

KLINOPTIKUM

Das Magazin des LKH-Univ. Klinikum Graz

Ausgabe 4 | 21



Seite 6

Der starke Mann an der Spitze

Der neue Vorstandsvorsitzende Gerhard Stark erzählt, was es für ihn bedeutet, Arzt zu sein, wieso Teamarbeit in der modernen Medizin unerlässlich ist und welche Herausforderungen in der KAGes auf ihn warten.

Seite 24

Zahlen lügen nicht!

Statt auf Wurmtabletten oder überdosiertes Vitamin D sollte man lieber auf die COVID-Impfung setzen – wie ein Blick in die Statistik der COVID-Patient*innen am Klinikum Graz zeigen.

Seite 32

Da-Vinci im OP

Seit November unterstützt ein Roboter als verlängerter Arm die Chirurg*innen bei Operationen. Das Fazit aller Beteiligten: Erwartungen erfüllt, ja sogar übertroffen.

Seite 50

Resilienz dank Stresskompetenz

Ängste, Schlafstörungen und Dauerstress machen uns allen seit Beginn der Pandemie zu schaffen. Was tun, wenn alles zu viel wird?

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:

© Streibl/Land Steiermark

Fotos:

BikeCitizens, Ch. Eder, J. Fechter, Fotostudio Chirurgie,
Foto Fischer, Foto Schmickl, Freiberger, S. Furgler,
C. Gemmato, S. Hoffmann, P. Ingruber, KAGes,
M. Kanizaj, D. Kniepeiss, G. Krammer, LKH-Univ.
Klinikum Graz, Maierlebt, Med Uni Graz, Pabstmann/
Graz99ers, G. Penic, K. Remling, J. Sauerer,
Sashkin/fotolia.com, S. Schulter, Streibl/Land
Steiermark, Steiermärkische Bank und Sparkassen AG,
Stella, W. Stieber, stock.adobe.com (andyller, Artenauta
auremar, fensky, HitTone.com, imagination13, Masson,
Ivan Nikulin, Pixel-Shot, Skyline, Trueffelpix, Vitamin_B),
L. Stroedter, J. Tatzl, A. Walcher, Weishaupt Verlag,
M. Wiesner, E. Wind

Druck: Offsetdruck Bernd Dorrang e. U., Graz

Graz, Dezember 2021

E-Mail: klinoptikum@uniklinikum.kages.at

Copyright:

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



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



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



Liebe/r Mitarbeiter*in!

Der Ausnahmezustand ist mittlerweile Alltag geworden. Wir alle sind nach zwei Jahren Coronapandemie darin geübt, tagtäglich zu jonglieren, zu adaptieren und „situationselastisch“ zu agieren. Die vierte Welle ist mit voller Kraft da und bringt uns alle an unsere Belastungsgrenzen. Wie lange wir noch durchhalten müssen, ob es weitere Wellen geben wird und wie sich die neue Mutante „Omikron“ auf die Pandemie auswirken wird, steht noch in den Sternen. Was wir definitiv wissen und auch mit eindrucksvollen Zahlen belegen können, ist, dass die COVID-Impfung wirkt, einen schweren Krankheitsverlauf verhindert und daher das derzeit einzige Mittel ist, um langfristig die Belastung für unsere Mitarbeiter*innen zu verringern und die Intensivstationen zu entlasten. Danke an alle, die sich bereits den ersten, zweiten oder dritten Stich geholt haben und wenn Sie bis dato noch unsicher waren, dürfen wir Ihnen den Artikel ab Seite 24 ans Herz legen. Darin finden Sie klare Daten und Fakten zur Impfung. Das Thema wird hoch emotional diskutiert und reißt so manche Gräben auf – in der Bevölkerung sogar innerhalb von Familien und auch unter den Mitarbeiter*innen der KAGes. Als Folge dieser hitzigen Debatte trat Ende November Univ.-Prof. Dr. Karlheinz Tscheliessnigg als Vorstandsvorsitzender zurück. Seine jahrzehntelangen Verdienste rund um die Chirurgie am LKH-Univ. Klinikum

Graz werden wir stets in wertschätzender Erinnerung behalten. Univ.-Prof. Dr. Ing. Gerhard Stark hat mit 1. Dezember 2021 interimistisch als Vorstandsvorsitzender die Führung der KAGes übernommen. Das Interview mit ihm können Sie ab Seite 6 lesen. Im Februar 2022 wird er auch Gast in unserem Podcast sein. Welche Überraschungen das Leben bereithalten kann, weiß auch Univ.-Prof. Dr. Herbert Fluhr, der seit 1. Juli 2021 die Klinische Abteilung für Geburtshilfe leitet. Im Interview ab Seite 10 erzählt er, wieso Geburten keine planbaren Events sind, wie es ist, als werdender Vater auf der anderen Seite des Bettes zu stehen und wie er und seine Familie die Weihnachtstage verbringen. Apropos Weihnachten: Auch heuer sollten wir uns die Freude daran nicht nehmen lassen. Daher warten wir ab Seite 48 mit Backideen auf und verraten auf Seite 14, wer sich über einen Preis beim diesjährigen Gewinnspiel freuen darf. Ideen für Neujahrsvorsätze liefert die aktuelle Klinoptikumausgabe auch: Wir möchten Sie motivieren, aufs Rad umzusteigen und den Speiseplan mit Obst und Gemüse aufzupoppen. Laden Sie sich die Bike-2Work-App herunter, bilden Sie ein Team und schon macht Radfahren viel mehr Spaß – wie zwei Radteams, die seit Oktober dabei sind, auf Seite 22 erzählen. Wenn Sie auf der Suche nach neuen Rezepten mit Obst und

Gemüse sind, werden Sie ab Seite 44 fündig und können sogar unserem Küchenchef über die Schulter schauen. Wie man das mentale Gleichgewicht (wieder) ins Lot bringt, erfahren Sie ab Seite 50.

Dass das LKH-Univ. Klinikum Graz immer auf Innovation, Forschungsgeist und modernste Therapien setzt, zeigen der Einsatz eines neuen OP-Roboters namens Da-Vinci und eine faszinierende Krebstherapie – nachzulesen ab Seite 32.

Wir haben uns in den vergangenen Jahren schon oft bei Ihnen, liebe Mitarbeiter*innen, herzlich für den täglichen Einsatz bedankt. Und gerade jetzt kann man diesen Dank nicht oft genug wiederholen. Uns ist aber sehr wohl bewusst, dass ein Dankeschön und Applaus alleine nicht reichen. Die Leistungen und das Engagement, mit welchem alle Mitarbeitenden im Gesundheitswesen arbeiten, müssen auch endlich durch die Gesellschaft anerkannt werden. Dafür setzen wir uns als Direktorium auch 2022 unermüdlich ein. Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben und vor allem viel Gesundheit und Kraft für das neue Jahr. Auch wir hoffen von Herzen, dass 2022 das Ende der Pandemie mit sich bringt. Das wäre das größte Geschenk unter dem Weihnachtsbaum!

Mit herzlichen Grüßen
Ihr Direktorium



10

2

Impressum

3Vorwort
des Direktoriums**6**Interview
Der starke Mann an der Spitze
Eine Geburt ist kein planbares Event

14

14

Personelles

Geschenke, Geschenke
Curriculum „Krankenpflege am Kinderzentrum“
Auf ein Wort mit unserer Landesrätin
Präsidentin der Krebshilfe Steiermark
Vorstandsmitglied DTG
Neuer ÖGPÄRC-Präsident
Austrian Patient Safety Award 2021
Neubesetzungen
Bike2Work: Ja, mir san mit'm Radl da!**24**Vorhang auf
Zahlen lügen nicht: Impfen schützt!**28**Historisch
Licht an!



32

32

Medizin

„Besser hätt's nicht laufen können!“
 Bootcamp für weiße Blutkörperchen
 Das Gleichgewicht: Training mit Schwerkraft
 an der Leistungsgrenze

40

Pflege

Autonomie und Lebensqualität
 trotz Parkinson
 Aktuelle News zum Laufbahnmodell

44

Ernährung

Junges Gemüse statt alte Knacker
 Einmal um die Welt gekocht (Teil 7)



40

50

Gesundheit

Resilienz dank Stresskompetenz

54

Klinikblick

68

Kurz & Gut

Wir sind auf LinkedIn!
 Viel Lesestoff mit einem Klick
 Buchtipp

69

Was – Wann – Wo

Termine



MEDIZIN

Der starke Mann an der Spitze

Seit 1. Dezember 2021 steht Univ.-Prof. Ing. Dr. Gerhard Stark an der Spitze der Steiermärkischen KrankenanstaltengmbH. Welche Herausforderungen auf ihn warten, warum Teamarbeit in der modernen Medizin unerlässlich ist, aber auch, was es für ihn bedeutet, Arzt zu sein, verrät er im Interview. Der dreifache Familienvater ist übrigens auch bereits drei Mal geimpft.

Simone Pfandl-Pichler

Univ.-Prof. Ing. Dr. Gerhard Stark wurde am 13. September 1961 in Friesach geboren und besuchte nach dem Gymnasium in St. Veit/Glan die HTL für Maschinenbau in Klagenfurt. Von 1981 bis 1986 studierte er in Graz Medizin und hat 1992 im Fach Innere Medizin habilitiert. Seit 1993 ist er FA für Innere Medizin und Zusatzfacharzt für Angiologie und für Intensivmedizin. Von 2003 bis 2011 war er Vorstand der Abt. für Innere Medizin am LKH Deutschlandsberg. Die Funktion des AD übte er im KH der Elisabethinen Graz (2011 bis 2016), ab 2012 im Marienkrankenhaus Vorau aus. Seit 2016 ist er AD der Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder Österreich, wobei er diese Funktion noch bis Ende Jänner 2022 parallel zur Vorstansfunktion in der KAGES bekleidet. Stark hat etliche Stipendien und Preise erhalten, Forschungsprojekte und wissenschaftliche Kongresse durchgeführt und Publikationen veröffentlicht. Des Weiteren ist er auch im kommunalen Bereich und in diversen Interessensvertretungen aktiv. Er war Gemeinderat und Geschäftsführender Vorsitzender des Pfarrgemeinderates seiner Heimatgemeinde Mooskirchen, ist seit 2004 Bezirksfeuerwehrarzt für Voitsberg und seit 1993 Notarzt. Stark ist verheiratet und hat drei Kinder.



© Werner Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz

Wie haben Sie Ihre ersten Tage in Ihrer neuen Funktion erlebt?

Univ.-Prof. Ing. Dr. Gerhard Stark: Herausfordernd und zugleich dankbar für alle Möglichkeiten in meinem Leben, Erfahrungen gesammelt und vieles gelernt haben zu dürfen. Es wird mir das Gefühl vermittelt, angenommen zu sein, verbunden mit der klaren Botschaft „Wir wollen unsere KAGES gemeinsam mit dir weiterentwickeln“.

Als medizinischer Leiter der Österreichischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder waren bzw. sind Sie für alle Einrichtungen des Ordens in Österreich, Tschechien, Ungarn und der Slowakei zuständig. Inwiefern lassen sich die Erfahrungen, die Sie dadurch sammeln konnten, in die KAGES einbringen?

Stark: Die Aufgaben sind sehr gut vergleichbar, denn da wie dort gibt es einen Träger, dem es gelingen muss, die individuellen Bedürfnisse in den einzelnen Krankenanstalten zu erkennen, mit dem Wissen der Mitarbeiter*innen aus diesen Einrichtungen bestmögliche Lösungen für die herrschenden Herausforderungen zum Wohl unserer Patient*innen zu erarbeiten und Unterstützungsleistung auf breiter Basis zu sichern. Die Trainingsstrecke, die ich in meiner Vergangenheit und damit in meiner Vortätigkeit durchlaufen durfte, haben mich recht fit für die Aufgaben, die ich hier in der KAGES vorfinde, gemacht.

Welche Herausforderungen gilt es zu meistern?

Stark: Kurzfristig steht natürlich die Bewältigung der Corona-Pandemie im Vordergrund, doch auch hier ist

bereits ein Wandel hin zu einer gewissen Routine zu erkennen. Unstrittig bleibt jedoch die dadurch bedingte außerordentliche Belastung des Gesundheitspersonals, insbesondere in den Krankenhäuser und hier z. B. auf den Intensivstationen.

Eines der brennendsten Themen zur Zeit ist die Verfügbarkeit von Gesundheitspersonal, und das wird es noch weiter bleiben. Die sich rasant entwickelnden Methoden in der Medizin – z. B., dass mehr Behandlungen im ambulanten Bereich durchgeführt werden können – machen strukturelle Anpassungen notwendig. Auch die angespannte Personalsituation muss zu einem Zusammenrücken von Gesundheitseinrichtungen und intensiveren Kooperationen führen.

Welche Projekte liegen Ihnen am Herzen?

Stark: Alle Projekte, die dazu beitragen, die genannten Herausforderungen zu meistern und auch solche, die angetan sind, die menschliche Komponente in unseren Spitälern weiter zu stärken.

Wenn Sie an Ihren Berufseinstieg als Arzt zurückdenken: Gibt es Parallelen zum jetzigen Schritt?

Stark: Ja, die Neugier auf das, was kommt und die Freude, ein Teil eines Ganzen zu sein, das sich zum obersten Ziel gesetzt hat, Menschen zu helfen – wie es auch das Motto unserer KAGES ausdrückt: „Menschen helfen Menschen“.

Was bedeutet es für Sie, Arzt zu sein?

Stark: Am Menschen interessiert zu sein, ihn anzunehmen wie er ist, und durch Bemühen, Wissen und Konsequenz der Erkrankung entgegenzutreten.



© Land Steiermark/Streibl



© Werner Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz

Bild links: VV Gerhard Stark mit LR Juliane Bogner-Strauß und LR Christopher Drexler, Bild rechts: VV Gerhard Stark mit KAGes Finanzvorstand Ernst Fartek

Wie lässt sich dieser Anspruch mit der leitenden Funktion eines Vorstandsvorsitzenden verbinden?

Stark: Gerade in dieser Rolle erscheint mir die bereits geschilderte Haltung als äußerst angebracht. In der Verantwortung für so viele Mitarbeiter*innen ist die dem Menschen zugewandte Haltung von unabdingbarer Notwendigkeit – ebenso wie Bemühen, Wissen und Konsequenz. Dazu verwende ich noch den Begriff "transparentes Handeln", das notwendig ist, um den Rahmen für ein bestmögliches Tun und Wirken in den Einrichtungen der KAGes zu sichern.

Weshalb ist Teamarbeit auch im klinischen Bereich heute das Gebot der Stunde?

Stark: Die Ergebnisqualität in der Medizin – ein schwierig zu messender Parameter – hat uns eines gelehrt: Sie bildet meist die Summe vieler unterschiedlicher Einzelleistungen von vielen Berufsgruppen ab. Teamleistung steht damit in vielen Bereichen der Medizin bereits deutlich über der Einzelleistung – die in jedem Fall natürlich als solche immer zu würdigen ist. Die steigende Spezialisierung und Arbeitsteiligkeit in der Medizin fordert Teamarbeit mehr denn je ein.

Bis Februar 2022 üben Sie Ihre Funktion bei den BHBs parallel zur Vorstandsfunktion aus. Nach wie vor praktizieren Sie aber auch als Arzt, sind der Wissenschaft verbunden und auch dreifacher Familienvater. Wie geht sich das alles aus? Wie viele Stunden hat Ihr Tag?

Stark: Es ist mit Sicherheit eine fordernde Zeit, aber zum Glück werde ich da wie dort von starken Teams unterstützt. Nicht zuletzt von meiner Frau und meinen Söh-

nen, die so viel mittragen und in meinem Leben bereits mitgetragen haben.

Die KAGes ist Ihnen sehr vertraut. Von 2003 bis 2011 leiteten Sie im LKH Deutschlandsberg die Abteilung für Innere Medizin. Woran erinnern Sie sich gerne, wenn Sie an die Zeit zurückdenken?

Stark: An großartige Kollegialität, Zusammenhalt und das große Bemühen, bestmögliche Medizin anzubieten.

Wie beurteilen Sie die derzeitige Corona-Situation?

Stark: Die Situation ist ernst, es ist aber auch beeindruckend, wie rasch es gelungen ist, dem Virus mithilfe der Wissenschaft, z. B. durch die Impfung die Stirn zu bieten. Jetzt geht es offenbar darum, Menschen daran zu erinnern bzw. davon zu überzeugen, dass sie der Wissenschaft vertrauen können und dass sie auch eine Verantwortung gegenüber der Allgemeinheit haben.

Verraten Sie uns, wie Sie Weihnachten verbringen?

Stark: Zu Hause mit der Familie. Ehrlich gesagt, bin ich nach wie vor noch immer etwas aufgeregt.

Und was würden Sie sich für die KAGes wünschen, wenn Sie einen Wunsch ans Christkind frei hätten?

Stark: Für unsere Mitarbeiter*innen würde ich mir wünschen, dass Freude, Zuversicht und spürbare Dankbarkeit unter dem Weihnachtsbaum liegen, was so manchen Schmerz mildert, der durch diese Pandemie an so vielen Stellen verursacht wurde. Und dann wäre da noch ein Paket mit Kraft und Mut ganz gut, das uns gemeinsam positiv an das Jahr 2022 denken lässt.

INTERVIEW

Eine Geburt ist kein planbares Event

Gerda Reithofer

Seit einem halben Jahr leitet Herbert Fluhr die Geburtshilfe. Ein Gespräch über Gefahren bei der Geburt, die Grenzen der Biologie und Neujahrsbabys.

Herr Univ.-Prof. Dr. Fluhr, wollten Sie immer schon Medizin studieren?

Univ.-Prof. Dr. Herbert Fluhr: Nein, überhaupt nicht. Neben Sport und Informatik war Medizin eines der Fächer, die ich eigentlich nicht studieren wollte – ich hatte damals an Architektur gedacht. In meiner Familie gab es auch keine Mediziner. Ich bin dann per Zufall zur Medizin gekommen. Meinen Zivildienst habe ich in einem kleinen Krankenhaus abgeleistet und dort war ich im OP eingeteilt. Mein Glück war, dass ich dort viel machen durfte, wie beispielsweise Haken während einer Operation halten. Das war toll. Insbesondere der dortige Chef der Chirurgie hat mich begeistert und deshalb wollte ich Chirurg werden. Das war mein Weg zur Medizin, den ich auch nie bereut habe.

Jetzt sind Sie aber nicht Chirurg, sondern Facharzt für Frauenheilkunde. Wie kam es dazu?

Fluhr: Das war wieder ein Zufall. Das Fach hat mich während des Studiums schon interessiert, weil es vielseitig ist und operative und internistische Aspekte enthält. Ausschlaggebend war am Ende, dass ich in Tübingen, wo ich studiert habe, einen meiner Mentoren getroffen habe, der im Bereich Kinderwunschbehandlung/Reproduktionsmedizin tätig war. Er hat mir den wissenschaftlichen Einstieg in diesen Forschungsbereich ermöglicht und ich bin sozusagen hingengeblieben. Dass ich kein Chirurg geworden bin, macht gar nichts. Die Mischung in der Geburtshilfe zwischen chirurgischen und nicht-chirurgischen Aufgaben ist perfekt.

Was hat Sie bewogen, sich am Uniklinikum zu bewerben?

Fluhr: Ich habe mich vor zwei Jahren in Regensburg beworben und bin dort im Ranking „nur“ auf dem zwei-

ten Platz gelandet, was mich kurz etwas enttäuscht, insgesamt aber sehr motiviert hat. Kurz danach haben sich neue Möglichkeiten ergeben und ich habe mich dann parallel für Stellen in Graz, Wien und Bonn beworben – Graz war aber immer die Nummer Eins: Die Stadt selbst, an der Klinik die Verknüpfung von Geburtshilfe und Reproduktionsmedizin plus Pränatalmedizin und das in Kombination mit einer Uni mit einem nahezu perfekten Forschungsumfeld – was will man mehr. Diese Bedingungen sind für meinen klinischen und wissenschaftlichen Werdegang die Traumkonstellation. Ich bin glücklich und sehr dankbar, dass es geklappt hat und ich hier sein darf.

Was läuft an „Ihrer“ Abteilung gut und wo möchten Sie Innovationen setzen?

Fluhr: Von der klinischen Seite aus betrachtet, läuft die Geburtshilfe in Graz auf einem extrem hohen Niveau, da sind höchsten Feinjustierungen hier und da notwendig. Die Geburtshilfe ist sehr interventionsarm, das entspricht auch meinem Verständnis. Was ich verbessern möchte, ist die Verknüpfung zwischen Klinik, Wissenschaft und Forschung. Das wünschen sich übrigens auch die Forschenden und die Kliniker*innen vor Ort. Ich habe einige hoch motivierte Mediziner*innen, die Lust haben, wissenschaftlich zu arbeiten und bei den ersten Schritten gerne mehr Unterstützung hätten. Ich selbst hatte immer das große Glück, dass Personen da waren, die mir aufgezeigt haben, auf welchem Gebiet es Möglichkeiten zu forschen gibt, die mich sozusagen „an die Hand genommen haben“. Dieselbe Unterstützung und Förderung möchte ich den jungen Kolleg*innen gerne weitergeben.

Nehmen die Herausforderungen der Geburtshilfe mit mehr älteren Erstgebärenden oder mehr Risiko- oder Mehrlingsschwangerschaften zu?

Fluhr: Ja, das nimmt zu. Die durchschnittliche Schwangere ist älter, vier Prozent der Erstgebärenden sind über 40 Jahre alt. Auch sehen wir mehr Schwangere mit Vor-



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Die Aufgabe der Geburtshilfe ist, das Risiko einer Geburt bei Frauen und Kinder zu senken

erkrankungen. Vor 15 Jahren war es z. B. kaum vorstellbar, dass eine lebertransplantierte Frau schwanger wird. Das sind Herausforderungen, die weit über die klassische Geburtshilfe hinausreichen.

Gibt es Herausforderungen, bei denen der Medizin die Hände gebunden sind?

Fluhr: Ja, vor allem den Anspruch der Gesellschaft an die Geburtshilfe. Auf der einen Seite wird erwartet, dass eine Geburt mit maximaler Sicherheit für Mutter und Kind abläuft. In Mitteleuropa denkt man kaum mehr daran, wie gefährlich eine Geburt eigentlich sein kann. Das wird gerne ausgeblendet. Auf der anderen Seite wird erwartet, dass alles so natürlich und mit möglichst wenig Interventionen durch die Medizin abläuft. Häufig wird gefordert, die Medizin solle sich nicht einmischen. Das Dilemma dabei ist, zu vermitteln, dass die als unnatürlich und störend empfundene Einmischung der Medizin der Preis dafür ist, dass Geburten hierzulande so sicher sind. Und das ist noch gar nicht so lange so. Wenn man zurückgeht, gab es noch in den 1950er-Jahren in jeder Familie Frauen, bei denen es bei der Entbindung ein

geburtshilfliches Problem gab, das zu einer gesundheitlichen Beeinträchtigung des Neugeborenen oder sogar zum Tod der Frau und/oder des Babys geführt hatte. Es wird in Laienkreisen oft als naturgegeben angenommen, dass eine Geburt sicher, schön und ein (Familien-)Event ist. Die Aufgabe der Geburtshilfe ist es dabei, der Gebärenden zu helfen und das Risiko für Frau und Kind zu senken. Um es auf den Punkt zu bringen: mehr Sicherheit bedeutet mehr Medizin – das ist nicht komplett voneinander zu trennen.

Glauben Sie, dass Instagram und Co. zu unrealistischen Erwartungen beitragen?

