



Klinikum

Magazin Klinikum Wels-Grieskirchen

Gut zu Fuß

Starke Verbindung
zwischen Körper und Erde

Perfekter Schrittmacher

Schilddrüse im Fokus der
Nuklearmedizin

Plus:
GENUSS
trotz
Unverträglichkeit

Das neue Klinikum-Magazin ist da!



Mag. Dietbert Timmerer
und Sr. Franziska Buttinger



Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Wir freuen uns, erstmals unser neues Magazin „Klinikum“ zu präsentieren, in dem wir Ihnen einen informativen und unterhaltsamen Überblick über aktuelle Themen aus den Bereichen Medizin und Pflege, (Aus-)Bildung, aus unserer Gesundheitseinrichtung, den Orden, u.v.m. bieten.

In den vier neuen Operationssälen des Tagesklinischen Zentrums sollen zukünftig rund 7.000 Eingriffe pro Jahr durchgeführt werden.

Saure-Gurken-Zeit – so werden in Unternehmerkreisen vor allem die Monate Juli und August, also der Hochsommer und damit die stille Geschäftszeit, genannt. Von einem Sommerloch war im Klinikum Wels-Grieskirchen 2015 allerdings nichts zu spüren, im Gegenteil!

Nach wochenlangen Vorbereitungen für das neue Tagesklinische Zentrum war es am 28. August 2015 schließlich soweit: Anlässlich der Spatenstichfeier wurden insgesamt 13 Schaufeln Sand voller Enthusiasmus und Stolz in den Himmel geworfen und eröffneten somit offiziell die Baustelle für das

Tagesklinische Zentrum. Im Herbst wird mit dem Bau des zukunftsorientierten Projekts begonnen, die Fertigstellung ist nach zwei Jahren Bauzeit geplant. In den vier neuen Operationssälen sollen zukünftig rund 7.000 Eingriffe pro Jahr durchgeführt werden. Näheres dazu lesen Sie auf den Seiten 30 bis 31.

Neben der Entstehung dieses weiteren Schwerpunkts in der medizinischen Versorgung der Bevölkerung wird auch bei der Ausbildung von Jungärzten auf Innovation gesetzt: Mit Juni 2015 ist die neu geregelte Ärzteausbildung in Kraft getreten. Das Klinikum als Lehrkrankenhaus aller medizinischen Universitäten Österreichs hat

Im Fokus steht auch der Volkssport Laufen: Diese einseitige Muskelbelastung kann zum Risiko werden, deshalb sind für Anfänger und Wiedereinsteiger orthopädische Untersuchungen von Füßen, Hüft- und Kniegelenken wichtig.

ein strukturiertes Ausbildungsprogramm entwickelt. Nach Bekanntwerden der neuen gesetzlichen Rahmenbedingungen wurde durch die Verantwortlichen im Klinikum Wels-Grieskirchen binnen kürzester Zeit ein umfassendes und innovatives Ausbildungskonzept für die neue Basisausbildung auf die Beine gestellt. Mit Oktober 2015 starten nun die ersten Jungmediziner im bisher einzigartigen Ausbildungsplan „med basic“:

Im Klinikum-Magazin haben wir selbstverständlich auch jede Menge Neuigkeiten und Wissenswertes aus den Bereichen Medizin und Pflege zu berichten, wie etwa in dieser Ausgabe die Oberösterreich-Premiere einer roboterassistierten Entfernung eines Lungenlappens oder das Wunderwerk Schilddrüse im Blickpunkt der Nuklearmedizin. Im Fokus stehen auch der Volkssport Laufen und die Risiken dieser einseitigen Muskelbelastung für Anfänger und Wiedereinsteiger. Wann orthopädische Untersuchungen von Füßen, Hüft- und Kniegelenken wichtig sind, lesen Sie ab Seite 12.

Und im Laufschrift geht auch das Klinikum Wels-Grieskirchen in den Herbst. Wir freuen uns auf die Teilnahme an der Gesund-Leben-Messe: Von 6. bis 8. November repräsentieren zahlreiche Mitarbeiter unseres Hauses das Klinikum mit Vorträgen und Aktionsständen in der neuen Messehalle 21 in Wels – ganz unter dem Motto „Im Auftrag Ihrer Gesundheit“. Informieren Sie sich bei unseren Experten aus den Bereichen Medizin und Pflege – die Themenauswahl reicht von der Schlaganfallinformation über die Neugeborenen-Medizin bis hin zu Ernährungsberatung und Genusstraining. Demenz, Burn-out, Vorhofflimmern, Krampfadern, Hörstörungen, Krebschirurgie – wir präsentieren Ihnen zahlreiche Aspekte der modernen Gesundheitsversorgung. Für Jung und Alt – für jeden interessant! Wir würden uns freuen, auch Sie auf der Messe begrüßen zu dürfen!

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung beim Lesen des neuen Klinikum-Magazins!

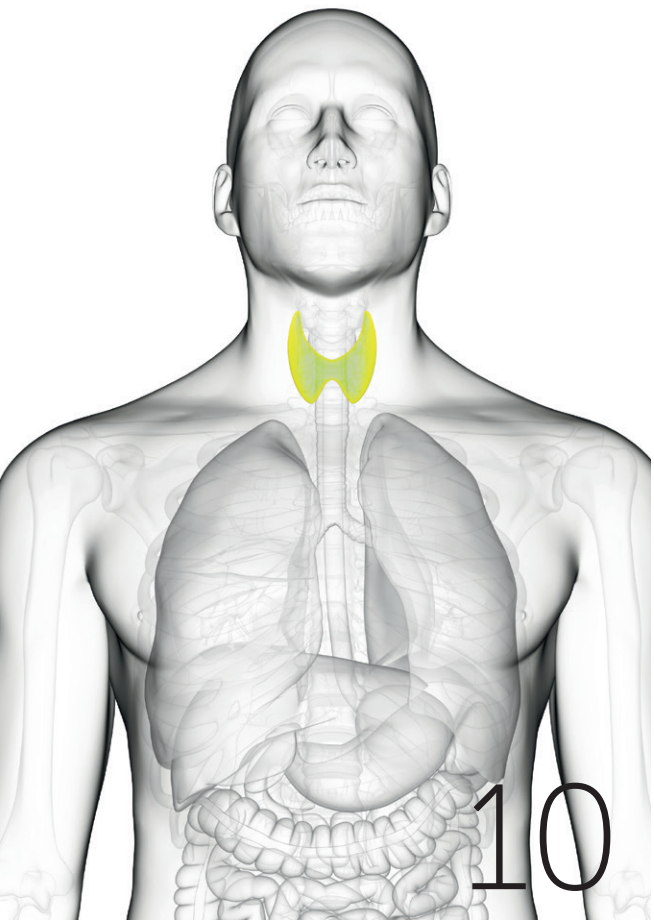
Sr. Franziska Buttinger

Sr. Franziska Buttinger

Mag. Dietbert Timmerer

Mag. Dietbert Timmerer

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Klinikum-Magazin künftig auf die geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Begriffe, wie zum Beispiel „Patienten“ und „Mitarbeiter“, gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.



Inhalt

Cover

Gut zu Fuß

Breites Spektrum Fußchirurgie

Perfekter Schrittmacher

Schilddrüse im Fokus der Nuklearmedizin

Plus: Genuss trotz Unverträglichkeit



Medizin und Pflege

10

PERFEKTER SCHRITTMACHER

Die Schilddrüse sorgt für Ordnung im Körper

12

MUSKELSPIEL

Wer laufen will, soll vorsorgen

14

GUT ZU FUSS

Degenerative Fußkrankungen und ihre Behandlung am Klinikum

17

HOCHPRÄZISE UND MAXIMAL SCHONEND

Roboterassistierte Thorax-Chirurgie am Klinikum

18

KEINE FRAGE DES ALTERS

Inkontinenz ist vermeidbar und behandelbar

20

GENUSS TROTZ UNVERTRÄGLICHKEIT

Auf der Spur von Allergie, Intoleranz und Malabsorption

22

IN DIESER SCHWEREN ZEIT

Wenn eine Welt zusammenbricht, ist das Kriseninterventionsteam da

Für das Leben

26

[WIEDERBE]LEBT!

Eine überlebenswichtige Ausstellung

27

HAUPTSACH' G'SUND BLEIB'N!

Gedanken von Sr. Teresa Hametner, Generalvikarin Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Medicamp

28

MEDIZIN IN BESTER GESELLSCHAFT

25 x Case Mix 'n Drinks

29

ANGEBOT UND STIMMUNG PASSEN!

Warum sich Medizinstudenten für das Klinikum entscheiden

Unternehmen

30

SPATENSTICH FÜR ZUKUNFTSPROJEKT:

Nachfrage an planbaren, tageschirurgischen Eingriffen steigt konstant

Netzwerk

32

NICOLE STRASSER IM PORTRÄT

Im Einsatz für Ugandas Kreuzschwwestern

33

WIR RADELN ZUR ARBEIT!

Klinikum-Mitarbeiter sind gesundheits- und umweltbewusst

GESUNDHEITSMESSE

Von Demenz über Burn-out bis zur Schlaganfallvorsorge

Standards

2 Editorial

6 Kurz notiert

34 Aus der Küche



V.l.n.r.: Dr. Peter Koits, Mag. Dietbert Timmerer, Walter Oppl (Vzbgm. Steyr), MMag. Bettina Schneebauer (GF FH Gesundheitsberufe OÖ), Dr. Julius Stieber (Kulturdirektor Stadt Linz), Mag. Karl Lehner, MBA (Vorstandssprecher GESPAC)

5 Jahre FH Gesundheitsberufe OÖ

Anlässlich ihres 5-jährigen Bestehens lud die FH Gesundheitsberufe OÖ zum Geburtstagsfest nach Linz: Mehr als 350 Gäste, darunter Landesvertreter, Mitarbeiter, Studierende, Kooperationspartner und Wegbegleiter, fanden sich unter den Gratulanten. Auch das Klinikum Wels-Grieskirchen war mit Geschäftsführer Dietbert Timmerer offiziell vertreten. In Ansprachen, Talkrunden und dem FH-Imagefilm wurde die Erfolgsgeschichte „FH Gesundheitsberufe OÖ“ hervorgehoben.

Gesundheit im besten Alter

Bild: Augeninnendruckmessung ist wichtig, um einem Glaukom rechtzeitig entgegenzuwirken

Abschluss

Grundlagenseminar
für Hilfsdienste in
Gesundheitseinrichtungen



Was täten die Abteilungen und Institute, wenn es sie nicht gäbe: Die „Hol- und Bring-Dienste“ und Abteilungs helfer sind aus dem Krankenhausalltag nicht mehr wegzudenken. Sie erfüllen wertvolle Aufgaben, die das Fachpersonal spürbar entlasten. Unzählige Kilometer sind sie täglich unterwegs, um Patienten oder Material von A nach B zu bringen – zudem sind sie dabei auch eine lebendige Visitenkarte für unser Haus. Auch heuer konnten insgesamt 18 Mitarbeiter des Klinikums das von der Akademie Wels angebotene Grundlagenseminar für Hilfsdienste in Gesundheitseinrichtungen erfolgreich absolvieren. Wir gratulieren!



„Die Gesundheit der Senioren liegt Wels am Herzen“, so lautete das Motto einer Veranstaltung der Stadt Wels in Kooperation mit dem Klinikum Wels-Grieskirchen – ganz im Zeichen der Gesundheitsversorgung im Alter. In der Stadthalle stand eine breite Palette an Vorträgen, Aktivitäten und Unterhaltung mit Fokus auf „die besten Jahre“ am Programm.

Nach der Begrüßung durch Gesundheitsstadträtin Silvia Huber und Vizebürgermeister Hermann Wimmer nutzten die zahlreich erschienenen Damen und Herren das große Angebot, um sich über ihren Gesundheitszustand und so manche Beschwerden zu informieren: Messungen von Augeninnendruck, Blutzuckerspiegel und Lungenfunktion waren genauso stark frequentiert wie die Information über die Klinische Psychologie im Klinikum Wels-Grieskirchen. Fiel bei manchen Senioren das Messergebnis nicht in den Normbereich, wurden die Daten mit Ärzten und Assistenten kurz besprochen und in weiterer Folge ein Besuch beim Hausarzt oder niedergelassenen Facharzt empfohlen. Darüber hinaus präsentierten die Vertreter des Klinikums im Galleriesaal der Stadthalle eine große Bandbreite an medizinischen Themen, welchen die gesundheitsbewussten Senioren aufmerksam lauschten und die sie auch rege diskutierten. Die Vorträge reichten von „Hilfe, ich habe Diabetes!“ über „Nur vergesslich oder schon dement?“ bis hin zu „Hörverlust im Alter: Neue Behandlungsmöglichkeiten“. Im Mittelpunkt des Interesses standen ebenfalls die Chirurgie im Alter, die vermeidbaren Lungenkrankheiten COPD, Asthma und Lungenkrebs sowie Augenerkrankungen im Alter.

