärt Stefan Kurath-Koller, Oberarzt an der Klinischen Abteilung für Pädiatrische Kardiologie.

Das Besondere des Systems sei, fügt sein Kollege, Günther Prenner, Oberarzt an der Klinischen Abteilung für Kardiologie, hinzu, „dass die entscheidende Elektrode für die Stimulation im Bereich des His-Bündels eingesetzt wird. Dieses befindet sich – einfach ausgedrückt – in der Herzscheidewand zwischen Vorhöfen und Kammern.“ Ist sie perfekt platziert, verwendet sie das noch gesunde eigene Reizleitungssystem und aktiviert dadurch beide Herzkammern auf „natürlichem“ Wege, der dem eines gesunden Herzens gleicht.

Außergewöhnlich ist aber, dass der His-Bündel-Schrittmacher Teenager\*innen implantiert wird. „Die perfekte Positionierung ist aufgrund der Größe des Herzens doppelt schwer“, begründet Prenner diese Tatsache. Der Einsatz des Systems sei jedoch gerade in Annas Fall sehr sinnvoll. „Da der Schrittmacher ja nicht nur heute, sondern über Jahre sehr oft aktiviert werden muss, wirkt man einer möglichen Herzvergrößerung entgegen, die durch eine unnatürliche Simulation hervorgerufen

werden kann“, weiß der Oberarzt. Das Setzen von Herzschrittmachern bei Kindern und Jugendlichen sei generell eine sehr herausfordernde Sache, fügt Kurath-Koller hinzu. Denn hinsichtlich der Entwicklung solcher Geräte sind seine jungen Patient\*innen eher die Stiefkinder. Diese Systeme würden nämlich – ebenso wie die für die Implantation benötigten Geräte – meist für Erwachsene entwickelt und daher im Normalfall auch Erwachsenen implantiert.

### Fächerübergreifende, perfekte Teamarbeit

Der Eingriff selbst wird im Hybrid-OP mit einer zusätzlichen Elektrophysiologieanlage durchgeführt, mit der die Herzsignale hochauflösend dargestellt werden können. Das Universitäre Herzzentrum Graz befindet sich bei dieser Methode unter den führenden Zentren in Europa. „Die Elektrode wird über die Schlüsselbeinvene eingeführt und das Gerät danach im Bereich des Brustkörpers unter dem Schlüsselbein ‚unter Putz‘ verlegt“, konkretisiert Operateur Prenner. Bei Anna dauerte die OP etwa eine Stunde, insgesamt musste die Patientin fünf Tage auf der Klinik bleiben. „Nur sechs Wochen später hat sie wieder fleißig für die Tanzeuropameisterschaft trainiert“, so die Mama.

### Zu jedem Zeitpunkt die adäquate Betreuung

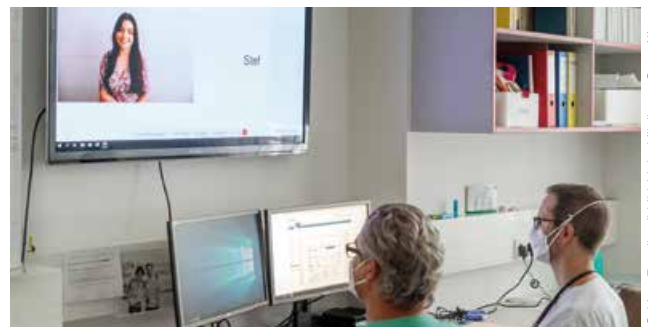
Warum Anna die Herzprobleme hatte, die 2018 zum ersten Mal auffielen, ist unklar. „Eine Virusinfektion könnte die Ursache gewesen sein“, so Kurath-Koller. Ein Kinderarzt überwies die Familie damals ans Uniklinikum und seither wird Annas Herz hier beobachtet. Lange bestand kein Grund, einen Schrittmacher zu implantieren. Da die Herzmediziner jedoch (u. a.) im Langzeit-EKG gesehen haben, dass sich Annas Rhythmusstörungen zunehmend verändern, fiel die Entscheidung zur Implantation.

„Ich habe mich auf der Klinik immer perfekt aufgehoben gefühlt. Vor allem Dr. Kurath-Koller ist echt für mich da“, streut Anna ihrem Arzt Blumen und ihre Mama setzt nach: „Die Sicherheit, die er gibt, und sein Engagement sind unvergleichlich.“ Ein stiller Unterstützer im Hintergrund ist dazu Merlin, das telemedizinische Infosystem, das an den Herzschrittmacher gekoppelt ist. Es sendet regelmäßig Werte an die Klinik und schlägt Alarm, wenn Unregelmäßigkeiten auftreten. Anna wird von den Ärzten telemedizinisch betreut, kommt aber auch einmal jährlich zum Check. Künftig wird sie sich alle zehn Jahre einem neuerlichen Eingriff unterziehen müssen, weil das Gerät dann eine neue Batterie braucht.

In jedem Fall hält ihr Herz seit dem Eingriff mit allem Schritt: vom stressigen Ferienjob bis zur intensiven Maturavorbereitung. Und Merlin, Stefan Kurath-Koller, Günther Prenner sowie deren Kolleg\*innen vom UHZG stärken ihr den Rücken. Ein Leben lang.



(v. li.) SL Jasmin Fischbach, OA Stefan Kurath-Koller, Anna Mayer, OA Günther Prenner und ÄD Wolfgang Köle berichteten bei der Pressekonferenz am 1. September über die erfolgreiche Behandlung Annas



Direkter Draht: Anna wird auch telemedizinisch betreut

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

### Information

In Österreich werden jährlich mehr als 5.000 Herzschrittmacher neu implantiert. Die Elektroden, welche vom Herzschrittmacher die Impulse zum Herz übertragen, werden zumeist im Bereich der Herzspitze oder der Herzscheide wand verankert. Es kommt dadurch zu einer geänderten Reizleitung, einer elektrischen Dyssynchronie im Herzen mit der Folge, dass die rechte und linke Herzkammer nicht mehr zeitgleich pumpen. Rund 20 Prozent der Herzschrittmacherpatienten\*innen haben, wenn sie mehr als 20 Prozent vom Schrittmacher stimuliert werden, zum Teil schon nach drei Jahren Symptome, bedingt durch diesen veränderten Reizablauf im Herzen. Mit der His-Bündel Stimulation, wo die Elektrode in einem 5 bis 8 mm speziellen Ort der noch intakten körpereigenen Reizleitung, dem His-Bündel fixiert wird, werden die nötigen elektrischen Impulse direkt in das körpereigene Reizleitungssystem abgegeben. Eine elektrische Dyssynchronie mit einer drohenden Herzschwäche in Form einer Herzhöhlenvergrößerung und Abnahme der Herzleistung wird damit verhindert. Die Implantation eines His-Herzschrittmachers ist derzeit noch deutlich aufwendiger und anspruchsvoller als eine „normale“ Herzschrittmacherimplantation.



## MEDIZIN

# Herzliche Erfolgsgeschichten

Vier Eingriffe, die beispielgebend für die professionelle Teamarbeit der Herzmediziner\*innen im (Hybrid-)OP und dem Herzkatheterlabor sind und die von der großen Dankbarkeit der Patient\*innen zeugen.

*Stabsstelle PR*



© Fotostudio Chirurgie/LKH-Univ. Klinikum Graz



(v. li.) Herzchirurgin OA Birgit Zirngast, Herzanästhesist OA Wolfgang Marte, OA Albrecht Schmidt und Patientin Elisabeth Germauz. Das gesamte UHZG-Team feierte den gelungenen Eingriff

### Bei dieser Klappenimplantation hat die HLM Pause!

Da kam Freude auf: Am 18. Juni 2020 feierte das Team rund um Herzchirurgin Birgit Zirngast, Herzanästhesisten Wolfgang Marte und Kardiologen Albrecht Schmidt die erste Implantation einer so genannten Tendyne-Klappe in der Steiermark. Der Vorteil dieses katheterbasierten Systems liegt u. a. darin, dass über einen minimalinvasiven Zugang über die Herzspitze eine sofort voll funktionstüchtige Mitralklappe implantiert werden kann – und zwar am schlagenden Herzen, also ohne

die Patient\*innen an die Herzlungenmaschine (HLM) anschließen zu müssen. Die Implantation erfolgt katheterbasiert. Dadurch ist der Eingriff deutlich schonender für den Körper und die Betroffenen kommen nach der OP deutlich schneller zu Kräften. Star des Eingriffs war selbstverständlich die Patientin Elisabeth Germauz selbst, die aufgrund ihres an sich guten Allgemeinzustandes bestens für die OP geeignet war. Dennoch fühlte sie sich, wie sie verriet, schon kurz nach der OP bedeutend wohler als davor. Die rüstige Dame bedankte sich zudem ganz herzlich für die tolle Betreuung.



© Kurt Remling/LKH-Univ. Klinikum Graz

(v. li.) Ameli Yates, suppl. Leiterin Herzchirurgie, Robert Gasser, stv. Leiter der Kardiologie, und Patient Josef Meister

### „Ich habe mein Leben zurück!“

Gut ein Jahr lang fiel Josef Meister das Atmen schwer, er litt unter permanenter Müdigkeit und hielt schon der kleinsten Belastung nicht stand. Nachdem festgestellt wurde, dass seine Herzkranzgefäße stark verkalkt waren, suchte er im Dezember 2020 die Kardiologie auf. Im Rahmen der interdisziplinären Klappenkonferenz, die in solchen Fällen tagt, wurde beschlossen, die Klappe zu ersetzen und einen Bypass zu legen. Kurz darauf wurde die Operation durchgeführt. „Ich bin so dankbar, denn jetzt hab ich mein Leben zurück“, sagt der Steirer. „Ich kann wieder kleine Arbeiten am Hof erledigen, mich um meine Hendln kümmern und war sogar schon am Meer. Vielen herzlichen Dank!“, strahlt der Landwirt. Der Eingriff, der bei ihm durchgeführt wurde, zählt übrigens zum Standardrepertoire der Grazer Herzmediziner\*innen.



© LKH-Univ. Klinikum Graz

Bitte recht freundlich: Patient Franz Stephl und das Team rund um (v. li.) Kardiologen Daniel Scherr und Andreas Zirlik, Leiter der Kardiologie



© Marija Kantzaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Die Tri-Pascal-Patientinnen Edeltraut Kreiner und Elfriede Bloder mit dem Kardio-team Andreas Zirlik, Leiter Kardiologie, OA Albrecht Schmidt u. Eva Buschmann

### Europaweit Spitze: neue Methode zur VHF-Behandlung

Die Grazer Herzmediziner\*innen sind die einzigen in Mitteleuropa, die eine neue Methode anwenden, um Patient\*innen mit Vorhofflimmern (VHF) zu behandeln, an der hierzulande gut 200.000 Personen leiden. Einer davon ist, nein besser war, Franz Stephl. Bei ihm führte das VHF regelmäßig zu Anfällen mit Schwindel, Herzrasen u. v. m.. Seit Ende August ist alles anders. Denn das Team rund um Kardiologen Daniel Scherr konnte die Ursache der Erkrankung mittels katheterbasierter Ablation beheben. Dabei werden die krankhaften Bereiche am Herzen, die das Vorhofflimmern verursachen, verödet. Absolut neu ist die Art der Verödung. Bisher wurde sie thermisch, d. h. mittels Hitze oder Kälte, durchgeführt, nun erzieht man sie mit kurzen Stromstößen. Man spricht von der sogenannten Elektroporation. Die Vorteile: Die Gefahr, gesunde Zellen zu verletzen, ist deutlich geringer, der Eingriff selbst viel kürzer. Franz Stephls Operation war ein voller Erfolg. Daher hat er es sich nicht nehmen lassen, ein Foto mit seinem Behandlungsteam zu machen.

### Österreichpremiere für das Tri-Pascal-Verfahren

Eine Premiere gelang dem Team rund um die Kardiologen Andreas Zirlik und OA Albrecht Schmidt am 15. Juni 2021. Zum ersten Mal wurden die hochgradig undichten Trikuspidalklappen zweier Patientinnen mit dem Tri-Pascal-Verfahren behandelt. Elfriede Bloder und Edeltraut Kreiner litten unter einer Trikuspidalklappeninsuffizienz, bei der das Klappenventil, das den Blutstrom in die rechte Herzkammer lenkt, unvollständig schließt. Die Folge: ein Blutstau vor dem Herzen, oft mit Bauch- und Beinschwellung. Selbst einfachste Tätigkeiten werden beschwerlich. Eine OP am offenen Herzen wäre für diese Patient\*innen meist zu riskant. Das Besondere am Verfahren: Die Reparatur erfolgt minimalinvasiv perkutan mit einem Kathetersystem über die Leiste. Echogesteuert werden die freien Ränder der schlussunfähigen Klappen-segel mit einem kleinen klammerartigen Device zusammengeführt und so die Ventilfunktion der Klappe wieder hergestellt. Man spricht hier vom Edge-to-Edge-Repair. Die Patientinnen berichteten bei der ambulanten Nachbetreuung, dass sie bereits deutlich leistungsfähiger sind.