Fluhr: Ja, denn die Bereitschaft, sich auf das Ungewisse einer Geburt einzulassen, es einfach anzunehmen fällt vielen schwer. Wir planen alles – Arbeitstage, Urlaube, ganze Lebensabschnitte und -konzepte etc. – und gerne auch die Geburt als Event. Da bauen Schwangere für sich einen enormen Erwartungsdruck auf, wie toll alles sein muss. Wenn es dann nicht so ist, ist die Enttäuschung vorprogrammiert. Der Ablauf einer Geburt oder Schwangerschaft lässt sich nicht planen. Unsere Aufga-

Univ.-Prof. Dr. Herbert Fluhr, MHBA wurde 1978 in Schwäbisch Hall, Deutschland, geboren. Nach seinem Zivildienst im Krankenhaus St. Trudpert (Pforzheim, Deutschland) studierte Fluhr Humanmedizin an der Universität Tübingen, wo er auch 2006 promovierte. Als wissenschaftlicher Mitarbeiter war er zwischen 2006 und 2013 an der Universitätsfrauenklinik Tübingen und der Universitätsfrauenklinik Greifswald tätig. Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe ist Herbert Fluhr seit 2011. Im gleichen Jahr erfolgte auch seine Habilitation an der Universität Greifswald. 2013 war Fluhr der Leiter der Sektion Geburtshilfe und seit 2017 Professor für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Universitätsfrauenklinik Heidelberg. Seit 1. Juli 2021 leitet er die Klinische Abteilung für Geburtshilfe am LKH-Univ. Klinikum Graz. Neben seiner Lehrtätigkeit ist Fluhr auch als Fachgutachter bei Peer-Review-Verfahren einschlägiger Fachzeitschriften tätig. Seine Forschungsthemen befassen sich beispielsweise mit Heparin-Effekten auf das Endometrium (Gebärmutterschleimhaut) oder Plazentainsuffizienz und Präeklampsie. Er ist verheiratet und Vater von drei Söhnen.



© M. Kantsch/LKH-Univ. Klinikum Graz

be in der Geburtshilfe ist auch, dies positiv zu vermitteln und einen Mittelweg zu finden, wo und wann man medizinisch eingreifen muss oder eben bewusst nicht tut.

IVF, Einfrieren von Eizellen, Eizellenspende, Leihmütter etc. gibt es bereits. Welche weiteren Trends gibt es? Kommt das durchdesignte Baby?

Fluhr: Das sogenannte Designerbaby ist meiner Meinung nach eher Utopie. Wenn man sich allerdings die gesellschaftlichen Trends anschaut, stößt man unweigerlich beispielsweise auf die nichtinvasive Pränataldiagnostik, also frühe Bluttests in der Schwangerschaft. Über die Blutabnahme der Mutter bekommt man viele genetische Informationen über den Embryo, wie beispielsweise für die Trisomie-21-Früherkennung. Dieses Feld weitet sich immer mehr aus und es besteht eine gewisse Gefahr, dass man in einen Bereich kommt, wo Selektion und Wunsch immer mehr eine Rolle spielen. Weniger im Sinne von einem designten Kind, sondern mehr vor dem Hintergrund, was die Gesellschaft und auch die eigene Familie als „gesundes Kind“ akzeptiert. Auch beim Thema Kinderwunsch besteht eine Diskrepanz zwischen gesellschaftlichem Anspruch und der medizinischen Realität. Die Medien vermitteln latent, dass auch eine über vierzigjährige Frau noch problemlos schwanger werden und sein kann. Die Biologie setzt uns und der Reproduktionsmedizin aber einfache Grenzen, die man nicht überschreiten kann. Zu welchem Zeitpunkt man ein Kind bekommt, muss in einer modernen, emanzipierten Gesellschaft nicht nur medizinisch, sondern gesellschaftlich diskutiert werden. Es sollte nicht „normal“ sein, dass man Eizellen einfriert, damit die Medizin einer 45jährigen Frau ermöglicht, ein Kind zu bekommen. Eine Gesellschaft sollte vielmehr Strukturen schaffen, Frauen einen Kinderwunsch in einem „biologisch“ sinnvollen Zeitfenster – ohne

berufliche Nachteile – zu ermöglichen. Ein gesellschaftliches Problem auf die Medizin abzuwälzen ist hierbei nicht der ideale Weg.

Silvester steht vor der Tür. Haben Sie schon einmal einem Neujahrsbaby auf die Welt geholfen?

Fluhr: Ich habe schon öfter zu Weihnachten oder Silvester in der Klinik gearbeitet. Ich war auch schon bei der Geburt eines Neujahrsbabys dabei, kann mich aber nicht an einzelne erinnern. Ehrlich und vielleicht etwas unsentimental gesagt, ist auch zu Silvester eine Geburt einfach eine Geburt – die nicht weniger an Respekt und Bewunderung hervorruft als eine mitten im Jahr.

Gibt es Patientinnen, die man nicht vergisst?

Fluhr: Ich kann mich noch ganz genau an die allererste Geburt erinnern, bei der ich dabei war. Das war während meines Zivildienstes in dem kleinen Ordensspital. Da habe ich das erste Mal einen Kaiserschnitt gesehen, was mich emotional sehr berührt hat. Den Kommentar der Ordensschwester werde ich allerdings nie vergessen, die bei der Erstversorgung des Babys sagte ‚Manche Kinder sind schon arg hässlich!‘. Meine sentimentale Stimmung war da schlagartig weg. Eine Patientin ist mir besonders in Erinnerung geblieben, auch deswegen, weil ich zu Weihnachten immer eine E-Mail mit aktuellen Bildern der Kinder bekomme: Diese Frau war mit Drillingen schwanger. Wenige Tage vor der Überlebensgrenze bekam sie Wehen und eines der Babys, ein Junge, wurde geboren und hat leider nicht überlebt. Wir haben dann zwei Wochen mit den Eltern mitgezittert und sämtliche medizinische Möglichkeiten ausgeschöpft. Die beiden Mädchen kamen dann wenige Wochen später zum Glück gesund auf die Welt und

sind mittlerweile vier Jahre alt. Das sind Momente, da wird einem die Demut vor der Aufgabe wieder sehr bewusst.

Sie sind Vater von drei Buben. Erlebt man als Geburtshelfer die Geburt der eigenen Kinder anders? Ist das schwieriger?

Fluhr: Ich habe großen Respekt vor meiner Frau. Bei der ersten Schwangerschaft war ich noch relativ entspannt, bei der zweiten und dritten war das dann nicht mehr der Fall, weil ich mehr wusste und gesehen habe, was alles passieren kann. Mein dritter Sohn war sechs Tage über dem Termin und da habe ich fast die Nerven verloren, während meine Frau tiefenentspannt war (schmunzelt). Wenn man auch einmal auf der anderen Seite gestanden ist, bekommt man dadurch auf jeden Fall mehr Verständnis für Paare in der Schwangerschaft und während einer Geburt.

Wie sind Ihre Eindrücke von der Steiermark und von Graz?

Fluhr: Das kann ich kurz machen: Es ist hier wunderschön. Die Stadt ist herrlich und hat – genau wie unsere vorherigen Stationen Tübingen, Greifswald und Heidelberg – eine traditionsreiche Altstadt. Graz ist die größte der vier Städte, in denen ich mit meiner Familie bis jetzt gelebt habe, trotzdem aber überschaubar und man ist gleich im Grünen. Ich gehe hier aus der Klinik und fahre fünf Minuten später mit dem Rad an der ersten Kuh vorbei. Wo gibt es das sonst? Diese Mischung aus Stadt und Land, aus Bergen und Hügelland ist für mich und meine Familie Lebensqualität pur. Hier machen andere Urlaub, ich darf hier arbeiten.

Wie entspannen Sie?

Fluhr: Beim Fahrradfahren und bei Spaziergängen und Wanderungen mit der Familie – bevorzugt abseits der überlaufenen Ausflugsziele. Da können wir am besten Kraft tanken. Den Trubel und viele Menschen habe ich auf der Klinik.

Welche Traditionen dürfen für Sie zu Weihnachten nicht fehlen und kennen Sie den Krampus?

Fluhr: Das war eines der ersten Dinge, die meine Jungs und ich kennengelernt haben, dass es in Österreich den Krampus gibt. In Deutschland gibt es den Nikolaus und den Knecht Ruprecht. Zu Weihnachten gehört für mich ein großer Weihnachtsbaum – als Kind war ich zu den Feiertagen häufig auf dem Bauernhof meiner Großeltern im Schwarzwald, daran erinnert mich das. Und natürlich gehören Weihnachtsbrötle dazu, wie die Schwaben sagen, in Österreich sind das die Kekse.



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Der Ablauf einer Geburt lässt sich nicht genau planen – auch nicht, wann man in den Kreißsaal muss. Im Kreißsaal ist man für alle Eventualitäten vorbereitet



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Die Gesundheit von Mutter und Kind steht im Zentrum der Geburtshilfe



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Erste Untersuchungen der Neugeborenen finden auf der Geburtsstation statt



PERSONELLES

Geschenke, Geschenke

Eva-Maria Katharina Köchel ist die glückliche Gewinnerin unseres Christbaums. Die Kärntnerin ist erst seit Kurzem auf der Bettenstation der Klinischen Abteilung für Kardiologie als Pflegeassistentin im Einsatz. An den Feiertagen hat sie heuer Dienst und freut sich daher, die Weihnachtsstimmung frei Haus geliefert zu bekommen. Wir gratulieren herzlich!



Der Fehlerteufel hat mit allen Mitteln versucht, das heurige Weihnachtsgewinnspiel zu sabotieren. Zum Glück ist es ihm nicht gelungen und knapp 1.000 Teilnahme-scheine haben uns per E-Mail und Hauspost erreicht, die alle sofort in den Lostopf wanderten. Den geschmückten Weihnachtsbaum konnte freilich nur ein/e Mitarbeiter*in gewinnen, wir hoffen aber, dass auch die vielen weiteren Preise allen Gewinner*innen viel Freude bereiten. Jede/r Gewinner*in wurde per E-Mail darüber verständigt, wann und wie die Preise abgeholt werden können (Stichwort Corona). Wir wünschen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2022!

Die Gewinner

Den Hauptpreis, einen **Weihnachtsbaum** inklusive Lieferung, Schmuck und Aufstellservice der Firma **Blumen Rauch**, hat Pflegeassistentin **Eva-Maria Katharina Köchel**, Bettenstation der Klinischen Abteilung für Kardiologie, gewonnen.

10 x 3 Karten für die österreichische Erstaufführung „Hexe Hillary geht in die Oper“ im **Next Liberty** für die Vorstellung am 25. Jänner 2022 um 16 Uhr gibt es für: Carina Grubbauer, Wolfgang Haas, Sabrina Hegenbarth, Lisa Hengst, Anita Hörz, Franziska Kreimer, Annemarie Nußmüller, Daniela Schlömicher, Gregor Strlic und Sab-rina Teschl.



© Stella

Karten fürs Next Liberty und ...



... drei Kinder-Tablets liegen bald unter dem Christbaum

Unser **Eishockeyteam** „Moser Medical Graz 99ers“ können beim Heimspiel gegen die Innsbrucker Haie am 09. Jänner 2022 anfeuern: Maria Ahrer, Michael Auer, Marion Berghold-Themel, Denise Bonstingl, Gudrun Christiner, Karin Domittner, Claudia Doppelhofer, Tanja Erhart, Stefanie Fasching, Sandra Ferstner, Lena Fussi, Kathrin Gumpl, Kerstin Grath, Evelyn Gruber, Andrea Hinteregger, Josefine Hopf, Ingrid Kainz, Verena Kaip, Stefanie Kahr, Bianca Kleinhappel, Romana Lang, Barbara Lattmanig, Yvonne Leikam, Barbara Lichtenegger, Katharina Lipp, Sarah Machan, Christine Meissl, Kristina Michaeli, Bettina Murtinger, Birgit Neuhold, Sarah Neuhold, Janine Oswald, Daniela



Viele spannende Bücher und praktische Trinkflaschen gab es zu gewinnen

Österreicher, Andrea Pichler, Doris Prasch, Sebastian Prem, Sarah Plöbst, Nadine Reichenpfader, Konstantina Reinisch, Rita Riedlbauer, Brigitte Salmhofer, Monika Schanbacher, Petra Schönbacher, Sabine Sinkovits, Bozica Stanojevic, Christine Stöfan, Christine Uitz, Anja Ulz, Annemarie Wieland und Hannelore Zem.

Sarah Loibnegger, Romana Mitteregger, Lisa Mohapp und Sabine Rosenkranz können gemeinsam mit ihren Kindern ab sofort am **Kinder-Tablet** „Pepple gear“ losspielen.

Spannenden **Lesestoff** haben Helene Dirnbauer, Cornelia Fessl, Maria Griesbacher, Sophia Kuntner, Claudia Kügerl-Zsak, Manfred Lichtenegger, Evamaria Mörth, Gertrude Neuhold, Nadja Purgay, Maria Riegelnegg, Ute Steingruber und Peter Tiefenbacher gewonnen.

Eine praktische **Trinkflasche** aus Glas der **Steiermärkischen Bank und Sparkassen AG** nutzen ab sofort Lukas Buchegger, Sandra Haar, Manuela Hauer, Daniel Hödl, Markus Krenn, Anton Rauch, Ewald Sammer, Gerald Sobian, Manuela Wagner und Daniela Voller.

Die Aussicht von unserer **Hubschrauberplattform** können im Frühling exklusiv Barbara Semlitsch, Nicole Weinberger und Eveline Weger inklusive Begleitung genießen.

Guter (Lese-)Stoff!

Gernot Stockner plaudert in seinem Buch **„Zyankali zum Frühstück“** aus dem Nähkästen: Der Autor ist seit 23 Jahren eine – wie er selbst sagt – männliche Krankenschwester. Pflege beschreibt er als Handwerk, das oft in Verruf gerät, weil es mit dem Leben und dem Tod zugleich hantiert, aber zugleich ist es die Basis und beste Voraussetzung für emotionale Geschichten und Erlebnisse, die er in diesem Buch festgehalten hat, weil sie für ihn „besonders“ und „außergewöhnlich“ sind. Im zweiten Buch **„Auf der spitzen Seite der Nadel + Maskenball“** beschreibt Gernot Stockner, wie unser aller Leben seit der Pandemie eine besondere Form angenommen hat. Das „Wendebuch“ besteht aus zwei Teilen und erzählt von den Erlebnissen vor und seit der Pandemie: Nicht nur Urlaubsflüge und Restaurantbesuche wurden aus unserem luxuriösen Alltag gestrichen, auch der „ganz normale Wahnsinn“ in den Spitälern hat sich auf den Kopf gestellt.

Gernot Stockner:
Zyankali zum Frühstück
 (ISBN: 978-3-7059-0531-3)
„Auf der spitzen Seite der Nadel + Maskenball“
 (ISBN: 978-3-7059-0539-9)
www.weishaupt.at



Curriculum „Krankenpflege am Kinderzentrum“

Sandra Müller / Monika Schwarzl

Seit Oktober 2021 bietet das LKH-Univ. Klinikum Graz ein spezielles Curriculum an, das diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen bei der Pflege von Kindern und Jugendlichen unterstützt. Die ersten acht Teilnehmer*innen sind von den Inhalten begeistert.

In der Europäischen Charta für die Rechte des Kindes im Krankenhaus (EACH) heißt es: „Kinder haben das Recht auf Pflege durch Personal, das durch Ausbildung und Einfühlungsvermögen befähigt ist, auf die körperlichen, seelischen und entwicklungsbedingten Bedürfnisse der Kinder und ihrer Familien einzugehen.“ Die Novelle des

Ihr Weg zum Curriculum

Wenn Sie Mitarbeiter*in an der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde oder an der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie sind und Interesse an diesem Curriculum haben, kontaktieren Sie bitte Ihre/n direkte/ Vorgesetzte*n.



PD Christa Tax begrüßte die Teilnehmerinnen persönlich



(v.r.n.l.) PD Christa Tax, PL Martina Röthel und (3.v.li.) PL Ulrike Kylianek mit den ersten acht Teilnehmerinnen des neuen Curriculums

© M. Wiesner/LKH-Univ. Klinikum Graz

Gesundheits- und Krankenpflegegesetzes beendete die spezielle Grundausbildung in der Kinder- und Jugendlichenpflege und in der psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflege. Seit 2016 durchlaufen also alle Pflegepersonen die gleiche Grundausbildung und tragen als DGKP Verantwortung für die unmittelbare und mittelbare Pflege von Menschen in allen Altersstufen.

Gerade in der Pflege von Kindern und Jugendlichen ist es aber wichtig, zusätzliche Kompetenzen zu erwerben. Vor diesem Hintergrund entschloss sich PD Christa Tax, die selbst die spezielle Grundausbildung in der Kinder- und Jugendlichenpflege 1981 absolvierte, am Klinikum Graz ein eigenes Curriculum für diplomierte Pflegepersonen ins Leben zu rufen.

Die Leiterin des Lehrganges, Helga Hasenhüttl, entwickelte gemeinsam mit Praxisanleiter*innen und Expert*innen innerhalb von fünf Monaten das Konzept zum Curriculum und erarbeitete die genaue Umsetzung. Das Curriculum soll den Teilnehmer*innen durch spezifische Lerninhalte ermöglichen, sich elementares Wissen anzueignen bzw. wieder in Erinnerung zu rufen, um damit in der Praxis sicher und kompetent handeln zu können.

Die Fortbildung erleichtert mir den Einstieg sehr!

Eine Kursteilnehmerin

Am 5. Oktober 2021 konnte PD Tax gemeinsam mit PL Ulrike Kylianek und PL Renate Zierler die ersten acht Kursteilnehmer*innen zum „Curriculum zur Einführung des Gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege am Kinderzentrum“ herzlich begrüßen.

Alle Lerninhalte sind in Modulen aufbereitet. Das erste Modul dauert drei Tage und ist eine theoretische Einführung in die Entwicklung im ersten Lebensjahr, die Basics der Grundpflege, spezifische Inhalte zur Neugeborenenpflege, die Ernährung im ersten Lebensjahr, chirurgische Pflege und therapeutische Maßnahmen. Weitere Module

des Curriculums werden laufend bedarfsorientiert entwickelt. Mögliche Inhalte können spezifische Krankheitsbilder und die damit einhergehenden pflegerischen Kompetenzen sein. Das Lernen im Curriculum soll ein aktiver und konstruktiver Prozess sein und sich durch Praxisnähe auszeichnen. Dazu gehört, dass im Rahmen der Module die Teilnehmer*innen aufgefordert sind, Neues zu erproben, aktiv zu den Inhalten beizutragen, Stellung zu beziehen, Ergebnisse zur präsentieren sowie Feedback zu geben und zu erhalten.

Danke für die lehrreichen Tage!
Weiter so!

Eine Kursteilnehmerin

Voraussetzung für die Teilnahme am Curriculum ist eine abgeschlossene Ausbildung im Gehobenen Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege. Idealerweise beginnen neue Mitarbeiter*innen der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde und der Kinder- und Jugendchirurgie bereits kurz nach Arbeitsantritt mit dem Curriculum, aber selbstverständlich können auch andere Pflegepersonen am gesamten Kurs teilnehmen oder einzelne Module zur Festigung bestimmter Kompetenzen absolvieren.

Die Eindrücke und Rückmeldungen der ersten acht Teilnehmer*innen zeigen übereinstimmend, dass die Themen sehr interessant sind, sie bereits viel gelernt haben und es toll finden, dass am Klinikum Graz dieses Curriculum angeboten wird.

PD Tax fasst das Ziel des neuen Curriculums zusammen: „Die Versorgung unserer jüngsten und jungen Patient*innen stellt unsere neuen Kolleg*innen vor neue Herausforderungen. Das Curriculum soll diese Kolleg*innen durch eine professionelle Anleitung und Betreuung in ihrem zukünftigen Tätigkeitsfeld unterstützen und fördern. So ist ein erfolgreicher Start ins Berufsleben möglich.“

PERSONELLES

Auf ein Wort mit unserer Landesrätin

Stabsstelle PR



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz



Besuch für eine Podcastaufnahme bei Landesrätin Juliane Bogner-Strauß

Eine Premiere erlebte die „Sprechstunde am Uniklinikum“: Wir waren zur Aufzeichnung der Podcastfolge für den 14. Oktober erstmals auf einen Außeneinsatz und statteten Landesrätin Juliane Bogner-Strauß im Landhaus einen Besuch ab.

Die Molekularbiologin Juliane Bogner-Strauß managt seit 2019 das größte Ressort in der steirischen Landesregierung: Sie ist für „Bildung, Gesellschaft, Gesundheit und Pflege“ zuständig. So kümmert sie sich nicht nur um Probleme der steirischen Schülerinnen und Schüler, sondern macht sich auch für die Gleichstellung der Geschlechter stark. Spitalskosten fallen ebenso in ihre Verantwortung wie auch der Pflegenotstand oder der reibungslose Ablauf der COVID-Impfung. Als dreifache Mutter weiß sie zudem genau, was Homeschooling im Alltag bedeutet und wie sich das Familienleben im Lockdown so anfühlt.

Angesichts einer so breit gefächerten Themenpalette für diese Podcastfolge gab es natürlich viele spannende Fragen und auch manch überraschende Antwort. Neugierig

geworden? Dann einfach in den Podcast mit der Landesrätin Reinhören.

#09 | Auf ein Wort mit unserer Landesrätin

Welchen Stellenwert hat das Uniklinikum Graz im Gesundheitssystem? An welchen Schrauben wird gedreht, um dem Pflegenotstand entgegenzuwirken? Wie steht es um das Therapieangebot für junge, von der Pandemie psychisch belastete Menschen? Oder: Wann wird es eine echte Gleichstellung der Geschlechter geben?



Wir freuen uns auf Feedback, Anregungen und Themenvorschläge für viele weitere spannende Podcast-Folgen via E-Mail sprechstunde@uniklinikum.kages.at und Instagram [@lkh.uniklinikumgraz](https://www.instagram.com/lkh.uniklinikumgraz)

Präsidentin der Krebshilfe Steiermark



© privat

Univ.-Prof. PD Dr. Florentina Peintinger, Univ.-Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, wurde im Juli 2021 zur Präsidentin der Österreichischen Krebshilfe Steiermark gewählt. Der gemeinnützige Verein ist ein Kompetenzzentrum zum Thema Krebs und bietet Krebspatient*innen seit über 100 Jahren kostenlos Hilfe, Betreuung und Beratung an.

Vorstandsmitglied DTG



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Bei der Jahrestagung der Deutschen Transplantationsgesellschaft (DTG) 2021 wurde **Univ.-Prof. DDr. Peter Schemmer**, Univ.-Klinik für Chirurgie, als Mitglied des erweiterten Vorstands und als Leiter der DTG-Kommission für Organentnahme bestätigt.

Neuer ÖGPÄRC-Präsident



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Univ.-Prof. Dr. Lars-Peter Kamolz, Univ.-Klinik für Chirurgie, übernahm die Präsidentschaft der Österreichischen Gesellschaft für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie (ÖGPÄRC). Als wissenschaftliche Vereinigung der Fachärzt*innen für Plastische Chirurgie hat die ÖGPÄRC die Aufgabe, Ausbildung und Fortbildung praktisch und wissenschaftlich zu fördern, zu überwachen und die Mitglieder in allen beruflichen Interessen zu vertreten.

Austrian Patient Safety Award 2021



© LKH-Univ. Klinikum Graz

Das Projekt „Go-Safe“ wurde mit dem Austrian Patient Safety Award 2021 ausgezeichnet. Der Preis wurde von der Plattform Patientensicherheit im Rahmen der Tagung „Patienten- und Mitarbeiter*innen-Sicherheit geht uns alle an“ in Wien an **Dr. Magdalena Hoffmann**, MSc, MBA, Stabsstelle QM-RM, und **Dr. Christine Schwarz**, Med Uni Graz, überreicht.

Neubesetzungen

Medizin



Univ.-Prof. Dr. Sascha Ahyai wurde mit Wirkung ab 01.11.2021 befristet bis 31.12.2024, vorbehaltlich struktureller Veränderungen, zum Vorstand der Univ.-Klinik für Urologie bestellt.



Univ.-Prof. Dr. Jens Thiel wurde mit Wirkung ab 01.11.2021 befristet bis 31.12.2024, vorbehaltlich struktureller Veränderungen, zum Leiter der Klin. Abteilung für Rheumatologie und Immunologie an der Univ.-Klinik für Innere Medizin bestellt.

Pflege



DGKP Stefan Dieber wurde mit Wirkung ab 01.09.2021 befristet bis 31.08.2024 mit der Funktion als Stationsleitung an der Univ.-Klinik für Innere Medizin, Klinische Abteilung für Hämatologie, Ambulanz betraut.