Respiratory Care Unit



Zahlreiche Klinikum-Mitarbeiter bei der Eröffnung der RCU Neu

Regen Zustrom erlebte der OP-Trakt im zweiten Stock anlässlich der Eröffnung der Respiratory Care Unit (RCU) im Juli 2015. Um die RCU in die bestehende Einheit der OP-Intensiv II integrieren zu können, wurden die innenarchitektonischen Maßnahmen von langer Hand geplant. Der Leiter der innovativen Einheit Prim. Dr. Josef Eckmayr und Stationsleiterin Anneliese Gold zeigen sich mit dem Ergebnis zufrieden: „Neben der Sicherstellung der Spitzenmedizinischen Versorgung war unser Anliegen, eine Atmosphäre zu schaffen, in welcher sich Patienten und Angehörige geborgen fühlen.“

Trotz hochtechnischer Ausstattung ist dies überzeugend gelungen – freundliche Farben, Holz und Naturbilder sprechen für sich. Sichtlich wohl fühlten sich auch die zahlreichen Gäste. „Der Umbau war eine Herausforderung, aber jetzt haben wir es geschafft!“, freut sich Ing. Rudolf Mayr, Leiter Einkauf und Materialwirtschaft, über die helle RCU, während Sr. Franziska ein wenig relativiert: „Wohlfühlcharakter, soweit es geht – trotz der schweren Lage, in welcher man steckt, wenn man hier Patient ist. Der zur Verfügung stehende Raum ist aber bestens genutzt und das Raumklima nimmt ein wenig die Angst.“

Durch die Kooperation von Lunge und Anästhesie II konnte eine interdisziplinäre RCU- und Überwachungseinheit mit insgesamt fünf Betten etabliert werden. Diese Zusammenarbeit wertet die Versorgung von Patienten mit Lungenerkrankungen nochmals auf: In speziell ausgerüsteten Betten können etwa Patienten mit COPD nicht-invasiv über Masken beatmet werden.

Die RCU Neu befindet sich seit Juli 2015 im OP-Trakt. Unter der Leitung von Prim. Dr. Josef Eckmayr erfolgt die ärztliche Betreuung durch die Teams von Lunge und Anästhesie II. Für die Pflege zuständig ist das Team der OP-Intensiv II.



Klinikum
Kindergarten:

Mit Blaulicht und Tatütata

„Wenn ich einmal groß bin, werde ich Feuerwehrmann!“, verkündet so mancher Kindermund. Beim Besuch der Einsatzkräfte im Betriebskindergarten des Klinikums wurden vor allem die Transportfahrzeuge von den Kindern akribisch inspiziert und genauestens auf ihre Belastbarkeit getestet. Durch kindgerechte Vermittlung von Rettung und Notarzt sind nun die wichtigsten Maßnahmen der „Ersten Hilfe“ eine Selbstverständlichkeit für die Kleinen. Dank der tatkräftigen Unterstützung der Freiwilligen Feuerwehr Wels war sowohl die Besichtigung des Feuerwehrdepots mit den Kindern als auch der Besuch des Löschkommandos inklusive Einsatzauto im Kindergarten ein Riesenabenteuer. Natürlich wurden auch das richtige Verhalten im Straßenverkehr und die Aufgaben der Polizei mit Spiel und Spaß vermittelt, wobei vor allem das beeindruckende Polizeifahrzeug große Aufmerksamkeit genoss.

Geschafft!
Feierliche Sponson in
der Großen Aula der
Universität Salzburg

2 in 1 Pflegeausbildung



Der Abschluss des vierten Studiengangs „2in1 Modell Pflege“ (Klassenvorstand Ursula Schuster) am Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe wurde im Rahmen der Sponson der Pflegewissenschaft im April 2015 gebührend gefeiert. Mit dabei: Sr. Franziska Buttinger als Vertreterin der Geschäftsführung, Krankenhausoberin Sr. Agnes Rockenschau, Friedrich Prischl als medizinisch-wissenschaftlicher Leiter, Joachim von der Heide, Studiengangsleiter „2in1 Modell Pflege“ an der PMU Salzburg und Pflegedirektorin Andrea Voraberger samt Team, zahlreiche Mitarbeiter des Klinikums Wels-Grieskirchen sowie Familie und Freunde der Studenten.

Das Zusammenspiel Wels und Gmunden

Eine Herzensangelegenheit



Alle Vorsitzenden und Vortragenden auf einen Blick:
Univ.-Prof. Prim. Dr. Bernd Eber, OÄ Dr. Elisabeth Laßnig,
OA Dr. Claus Hoflehner, OA Dr. Marcus Ammer,
OA Dr. Arthur Heider, Prim. Dr. Bernhard Mayr

**Zeit, die wir uns
nehmen, ist Zeit, die
uns etwas gibt!**



Ganz unter diesem Motto genossen zahlreiche Stations-, Funktions- und Bereichsleitungen am 29. Mai den Kommunikationstag 2015. Sich einen Tag lang der körperlichen und seelischen Gesundheit widmen, in Bewegung sein, Energie tanken und sich mit den Kollegen austauschen, das ist es, was den Teilnehmern mit dem jährlichen Kommunikationstag ermöglicht wird – und heuer bei einer gemütlichen Wanderung am schönen Hausruck bereits zum neunten Mal nachhaltig gelungen ist.

Als weit mehr als eine reine Fortbildungsveranstaltung entpuppte sich das Consensus-Meeting Kardiologie am 10. Juni 2015 in Vorchdorf. Im Fokus stand das interdisziplinäre Management des Klinikum Wels-Grieskirchen in Kooperation mit zuweisenden Krankenhäusern und niedergelassenen Ärzten. Bernhard Mayr (Salzkammergut-Klinikum Gmunden) und Bernd Eber (Klinikum Wels-Grieskirchen) luden zum Event in die Kitzmantelfabrik, wo analog zur Thematik „Arrhythmien und akutes koronares Syndrom“ Fälle aus Gmunden und ihr Folgemanagement in Wels präsentiert und diskutiert wurden. „Mein großer Dank gilt dem Welser Kardiologie-Team für die unkomplizierte Zusammenarbeit und die Möglichkeit, dass Patienten aus Gmunden bei Bedarf jederzeit im Klinikum in Wels weiterversorgt werden“, lobte Bernhard Mayr, Leiter der Abteilung für Innere Medizin am Salzkammergut-Klinikum Gmunden, seine Kollegen vom Klinikum Wels-Grieskirchen. Zu den vorgetragenen Fallbeispielen zählten u.a. Patienten mit unterschiedlichen Formen von Herzrhythmusstörungen: Wels punktet im Bereich der Therapie von Arrhythmien vor allem mit einem der modernsten elektrophysiologischen Arbeitsplätze Österreichs. „Wir setzen in der Behandlung auf Katheterablation – mit einer Erfolgsrate von stolzen 98 Prozent“, bestätigte Marcus Ammer, Hauptverantwortlicher für die High-tech-Ausrüstung in der Welser Elektrophysiologie, den Erfolg der innovativen Einrichtung. Interaktion mit dem zahlreich erschienenen Publikum war am Abend des Consensus-Meetings genauso erwünscht wie das gesellige Beisammensein der Teilnehmer im Anschluss. Mit dabei waren unter anderem: Arthur Heider (Gmunden), Marcus Ammer (Wels), Claus Hoflehner (Gmunden) und Elisabeth Laßnig (Wels).

Pharmazeutischer Rat: Ohne Hauptwirkung keine Nebenwirkung



Ein wahrer Segen ist die Vielzahl von Medikamenten, die wir zur Therapie der unterschiedlichsten Krankheitsbilder im Handumdrehen verfügbar haben. Haben Sie gewusst, dass die durchschnittliche Lebenszeit durch Medikamente um ca. 15 Jahre steigt? Leider lässt sich diese nicht in voller Gänze nützen, denn die durchschnittliche Lebenserwartung verringert sich aufgrund der Wechsel- und Nebenwirkungen der Medikamente wiederum um 37 Minuten. Bleiben uns immerhin 15 Jahre minus 37 Minuten, also ganze 14 Jahre und 525.911,766 Minuten.*

Der menschliche Körper ist eine durchwegs komplizierte Angelegenheit, determiniert durch eine Vielzahl biochemischer und biophysikalischer Wechselwirkungen. Ein Medikament kann also nie isoliert wirken. Treten Nebenwirkungen auf, muss immer auch abgewogen werden, ob diese verhältnismäßig in Bezug auf die Ursprungsbeschwerden sind.

IST RISIKO ERMESSENSACHE?

Rauchen, Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung sind die Gesundheitsrisiken Nummer eins in unserer Gesellschaft. Haben Sie mehr Angst vor den Neben- und Wechselwirkungen von Schokolade oder Medikamenten? Vor jenen von Tabakkonsum oder Asbest? Tatsache ist, dass scheinbar kontrollierbare Gefahren des Alltags als niedrig eingeschätzt werden und jene, die schwer beeinflussbar und fremdbestimmt sind, als hoch.

BEIPACKZETTEL POSITIV LESEN

Aus versicherungsrechtlichen Gründen müssen auf dem Beipackzettel sämtliche möglichen unerwünschten Wirkungen aufgeführt sein. Doch was bedeutet die Information wirklich?

im Einzelfall: Im Allgemeinen rechnet man einen Fall der erwähnten Nebenwirkungen auf 50.000 bis 100.000 Anwender.

sehr selten: Bei 0,1 Prozent, das heißt, bei einem Patienten unter 1.000 Anwendern könnte die Nebenwirkung auftreten.

selten: Die Möglichkeit einer Nebenwirkung liegt unter 1 Prozent.

gelegentlich: Die genannten Nebenwirkungen sind bei 1 bis circa 10 Prozent der Anwender möglich. Das bedeutet aber auch, dass es in 90 bis 99 Prozent der Fälle zu keiner unerwünschten Reaktion kommt.

häufig: Bei mehr als 10 Prozent der Arzneimittelanwender sind Nebenwirkungen feststellbar.



Mag. Dr. Silvia Hetz
Leiterin der Apotheke

Ein Arzneimittel, von dem behauptet wird, daß es keine Nebenwirkungen habe, steht im dringenden Verdacht, auch keine Hauptwirkung zu besitzen.

GUSTAV KUSCHINSKY

Beipackzettel für Schokolade



Selten: Kopfschmerzen

Gelegentlich: Bauchschmerzen, Übelkeit, Zahnverfall von frühester Kindheit an

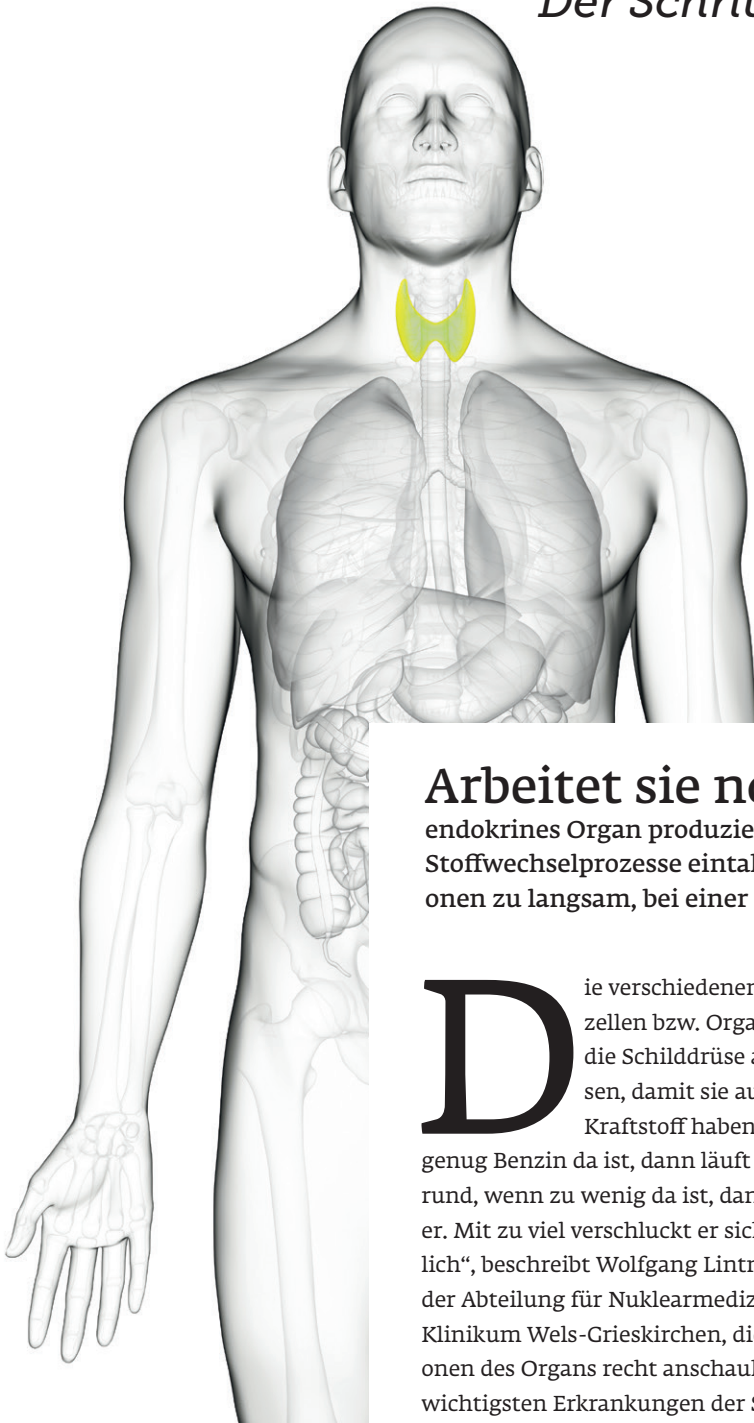
Bei Einnahme über einen längeren Zeitraum häufig: Verstopfung, Übergewicht, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit erwiesen. In diesem Zusammenhang kann die Einnahme zu hohem Fieber, Bewusstlosigkeit, Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenversagen oder Erblindung führen.