## MEDIZIN

# Psychische Gesundheit sichtbar machen

Stabsstelle PR



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Stigmatisierung, Ängste und Vorurteile über psychische Erkrankungen sollen abgebaut werden

**Menschen mit körperlichen (somatischen) Erkrankungen, wie Diabetes mellitus oder Bluthochdruck, haben ein erhöhtes Risiko an psychischen Störungen zu leiden. Genauso haben Menschen mit psychischen Störungen ein erhöhtes Risiko, von einer somatischen Erkrankung betroffen zu sein. Die Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin möchte für das Thema „Psychische Gesundheit“ stärker sensibilisieren.**

Klinikvorständin Eva Reininghaus hat es sich gemeinsam mit ihrem Team zur Aufgabe gemacht, das Thema „Psychische Gesundheit“ in der Medizin und der Gesellschaft sichtbarer zu machen und so Stigmatisierung, Ängste und Vorurteile über psychische Erkrankungen abzubauen. Am 21. Juni 2021 fand daher zum ersten Mal die Impulstagung „Psychische Gesundheit sichtbar machen“ der Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin am Sportplatz des LKH-Univ. Klinikum Graz statt.

### Aktuelles Forschungsprojekt

Die Stigmatisierung psychisch kranker Menschen ist ein seit Jahrhunderten beobachtbares Problem und auch in der heutigen Gesellschaft nach wie vor in vielen Bereichen mit all seinen Folgen präsent. In einem aktuellen Forschungsprojekt mit dem Titel „Spannungsfelder: Psyche, Ökonomie, Medizin“ hat sich unter der Leitung der Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin ein Team aus Expert\*innen aus den unterschiedlichsten Gesundheitsbranchen sowie der Gesundheitsökonomie mit dem Thema „Stigmatisierung“ und der Situation in der Steiermark auseinandergesetzt. Die zentrale Fragestellung war, ob Menschen mit psychischen Erkrankungen in den Hilfestellungen bei körperlichen Erkrankungen auch in Österreich und im Speziellen in der Steiermark Benachteiligungen erleben. Wenn ja, wird in weiterer Folge der Frage nachgegangen, in welchem Ausmaß bzw. wie aus der Sicht von Betroffenen, Allgemeinmediziner\*innen und Psychiater\*innen damit umgegangen wird. Eine umfassende Analyse der statio-



© Med Uni Graz

Am 21. Juni 2021 fand zum ersten Mal eine Impulstagung statt



nären Diagnosen und Leistungsdokumentation durch die Gesundheit Österreich GmbH (GÖG) im Zeitraum von 2016 bis 2017 in ganz Österreich, die im Rahmen dieses Projekts durchgeführt wurde, zeigt, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung tatsächlich von zahlreichen somatischen Erkrankungen häufiger betroffen sind als die Allgemeinbevölkerung.

In Zahlen: Psychisch Erkrankte haben ein mehr als viermal so hohes Risiko von Epilepsie betroffen zu sein und ein dreimal so hohes Risiko an Osteoporose zu leiden. Auch Fettleibigkeit, Rückenschmerzen, Niereninsuffizienz und Pneumonie kommen signifikant öfter vor. Andere Krankheitsbilder kommen hingegen bei psychisch kranken Menschen weniger häufig vor als in der Allgemeinbevölkerung wie beispielsweise Blinddarmentzündungen, Vorstufen von Gebärmutterhalskrebs und Katarakte.

**Mehr ACSC-Aufenthalte**

Hinweise auf Mängel in der somatischen Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen im niedergelassenen Bereich gibt es durch die Beobachtung bei stationären Aufnahmen im Krankenhaus: Durch eine adäquate Primärversorgung könnten diese Aufenthalte (sogenannte Ambulatory Care Sensitive Conditions oder ACSC-Aufenthalte) vermieden werden. Laut den Berechnungen der GÖG weisen psychisch kranke Personen um 87 Prozent mehr ACSC-Aufenthalte auf als die Allgemeinbevölkerung. Der größte Unterschied besteht bei Asthma, chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen und Emphysemen. Durch diese „Schlechterversorgung“ entstehen erhöhte Behandlungskosten, die durch eine adäquate Primärversorgung vermeidbar wären. Die GÖG zeigte weiters, dass die Kosten für stationäre Behandlungen bei ACSC-Aufenthalten mit 49 Millionen Euro je 100.000 Personen doppelt so hoch sind wie in der Allgemeinbevölkerung, bei der vermeidbare Krankenhausaufenthalte insgesamt 22 Millionen Euro je 100.000 Personen betragen.

Oft spielen mögliche Ängste, Unsicherheiten, Zeitmangel, fehlende Erfahrung und Vorurteile der behandelnden Ärzt\*innen eine Rolle, wenn Menschen mit einer psychischen Erkrankung nicht ausreichend somatisch abgeklärt oder therapiert werden. Die Expert\*innen der Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychiatrische Medizin möchten daher alle Ärzt\*innen und Mitarbeiter\*innen im Gesundheitswesen aufrufen, sich diese Problematik bewusst zu machen und sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Nur so können Stigmata abgebaut und die medizinische Versorgung psychisch kranker Menschen aktiv verbessert werden.



(v.l.): Psychologin Nina Dalkner und Klinikvorständin Eva Reininghaus boten bei der Tagung viele Informationen



Schautafeln zur Klinik und zu psychischen Erkrankungen

**Das Forschungsprojekt**

Im Forschungsprojekt mit dem Titel „Spannungsfelder: Psyche, Ökonomie, Medizin“ hat sich unter der Leitung der Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin ein Team aus Expert\*innen aus den unterschiedlichsten Gesundheitsbranchen sowie der Gesundheitsökonomie mit dem Thema „Stigmatisierung“ und der Situation in der Steiermark auseinandergesetzt. Hauptverantwortliche im Projekt waren u.a. die Psychologinnen Nina Dalkner und Andrea Schmidt sowie Klinikvorständin Eva Reininghaus. Das Abstractbook zur Tagung gibt's im Intranet zum Downloaden.

© Med Uni Graz

© Med Uni Graz

## MEDIZIN

# Das Gleichgewicht: unser Fitnessgrad-Zeiger

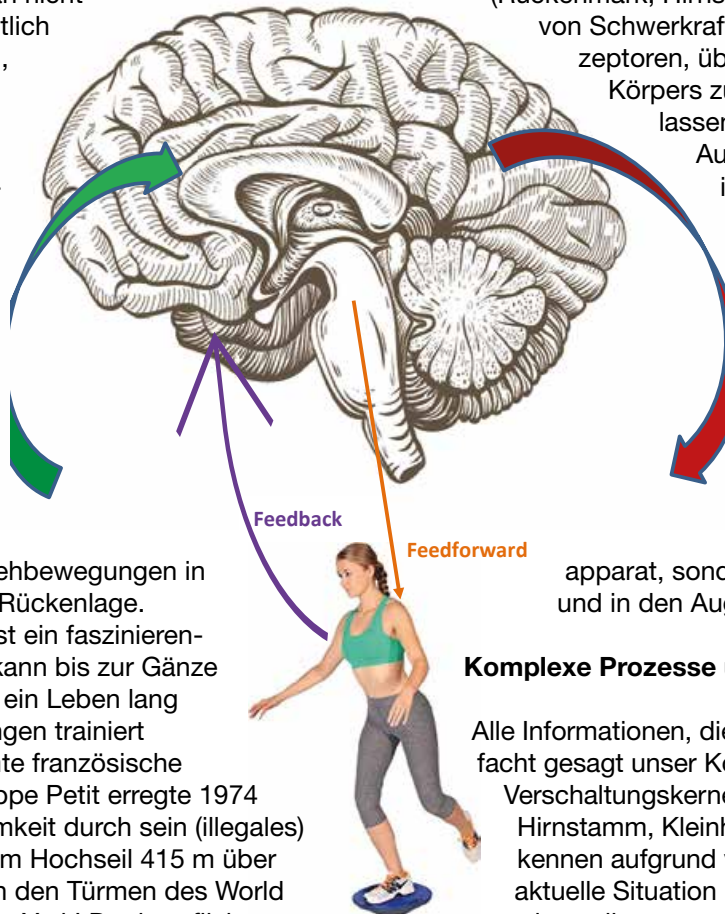
Delphine Giuliani

**Ein gutes Gleichgewicht setzt die Funktionstüchtigkeit beinahe aller Körpersysteme voraus und ist auch eine Art Gradmesser für die Fitness. In der Nacht schlecht zu schlafen genügt, um am nächsten Tag ein schlechteres Gleichgewicht festzustellen.**

Das Gleichgewicht begleitet uns ein Leben lang, den ganzen Tag und auch im Liegen. Nach Verletzungen (Läsionen) im Zentralnervensystem, wie beispielsweise dem Kleinhirnsyndrom oder Demenzen, kann man nicht mehr problemlos seitlich liegen. Patient\*innen, die unter Schwindel, bedingt durch eine Beeinträchtigung des Gleichgewichtsorgans (Vestibularapparates) – z. B. Ménière, N. Vestibularissyndrom oder horizontales Labyrinth-Syndrom – leiden, berichten über das Gefühl von Gleichgewichtsverlust selbst bei geringen Kopfdrehbewegungen in der Ruheposition in Rückenlage. Das Gleichgewicht ist ein faszinierendes Phänomen: Es kann bis zur Gänze verloren gehen oder ein Leben lang bis zu Spitzenleistungen trainiert werden. Der berühmte französische Hochseiltänzer Philippe Petit erregte 1974 weltweit Aufmerksamkeit durch sein (illegales) Balancieren auf einem Hochseil 415 m über den Boden zwischen den Türmen des World Trade Centers in New York! Der berufliche Jongleur trainierte sechs Jahre lang für diese Heldentat.

### Das Gleichgewicht braucht die Schwerkraft

Der Gleichgewichtssinn entsteht aus der Verknüpfung der Informationen des vestibulären Systems, das in unserem Innenohr liegt, der Propriozeption und des Sehens. Unter Propriozeption versteht man eine Art sechsten Sinn oder Tiefensensibilität, wodurch der Körper das Gehirn über die Position bzw. den Aktivitätszustand der Gelenke, Muskeln und Sehnen informiert. Diese Gleichgewichtssysteme informieren die Zentren (Rückenmark, Hirnstamm, Kleinhirn, Hirn) u. a. mithilfe von Schwerkraftsensoren, sogenannten Gravizeptoren, über die Orientierung des ganzen Körpers zur Erdvertikalen. Gravizeptoren lassen einen selbst bei geschlossenen Augen spüren, wo oben und unten ist. Die wichtigste Richtschnur für die Ortung der Körperposition im Raum ist also die Schwerkraft. Seit 15 Jahren führt Gleichgewichtsforscher Andrew Clarke von der Berliner Charité mit Astronauten in der Schwerelosigkeit Experimente dazu mit einem 3D-Eye-Tracker-Messsystem durch. Er fand u. a. heraus, dass sich die Gravizeptoren nicht nur im Vestibularapparat, sondern auch im Darm, in den Nieren und in den Augen befinden.



Funktion und Struktur des Gleichgewichts

### Komplexe Prozesse und laufende Anpassung

Alle Informationen, die uns Innenohr, Augen und vereinfacht gesagt unser Körper liefern, werden über multiple Verschaltungskerne in den Zentren (Rückenmark, Hirnstamm, Kleinhirn, Hirn) verarbeitet. Diese erkennen aufgrund von Erfahrungen schnellstens die aktuelle Situation und passen die Körperhaltung und -dynamik entsprechend der Absicht an, um zum Beispiel einen Sturz zu verhindern. Dazu gehören unzählige Funktionen unseres Zentralnervensystems

und Bewegungsapparates. Um einen Sturz zu vermeiden und für Schutzreaktionen sind neben den Aufmerksamkeits-, Wahrnehmungs- auch Gedächtnisfunktionen, das Vorausahnen von Ungleichgewicht und entsprechende Voreinstellungen (sog. Feedforward) notwendig. Die Zentren leisten dafür viel Koordinationsarbeit und dosieren ständig den Einsatz motorischer Einheiten im Muskel (intramuskuläre Koordination) und deren Zusammenspiel (intermuskuläre Koordination): Ein Muskel arbeitet bei einer Bewegung niemals allein. Der Agonist (Spieler), führt eine Bewegung aus, während der Gegenspieler oder Antagonist dafür sorgt, dass die Bewegung in Gegenrichtung erfolgen kann. Wird eine Bewegung angesteuert, dann justieren diese Zentren das Zusammenspiel zwischen Antagonisten und Agonisten. Außerdem müssen die Zentren Muskelgruppen hemmen, deren Aktivierung die Aktion nur stören würde, und umgekehrt solche, meist kleinere und tiefere aktivieren, die diese unterstützen. Als zentrale Steuerung koordinieren sie auch beide Körperhälften. Die meisten Prozesse laufen beim gesunden Menschen unbewusst und automatisch ab. Beim Kranken muss und kann einiges bewusst oder „spielerisch“ wieder erworben werden.