DGKP Sandra Schulter wurde mit Wirkung ab 01.10.2021 befristet bis 30.09.2024 mit der Funktion als Stationsleitung an der Gemeinsamen Einrichtung, Erstuntersuchung-Beobachtung-Aufnahme (EBA) betraut.



DGKP Petrina Lackner wurde mit Wirkung ab 01.10.2021 befristet bis 30.09.2024 mit der Funktion als Stationsleitung an der Univ.-Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, Station 1 betraut.



DGKP Daniela Eberlberger wurde ab 01.11.2021 befristet bis 31.10.2024 mit der Funktion als Stationsleitung an der Univ.-Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, OP-Bereich und Kreißsaal betraut.



DGKP Eva-Maria Wind, MSc wurde mit Wirkung ab 01.10.2021 befristet bis 30.09.2024 mit der Funktion als Stationsleitung an der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Kardio-Neonatologie, 3. OG betraut.



DGKP Ulrike Karoline Meinhart wurde mit Wirkung ab 01.12.2021 befristet bis 30.11.2024 mit der Funktion als Stationsleitung an der Univ.-Augenklinik, Ambulanz betraut.

Verwaltung



Univ.-Prof. Dr. Barbara Plecko übernahm mit 01.10.2021 die Funktion der Stellvertretenden Ärztlichen Direktorin am LKH-Univ. Klinikum Graz.

PERSONELLES

Bike2Work: Ja, mir san mit'm Radl da!

Stabsstelle PR



Gut zu wissen

- Im Winter immer auf den Akkustand des Handys achten: Fällt das Handy aus, ist die Fahrt nicht getrackt.
- Neues Smart-Tracking für Android: Einmal aktiviert, werden Fahrten automatisch aufgezeichnet, ohne dass das Handy aus der Jackentasche geholt werden muss.
- Mit dem Profil Editor ist ab sofort das Profilbild selbst auswählbar.

Am LKH-Univ. Klinikum Graz wird ordentlich in die Pedale getreten, Strecken werden optimiert und Kolleg*innen motiviert: Seit 11. Oktober 2021 ist unsere Bike2Work Challenge im Gang – Zeit für einen ersten Zwischenstand!

- Bereits nach der ersten Woche radelten mehr als 100 Mitarbeiter*innen in 30 Teams von Zuhause ans Klinikum und wieder retour, aktuell sind es 128 Radler*innen.
- Bisher wurden mehr als 3.200 Fahrten aufgezeichnet.
- Gemeinsam sind bis dato über 18.300 Kilometer gefahren und somit mehr als 3.100 Kilogramm CO₂ vermieden worden.

Auf der Siegesstraße: Ranking, Booster und Gewinne

Für jede gefahrene Strecke gibt es Punkte, alle Punkte des Teams fließen in die gemeinsame Wertung ein. In der aktuellen Wertung liegt das Team „MUG-AI“ klar auf Platz Eins, auch dank zahlreicher Booster. Denn auch abseits von COVID gibt es bei Bike2Work Booster abzuholen, nämlich dann, wenn z. B. alle im Team am selben Tag fahren oder gemeinsam 50 Kilometer radeln. Dank des Boosters werden dann die Punkte verdoppelt oder sogar verdreifacht. Das Ranking kann unter **lkh-graz – Bike2Work (bikecitizens.net)** nachverfolgt werden! Und auch zu gewinnen gibt es einiges: Unter den 20 punktestärksten Fahrer*innen wurden beispielsweise am 30.11.2021 Überraschungspakete verlost. Die nächsten Preise gibt es am 23.12. zu gewinnen.

3 Top-Tipps für ein besseres Ranking

Je mehr Leute im Team – umso mehr Punkte: Mit den „Punkteboostern“ können aber auch kleine, fleißige Teams gut im Ranking aufsteigen.

Wenn man am Nachhauseweg schnell noch seinen Einkauf erledigen möchte, kann man die Fahrt stoppen und danach wieder fortsetzen. So verliert man keine Meter! Auch Dienstfahrten zählen – wer also viel am Gelände

mit dem Rad unterwegs ist, kann auch hier einige Punkte sammeln!

Warm anziehen und losstarten

Mit dabei seit Beginn der Challenge sind „Di Cyclers“ bestehend aus Thomas Trip, BD Gebhard Falzberger, Brigitte Haberhofer, Tanja Eigner-Grassmugg und Thomas Bredenfeldt: Sie liegen in der Teamwertung solide im Mittelfeld. Warum sie mitmachen, bringt Tanja Eigner-Grassmugg auf den Punkt: „Radfahren ist gesund und umweltfreundlich, es macht Spaß und man startet den Tag frisch und aktiv“. Thomas Bredenfeldt hat mit 24 Kilometern pro Tag die längste Strecke, die er auch regelmäßig fährt, außer er muss seine Tochter in die Schule bringen. Dafür hat Brigitte Haberhofer bereits ihre Lösung gefunden: Sie radelt immer erst an der Schule ihrer Kinder los. Für Thomas Trip, den Ersten im Team, gibt es keine Alternative zum Radeln – und kein schlechtes Wetter: Warm angezogen und mit Winterreifen trotz der kalten Jahreszeit. Pausiert wird nur bei Schneefahrbahn, dann ist es nämlich zu gefährlich.

Kein Parkplatz, kein Problem:

Der Teamname „Kein Parkplatz, kein Problem“ von den Intensivpflegern Michael Pirker, Christoph Kumpitsch, Thomas Schelischansky, Roman Weixler und Daniel Remler ist Programm. Die fünf radeln jeden Tag zur Arbeit und kämpfen Dank ihres großartigen Einsatzes um den ersten Platz in der Bike2Work-Gesamtwertung. Neben der Aussicht, auf das Siegertrepperl zu kommen, motiviert sie alle aber auch in Bewegung zu bleiben und damit CO₂ einsparen. Und da sie teilweise schon seit 25 Jahren zur Arbeit radeln, ist auch das namensgebende Parkplatzproblem mit Augenzwinkern zu sehen!



Di Cyclers radeln bei Wind und Wetter und starten aktiv in den Arbeitstag



Das Intensivpflegeteam setzt auf Fahrradfahren statt lästiger Parkplatzsuche



So kommen Sie zur BikeCitizen-App! Einfach den QR-Code scannen und losradeln. Bei Fragen zur Bike2Work-Challenge steht Ihnen Sabrina Reinbacher unter der Durchwahl 31176 oder per E-Mail (sabrina.reinbacher@uniklinikum.kages.at) zur Verfügung.



GRIPPE ADE

Jährliche Impfkampagne gegen die saisonale Grippe für alle Mitarbeiter*innen!

Wichtig: Wer sich impfen lassen möchte, muss zuerst einen Termin dafür beim AMD unter der Nebenstelle 82373 vereinbaren.

Die Aktion läuft bis Ende Jänner 2021.



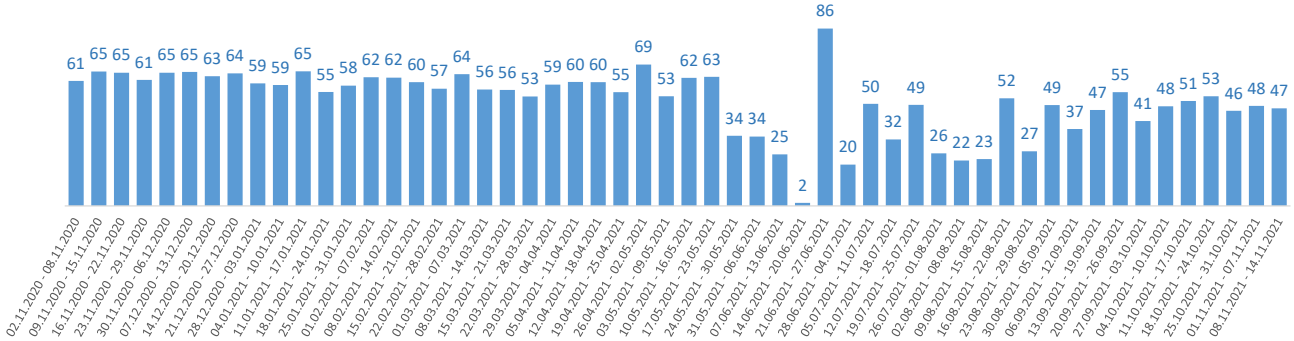


VORHANG AUF

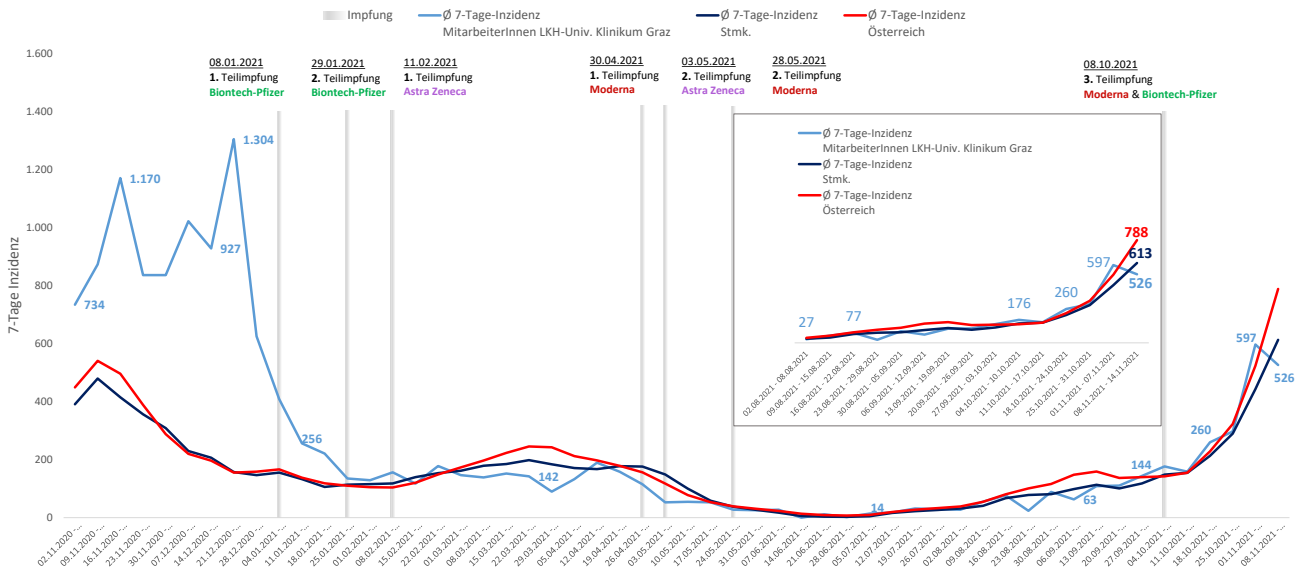
Zahlen lügen nicht: Impfen schützt!

Impfungen gegen Mumps, Masern, Diphtherie, Tetanus, Pocken, oder Kinderlähmung haben den Krankheiten ihren Schrecken genommen. Auch die Impfstoffe gegen COVID-19 sind sicher, wirkungsvoll und schützen. Statt auf Wurmtabletten oder überdosiertes Vitamin D, sollte man lieber auf Vernunft setzen – und den vorliegenden Zahlen vertrauen!

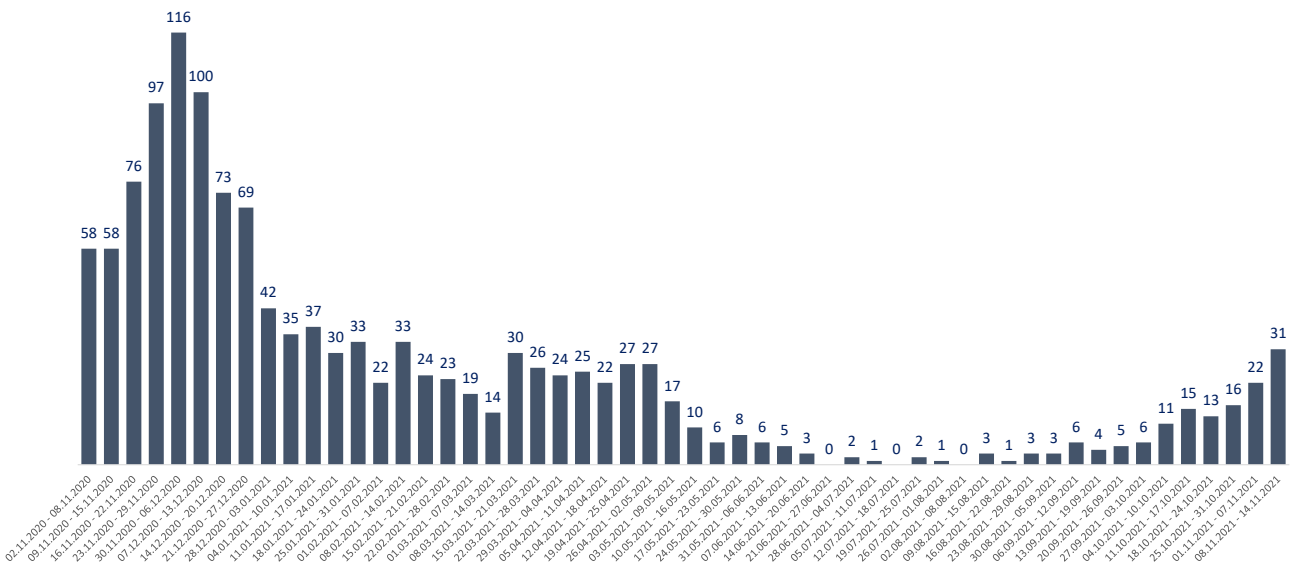
Grafik 1: Durchschnittsalter der COVID-19 Patient*innen bei der Aufnahme



Grafik 2: Verlauf 7-Tage Inzidenz, Mitarbeitende LKH-Univ. Klinikum Graz



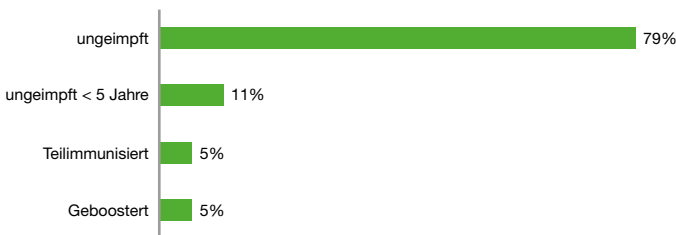
Grafik 3: COVID-19 Todesfälle in KAGES-Krankenhäusern





© Skylime/stock.adobe.com

Impfen ist ein Akt der Solidarität: Je schlechter sich das Virus ausbreiten kann, desto besser sind all jene geschützt, die sich nicht impfen lassen können!



Patienten mit Covid-19 als Hauptdiagnose auf Intensivstationen, 19 Patient*innen (Stand: 09.12.2021)

Die Wirkung der Impfung in Zahlen

Die hohe Durchimpfungsrate in den Alters- und Pflegeheimen zeigt Wirkung: Das Durchschnittsalter der COVID-Patient*innen ist deutlich gesunken, wie in Grafik 1 ersichtlich ist. Die Impfung hat sich auch auf die Zahl der Todesfälle in den Krankenhäusern ausgewirkt: Diese ist signifikant zurückgegangen (siehe Grafik 3).

Im November 2021 war ein Drittel der steirischen Bevölkerung ungeimpft. Die Quote (Stand 16.11.2021) geimpfter und ungeimpfter Personen auf den Intensivstationen der Steiermark zeigt deutlich, dass die Impfung wirkt und schwere Krankheitsverläufe verhindert: 856.232 Personen waren zu diesem Datum geimpft, 17 davon lagen auf einer Intensivstation.

Von den 390.845 Ungeimpften lagen 47 Personen auf Intensivstationen.

Der Anteil der geimpften Covid-19 Intensivpatient*innen beträgt 2/100.000 Einwohner*innen, jener der ungeimpften 12/100.000. Der Anteil der Ungeimpften macht

weniger als ein Drittel der Gesamtbevölkerung aus, trotzdem sind von den COVID-Intensivbetten fast 75 Prozent mit Ungeimpften belegt. Die Chance als Ungeimpfte*r auf der Intensivstation zu landen, ist also sechs Mal höher als mit der Impfung eine Intensivbetreuung zu benötigen.

100 Tage auf der ICU

Im Beobachtungszeitraum 23. Jänner 2020 bis 16. November 2021 dauerte der längste stationäre Aufenthalt 102 Tage (ca. 15 Wochen) und der längste ICU-Aufenthalt 100 Tage (ca. 14 Wochen). Der durchschnittliche stationäre Aufenthalt für COVID-Patient*innen dauerte 10 Tage, auf der ICU 14 Tage. Im Vergleich dazu liegt die durchschnittliche Belagsdauer für Patient*innen im LKH-Univ. Klinikum Graz bei 5,3 Tagen.

Lass dich impfen!

Zu Beginn der Pandemie war das Risiko für Mitarbeitende des LKH-Univ. Klinikum Graz sich zu infizieren mehr als viermal so hoch als für den Rest der steirischen Bevölkerung. Nach den ersten Impfungen im Jänner 2021 sank die Sieben-Tage-Inzidenz für Klinikummitarbeiter*innen schnell ab wie Grafik 2 zeigt. Sie fiel sogar unter die Durchschnittszahlen für Österreich bzw. die Steiermark.

Jede einzelne Impfung hilft also uns allen, die Pandemie in den Griff zu bekommen. Je mehr ungeimpfte Menschen dem Virus die Möglichkeit geben, Mutationen zu bilden, umso höher wird die Chance, dass darunter gefährlichere Varianten sind.



HISTORISCH

Licht an!

Wenn es dunkel wird, drehen wir einfach das Licht auf. Funktioniert das nicht, braucht es meistens nur eine neue Glüh- oder LED-Birne oder einen kurzen Blick in den Sicherungskasten. Dass gute Beleuchtung nur einen (Licht-)Schalter entfernt ist, gibt es auch bei uns noch gar nicht so lange. Scheinwerfer an – für eine kurze Geschichte zur Beleuchtung.



© vexworldwide/stock.adobe.com

Lichtquellen im Wandel der Zeit

Ab November wird es in unseren Breitengraden spätestens um vier Uhr am Nachmittag dunkel. In der Advents- und Weihnachtszeit werden viele Häuser und Fenster mit Lichterketten geschmückt und Kerzen sorgen am Adventskranz für stimmungsvolle Beleuchtung. Ganz zurück zu Kerzen, Petroleumlampen und Co. möchte aber keiner. Gutes Licht, das verlässlich und hell genug einen Raum ausleuchtet und so das Arbeiten ohne Sonnenschein und Tageslicht ermöglicht, gibt es erst seit gut 150 Jahren.

Vom Feuer bis zur Argand Lampe

Die Menschheit nutzt Feuer seit Anbeginn, richtige Feuerstellen aus Lehm oder Stein wurden bereits in der Steinzeit verwendet. Bis vor 200 Jahren war das offene Feuer neben der Sonne die einzige Lichtquelle, die den Menschen zur Verfügung stand. Kienspäne, also flache, harzgetränkte Holzstücke – meist Kiefer, Tanne oder Fichte – wurden bereits vor 15.000 Jahren verwendet. Die Weiterentwicklung des Kienspans war die Fackel, ein Holzstock der mit einem brennbaren Material umwickelt war, gefolgt von Schalenlampen (8.000 v. Chr.), Tonlämpchen und Öllampen (ca. 700 v. Chr.). Darin wurden pflanzliche und tierische Fette, Öle und Wachse mittels eines Dochtes verbrannt. Man glaubt es kaum, sogar Straßenbeleuchtung gab es damals: 378 nach Christus wird von den „Lichtern auf den Gassen“ im antiken Antiochia berichtet. Ab dem 2. Jahrhundert nach Christus standen den Menschen auch Kerzen aus Bienenwachs, das oft mit Rindertalg gemischt wurde, als Lichtquelle zur Verfügung. Bis 1783 gab es bezüglich der Beleuchtung keine wesentliche Weiterentwicklung. Erst der Genfer Ami Argand (1750–1803) hat durch die Erfindung des Rundbrenners die Lampe deutlich verbessert. Sein Docht ermöglichte eine bessere Sauerstoffzufuhr und somit eine höhere Brenntemperatur und rußfreieres Verbrennen. Zusätz-

lich konnte man die Höhe des Dochts und dadurch die Lichtmenge einstellen. Die Argandlampen wurden mit Walöl betrieben. Erst die Entdeckung der Ölfelder in Amerika um 1870 ermöglichte die Entwicklung der Petroleumlampe.

Ab 1820 wurden in Städten hauptsächlich für Straßenbeleuchtung, Fabriken und in Geschäften oder Theatern Gaslampen verwendet. Der Vorteil: Gaslicht erleuchtete einen Raum im Schnitt 20 Mal heller als alles, was davor als Lichtquelle genutzt wurde. Lesen und ähnliches war plötzlich auch am Abend und bis spät in die Nacht hinein möglich. 1846 ließ sich der britische Chemiker Frederick Hale Holmes (1812–1875) eine elektrische Bogenlampe patentieren. Das sogenannte „Holme'sche Licht“ wurde durch elektrische Spannung zwischen zwei Kohlefaserstäben erzeugt. Der russische Ingenieur Pawel N. Jablotschkow (1847–1894) entwickelte die erste elektrische Bogenlampe, die sogenannte „Jablotschkowsche Kerze“, die unglaubliche eineinhalb Stunden Licht spenden konnte. Sie wurde ab 1870 in Paris, London und Berlin verwendet, um die Straßen und Sehenswürdigkeiten zu beleuchten und waren eine Sensation.

800 Glühbirnen leuchten gleichzeitig

Die entscheidende Erfindung für unsere Lampen für zu Hause machte ein deutscher Uhrmacher namens Johann Heinrich Goebel, der 1854 die erste Glühbirne mit Bambusfaser entwickelte. Thomas Alva Edison entwickelte diese weiter, sein echter Verdienst lag aber darin, ein komplettes System für die elektrische Beleuchtung von der Stromerzeugung, über Schalter und Stromkabel bis hin zu Sicherungen zu entwickeln. So konnte Edison 1882 in New York zum ersten Mal einen Schalter umlegen und zugleich 800 Glühbirnen in 85 Bürogebäuden einschalten. Die Metallfaden-Glühlampe wurde 1898 von einem Österreicher entwickelt – Carl Auer von Welsbach (1858–1929). Steckdosen und Stecker für elektrische

Geräte wurden erst um 1900 entwickelt. Der Siegeszug der Elektrogeräte war dann nicht mehr aufzuhalten: 1891 der elektrische Ventilator, 1901 der Staubsauger, 1909 die Waschmaschine und das Bügeleisen und 1918 Geschirrspüler und Kühlschrank.

Dass der für Lampen und elektrische Geräte benötigte Strom über weite Strecken und ohne Verluste vom Kraftwerk zu den Gebäuden und Steckdosen übertragen werden kann, verdanken wir dem in Kroatien geborene Genie Nikola Tesla (1856-1943), der sogar einige Jahre an der Technischen Universität in Graz studierte. Er gilt als Vater des Mehrphasenwechselstroms. 1898 entwickelte Tesla die erste Fernbedienung und 1899 gelang ihm, Radiowellen über eine Entfernung von 1.000 Kilometer zu übertragen.

Licht auch im OP

Auch in einem Krankenhaus und vor allem in einem Operationssaal ist Licht besonders wichtig. Chirurg*innen müssen sehen, wo sie schneiden, ohne dass Kerzenwachs oder Ruß auf den/die Patient*in fallen. Vor der Entwicklung der elektrischen Beleuchtung war die Durchführung von Operationen daher abhängig von der Tageszeit und den Wetterbedingungen. Operationssäle wurden mit Fenstern nach Südosten und Oberlichtern gebaut, um das Sonnenlicht möglichst gut zu nutzen. Kerzen wurden zwar auch verwendet, aber erst elektrisch betriebene Glühlampen (ab 1880), Halogenlampen (1959) und Leuchtdioden (LED, 1968) können als Operationslicht bezeichnet werden und ermöglichen es seitdem, den ganzen Tag und die ganze Nacht operieren zu können.

Und warum tragen im OP alle Grün?