Im Einzelfall: Todesfälle sind erwiesen.

*Österreichische Apothekerkammer

Die Schilddrüse

Der Schrittmacher in unserem Körper



In Form eines Schmetterlings umschlingt die Schilddrüse die Luftröhre.



„In unserer Schilddrüsenambulanz betreuen wir ca. 10.000 Patienten im Jahr.“ Wolfgang Lintner ist Leiter der Nuklearmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen

Arbeitet sie normal, ist in unserem Körper alles im Lot: Als endokrines Organ produziert die Schilddrüse jene Hormone, die sämtliche Stoffwechselprozesse eintakten. Bei einer Unterfunktion laufen Körperfunktionen zu langsam, bei einer Überfunktion zu schnell ab.

Die verschiedenen Körperzellen bzw. Organe sind auf die Schilddrüse angewiesen, damit sie ausreichend Kraftstoff haben. „Wenn genug Benzin da ist, dann läuft der Motor rund, wenn zu wenig da ist, dann stottert er. Mit zu viel verschluckt er sich womöglich“, beschreibt Wolfgang Lintner, Leiter der Abteilung für Nuklearmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen, die Funktionen des Organs recht anschaulich. „Die wichtigsten Erkrankungen der Schilddrüse sind die Über- und Unterfunktion sowie die Ausbildung eines Kropfes (= Struma). Eine Struma liegt vor, wenn die Schilddrüse vergrößert oder knotig verändert ist, oder beides.“ Der Schilddrüsenkrebs zählt zu den eher seltenen Tumorerkrankungen.

MEHR FRAUEN ALS MÄNNER BETROFFEN

Von krankhaften Veränderungen der Schilddrüse sind drei Mal so viele Frauen wie Männer betroffen, vor allem bedingt durch die Zeiten der hormonellen Umstellung. Neben der Pubertät und dem Wechsel ist die weibliche Schilddrüse vor allem in der Schwangerschaft vermehrt gefordert. „Besonders im ersten Schwangerschaftsdrittel ist das Kind noch ganz auf die Versorgung durch die Mutter angewiesen, denn die Anlage der kindlichen Schilddrüse erfolgt erst ca. in der 14. Schwangerschaftswoche“, erklärt der Experte. Eine normal funktionierende Schilddrüse hat ausreichend Reservekapazität, sodass sie den erhöhten Hormonbedarf abdeckt. Wenn das Schrittmacherorgan allerdings

bereits eine versteckte Funktionsstörung hat, kann diese in der Schwangerschaft schließlich ausbrechen. Damit kein Mangel und im schlimmsten Fall Defizite in der Kindesentwicklung auftreten, wird die Hormonproduktion dann durch Medikamente unterstützt. Im Falle einer Überfunktion werden – solange es Mutter und Kind gut geht – keine Medikamente verabreicht.

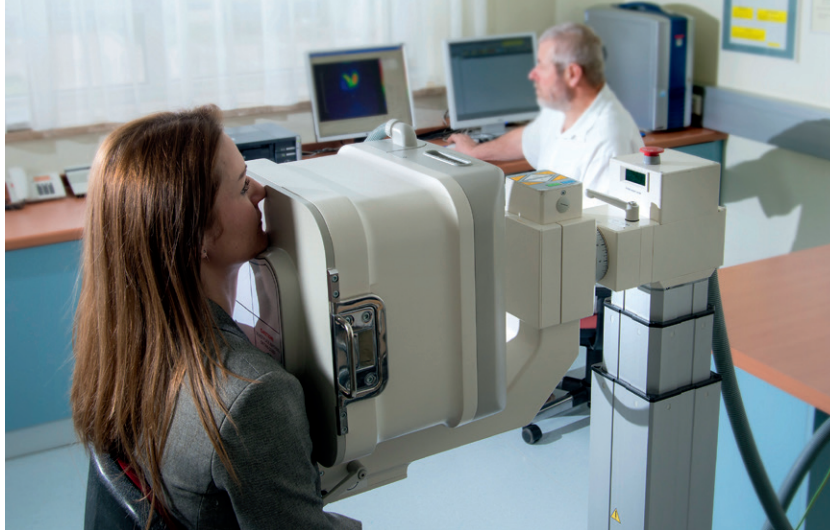
TYPISCHE ANZEICHEN FÜR STÖRUNGEN DER SCHILDDRÜSE:

Unterfunktion: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Gewichtszunahme, Kälteempfindlichkeit, Verstopfungsneigung, trockene Haut, brüchige Fingernägel.

Überfunktion: Schwitzen, Nervosität, innere Unruhe, Schlafstörungen, Herzklopfen, Gewichtsabnahme, Durchfallneigung.

Kann man Beschwerden dieser Art nicht zuordnen, sollte man den Hausarzt um Rat fragen. Fällt bei einer Blutuntersuchung der Verdacht auf die Schilddrüse als Verursacherin, werden die Betroffenen an die Ambulanz der Nuklearmedizin zur weiteren Diagnostik überwiesen. Vor allem zwei Faktoren sind ausschlaggebend, um das Organ im vorderen Bereich des Halses zu beurteilen: Einerseits Form und Größe und andererseits die Funktion. „Hier finden wir alle möglichen Kombinationen: Einerseits kann eine normal große, normal geformte Schilddrüse eine Über- oder Unterfunktion ausbilden, andererseits kann eine vergrößerte, knotig veränderte Schilddrüse ganz normal funktionieren. Von der Größe allein kann man nicht auf die Funktion schließen, das heißt, man muss immer beides untersuchen“, ergänzt der Nuklearmediziner.

Die häufigste Untersuchung in der Ambulanz der Nuklearmedizin ist die Schilddrüsenzintigraphie. „Allerdings wird diese erst nach ausführlicher Anamnese,



Mit der Gammakamera

klinischer Untersuchung, Ultraschall und Blutabnahme gemacht und nur dann, wenn sie unbedingt notwendig ist“, unterstreicht Lintner die Wichtigkeit, jede unnötige Strahlenbelastung zu vermeiden. Vor einer Szintigraphie erhalten Patienten eine radioaktive Substanz verabreicht. Durch die Aufnahmen mit einer Gammakamera können die Verteilung des Radiopharmakums im Körper und somit die Stoffwechselprozesse genau nachvollzogen werden.

DIAGNOSTISCHES SPEKTRUM IN DER NUKLEARMEDIZIN

Neben Schilddrüsenzintigraphien werden auf der Nuklearmedizin weitere Untersuchungen wie Knochendichtemessungen, Hormonbestimmungen, endokrinologische Untersuchungen und Szintigrafien von Knochen, Lunge, Niere, Herz und Gehirn vorgenommen. Für die Suche nach versteckten Entzündungen steht die Entzündungsszintigraphie zur Verfügung.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN DER NUKLEARMEDIZIN

Kann aus diversen Gründen ein an und für sich notwendiger operativer Eingriff an der Schilddrüse nicht durchgeführt werden, gibt es als Alternative die Möglichkeit einer Radiojodtherapie, wobei Patienten radioaktives Jod in Kapselform verabreicht wird. Eine weitere Therapie, die im Klinikum angeboten wird, ist die Radiosynoviorthese (RSO). Dabei wird zur Behandlung chronisch-entzündlicher Gelenkerkrankungen ein radioaktives Medikament direkt in das zu behandelnde Gelenk injiziert.

Ich sehe das Institut als Versorger und Dienstleister für die Patienten im Klinikum und aus der umliegenden Region.



Prim. Dr. Wolfgang Lintner

Leiter des Instituts für Nuklearmedizin

Steckbrief:

Geb. am 24.4.1964

Wohnhaft in Pollham

Verheiratet, 2 Kinder

Studium in Innsbruck, Turnus und Facharzt Ausbildung in Wels

Im Klinikum seit 1989: „Ich bin also quasi zeitlebens am Klinikum Wels-Grieskirchen“, Wolfgang Lintner (schmunzelt).

Läufer lassen ihre Muskeln spielen



Ohnehin schon Volkssport Nummer eins, erfreut sich das Laufen Jahr für Jahr noch größerer Beliebtheit. Wie Hobbyläufer und Wiedereinsteiger Beschwerden durch einseitige Muskelbelastung vorausschauend vermeiden können, weiß Klemens Trieb, Leiter der Abteilung für Orthopädie am Klinikum Wels-Grieskirchen.

Laufen ist nicht ohne Grund äußerst beliebt: Mit einfachen Mitteln kann der Sportler beinahe überall sofort losstarten. Doch wie immer, wenn Muskelkraft zum Einsatz kommt, sollten einige Punkte beachtet werden, damit es langfristig nicht zu Haltungsschäden, Gelenksbeschwerden oder Verspannungen kommt. „Laufen entspannt, tut dem Körper gut, trainiert Muskeln und Ausdauer. Kurzum: Laufen ist gesund. Da es sich aber um eine einseitige Bewegungsform handelt, werden dabei gewisse Muskelgruppen stärker beansprucht und gekräftigt als andere“, erklärt Klemens Trieb, Leiter der Orthopädie am Klinikum Wels-Grieskirchen mit Schwerpunkt „künstlicher Gelenkersatz Hüfte und Knie“, das Dilemma. „Deshalb ist zur Vermeidung von Überlastungsschäden oder der Ausbildung von Krankheiten am Bewegungsapparat ein Ausgleich notwendig, etwa durch rechtzeitiges und regelmäßiges Dehnen der verkürzten Muskulatur und Kräftigung der abgeschwächten Muskelgruppen.“

DAMIT NIEMAND AUF DER STRECKE BLEIBT

Grundsätzlich ist jeder Mensch zum Laufen geeignet, wenn nicht eine schwere Verletzung oder Erkrankung vorliegt. Die Risikofaktoren sind gering – doch einige wenige gibt es. Am wichtigsten ist: Wer krank ist, hat Pause. Nach einer Grippe oder Infektion der oberen Atemwege muss der Sportler unbedingt abwarten und sich auskurieren, denn eine körperliche Anstrengung kann hier zu einer gefährlichen Herzmuskelerzündung führen.

Nicht nur bei Übergewicht oder Arthrose empfehlen Experten Anfängern und Wiedereinsteigern, unbedingt vor Laufstart die Meinung eines Sportarztes einzuholen: „Vor allem Füße, Hüft- und Kniegelenke müssen orthopädisch untersucht werden – so geht man vorprogrammierten Problemen aus dem Weg“, bestätigt Trieb als ehemaliger Präsident der Gesellschaft für Fußchirurgie. Durch zu lange, zu häufige oder zu schnelle Trainingseinheiten kann es zu Überlastungsschäden kommen, etwa zum ilio-tibialen Band-Syndrom an der Außenseite der unteren Extremität. Neben dem sogenannten Läuferknie weisen auch Achillessehnenreizungen, Zerrungen oder Bänderdehnungen übereifrige Läufer in ihre Schranken. Es kann aber auch zu schwerwiegenden Verletzungen, wie etwa einer Bandruptur oder einer Knochenbeteiligung, kommen. Je nach Art der akuten Verletzung oder chronischen Überlastung entscheiden dann die Experten am Klinikum Wels-Grieskirchen, welche Behandlungsmethode die Funktion am besten wieder herstellt, wobei das gesamte Spektrum der Operationstechniken angeboten wird.

EILE MIT WEILE

Um Verletzungen zu vermeiden, dient (Wieder-)Einsteigern ein Trainingsplan mit einer langsamen, aber stetigen Steigerung des Laufprogramms zur Orientierung. Wer sich an den Leitfaden hält, läuft schon nach einigen Wochen 30 Minuten ohne Pause – und das beschwerdefrei. Wäh-

rend sich das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur schnell an die Belastung anpassen, brauchen Sehnen und Bänder ungleich länger. Steigert der ambitionierte Anfänger Tempo und Strecke zu schnell, wird er womöglich bald von Überlastungsproblemen ausgebremst. Lieber zwischendurch die eine oder andere Fahrrad- oder Schwimmereinheit zusätzlich einlegen – das schafft Abwechslung und schützt vor einseitiger Muskelbelastung.