### Die Balance

Das Ergebnis dieser ganzen „Empfang- und Sendeschleifen“ zwischen den Gleichgewichtssystemen, den Zentren und unserem Bewegungsapparat ist die Balancefähigkeit. Lokale Stabilisatoren gewährleisten ständiges und kleinstes Justieren der Gelenkposition (Equilibriumsreaktionen), was kaum bzw. als minimales Schwingen sichtbar ist („mobile Stabilität“). Einfach ausgedrückt: Wir wackeln ständig. Um im Gleichgewicht zu bleiben, nutzen wir globale Stabilisatoren und Mobilisatoren und verlagern das Gewicht (Stellreaktionen). Wenn man bei größeren oder sehr schnellen bzw. überraschenden Gewichtsverlagerungen den Rumpf nicht mehr muskulär halten kann, muss der Körper die Unterstützungsfläche (USF) vergrößern, um nicht zu fallen: Wir stützen uns mit Händen oder Füßen ab bzw. stellen uns breit (Stütz- oder Schutzreaktionen). Während der Stell- und Stützreaktionen finden ebenfalls Equilibriumsreaktionen statt („stabile Mobilität“). Die Zentren werden ständig über die neue Situation durch Rückkoppelung informiert (Feedback) und passen über einen Soll-Ist-Zustandsvergleich die Reaktionen an. Wenn die Schutz- oder Stützreaktion unkontrolliert und mit Einwirkung von Kräften von außen geschieht, spricht man von einem Sturz.

### Training für kontrolliertes Stürzen

Um Verletzungen zu vermeiden, kann man das Fallen trainieren, dann geschieht die Schutz-Stützreaktion kontrollierter. Wenn man dazu noch gut dehnbare Bänder und dichte Knochen sowie kräftige und prompte

Muskeln hat, dann können Stürze ohne große Schäden erfolgen. Man denke einfach an trainierte Sportler oder Stuntszenen in Actionfilmen. Deshalb beinhaltet ein Gleichgewichtstraining beim „Gesunden“ idealerweise fünf Mal pro Woche folgende Schwerpunkte: Dehnungs- und Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper, Ausdauertraining, Koordinationstraining auf reduzierten bzw. instabilen USF (siehe Tabelle) und mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden (siehe Tabelle) unter professioneller Anleitung (Physiotherapeut\*in, Sportwissenschaftler\*in). Ausdauersport und Tanzen stellen ideale Möglichkeiten dar, um rhythmisierte Koordination zu trainieren.

### Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht

#### Reduktion der USF

- Eng-, Tandemstand
- Fußspitzen-, Fersenstand
- Einbeinstand
- Vier-Füßler-Stand
- Knie-Hand-, Knie-Fuß-Stand
- Liegestützposition
- Kniestand
- Bauchlage auf Ball, Hände auf Kreisel
- auf einem Ball sitzen und Füße auf einem Kreisel

#### Instabile USF:

- Schaumstoff Unterlagen
- Kreisel
- Ball
- MFT-Platten

#### Kombination: Reduzierte und instabile USF:

- Eng-, Tandem-, Einbeinstand auf einem Kreisel
- Knien oder Stehen auf einem Ball

#### Zusätzliche Erschwernisse

- absichtliche Rumpfverstellungen
- Arm-/Bein Ziel-/Pendel-Bewegungen
- Augenschließen
- Ablenkung durch Lärm / Musik / Denktivität (Rechnen, Lesen, Konzentrationsaufgaben, ...)
- Verfälschung der Augeninformationen an Vestibularapparat (Augen sagen „stabil bzw. fix“, das somatosensorische System sagt „mobil“, Vestibularapparat muss die wahre Situation als „mobil“ überrumpeln.) z. B.: Skifahren im Nebel bzw. den Informationswirrwarr künstlich erzeugen und die Somatosensorik in Schwierigkeiten bringen: Dadurch Herausforderung und Förderung des Vestibularapparates





## PFLEGE

---

# Einmal Ruhestand und wieder retour

Zur Unterstützung während der Corona-Pandemie bat die KAGes mittels Rundschreiben, pensionierte Kolleg\*innen wieder ins Berufsleben zurückzukehren.

*Sandra Müller*



© M. Wiesner/LKH-Univ. Klinikum Graz

Pflegedirektorin Christa Tax bedankt sich ganz herzlich bei diesen drei Kolleginnen und bei all jenen, die über ihren Pensionsantritt hinaus weiterhin ihre Expertise und ihre helfenden Hände zur Verfügung stellen.

Seit März 2019 ist Brigitte Uitz in Pension und zu 50 Prozent weiterhin auf der Gynäkologie-Ambulanz im Dienst

Am LKH-Univ. Klinikum Graz entschlossen sich sieben diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen dazu, die Kolleg\*innen vor Ort zu unterstützen. Drei von ihnen erzählen, warum sie zurückgekommen sind.

Als das Schreiben im Postkasten von Theresia Perkmann landete, war sie gerade selbst an Covid erkrankt. Für sie war aber klar, sobald sie gesund ist, würde sie am Klinikum unterstützen, denn das Klinikum war während ihrer aktiven Zeit für sie „wie eine zweite Heimat“. Perkmann trat im November 2019 ihre Pension an, im Jänner 2021 kehrte sie an die CK/GM Tagesklinik zurück.

Ich habe die Wertschätzung des Klinikum gespürt.

Theresia Perkmann



Anfänglich war geplant, bis April 2021 am Klinikum tätig zu sein. Als von Pflegeleitung Derkits die Anfrage nach Verlängerung kam, war dies, wie sie sagt, „ein Segen“. Perkmann ist nach wie vor tätig und u. a. für die Testung der Patient\*innen zuständig. In der Freizeit genießt Perkmann die Natur, ihren Garten, beschäftigt sich mit Kunst und Kultur und spielt Klavier. Sie ist sehr dankbar, für die Möglichkeit, noch tätig zu sein und sieht es auch als große Wertschätzung: „Sie trauen uns das noch zu!“

### Zum zweiten Mal retour

Bereits zweimal wieder ans Klinikum zurückgekommen ist Magdalena Leitner. Zum ursprünglichen Pensionie-

rungsdatum im Juni 2018 bot sie von sich aus an, die Station weiter zu unterstützen und trat erst im Jänner 2019 ihren Ruhestand an. Ende November 2019 nahm die Stationsleitung der Kardiologie Kontakt zu ihr auf und fragte an, ob sie das Team mit ihrer Expertise weiterhin unterstützen wolle. Leitner zögerte nicht und sagte zu. Ein Jahr lang unterstützte sie das Team – anfangs nur für gewisse Tätigkeiten und später mit ganz normalen Diensten und der Übernahme einer Pflegegruppe. Von Dezember 2019 bis Mitte Februar 2021 genoss sie erstmals ihre Pension. Als die Personalressourcen aufgrund von geplanten Krankenständen knapper wurden, übernahm sie für zwei Monate die Funktion der Stationssekretärin. Ein Antrieb war, dass Leitner die Einführung der elektronischen Fieberkurve (eFK) miterleben wollte, was sich mit ihrem ursprünglichen Pensionierungsdatum nicht ausgegangen wäre. „Ich war schon immer ein großer Fan der eFK und bin es nach wie vor.“ In ihrer Freizeit hilft Leitner im Sommer auf einem Bauernhof aus. Eine weitere Leidenschaft von ihr sind Pilgerwege - für heuer hat sie sich eine Etappe des Jakobsweges sowie den Karnischen Höhenweg vorgenommen.

Man bekommt von den Patient\*innen sehr viel zurück!

Magdalena Leitner



Keine Pause nach ihrer aktiven Zeit brauchte Brigitte Uitz. Nach ihrem Pensionsantritt Anfang März 2019 blieb sie mit einem Beschäftigungsausmaß von 50 Prozent in der Ambulanz der Klinischen Abteilung für Gynäkologie.





© W. Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz

Bereits zweimal „unterbrach“ Magdalena Leitner ihre Pension

Wann ich in den Ruhestand trete? Das bleibt noch offen!



Brigitte Uitz

Bereits ein Jahr vor ihrem Pensionsdatum bot sie an, weiterhin ihre Expertise u. a. als Breast Care Nurse zur Verfügung zu stellen. Sie erlebte eine großartige Unterstützung durch die Pflege- und Stationsleitung sowie durch das Team und hatte Spaß an ihrer Arbeit. Mit den jetzigen 50 Prozent ist sie rundum zufrieden: „Es passt sehr gut für mich.“



© A. Walcher/LKH-Univ. Klinikum Graz

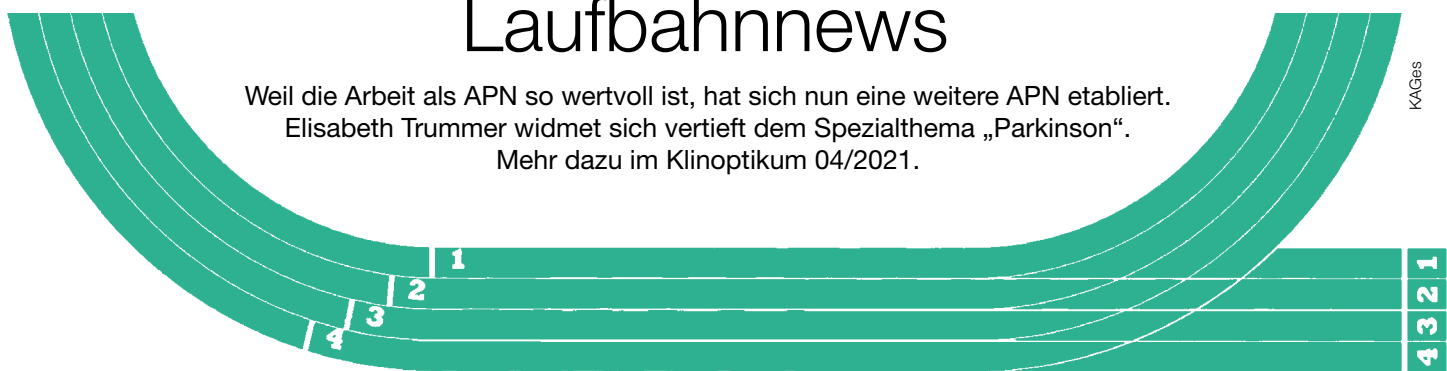
Theresia Perkmann testet seit Jänner die Patient\*innen auf COVID

Da sie Berufliches und Privates sehr gut trennen kann, genießt sie ihre Freizeit in der Natur mit Wandern, „einfach draußen sein“ in vollen Zügen. Eine große Freude machen ihr ihre Enkelkinder und wenn sie die Familie unterstützen kann. Bei den Urlauben mit ihrem Mann, wie vor Kurzen auf der Insel Rab, kann sie entspannen.

# Laufbahnnews

Weil die Arbeit als APN so wertvoll ist, hat sich nun eine weitere APN etabliert. Elisabeth Trummer widmet sich vertieft dem Spezialthema „Parkinson“. Mehr dazu im Klinoptikum 04/2021.

KAGes



4 3 2 1

## PFLEGE

---

# APN: Wissenschaft und Praxis machen den Beruf interessant

Melanie Stryeck / Sandra Müller



© M. Wiesner/LKH-Univ. Klinikum Graz

**DGKP Carola Sterner ist Mitarbeiterin an der Univ.-Klinik für Innere Medizin, Klinische Abteilung für Hämatologie. Seit November 2020 ist sie Advanced Practice Nurse (APN) für Hämatologie und Onkologie. Sie erzählt, warum ihr die Hämatologie und Onkologie am Herzen liegen.**

Nach der Matura absolvierte Carola Sterner die Kombi-Ausbildung Pflegewissenschaft und Diplom für Gesundheits- und Krankenpflege an der Med Uni Graz, was durch die Kombination aus Wissenschaft (an der Uni) und Praxis (Schule für Gesundheits- und Krankenpflege) sehr interessant und umfangreich war. Nach zwei Jahren an der Klinischen Abteilung für Hämatologie begann Sterner berufsbegleitend Pflegewissenschaft an der

Med Uni Graz zu studieren, die perfekte Vorbereitung für ihre zukünftige Arbeit als APN.

### Ein Praktikum wird richtungsweisend

Während der Ausbildung musste Sterner verschiedene Praktika absolvieren. Am LKH-Univ. Klinikum Graz wurde bei ihr auf der Hämatologieambulanz das Interesse für onkologische Erkrankungen geweckt. „Die komplexen Krankheitsbilder und die daraus resultierenden Pflegeprobleme der betroffenen Patient\*innen stellen Pflegepersonen täglich vor neue Herausforderungen,“ so Sterner. Das Arbeiten mit hämatologischen und onkologischen Patient\*innen ist vielseitig. Von der Diagnose bis zur Heilung ist die Pflege großteils in

den gesamten Behandlungsprozess eingebunden und betreut die Betroffenen sowie deren Angehörige. Dabei steht immer die Lebensqualität im Mittelpunkt.

### Das erste Jahr als APN

Im ersten Jahr als APN stehen für Sterner Hospitationen an den verschiedenen Stationen und Ambulanzen auf dem Programm, um die Stationsleitungen, die Kolleg\*innen und die klinischen Abläufe und Strukturen vor Ort kennenzulernen. Dabei sammelt sie gleich die individuellen Pflegeprobleme sowie die Verbesserungswünsche der Pflegepersonen. In weiterer Folge wird sie eine eigene Arbeitsgruppe bilden und so zur Wissensvernetzung beitragen.