Anfangs war im OP alles in Weiß: Wände genauso wie das Gewand der Chirurg*innen – als Zeichen der Sterilität. Anfang des 20. Jahrhunderts wurde das OP-Gewand grün. Der Grund dafür war die bessere Beleuchtung. Das weiße Gewand reflektierte aber das Licht und blendete die Augen, die dann schneller ermüdeten. Grün absorbiert hingegen das Licht, wirkt weitgehend blendfrei und unterdrückt den sogenannten Nachbild-Effekt. Jeder kennt das: Wenn man länger auf einen Gegenstand in einer bestimmten Farbe schaut und dann auf eine weiße Fläche blickt, sieht man dort ein Nachbild des Objekts in der Komplementärfarbe. Rot und Grün sind Komplementärfarben, der Blick auf die OP-Wunde (rot) und dann auf grüne OP-Laken erzeugt kein Nachbild. Damit sorgt diese Bekleidung auch für ein Stück mehr Patient*innensicherheit.

Wenn wir also das nächste Mal einen Lichtschalter betätigen, können wir an den langen Weg von der Kerze bis zur LED-Lampe denken und uns über helles, rußfreies und sicheres Licht freuen. Licht aus.

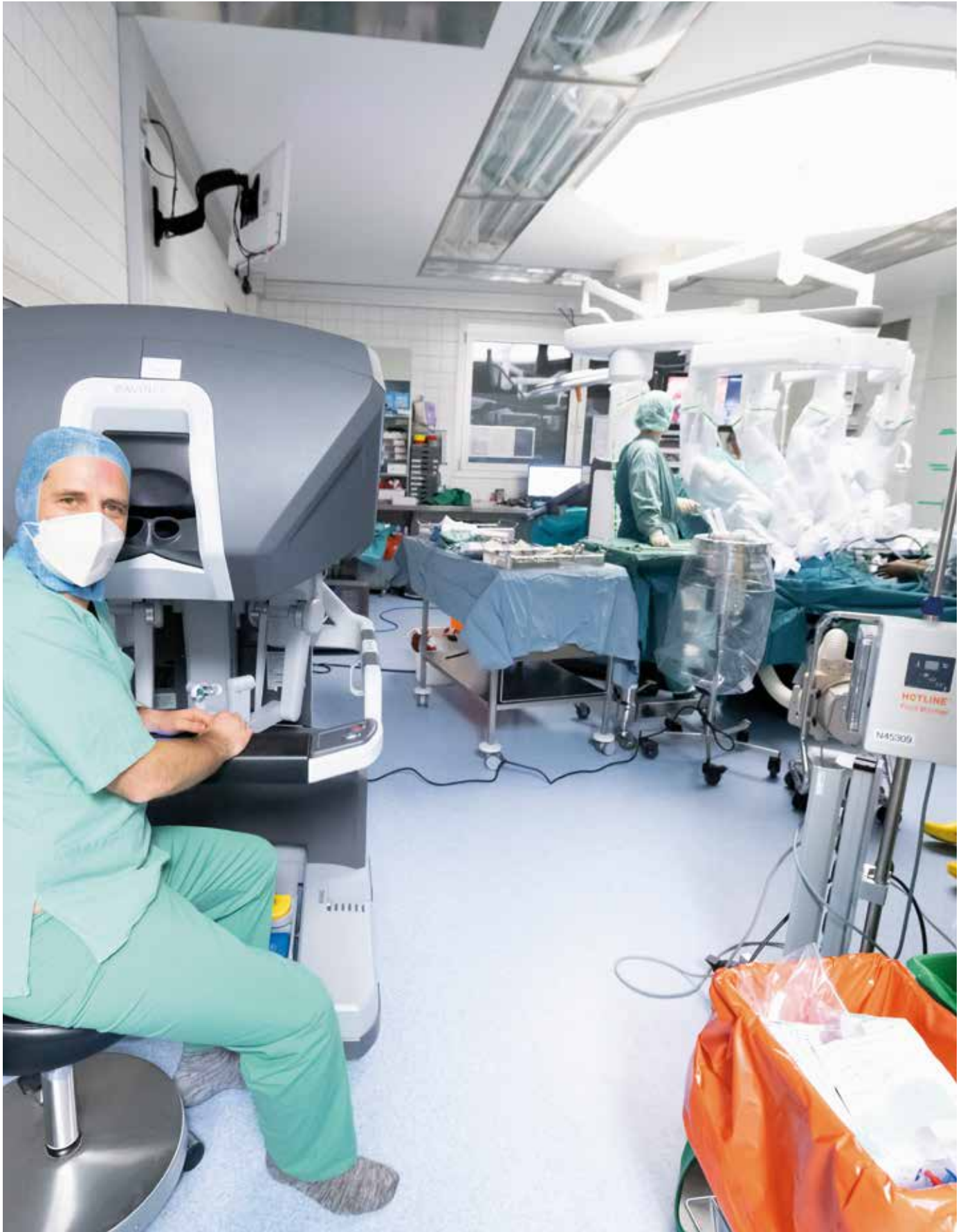


Im OP ist gutes Licht besonders wichtig

© LKH-Univ. Klinikum Graz

Strom kommt aus der Steckdose

Elektrizität kommt in der Natur vor – man denke nur an Blitze. Damit sie bei uns zu Hause einfach aus der Steckdose kommt, waren einige Erfindungen notwendig: 1672 baute der deutsche Physiker Otto von Guericke eine Elektrisierungsmaschine und erzeugte damit elektrische Ladung. Alessandro Volta entwickelte 1772 die erste Batterie. Der Namensgeber für die Einheit der elektrischen Stromstärke, André Marie Ampère, erforschte 1820 den Zusammenhang zwischen Magnetismus und Elektrizität. 1881 wurde der Transformator entwickelt. 1886 baute George Westinghouse, ein Rivale Edison, dank des genialen Erfindungsgeistes von Nikola Tesla Stromnetzwerke mit Wechselstrom auf – heute der Standard. Verständlich also, weshalb heute die bekanntesten E-Autos seinen Namen tragen. In den 1880er-Jahren startete auch in Deutschland und im damaligen k. und k. Österreich die Elektrifizierung. Im privaten Bereich nutzen wir Strom seit den 1920ern.



MEDIZIN

„Besser hätt's nicht laufen können!“

Seit November unterstützt Roboter „Da Vinci“ als verlängerter Arm Chirurg*innen bei urologischen, gynäkologischen und viszeralchirurgischen Eingriffen. Unter Federführung des neuen Vorstands der Univ.-Klinik für Urologie, Sascha Ahyai, wurde „Da Vinci“ ins OP-Programm aufgenommen. Der Experte, der seit Jahren damit operiert, spricht seinem Grazer Team ein riesengroßes Kompliment aus: „Dass die Einführung der Technik so schnell und reibungslos funktioniert, ist phänomenal!“

Andrea Lackner



Sascha Ahyai,
Vorstand der Univ.-
Klinik für Urologie



Michaela Murg,
Leiterin OP-Pflege

Von Lenny bis Da Vinci

Die Entwicklung einer robotergesteuerten Chirurgie begann vor rund 40 Jahren in den USA. Nicht zuletzt aufgrund der Idee, dass Operateur*innen Eingriffe ferngesteuert durchführen können, also dafür nicht in Krisengebieten vor Ort sein müssten. Leonardo Da Vinci war seit Beginn an Namensgeber für das, am Uniklinikum nun implementierte System. Auf „Lenny“ folgten „Leonardo“ und „Mona“ und seit 2003 trägt der Roboter nun den Namen „Da Vinci“. Weltweit sind derzeit 6.500 derartige Systeme im Einsatz, in Österreich werden 15 Chirurgieroboter betrieben, wobei zwei davon in KAGes-Häusern stehen. Neben dem LKH-Univ. Klinikum Graz wird im LKH-Hochsteiermark/Standort Leoben mit Da-Vinci operiert.

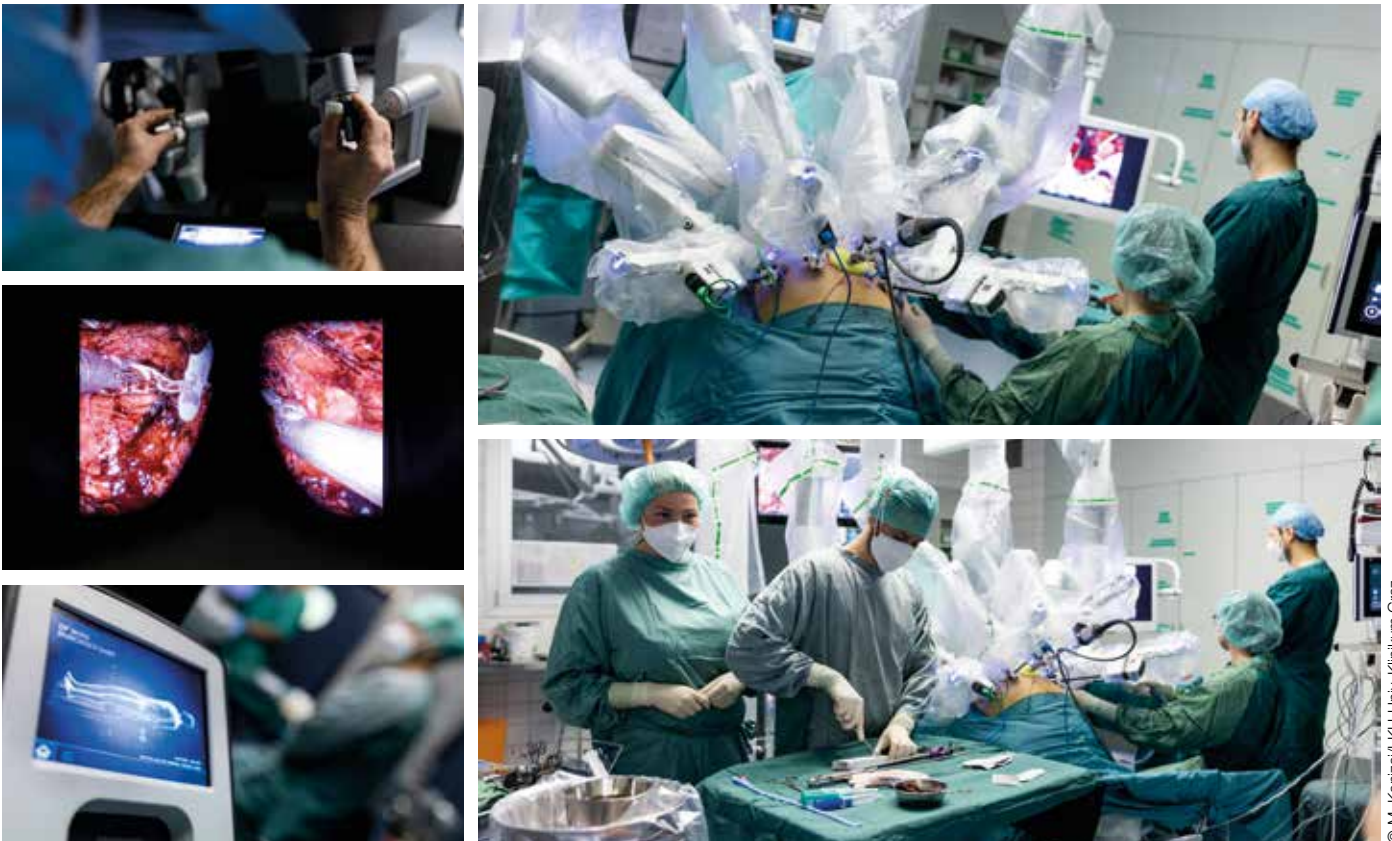
Wenn ein Genie wie „Da Vinci“ bei Operationen mitwirkt, kann eigentlich nur etwas Gutes dabei herauskommen. Der Name weckt schließlich große Erwartungen. Am Uniklinikum geht seit eineinhalb Monaten ein Roboter gleichen Namens dem Team in OP 6 des OP-Zentrums A zur Hand – hilft beispielsweise bei Prostata- oder Nierenoperationen. Das Fazit aller Beteiligten vorab: „Erwartungen erfüllt, ja sogar übertroffen.“

Ein Kompliment, dem sich Mastermind Sascha Ahyai zwar anschließt, es jedoch ganz klar dem Team attestiert, das mit ihm und Da-Vinci seit Anfang November operiert. Ein Lob, das sich hören lassen kann. Denn der neue Vorstand der Univ.-Klinik für Urologie ist ein wahrer Experte, wenn es um robotergestützte Chirurgie geht. Seit zehn Jahren operiert er mit Da-Vinci. „Das Team hier war derartig gut vorbereitet, dass die OPs vom Start weg phänomenal funktioniert haben. Ich bin erstaunt und glücklich zugleich, dass alles so gut umgesetzt wird“, ist Ahyai begeistert. Mit dabei in seinem durchschnittlich siebenköpfigen OP-Team sind die OP-Pflege und die Anästhesiepflege sowie Urolog*innen und Anästhesist*innen.

Und wie läuft eine OP mit Roboterunterstützung ab?

„Ich sitze etwas abseits des OP-Tisches an einer Konsole, mit der ich die Arme des Roboters bedienen kann. Über ein Okular sehe ich beispielsweise direkt in das kleine Becken hinein, in dem der Eingriff stattfindet – und zwar in 3D und zehnfach vergrößert“, beschreibt er seinen Part während einer OP. Die Bilder werden übrigens auch auf zwei Bildschirme übertragen, womit der Eingriff auch für alle anderen mitverfolgbar ist. Zudem gibt es eine zweite, idente Konsole, an der beispielsweise Ärzt*innen sitzen, um zu lernen. „So sieht jede und jeder im Raum genau das, was ich sehe. Auch das ist einzigartig“, so der Urologe.

„Bedside“, also direkt bei den Patient*innen, stehen eine/ein Ärztin/Arzt und eine OP-Pflegeperson, die bei Bedarf die Instrumente wechseln können, mit denen die Roboterarme bestückt sind. Da-Vinci greift nämlich laparoskopisch ins Geschehen ein, hält also die klassischen Utensilien von der Kamera bis zur Schere in Händen. Das Besondere an der Technik ist die Abwinkelbarkeit und Beweglichkeit der Instrumente von gut 540 Grad, die der/dem Chirurg*in zur Verfügung steht. „Ich kann die Arme in alle Richtungen lenken und bin teils flexibler als mit meiner eigenen Hand“, erklärt Ahyai. Auch mögliche Zitterbewegungen werden vom System ausgeblendet. Allerdings fehle freilich die Haptik an sich, setzt er nach, „aber da man ja die Auswirkungen sofort sieht – wenn beispielsweise zu viel Kraft eingesetzt wird –, entwickelt man mit der Zeit ein Gefühl dafür, wie stark man zugreift.“ Ein weiterer großer Pluspunkt des



© M. Kanitzaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Echte Teamarbeit: Bei einer roboterunterstützten OP besteht das OP-Team aus durchschnittlich sieben Personen

Systems für den Chirurgen sei die entspannte Körperhaltung. „Ich darf ja die ganze Zeit über sitzen“, konkretisiert Ahyai.

Roboter sind sexy

Seit der Roboter am Uniklinikum eingesetzt wird, wurden durchschnittlich vier Eingriffe pro Woche mit seiner Unterstützung durchgeführt. Neben urologischen Eingriffen assistiert er bei gynäkologischen OPs sowie in der Viszeralchirurgie. Dass Da-Vinci mit im OP ist, wird den Patient*innen im Vorgespräch auch mitgeteilt. Skeptisch habe sich deshalb bislang noch niemand gezeigt. „Ganz im Gegenteil: Alle waren begeistert. Ein Roboter ist halt sexy, wie's scheint“, schmunzelt Ahyai. Für die Patient*innen bringen die robotergestützten OPs freilich alle Vorteile mit sich, die ein minimalinvasiver Eingriff zeigt: geringerer Blutverlust, kleinere Narben, weniger Schmerzen, schnellere Erholung und daher auch einen kürzeren Spitalsaufenthalt.

Auch die OP-Pflege ist von der neuen Technik angetan. „Es ist echt spannend und macht so viel Spaß, dass wir hier gemeinsam neue Wege gehen können. An sich sind technische Neuerungen für uns nicht ungewöhnlich, aber bei Da-Vinci ist das anders. Es herrscht echte

Aufbruchsstimmung“, beschreibt die Leiterin der OP-Pflege, Michaela Murg, die Stimmung in ihrem Team. „Es freut mich sehr, wenn ich sehe, mit welchem Engagement jede und jeder ans Werk geht.“ Denn zu tun ist nun so einiges: Es gilt ja, alles zu dokumentieren und Fahrpläne bzw. Leitlinien zu erarbeiten, die den anderen Kolleg*innen dabei helfen, in die Technik einzusteigen.“ Murgs Ziel ist, dass letztlich all ihre Mitarbeitenden als Expert*innen bei Da-Vinci-OPs assistieren können.

Visite in Göttingen

Das große Interesse am Roboter zeigte sich übrigens schon bevor er überhaupt in Graz aufgebaut wurde. Auf Einladung Ahyais fand sich nämlich eine Grazer Delegation in Göttingen (D) ein, wo der Klinikvorstand zuvor tätig war. Zwei Tage lang schaute man Ahyai beim Operieren über die Schulter. Zurück am Klinikum wurden dann die Weichen für den Einsatz des Gerätes gestellt, der Simulator lief quasi rund um die Uhr und zudem gab's Schulungen vom Vertreter der Herstellerfirma. Auch dieser, so Ahyai, sei vom reibungslosen Einstieg der Kolleg*innen in die roboterbasierte Chirurgie angetan gewesen, erzählt Ahyai und fügt lächelnd hinzu, dass er sich samt Roboter also rundum willkommen gefühlt hätte.

MEDIZIN

Bootcamp für weiße Blutkörperchen

Stabsstelle PR

© M. Kanitzaj/LKH-Univ. Klinikum Graz



Hildegard Greinix und ihr Team setzten die CAR-T-Zelltherapie seit 2018 am Klinikum Graz ein

Die CAR-T-Zelltherapie gibt es EMA zugelassen seit 2008 und sie wird seit 2018 am LKH-Univ. Klinikum Graz durchgeführt. Die CAR-T-Zelltherapie ist eine Weiterentwicklung der allogenen Blutstammzelltransplantation und funktioniert ähnlich wie diese. Das „CAR“ steht für die Abkürzung „chimärer Antigenrezeptor“. Dieser Antigenrezeptor wird aus unterschiedlichen Bestandteilen zusammengesetzt, die eigentlich nicht zusammengehören – daher der Ausdruck „Chimäre“. Dieses innovative und individuelle Therapieverfahren ist momentan noch sehr teuer und kann derzeit nur bei einer kleinen Patientengruppe eingesetzt werden. Die Voraussetzungen für eine Therapie sind österreichweit einheitlich in der CAR-T-Zell-Plattform geregelt. Die Therapie wird auch in Innsbruck, Salzburg, Linz und Wien durchgeführt. Die Finanzierung am LKH-Univ. Klinikum Graz erfolgt durch den Gesundheitsfond Steiermark.

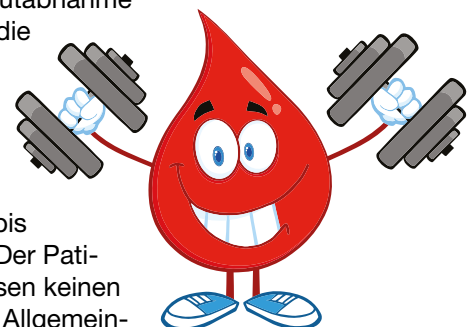
Bei der CAR-T-Zell-Therapie werden die eigenen Zellen „trainiert“, damit sie die Tumorzellen selbst bekämpfen können.

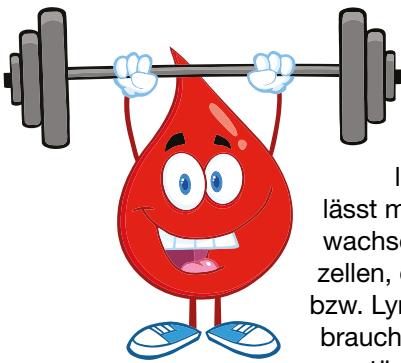


Die CAR-T-Zell-Therapie ist eine moderne und individuelle Krebsbehandlung für bestimmte Formen der Blut- bzw. Lymphdrüsenkrebskrankungen. Bei dieser zellulären Immuntherapie soll sich das körpereigene

Abwehr- oder Immunsystem gegen die Tumorzellen richten. Dazu werden gezielt T-Zellen, also bestimmte weiße Blutkörperchen des Abwehrsystems, von den Patient*innen selbst entnommen und im Labor gentechnisch so verändert, dass sie ganz gezielt die Tumorzellen erkennen. Diese Therapie wird nur in dafür qualifizierten Zentren durchgeführt. Am Klinikum Graz ist das die Klinische Abteilung für Hämatologie unter der Leitung von Hildegard Greinix: „Nur so ist sichergestellt, dass alle Beteiligten entsprechend geschult sind, die Therapie korrekt erfolgt und mögliche Nebenwirkungen effektiv behandelt werden können.“

Eine CAR-T-Zell-Therapie dauert mehrere Wochen und ist momentan auch nur für eine kleine Gruppe von Blutkrebspatienten zugelassen. Zunächst wird den Patient*innen Blut entnommen (Leukapherese), aus dem werden die weißen Blutzellen (Leukozyten) gefiltert. Die anderen Blutbestandteile erhalten die Patienten zurück. Die weißen Blutkörperchen werden im Labor gentechnisch verändert und so zu CAR-T-Zellen gemacht. „Es gibt bei der Therapie einiges zu beachten“, erläutert Greinix. „Nach der Blutabnahme auf der UBT werden die Leukozyten in eines der beiden Speziallabore geschickt. Dort werden die T-Zellen gentechnisch verändert, was zwei bis vier Wochen dauert. Der Patient darf währenddessen keinen Infekt haben und der Allgemein-





zustand darf sich auch nicht verschlechtern. Das ist eine große Herausforderung für das gesamte Behandlungsteam.“ Im Labor lässt man die Zellen dann wachsen, damit die Immunzellen, die man zur Leukämie- bzw. Lymphombekämpfung braucht, in der Wirkung so verstärkt sind, dass sie sich

kurze Zeit nach der Infusion (Gabe) auch im Körper des Patienten rasch vermehren. Sie docken ganz gezielt dort an, wo sie Leukämie- oder Lymphomzellen finden, gegen die sie gentechnisch verändert wurden. Geliefert werden die speziell trainierten T-Zellen als „frisches“ oder tiefgekühltes Blutprodukt.

Genauer Zeitplan notwendig

Die T-Zellen werden dem Patienten mittels Infusion gegeben, was nur eine knappe halbe Stunde dauert. Die ganze Therapie ist freilich zeitaufwendiger und folgt einem genauen Zeitplan:

Die Leukapherese dauert ca. vier Stunden und wird am Klinikum an der Univ.-Klinik für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin (UBT) durchgeführt. Die Herstellung der CAR-T-Zellen dauert einige Wochen. Wenn das „Produkt“ fertig ist, wird der/die Patient*in stationär aufgenommen und bekommt über drei Tage ein Zytostatikum und ein Immuntherapeutikum als Infusion, um das Immunsystem vorübergehend zu unterdrücken, damit die CAR-T-Zellen nicht abgestoßen werden. Nach zwei Tagen Pause werden die CAR-T-Zellen einmalig per Infusion verabreicht. „Es ist ein sehr kleiner Beutel und die Infusion dauert nur gut 20 Minuten, aber die Wirkung ist sensationell“, bestätigt Greinix den Erfolg der Therapie. Die Zellen wandern über die Blutbahnen zu den Leukämie- bzw. Lymphomzellen, gegen die sie gerichtet sind. Dort verlassen sie die Blutbahn und docken an den Krebszellen an, werden aktiviert und wachsen massiv. Sie bringen die Leukämie- bzw. Lymphomzellen praktisch zum Platzen. Da die T-Zellen im Blut transportiert werden, können sie alle Bereiche im Körper erreichen. Bei der Therapie können auch Nebenwirkungen auftreten, da die Zellen Botenstoffe, z. B. Zytokine, ausschütten, die ein sogenanntes Zytokinfreisetzungssyndrom auslösen können. Symptome dafür sind Fieber, Hautausschlag, Kreislauf- und Atemprobleme. Daneben kann auch eine Neurotoxizität auftreten, daher bleiben die Patienten 14 Tage auf der Station, wo sie engmaschig beobachtet und getestet werden. Bei einer Neurotoxizität wandern die Zellen ins Gehirn und setzen dort die Botenstoffe frei. Das äußert sich bei den Patient*innen so, dass sie beispielsweise bestimmte Wörter nicht mehr wissen

oder plötzlich nicht mehr normal schreiben können. Das wird durch Pflegepersonen regelmäßig getestet, indem Patient*innen bestimmte Dinge benennen oder alle vier Stunden den gleichen Satz schreiben müssen. Eine Veränderung des Schriftbildes wäre ein Warnsignal. Die Pflege macht den Großteil des Monitorings und schult auch die Angehörigen, damit diese nach der Entlassung wissen, auf welche Alarmsignale sie achten müssen.