Did you know?

Klemens Trieb betreut das KTM Racing Team in medizinischen Fragen. Der kürzlich erkrankte Taddy Blazusiak, einer der weltbesten Offroad-Motorsportler, bedankt sich: „I have to say a huge thanks to Dr. Klemens Trieb and his team at the Hospital in Wels, Austria for helping me.“



Mit Dakarsieger Marc Coma, 2014 im Ziel in Valparaíso, Chile

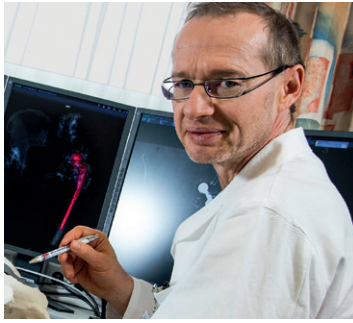


Für Anfänger und Wiedereinsteiger: Vor Laufstart müssen Füße, Hüft- und Kniegelenke orthopädisch untersucht werden – so geht man vorprogrammierten Problemen aus dem Weg.

Prim. Univ.-Prof.
Dr. Klemens Trieb

Leiter der Abteilung
für Orthopädie,

Klinikum Wels-Grieskirchen



Im Klinikum Wels-Grieskirchen wird das komplette Spektrum der Orthopädie mit Schwerpunkt endoprothetische Versorgung von Hüft- und Kniegelenken angeboten. Weitere Spezialgebiete sind: Wechseloperationen von Kunstgelenken, Kinderorthopädie sowie die Bereiche Wirbelsäule, Schulter, Hand und Fuß.

Serie
**BEWEGUNGS-
APPARAT**

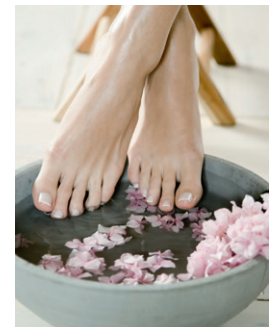
1 ORTHOPÄDIE:

Degenerative
Fußerkrankungen

Zeigt her eure Füße

*Ein guter Schritt in die
richtige Richtung*

Für Patienten mit degenerativen Fußerkrankungen wird das gesamte Spektrum der orthopädischen Fußchirurgie angeboten: Sie konsultieren den Rat des Teams der Orthopädie, wenn es etwa um Probleme mit Spreizfuß, Hallux Valgus, Sprunggelenk oder Plattfuß geht.



Rund 172 cm und 74 kg, so groß und schwer lebt der Durchschnittsösterreicher im 21. Jahrhundert. Das ist nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig, vor allem, wenn man bedenkt, wer die ganze Last tragen muss – unser Fuß. Und der ist gar nicht so groß, geht man von einer durchschnittlichen Schuhgröße von 40, also gerade einmal einer Länge von 25,3 cm aus. So wenig Auftrittfläche und dennoch ist er die Verbindung zwischen Mensch und Erde. Mit beiden Beinen fest und ganz am Boden zu stehen, raten Erwachsene gerne ihrem Nachwuchs. Doch – zu-

mindest vom medizinischen Standpunkt aus gesehen – stellt sich das nicht als Vorteil heraus: „Nicht die gesamte Fußsohle soll Kontakt zum Boden haben. Beim gesunden Fuß liegt sie in manchen Bereichen gar nicht auf, genau genommen im Bereich des Fußinnenrandes“, erklärt Stefan Hofstätter, Koordinator des Spezialbereichs Fuß der Orthopädie am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Bedingt durch sein Längs- und sein Quergewölbe, trägt der Fuß das Gewicht des Menschen hauptsächlich über drei Punkte: Ferse, Groß- und Kleinzeheballen.“

WENN DER SCHUH DRÜCKT

Die Fußgesundheit – und mit ihr unsere Standfestigkeit – kann aus den unterschiedlichsten Ursachen ins Wanken geraten: Erworbene, angeborene, stoffwechselbedingte und traumatische Faktoren beeinflussen das Entstehen von Arthrose (=Gelenksabnützung), Fehlstellungen, Überlastungen, Hallux Valgus (Frostballen), Sehnenriss und Co. Als biomechanische Einheit gesehen, ist der Fuß durch jede Beeinflussung – sei es durch Verschleiß oder Verletzung – dem Risiko weiterer negativer Veränderungen ausgesetzt.

Die Fußchirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen

(Orthopädie und orthopädische Chirurgie)

SPREIZFUSS

Starke Schwielenbildung und Schmerzen im Ballenbereich führen Patienten mit Spreizfuß zum Facharzt. Tragen Betroffene mit durchgetretenem Fußgewölbe und breitem Vorfuß zudem enges Schuhwerk, verlagern sich Sehnen, Kleinzehenspringen im Extremfall sogar aus den Gelenken. Neben einer schmerzhaften Nervenentzündung reichen die Folgeerkrankungen von Hallux Valgus und Hammerzehen bis hin zu Arthrose in den Fußwurzelgelenken.

HALLUX VALGUS – DIE GROSSBALLEZEH

Der Hallux Valgus, auch Frostballen oder Großballenzehen genannt, zählt heute zu den häufigsten Fußfehlstellungen der westlichen Welt, wobei Frauen durchschnittlich öfter betroffen sind als Männer. Durch die nach außen gerichtete Fehlstellung der Großzehe kommt es zu einer Spreizung des Fußes. Das Entstehen eines Hallux Valgus ist meist genetisch bedingt, kommt aber vermehrt durch hohes, spitz zulaufendes Schuhwerk und eine Bindegewebschwäche zum Tragen. In Kombination mit Übergewicht und häufigem Stehen ist die Fehlstellung oft vorprogrammiert.

Einerseits ein unschönes Problem, in weiterer Folge aber auch ein medizinisches: Druckstellen, Entzündungen, Schmerzen und sogar Funktionseinschränkungen können die Folge sein. Möglichkeiten zur Korrektur der Hallux-Valgus-Fehlstellung sind knöcherne Umstellungsosteotomien. Hierbei werden Knochenverbindungen voneinander gelöst, korrigiert und wieder verbunden. Patientin Manuela Hofer aus Marchtrenk hat vom schonenden OP-Ver-



fahren im Klinikum profitiert: „Mein Hallux Valgus hat mir vor allem beim Radfahren und in der Nacht starke Schmerzen bereitet. Deshalb habe ich mich zu einem Eingriff entschlossen. Nach einem kurzen stationären Aufenthalt war ich sehr rasch wieder mobil und konnte bereits nach sechs Wochen wieder Sport betreiben.“

PLATTFUSS

Der erworbene Plattfuß entsteht meist durch eine Schwächung oder chronische Entzündung eines wichtigen Muskels, der das Fußlängsgewölbe stabilisiert. Ursache kann neben mangelhaftem Training oder Überlastung des Fußes Bindegewebschwäche sein. Es kommt hier zu einem starken Abknicken des Fußes mit Schmerzen im Bereich des Innenknöchels und zu einem zunehmend schlechten Gangbild. Betroffene sollten rechtzeitig zum Orthopäden gehen, da diese Erkrankung fortschreitet und starke Abnützungerscheinungen bis hin zum Riss der Sehne nach sich ziehen kann. Zu Beginn können neben



Arzt und Patientin sind mit dem Ergebnis der operativen Korrektur des Hallux Valgus sehr zufrieden



Tipp:

Barfußlaufen und spezielle Fußgymnastik regen die Ballenmuskulatur an und wirken überlastungsbedingten Fußproblemen entgegen!



OA Priv.-Doz.

Dr. Stefan Hofstätter

Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie

Steckbrief:

Geb. am 15. Februar 1978

Wohnhaft in Wels

Verheiratet, 2 Kinder

Studium in Wien und Stockholm

Habilitation an der PMU Salzburg zum Thema: „Die Spreizfußdeformität, eine häufige und komplexe Pathologie in der Orthopädie“

Vorstand der österreichischen Gesellschaft für Fußchirurgie

Facharztausbildung in Wien, Wels, Stolzalpe

Im Klinikum seit 2005

physikalischer Therapie auch Schuheinlagen helfen. Im fortgeschrittenen Stadium setzt man im Klinikum Wels-Grieskirchen auf bewährte operative Maßnahmen, um den Fuß wieder zu stabilisieren und Schmerzen zu mindern.

SPRUNGGELENKSARTHROSE

Die Sprunggelenksarthrose ist eine Verschleißerscheinung des Knorpels am oberen Sprunggelenk, welche zu einer starken Bewegungseinschränkung führt. Neben der altersbedingten Abnutzung kann auch durch

Verletzungen, chronische Instabilität oder Rheuma eine Arthrose auftreten. Werden die Schmerzen unerträglich, stehen heute gute Operationsmethoden zur Auswahl: einerseits die Stabilisierung des Gelenkes oder andererseits der Gelenkersatz. Welche Technik zur Anwendung kommt, wird individuell auf den Patienten abgestimmt. Ziel jeder Operation ist ein schmerzfreies Gehen mit einer ausreichenden Bewegung. Teilweise sind sogar sportliche Aktivitäten wie Schifahren, Radfahren, Mountainbiken und Walken wieder gut möglich.

[Informieren Sie sich in Teil 2 der Serie „Bewegungsapparat“ über das unfallchirurgische Leistungsspektrum bei Fußverletzungen am Klinikum Wels-Grieskirchen.](#)

Im Interview:

„Jeder Fuß muss individuell betrachtet werden“

Stefan Hofstätter sieht den Kernpunkt der Fußchirurgie in der Linderung von Beschwerden und der Wiederherstellung der Funktion. Dabei setzen seine Kollegen und er auf international bewährte, verbesserte Methoden.

KLINIKUM: Was macht den Fuß interessant?

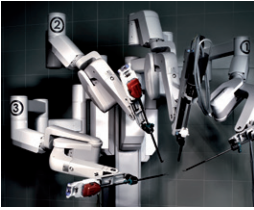
Stefan Hofstätter: Das breite Spektrum macht die Faszination am Thema Fuß im Allgemeinen und der Fußchirurgie im Speziellen aus. Wir behandeln Jugendliche, Sportler und alte Patienten. Jeder Fuß muss sehr individuell betrachtet werden. Eine breite Erfahrung ist bei der Therapie – sowohl konservativ als auch operativ – sehr wichtig. Neben Fehlstellungen, Sehnenfunktion, Instabilitäten und Abnutzungen fließen auch biologische Faktoren wie Alter und Stoffwechselerkrankungen in die Entscheidung ein, welche Behandlung für den Patienten am besten ist.

Mit welchen Beschwerden ist das Team der Orthopädie am häufigsten konfrontiert?

Wir behandeln in Zusammenarbeit mit der Unfallchirurgie sämtliche Fußprobleme. Als österreichweites fußchirurgisches Referenzzentrum sind wir natürlich laufend mit komplexen Fußfehlstellungen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern beschäftigt.

Was raten Sie angehenden Medizinern, die sich für die Fachrichtung Orthopädie interessieren?

Anatomisches und biomechanisches Denken sind wichtige Voraussetzungen in der Orthopädie. Bereichernd ist, während der Ausbildungszeit in einem biomechanischen Labor mitzuwirken. Und: wissbegierig und offen für Innovationen zu sein!



Erfolgreiche roboterassistierte Chirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen

Mit dem vierarmigen da Vinci-Operationsroboter sind hochpräzise, maximal schonende Eingriffe möglich

Chirurgen entfernen Lungenlappen minimalinvasiv bei Krebspatienten

Am Klinikum Wels-Grieskirchen ist erstmals in Oberösterreich eine neue Operationsmethode bei der Lobektomie eines Lungenlappens zur Anwendung gekommen: Dem Krebspatienten wurde dabei der betroffene Lungenlappen minimalinvasiv mithilfe des Operationsroboters da Vinci erfolgreich entfernt.

Für den Patienten ergeben sich durch den computerunterstützten Eingriff zahlreiche Vorteile. „Die verwendete OP-Technik ist extrem präzise und somit maximal schonend: Der Brustkorb muss nicht eröffnet und die Rippen auch nicht gespreizt werden“, streicht Operateur Christian Schwarz, Oberarzt der Abteilung für Herz- und Thoraxchirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen, den großen Nutzen hervor. „Heilungsverlauf und Regenerationsphase des Patienten sind im Vergleich zu herkömmlichen Verfahren schneller.“ Schon binnen weniger Tage nach dem Eingriff können Betroffene wieder nach Hause gehen. „Auch Schmerzzustände und Narbenbildung sind deutlich geringer als bei chirurgischen Eingriffen mit herkömmlichen Verfahren“, ergänzt Co-Operateur Rudolf Puschmann, Oberarzt der Abteilung für Herz- und Thoraxchirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen.