### Ein Konzept für Patient\*innen und Mitarbeiter\*innen

Als APN erarbeitet Sterner gerade ein Konzept für die ganzheitliche, onkologische Pflege am LKH-Univ. Klinikum Graz. Der Fokus liegt neben der stationären Pflege und Betreuung auch auf der individuellen, ambulanten Pflege. Patient\*innen sollen in Zukunft eine pflegerische Beratungsstelle (KMT-Pflegeambulanz) aufsuchen können, welche auf die speziellen Pflegeprobleme des

jeweiligen Krankheitsbildes eingeht. Vor allem das Management der Nebenwirkungen und die fachgerechte psychosoziale Unterstützung der Patient\*innen inklusive dem Schnittstellenmanagement möchte sie als APN forcieren.

Derzeit arbeitete Sterner gerade detailliert an den spezifischen Themen der KMT-Pflegeambulanz. „Die nächsten Schritte sind die Erstellung von Patient\*inneninformationsblättern sowie Schulungsunterlagen für Mitarbeiter\*innen,“ erläutert Sterner.

### Was die Arbeit interessant macht ...

Für Sterner ist es die Verbindung von Wissenschaft und Praxis, die die Arbeit als APN so interessant macht: „Man tauscht sich mit den verschiedenen onkologischen Abteilungen und mit den übrigen APNs aus und hat trotzdem Kontakt zu den Patient\*innen. Mit evidenzbasierter Arbeit kann ich die Praxis unterstützen. Das ist einfach spannend.“ Die Hauptaufgaben einer APN sind die spezialisierte klinische Pflegepraxis, die zielgruppenorientierte Entwicklung von Gesundheits- und Pflegekompetenz, die Konsultation, das fachliche Leadership sowie die Pflegeforschung – immer im Kontext der interdisziplinären Zusammenarbeit.

Anzeige

Steiermärkische  
**SPARKASSE** 

#glaubandich

## 30 Euro Prämie für jeden neu geworbenen Kunden.

Empfehlen Sie die Steiermärkische Sparkasse oder Ihren Kundenbetreuer an Freunde, Familie und Kollegen. Besonders empfehlenswert für alle Neukunden: das s Komfort Konto mit George, dem modernsten Banking Österreichs, im 1. Jahr gratis.



**Innovativ:**

Ihre Empfehlung können Sie jetzt auch über Facebook, WhatsApp oder E-Mail an Ihre Bekannten weiterleiten: [steiermaerkische.at/weiterempfehlung](https://steiermaerkische.at/weiterempfehlung)

Wichtiger Hinweis: Aktion gültig bis 31.12.2021. Gültig nur für Neukunden. Die Prämiegutschrift erfolgt auf ein Konto bei der Steiermärkischen Sparkasse. Diese Aktion ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barablöse.





## ERNÄHRUNG

---

# Immer in Saison: Obst und Gemüse

Frisch, knackig und gesund – so wollen wir sein, so wollen wir am liebsten für immer bleiben. Auch beim Obst und Gemüse setzen wir auf diese Eigenschaften. Wenn es noch dazu aus regionalem und saisonalem Anbau stammt, wirkt sich das nicht nur positiv auf unsere Gesundheit, sondern auch günstig auf das Klima aus.

Wie wichtig diese Lebensmittel für uns sind, wissen auch die Vereinten Nationen: Sie haben das Jahr 2021 zum Internationalen Jahr für Obst und Gemüse erklärt.





© Rawpixel.com/istock.adobe.com

Was ist eigentlich Gemüse? Das Wort „Gemüse“ leitet sich aus dem Mittelhochdeutschen ab und bedeutet so viel wie „Mus aus Nutzpflanzen“. Heute versteht man unter Gemüse einen Sammelbegriff für essbare Pflanzenteile wildwachsender oder angebauter Pflanzen. Meist handelt es sich dabei um Blätter, Knollen, Stängel oder Wurzeln von ein- oder zweijährigen krautigen Pflanzen, die man roh oder gekocht und konserviert genießen kann.

Auberginen, Zucchini, Kürbis, Tomaten oder auch Hülsenfrüchte passen nicht in diese Definition, deshalb wurde sie durch die Kategorie Fruchtgemüse ergänzt.

Unter Obst verstehen Botaniker die Früchte und Samen von mehrjährigen Sträuchern oder Bäumen.



Ganz eindeutig sind diese Definitionen freilich nicht, denn obwohl beispielsweise Rhabarber botanisch zum Gemüse zählt, wird er wie Obst verwendet. Die Avocado ist eine Frucht und trotzdem finden wir sie im Gemüse-regal.



Genießen können wir frisches Obst- und Gemüse das ganze Jahr. Besonders im Spätsommer und Frühherbst ist das regionale Angebot reichlich und bunt. Obst und Gemüse sehen nicht nur auf dem Teller schön bunt aus, die „Superfoods“ stecken voller Vitamine, Mineralstoffe

sowie sekundärer Pflanzenstoffe, die vitaminähnliche Wirkungen haben.

### Was hat wann Saison?

Früher war die Antwort einfach: Jede Obst- und Gemüsesorte hatte dann Saison, wenn sie in den Gärten wuchs und am Markt zu kaufen war. Da gab es Erdbeeren und Spargel nur im Frühsommer und Äpfel konnte man vor allem im Herbst kaufen. Heute ist es anders. Fast alle Obst- und Gemüsesorten gibt es das ganze Jahr über im Supermarkt zu kaufen. Wenn etwas zu einer bestimmten Zeit in Österreich nicht wächst, wird es einfach importiert. Diese Waren legen oft lange Transportwege zurück



und hinterlassen einen entsprechend großen ökologischen Fußabdruck. Wer sich beim Obst- und Gemüseeinkauf bewusster nach der Saison richten möchte, schaut am besten in einen Saisonkalender. Der Ernährungsmedizinische Dienst hat im Intranet einen regionalen Saisonkalender zum Ausdrucken online gestellt.

### Haltbares Obst und Gemüse

Wer sich das ganze Jahr mit heimischem Obst und Gemüse eindecken möchte, kann es haltbar machen. Großmutter's Rezepte liegen zurzeit voll im Trend. Neben gängige Verfahren wie Einfrieren kann man Obst zu Marmelade oder Kompott einkochen und Gemüse fermentieren – also als Essiggemüse oder Sauerkraut haltbar machen. Das Wort Fermentieren leitet sich vom lateinischen fermentum ab und bedeutet „Gärung“. Am bekanntesten ist die so genannte „wilde Fermentation“. Sie basiert ausschließlich auf der Arbeit von Milchsäurebakterien, welche auf ganz natürliche Weise in vielen unserer Lebensmittel vorkommen. Legt man beispielsweise Kraut in ein Einmachglas (Fermentationsgefäß), fügt etwas Wasser und Salz hinzu, gärt es zu Sauerkraut und ist so jahrelang haltbar. Wichtig dabei ist, dass der Prozess unter Ausschluss von Sauerstoff stattfindet, sonst würden die Lebensmittel verderben. Milchsauer vergorene Nahrungsmittel findet man auf der ganzen Welt: Koreaner lieben ihr Kimchi so sehr, dass es sogar mit ins Weltall musste, die klassische deutsche und österreichische Küche liebt Sauerkraut, Käse und Sauerteigbrot.

Aber nicht nur Kraut, sondern auch Zucchini, Kürbis, Paprika und Karotten können auf diese Art haltbar gemacht werden. Das Gemüse wird dafür nicht erhitzt, daher bleiben die Nährstoffe besser erhalten. Vor allem für unsere Darmgesundheit ist fermentiertes Gemüse sehr wertvoll.



### „Nimm 5 am Tag“

Dieser Slogan ist nicht mehr neu. Diese Empfehlung gibt es schon lange und bedeutet, dass man täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich nehmen sollte. Am besten zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Eine Portion entspricht dabei der Größe einer Hand bzw. Faust. Die Empfehlung ist zwar einfach, aber für viele schwer umzusetzen, wie der letzte österreichische Ernährungsbericht zeigt. Die Österreicher\*innen schaffen nur die Hälfte der Obstempfehlung, nämlich eine Portion, und nur ein Drittel der Gemüseempfehlung –



ebenfalls nur eine Portion pro Tag. Mit folgenden Tipps und Tricks kann man die tägliche Obst- und Gemüsemenge ganz leicht steigern.



### Tipps und Tricks, um mehr Obst und Gemüse zu essen:

- Essen Sie zu *jeder* Hauptmahlzeit eine Portion Gemüse oder Obst (z. B. eine Handvoll Heidelbeeren ins Müsli oder eine Tomate zum Käsebrötchen in der Früh)
- In jeder Soße Gemüse mitkochen oder einfach hineinpürieren
- Erdäpfelpuffer oder Erdäpfelaufläufe mit Zucchini, Kürbis oder Spinat strecken
- Spaghetti einmal mit Gemüsesugo (aus Tomaten, Karotten, Zucchini, Zwiebel) statt mit Fleischsugo genießen
- Gemüsesuppe als Vorspeise (vor allem im Winter, es gibt aber auch sehr gute kalte Suppen für die heißen Tage) servieren
- Obst oder Kompott als Nachspeise anbieten
- Tauschen Sie die Teller! Den großen Teller für eine große Gemüseportion verwenden und den Beilagenteller für die Hauptspeise



### Obst und Gemüse fürs Herz

Eine mediterrane Ernährung wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit aus und schützt vor kardiovaskulären Erkrankungen, wie Untersuchungen belegen. Gemüse wie Tomaten, Erbsen, Karotten, Zucchini, Kürbis, Broccoli, Knoblauch oder Zwiebel sind reich an sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden), wirken als Radikalfänger und schützen vor entzündlichen Prozessen im Körper. Dank der enthaltenen Ballaststoffe sättigen sie gut, so dass man leichter abnimmt, was wiederum das Herz entlastet. Außerdem helfen Ballaststoffe bei der Blutzuckerregulierung und senken den Blutdruck. Heidelbeeren, Brombeeren, Äpfel, Pfirsiche u. s. w. sind reich an Polyphenolen und wirken ebenso wie buntes Gemüse antioxidativ und antiinflammatorisch. Zum Kochen Olivenöl und Rapsöl und für den Salat Nuss- oder Leinöl verwenden – so schützt man zusätzlich die Gefäße und senkt den Cholesterinspiegel. Statt Salz (erhöht den Blutdruck) lieber mit vielen Kräutern und Gewürzen für mehr Geschmack sorgen!



© Markus Mairka/stock.adobe.com



### Mehr Obst- und Gemüseinspiration

Wer auf den Geschmack gekommen ist und mehr Obst und Gemüse entdecken will, sollte sich den **Oktober** im Kalender anstreichen. In einer **Spezialwoche** verwöhnt Sie unser Küchenteam im Speisesaal mit speziellen Obst- und Gemüsemenüs. Die wichtigsten Facts zu Obst und Gemüse liefern unsere Diätolog\*innen auch dazu. Ein paar Überraschungen haben wir auch geplant – mehr dazu lesen Sie im Oktober-Newsletter!



© imaginat13, Ivan Nikulin/stock.adobe.com



# Einmal um die Welt gekocht

(Teil 6)

Im sechsten Teil der kulinarischen Weltreise kochen wir passend zum Internationalen Jahr mit viel Obst und Gemüse. Entdecken Sie Brokkoli und Beeren geschmacklich neu. Eine vegane Variante des österreichischen Nachspeisenklassikers Kaiserschmarrn steht genauso wie ein Frühstücksporrridge mit Beeren auf unserem Rezeptblock. Unser Pastagericht aus Apulien ist ganz einfach zuzubereiten und verlängert sicher den Sommer in der Küche. Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!



## Sabrina Mörkl

Geboren in ... *Oberpullendorf, Burgenland.*

In Graz seit ... *2006.*

Ich arbeite als ... *Fachärztin für Psychiatrie, stellv. Klinikleitung der Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin.*

Ans Klinikum bin ich gekommen, weil ... *ich eine abwechslungsreiche Tätigkeit mit Lehre, Forschung und Patient\*innenversorgung suche.*

In Graz gefällt mir besonders gut, dass ... *es viel Raum gibt für neue, kreative Ideen!*

## Frühstücksporrridge

Dieses Rezept eignet sich hervorragend für kältere Herbst- und Wintertage. Die Gewürze sind wärmend, wirken antioxidativ und unterstützen das Immunsystem. Nüssen und Safran sind Stimmungsaufheller!

### Zutaten

Apfel oder anderes Obst nach Saison (es geht auch mit Zwetschken, Birnen, Pfirsichen etc.), kochendes Wasser (oder alternativ Milch oder Hafermilch/Sojamilch) Vollkorn-Haferflocken Gewürze: Ceylon-Zimt, Gewürznelkenpulver, Kardomompulver (oder ein fertiges Porridge-Gewürz) eventuell einige Safranfäden, Butter oder Butterschmalz Zum Bestreuen: frische Beeren, Nüsse (z. B. Walnüsse, Cashewnüsse; können vorher angeröstet werden), Leinsamen, schwarzer Sesam, Ahornsirup

### Zubereitung

Obst klein schneiden und in etwas Butter oder Butterschmalz kurz anbraten. Wasser im Wasserkocher aufkochen und dieses zum Obst hinzufügen.