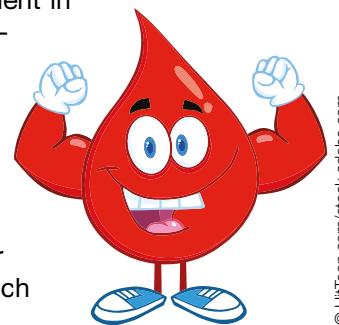
Momentan letzter Pfeil im Köcher

Die erste Therapiewahl ist zurzeit noch die „klassische“ allogene Blutstammzelltransplantation, bei der den Patient*innen die Zellen eines Spenders verabreicht werden. Allerdings können die Spenderzellen irrtümlich gesundes Gewebe der Patient*innen angreifen. Die trainierten CAR-T-Zellen tun das nicht. Die CAR-T-Zell-Therapie wird nur bei Patient*innen mit speziellen Arten von Blutkrebs angewendet, deren Erkrankung weit fortgeschritten ist und/oder sie auf die „normalen“ Therapien – Chemoimmuntherapie und Blutstammzelltransplantation – nicht ansprechen. Die Therapie ist sozusagen der letzte Pfeil, den ein Behandlungsteam im Köcher hat. Bei folgenden Patient*innengruppen kommt eine Car-T-Zell-Therapie in Frage:

- akut lymphatische Leukämie (ALL) bei Kindern und jungen Erwachsenen bis 25 Jahre (betrifft 1 auf 100.000)
- diffus großzelliges B-Zell-Lymphom (DLBCL) – ein hoch aggressives malignes Lymphom
- Mantelzell-Lymphom (MCL) – war bis dato nicht heilbar

Jede/r Patient*in wird vorab im Tumorboard besprochen und muss die österreichweit einheitlich festgelegten Kriterien für diese innovative Therapie erfüllen. „Momentan wird für jede/n einzelne/n Patient*in die Therapie individuell hergestellt. Das ist sehr aufwendig und teuer. Aber es wirkt, denn bis jetzt ist bei uns kein/e Patient*in rückfällig geworden. Und beim PET-CT nach 28 Tagen leuchtete keine einzige Krebszelle mehr – das ist unglaublich“, freut sich Greinix.

In Zukunft wird es wahrscheinlich sogar möglich sein, die Lymphozyten eines gesunden Spenders soweit gentechnisch zu verändern, dass sie Leukämie oder Lymphome bekämpfen können, ohne individuell trainiert bzw. hergestellt worden zu sein. Der große Vorteil wäre, dass sie „off the shelf“ zu Verfügung stehen würden.



MEDIZIN

Das Gleichgewicht: Training mit Schwerkraft an der Leistungsgrenze

Delphine Giuliani

Das Gleichgewicht ist ein Dauerthema in allen Bereichen der Physiotherapie. Das Ziel ist, durch das Training mit den Patient*innen zu erreichen, dass diese wieder so viel Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit wie möglich erlangen und so die Lebensqualität verbessert wird. Dafür nutzen die Physiotherapeut*innen zahlreiche Tests und verschiedene Trainings, bei denen neben der Schwerkraft auch ein spezieller Lampenschirm und Schaumstoff zum Einsatz kommen.

Jede physiotherapeutische Untersuchung und Behandlung befasst sich mit den drei Säulen „Körperfunktion und –struktur“, „Aktivität und Partizipation“ sowie „Umwelt- und personenbezogene Faktoren“.

Die erste Säule steht für besseres Gleichgewicht und dreht sich um Dehnen und Stärken, in der zweiten geht es darum, typische Aktivitäten immer mehr zu integrieren und die dritte Gruppe befasst sich mit dem Zuhause und Hilfsmitteln wie z. B. Gehhilfen. Je nach Erholungspotenzial bzw. Behandlungsphase strebt die Physiotherapie die Wiederherstellung – d. h. dass Bewegungen ohne Einschränkungen möglich sind oder die Kompensation an.

Tests mit Sessel, Schaumstoff und Lampenschirm

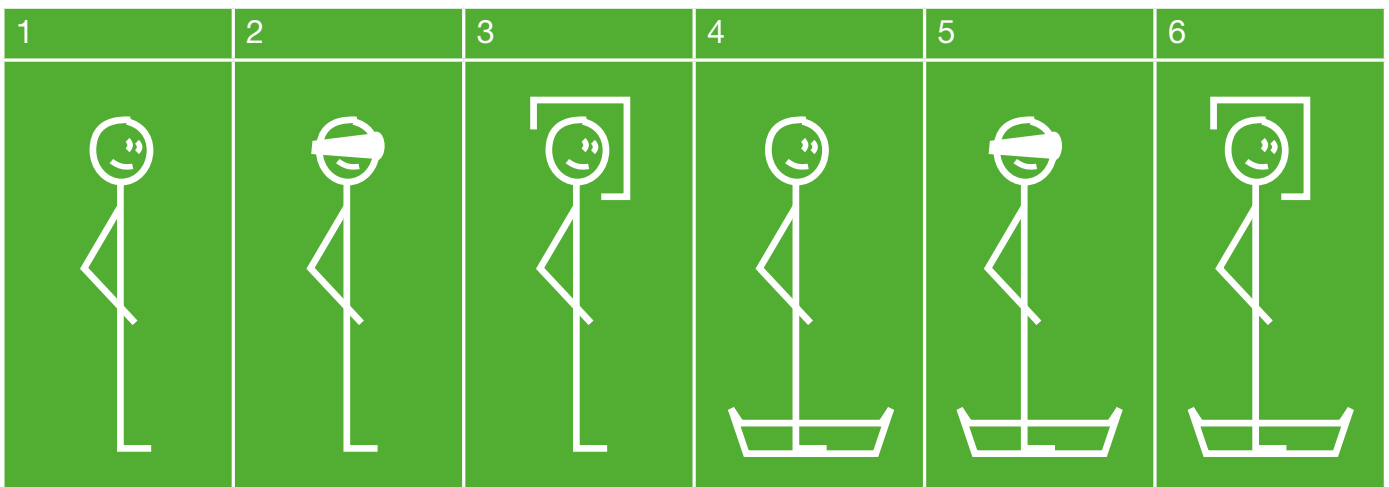
Dabei verwenden Physiotherapeut*innen über 20 verschiedene funktionelle Tests und Assessments für die Diagnostik, die Leistungsgradmessung und Prognose sowie für die Verlaufskontrolle und die Erstellung der Übungsziele für die Patient*innen. Zwei Beispiele dafür sind der TUG-Test und der SOT-Test. Für ältere Patient*innen sind alltagsorientierte Assessments besonders gut geeignet, um ein mögliches Sturzrisiko zu erheben. Dazu wird der „Timed Up and Go“-Test, kurz TUG-Test, durchgeführt. Der Test erlaubt eine Beurteilung von Muskelkraft, Gelenkfunktion und Gleichgewicht. Dabei soll die/der Betroffene vom Sessel aufstehen, drei Meter gehen, umkehren und sich wieder hinsetzen. Hilfsmittel wie eine Gehhilfe sind erlaubt, die Hilfe einer anderen Person aber nicht. Dabei wird die Zeit, die dafür

gebraucht wird, gemessen. Braucht die Person weniger als 19 Sekunden besteht keine bzw. nur eine irrelevante Mobilitätsbeschränkung, zwischen 20 bis 29 Sekunden ist die Mobilität eingeschränkt und die Gründe dafür müssen abgeklärt werden. Braucht man mehr als 30 Sekunden spricht man von einer starken Mobilitätseinschränkung.

Der „Sensory Organisation Test“ (SOT oder Foam-and-Dome-Test) wird verwendet, um festzustellen, welches der drei Gleichgewichtssystem – das visuelle, das somatosensorische oder das vestibuläre – den Schwindel und die Gleichgewichtsstörung auslöst. Die Ergebnisse sind wichtig für die Analyse und die Planung der Rehabilitationsstrategie. Beim Test selbst steht der/die Patient*in mit nackten Füßen und schulterbreit in sechs verschiedenen Positionen, die jeweils für 30 Sekunden gehalten werden müssen. Zuerst steht der/die Patient*in mit offenen Augen, dann mit einer Augenbinde und in der dritten Position bekommt er/sie einen Lampenschirm (dome) über den Kopf. Auf die Innenseite des Schirms sind horizontale Linien und in die Mitte ein Kreuz gezeichnet, das die Person während des Test fixieren soll. Dadurch bleiben die Augen geöffnet, die visuellen Informationen (Linien im Schirm) sind aber keine Hilfe. Schwankt oder kippt der/die Patient*in, melden die Augen weiter, dass man ruhig steht. Bei verbundenen Augen sind hingegen alle visuellen Informationen ausgeschaltet. Nach den ersten drei Tests werden alle Positionen auf einer dicken Schaumstoffmatte (foam) wiederholt. Die Physiotherapeut*innen bewerten das Stehen in jeder Position anhand einer Skala von 1 bis 4: 1 bedeutet minimales, 2 leichtes und 3 bedeutendes Schwanken (Oszillation). Muss der/die Therapeut*in eingreifen, damit der/die Patient*in nicht stürzt, wird das mit 4 bewertet. Die minimale Gesamtpunktzahl beträgt 6 Punkte (keine Gleichgewichtsprobleme), die maximale 24 Punkte (maximale Ausprägung der Gleichgewichtsprobleme).

Trainingspartner Schwerkraft

Durch graduelles Training (sog. Shaping) soll das gestörte System der Patient*innen wiederhergestellt werden.



© LKH-Univ. Klinikum Graz

Die sechs verschiedenen Positionen beim SOT oder Foam-and-Dome-Test

Trainiert wird dabei stets an der Leistungsgrenze der Patient*innen, die sich ständig ändert. Die Körperkompensationen und die externe Unterstützung durch die Physiotherapeut*innen finden so wenig wie möglich und so viel wie notwendig statt. Ganz nach dem Grundsatz „Mach die Aktivität möglich, mach sie notwendig, lass sie geschehen“, um die Wiederherstellungsressourcen des eigenen Körpers herauszuholen und zu fördern. Für die Patient*innen werden daher laufend individuell angepasste Übungen durch die Physiotherapeut*innen entwickelt. Der Hauptakteur als Reiz ist dabei die Schwerkraft. Der Körper leistet die beste Gleichgewichtsantwort an die Schwerkraft, wenn seine Teile – also die Gelenke – auf einer Linie angeordnet (im Lot) sind. Deshalb ist eine aufrechte Haltung so wichtig. Das natürliche Schwingen, Schwanken oder Zittern bei Gleichgewichtsaufgaben darf nicht durch Verstarren verhindert werden, da sonst die unbewussten Ausgleichsbewegungen nicht stattfinden und die Zentren nicht lernen können. Ein Training mit Gewichtsmanschetten oder -westen steigert die Inputs an das Kleinhirn und beschleunigt den Lerneffekt. Beim Training setzen einige Kliniken in Deutschland auf moderne Technologien wie z. B. das Gleichgewichtstraining in der virtuellen Realität oder im 3D-Ringsystem mit einzeln arretierbaren Ringen, in dem auch gelähmte Patient*innen dynamisch, repetitiv und mit visuellem Feedback trainieren können und dabei vollständig abgesichert sind.

Halswirbelsäule und Innenohr als Schwindelauslöser

Wenn der Gleichgewichtsnerv im Innenohr wegen einer lokalen Entzündung funktionell ausfällt oder überreizt (irritiert, sensibilisiert) ist, setzt die Physiotherapie auf Erholung und Anpassung, um das System sozusagen neu zu eichen. Dazu wird das Vestibularsystem wiederholt

gereizt, aber gleichzeitig verhindert, dass die gesunden Systeme wie beispielsweise die Augen kompensierend einspringen. Dafür eignen sich das Schließen bzw. die Täuschung der Augen und das Stehen auf einem Schaumstoff (wie beim SOT-Test). Diese Therapie wird subjektiv so intensiv erlebt, dass den Patient*innen während der Übung übel wird und sie manchmal sogar erbrechen müssen. Diese Therapie ist aber nur effizient, wenn eben das System oft und lang genug gereizt wird. Der durch die Halswirbelsäule bedingte Schwindel kann auch zu heftigen Gleichgewichtsstörungen führen. In diesem Fall bringen eine Manualtherapie, eine Reprogrammierung der Körperhaltung samt Füßen sowie der Augen-Nacken-Koordination in den meisten Fällen eine langfristige Genesung. Dafür wird ein individuelles Trainingsprogramm in den Alltag integriert.

Eine Störung in den Bogengängen des Innenohres führt bereits bei leichter Bewegung des Kopfes zum heftigen Sekunden-Schwindel und entsprechendem Ungleichgewicht. Dabei kann nach systematischer Untersuchung durch spezielle Übungen eine vollständige Rehabilitation erreicht werden.

Hat der Schwindel bzw. die Gleichgewichtsstörung einen okulären (d. h. das Auge betreffenden), internistischen oder kardiovaskulären Auslöser, dann muss die Krankheitsursache behandelt werden – inklusive entsprechender Physiotherapie. Bei psychologischem und funktionellem Schwindel und Gleichgewichtsstörungen, z. B. bei einer vestibulären Migräne, ist ebenfalls eine kausale Therapie und Physiotherapie (Expositionstraining) sinnvoll. Bei geriatrischen Patient*innen treten Gleichgewichtsstörungen meist aufgrund der Multimorbidität und der vielfältigen Medikation auf. Durch ein Sturzprophylaxe-Programm können diese multimodal reduziert und kompensiert werden.



PFLEGE

Autonomie und Lebensqualität trotz Parkinson

Elisabeth Trummer ist nicht nur Mitarbeiterin an der Univ.-Klinik für Neurologie, sondern auch Advanced Practice Nurse (APN) für Parkinson. Allein an „ihrer“ Klinik werden jedes Jahr über 700 Patient*innen mit Bewegungsstörungen behandelt, wobei der Leidensdruck bei vielen sehr hoch ist. Das Thema Parkinson und die Schulung und Aufklärung der Patient*innen und Kolleg*innen liegen ihr daher besonders am Herzen.

Sandra Müller



© M. Kanizaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

Abklärung von Tremor

Wie spannend der Beruf „Pfleger“ sein kann und dass er genau der Richtige für sie ist, wurde Elisabeth Trummer schon in der Schulzeit bewusst. Bereits als Gymnasialistin absolvierte sie die Ausbildung zur Rettungsanästhetikerin. Geprägt hat Trummer sicher auch, dass sie in einer großen Familie mit vielen Generationen aufgewachsen ist. Die Ausbildung zur DGKP war sehr vielfältig und beinhaltete Praktika im Pflegeheim Gleisdorf sowie am LKH Feldbach-Fürstenfeld und am LKH-Univ. Klinikum Graz, z. B. auf den Klinischen Abteilungen für Hämatologie und für Neurogeriatrie. Bereits zu diesem Zeitpunkt war ihr Interesse an neurologischen Erkrankungen geweckt. So überrascht es nicht, dass Trummer nach der erfolgreichen Ablegung der Diplomprüfung im September 2016 und nach einer kurzen Weltreise im Jänner 2017 an der Univ.-Klinik für Neurologie, Klinische Abteilung für Neurogeriatrie zu arbeiten begann.

Da der Schwerpunkt der Klinischen Abteilung für Neurogeriatrie auf neurodegenerativen Erkrankungen liegt, war für Trummer klar, dass gerade Patient*innen mit Bewegungsstörungen eine fachspezifische Betreuung brauchen. Daher absolvierte sie die Ausbildung zur Parkinson-Nurse in Innsbruck, in der Steiermark ist sie nun die erste Parkinson-Nurse.

Was Pflege bewirken kann ...

An der Univ.-Klinik für Neurologie werden pro Jahr durchschnittlich 700 Patient*innen mit Bewegungsstörungen ambulant behandelt, dazu werden an der Klinischen Abteilung für Neurogeriatrie laufend Patient*innen auf neue Therapien eingestellt. Der Leidensdruck der Betroffenen und Angehörigen ist groß. „Die Situation, nicht Herr über seinen Körper zu sein, belastet viele sehr“, schildert Trummer. Zum Beispiel wenn Patient*innen morgens oft alleine nicht aus dem Bett kommen, dann aber nach dem Mittagessen so überbeweglich sind, dass sie gar nicht ruhig beim Tisch sitzen können. Neben den Einschränkungen in der Bewegung kommt es häufig zu Blutdruckschwankungen und Kreislaufproblemen. Daneben kann sich das Verhalten der Betroffenen verändern und zu Kaufräusch oder Essattacken führen. Die meisten Patient*innen leiden auch unter Problemen mit der Verdauung wie Verstopfung (Obstipation) oder Harninkontinenz. „Die Erkrankung ist sehr vielschichtig und komplex. Gerade die Pflege braucht dafür ein erweitertes pflegerisches Wissen. Wir können besonders beim Symptommanagement viel bewirken“, ist Trummer überzeugt.

Das Studium „Aging Services Management“, das sie 2020 abschloss, war wie geschaffen für Elisabeth Trummer. Dadurch erlangte sie die notwendigen Qualifikationen hinsichtlich Projektmanagement und Veränderungsprozesse. Um ihr Fachwissen bezüglich der evidenzbasierten und klinischen Tätigkeiten zu erweitern, studiert Trummer berufsbegleitend im Masterstudium des Instituts für Pflegewissenschaft an der Med Uni Graz, sowie „Angewandte Ethik“ an der Karl-Franzens-Universität Graz. Weiters ist Elisabeth Trummer Mitglied der Ethikkommission, was ebenfalls eine der wesentlichen Kernkompetenzen einer APN darstellt.

Autonomie und Lebensqualität für Patient*innen

Seit August 2021 sind 50 Prozent ihrer Zeit für die APN-Tätigkeit reserviert. Ihr Schwerpunkt ist die Beratung und Schulung von Parkinson-Patient*innen und Angehörigen zu Pflegeethemen wie Obstitution, Blasenentleerungsstörung, Schmerz, Sturzprophylaxe, Medikamentenmanagement oder die Einschulung in invasive Therapien. Zudem bietet sie Schulungen für Mitarbeiter*innen am Klinikum Graz an, kann sich im multiprofessionellen Team austauschen und die Patient*innen individuell nach wissenschaftlichen Aspekten betreuen. „Wenn man durch die Arbeit die Lebensqualität der Patient*innen steigern kann und diese wieder etwas

mehr Autonomie in ihrem Leben zurückerlangen, ist das für mich der schönste Erfolg“, so Trummer. Weitere Schwerpunkte in der Arbeit der Parkinson-APN sind die Aufbereitung von Informationsmaterialien zu speziellen Pflegeethemen und die Implementierung eines Pflegekonsils „Parkinson“ am LKH-Univ. Klinikum Graz. Damit unterstützt sie nunmehr Kolleg*innen anderer Stationen bei der Versorgung von Parkinsonpatient*innen, z. B. bei der Behandlung mit Pumpentherapien.

Abwechslungsreiche und spannende Arbeit

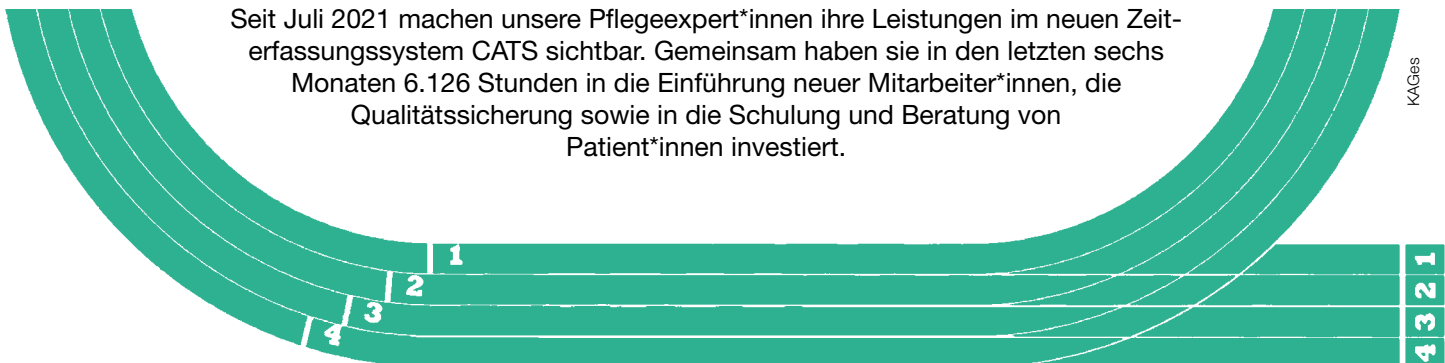
Die Abwechslung zwischen der Pflegepraxis und der wissenschaftlichen Arbeit sowie der enge Kontakt zu Patient*innen macht für Trummer die Aufgabe als APN so spannend. Zudem stellt die Vernetzung mit anderen APNs und Pflegeexpert*innen für Trummer eine großartige Möglichkeit dar, sich noch weiter mit evidenzbasierten Methoden auseinanderzusetzen und diese in die



zusetzen und diese in die eigene Arbeit einzubauen. „Als APN gibt es für mich keinen typischen Tagesablauf, denn es sind immer neue Herausforderungen und Aufgaben zu bewältigen“, meint Trummer. An einem Tag werden Konzepte erstellt, an anderen Tagen ist sie in der Ambulanz, um gemeinsam mit Betroffenen Maßnahmen zur Symptomlinderung zu erarbeiten. Das Spektrum der „Parkinson Erkrankung“ ist sehr groß und bietet viele Chancen, ihre Fachexpertise in die Pflegepraxis zu integrieren.

Laufbahnnews

Seit Juli 2021 machen unsere Pflegeexpert*innen ihre Leistungen im neuen Zeiterfassungssystem CATS sichtbar. Gemeinsam haben sie in den letzten sechs Monaten 6.126 Stunden in die Einführung neuer Mitarbeiter*innen, die Qualitätssicherung sowie in die Schulung und Beratung von Patient*innen investiert.





ERNÄHRUNG

Junges Gemüse statt alte Knacker

Saisonal, bunt und herrlich abwechslungsreich gingen die Obst- und Gemüsetage vom 18. bis 21. Oktober am Klinikum Graz über die Bühne. Rund um Pastinaken und Co. kreierten Küchenchef Thomas Sommer und die Diätolog*innen ein ganz besonderes Menü, passend dazu stellte die BGF eine Vielfalt an Vitaminspendern für zuhause zur Verfügung. Alle Rezepte gibt es im Intra- und Internet!

Lisa Pieter



© Werner Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz



Zugreifen bitte: Pastinaken, Fenchel und Co. gab's zum Mitnehmen

© Werner Stieber/LKH-Univ. Klinikum Graz



v.li.: Julia Gruber, BGF, Küchenchef Thomas Sommer, Daniela Kolar, BGF

Saisonal, bunt und herrlich abwechslungsreich. Obst und Gemüse sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Wie die meisten von uns wissen, werden täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfohlen – jedoch ist es nicht immer so leicht, dies im Alltag auch umzusetzen! Um alle Mitarbeiter*innen mit einer extra Portion Obst und Gemüse zu versorgen sowie mit neuen kulinarischen Ideen zu inspirieren, haben sich das Küchenteam, die Diätolog*innen und die Kolleg*innen der Betrieblichen Gesundheitsförderung etwas ganz Besonderes einfallen lassen und vom 18. bis 21. Oktober die „Obst-Gemüse-Tage“ ausgerufen.