HOCHPRÄZISE UND MAXIMAL SCHONEND

Bei einer RATS – kurz für den Fachausdruck Robot-Assisted Thoracic Surgery – garantieren 3-D-Aufnahmen aus dem Inneren des Patienten optimale Sicht auf das Gewebe, wobei der Chirurg via Fernsteuerung die Instrumente durch

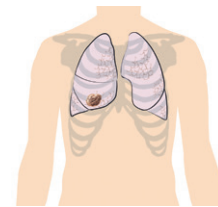
den Brustkorb des Patienten manövriert. Lungenvenen, -arterien und Bronchien können dadurch hochpräzise nacheinander freigelegt, durchtrennt und vernäht werden. Anschließend wird im unteren Brustkorbbereich ein nur fünf Zentimeter langer Schnitt gesetzt und das Präparat entfernt.

ROBOT-ASSISTED THORACIC SURGERY AM KLINIKUM WELS-GRIESKIRCHEN

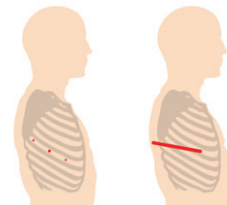
Neben der minimalinvasiven OP-Technik mittels Endoskop (VATS) stellt RATS mit da Vinci eine sehr schonende Variante einer minimalinvasiven OP-Methode dar. „Voraussetzung ist immer, dass sich der Tumor für eine Entfernung durch eine minimalinvasive Lobektomie eignet“, schickt da Vinci-Operateur Christian Schwarz voraus. „Lymphknotendissektionen und sämtliche notwendigen OP-Schritte können mit dem Roboter in sehr subtiler Weise durchgeführt werden.“

INTERDISZIPLINÄRE NUTZUNG DES DA VINCI AM KLINIKUM WELS-GRIESKIRCHEN

Das Klinikum Wels-Grieskirchen ist österreichweit das erste Krankenhaus mit interdisziplinärer Nutzung des da Vinci-Systems durch Urologie, Gynäkologie und Chirurgie und kann dadurch auf große Erfahrungswerte zurückgreifen.



Lage und Beschaffenheit des Tumors müssen sich für die Entfernung durch eine minimalinvasive Lobektomie eignen.



Im Vergleich zu herkömmlichen OP-Methoden fallen bei RATS die Einschnitte minimal aus.



OA Dr. Christian Schwarz

Abteilung für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen



OA Dr. Rudolf Puschmann

Abteilung für Herz-, Gefäß- und Thoraxchirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen

Vermeidbar und behandelbar

Inkontinenz ist keine Frage des Alters



Weltweit ist die Harninkontinenz eine der häufigsten chronischen Erkrankungen. Auch in Österreich ist eine Million Menschen mit der oft tabuisierten Thematik konfrontiert – tagtäglich werden sie in ihrer Lebensqualität eingeschränkt. Ein Kontinenzproblem folgt oft als Begleiterscheinung einem anderen Krankheitsbild. Aber auch gesunde Menschen leiden unter Harn- oder Stuhlverlust, weil ihr Beckenboden schwach ist – das muss nicht sein!

Wir finden hier die Problematik einer extrem hohen Dunkelziffer vor, da das Leiden immer noch mit sehr viel Schamgefühl behaftet ist.

OÄ DR. MARTINA STROBL
Koordinatorin Inkontinenz- und
Beckenbodenzentrum,
Klinikum Wels-Grieskirchen

Der Anteil der Betroffenen steigt naturgemäß mit dem Alter, aber bereits eine von vier Frauen über 35 Jahren und in etwa jeder zehnte Mann leiden unter dem unfreiwilligen Verlust von Harn.

BETROFFENE LEIDEN HEIMLICH

„Wir finden hier die Problematik einer extrem hohen Dunkelziffer vor, da das Leiden immer noch mit sehr viel Schamgefühl behaftet ist“, legt Martina Strobl, Koordinatorin des Inkontinenz- und Beckenbodenzentrums am Klinikum Wels-Grieskirchen, dar. In der Natur der Sache liegt es,

dass weit mehr Frauen als Männer vom Tabuthema betroffen sind. „Ursachen sind Schwangerschaften und vaginale Geburten, vor allem, wenn die Babys groß und schwer sind, also ein Gewicht von über 4000 g haben, und die Frauen in weiterer Folge kein Rückbildungs- und Beckenbodentraining unter der Anleitung eines Physiotherapeuten in Anspruch nehmen.“ Aber auch Operationen, Übergewicht, die Menopause oder das Schwächerwerden der Beckenbodenmuskulatur und des Beckenbindegewebes spielen eine große Rolle. Bei Männern sind es hauptsächlich Prostataerkrankungen, welche Probleme mit der Blase verursachen.

WANN IST ES ZEIT FÜR DEN ARZT?

Therapeutische Maßnahmen sind angezeigt, sobald der subjektive Leidensdruck zu hoch ist. „Wenn der Hund an der Leine zieht, beim Heben von schweren Einkaufstaschen, beim Stiegensteigen – wenn in diesen Standardsituationen ungewollt ein Harnstrahl abgeht, ist es höchste Zeit, sich professionell beraten zu lassen“, fordert Strobl Betroffene auf, über ihren Schatten zu springen. „Diese eingeschränkte Lebensqualität muss man nicht hinnehmen! Im Rahmen einer Behandlung ist in beinahe allen Fällen durch Physiotherapie bereits Linderung und spätestens nach einem operativen Eingriff auch Heilung in Sicht.“

Anregungen und Tipps für den Alltag:

1) Heben und Tragen:



Richtiges Heben: Starker, gerader Rücken, in Kombination mit der Ausatmung



Durch falsches Heben werden Rücken und Beckenboden in Mitleidenschaft gezogen.

2) Auf der Toilette:



Aufrechte Sitzposition: Fußsohlen sind gut am Boden abgestellt. Bitte nicht pressen! Harnstrahl entspannt laufen lassen

OFFENE KOMMUNIKATION IST WICHTIG

Nicht selten leiden Betroffene unter kombinierten bzw. komplexen Beckenbodenstörungen und bedürfen deshalb einer interdisziplinären Diagnostik und Therapie. Der Arztbesuch ist ein erster wichtiger Schritt, um die Ursachen der Inkontinenz zu erkennen und wirksame therapeutische Maßnahmen setzen zu können. Im zertifizierten Inkontinenz- und Beckenbodenzentrum des Klinikum Wels-Grieskirchen arbeiten die Abteilungen für Frauenheilkunde, Urologie und Chirurgie eng mit der Physikalischen Medizin, Radiologie und Gastroenterologie (Innere Medizin I) zusammen, um den Patienten einen wichtigen Teil ihrer Lebensqualität zurückzugeben.

TRAINING GEHT VOR OP

Während bei einer Belastungsincontinenz, also zum Beispiel bei einem Harnverlust beim Husten, Lachen oder Niesen, primär auf die konservative Therapie in Form des Beckenbodentrainings gesetzt und erst in weiterer Folge ein chirurgischer Eingriff erwogen wird, stellt die Therapie der Dranginkontinenz in erster Linie auf den Einsatz von Medikamenten oder auch auf Elektrostimulation ab. Entscheidend sind aber in jedem Fall eine detaillierte Anamnese sowie eine spezialisierte urogynäkologische Untersuchung.

BIOFEEDBACK UND ELEKTROTHERAPIE

Eine ergänzende Form des Beckenbodentrainings ist das Biofeedback für Frauen und auch für Männer, etwa nach einer Prostataentfernung. „Über vaginale Sonden bei Damen und rektale Sonden bei Herren wird das An- und Entspannen von Muskelgruppen gemessen und auf einem Bildschirm visualisiert“, erläutert Margit Hamedinger, Stoma- und Kontinenzberaterin mit Schwerpunkt Harninkontinenz und Biofeedback am Klinikum Wels-Grieskirchen, das Prinzip des Sichtbarmachens von Körperfunktionen.

Die Elektrotherapie stellt eine weitere Behandlungsvariante dar. Durch den gesteigerten Muskeltonus, die verbesserte Kontraktionsfähigkeit des Beckenbodens sowie die erhöhte Selbstwahrnehmung eignet sie sich im Besonderen bei OAB-Syndrom (overactive bladder), Belastungsincontinenz ersten und zweiten Grades sowie Mischinkontinenz.

Wer also nicht mehr länger heimlich leiden möchte und den ersten Schritt in Richtung Beratung wagt, wird erstaunt sein, dass konservatives Beckenbodentraining in Form von therapeutischen Übungen und Verhaltensmaßnahmen die erste Wahl der Behandlung ist. Wichtig dabei ist die Anleitung durch einen Physiotherapeuten.

Innere Stärke entwickeln – mit Beckenbodentherapie: Unabhängig davon, ob Sie bereits an einer Blasenschwäche leiden oder einer Inkontinenz gezielt vorbeugen möchten – folgende Ratschläge können helfen, Ihre Beckenbodenmuskulatur besser zu entlasten und zu stärken:

Schritt 1: Bewusste Wahrnehmung des Beckenbodens

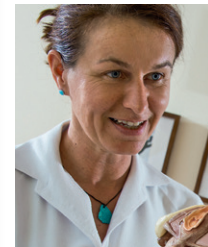
Schritt 2: Koordination der Muskeln unter der Anleitung von Physiotherapeuten

Schritt 3: Gezieltes tägliches Training zur Stärkung



OÄ Dr. Martina Strobl

Koordinatorin des Inkontinenz- und Beckenbodenzentrums, Klinikum Wels-Grieskirchen



Manuela Ganglbauer, MSPhT

Physiotherapeutin Klinikum Wels-Grieskirchen



Margit Hamedinger, DGKS

Stoma- und Kontinenzberaterin, Schwerpunkt Harninkontinenz, Biofeedback

Alles Banane!

Unverträglichkeiten zum Trotz

Joghurt, Müsli und frisches Obst zum Frühstück, ein Abendessen beim Italiener mit einem guten Gläschen Wein – was gibt es Schöneres! Doch nicht alle Menschen können sorglos essen. Auf den Genuss bestimmter Lebensmittel folgt Unangenehmes: Es kribbelt im Mund, die Haut juckt, Bauchschmerzen und Durchfall lassen nicht lange auf sich warten.

Stehen Milch, Nüsse oder Äpfel unter Verdacht, allergische Reaktionen auszulösen, werden sie von Betroffenen aus ihrem Speiseplan verbannt. Dies bedeutet nur ein scheinbares Plus an Sicherheit und dafür ein deutliches Minus an Genuss: Ein kompletter Verzicht muss meist nicht sein!

NICHT JEDE UNVERTRÄGLICHKEIT IST EINE ALLERGIE

Statistiken zeigen, dass ein Fünftel der österreichischen Bevölkerung vermutet, an einer Nahrungsmittelallergie zu leiden. Allerdings bestätigt sich diese Selbstdiagnose nur bei rund zwei bis drei Prozent.

GEDULD BEI DER DIAGNOSE

Die richtige Diagnose selbst zu stellen, ist durch die Vielzahl an Nahrungsmitteln und Inhaltsstoffen unmöglich. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt, der nächste Weg führt zum Facharzt, dem Experten für die notwendigen Untersuchungen. Gefordert sind viel Geduld und detektivischer Spürsinn: Eine ausführliche Anamnese, das Ernährungs- und Symptomtagebuch und verschiedenste Tests helfen, mögliche Ursachen zu identifizieren.



Wichtig ist
eine präzise Diagnose:
Die Behandlung der Symptome bei
Pseudoallergien, Laktoseintoleranz
oder Fruktosemalabsorption
folgt anderen Regeln als
jene von Allergien.



Barbara Schatzl

ist Diätologin am
Klinikum Wels-Grieskirchen

ALLERGIE

Das Immunsystem stuft harmlose Substanzen als krank machende Stoffe ein. Der Organismus wehrt sich und produziert Antikörper. Die Folgen: Juckreiz, Rötung, Schwellungen oder Schnupfen. Bei Erwachsenen können Nahrungsmittelallergien mit einer Pollenallergie auftreten; Dann spricht man von Kreuzallergien.

PSEUDOALLERGIE

Anders als bei Allergien ist bei Pseudoallergien das Immunsystem nicht beteiligt. Betroffene vertragen kleine Mengen der Auslöser (natürliche Aromastoffe, Benzoesäureverbindungen oder Salicylate in Obst, Gemüse, Kräutern und Gewürzen).

HISTAMININTOLERANZ

Hier wird mit der Nahrung aufgenommenes Histamin zu langsam abgebaut: Es kommt zu Quaddelbildung, Kopfschmerzen und Verdauungsproblemen. Eine Eliminationsdiät kann Klarheit über die Auslöser schaffen.

WISSEN: Besonders reich an Histamin sind reifer Käse, Wein, Fischkonserven, Sauerkraut und geräucherte Wurstwaren.