Pro Person ca. 1 bis 2 Handvoll Haferflocken hinzugeben und einige Minuten köcheln lassen. Dann 1 TL Teelöffel Zimt, ½ bis 1 TL Kardomompulver und 1 bis 2 Messerspitzen Gewürznelkenpulver hinzugeben. Alternativ kann man auch ein fertiges Porridge-Gewürz nehmen. Gut umrühren, Porridge zur Seite stellen und etwas abkühlen lassen. Safranfäden in warmen Wasser einweichen und dann zum Porridge dazugeben.

Zum Schluss das Topping draufgeben: z. B. frische Erdbeeren, Heidelbeeren, Walnüsse, Leinsamen, schwarzer Sesam, Kokosflocken und mit etwas Ahornsirup anrichten.



## Orecchiette con broccoli e acciughe

### Zutaten (für 4 Personen):

350 g Orecchiette  
1 kg Brokkoli  
2 Knoblauchzehen  
2 Sardellenfilets  
Olivenöl (nach Bedarf)  
Peperoncino (nach Geschmack)

### Zubereitung:

Brokkoli kurz mit kaltem Wasser abbrausen, damit die feinen Röschen nicht kaputtgehen. Dicke und zähe Stiele abschneiden, die weichen Stiele schälen und in Stücke schneiden. In einem großen Topf den Brokkoli im Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Nudeln zugeben und al dente kochen.



© K. Remling/LKH-Univ. Klinikum Graz, privat

Währenddessen Olivenöl in einer großen Pfanne leicht erhitzen. Knoblauch, Sardellenfilets und Chili zufügen und bei kleiner bis mittlerer Hitze anbraten. Sobald die Sardellen sich aufgelöst haben bzw. sobald die Nudeln al

### Vincenza Mantellini

Geboren in ... *Beru (Schweiz) von italienischen Eltern aus Apulien.*

In Graz seit ... *August 2010.*

Ich arbeite als ... *Stationsekretärin auf der Endokrinologie / Diabetologie Station.*

Nach Österreich bin ich gekommen, weil ... *mein Mann hier einen neuen Job begonnen hat.*

In Graz gefällt mir besonders gut, dass ... *die Stadt ähnlich wie Beru aufgebaut ist, mit einem Fluss, der durch die Stadt fließt, und Brücken, die verschiedene Stadtteile verbinden.*

Wenn ich an Italien denke, fehlt mir besonders ... *das Meer in Süditalien.*

dente sind, Nudeln und Broccoli abgießen. Pasta und Brokkoli in die Pfanne geben und mit dem aromatischen Olivenöl gut vermengen.

Sofort servieren.

Buon appetito!



© K. Remling/LKH-Univ. Klinikum Graz (2)

## Veganer Kaiserschmarrn mit Apfelmus

### Zutaten (für 4 Personen):

Veganer Kaiserschmarrn mit Apfelmus

### Zutaten (für 4 Personen):

**Kaiserschmarrn:**  
700 ml Sojadrink Vanille  
360 g Dinkelmehl  
4 EL Rohrzucker  
1 Pkg. Vanillezucker  
2 Pkg. Backpulver  
5 EL Kokosöl  
nach Belieben: Nüsse oder Rosinen

**Apfelmus:**  
6 – 7 Äpfel (je nach Größe)  
100 ml Wasser  
Saft einer Biozitron (oder Bioorange)  
Etwas Rohr- oder Kristallzucker  
2 Nelken  
½ Zimtstange

### Zubereitung:

Für das Apfelmus die Äpfel schälen und in jeweils acht Stücke teilen. Die Apfelstücke mit dem Wasser, Zitronensaft, Nelken, der Zimtstange und dem Zucker solange kochen bis die Äpfel zerfallen. Für ein feineres Mus kann man alles mit dem Stabmixer pürieren. Das Mus abkühlen lassen.

Für den Kaiserschmarrn den Sojadrink mit dem Mehl, Rohrzucker, Vanillezucker und Backpulver in einer Schüssel zu einem glatten, eher flüssigen Teig verrühren. Das Kokosöl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Teig eingießen. Nachdem die untere Seite gebräunt ist, den Teig vierteln, umdrehen und in größere Stücke reißen. Nüsse und Rosinen – falls verwendet – kann man hier dazu geben. Denn Schmarrn weiter braten, bis er eine goldbraune Farbe hat. Mit Staubzucker bestreuen und mit dem Apfelmus servieren.

### Albin Morina

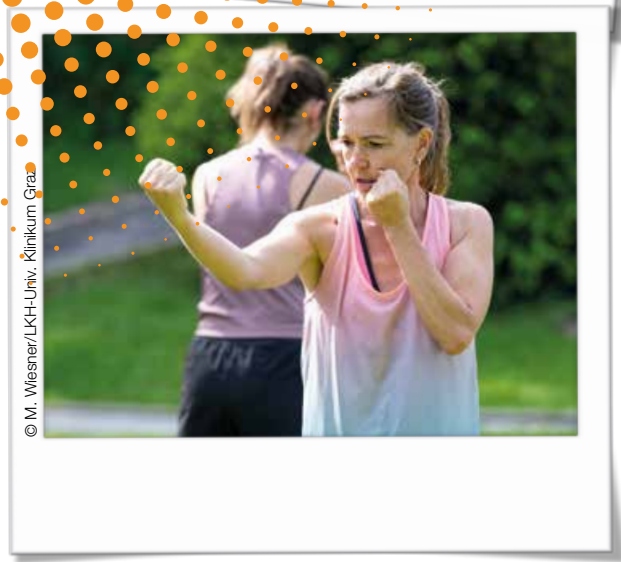
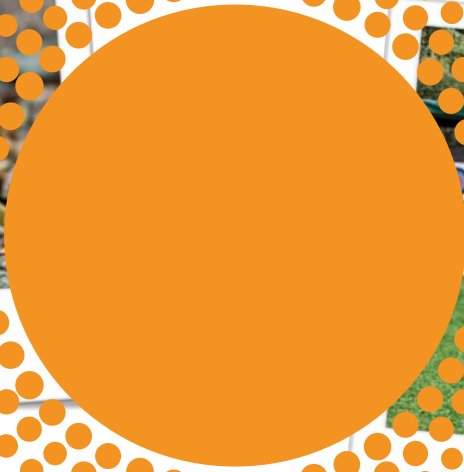
Geboren in ... *Graz, genauer vor 19 Jahren.*

Ich arbeite als ... *Kochlehrer in der Hauptküche des LKH-Univ. Klinikum Graz. Ich bin im zweiten Jahr.*

Ich möchte Koch werden, weil ... *ich einfach sehr gerne koche.*

In Graz gefällt mir sehr gut, dass ... *alles vernetzt ist und man sehr schnell und gut überall hinkommt.*





## GESUNDHEIT

---

# Sommer – Sonne – Sport

Was haben Sonnengruß, Waldbaden und Bogenschießen miteinander zu tun, fragen Sie sich? Ganz einfach, das und noch viel mehr konnten die Mitarbeiter\*innen des Klinikum im Rahmen des BGF Outdoor- Sommersportprogramms 2021 ausprobieren.

Alle Kurse fanden ausschließlich im Freien und größtenteils sogar direkt am Gelände des Klinikum statt.



© LKH-Univ. Klinikum Graz

Hoch hinaus ging es im Klettergarten am Hilmteich

Die Angebotspalette war reichhaltig und die hochkarätigen Trainer\*innen kamen fast alle aus den eigenen Reihen. Wie beispielsweise Alexandra Rodlauer-Kriegl, Mitarbeiterin der Univ.-Klinik für Dermatologie und Venerologie und staatlich geprüfte Boxtrainerin mit A-Lizenz für Olympisches Boxen. Sie und ihr Team brachten im **Boxkurs** die Teilnehmer\*innen ordentlich ins Schwitzen. Die Teilnehmenden lernten nicht nur die Grundlagen des olympischen Boxens, sondern konnten dank Springschnur auch gleich ihre körperliche Fitness trainieren und Konzentration, Koordination und Gleichgewicht steigern. Selbstdisziplin, Impulskontrolle und Respekt vor dem Gegenüber sowie die Fähigkeit, auch unter Stress einen kühlen Kopf zu bewahren, sind ebenfalls Benefits, die der Boxsport zu bieten hat. Sie möchten das auch ausprobieren, hatten im Sommer aber keine Gelegenheit dazu? Keine Sorge, auch im Herbst wird weitergeboxt. Nähere Informationen dazu erhalten Sie zeitnah über den Klinikum-Newsletter und auf den BGF-Seiten im Intranet.

„Fokussieren, spannen und loslassen“, war das Motto des Einsteigerkurses „Faszination **Bogensport**“. Die richtige Balance zwischen Spannung und Entspannung brachte Andreas Kolar, leitender Radiologietechnologe an der Univ.-Klinik für Radiologie und staatlich geprüfter Trainer für Bogenschießen, den Teilnehmenden näher. Mit festem Stand, ruhigem Geist und richtigem Bewegungsablauf lag der Fokus bei allen Schützen darauf, das Ziel zu treffen. Den Bogen spannen, fokussieren, zielen, im richtigen Moment die Spannung lösen und dann auch treffen – über dieses Erfolgserlebnis konnten sich alle Teilnehmer\*innen in insgesamt fünf Einheiten freuen. Und damit kann jeder/jede auch selbstständig mit Pfeil und Bogen die vielfältigen Parcourslandschaften in Österreich erkunden. Graz hat hier etwas ganz Besonderes zu bieten: Das sechs Hektar große Areal des Schützenvereins, LH Graz – Sektion Bogensport in Andritz ist österreichweit der einzige Parcours in einem Stadtgebiet. Bogensport kann übrigens von



© M. Wiesner/LKH-Univ. Klinikum Graz

Gleichgewicht und Koordination wurden beim Boxen trainiert

Menschen jeden Alters und auch bei bereits bestehenden körperlichen Einschränkungen ausgeübt werden. Man trainiert neben Konzentration und Koordination auch wunderbar die Bauch- und Rückenmuskulatur. Ob alleine oder gemeinsam mit Freunden und Familie – nach einer Runde am Parcours im Freien ist auch der Kopf wieder frei und man ist wieder in Balance. Spaß macht es zudem auch noch! Weitere Kurse sind geplant – Infos dazu folgen.

Innere und äußere Balance, Konzentration sowie der Fokus auf Atem und Körper waren auch beim Yogakurs gefragt. Unter schattigen Bäumen, direkt neben dem Turnsaal des Bildungszentrums für Pflege und Gesundheit hinter der Kinderklinik, wurden jeden Montag- und Mittwochnachmittag die Yogamatten ausgebreitet. Yoga-profis und Anfänger\*innen begleitete Yogalehrerin Andrea Falzberger behutsam von der Entspannung zur Aktivität und wieder zurück. Dabei ging es nicht darum, sich kunstvoll zu verbiegen oder die Übung am besten zu können. **Yoga** ist kein Wettkampf, sondern eine Haltung sich und anderen gegenüber. Übungen werden immer genau so lange ausgeführt und gehalten, wie der eigene Körper es gerade braucht. Dann sind auch die vielfältigen gesundheitlichen Benefits, die regelmäßiges Yoga mit sich bringt, garantiert: Pausen machen, bewusst atmen, auf den eigenen Körper hören und neue Energie tanken. Übungsabfolgen im eigenen Rhythmus durchzuführen, ist eine Haltung, die nicht nur im Yogakurs, sondern auch im stressigen Alltag durchaus Sinn macht. Interessiert? Im Herbst wird es weitere Kurse geben.

### Baden im Wald und Tanz auf der Wiese

Mit gezielten Atem- und Meditationstechniken entschleunigte auch Stefan Seboth, DGKP an der Univ.-Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin und zugleich Mental- und Feuerlauftrainer, Yoga- und Meditationslehrer, die Teilnehmenden. Beim sogenannten **Waldbaden**, einer aus Japan stammenden, jahrtausendealten Tradi-



tion, kombinierte er diese alten Weisheiten mit neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Mithilfe sanfter Bewegungen und Dehnungen in Kombination mit Meditation wurden diese Einheiten wahrlich zu einem Geschenk für Körper und Geist.

Den Stress des Alltags mal so richtig „abshaken“ – das konnte man mit Tanz- und Mentaltrainerin Evelyn Spindler, die am Klinikum als Biomedizinische Analytikerin arbeitet. Beim **Tanzen** wurden mit viel Spaß die Körperbalance verbessert, eine aufrechtere Haltung aktiviert, die Fascien gedehnt, die Wirbelsäule mobilisiert, Gelenke aktiviert und beschwingt ganz nebenbei die eine oder andere Verspannung schwingvoll gelöst. Spaß, Lebensglück und Freude an der Bewegung, darauf liegt beim angeleiteten freien Tanzen das Hauptaugenmerk. Die Tanztreffs „Tanz mal aus der Reihe...“ mit Evelyn Spindler gibt es übrigens auch noch im Herbst – dann allerdings Indoor. Schauen Sie gleich mal in den BIKA hinein und melden Sie sich an.

### Dichtes Programm auch im Leechwald

Wer mehr Action wollte, für den war der Nervenkitzel im **Kletterpark** genau das richtige Alternativprogramm. Direkt in unserer Nachbarschaft am Hilmteich wurden die schwindelfreien Teilnehmenden von erfahrenen Klettertrainer\*innen rund um Brigitte Allesch auf wackeligen Pfaden begleitet und konnten beweisen, dass sie „Nerven aus Stahl“ haben. Nur mit guter Kommunikation, Kooperation und gegenseitiger Unterstützung konnten die Herausforderungen in luftiger Höhe auch bewältigt werden. Spaß und die eine oder andere koordinative Herausforderung waren hier Programm.