Konkret wurde der Speiseplan an diesen Tagen mit einer eindrucksvollen Vielfalt an saisonalem Obst und Gemüse bestückt, sodass die Mitarbeiter*innen in den Genuss von schmackhaften herbstlichen Gerichten kamen. Im Mittelpunkt des bunten Angebots standen nicht nur der sehr beliebte Kürbis, sondern auch die oft in Vergessenheit geratene Pastinake sowie die Birne, der Fenchel und der Apfel bzw. auch Röhren (Rote Rüben) und Austernpilze. Passend dazu hat sich Küchenchef Thomas Sommer besonders raffinierte Rezepte ausgedacht, die in den Speisesälen des Klinikum verkostet werden konnten. Und damit auch jede und jeder die schmackhaften und gesunden Gerichte leicht zuhause zubereiten kann, kochte der Küchenchef jeden Gang auch vor der Kamera auf. Die Videoclips gibt's im Intra- und Internet.

Ein herbstliches Menü

Gestartet wurde mit einer raffinierten **Rote Rüben-Apfelsuppe**, gefolgt von einem herrlich herbstlichen **Salat mit karamellisiertem Kürbis, Birnen, Nüssen und Blauschimmelkäse**. Als Hauptgang wurde ein **Buchweizenrisotto** aufgetischt, das reich an köstlichen Austernpilzen ist, mit einer Variation an Ofengemüse



inklusive Fenchel punktet und mit Parmesan verfeinert ist. Vollendet wurde das Festmahl mit einem Dessert aus einem süß zubereiteten Wurzelgemüse – einer himmlischen **Pastinaken-Joghurt-Creme**.

Damit auch zuhause mehr Abwechslung auf dem Teller stattfindet und somit für ein besonders kulinarisches Erlebnis in der eigenen Küche gesorgt ist, wurden zusätzlich frisches Obst und Gemüse zum Mitnehmen in den Speisesälen ausgeteilt. Auf diese Weise fand die eine oder andere Knolle ein neues Zuhause und Verwendung in den Eigenkreationen der Mitarbeiter*innen.

Dass sich eine wohlschmeckende Küche mit einer gesunden Ernährung vereinbaren lässt, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Trotzdem ließen es sich die Diätolog*innen nicht nehmen, auch die Zutaten des servierten Menüs genauer unter die Lupe zu nehmen, um aufzuzeigen, was unser Garten alles zu bieten hat.

Jeder Gang ein gehaltvolles Gericht

Die Rote Rüben-Apfelsuppe besticht nicht nur durch ihre kräftige Farbe, sondern weist aufgrund der Roten Rüben sowie des Krens einen besonders hohen Gehalt an Vitamin C und Antioxidantien auf. Die Suppe wärmt daher nicht nur von innen, sondern unterstützt zugleich unser Immunsystem und unser Herz. Bemerkenswert ist auch, dass die Senföle, welche im Kren enthalten sind, als natürliches Antibiotikum gelten. Die leuchtend orange Farbe des Kürbisses in unserem Salat fällt natürlich auch gleich ins Auge. Grund dafür ist das enthaltene Beta-Karotin, welches vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird, das wiederum unter anderem wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute ist.

Das absolute Highlight des Hauptgangs sind die Austernpilze. Diese speziellen Pilze haben einen bemerkenswert hohen Anteil an Ballaststoffen und Vitaminen. Besonders gut eignet sich dieses Gericht vor

allem um Fleischtiger für eine vegetarische Küche zu begeistern. Der aromatisch herzhaft Geschmack und die reichhaltige Konsistenz der Austernpilze überzeugt fast alle und macht Hunger auf mehr.

Unglaublich gehaltvoll präsentiert sich auch das Dessert. Die Pastinaken-Joghurt-Creme punktet mit einem Gemüse, das den ganzen Winter über erhältlich ist, und besticht durch cremige Leichtigkeit. Pastinaken waren bis ins 18. Jahrhundert Grundnahrungsmittel in Europa, erst dann wurden sie von den Erdäpfeln verdrängt. Die Pastinaken sind ein ideales Wintergemüse, denn durch Frost wird der Geschmack sogar noch süßer. Zudem enthalten sie Vitamin C, Folsäure und Ballaststoffe, die der Verdauung guttun.

Das ernährungsmedizinische Fazit

Die außergewöhnliche Inszenierung der Zutaten beweist, dass eine moderne, ausgewogene und köstliche Küche mit klassisch-heimischen Gemüsesorten möglich ist. Denn sie ist gut für unsere Gesundheit, die Umwelt und den Gaumen.





© auremar/stock.adobe.com

Einmal um die Welt gekocht

(Teil 7)

Ohne Backrohr geht es diesmal nicht. Passend zur Weihnachtszeit lädt die Klinoptikum-Redaktion Sie herzlich dazu ein, unsere Lieblingskekse nachzubacken. Drei ganz unterschiedliche Sterne bereichern die Keksteller: Von den klassischen Zimtsternen aus Deutschland über Gewürzsterne aus Österreich bis nach Großbritannien und den traditionellen „mince pies“ – voller Cranberries und anderer Trockenfrüchte. Gutes Gelingen!



© M. Wiesner, privat

Mince pies

Der Klassiker aus Großbritannien (bekommt traditionell der Weihnachtsmann) mit ganz vielen Trockenfrüchten

Für die Füllung (mincemeat):

Ergibt ca. 600 ml und hält sich in einem Marmeladeglas im Kühlschrank für zwei Wochen. Reicht für zweimal Backen.

60 ml Portwein
75 g Vollrohrzucker
300 g frische Cranberries
1 TL gemahlener Zimt
1 TL gemahlener Ingwer
½ TL Nelkenpulver
75 g Korinthen (oder Sultaninen)
75 g Rosinen
30 g getrocknete Cranberries (oder Kirschen)
1 Clementine (oder Orange), Saft und abgeriebene Schale
25 ml Brandy
3 Tropfen Mandelextrakt
½ TL Vanilleextrakt (oder Vanillezucker)
2 EL Honig

Zutaten Teig:

240 g Universalmehl
60 g Kokosfett (fest)
60 g kalte Butter
Saft von 1 Orange
1 Prise Salz

Staubzucker
Muffinblech (Durchmesser ca. 4,5 cm)
runder Keksausstecher (Durchmesser ca. 5,5 cm)
Sternausstecher (Durchmesser 4 cm)

Zubereitung:

Für das mincemeat in einem großen Topf den Zucker mit dem Portwein bei sanfter Hitze auflösen. Dann die frischen Cranberries dazu geben und gut umrühren. Dann Zimt, Ingwer, Nelkenpulver, Korinthen, Rosinen, getrocknete Cranberries und Saft und Schale der Clementine dazu geben. Langsam zum Kochen bringen und zirka 20 Minuten sanft köcheln lassen bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist. Dabei die frischen Cranberries mit dem Kochlöffel zerquetschen. Topf vom Herd nehmen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Dann den Brandy, Mandel- und Vanilleextrakt sowie den Honig dazugeben und alles gut mit einem Kochlöffel verrühren. In sterilisierte Gläser abfüllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren (ca. 2 Wochen haltbar).

Für den Teig den Orangensaft mit der Prise Salz mischen und in den Kühlschrank stellen. Das Mehl auf ein Brett sieben und mit dem gut gekühlten Kokosfett und kalter Butter – beides in kleinen Stücken –

Gerda Reithofer

Geboren in ... *Graz.*

Ich arbeite ... *in der Pressestelle (Stabsstelle PR).*

In der Klinoptikum-Redaktion ... *betreue ich das gesamte Heft redaktionell.*

Für eine richtige Weihnachtstimmung brauche ich ... *Kerzenlicht am Adventkranz und am echten Christbaum, Kekse und eine Feuerzangenbowle.*

In Graz gefällt mir besonders gut, dass ... *es groß genug ist, um sich nach Stadt anzufühlen und trotzdem gemütlich ist und dass alles rasch erreichbar ist.*

wie einen Mürbteig vermischen. Mischung noch einmal kaltstellen (ca. 15 Minuten). Dann nach und nach den Orangensaft darunter kneten (bei zu wenig Flüssigkeit, einfach noch eiskaltes Wasser dazu geben) bis ein glatter Teig entsteht. Teig in zwei bis drei Teile teilen, in Frischhaltefolie wickeln und für 20 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. Backrohr auf 220°C vorheizen. Auf einer leicht bemehlten Fläche den Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen (Anzahl und Durchmesser je nach Muffinblech). Jeden Kreis vorsichtig in die Form geben, ca. einen Teelöffel der Trockenfruchtmischung (mince-meat) hineingeben. Gleiche Anzahl Sterne ausstechen und auf jede legen. 10 bis 15 Minuten backen und möglichst rasch aus der Form lösen. Form auskühlen lassen. Dann restlichen Teig weiterverarbeiten. Mince pies mit Staubzucker bestreuen. Sie sind in einer Keksdose gut eine Woche haltbar. Man kann sie auch lauwarm genießen.

© M. Wiesner, privat



Julia Traub

Geboren in ... *Leoben.*

In Graz seit ... *2005.*

Ich arbeite als ... *Diätologin.*

In der Klinoptikum-Redaktion ... *betreue ich die Rubrik „Ernährung“.*

Für eine richtige Weihnachtstimmung brauche ich ... *das gemeinsame Festessen und das Singen vor dem Christbaum.*

In Graz gefallen mir besonders gut, das ... *urbane Flair und das Flanieren in der Grazer Innenstadt.*

Gewürzsterne

120 g Mehl

80 g Butter (in Stücken)

40 g Zucker

60 g Mandeln

1 EL kalte Milch

nach Belieben: Zimt, Zitronenschale, Muskat, Ingwer, Nelkenpulver
Säuerliche Marmelade zum Füllen

Zubereitung:

Das Mehl auf ein Teigbrett oder in eine Schüssel sieben und mit der kalten Butter sowie den restlichen Zutaten rasch zu einem Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und eine Stunde kaltstellen. Auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen und Sterne ausstechen. Bei 180°C Heißluft ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit etwas Marmelade zusammensetzen.

Zubereitung:

Das Eiweiß steif schlagen, Staubzucker löffelweise dazu geben. Ca. 80 g der Mischung für die Glasur beiseite geben. 300 g Mandel unter die Eiweiß-Zucker-Mischung rühren und den Zimt dazu mischen. Der Teig sollte so fest werden, dass er sich ausrollen lässt, bei Bedarf noch mehr Mandeln hinzufügen.

Die restlichen Mandeln auf der Arbeitsfläche verteilen und den Teig ca. 1 cm dick ausrollen. Tipp: den Teig zunächst vorsichtig mit feuchten Händen flachdrücken und erst dann ausrollen. Mit angefeuchteten Sternformen die Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Mit dem Eiweiß-Zucker-Gemisch gut bestreichen und über Nacht trocknen lassen (ev. vorsichtig mit Backpapier abdecken – darauf achten, dass es nicht an der Glasur kleben bleibt). Am nächsten Tag im vorgeheizten Rohr bei 160°C auf mittlerer Schiene ca. 8 Minuten backen.

Daniela Kolar

Geboren in ... *Graz.*

Ich arbeite als ... *Personalentwicklerin und bin mit meiner Kollegin Julia Gruber für die Betriebliche Gesundheitsförderung zuständig.*

Beim Klinoptikum ... *betreue ich die Rubrik „Gesundheit“.*

Für eine richtige Weihnachtstimmung brauche ich, dass ... *ich mit meiner Familie am Vorabend des Christbaums schmücken und die „Weihnachtsgurke“ am Baum verstecken kann, die dann gefunden werden muss. Der Entdecker darf dann als erstes die Geschenke öffnen. Und das Singen diverser Weihnachtslieder mit meinen Eltern – zum Glück hört das keiner!*

In Graz gefällt mir besonders gut, dass ... *es klein und heimelig ist und dennoch vieles bietet. Ich liebe die Architektur und die kleinen Gässchen und Plätze. Ich genieße es, gemütlich in einem der schönen Gastgärten zu sitzen, gut zu essen und das Geschehen in der Stadt zu beobachten. Und natürlich auch die Nähe zum Süden – von der Südsteiermark bis nach Italien und Kroatien.*



© M. Wiesner, privat

Zimtsterne

Zutaten:

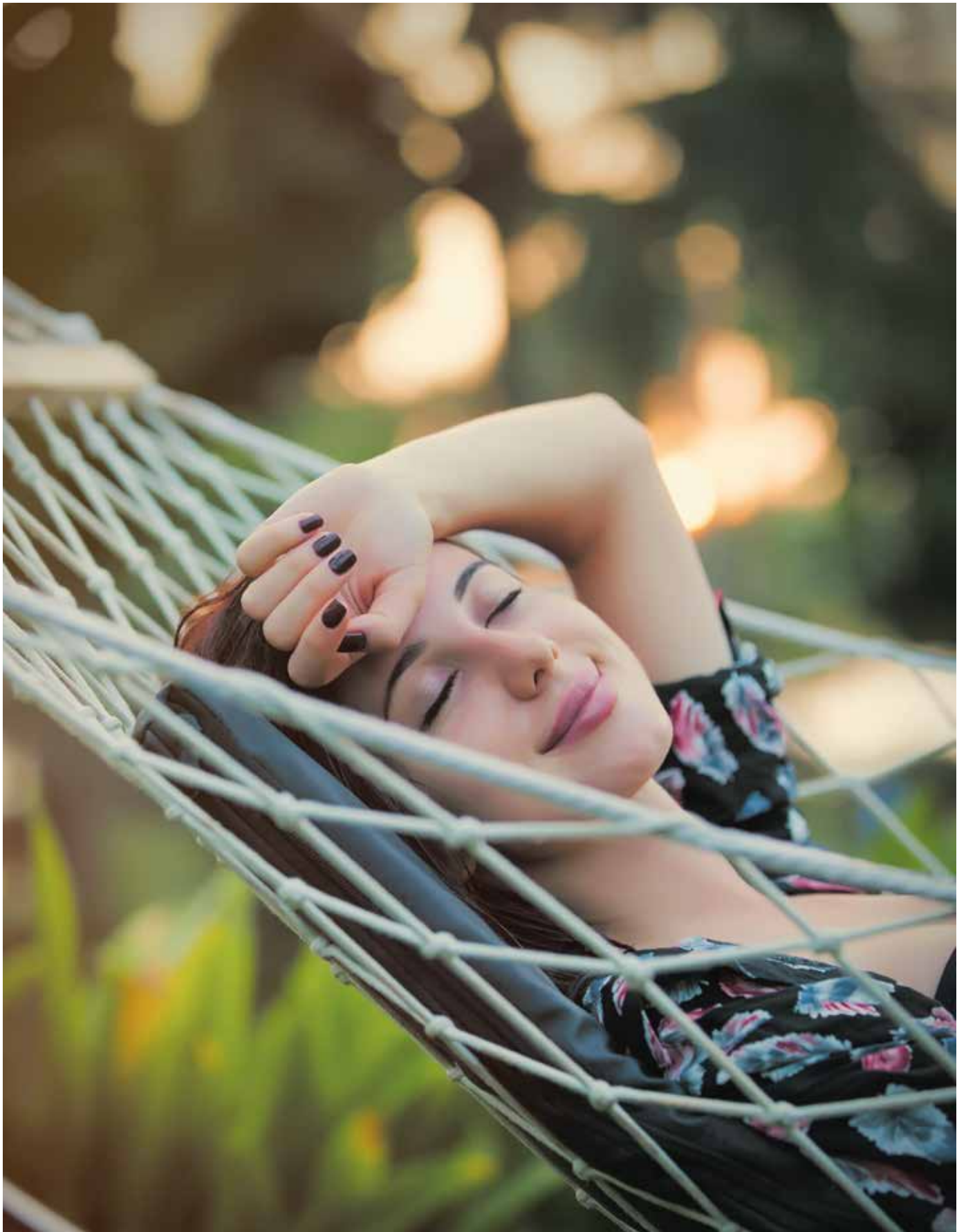
3 Eiweiß

250 g Staubzucker

ca. 300 g geriebene Mandeln

2 bis 3 TL Zimt gemahlen

ca. 100 g geriebene Mandeln zum Ausrollen



GESUNDHEIT

Resilienz dank Stresskompetenz

Steigende psychische Belastungen lassen sich weltweit als Begleiterscheinung der COVID-Pandemie beobachten: Ängste, Schlafstörungen und Dauerstress machen uns zu schaffen. Was tun, wenn alles zu viel wird? Unsere Expert*innen haben praktische „Erste Hilfe Tipps“ für Ihr Wohlbefinden.

Daniela Kolar / Stefan Seboth / Franziska Matzer



© Pixel-Shot/stock.adobe.com

Stressauslösende innere und äußere Faktoren zu identifizieren, ist ein erster Schritt um stressresistenter zu werden.



© Christoph Eder

Wer sich bewusste Auszeiten gönnt, gibt Körper und Geist die Möglichkeit, sich wieder zu regenerieren.

Entspannung für Zwischendurch: Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin, den Rücken nicht anlehnen, den Bauch sanft anspannen. Schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie Ihren Körper mithilfe eines „Bodyscans“ bewusst wahr: Beginnen Sie bei den Füßen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit weiter zu den Sprunggelenken, den Waden, den Oberschenkeln bis Sie schließlich beim Kopf angekommen sind. Atmen Sie bewusst ein und ziehen Ihre Schultern Richtung Ohren. Beim Ausatmen lassen Sie die Schultern sanft nach unten gleiten. Sie können diese Übung zwei bis drei Mal wiederholen.

Beobachten Sie zusätzlich drei Minuten lang Ihren Atem: Wo strömt er ein, wo aus, wo spüren Sie den Atem? Sobald dabei Ihre Gedanken zu reisen beginnen, holen Sie sie einfach sanft wieder zur Beobachtung Ihrer Atmung zurück.

Als einen positiven Nebeneffekt der Coronakrise könnte man zumindest eine beginnende Enttabuisierung psychischer Erkrankungen anführen. So erfreulich diese Entwicklung auch ist, die Tatsache, dass stressauslösende Belastungen – sowohl berufliche als auch private – krankmachen können, bleibt.

Sind „einfach mal chillen“ und „Stress reduzieren“ die einfachen Lösungen, um sich wieder wohlfühlen und leistungsfähiger zu werden? Um das zu beantworten, müssen wir erst wissen, was „Stress“ eigentlich ist und warum er zur Belastung wird.

Was ist „Stress“ und was macht er mit uns?

Jeder von uns klagt zeitweilig über „Stress“. Wir sind unter Druck, wir haben viel zu tun und leiden darunter. Gleichzeitig suggeriert „gestresst zu sein“ aber auch, dass man beschäftigt und erfolgreich ist. Der Begriff „Stress“ wird in unterschiedlichsten Lebensbereichen verwendet: Wir kennen „Schulstress“, „Beziehungsstress“, „Arbeitsstress“, „Freizeitstress“ und sogar Banken müssen „Stresstests“ über sich ergehen lassen. Der gemeinsame Kern von „Stress“ ist, dass Menschen oder auch Systeme einem Druck oder einer Anspannung ausgesetzt sind.

Eine Stressreaktion wird durch sogenannte „Stressoren“, also Einflussfaktoren von innen oder außen, ausgelöst. Äußere Stressoren entstehen durch Zeit- und Termindruck oder zu hohe Arbeitsbelastung, innere Stressoren sind eigene Ansprüche, Werte, ein hoher Perfektionsanspruch oder der Wunsch, es allen recht machen zu wollen.

Wird unser Körper durch zu viel Arbeit, zu wenig Zeit und Perfektionismus in erhöhte Anspannung versetzt, fühlen wir uns belastet, vielleicht sogar bedroht. Diese „Alarmreaktion“ stammt aus einer Zeit, in der es für unser Überleben wichtig war, auf den Angriff eines Gegners schnell reagieren zu können. Die Freisetzung von Stresshormonen macht sich als schneller Puls und erhöhter Blutdruck bemerkbar. Die Reaktionen auf die Stressoren sind die „3 F“: „Angriff“ (Fight), „Flucht“ (Flight) oder „Erstarren“ (Freeze). Nur wenn sich unser Körper nach der jeweiligen Stressreaktion wieder entspannen kann, werden die Hormone abgebaut und der Körper kann auf „Normalbetrieb“ umschalten. Ist das nicht der Fall, läuft unser Körper dauerhaft auf Hochtouren und wir sprechen vom chronischen Stress.

Warum ist Stress schädlich?

Chronischer Stress versetzt unseren Körper in einen dauerhaften Aktivierungszustand. Wir fühlen uns zunehmend ausgepowert und erschöpft. Belastende Situationen werden meist schleichend aufgebaut, die Erholungsphasen reichen nicht mehr aus, um den „Akku

wieder aufzuladen“. Innere Anspannung, Konzentrationschwierigkeiten, Gereiztheit oder Schlafstörungen sind erste psychische Folgen. Dazu können körperliche Schädigungen, wie geschwächte Abwehrkräfte, Magengeschwüre, ein höheres Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen. Was jede/n Einzelne*n nun aber tatsächlich „stresst“, ist unterschiedlich und von vielen Faktoren beeinflusst. Oft ist uns auch gar nicht bewusst, was uns stresst.

Was tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Stressauslösende Situationen lassen sich natürlich nicht gänzlich vermeiden. Ein erster, wichtiger Schritt zur Stressvermeidung ist, sich selbst kritisch zu fragen: „Was belastet mich und was tut mir gut?“ So kann man mögliche stressauslösende innere und äußere Faktoren identifizieren. Auf die Signale des Körpers zu hören, bewusst Pausen zu machen, sich regelmäßig, auch im (Arbeits-)Alltag, kurze Auszeiten zu gönnen, sind effektive Methoden, um resilient und damit „stresskompetent“ zu werden.

Expert*innen-Tipps für Alltagspausen

Ein „Patentrezept“ für Entspannung auf Knopfdruck gibt es leider nicht. Entspannungstechniken sind aber eine gute Möglichkeit, um sich zu erholen.

„Kurz- und langfristige Entspannungs- und Erholungseffekte erzielt man mit **Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung**“, erklärt Franziska Matzer, Psychologin an der Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie. Sie sorgen für emotionale Stabilisierung und ermöglichen auch die Prävention und Behandlung einer Vielzahl körperlicher und psychischer Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Ängsten, oder Schlafstörungen. Beim Autogenen Training wird mit positiver Beeinflussung des Geistes gearbeitet: „Ich bin ruhig und entspannt“. Auch Suggestionen der Wärme und Schwere führen zu seelischer und körperlicher Entspannung. Progressive Muskelentspannung nutzt hingegen den Wechsel von Anspannung und Entspannung: Nach dem Anspannen bestimmter Muskelgruppen (z. B. der Hände und Arme) folgt eine Phase der muskulären Entspannung. Beide Techniken lassen sich durch Training erlernen und sind einfach und schnell anwendbar: Fünf Minuten reichen aus, um körperlich und seelisch wieder aufzutanken.

Die Technik der **Mindfulness-Based Stress Reduction** (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, MBSR) wurde aus buddhistischen, meditativen Praktiken entwickelt, verzichtet jedoch auf den religiösen Überbau. Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen werden achtsam wahrgenommen, aber nicht als „gut“ oder „schlecht“

bewertet. Negative Gedanken und Gefühle werden so reduziert, die Gelassenheit nimmt zu. Diese Methode ist bei Burnout, Ängsten, Depressionen oder bei chronischen Erkrankungen und Schmerzen wirkungsvoll. Körperliche Prozesse, die sich mit dem Stresspegel verändern (z. B. Hauttemperatur, Muskelspannung oder Atemfrequenz) werden beim **Biofeedback** durch technische Hilfsmittel beobachtbar gemacht. Man „sieht“ den eigenen Spannungs- und Entspannungsgrad am Monitor und lernt, unbewusst ablaufende Stressreaktionen bewusst in Richtung Entspannung zu verändern.