LAKTOSEINTOLERANZ

Der Zweifachzucker Laktose ist in der Milch fast aller Säugetiere enthalten. „Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilchprodukte enthalten ebenso Laktose wie Kuhmilch und sind keine verträgliche Alternative“, entkräftet Barbara Schatzl manche Selbsttherapieversuche. Fehlt das Enzym zum Aufspalten, gelangt Milchzucker in den Dickdarm: Das führt zu Blähungen, Schmerzen und Durchfall. Nachgewiesen wird eine Laktoseintoleranz über einen Wasserstoff-Atemtest. **TIPP:** Nicht auf Milch verzichten: Eine große Auswahl laktosefreier Produkte ist im Handel erhältlich.

FRUKTOSEMALABSORPTION

Fruktose findet man in Obst und Gemüse. Bei einer Malabsorption wird sie von den Dünndarmzellen nicht aufgenommen und erst im Dickdarm abgebaut. Übelkeit, Appetitlosigkeit und Unterbauchkrämpfe folgen. **TIPP:** Am besten mit einem Diätologen austesten, wie viel man von welchem Lebensmittel verträgt!

ZÖLIAKIE

Menschen mit Zöliakie vertragen das Getreideeiweiß Gluten in Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Grünkern, Dinkel, Kamut, Emmer und Einkorn nicht. Bei geringstem Kontakt bildet der Betroffene Antikörper, die Darmschleimhaut entzündet sich. Verdauungsbeschwerden und Mangelerscheinungen sind die Folge. **WISSEN:** Zöliakie ist nicht heilbar. Zu den glutenfreien Getreidesorten zählen Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa.

Individuelle Ernährungsberatung

Für Betroffene ist eine Ernährungsberatung der erste Schritt in Richtung Beschwerdefreiheit. Gemeinsam mit Diätologen wird die individuelle Verträglichkeit kritischer Lebensmittel ausgetestet. Mit vielen praktischen Tipps bleibt der Speiseplan trotz Unverträglichkeit abwechslungsreich und der Genuss beim Essen erhalten – und einem durch einseitige Ernährung entstehenden Mangel an Nährstoffen wird vorgebeugt.



BUCHTIPPS:

Histaminarm kochen und sich wohl fühlen

Hrsg: Verband der Diätologen Österreichs, Krenn Verlag
ISBN-13: 978-3-902351-18-0

Milchzuckerarm kochen und sich wohl fühlen

Hrsg: Univ.-Doz. Dr. Maximilian Ledochowski, Fassl-Garbani, Datta, Krenn Verlag
ISBN 3-902351-85-3

Glutenfrei kochen und sich wohl fühlen

Hrsg: Hammer, Ranacher, Terler, Krenn Verlag
ISBN 3-902351-24-1

LINKS:

zoeliakie.or.at

forum.allergenvermeidung.org
nahrungsmittel-intoleranz.com



In dieser schweren Zeit

Schlagzeilen über tragische Todesfälle titeln Tageszeitungen, rund um die Uhr berichten Internet, Radio und TV von Naturkatastrophen, schweren Unfällen und Opfern von Gewalt. Erschütternd, aber gleichzeitig weit entfernt, rühren uns diese Botschaften nur selten zu Tränen. Ganz anders, wenn man plötzlich selbst zum engen Kreis der Betroffenen zählt.



Mag. Dr. Herwig Nosko

Leitender Psychologe der Klinischen Psychologie



Mag. Claudia Zethofer

Stellvertretende Leiterin der Krankenhausseelsorge



Sr. Agnes Rockenschaub

Krankenhausoberin und Mitglied der Krankenhausseelsorge



Mag. Elisabeth Leeb

Diplomierte Sozialarbeiterin der Klinischen Sozialarbeit

Um Menschen in den schwersten Stunden zur Seite zu stehen, leisten im Klinikum Seelsorge, Klinische Psychologie und Klinische Sozialarbeit psychosoziale und seelsorgliche Erste Hilfe. Auslöser für akute Krisen sind meist plötzliche, massive Veränderungen der Lebensbedingungen, etwa durch Tod, Verletzungen oder schwere Erkrankungen. „Sind Patienten oder Angehörige durch die Ereignisse psychisch belastet, werden sie von unseren Mitarbeitern betreut und beraten“, erläutert Herwig Nosko, Leiter der Klinischen Psychologie. „Wir bieten professionelle Hilfe in Ausnahmesituationen an.“

HILFE FÜR ALLE BETEILIGTEN

Krisen betreffen nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Menschengruppen. Claudia Zethofer, stellvertretende Leiterin der Krankenhausseelsorge, erzählt von ihren Erfahrungswerten: „Eine der größten Herausforderungen ist es herauszufinden, welche Menschen welche Art von Hilfe brauchen – damit niemand untergeht. Dazu muss ich aber über alle möglichen Ansprechpersonen im Haus Bescheid wissen.“ Um schnell reagieren zu können, wird die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Bereichen im Klinikum stets forciert. Unmittelbar nach dem außergewöhnlichen Ereignis geht es vor allem um das Wiedergewinnen von Handlungsfähigkeit,

Vermittlung von Sicherheit und Information sowie Förderung der Bewältigungsmöglichkeiten. Dabei spielen nicht nur psychische, sondern auch soziale Bedürfnisse eine wichtige Rolle: Kann die Person alleine nach Hause? Wer ist in der Nacht bei ihr? Wer sorgt für das Essen? „Wir versuchen, Sicherheitsanker zu setzen, die Zeit des Aushaltens durch das Vereinbaren von Folgeterminen und Nachbesprechungen in kleinere Zeitspannen einzuteilen“, beschreibt Elisabeth Leeb den Aspekt der Klinischen Sozialarbeit.

Die Seelsorge, die rund um die Uhr im Haus ist, deckt auch spirituelle Bedürfnisse ab. Zu Nachtzeiten und am Wochenende ist ein Vertreter des Teams oft erste Ansprechperson vor Ort: Angst, Trauer, Schmerz oder Einsamkeit bringen Menschen dazu, ihr Leben radikal in Frage zu stellen, Lebensbilanz zu ziehen, nach Schuld und Vergebung zu fragen und Versöhnung mit Gott und den Menschen zu suchen. „Wenn Menschen so ins Reden kommen, kann man konkret weiterhelfen, sich Schritt für Schritt auch an den Glauben herantasten“, erzählt Sr. Agnes, die als Hausoberin in der Seelsorge mitarbeitet. „Vor allem Sterbende und ihre Angehörigen sind dankbar für eine Begleitung in dieser Zeit. Segens- und Verabschiedungsfeiern können helfen.“ Für Angehörige, die sich nicht sofort von

Verstorbenen verabschieden können, gibt es im Klinikum den interreligiösen Verabschiedungsraum: Bruder Thomas vom Europakloster Gut Aich in St. Gilgen hat ihn mit Symbolen des Christentums, Judentums und Islams mit Glas, Holz und handgewebten Bildern gestaltet. Die Angehörigen werden von einem Mitarbeiter der Seelsorge oder einer Schwester begleitet. Diese versuchen, bestärkend für die Trauernden da zu sein.

SCHNELLE KRISENINTERVENTION IM KLINIKUM

„In manchen Krisenfällen ist der Bedarf einer Betreuung absehbar, in anderen ist sehr kurzfristig akute Hilfestellung notwendig“, davon ist Herwig Nosko überzeugt. „Manche Abteilungen geben bereits am Vormittag Bescheid, dass am Nachmittag voraussichtlich eine Verabschiedung stattfinden wird und Angehörige kommen.“ Je früher solche Informationen an die oben genannten Berufsgruppen herangetragen werden, desto besser kann reagiert und organisiert werden.

DASS ICH MIR NICHTS MITNEHME

Schwerwiegende Ereignisse an den Abteilungen hinterlassen auch bei den Mitarbeitern des Klinikums große Betroffenheit. „Eine der größten Herausforderungen ist für mich immer wieder, dass ich mir nichts mitnehme“, betont Sr. Agnes. Professionelle Nachbesprechungen bietet die Arbeitspsychologie des Klinikums an, die sowohl vom betroffenen Team als auch von jedem einzelnen Mitarbeiter in Anspruch genommen werden kann.

PND

Der Psychosoziale Notdienst sorgt dafür, dass auch zuhause im Ernstfall niemand alleine dasteht. Diese Unterstützung bei psychischen Krisen wird in OÖ über „pro mente“ angeboten und ist telefonisch rund um die Uhr erreichbar. www.pndooe.at

Familie ist ...

der Weg vom sicheren Nest zum Verleihen der Flügel

Angstzustände, Essstörungen, Verhaltensauffälligkeiten – psychische Störungen und psychiatrische Erkrankungen sind bei Heranwachsenden immer öfter Thema.

Mit der Gesundheit von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen als Hauptbetätigungsfeld lernt auch Adrian Kamper Eltern und Familienstrukturen in all ihrer Vielfalt kennen. „Den Ergebnissen einer aktuellen Studie zufolge sind bei 11,1 Prozent der Mädchen und bei 15,4 Prozent der Jungen psychische Auffälligkeiten feststellbar“, berichtet der Leiter des Departments für Psychosomatik der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Klinikum-Standort Grieskirchen. „Hinsichtlich entwicklungsgefährdender Risikofaktoren fällt in Studien der Zusammenhang zwischen abweichendem Elternverhalten, inklusive psychiatrischer Erkrankungen, und Depression von Kindern und Jugendlichen auf, während als Schutzfaktoren die Überzeugung, selbst etwas bewirken zu können, ein positives Familienklima und soziale Unterstützungen identifiziert werden.“ Dem Kind Sicherheit vermitteln, bedeutet ihm zuhören, mit dem Sig-

nal: „Ich nehme dich ernst, erkenne dein Erlebnis an und fühle mich ein“, unterstreicht Kamper den zentralen Stellenwert der Familie im Reifeprozess. „Und es bedeutet, Antworten zu geben: Ich unterstütze dich, teile deine Meinung oder auch nicht, spreche dir Mut zu. Oder: Stopp! Reden wir darüber, wie es anders gehen könnte!“ Der Weg der Heranwachsenden zur eigenen Identität ist durch Höhen und Tiefen geprägt, Krisenerlebnisse sind vorprogrammiert. „Manchmal wissen Eltern nicht mehr weiter und brauchen jemanden zum Reden“, weiß Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin des Elterntelefons der Telefonseelsorge der Diözese Linz. „In schwierigen Situationen hilft ein Gespräch weiter. Beim Elterntelefon können die Anrufer mit einer neutralen Person über ihre Erziehungsprobleme, Ängste und Nöte sprechen.“



VERTRAULICH | KOSTENLOS | RUND UM DIE UHR

DAS ELTERNTELEFON –

„Wählen Sie 142. Darüber reden hilft!“
(kostenlos in OÖ)

telefonseelsorge@dioezese-linz.at
www.elternnotruf.at

Richtigstellung

Klinikum 1/2015, Artikel „Habilitationstipendium vergeben“

Habilitationstipendium an Sonja Burgstaller, Oberärztin der Abteilung für Innere Medizin IV, für ihre wissenschaftliche Tätigkeit zur Molekulargenetik, Diagnose und Therapie von myeloproliferativen und myeloproliferativ/myelodisplastischen Neoplasien verliehen. Aktueller Forschungsschwerpunkt ist die chronisch myelomonozytäre Leukämie. Die Arbeiten wurden im Klinikum Wels-Grieskirchen und während eines Forschungsaufenthaltes im Wessex Regional Genetics Laboratory/University of Southampton (Leukaemia Research Group) in England und nicht an der PMU Salzburg erstellt. *Wir wünschen weiterhin viel Erfolg!*

Neuer Standortleiter Unfallchirurgie Grieskirchen

Die Behandlung von Verletzungen auf höchstem medizinischen Niveau erfordert neben tief greifender Qualifikation ein äußerst umfassendes Leistungsspektrum sowie die Möglichkeit zur interdisziplinären Vernetzung.

Karlheinz Pöllhuber, seit Juli neuer Standortleiter der Unfallchirurgie in Grieskirchen, legt großen Wert auf die Zusammenarbeit im Haus: „Neben Interdisziplinarität ist aber auch die Rotation der Mitarbeiter zwischen den Standorten wichtig. Sie stärkt die fachliche Qualifikation und die Kommunikation in der Abteilung, welche ja Grieskirchen und Wels umfasst.“ Die Unfallchirurgie am Standort Grieskirchen bietet alle unfallchirurgischen Leistungen: Diagnostik, operative und konservative Therapie sowie Behandlung von Unfallfolgen. „In der Stadtgemeinde schätzen die Patienten unser persönliches Verhältnis zu ihnen, die moderaten Wartezeiten auf Operationen und die kurzen Wege“, ist Pöllhuber vom bevölkerungsnahen Angebot des Standorts überzeugt. Mehrfachverletzte oder hoch komplikationsge-

fährdete Patienten werden aufgrund der interdisziplinären Versorgungsnotwendigkeit (u.a. Gefäßchirurgie, rekonstruktive Chirurgie, Wirbelsäulenchirurgie) wie in der Vergangenheit direkt am Standort Wels behandelt, der auch während der Nacht die Akutversorgung übernimmt.