Auch beim **Orientierungslauf** im Leechwald wurde den Teilnehmer\*innen einiges abverlangt. Mitten im Gelände mussten die Läufer\*innen mehrere Kontrollpunkte mit Hilfe von Landkarte und Kompass finden. Dabei wählte jede/r Teilnehmer\*in selbst die optimale Route. Zum Glück ging keine/r verloren und am Ende kamen alle wieder zum Ausgangspunkt zurück!

Auch richtiges **Nordic Walken** will gelernt sein. Gemeinsam mit Brigitte Allesch erhielten die Teilnehmenden Tipps und Tricks zum richtigen Einsatz der Stöcke und konnten im herrlichen Leechwald die Theorie gleich praktisch üben.

Das BGF-Sommersportprogramm war ein voller Erfolg und das Wetter auch fast immer auf unserer Seite. Dieses saisonale Sportprogramm fand sicher nicht zum letzten Mal statt! Einige Kurse werden auch im Herbst und Winter angeboten. Achten Sie bitte auf die Ankündigungen über den Klinikum-Newsletter oder schauen Sie auf der BGF-Seite im Intranet vorbei – es lohnt sich!



Durchatmen beim Waldbaden



Die innere und äußere Balance waren beim Yogakurs wichtig



Im Leechwald gab es einen Orientierungslauf (Symbolfoto)

## KLINIKBLICK

# Großes Herz für die Kleinsten

Sandra Müller



SL Eva Schwarz und ihr Team übergeben die Oktopusse gerne an ihre kleinen Patient\*innen

Ein besonders großes Herz für unsere kleinsten Patient\*innen beweisen vier Vereine, die seit Jahren mit liebevollen Geschenken und Erinnerungsstücken ein Lächeln auf die Kinderstationen bringen. Die Stationsleitungen Eva Schwarz, Jasmin Fischbach und Petra Goach bedanken sich im Namen aller Eltern bei den fleißigen Helfer\*innen vom Verein „Kleines Knöpflein“, „Oktopus für Frühchen Österreich“, „Sternenzauber & Frühchenwunder“ und SOFA Soziale Dienste GmbH.

Der Verein „Kleines Knöpflein“ hilft Mamas und Papas von Frühchen, die bei der Geburt oft nur 40 cm groß sind. Die im Handel erhältliche Frühchenkleidung passt daher meistens nicht. Hier greift der Verein den Eltern unter die Arme: Insgesamt 36 Näherinnen werkeln österreichweit fleißig an besonders kleiner Babykleidung. Hunderte Familien konnten auf diese Weise schon mit einem kostenlosen Willkommenspaket kleidungstechnisch bestens versorgt werden. Der Verein „Oktopus für Frühchen Österreich“ schenkt jedem Frühchen in Österreich einen selbstgehäkelten Oktopus. Die Idee entstand 2013 in Dänemark, mittlerweile gibt es das Projekt auf der ganzen Welt. Freiwillige Häkler\*innen stellen in liebevoller Handarbeit Oktopusse her – die Tentakel sollen an die Nabelschnur im Mutterbauch erinnern und dem Frühgeborenen Sicherheit und Geborgenheit vermitteln, es wird ruhiger und hält sich am Stofftier fest und nicht an den Schläuchen oder Kabeln. Jedes Frühchen kann „seinen/ihren“ Oktopus bei der Entlassung mit nach Hause nehmen und so weiter mit ihm kuscheln.



© Martin Wiesner/LKH-Univ. Klinikum Graz (2)

SL Eva Schwarz, Neonatologische Intensivstation, bedankt sich im Namen ihrer Kolleg\*innen bei allen Vereinen

### Die Vereine im Netz

Wenn Sie einen der Vereine unterstützen möchten oder deren Hilfe benötigen, finden Sie hier die Links zu den Internetseiten:

Verein „Kleines Knöpflein“  
[www.klein-knopf.care](http://www.klein-knopf.care)

Verein „Oktopus für Frühchen Österreich“  
[www.oktopusfuerfruehchen.de](http://www.oktopusfuerfruehchen.de)

Verein „Sternenzauber & Frühchenwunder“  
[www.sternenzauber-fruehchenwunder.de](http://www.sternenzauber-fruehchenwunder.de)

SOFA Soziale Dienste GmbH  
[www.sofa-home.at](http://www.sofa-home.at)

### Jedes Kind ist ein Wunder – auch wenn es zu den Sternen zieht!

Jedes Jahr ziehen schätzungsweise 3.500 Kinder in Österreich zu den Sternen, weil sie während der Schwangerschaft, der Geburt oder kurz danach versterben. Seit April 2017 werden auch Kinder mit weniger als 500g Gewicht beim Standesamt erfasst und bekommen offiziell einen Vornamen und einen Geburtstag. Somit können Eltern ihr „Sternenkind“ beerdigen. Der Verein „Sternenzauber &



**Frühchenwunder**“ stellt den „Sternenkindern“ eine Mütze und eine Decke zum Einwickeln zur Verfügung. Für die Eltern gibt es Erinnerungsstücke vom Verein – eines bleibt beim Kind und geht mit auf die Reise, das andere behalten die Eltern. Zusätzlich bekommen die Eltern eine Box „Was bleibt, nennt man Liebe. Mein Sternenkind“. Ermöglicht wurde diese Box aus Mitteln des Landes Steiermark und der Stadt Graz. Darin befinden sich ein Buch, Aromaöl, Söckchen und hilfreiche Informationen. Der Verein näht auch entzückende Frühchenkleidung, Babydecken, Bettwäsche etc. Und zu Weihnachten, am Mutter- und Vatertag sowie zu Ostern bekommen die Eltern ein liebevolles gestaltetes Geschenk vom Verein. Als gemeinnützige GmbH fungiert die **SOFA Soziale Dienste GmbH** als Drehscheibe sozialer Angebote mit den Schwerpunkten Familie, Jugend und Gesundheit. Das Projekt „Nähen für Frühchen- und Sternenkinder“ schickt entzückende bunte Babywäsche für unsere Frühchen. Immer wieder fragen Eltern, Omas und Angehörigen auf der Station, ob sie mit selbst genähten, gehäkelt oder gestrickten Kuschtieren, Mützen oder Kleidung andere Eltern und Frühchen unterstützen können. Alle Anfragen leiten wir an „unsere“ Vereine weiter.



So bunt ist die Kleidung des Vereins „Kleines Knöpflein“



Jeder liebevoll gehäkelt Oktopus schenkt Liebe und Geborgenheit

© Martin Wiesner/LKH-Univ. Klinikum Graz (2)

## Ein Baum für die Kirche

Stabsstelle PR

**Zur feierlichen Eröffnung des Seelsorgeraums Graz-Ost wurde im Juni 2021 eine Blutpflaume neben der LKH-Kirche gepflanzt.**

Seit 1. September 2020 gibt es den Seelsorgeraum Graz-Ost, zu welchem die Pfarren Kroisbach, Mariatrost, St. Leonhard, Ragnitz und „unsere“ LKH-Kirche gehören. Jede Pfarre bleibt dabei in ihrer Eigenständigkeit bestehen, ist aber mit den anderen in einem Netzwerk verbunden. Pfarrer Hans Schrei ist der priesterliche Leiter des Seelsorgeraums Graz-Ost.

Wie ein lebender Organismus soll sich der Seelsorgeraum ständig weiterentwickeln, verändern und wachsen. Als Symbol dafür wurde bei allen Partnerkirchen ein Baum gepflanzt. Seit Juni 2021 wächst und gedeiht daher auch direkt neben der LKH-Kirche eine Blutpflaume, die einlädt, innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Die pinken Blüten im Frühling erfreuen das Auge und die Früchte des Baumes versüßen so manchen Augenblick – sind somit gleichermaßen Nahrung für den Körper und die Seele. Die LKH-Pfarrkirche ist für alle Menschen im Krankenhaus da, für die Mitarbeiter\*innen genauso wie für die Patient\*innen – unabhängig von deren Religionsbekenntnis.



Freuen sich über den neuen Baum bei der LKH-Kirche: (v.l.n.r.) Betriebsdirektor Gebhard Falzberger, Pfarrer Hans Schrei, Krankenhausesseelsorger Markus Kern und Helga Bäck, Leiterin Gärtnerei

© M. Wiesner/LKH-Univ. Klinikum Graz



## KLINIKBLICK

# Neue Dienstbekleidung: Das Leben wird bunt!

Michael Kazianschütz



© LKH-Univ. Klinikum Graz

von l.n.r. Tanja Kaltenbrunner (SCM/Projektkoordination), Erwin Prisching (IAS-2), Ralf Vogelsang (deister), Thimo Eichstädt (deister), Michael Kazianschütz (BL Logistik/SCM, Projektleitung)

**Nach erfolgreicher Pilotierung im letzten Jahr im Kinderzentrum wird es nun auch auf der Chirurgie bunter: Der bis dato größte Bekleidungsraum der gesamten KAGES ging am 23. Juni 2021 in Betrieb.**

Rund 1.400 Mitarbeitende nutzen den neuen Bekleidungsraum im ersten Untergeschoß des Chirurgiekomplexes. Die Inbetriebnahme verlief dank der vorbildlichen Zusammenarbeit des SCM-Teams, insbesondere mit KTS, den beteiligten Fremdfirmen, mit IT-Unterstützung von IAS und TDZ sowie mit dem Bereich Technik und dem BM01 reibungslos.

Ein zweiter Bekleidungsraum in und für den Chirurgiekomplex ist mit Abschluss der Bauetappe 3 vorgesehen, der auch Mitarbeitenden aus dem Ärztlichen Bereich und dem Med Office zur Verfügung stehen wird.

### Wie funktioniert der Bekleidungsraum?

Der Bekleidungsraum wird mit der Mitarbeiterkarte über eine Drehtür betreten. Die Dienstbekleidung ist im Bekleidungsraum in Regalen gelagert (nach Wäscheteil und Größen sortiert). Von diesen Regalen entnehmen dann die Mitarbeitenden ihre Bekleidung. Für jede/n Mitarbeiter\*in ist im Wäschemanagementsystem festgelegt, wie viele Bekleidungsteile gleichzeitig in seinem/ihrer „Besitz“ sein dürfen. Beim Verlassen des Bekleidungsraumes über die Ausgangsschleuse werden alle Bekleidungsteile mittels RFID-Chips gelesen und mit dem Mitarbeiterkonto abgeglichen. Stimmen die Art oder Anzahl der Bekleidungsteile nicht, so wird dies auf einem Monitor angezeigt.

Die Rückgabe der getragenen Dienstbekleidung erfolgt entweder beim Abwurfschacht direkt vor dem Bekleidungsraum (Zentrale Rückgabe) oder bei der sogenannten Dezentralen Rückgabe. Mit jedem abgeworfenen Kleidungsstück erhöht sich das eigene Kontingent wieder. Für kontaminierte Dienstbekleidung in Bereichen mit zusätzlicher Bereichskleidung gibt es eine Sonderregelung, siehe SOP RL 2003.3294 / Pkt. 8.



© Kunrath/LKH-Univ. Klinikum Graz (3)

Größe überprüfen, „Lieblingsteile“ aussuchen und nach dem Tragen einfach in den Abwurfschacht werfen

## KLINIKBLICK

# Lean auf der Bettenstation Grün

*Susanne Altendorfer-Kaiser*

**Die Lean-Reise am LKH-Univ. Klinikum Graz geht weiter! Nachdem bereits die Station Rot an der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie und die Klinische Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie an der Univ.-Klinik für Innere Medizin als Lean Bettenstationen geführt werden, ist Anfang August 2021 mit der Station Grün an der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie die nächste Lean Bettenstation offiziell live gegangen.**

Am 3. August 2021 waren Pflegedirektorin Christa Tax und Betriebsdirektor Gebhard Falzberger beim Start des Lean Systems auf der Bettenstation Grün live dabei. Seit Anfang des Jahres arbeitete ein interdisziplinäres Team der Station gemeinsam mit Klinikvorstand Holger Till, Pflegeleitung Renate Zierler und den Mitarbeiter\*innen der Abteilung Organisationsentwicklung und Betriebsorganisation BO sowie dem Bereichsmanagement 03 daran, die Station und alle Stationsabläufe den Lean Prinzipien entsprechend anzupassen.

Auch für die neue Lean-Station war das angestrebte Ziel klar: Die Betreuungsqualität für die Patienten\*innen zu steigern, Verschwendung zu vermeiden und das Arbeitsumfeld für alle Mitarbeiter\*innen aufzuwerten. Nach einer Vor-Ort-Begehung, dem sogenannten Gemba, und einigen Workshops zur Umsetzung konnten alle Elemente einer Lean-Bettenstation erfolgreich auf der Station Grün eingeführt werden.

Der Go-Live wurde von allen Mitarbeiter\*innen mit Stolz verfolgt. Drei Lean Bettenstationen wurden in den letzten beiden Jahren erfolgreich implementiert. An der Einführung von weiteren Lean Bettenstationen wird bereits gearbeitet.