Ein weiteres „Rädchen“, an dem man für mehr Stresstoleranz drehen kann, sind die **inneren Stressoren**. Perfektion, Vorsicht und die eigenen Ansprüche können zu Dauerstress führen. Innere Glaubenssätze haben oft in der Kindheit ihren Ursprung oder werden unreflektiert von anderen übernommen. Die eigenen Muster ehrlich zu hinterfragen, ist hilfreich für die Reflexion. So kann man solche Überzeugungen verändern: An die Stelle des Perfektionsanspruchs könnte ein „Ich gebe mein Bestes“ rücken oder man erlaubt sich einmal, „Nein“ zu sagen. Auch **Musik oder Imagination** helfen beim Entspannen: Ein Tempo zwischen 60-80 Schlägen pro Minute, ein langsamer und stabiler Rhythmus, tiefe Frequenzen und eine beruhigende Melodieführung haben sich als besonders wirkungsvoll erwiesen. Imagination arbeitet mit entspannenden, inneren Bildern: „Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich einmal völlig wohl und entspannt gefühlt haben? Was sehen Sie, was hören Sie, was riechen Sie und wie fühlt sich der Körper an?“

Stefan Seboth, DGKP am Klinikum und diplomierter Mental- und Feuerlauftrainer, Yoga- und Meditationslehrer, weiß, wie Auszeiten wirkungsvoll eingesetzt werden können. Nicht die Dauer der Übung führt zum Erfolg, sondern die Regelmäßigkeit. Mit nur fünf Minuten am Tag kann langfristig der Stresslevel gesenkt werden – sozusagen ein Mini Kurzauszeit in der eigenen Mitte.

Save the date:

Seit 24. November 2021 werden die Meditationsabende „Power of now“ mit Stefan Seboth angeboten. Anmeldung über den Bildungskalender. Einstieg jederzeit möglich.

21. Februar 2022: Vortrag von „Glücksexperten“ Dr. Ha Vinh Tho, langjähriger Leiter des Gross National Happiness Centers in Buthan.

Alle Infos zu Coaching-Gutscheinen und Supervision finden Sie im Intranet im „A-Z“ unter „Coaching“!

KLINIKBLICK

Ausgezeichneter Start ins Berufsleben

Virginia Raffler-Papadimitriou



© LKH-Univ. Klinikum Graz

Markus Pflanzl, Alexandra, Zelenka, Virginia Raffler-Papadimitriou, Maria Weiß, Eva Aerni und Monika Schwarzl im Einsatz auf der BeSt³ und SBim



© LKH-Univ. Klinikum Graz

Am digitalen Stand gibt es per Mouseclick Videos zum Klinikum, Informationsfolder und die Möglichkeit per E-Mail Kontakt aufzunehmen



© LKH-Univ. Klinikum Graz

Sie haben die Lehrabschlussprüfung erfolgreich bestanden: (v.l.n.r.) Virginia Raffler Papadimitriou mit den Lehrlingen Andrea Riegler, Johannes Posch, Annabelle Koch, Sarah Plöbst, und Sara Eder

Jugendliche und Arbeitssuchende konnten sich auf der virtuellen Lehrlingsmesse, der BeSt³ und der SBim über Ausbildungs- und Berufsmöglichkeiten am LKH-Univ. Klinikum Graz informieren. Wie erfolgreich die Lehrlinge am Klinikum sind, beweisen die vielen ausgezeichneten Erfolge und vier „Stars of Styria“.

Mehr als 21.500 Besucher*innen nutzten vom 14. bis 16. Oktober 2021 die Möglichkeit sich über Lehre, Beruf, Studium und Weiterbildung zu informieren. Heuer war das LKH-Univ. Klinikum Graz nicht nur mit einem virtuellem Stand auf der Lehrlingsmesse, sondern auch mit einem eigenen Stand auf der BeSt³ (Messe für Beruf, Studium und Weiterbildung) und der SBim (Schul- und Berufsinformationsmesse) in der Grazer Messehalle A vertreten. Beim Messebesuch konnten sich nicht nur Jugendliche, die die Schule beendet haben, zur Karriere mit Lehre, sondern auch Studierende und Personen, die sich beruflich neu orientieren wollen, sowie Wiedereinsteiger über das Klinikum als Arbeitgeber, über Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten informieren.

Erfolgreiche Lehrlinge

Die Lehrlinge des Klinikum sind überaus motiviert, bestens ausgebildet und damit sehr erfolgreich. 25 von ihnen haben im Schuljahr 2020/2021 die Berufsschule mit gutem oder ausgezeichnetem Erfolge absolviert. Sie alle durften sich als Belohnung für ihre tolle Leistung über Gutscheine freuen.

Mit gutem Erfolg absolvierten Sara Eder, Annabelle Koch und Sarah Plöbst ihre Lehrabschlussprüfung. Dominik Posch, Johannes Posch, Andrea Riegler und Maximilian Wiesenhofer glänzten nicht nur in der Lehrabschlussprüfung mit ausgezeichnetem Erfolg, sie wurden auch von der WKO Steiermark als beste Absolvent*innen der Lehrabschlussprüfung mit einem „Star of Styria“ ausgezeichnet.

Wir gratulieren allen unseren Lehrlingen ganz herzlich!

KLINIKBLICK

Keksbasar: Weihnachtsfreude für das Kinderzentrum

Stabsstelle PR

Es hat schon Tradition: Auch heuer sorgt Gerald Sobian mit einer Benefizaktion dafür, dass sich Kinder im Krankenhaus am Heiligen Abend über Geschenke freuen können.

Gespendet wurden die Kekse für den Basar im Shopping Nord zum Teil von der Stadt Graz im Auftrag des Amtes der Bürgermeisterin. Und auch die Polizei bzw. das Referat für Lebensmittelsicherheit und Märkte des Gesundheitsamts stellten sich in den Dienst der guten Sache. Das Projekt stellt Gerald Sobian alljährlich ehrenamtlich auf die Beine: „Es ist einfach schön, wenn man Kindern am Heiligen Abend eine Freude bereiten kann. Für viele sind die Geschenke, die wir mit dem Erlös aus dem Keksbasar kaufen konnten, dann auch Ablenkung von schmerzhaften Therapien, die sie mitmachen müssen.“



Unterstützen gemeinsam den guten Zweck: Citymanagementleiterin Heike Heinisser, Lebensmittelinspektor Stefan Trippolt, Grinsp. Anita Jud, Chefinspektor Fritz Grundnig, Maximilian Mazelle (Stadt Graz) und Gerald Sobian.

MOcht's mit!

Stabsstelle PR

„Lass' dir einen Schnurrbart wachsen!“ hieß es auch heuer wieder im Männermonat „Movember“. Man(n) sollte mit dem schmucken Bart ein Zeichen für die Männergesundheit setzen.

Auch heuer solidarisierten sich viele Mitarbeiter mit der Aktion. Dem Aufruf „MOcht's mit!“ kamen beispielsweise Mitarbeiter der Urologie, der Onkologie und der Stabsstelle QM-RM nach. Zum Monatsende gab es das Beweisfoto, wie toll die (Schnurr-)Bärte von (oben v.l.) Peter Tiefenbacher, Christoph Suppan, Andreas Hausleitner, Alfred Guttman, (unten v.l.) Dominik Rosenlechner, Michael Gaisl, Mathias Seidl und Sascha Ahyai gewachsen sind. Mit der Aktion wollen die Initiatoren Prostata- und Hodenkrebs sowie die psychische Gesundheit und die Selbstmordprävention ins Bewusstsein der Allgemeinheit rücken. Erklärtes Ziel ist, bis 2030 die Zahl der Männer, die vorzeitig sterben, um 25 Prozent zu reduzieren.



KLINIKBLICK

Olympiasiegerin zu Gast

Stabsstelle PR



© LKH-Univ. Klinikum Graz

A. Rosenkranz, KV Innere Medizin, und P. Schemmer, Leiter Klin. Abt. f. Transplantationschirurgie, Leaderteam des FB f. Allgemein-, Viszeral- und Transplantationsmedizin

Die „Personalisierte Transplantationsmedizin“ stand im Zentrum der heurigen Austrotransplant, die vom 20. bis 22. Oktober 2021 über die Bühne ging und zu der man gut 400 Teilnehmer*innen begrüßte.

Die 34. Tagung der österr. Gesellschaft für Transplantation, Transfusion und Genetik fand im Kongress-Center des Red Bull Rings statt. 65 Vortragende referierten zu unterschiedlichen Themen, wobei der Beitrag der transplantierten Olympiasiegerin Franziska Liebhardt besonders beeindruckte. Erstmals war der Kongress auch mit der Pflgetagung verknüpft und beinhaltete eine gemeinsame Sitzung mit der Deutschen Transplantationsgesellschaft. Im „Internationalen Plenum“ wurden auch Themenschwerpunkte wie Maschinenperfusion und der Stand der Forschung auf dem Gebiet des 3D-Drucks von Organen besprochen.

Livestream aus dem Herz-OP

Stabsstelle PR



© Materleibt

von l.n.: A. Zirlik, Abteilungsleiter Kardiologie, A. Yates, Abteilungsleiterin Herzchirurgie, H. Samonigg, Rektor Med Uni Graz

Von 17. bis 19. September 2021 fanden die 3. Grazer Herzkreislaufftage statt. Auch heuer wurde wieder ein spannender Livestream aus dem OP geboten: Gleich drei Mal konnte man den Grazer Herzmediziner*innen bei ihrer Arbeit im Hybrid-OP und im Herzkatheterlabor über die Schulter schauen.

Die 3. Grazer Herzkreislaufftage fanden wieder als Hybrid-Veranstaltung statt und die Teilnehmer*innen konnten neben der Teilnahmemöglichkeit vor Ort auch online den vielfältigen Vorträgen folgen und sogar via Livestream den Grazer Herzmediziner*innen bei ihrer Arbeit im Hybrid-OP und im Herzkatheterlabor über die Schulter schauen. Der Fokus des Kongresses lag auch

in diesem Jahr auf „Herzmedizin aus einer Hand“, beleuchtete aber auch die vielfältigen und notwendigen Schnittstellen und Verflechtungen zu und mit anderen Fachbereichen.

Ein besonderer Schwerpunkt wurde zudem auf die inflammatorischen und immunologischen Mechanismen kardiovaskulärer Krankheitsbilder gelegt. Weiters diskutierten die Expert*innen spannende Themen aus der Herzchirurgie, der Kardiologie, der Kinderkardiologie und der Kardioanästhesie und bekamen durch die Key Opinion Leaders tiefe Einblicke jenseits der publizierten Daten.

Als einen Höhepunkt der Veranstaltung gelang es, den international renommierten Wissenschaftler, Prof. Dr. Edward A. Fisher von der New York University, USA für einen Vortrag zu gewinnen. In seiner Key Note Lecture sprach er über „Regression of atherosclerosis – vision or therapeutic reality?“ und eröffnete den Kongressteilnehmer*innen neue Perspektiven zur Entwicklung des Fachgebietes und erläuterte, mit welchen Innovationen zukünftig zu rechnen sein wird. Prof. Edward Fisher wurde auch mit dem diesjährigen „Pioneers in Cardiology Award“, dem „Lifetime Achievement Award“ des Universitären Herzzentrums Graz ausgezeichnet.

Babys im 99ers-Look

Stabsstelle PR



© Pabstmann/Graz 99ers

Bild li.: Bernd Vollmann, GM der Graz99ers, stv. PD Gabriele Möstl, Bild re. sitzend: Carina Frommwald, stv. SL Gebär 2, mit Leon und Luca mit seiner Mama

Die Moser Medical Graz99ers und das Uniklinikum starten am 6. November eine Kooperation: Für alle Neugeborenen gibt's seither einen Babybody im 99ers-Look.

Die Moser Medical Graz99ers wollen den glücklichsten Tag der Eltern mit einer kleinen Überraschung versüßen. Daher erhalten alle Kinder, die in der Zeit vom 99ers-Family-Day (6. 11.) bis zum Saisonende der Eishockeymeisterschaft an der Univ.-Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe auf die Welt kommen, einen Body der 99ers mit der Aufschrift „Neuzugang“. Die Idee dazu wurde vor ein paar Wochen gemeinsam mit dem LKH-Univ. Klinikum Graz geboren und wird nun in die Tat umgesetzt. „Wir wollen als steirischer Profi Eishockeyverein

unsere Bindung zu unserer Stadt und unserem Land Steiermark verstärken. Egal ob Mädels oder Bub, wir schenken jedem Neuankömmling im Uniklinikum Graz eine Aufmerksamkeit unseres Vereins. Und vielleicht ist ja unter den Neugeborenen ein Eishockeystar von Morgen dabei“, so Bernd Vollmann, GM der Graz99ers. Jedes Jahr kommen über 3.500 Kinder am Klinikum zur Welt. Damit ist die Grazer Gebärklinik eine der größten im deutschsprachigen Raum. „Wir freuen uns, den frischgebackenen Eltern ein so hübsches und praktisches Geschenk mit nach Hause geben zu können“, freute sich auch Gabriele Möstl, stv. Pflegedirektorin, die gemeinsam mit Bernd Vollmann den Mamas von Luca und Leon die ersten beiden 99er-Bodys überreichte.

KLINIKBLICK

Alles andere als „kon-Fuß“

Stabsstelle PR



© LKH+Univ. Klinikum Graz

Vom 30. September bis 2. Oktober 2021 fand im Grazer Kongress die 34. Jahrestagung der Vereinigung für Kinderorthopädie statt. Die Veranstaltung ist der größte Kongress für Kinderorthopädie im deutschsprachigen Raum und wurde heuer vom Kinderorthopädierteam des Uniklinikum Graz organisiert.

Das Kinderorthopädische Zentrum – eines der größten Zentren in Europa – war heuer Gastgeber des Kongresses. Neben spannenden Themen aus den Grazer Behandlungsschwerpunkten wie Hüfte, Fuß, neuromuskuläre Erkrankungen, Deformitäten, Wirbelsäule u. v. m. wurden auch Beiträge aus der Kinder- und Jugendtraumatologie präsentiert. Im Vorfeld der Tagung gab es Hands-on-Kurse zum Thema Knick-Plattfußoperationen und patellastabilisierende Operationen, die in Graz von den kinderorthopädisch-spezialisierten Oberärzt*innen geleitet werden. Ein weiterer Schwerpunkt war die

Ganganalyse mit praktischen Übungen zum Thema Fußdeformitäten. Erstmals wurde zudem auch ein eigener Kurs für „Writing und Reviewing“ angeboten.

Ebenfalls wurde zum ersten Mal mit einer langjährigen Tradition gebrochen, denn der Ehrengast kam dieses Mal nicht aus dem Fachbereich der Kinderorthopädie, sondern aus der Medizinethik. Man begrüßte Prof. Giovanni Maio von der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, der über die Herausforderungen des ärztlichen Handelns im Bereich der Kinderorthopädie sprach. Es sei nicht nur handwerkliches Geschick gefragt, sondern vor allem auch der Aufbau eines Vertrauensverhältnisses zu Kind und Eltern – oft eine Herausforderung für die Mediziner*innen, aber für den Behandlungserfolg unerlässlich, so Maio.

Nicht zuletzt wohl aufgrund dieses Vortrags wird der Kongress allen Teilnehmer*innen mit Sicherheit in bester Erinnerung bleiben.

KLINIKBLICK

Auf die Dosis kommt es an

Stabsstelle PR

Vom 23. bis 25. September 2021 trafen sich die Expert*innen für Kinderradiologie zur 58. Jahrestagung der Gesellschaft für pädiatrische Radiologie in Graz. Gastgeber war einmal mehr die Klinische Abteilung für Kinderradiologie.

Unter dem Motto „Kinderradiologie Reloaded – Im Zentrum oder Randerscheinung“ wurden Felder wie die Sonografie, Atemwegserkrankungen und Uroradiologie behandelt. Auch den Ärzt*innenalltag begleitende Themen wie die EU-Datenschutzverordnung wurden im Rahmen der Veranstaltung angeschnitten. Das umfangreiche Programm bot sowohl Radiologieassistent*innen als auch Ärzt*innen eine Vielzahl an Möglichkeiten, Wissen zu vertiefen und sich neue Skills anzueignen.

Ein Blick ins Innere

Die dynamische Entwicklung in der Radiologie erlaubt einen immer besser werdenden Einblick in den menschlichen Körper, seinen Aufbau und seine Funktionen. Während der Fokus oft auf dem Körper von Erwachsenen liegt, gibt es bei der Untersuchung der Kleinen und Kleinsten oft besondere Herausforderungen. Um die Körper, die noch im Wachstum und der Veränderung begriffen sind, bestens untersuchen und behandeln zu können, ist eine regelmäßige Fortbildung unerlässlich. An den Veranstaltungstagen wurden die Teilnehmer*innen ausführlich über den aktuellen Stand der Wissenschaft informiert.

Ein Aspekt der Radiologie, der immer intensiver diskutiert wird, ist das Einbinden von AI (künstlicher Intelligenz) in den Arbeitsalltag. Die Teilnehmer*innen konnten einer Live-Demonstration eines lernenden Systems beiwohnen und anschließend über die praktische Anwendbarkeit der Technologie im Alltag diskutieren. Auch Sicherheit ist bei radiologischen Verfahren ein großes Thema. Gerade bei Kindern ist es daher wichtig, bei der Verwendung von Kontrastmitteln und Strahlendosisen achtsam zu sein. Am letzten Tag der Veranstaltung gab es dazu einen eigenen Block.



Radiologie für die Kleinen und Kleinsten: Aus- und Weiterbildung sind unerlässlich



Bei der Dosierung von Kontrastmitteln und der verwendeten Strahlendosis ist besondere Vorsicht geboten

KLINIKBLICK

the art of transplantation

Stabsstelle PR



© LKH-Univ. Klinikum Graz/Werner Stieber (4), Daniela Kniepeiss (3)

Schüler*innen am Institut für Pathologie: mit Leiter Gerald Höfler sowie (oben Mitte) Projektleiterin Daniela Kniepeiss und Peter Schemmer, Leiter Klinische Abteilung für Transplantationschirurgie. Bilder unten rechts: Ausstellung der Werke beim Kongress "Austrotransplant"

Was herauskommt, wenn Schüler*innen der Sparte „Grafik- und Kommunikationsdesign“ der HTBLVA Ortweinschule in die Welt der Transplantationschirurgie eintauchen? Kunstvolle Transplantationen, ganz klar. Denn die jungen Künstler*innen übertrugen das Wesen der Disziplin auf die Leinwand. Die Werke zierten bereits das Foyer der „Austrotransplant 2021“. Seit Dezember sind sie in der Galerie im Klinikum zu bestaunen.

Dass sich medizinische Fachbereiche auch kunstvoll in Szene setzen lassen, beweisen die Werke, die seit Kurzem in der „Galerie im Klinikum“ zu sehen sind. Entstanden sind die Bilder im Rahmen eines Kooperationsprojektes der HTBLVA Ortweinschule, Sparte für Grafik- und Kommunikationsdesign, und des Fachbereichs für

Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie. Die Schüler*innen beschäftigten sich dabei mit der hohen Kunst der Organtransplantation, erhielten tiefe Einblicke in die Materie und verwandelten ihre Eindrücke in spannende Bildkompositionen.

Exkursion auf die Pathologie: An die Stifte, fertig, los!

Gestartet wurde im Frühjahr 2020 mit einem Impulsvortrag von Projektinitiatorin Daniela Kniepeiss, in dem die Expertin für Lebertransplantationen die Schüler*innen in die Thematik einführte. Ausgestattet mit diesem guten Basisverständnis durften die Jugendlichen dann das Institut für Pathologie der Med Uni Graz besuchen, wo sie Organpräparate begutachteten und Herz, Niere und Co. skizzierten. Fachlichen Input gab's dazu von Leiter Gerald Höfler.

Nach einer coronabedingten Pause konnte das Projekt im Frühjahr 2021 (mit neuer Schüler*innengruppe) wiederaufgenommen werden, wobei Kniepeiss neuerlich die jungen Künstler*innen begleitete.

Besondere Eindrücke erhielt die Klasse auch während eines Besuchs bei Philipp Stiegler (FB f. AVT), da sie dabei die Gelegenheit bekamen, bei einer tierischen Organentnahme dabei zu sein. Des Weiteren erhielten einzelne Schüler*innen auch die Möglichkeit, am Uniklinikum Graz einen Blick in den OP zu werfen.

Ausgestattet mit diesen besonderen Erfahrungen machte sich die Gruppe unter der Leitung von Wilma Seitinger im Unterrichtsfach „Darstellung und Komposition“ daran, Entwürfe für die Bilder zu entwickeln, die ihren individuellen Zugang zur Thematik widerspiegeln. So entstand ein bunter Reigen an konkreten, illustrativen Darstellungen sowie assoziativen, abstrahierten Werken, die dann in der klassischen Technik Pastell umgesetzt wurden. Die beeindruckenden Ergebnisse wurden im September von einer fachkundigen Jury begutachtet und prämiert.

Galerie im Klinikum: Ausstellung bis Frühjahr 2022

Im September wurden die ausgezeichneten Bilder beim Kongress „Austrotransplant 2021“ in Spielberg ausgestellt und ab sofort man kann „the art of transplantation“ in der Mitarbeiterlounge des Uniklinikum bestaunen. Die Ausstellung läuft bis Frühling 2022.



© Julian Tätzl

Fachjury mit P. Schemmer vom Leiterteam des Fb f. AVT und Leiter KA f. Transplantationschirurgie, Projektinitiatorin D. Kniepeiss, FB f. AVT, S. Zitta, KA f. Nephrologie (i. V. Klinikvorstand A. Rosenkranz), G. Posch-Frisee, Leiterin der OE HR (i. V. Rektor), A. Fuchs, SL Intensiv Chirurgie (i. V. PD Ch. Tax), Patient R. Eibinger, Direktor Ortweinschule, M. Kniepeiss, und Professor*innen der HTBLA



Kunterbunte Wände

Stabsstelle PR

Neuer Anstrich: Die eher faden Wände der Station Blau der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie wurden von zwei engagierten Malern neu gestaltet.

Ob der knallige Mr. Minion, die fröhliche Biene Maja, der fachkundige Dr. Snoopy samt Patient Woodstock oder der putzige Babyelefant samt süßem Minihaserl: Günther Aldrian und Alois Marchel haben diese bunten Gesellen auf die Wände der Station Blau der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie gepinselt. Die Idee dazu ergab sich im Zuge der Einführung des Lean-Management-Systems, die auch bauliche Adaptierungen beinhaltet. So erstrahlen nun die vormals dunkel gehaltenen Wände in bunten Farben. SL Hanna Kleinschuster, ihr Team sowie die Patient*innen sind vom Engagement der Maler begeistert.



© LKH-Univ. Klinikum Graz (2)

KLINIKBLICK

Danke an unsere Brückenbauer

Stabsstelle PR



© S. Müller/LKH-Univ. Klinikum Graz

Treffen 2019: das Team der Brückenbauer am LKH-Univ. Klinikum Graz mit PD Christa Tax und der Obfrau des Vereins Lichtblick Ingrid Gady

Auch in diesem Jahr haben die Brückenbauer Patient*innen auf den Ambulanzen am Klinikum unterstützt. Das alljährliche gemeinsame Treffen musste aber coronabedingt ausfallen.

Trotzdem möchte sich PD Christa Tax ganz herzlich bei ihnen allen für ihre ehrenamtliche Hilfe bedanken: "Sie haben unseren Patient*innen Ihre Zeit geschenkt und ihnen damit ein sehr wertvolles Geschenk gemacht. Sie unterstützen damit andere Personen, die sich im Zuge ihres Termins am Klinikum vermutlich in einer Ausnahmesituation befinden." Jede Woche sind die Brückenbauer insgesamt rund 90 Stunden auf den Ambulanzen, unterhalten sich mit Patient*innen und helfen ihnen so die Wartezeiten zu überbrücken.

Freie Fahrt mit neuem Herzen

Stabsstelle PR



© Freiburger

Wolfgang Freiburger bedankt sich per LKW für seine gelungene Herztransplantation

Der Fürstenfelder Transportunternehmer Wolfgang Freiburger schreibt seinen Dank an die Herzchirurgie des LKH-Univ. Klinikum Graz besonders groß.