OA Dr. Karlheinz Pöllhuber

Standortleiter Unfallchirurgie Grieskirchen

Steckbrief:

Geb. am 19. Dezember 1959

Wohnhaft in Pollham

Familienstand: verheiratet, 1 Tochter

Studium in: Wien

Turnus und Facharztausbildung in Grieskirchen

Im Klinikum seit 1987

„Ich lebe seit vielen Jahren im Raum Grieskirchen und genieße die hervorragende Lebensqualität im ländlichen Raum. Durch meine Tätigkeit als ärztlicher Referent beim Roten Kreuz und als Bezirksfeuerwehrarzt habe ich viele Bekannte im Bezirk.“



DGKS Manuela Rohringer, BScN, präsentiert ihre Abschlussarbeit

Welcome to the Journal Club

Forschung und Evidenz als Basis für eine gute Pflegepraxis

Haben die Erkenntnisse einer Studie das Potenzial, die tägliche Praxis zu beeinflussen? Sagen sie auch wirklich aus, was ihre Hypothesen behaupten? Sind sie ausreichend objektiv? Das kritische Hinterfragen und konkrete Evaluieren wissenschaftlicher Arbeiten ist für Medizin und Pflege Herausforderung und Chance zugleich.

Ab Herbst findet der regelmäßige Diskurs über aktuelle fachspezifische Publikationen im Rahmen eines Journal Clubs auch am Klinikum Wels-Grieskirchen statt. Als Auftaktveranstaltung dazu präsentierte Manuela Rohringer, Absolventin des Bachelorstudiums Pflegewissenschaft, ihre Abschlussarbeit zum Thema „Die Bedeutung der Dienstübergabe für den pflegerischen Schichtwechsel im Krankenhaus“ vor zahlreichen interessierten Kollegen in der Ärztebibliothek. Bei der anschließenden Diskussion wurden Fragen, wie beispielsweise „Welche Vor- und Nachteile hat eine Dienstübergabe am Patientenbett?“ oder „Ist diese Art der Dienstübergabe auf den bettenführenden Abteilungen im Klinikum vorstellbar?“, gemeinsam besprochen. Es fand ein reger Austausch von Meinungen und eigenen Erfahrungen statt. Ende August gab es mit der Präsentation von Anna Neulinger zum Thema „Nichtmedikamentöse Prävention von opioidinduzierter Obstipation“ einen weiteren Vorgeschmack auf die Veranstaltungsreihe. Richtig los geht's im Herbst 2015 mit vorerst drei Terminen und maximal 25 Teilnehmern. Wer Interesse hat, erhält Infos zu Organisation und Anmeldung bei den Organisatorinnen Mag. Birgit Hintner und Irene Rittenschober.

Grieskirchen mit Short-Stay-Chirurgie im Trend

Günter Peinthor leitet zukunftsorientierten Standort

Forciert durch den internationalen Boom der Tageskliniken rückt auch hierzulande das Konzept der Short-Stay-Chirurgie immer weiter ins Interesse der Patienten. Auch am Standort Grieskirchen praktiziert das Klinikum Wels-Grieskirchen diesen modernen Ansatz der Gesundheitsversorgung mit nachhaltigem Erfolg.

Nach einer ambulanten Abklärung im Vorfeld ermöglicht die systematische Kurzzeit-Chirurgie Eingriffe bereits am Aufnahmetag – mit einer im Vergleich zu herkömmlichen Krankenhausaufenthalten deutlich verkürzten Verweildauer. Seit April 2015 ist Günter Peinthor neuer Leiter des Grieskirchner Standorts der Abteilung für Chirurgie II. Günter Peinthor ist eine moderne Organisation und ein starker Fokus auf die Ausbildung seiner Mitarbeiter wichtig. „Nur durch eine kontinuierliche Rotation zwischen Wels und Grieskirchen können alle das volle Spektrum an Eingriffen kennenlernen und praktizieren. Deshalb liegt mir auch die Fortbildung der Mitarbeiter sehr am Herzen“, unterstreicht er seine Einstellung. „Die Chirurgie bringt stets neue Aufgabenstellungen. Auch wenn Anatomie und Diagnosen oft gleich sind, vor Ort findet der Chirurg immer eine individuelle Situation vor – das ist seine tägliche Herausforderung.“

SCHWERPUNKT KRAMPFADERN

Als erfahrener Chirurg legt Günter Peinthor Wert auf ein vielfältiges Angebot im Rahmen der Short-Stay-Chirurgie sowie auf eine straffe Organisation der freien Kapazitäten für Akut-Eingriffe. Mit rund 980

Operationen jährlich bildet neben der Basisversorgung die Behandlung von Varizen (Krampfadern) und Hernien (z.B. Leisten- und Nabelbrüche) einen der Schwerpunkte des Standortes.

ENDOSKOPISCHE UNTERSUCHUNGEN

Ein besonderes Anliegen ist Günter Peinthor auch das in Grieskirchen seit Jahren etablierte Angebot an endoskopischen Untersuchungen: „Für die Bevölkerung gibt es hier in Grieskirchen eine zusätzliche Möglichkeit zur Vorsorge-Koloskopie und zur Abklärung von Magen-Darm-Beschwerden“. Angesichts der steigenden Anzahl chronisch entzündlicher Darmerkrankungen (CED) mit teils langwierigen Diagnosestellungen wird diese Leistung zunehmend an Bedeutung gewinnen.

NEUER STANDORTLEITER

Der gebürtige Grieskirchner Günter Peinthor ist seit 21 Jahren am Klinikum Wels-Grieskirchen tätig. Zu seinen Schwerpunkten zählen unter anderem die Brustkrebschirurgie, Magen-Darm-Chirurgie und die laparoskopische Chirurgie (Schlüssellochtechnik). Zuletzt leitete Peinthor die Ambulanz des interdisziplinären Brustgesundheitszentrums und war hier beim erfolgreichen Zertifizierungsprozess maßgeblich beteiligt.



Short-Stay-Chirurgie in Grieskirchen: Patienten werden am Tag ihrer Aufnahme operiert und können rasch wieder nach Hause gehen.



OA Dr. Günter Peinthor, MPH

Standortleiter Grieskirchen der Abteilung für Chirurgie II, Klinikum Wels-Grieskirchen

Steckbrief:

Geb. am 6. März 1969

Wohnhaft in Buchkirchen

Familienstand: verheiratet

Kinder: 2

Studium in Innsbruck

Turnus am

Klinikum Wels-Grieskirchen

Facharztausbildung in

Allgemeinchirurgie mit

Additivfach Viszeralchirurgie

Im Klinikum seit 1994

[wiederbe]lebt!

Initiative zum 20-jährigen Bestehen des Notarztdienstes Grieskirchen



Herzmassage und Beatmung kann man lernen.

Wussten Sie, dass ...

- ... jeden Tag in Österreich 41 Menschen einen plötzlichen Atem-Kreislauf-Stillstand erleiden?
- ... pro Minute des Abwartens die Überlebenschance um 10 Prozent sinkt?
- ... in Österreich im Notfall nur jeder Fünfte mit einer Wiederbelebung beginnt?
- ... Erste Hilfe ganz einfach ist?

In Kooperation mit dem Klinikum Wels-Grieskirchen betreibt das Rote Kreuz nun schon seit mehr als 20 Jahren den Notarztdienst Grieskirchen. Seit 1. Mai 1995 wurden knapp 21.000 Patienten notärztlich versorgt, unter ihnen 1.218, welche nach einem plötzlich aufgetretenen Atem-Kreislauf-Stillstand wiederbelebt wurden. Trotz des bestens organisierten Notarzttwesens in Österreich liegt allgemein die Überlebenschance für Menschen mit plötzlich auftretendem Atem-Kreislauf-Stillstand gerade einmal bei elf Prozent – deshalb der Appell des Roten Kreuzes Grieskirchen: „Leisten Sie rasch Erste Hilfe!“ Wie das ganz einfach geht, lernen Sie beim Roten Kreuz! www.rotekreuz.at

EINE LEBENSWICHTIGE AUSSTELLUNG

Mit einer aktuellen Ausstellung richtet das Rote Kreuz Grieskirchen einen Appell an alle, im Notfall rasch Erste Hilfe zu leisten. Fotograf Günter Valda porträtiert zwölf Überlebende: Dank rasch eingeleiteter Erste Hilfe wurden diese Menschen nach einem Atem-Kreislauf-Stillstand ins Leben zurückgeholt.



Zu sehen vom 5.9. bis 9.10.2015 bei unseren Partnerbetrieben in Grieskirchen

Verbesserter Gesundheitsprozess durch besseres Verständnis



Ein ganz besonderes Tagebuch

ist das Intensivtagebuch. Studien belegen, dass es eine positive Wirkung auf die Lebensqualität von ehemaligen Intensivpatienten und deren Angehörige haben kann.

Manche Patienten sind tief berührt, wenn sie die Inhalte ihres persönlichen Tagebuches lesen und damit Erinnerungsverluste rekonstruieren können. Für die Angehörigen stellt das Intensivtagebuch bereits während der Intensivtherapie ein besonderes Medium dar, um mit dem sedierten und beatmeten Patienten zu kommunizieren: Über diesen Kanal haben sie die Möglichkeit, Fürsorge, Verbundenheit und Nähe zu vermitteln. Auch am Klinikum Wels-Grieskirchen wird das Intensivtagebuch seit April 2015 an Angehörige ausgegeben: So erhalten sie die Möglichkeit, gemeinsam mit Mitarbeitern aus Medizin und Pflege Aktivitäten rund um den Patienten, Besuche und ihre eigene Gefühlslage durch Notizen und Fotos zu dokumentieren.

Jetzt NEU am Klinikum:

In Zusammenarbeit aller 3 Intensivstationen ist das Klinikinformationsmanagementsystem **Centricity Critical Care** nach einer umfangreichen Vorbereitungsphase von zweieinhalb Jahren in der operativen Intensivstation II in Betrieb gegangen. Auch die Operative Intensivstation I und die Interne

Intensivstation werden in den nächsten Monaten mit CCC zur Unterstützung ihrer klinischen Dokumentationsaktivitäten starten. Das Dokumentationssystem macht durch Vernetzung eine große Sammlung von Patientendaten möglich und ist durch Vorkonfigurationen gut an den Klinikalltag anpassbar. *Lesen Sie mehr dazu in unserer nächsten Ausgabe!*



Hauptsach' g'sund bleib'n!

Diesen Wunsch höre ich sehr oft. Nicht so sehr von meinen Mitschwestern, eher von Bekannten und Verwandten, die ich nur in größeren Abständen, etwa bei Geburtstagsgratulationen sehe. Sie ist schon eine Hauptsache, die Gesundheit. Sie zu entbehren, fällt schwer.

Wir kennen das alle: Da zwickt und zwackt es, die Gedanken kreisen um das, was fehlt, um den Schmerz, um die Vermutung, was das sein, was da den Schmerz oder das Unbehagen verursachen könnte. Allerlei Hausmittel (die ich sehr schätze) werden ausprobiert, die Draufgänger greifen gleich zu schweren Geschützen („Das hat mir doch damals auch geholfen ...“), bis endlich der Weg zum Arzt oder in die Krankenhausambulanz gefunden wird. Und dann bekommen wir es schriftlich, beim praktischen Arzt meist mündlich, was uns fehlt. Und mit der Diagnose eine Medikation, die die fehlende Gesundheit (die Hauptsache) wieder herstellen soll. Ich hab ein bisschen Schwierigkeiten mit dem Wunsch oder Ausspruch „Hauptsach' g'sund bleib'n!“. Natürlich ist für mich die körperliche und seelische Gesundheit ein großes Gut, das auch ich erhalten möchte. Ich bemühe mich um eine gesunde Lebensführung (mal mehr und mal weniger), ich absolviere die Vorsorgeuntersuchungen, halte Kontrolltermine ein, nehme Medikamente, wenn es sein muss (da sind mein Arzt und ich nicht immer einer Meinung!) und vertraue den Ärzten, die sich um mich kümmern. Aber irgendwie ist in mir so der Gedanke, dass die Gesundheit wohl EINE, aber nicht die EINZIGE Hauptsache sein kann! Wenn mein Denken, Tun und Trachten einzig und allein auf die Erhaltung oder Wiedererlangung dieser einen Hauptsache errichtet ist, bin ich ein sehr geplagtes Wesen. Was hat dann noch Platz in meinem Leben? Es gibt meines Erachtens auch einen Gesundheitswahn – und diesen möchte ich in keiner Weise unterstützen und fördern. Jung, gesund, aktiv (auch noch im Alter), fit, (schön wäre wahrscheinlich auch noch zu ergänzen!): So sollen wir sein, das versucht uns die Werbung in vielen verschiedenen Facetten zu vermitteln. Doch das Leben spielt anders: Es gibt Alter, Gebrechlichkeit, Pflegebedürftigkeit, Krankheit, Verunstaltung, Behinderung – viele, viele Menschen entbehren der sogenannten



„Hauptsache Gesundheit“. Ich frage mich, wie es diesen Menschen mit dem Ausspruch „Hauptsach' g'sund!“ geht. Ist ihr Leben aufgrund ihrer Krankheit oder Beeinträchtigung weniger lebens- und liebenswert? Welches Menschenbild steht hinter dem Absolutsetzen der Gesundheit? Der perfekte Mensch, der immer funktioniert? Wie wird nun in unseren Gesundheitseinrichtungen mit der „Hauptsache Gesundheit“ umgegangen? Ich bin sehr, sehr froh, immer wieder zu erkennen, dass in unserem Klinikum Wels-Grieskirchen Gesundheit sehr umfassend und vielschichtig gesehen wird, dass Expertinnen und Experten zusammenarbeiten, um Heilungsprozesse an Körper, Seele und Geist in Gang zu setzen und zu fördern. Hier steht der Mensch im Mittelpunkt mit seiner Sehnsucht nach Leben und Heilung. Medizin und Pflege stehen im Dienst der Menschlichkeit, des Möglichen und des Erlaubten, und auch mit Gott wird gerechnet! Gesundheit nimmt den Stellenwert ein, der ihr meines Erachtens gebührt: als eine Hauptsache unter anderen Hauptsachen! Dafür danke ich und bitte jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter weiterhin um ihren so wertvollen und wichtigen Einsatz!