### Lean-Hospital-Management am Klinikum Graz

Die Prinzipien hinter der Lean-Philosophie können Sie im Klinoptikum 01 2021 und 02 2021 nachlesen. Bei Fragen rund um Lean und zu Lean Bettenstationen steht Susanne Altendorfer-Kaiser von der Abteilung Organisationsentwicklung und Betriebsorganisation (T 31308) gerne zur Verfügung.



Der Go-Live wurde von allen Mitarbeiter\*innen mit Stolz verfolgt



PD Christa Tax und BD Gebhard Falzberger übergaben ein Geschenk zum erfolgreichen Start



## KLINIKBLICK

# Geheimagenten am Bauernhof

*Danijela Bredenfeldt*

### Schachkurs in den Herbstferien

In den Herbstferien gibt es vom 27. bis 29. Oktober 2021 einen Kinderschachkurs für 6- bis 12-Jährige. Anmeldungen sind noch bis 30. 09. 2021 möglich. Mehr Informationen dazu in den Klinikum-News 09/2021 und im Intranetbeitrag auf der Seite des Bereichs Wirtschaft.

**Von der Bauernhofwoche über die Theaterwoche bis hin zur Abenteuerwoche bot das Sommerprogramm für die Kinder der Mitarbeiter\*innen der Med Uni Graz und des Klinikum wieder viel Spaß und Spannung.**

Die Med Uni Graz und das LKH-Univ. Klinikum Graz haben auch in den heurigen Sommerferien wieder ein abwechslungsreiches Kinderbetreuungsprogramm für Schulkinder zwischen sechs und zwölf Jahren angeboten. Jeweils eine Woche konnten die Kinder auf einem Bauernhof, im Wald, als Schauspieler im Theater oder als Geheimagenten verbringen. Eine Sport- und eine Abenteuerwoche gab es auch. Alle Kinder waren voller Begeisterung dabei.





## KURZ & GUT

# Schon (rein)gehört?

Stabsstelle PR



Seit Juli 2021 gibt es den Podcast „Sprechstunde am Uniklinikum“ des LKH-Univ. Klinikum Graz und Host Simone Pfandl-Pichler hatte bereits ganz unterschiedliche Gesprächspartner\*innen zu Gast: Von Betriebsdirektor Gebhard Falzberger, den Mediziner\*innen Andrea Amegha-Sakotnik, Marianne Brodmann, Ameli Yates, Berthold Petutschnigg, Volker Strenger, Werner Zenz und Andreas Zirlik bis hin zu Diplompfleger Christoph Kumpitsch.

Alle 14 Tagen gibt es eine neue Folge, die spannende, exklusive und überraschende Blicke hinter die Kulissen des Klinikum Graz ermöglicht. Falls Sie eine der Folgen verpasst haben, keine Sorge: Den Link zu den Podcastwebseiten im Inter- und Intranet finden Sie mittels QR-Code. Dort können Sie den Podcast-Trailer anschauen und alle Folgen nachhören. Die „Sprechstunde am Uniklinikum“ ist aber natürlich auch auf Spotify, Google

Podcasts, Apple Podcasts, Breaker, Overcast, Pocket Casts, Radio Public sowie Stitcher verfügbar.

### Was es zu hören gibt:

#### #01 | Unsere „Stadt in der Stadt“

So tickt das LKH-Univ. Klinikum Graz! Betriebsdirektor Gebhard Falzberger liefert interessante Zahlen zur Spitalküche, zur Notstromversorgung und zu den unterirdischen Bereichen am Klinikum.

#### #02 | COVID-Pandemie am Uniklinikum

Ein Gespräch mit Abteilungsleiterin Marianne Brodmann und Stationsleiter Christoph Kumpitsch über ein Jahr COVID-Pandemie am Klinikum und den Tag, an dem sie zum ersten Mal mit COVID-Patient\*innen in Kontakt kamen sowie traurige, berührende und fröhliche Momente, die sie in dieser Zeit erlebten.

**#03 | Arzt an Bord: Alltag und Sorgen als Schiffsarzt**

Wie kommt ein Notfallmediziner aus der Steiermark als Schiffsarzt in die Karibik? Diese Frage beantwortet Berthold Petutschnigg, der nicht nur als Notfallmediziner den chirurgischen Notarztstützpunkt am LKH-Univ. Klinikum Graz leitet und dafür sorgt, dass unsere Ärzt\*innen sowie unser Pflegepersonal notfallmedizinisch geschult werden, sondern auch als Schiffsarzt auf den Meeren dieser Welt unterwegs ist.

**#04 | Mein Kind lasse ich (nicht) impfen!**

Seit die COVID-Impfung für Kinder ab zwölf Jahren zugelassen ist, stehen viele Eltern vor der Frage: Soll ich meine Kinder gegen COVID impfen lassen, oder nicht? Kurz vor Schulbeginn lässt sich eine Entscheidung für oder gegen die Impfung nicht länger aufschieben. Die beiden Kinderärzte Volker Strenger und Werner Zenz beantworten in dieser Folge einige der drängendsten Fragen rund um die COVID-Impfung für Kinder und nehmen Fakten und Fake News unter die Lupe.

**#05 | Echte Herzensangelegenheiten**

Hand aufs Herz: Wer hat schon einmal vom „Broken-Heart-Syndrom“ gehört oder, dass es in Zukunft sogar eine Impfung gegen Herzinfarkte

geben soll? In dieser Folge beantworten Herzchirurgin Ameli Yates und Kardiologe Andreas Zirlik spannende Fragen rund um eines unserer wichtigsten Organe, erklären, wo die Gemeinsamkeiten und Unterschiede ihrer Disziplinen liegen und wie es ist, ein echtes Herz in der Hand zu halten. Das alles und noch viel mehr in unseren Geschichten aus dem Herzzentrum!

**CORONA | Eine Ärztin kämpft um ihr Leben**

Wenn die Ärztin zur Patientin wird: Andrea Amegha-Sakotnik infizierte sich im November 2020 mit dem Coronavirus und musste neun Tage lang auf der Intensivstation behandelt werden. Die Anästhesistin kämpfte dort mit jedem Atemzug um ihr Leben. In dieser Sonderfolge erzählt sie uns, was ihr damals durch den Kopf ging, welche Rolle die menschliche Zuneigung der Intensivpflege für sie spielte und wie es ist, das Gefühl zu haben, sich nicht mehr verabschieden zu können.

Wir freuen uns auf Feedback, Anregungen und Themenvorschläge für weitere Podcastfolgen.

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören via E-Mail [sprechstunde@uniklinikum.kages.at](mailto:sprechstunde@uniklinikum.kages.at) und auf Instagram [@lkh.uniklinikumgraz](https://www.instagram.com/lkh.uniklinikumgraz).



## Von der APP bis zur Zeitschrift

*Stabsstelle PR*

**Ganz gleich ob Veranstaltungsankündigung, eine pflegerische oder medizinische Erfolgsmeldung oder das Klinikum zum Nachhören – die Mitarbeiter\*innen der Stabsstelle Public Relations (Pressestelle) wissen genau, was am besten in welchem Medium veröffentlicht wird.**

Das Team der Stabsstelle PR rund um Simone Pfandl-Pichler kümmert sich um alle Medienkanäle, die dem LKH-Univ. Klinikum Graz zur Verfügung stehen. Von der klassischen Presseaussendung über Plakate bis hin um Posting auf Instagram ist alles dabei. Hier ein kurzer Überblick. P. S.: Vieles ist kurzfristig machbar, aber nicht alles – wenn Sie bereits eine große Veranstaltung oder Aktion für 2022 planen, lassen Sie es uns bis Jahresende wissen. Dann können wir gemeinsam alles besser planen. Einfach eine Mail an

[presse@uniklinikum.kages.at](mailto:presse@uniklinikum.kages.at) oder ein Anruf an 87791 genügt!

**A wie APP:** Auch auf Social Media ist das LKH-Univ. Klinikum Graz zu finden. Seit einem knappen Jahr bieten wir auf Instagram Einblicke ins Klinikum und zeigen die Menschen, die hier arbeiten. Ein Highlight 2021 war sicher unsere Jerusalema-Challenge, die auch auf Instagram und unserem Youtube-Kanal durch die Decke ging. Ganz neu in unserem Social Media-Angebot ist unser Account auf LinkedIn. Hier geht es vor allem darum, das Klinikum als attraktiven Arbeitgeber zu präsentieren und sich mit allen Gesundheitsexpert\*innen zu vernetzen.

**D wie Drucksorten:** Wenn wir von Drucksorten reden, sprechen wir von Plakaten für Veranstaltungen und



© M. Kanizaj, W. Stieber, K. Remling/LKH-Univ. Klinikum Graz

Aktionen sowie Informationsmaterial für Patient\*innen, vor allem Folder, Broschüren etc. Sie sind die Expert\*innen in Ihrem Fach, wir sind die Expert\*innen dafür, dass die Inhalte auch für die Zielgruppe, unsere Patient\*innen, verständlich aufbereitet und die Layout- und Logovorgaben des LKH-Univ. Klinikum Graz erfüllt werden. Alles, was grafisch gestaltet werden muss, ist bei uns an der richtigen Stelle.

**F wie Film und Fernsehen:** Nicht nur für „Steiermark heute“ oder „Thema“ werden immer wieder Film- bzw. Videoaufnahmen benötigt. Wir koordinieren in Absprache mit den Expert\*innen vor Ort Interviews, Beiträge für wissenschaftliche Sendungen und auch für andere TV-Formate wie „Die Reportage: Wiederherstellungschirurgie“ oder sogar „Ninja-Warrior“. Manchmal wird das Klinikum auch „nur“ als Kulisse für einen Spielfilm benötigt – die Versorgung der Patient\*innen hat dabei aber immer Vorrang.

**I wie Internet und Intranet:** Die Umstellung auf den neuen Internetauftritt ist Anfang des Jahres erfolgt, die Internetseiten sind aber praktisch nie fertig und müssen laufend aktualisiert, überarbeitet und ergänzt werden. Ebenso gehört die Betreuung des Intranets bzw. der Intranetredakteur\*innen zum Aufgabenbereich der Stabsstelle PR.

**N wie Newsletter:** Jeden ersten Montag im Monat erscheint der Newsletter „Klinikum-News“. Das Besondere hier ist, dass direkt auf die Beiträge im Intranet verlinkt wird und der Newsletter so immer aktuell ist. Wenn Sie Beiträge für einen Newsletter haben, brauchen wir diese immer spätestens Freitag vor dem Erscheinungstermin. Der Newsletter ist die ideale

Plattform, um alles was im aktuellen Monat wichtig ist, bekannt zu machen.

**M wie Medienkontakt:** Medienanfragen aller Art landen auf den Schreibtischen der „Pressestelle“, wie die Stabsstelle PR auch genannt wird. Wir vermitteln Interviewpartner\*innen zu den unterschiedlichsten Themen, von der Bienenallergie über Demenz bis hin zur Bypass-Operation. Daneben bereiten wir Presseaussendungen und Pressekonferenzen vor, um über die vielfältigen und außergewöhnlichen Leistungen des LKH-Univ. Klinikum Graz zu informieren. Alle Anfragen sollten über uns laufen. Damit stellen wir sicher, dass alle Medienvertreter\*innen schnellstmöglich die gewünschten Informationen bekommen.

**P wie Podcast:** Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge zum Hören. Dazu werden Mitarbeiter\*innen des Klinikum Graz zu unterschiedlichen Themen zum Gespräch geladen. Zur aktuellen Folge kommen Sie ganz leicht über den Link im Intranet. Wir freuen uns auch über Themenvorschläge. Bitte per E-Mail an [sprechstunde@uniklinikum.kages.at](mailto:sprechstunde@uniklinikum.kages.at) schicken.

**Z wie Zeitschrift:** Viermal im Jahr erscheint die Zeitschrift Klinikoptimum, die jede/r Mitarbeiter\*in nach Hause geschickt bekommt. Hier bringen wir interessante Beiträge aus allen Bereichen am Klinikum, Rückblicke auf Veranstaltungen, viele Fotos und ausführlichere Hintergrundberichte. Dazu kommen noch Rezepte von Mitarbeiter\*innen und das beliebte Weihnachtsgewinnspiel. Das gesamte Redaktionsteam steckt in jede Ausgabe und auf jede Seite viel Zeit und Herzblut. Haben Sie auch Beiträge für uns? Dann bitte an [klinoptikum@uniklinikum.kages.at](mailto:klinoptikum@uniklinikum.kages.at) schicken.



## KURZ & GUT

# Impfaktion COVID-19 mit mRNA-Impfstoffen

Stabsstelle PR



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Sowohl Auffrischungsimpfung als auch Erst- und Zweitstich sind möglich

### Anmeldung zur Auffrischungsimpfung:

Anmeldung über den BIKA:

1. Stichwort \*Impfung\* eingeben.
2. Beim gewünschten Termin auf „Anmeldung“ klicken, dann öffnen sich das ESS und das automatisch befüllte Formular, das dann abgesendet werden kann.
3. Eine Bestätigung der Anmeldung für die Auffrischungsimpfung erhalten Sie per E-Mail.