2014 wurde ihm von Herzchirurg Igor Knez und seinem Team ein Herz transplantiert: Er wurde über fast zehn Jahre lang, wie er erzählt, bestens betreut und fühlt sich dem Klinikum sehr eng verbunden. Auch deswegen, weil sein mittlerweile neunjähriger Sohn wegen eines Lochs im Herzen im Kinderzentrum des LKH-Univ. Klinikum Graz operiert wurde. Gründe genug für ihn, Danke zu sagen. Und zwar mit einem Danke, das sich im wahrsten Sinn des Wortes sehen lassen kann, ziert es doch die ganze Länge seines LKWs.

KLINIKBLICK

Bunt, bodenständig und mit besonders viel Lebensfreude

Stabsstelle PR



© Fotostudio Chirurgie/LKH-Universität Graz (3)

Das interdisziplinäre Team freut sich mit Silvia Janits: Bild v.li.: KV Hans-Jörg Mischinger, Diätologin Eva Kugel, SL Franz Liendl, Helga Wegl und Margit Nienaus (stellvertretend für das Pfl egeteam), Physiotherapeutin Doris Bauer, (sitzend) Chirurgin Oanda Freisinger, Silvia Janits, Chirurgin Andrea Simon

Ihre Dankbarkeit zeigte Silvia Janits mit selbst gemalten Bildern, die sie dem Team der Chirurgie schenkte. Unglaubliche eineinhalb Jahre wurde die Oststeirerin von Ärzt*innen, der Pflege, Diätolog*innen und Physiotherapeut*innen versorgt, nachdem sie einen Autounfall nur knapp überlebte.

Den 12. Juli 2021 wird man auf der Station der Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie wohl nicht so schnell vergessen. Schließlich kommt es nicht alle Tage vor, dass sich eine ehemalige Patientin mit selbst gemalten Bildern für die herzliche, persönliche und professionelle Betreuung bedankt, die sie dort nach ihrem Autounfall erfahren hat. Sie selbst hat schwerst verletzt,

ihr Partner verlor beim Unfall sein Leben. Während der Reha begann sie wieder zu malen und hat, wie sie erzählt, sofort daran gedacht, "ihrem Team auf der Klinik" eine Freude zu machen. "Die erdigen Farben sollen zeigen, dass ich wieder voll im Leben stehe. Das bunte Bild drückt die fröhliche Vielfalt aus, zu der ich durch die Hilfe der Menschen hier zurückgefunden habe", erklärt sie. "Es war eine tolle Überraschung, wir haben uns wirklich gefreut", sagt SL Franz Liendl stellvertretend für das interdisziplinäre Team, das Silvia Janits betreut hat: von den Ärzt*innen über die Pflege bis zu den MTDs. Dass es der Steirerin heute so gut geht, sei aber auch für sie alle ein echtes Geschenk, sagt Liendl und wünscht Frau Janits alles erdenklich Gute.

KLINIKBLICK

#foahrmaarunde

Stabsstelle PR

© Gabriela Penic/LKH-Univ. Klinikum Graz



Mitarbeiter*innen aus dem Behandlungsteam der Rheuma, Pulmo und Radiologie ließen es sich nicht nehmen, Ariane persönlich zu ihrer Meisterleistung zu gratulieren

Drei Tage lang radelten Ariane und drei Begleiter einmal um Österreich herum. Ziel der Aktion im August 2021 war es, auf die seltene rheumatische Autoimmunerkrankung Sklerodermie aufmerksam zu machen und Spenden für die Forschung zu sammeln.

Ariane leidet an einer seltenen autoimmunen Bindegewebeerkrankung mit abnormer Verhärtung der Haut und manchmal auch anderer Organe. Sklerodermie ist eine seltene rheumatische Autoimmunerkrankung aus der Gruppe der Kollagenode-Erkrankungen und nicht heilbar. Der Krankheitsverlauf kann nur mit Medikamenten oder spezialisierter Rehabilitation verlangsamt oder aufgehalten werden. „Unsere Patient*innen beschreiben es meist als Gefühl, in einem zu engen Handschuh bzw. Gewand zu stecken. Ein häufiges Symptom ist das sogenannte Raynaud-Phänomen. Dabei verfärben sich die Finger bei Kälte oder Stress und schmerzen stark“, erklärt Arianes behandelnde Rheumatologin Florentine Moazed-Fürst.

© Cristian Gemmato



3 Tage, 14 Stunden und 15 Minuten und Ariane und ihre 3 Musketeiere waren im Ziel

Spenden für die Sklerodermieforschung

Alle Spenden werden zugunsten der Sklerodermie-Forschung zur Verfügung gestellt.

Ariane – Verein zur Förderung des Sports als Medizin
Bank Austria
AT77 1200 0100 3240 3916
BIC: BKAUATWW

www.foahrmaarunde.at

Mit dem Projekt #foahrmaarunde hat Ariane gezeigt, dass sie ihrer Krankheit eine Pause geben kann. Zusammen mit Martin, Siggie und Cristian und unterstützt von einer besonderen Crew, nahm sie vom 11. bis 14. August 2021 das Race Around Austria in Angriff. In drei Tagen, 15 Stunden und 14 Minuten haben sie ganze 2.200 km und 30.000 Höhenmeter hinter sich gelassen.

„Das Rennen ist vorbei, aber die Erinnerungen werden ewig bleiben. Ich bin stolz und dankbar, dass wir die unglaubliche Summe von 18.580 Euro für die Sklerodermieforschung sammeln konnten“, freut sich Ariane.

KLINIKBLICK

Gusto auf mehr!

Stabsstelle PR



© Manja Kanizaj (1), Werner Steiber (3)/LKH-Univ. Klinikum Graz

© Jürgen Fechter/LKH-Univ. Klinikum Graz

Mamma Mia: die Küchencrew als Pizzabäcker

Alles frisch gebacken und gekocht: Küchenchef Thomas Sommer und sein Team haben back- und kochtechnisch wieder einmal aufgerüstet. So bäckt man zum einen seit Herbst einmal pro Monat frische Pizza, zum anderen serviert man täglich ein glutenfreies Menü.

In der Klinikumsküche hat sich wieder so Einiges getan. Aufgrund des technischen Neuzugangs – eines originalen Pizzaofens – gibt's jetzt einmal pro Monat hausgemachte Pizza: Und nachdem der Küchencrew für die Klinikumsmitarbeiter*innen das Beste gerade gut genug ist, wird der Teig nach einem sizilianischen Originalrezept zubereitet und darf dann drei Tage reifen. Belegt werden die handgemachten Böden danach ausschließlich mit feinsten Zutaten – neben einer gehaltvollen Tomatensauce sind ein gut gereifter Mozzarella, eine würzige Salami und ein saftiger Schinken mit von der Partie. Gewürzt wird ebenfalls klassisch mit Oregano, Basilikum und Co. Der Ofen selbst bereitet sich mit heißen 300 Grad auf

Mjam: Küchenchef Sommer serviert BD G. Falzberger einen glutenfreien Auflauf

die Pizzas vor, die dadurch schon nach ein paar Minuten fertig sind. 18 Stück können pro Durchgang gebacken werden, gut 300 knusprige Pizzas sind's pro Tag. Serviert werden die Knusperstücke dann vormittags als Extrawurstl, sprich Jausensnack. Wann's wieder soweit ist, verrät der Speiseplan im Intranet.

Eine glutenfreie Hauptspeise für alle

Besagter Speiseplan ist seit einem Monat auch jeden Tag mit einem glutenfreien Gericht bestückt. Grundsätzlich bekamen Mitarbeiter*innen mit diagnostizierter Zöliakie auf Vorbestellung schon immer ein entsprechendes Menü, „da aber der Wunsch vieler anderer Mitarbeiter*innen nach glutenfreier Kost mehrfach an uns herangetragen wurde, haben wir uns entschlossen, jeden Tag ein entsprechendes Hauptgericht anzubieten“, erklärt der Küchenchef, der auch BD Gebhard Falzberger eine Kostprobe servierte. „Das glutenfreie Essen wird wirklich sehr gut angenommen. Das freut uns“, so Sommers Fazit.

KLINIKBLICK

Hilfe für die Kinder Nepals

Stabsstelle PR



© L. Stroedter/LKH-Univ. Klinikum Graz

Vor allem Kinder leiden unter den Folgen der Corona-Pandemie und der schlechten medizinischen Versorgung in Nepal



© L. Stroedter/LKH-Univ. Klinikum Graz

Nepal ist noch immer eines der ärmsten Länder der Erde. Insbesondere die Verbesserung der Gesundheitsversorgung von Kindern ist in Nepal dringend erforderlich. Dafür bitten wir um Ihre Unterstützung!

Spendenkonto:

Operation Nepal-Lutz Stroedter
Raiffeisenbank Steiermark
IBAN: AT14 3800 0000 3862 1421

Bitte vermerken Sie Ihren Namen im Feld Verwendungszweck!

Dr. Nripesh Rajbhandari aus Dhulikhel Nepal hat dank Ihrer Spenden seine Ausbildung zum Facharzt für Kinderchirurgie absolviert. Nun baut er eine eigene kinderchirurgische Abteilung in seiner Heimatklinik in Nepal auf.

2016 kam der Chirurg für Allgemeinmedizin, Nripesh Rajbhandari, zum ersten Mal nach Graz an die Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendchirurgie. Er fand im Kinderchirurgen Lutz Stroedter einen Mentor und guten Freund, der ihn darin bestärkte, sich zum Kinderchirurgen ausbilden zu lassen.

Mit der Unterstützung von drei weiteren europäischen Kinderkliniken und durch die gesammelten Spendengelder der Fotoausstellung „Operation Nepal“ in der Galerie im Klinikum 2018, konnte Dr. Nripesh Rajbhandari ein Fellowship im Fachgebiet Kinder- und Jugendchirurgie absolvieren.

Nun baut er eine eigene Kinderchirurgische Abteilung in seiner Heimatklinik, dem Dhulikhel Hospital, in Nepal auf. Das Dhulikhel Hospital wurde 1996 vom Allgemeinchirurgen Prof. Dr. Ram Shrestha gegründet. Das Krankenhaus liegt 30 Kilometer außerhalb von Kathmandu, hat 300 Betten und ist ein non-governmental und non-for-profit-Hospital.

Durch die große Notlage in Nepal während der COVID-Pandemie sind derzeit jedoch nicht genügend finanzielle Mittel vorhanden, um die notwendige Ausstattung der neuen Bettenstation zu finanzieren. Es fehlt an Krankenbetten, Inkubatoren, Beatmungsmaschinen- und Überwachungsgeräten.

Wir möchten mit diesem Spendenaufruf um Ihre finanzielle Mithilfe bitten, damit die Versorgung der Kinder in Nepal weiter verbessert werden kann. Die Spenden werden ausschließlich für den Auf- und Ausbau der Kinderchirurgischen Krankenstation und Kinderärztlichen Intensivmedizin in Nepal eingesetzt.

KURZ & GUT

Viel Lesestoff mit einem Klick

Stabsstelle PR

Seit 1. Dezember sind über 600 nationale und internationale Zeitungen und Magazine mit einem Klick für Patient*innen, Begleitpersonen und Mitarbeiter*innen verfügbar – ganz einfach auf dem eigenen Smartphone oder dem Tablet und mit der Morawa-Kiosk-App.

Wer die App bereits auf dem Handy installiert hat, kann am gesamten Gelände des LKH-Univ. Klinikum Graz nach Herzenslust durch die Zeitungen und Magazine blättern und lesen. Nicht nur in Zeiten der Coronapandemie ein tolles Angebot für Patient*innen. Da alles auf dem eigenen Smartphone oder Tablet gelesen wird, ist es auch viel hygienischer als wenn ein und dieselbe Zeitung durch viele Hände geht. Der Lesestoff wird laufend durch den Anbieter erweitert. Die App kann kostenlos über die App-Stores installiert werden und entweder über die mobilen Daten oder für Patient*innen auch über das KAGes-WLAN nutzbar – ganz gleich ob im Patient*innenzimmer, im Wartebereich, Dienstzimmer oder im Freien. Falls in manchen Bereichen wie beispielsweise den Kellerräumen die App nicht funktioniert, schicken Sie bitte eine E-Mail mit dem genauen Bereich und den Kontaktdaten einer Ansprechperson vor Ort an web@uniklinikum.kages.at.



© K. Remling/LKH-Univ. Klinikum Graz

Die Qual der Wahl: Über 600 Zeitungen und Magazine können mittels Morawa-App gelesen werden



Plasmaspender*innen dringend gesucht!

Die Universitätsklinik für Blutgruppenserologie und Transfusionsmedizin (UBT) bittet Mitarbeiter*innen, die eine COVID-19-Infektion durchgemacht haben UND gegen das SARS-CoV-2-Virus geimpft worden sind, um eine Plasmaspende!

Aktuell werden vom LKH-Univ. Klinikum Graz und anderen KAGes-Einrichtungen wieder vermehrt COVID-19-Rekonvaleszentenplasmen (RKP) angefordert. Dieses Plasma wird für die Therapie von Patient*innen benötigt, die schwer an COVID-19 erkrankt sind, stationär behandelt werden und keine eigene ausreichend humorale Immunantwort bilden.

**Terminvergabe und weitere Informationen:
werktags zwischen 08.00 und 14.30 Uhr unter der Nebenstelle 83566.**



© M. Kantschaj/LKH-Univ. Klinikum Graz

KURZ & GUT

Wir sind auf LinkedIn!

Stabsstelle PR

© fensky/stock.adobe.com, LKH-Univ. Klinikum Graz



Schon gesehen? Das LKH-Univ. Klinikum Graz hat eine offizielle Unternehmensseite auf LinkedIn.

LinkedIn ist ein soziales Netzwerk, das sich im Gegensatz zu Facebook oder Instagram auf Beruf und Karriere fokussiert. Seit kurzem sind auch wir, das LKH-Univ. Klinikum Graz, mit einer Unternehmensseite auf LinkedIn vertreten. Wir haben unseren über 7.200 Mitarbeiter*innen einiges zu bieten: vom spannenden Arbeitsumfeld, das auch dank des Jobtickets bequem zu erreichen ist, über ein familienfreundliches Umfeld mit Kinderbetreuung vor Ort bis hin zum umfangreichen Fort- und Weiterbildungsangebot!

Nicht nur in Zeiten der Pandemie ist uns Zusammenhalt innerhalb des Unternehmens und ein respektvoller Umgang miteinander wichtig. Wir möchten das Miteinander auch online mit Stolz zeigen und uns mit allen Mitarbeitenden des LKH-Univ. Klinikum Graz, der Med Uni Graz und der KAGes vernetzen, um so ein großes Netzwerk aufzubauen. Neben aktuellen Neuigkeiten und Informationen über das LKH-Univ. Klinikum Graz als Arbeitsplatz, werden wir auf LinkedIn künftig auch offene Stellen veröffentlichen und Einblicke in die vielseitigen Berufe und Abteilungen am Klinikum Graz gegeben: von A wie Anästhesiologie bis hin zu Z wie Zahnmedizin. Sie haben Neuigkeiten, die unbedingt auf unsere LinkedIn-Seite soll? Dann schicken Sie uns eine E-Mail an web@uniklinikum.kages.at.

„How we do it“

Stabsstelle PR

Das Buch „How we do it in der Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie“ gibt einen Überblick der Behandlung stationärer Patient*innen in der Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie der Univ.-Klinik für Chirurgie am LKH-Univ. Klinikum Graz. Die Inhalte wurden in interprofessioneller Zusammenarbeit aller im Sonderfach tätigen Personen abgefasst

und beschreiben die „üblichen“ Schritte in der Diagnostik und Therapie der häufigsten Krankheitsbilder.

„How we do it in der Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie“, 1. Auflage, ISBN 978-3-903635-005



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.

21. Dezember 2021

BioTechMed-Graz Nobel Lecture 2021: Edvard Moser

Die diesjährige BioTechMed-Graz Nobel Lecture findet mit Nobelpreisträger Edvard Moser vom Kavli Institute for Systems Neurosciences statt. Prof. Moser wurde 2014 mit dem Nobelpreis ausgezeichnet und wird den Vortrag „The Brain’s Systems for Space and Time“ halten. Die BioTechMed-Graz Nobel Lecture wird aufgrund der Covid-19 Pandemie mittels Livestream übertragen.

Beginn: 17.00 Uhr

Ort: Livestream, bit.ly/3FbqqXs

E-Mail: office@biotechmedgraz.at

Anmeldung erforderlich!

11. Jänner 2022

Vortrag: Research activities on bone metabolism

Vortrag von Assoc.Prof. Dr. Harjit Pal Bhattoa, PhD, MSc., Department of Laboratory Medicine, University of Debrecen, Ungarn
Beginn: 14.00 Uhr

Ort: Webex

E-Mail: gerti.krasnitzer-taucher@medunigraz.at

Keine Anmeldung erforderlich!

18. bis 19. Jänner 2022

MERAG – Core Facility Imaging. Flow cytometry basic course

Flow cytometry has become an essential tool in biological research as well as clinical diagnostics. The technology of flow cytometry enables high-speed analysis and isolation of cells in suspension by rapid and simultaneous analysis of multiple parameters at a single-cell level. This course will cover the basic fundamentals of this technique and will give an overview of its wide range of applications in biomedical research.

Ort: ZMF, Med Uni Graz

www.zmf.medunigraz.at/merag

Anmeldung erforderlich!

19. bis 22. Jänner 2022**DAV 2022: Die DAV der „heißen Eisen“**

39. Jahrestagung der Deutschsprachigen Arbeitsgemeinschaft für Verbrennungsbehandlung

Eisen 1: 90% PLUS: massive Verbrennungen – Ethik – Deckungsstrategien – Experimentelle Therapien

Eisen 2: Das Stiefkind der Plastischen Chirurgie: Verbrennungschirurgie

Eisen 3: Hierarchien im Burn-Team: Wieviel Hierarchie braucht es also in einem (Burn)-Team? Oder um es einfach zu sagen, wer hat das Sagen?

Eisen 4: Money makes the blues: Ärzte und Industrie, eine Geschichte der Abhängigkeit?

Ort: Messe Congress Graz, Messe Nord Graz, Messeplatz 1, 8010 Graz

E-Mail: b.kamolz@conconcept.at
www.conconcept.at/de/26/DAV-2022

Anmeldung erforderlich!

31. Jänner 2022**Fortbildung:****Neues in der Wundpflege**

Das Update richtet sich an aktiv Pflegenden, welche in ihrem täglichen Arbeitsalltag mit der Versorgung von chronischen und akuten Wunden konfrontiert sind.

Ort: Akademie für Gesundheitsberufe, ÖGKV, Göstinger Straße 24, 8020 Graz

www.oegkv.at

Anmeldung erforderlich!

14. Februar 2022 bis**03. Februar 2023****Weiterbildung Community Health Nurse (CHN)**

Zielgruppe (Voraussetzungen): Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen, die sich im Rahmen einer Weiterbildung nach §64 GuKG zusätzliche Kompetenzen in der familien- und gemeinwesenorientierten Pflege aneignen wollen. Die Weiterbildung umfasst insgesamt 200 Stunden Theorie und 40 Stunden Praktikum und wird berufsbegleitend durchgeführt.

Ort: Akademie für Gesundheitsberufe, ÖGKV, Göstinger Straße 24, 8020 Graz

www.oegkv.at

Anmeldung erforderlich!

28. Februar 2022**Pflegedokumentation – Pflegebericht schreiben und praktisch üben für Pflegeassistenten**

Als Pflegefachassistent*innen und Pflegeassistent*innen müssen Sie in der Lage sein, wichtige Informationen zu sammeln, Phänomene zu beobachten sowie diese beschreiben und die gewonnenen Erkenntnisse vernetzen und umsetzen.

Ort: Akademie für Gesundheitsberufe, ÖGKV, Göstinger Straße 24, 8020 Graz

www.oegkv.at

Anmeldung erforderlich!

28. bis 31. März 2022**Universitätslehrgang Demenz – Pflege (Block 1)**

Versorgung älterer Menschen mit Fokus neurokognitiver Störungen: Der Universitätslehrgang soll den DGKP ein vertieftes, auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen

beruhendes Basiswissen über die wichtigsten Themen und Aspekte bei der Pflege beziehungsweise Versorgung älterer Menschen mit Fokus neurokognitiver Störungen und die Umsetzung neuer Erkenntnisse in die Praxis vermitteln.

Der Universitätslehrgang dauert zwei Semester

Ort: Akademie für Gesundheitsberufe, ÖGKV, Göstinger Straße 24, 8020 Graz

www.oegkv.at

Anmeldung erforderlich!

03. bis 05. März 2022**OEGHO & AHOP Frühjahrstagung 2022**

Wissen schafft Fortschritt: Tagung der Österreichischen Gesellschaft für Hämatologie & Medizinische Onkologie und der Arbeitsgemeinschaft hämatologischer und onkologischer Pflegepersonen in Österreich

Ort: Messe Congress Graz, Messeplatz 1, 8010 Graz

www.fruehjahrstagung.at/2022

Anmeldung erforderlich!

22. bis 23. April 2022**Österreichkongress für Radiologietechnologie**

Aus dem Programm: Wie nehmen uns Patient*innen wahr? Wie können wir dem Mehrbedarf begegnen und sprechen wir überhaupt die Sprache unserer Systeme? Wann und warum braucht es CT-Schnittbilder und warum ist die MR-Bildgebung nicht immer state-of-the-art?

Ort: Steiermarkhof, Graz

E-Mail: kursadmin@radiologietechnologen.at

www.radiologietechnologen.at

Anmeldung erforderlich!

21. Februar 2022

Vortrag von „Glücksexperten“ Dr. Ha Vinh Tho, langjähriger Leiter des Gross National Happiness Centers in Buthan. Fast alle Länder dieser Welt messen den Wohlstand am Bruttoinlandsprodukt. Bhutan nutzt dafür das Bruttonationalglück, das messen soll, wie glücklich die Bürger im Land sind. Begrenzte Teilnehmer*innenzahl vor Ort. Anmeldung über den BIKA. Der Vortrag wird auch online übertragen. Alle Details dazu sowie den genauen Ort und die Beginnzeit gibt es im Februarnewsletter.



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.

Auf den Punkt gebracht

Im Workshop „Auf den Punkt gebracht“ erfahren Sie, was eine richtig gute Botschaft ausmacht, und wie Sie in Ihrer Kommunikation für Klarheit sorgen. Sie geben Inhalten Struktur und Sinn und sprechen die Bedürfnisse der Menschen im Kern an.

Wann? 18.01.2022 und 02.02.2022, 09.00 bis 11.00 Uhr

Wo? Online per Webex

Generationenvielfalt am Arbeitsplatz

Aus dem Inhalt:

- Lebens- und arbeitsbezogene Aspekte einzelner Generationen
- Chancen und Risiken in Mehr-

generationenteams

- Konsequenzen und Herausforderungen für Führungskräfte und Mitarbeiter*innen
- Faktoren für eine erfolgreiche Zusammenarbeit
- Konkrete Schritte für das Gelingen in der Praxis

Wann? 29.03.2022

Wo? Seminarzentrum, Auenbruggerplatz 19

Präsenzwerkstatt – wie Sie noch wirkungsvoller auftreten!

Ihr überzeugender Ausdruck sowohl körperlich als auch stimmlich ist der Schlüssel zum Erfolg. Mit Elementen aus Rhetorik, Sprech-

erziehung und darstellender Kunst finden wir gemeinsam schnell und einfach konkrete Ansatzpunkte, die Ihre Präsenz steigern. Doch nicht die Theorie steht im Fokus dieses Workshops, wir starten gleich mit dem Wesentlichen. Aufgebaut auf den drei Säulen Körperausdruck, Atmung und Artikulation werden Sie die Einheit mit Ihrem persönlichen „Rezept“ verlassen, das zum einen Anleitung zur unmittelbaren Umsetzung und zum anderen Übungen für den langfristigen Erfolg beinhaltet.

Wann? 08.04.2022, 09.00 bis 17.00 Uhr

Wo? Seminarzentrum, Auenbruggerplatz 19

Anzeige

#glaubanmorgen

Frohe Weihnachten und ein erfolgreiches neues Jahr.

Mit Zuversicht und Hoffnung
gemeinsam an morgen glauben.

Wir als Sparkasse wurden im
Glauben an die Begabungen
und Potenziale aller
Menschen gegründet.

Daran glauben wir bis heute.

Steiermärkische
SPARKASSE 