Ist eine Anmeldung über den BIKA NICHT möglich:

1. KAGes Mitarbeiter\*innen melden sich unter covid-impfung@uniklinikum.kages.at an (Kontakt: Susanne Schröck, DW 84848). Im Betreff anführen: Anmeldung Impfung (Datum Impftag), Vorname, Nachname, SV-Nummer-Geburtsdatum, Organisationseinheit
2. Med Uni Mitarbeiter\*innen melden sich mittels elektronischem Formular (im Intranet der Med Uni Graz zu finden) an (Kontakt: Mag. Petra Kampf, DW 72003).

**Im Oktober 2021 geht die Impfaktion des LKH-Univ. Klinikum Graz zur COVID-19-Schutzimpfung mit mRNA-Impfstoffen in die nächste Runde: Los geht es mit einem freien Impftag für die Erst- oder Zweitimpfung. Ab November starten die Auffrischungsimpfungen. Alle Details dazu finden Sie auch auf unserer Startseite im Intranet.**

Für die COVID-Auffrischungsimpfung kann man sich als KAGes-Mitarbeiter\*in ab sofort im BIKA anmelden. Vor einer Auffrischungsimpfung ist **kein Antikörpertest notwendig**, da dieser nichts darüber aussagt, ob man eine weitere Impfung benötigt oder nicht. Ab wann die Auffrischungsimpfung für Sie in Frage kommt, hängt vom Zeitpunkt der Impfung und vom Impfstoff ab.

Hierbei gilt:

**AstraZeneca** (Vaxzevria): 6 bis 9 Monate nach der 2. Teilimpfung

**Johnson & Johnson** (Janssen): 6 bis 9 Monate nach einmaliger Immunisierung

**BiontechPfizer** und **Moderna**: 9 bis 12 Monate nach der 2. Teilimpfung

**Genesene**, die bereits eine Impfung erhalten haben, werden wie vollständig geimpfte Personen angesehen und können ebenfalls eine Auffrischungsimpfung erhalten. Wenn Sie genesen sind und bereits zwei Impfungen erhalten haben, ist derzeit laut Empfehlung des nationalen Impfgremiums keine Auffrischungsimpfung notwendig.

### Termine für COVID-Erst- oder Zweitimpfungen

Kommen Sie zu einem der freien Impftage – eine Anmeldung ist dazu nicht notwendig!

8. Oktober 2021, 9.00 bis 12.00 Uhr

(2. Teilimpfung am 8. November 2021)

8. November 2021, 9.00 bis 12.00 Uhr

(2. Teilimpfung am 3. Dezember 2021)

Alle Impfungen finden in der **Prozesswerkstatt, Auenbruggerplatz 19, EG** (ehemaliges Küchengebäude) statt. Bitte bringen Sie einen unterschriebenen Aufklärungsbogen (Link im Intranet) und – wenn vorhanden – Ihren Impfpass/Impfnachweis mit.

## 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.**

### **29. September 2021**

#### **Fortbildung: Demenz – eine tägliche Herausforderung für Pflegekräfte**

Dieser Kurs beschäftigt sich mit Themen wie z. B. Kernproblemen in der Pflege / 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](http://www.oegkv.at)

**Anmeldung erforderlich!**

### **30. September 2021**

#### **Mini Med: „Wie bitte?“ Schwerhörigkeit heute**

Informationen über die Schwerhörigkeit heute: von der optimalen

Versorgung bis hin zu den neuen Behandlungsansätzen.

Referent: Priv.-Doz. DDr. Matthias Graupp

Beginn: 19.00 Uhr

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

[www.minimed.at](http://www.minimed.at)

**Anmeldung erforderlich!**

### **30. September bis**

#### **2. Oktober 2021**

#### **34. Jahrestagung der Vereinigung für Kinderorthopädie**

Themen aus dem Tagungsprogramm: Hüfte, Knie, Fuß / Neuromuskuläre Erkrankungen / Deformitäten und Deformitätenkorrektur / Wirbelsäule / Tumor / Konservative Therapie und Schmerztherapie / Kinder- und Jugendtraumatologie / How to treat-Fälle

Ort: Congress Graz,

Albrechtgasse 1, 8010 Graz

[www.kinderorthopaedie.org](http://www.kinderorthopaedie.org)

**Anmeldung erforderlich!**

### **30. September bis**

#### **2. Oktober 2021**

#### **ÖGA-Jahrestagung**

Die Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Arbeitsmedizin (ÖGA) ist als Hybrid-Veranstaltung geplant.

Programmschwerpunkte: Breaking News Covid-19 / Rehabilitation / Wiedereingliederung mit Schwerpunkt Post-Covid / Brennpunkt Toxikologie /

Arbeits- & Umweltmedizin: Wasser

Ort: WKO Steiermark,

Körbnergasse 111 – 113, 8010 Graz

[www.gamed.at](http://www.gamed.at)

**Anmeldung erforderlich!**

**1. bis 2. Oktober 2021****6. Österreichischer Primärversorgungskongress und 5. OEFOP Jahrestagung**

Das Institut für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung lädt herzlich zum Kongress mit dem Titel „Wie rund läuft die Primärversorgung? Plan – Do – Check – Act“ in Graz ein. Der Kongress findet dieses Jahr erstmalig virtuell und physisch statt.

Ort: Aula, Med Uni Graz,  
Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz  
[www.pv-kongress.at](http://www.pv-kongress.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

**4. bis 9. Oktober 2021****31. Grazer Fortbildungstage**

Vorträge, Symposien und ein umfangreiches Kurs- und Seminarprogramm bieten die Fortbildungstage der Ärztekammer für Steiermark.

Ort: Congress Graz,  
Sparkassenplatz 3, 8010 Graz  
Weiter Veranstaltungsorte laut Programm.

**Kontakt:**  
[fortbildung@aekstmk.or.at](mailto:fortbildung@aekstmk.or.at)  
[www.aekstmk.or.at](http://www.aekstmk.or.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

**7. Oktober 2021****Der Grundstein einer PatientInnenorientierten ganzheitlichen Pflege**

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, dem Pflegepersonal das Pflegesystem Bezugspflege vorzustellen und dieses System in den Pflegealltag einzubringen. Ein weiteres Ziel dieses Vortrags ist es die Rolle des Pflegepersonals zu verdeutlichen.

Ort: Göstinger Straße 24, 8020 Graz, 8:30 – 16:15  
[www.oegkv.at](http://www.oegkv.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

**7. Oktober 2021****Mini Med: „Parkinson“ Was gibt es Neues?**

Referentin: Assoz. Prof. PD Dr. Petra Schwingenschuh  
Beginn: 19.00 Uhr

Ort: MED CAMPUS Graz,  
Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz  
[www.minimed.at](http://www.minimed.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

**15. bis 17. Oktober 2021****Sono4You**

8. Late Summer School für Ultraschall 2021 – „The Use of Ultrasound in Emergency Medicine“

Ort: Hörsaalzentrum, LKH-Univ.  
Klinikum Graz, Auenbruggerplatz 15,  
8036 Graz

**Kontakt:**  
[sono4you@medunigraz.at](mailto:sono4you@medunigraz.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

**16. bis 17. Oktober 2021****Notarzt Refresher**

Theorie und Praxis des Immediate und Pediatric Immediate Life Support, Traumacode etc.

Ort: Seehotel Rust,  
Am Seekanal 2–4, 7071 Rust

**Kontakt:** [info@notfallrefresher.at](mailto:info@notfallrefresher.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

**27. Oktober 2021****Mini Med: „Rheuma“**

Referent: Prim. Dr. Reinhold Pongratz, MBA  
Beginn: 19.00 Uhr

Ort: MED CAMPUS Graz,  
Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz  
[www.minimed.at](http://www.minimed.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

**28. Oktober 2021****5. Wundtag**

Expert\*innen aus verschiedenen Berufsgruppen vermitteln bei der Veranstaltung aktuelle Kenntnisse zum Thema „Wundmanagement“.

Ort: Seminarzentrum, LKH-Univ.  
Klinikum Graz, Auenbruggerplatz 19,  
8036 Graz

**Kontakt:** [wundmanagement@uniklinikum.kages.at](mailto:wundmanagement@uniklinikum.kages.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

**4. November 2021****Mini Med: „Migräne“**

Referent: Dr. Sebastian Eppinger  
Beginn: 19.00 Uhr

Ort: MED CAMPUS Graz,  
Neue Stiftingtalstraße 6, 8010 Graz  
[www.minimed.at](http://www.minimed.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

**17. bis 19. November 2021 Fortbildungstage für DGKP im OP-Bereich**

Das Ziel ist es, die Herausforderung der Pflege im OP zu bewältigen und zwischen effizienter Prozesssteuerung, qualitätsgesicherter medizinischer Leistungserbringung und reibungsloser interdisziplinärer Zusammenarbeit gerecht zu werden.

Ort: Göstinger Straße 24,  
8:30 – 16:15

[www.oegkv.at](http://www.oegkv.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

**17. bis 18. November 2021****Symposium Labormedizin**

Unter dem Titel „Medizin in Zeiten von Corona – Stimulator oder Hemmschuh für die Labormedizin“ findet das Symposium für Labormedizin statt.

Ort: Schloß Seggau, Leibnitz

[www.oeglmkc.at/seggau](http://www.oeglmkc.at/seggau)

**Anmeldung erforderlich!**

**20. bis 21. November 2021****Notarzt Refresher**

Erkennen und Therapie des kritisch erkrankten Patienten (SG, K, Erw), CPR, Traumacode, Narkose, schwieriger Atemweg etc.

Ort: Hotel Der Klugbauer, Reinischkogel 28, 8563 Reinischkogel

**Kontakt:** [info@notfallrefresher.at](mailto:info@notfallrefresher.at)  
**Anmeldung erforderlich!**

**25. November 2021****Mini Med: „Mikrobiom und Mensch“**

Referentin: Univ.-Prof. Dr. Christine Moissl-Eichinger

Beginn: 19.00 Uhr

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

[www.minimed.at](http://www.minimed.at)  
**Anmeldung erforderlich!**



**25. bis 27. November 2021****51. Kongress für Allgemeinmedizin**

Vorträge, Seminare und Sonderveranstaltungen für Ärzte und medizinisches Personal.

Auszug aus dem Programm:

Adipositas / Wachstumsstörungen

/ Neue Therapien für COPD

Patienten / Klimaschutz ist

Gesundheitsschutz / Verdauungs-

beschwerden / Bildgebung an der

Wirbelsäule u.v.m.

Ort: Stadthalle Graz, Messeplatz 1,

8010 Graz

**www.stafam.at**

**Anmeldung erforderlich!**

**26. bis 27. November 2021****Hypnose und vertiefte Kommunikation für Gesundheitsberufe**

Das Ziel dieser Fortbildung ist es die Kompetenzen einer erweiterten Kommunikation zu bekommen.

Man soll mit einfachen Formen der Hypnose im Pflegebereich arbeiten können.

Ort: Göstinger Straße 24, 8020 Graz

**www.oegkv.at**

**Anmeldung erforderlich!**

**11. bis 12. Dezember 2021****Notarzt Refresher**

Theorie und Praxis des Immediate und Pediatric Life Support, Traumacode, AW Management, Narkose etc.

Ort: Hotel Der Klugbauer, Reinischkogel 28, 8563 Reinischkogel

**Kontakt: info@notfallrefresher.at**

**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.

### **Brustgesundheit – Information & Präventionsmöglichkeiten**

Brustkrebs zählt zur häufigsten Krebserkrankung bei Frauen und ist auch in den Medien laufend präsent. Gerade deshalb ist das Thema Brustgesundheit/Vorsorge für Frauen jeden Alters ein sensibler und dennoch wichtiger Bestandteil. Gemeinsam mit speziell dafür ausgebildeten Breast Care Nurses und Ärztinnen werden Themen rund um Brustgesundheit wie Lifestyle, Ernährung, Vorsorge u.v.m. beleuchtet und nähergebracht.

**Wann?** 09.10.2021,

14.00 bis 15.30 Uhr

**Wo?** Seminarzentrum,

Auenbruggerplatz 19, 8036 Graz

### **Präsentationscoaching – Individuelle Unterstützung für Ihre Präsentation und schwierige Gesprächssituationen**

Sie wollen die Wirkung der Präsentation, Ihrer Idee, Ihres Anliegens überprüfen? Bei diesem Coaching werden für Sie passende Strategien und Werkzeuge erarbeitet, um Ihre Präsentation zu einem Erfolg zu machen. Wenn Sie schon einen Präsentationsentwurf oder eine fertige Präsentation haben, bietet dieses Coaching auch die Möglichkeit, in einem letzten Check die Wirkung Ihrer Präsentation zu testen und zu optimieren.

**Wann?** 17.11.2021,

13.30 bis 16.30 Uhr

**Wo?** Seminarzentrum,

Auenbruggerplatz 19, 8036 Graz

### **Was kann da trösten? Umgang mit Trauer am Lebendense**

Mitarbeiter\*innen des medizinisch-pflegerischen Personals sind vielfach die Ersten, die nach einem Todesfall mit den Trauerreaktionen der Angehörigen konfrontiert werden.

Aufbauend auf den Erfahrungen der Teilnehmenden und mit Hilfe von Inputs wollen wir die Möglichkeiten der Trauerbegleitung im Klinikalltag ausloten.

**Wann?** 02.12.2021,

09.00 bis 17.00 Uhr

**Wo?** Seminarzentrum,

Auenbruggerplatz 19, 8036 Graz