Sr. Teresa Hametner

Generalvikarin Franziskanerinnen von Vöcklabruck



25 x Case Mix 'n Drinks



Im Juni 2015 war es so weit: Bereits zum 25. Mal fand „Case Mix 'n Drinks“ unter der Leitung von Friedrich Prischl, Norbert Hildenbrandt und Adrian Laussermayer regen Zuspruch.

Kein Wunder, denn in solch geselliger Runde lassen sich Fälle einfach wunderbar diskutieren. Der Abend stand dieses Mal ganz unter dem Motto „Es is a Kreuz mit'm Kreuz“. In lockerer Atmosphäre und bei guter Musik wurde ein Fallbeispiel besprochen und das 25. Jubiläum selbstverständlich gebührend gefeiert.

Für alle, die noch nie mit dabei waren:

Was ist Case Mix 'n Drinks eigentlich?

Eine coole Art sich zu treffen, zwanglos zu plaudern – und doch den fachlichen Diskurs zu pflegen, sich auf die Arztprüfung vorzubereiten, Erfahrungen zusammenzulegen, gemeinsam Lösungen zu finden (oder auch nicht) ...

Unbedingt vormerken:

Weitere „Case Mix 'n Drinks-Termine“ am Klinikum-Standort Wels
Mi, 7.10., ab 18 Uhr in Seminarraum 4
Mi, 18.11., ab 18 Uhr in Seminarraum 4

Kannst du mir weiterhelfen?

Wo finde ich was?

Kennst du schon ...?

Ein Grund mehr für Case Mix 'n Drinks:

Jeder Termin ist mit 2 DFP-Punkten seitens der Ärztekammer approbiert.



medicamp

Übersicht medicamp Ausbildungsmodule

Famulatur
(= Pflichtpraktikum, Dauer: 2 - 8 Wochen)

Ferialpraktikum (Dauer: 4 Wochen)

Workshop „medical skills – start“

Workshop „medical skills – advanced“

Klinisch-Praktisches Jahr (Dauer: 48 Wochen,
Einstieg alle 8 Wochen möglich)

Basisausbildung „med basic“

Ausbildung zum Allgemeinmediziner

Ausbildung zum Facharzt

It's summertime

Während andere die Tage am Strand oder im kühlen Nass genießen, verbringen Medizinstudenten aus ganz Österreich die Sommerzeit im Klinikum Wels-Grieskirchen. Die Plätze sind heiß begehrt, ist das Klinikum doch für seine Ärzteausbildung bekannt und mehrfach ausgezeichnet.

Von Juni bis September haben insgesamt 78 (!) Medizinstudenten ihre Famulatur in Wels absolviert, weitere 37 nutzten die Chance für ein Ferialpraktikum. Anfang August starteten außerdem 12 Jungmediziner ihr Klinisch-Praktisches Jahr.

Wir haben uns unter den Medizinstudenten umgehört, warum sie sich für das Klinikum Wels-Grieskirchen entschieden haben:



„Bei den
Ausbildungen kommt
auch das Persönliche
nicht zu kurz – das
gefällt mir besonders.“

Anna-Paula Kepplinger aus
Marchtrenk
Famulantin
Medizinische Universität
Graz



„Mir gefällt die
Stimmung im Team.
Ich bin bestens
eingebunden und
sehe auch viel.“

Stefan Coppola
aus Wien
OP-Assistent in der
Plastischen Chirurgie
Medizinische Universität
Wien



„Nach nur zwei
Monaten habe ich
bereits total viel ge-
lernt. Alle sind sehr
bemüht.“

Nina Berghofer aus Graz
KPJ-Studentin
Medizinische Universität
Graz



„Ich schreibe meine
Diplomarbeit über den
da Vinci-Roboter und
kann hier den
Spezialisten über die
Schulter blicken.“

Paul Kilbertus aus
Stadl-Paura
OP-Assistent in der Urologie
Medizinische Universität
Innsbruck



V.l.n.r.: Dir. HR Dr. Matthias Stöger, Amt der OÖ Landesregierung, Direktion Soziales und Gesundheit / Mag. Andrea Voraberger / Prim. Univ.-Prof. Dr. Klemens Trieb / DI Ulrich Aspetsberger, caramel architecten zt gmbh / Mag. Dietbert Timmerer / Sr. Gabriele Schachinger / LH Dr. Josef Pühringer / Sr. Angelika Garstener / Vbgr. Hermann Wimmer / Vbgr. Dr. Andreas Rabl / Stadträtin Silvia Huber / Dr. Günter Jakobi / Mag. Gerhard Posch

Spatenstich für Zukunftsprojekt:

Klinikum baut Tagesklinisches Zentrum



Klinikum-Geschäftsführer Mag. Dietbert Timmerer (Bild oben) und der Ärztliche Leiter Univ.-Prof. Prim. Dr. Klemens Trieb (Bild unten) im TV-Interview anlässlich des Spatenstichs Ende August

Mit dem Bau des neuen Tagesklinischen Zentrums (TKZ) in Wels entsteht ein weiterer Schwerpunkt in der medizinischen Versorgung der Bevölkerung. Denn die Nachfrage an planbaren, tageschirurgischen Eingriffen steigt konstant. Ein präzises OP-Management inklusive Vorbetreuung und Nachbehandlung ermöglicht Patienten einen kurzen Aufenthalt ohne lange Wartezeiten. Neun Millionen Euro werden investiert, um den rund 5.600 m² großen Neubau mit vier Operationssälen und zusätzlicher Tiefgarage im Herbst 2017 zu eröffnen.

Das neue Tagesklinische Zentrum am Klinikum-Standort Wels ist ein weiterer Meilenstein einer modernen Gesundheitsversorgung der Bevölkerung“, betont Landeshauptmann Josef Pühringer. Die Gesamtkosten werden gemeinsam vom Land Oberösterreich und den Kreuzschwestern getragen.

ERWEITERTES TAGESKLINISCHES ANGEBOT

Aktuell werden am Klinikum Wels-Grieskirchen mehr als 25 Prozent aller Eingriffe tagesklinisch durchgeführt – Tendenz steigend. „Mit dem neuen Tagesklinischen

Zentrum wird dem internationalen Trend einer tagesklinischen Versorgung entsprochen und das Angebot für Patienten weiter ausgebaut“, berichtet Geschäftsführer Dietbert Timmerer. Tagesklinische Eingriffe betreffen insbesondere die Fachrichtungen Orthopädie, HNO, Urologie, Dermatologie, Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Augenheilkunde sowie Unfallchirurgie und Allgemein Chirurgie.

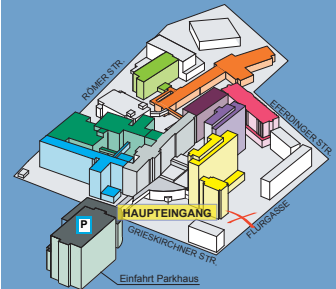
GEPLANTER ABLAUF – PATIENTEN BLEIBEN NUR KURZ

Die Abläufe in der Tagesklinik sind perfekt abgestimmt. Die Patienten werden bereits vor dem OP-Tag auf der jeweiligen



Hell und modern fügt sich das neue Gebäude in die bestehende Struktur des Klinikums.

Das TKZ kann über den Eingang Flurgasse oder den Verbindungsgang vom Bettentrakt 1 erreicht werden.



Mag. Gerhard Posch kommt direkt von der Eröffnung des neuen Kreuzschwestern-Hauses St. Raphael.



Für Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer ist das TKZ eine Win-win-Situation für Patienten und Klinikum.



Wösbloch sorgen für den musikalische Rahmen.



Warten auf den Spatenstich: Sr. Reintraud, Beatrix Stadler und Sr. Agnes



DI Ulrich Aspetsberger freut sich über die Realisierung des Projekts.



Sr. Gabriele bittet um den Segen für die Baustelle.

TAGESKLINISCHES ZENTRUM – DATEN UND FAKTEN

TERMINE

Spatenstich: 28. August 2015
 Baubeginn: Herbst 2015
 Geplante Fertigstellung:
 Herbst 2017

INVESTITIONSVOLUMEN

Gesamt: 9 Mio. Euro
 davon Tagesklinik: 7 Mio. Euro
 davon Tiefgarage: 2 Mio. Euro

FLÄCHE

Nutzfläche Gebäude: 5.611 m²
 davon Tagesklinisches Zentrum: 2.926 m²
 davon Tiefgarage Tagesklinisches Zentrum: 2.685 m²

KAPAZITÄTEN

OP-Bereiche: 4
 Operationen:
 Mo - Fr, 7:00 - 15:30 Uhr
 Prä-/Postoperativer Bereich:
 Mo - Fr, 7:00 - 17:00 Uhr
 Für Notfälle stehen die OP-Säle auch außerhalb der Normzeiten zur Verfügung.
 Geplante Eingriffe pro Tag:
 rund 36
 Geplante Eingriffe pro Jahr:
 rund 7.000

Fachambulanz untersucht und über OP und Anästhesie aufgeklärt. So erhalten sie schon im Vorfeld alle notwendigen Informationen und Unterlagen in der Präanästhesieambulanz. Am Eingriffstag wird der Patient im Tagesklinischen Zentrum in Wels aufgenommen, vorbereitet, operiert, postoperativ überwacht und nach einer Nachuntersuchung durch den Operateur bzw. Facharzt wieder entlassen.

PRÄZISES OP-MANAGEMENT ALS BASIS

„Eine moderne tagesklinische Behandlung orientiert sich an den Bedürfnissen der Patienten. Voraussetzung dafür ist ein perfekt organisiertes OP-Management mit exakt

strukturierten, standardisierten Abläufen“, gibt Klemens Trieb, Ärztlicher Leiter des Klinikum Wels-Grieskirchen, Einblick in den Betrieb einer Tagesklinik. „Nur unter optimaler Logistik können die individuellen Eingriffe planmäßig und mit größtmöglicher Sicherheit durchgeführt werden.“ Für die Patienten entstehen so kaum Wartezeiten und sie können im Regelfall am selben Tag wieder nach Hause gehen. „Präzision und Sicherheit im gesamten perioperativen Ablauf – vom Erstgespräch bis hin zur Entlassung – ist nur durch ein eingespieltes, patientenorientiertes Team mit zentraler Koordination des gesamten OP-Managements möglich“, ergänzt Trieb.

Mitarbeiterportrait
Nicole Strasser:

Ich bin einfach gerne draußen!



Nicole Strasser:

Geboren in:

Bad Ischl

Aufgewachsen in:

Eberstalzell

Studium:

Innsbruck 2001 – 2008

Promotion:

zum Doktor der
gesamten Heilkunde, 2008

Doktorarbeit:

„In-vitro-Aktivität von Amphotericin B
Lipidpräparationen gegen
Aspergillen“

Turnus:

Lehrpraxis Dr Schenk und LKH
Vöcklabruck

Im Klinikum seit:

2012, AVA, Praxisvertretung bei
HÄND

Freizeit:

Mich beim Karate auszupeinern ist
mein idealer Ausgleich zur Arbeit.
Ich liebe die Aussicht von einem
Berggipfel, kann aber auch voll und
ganz in einem spannenden Buch
versinken, probiere gerne neue
Koch- und Backrezepte aus oder
erkunde beim Reisen neue Länder
und Kulturen.

Ersteinsätze für Organisationen wie Ärzte ohne Grenzen dauern bis zu sechs Monate – das war mir zum Ausprobieren zu lange.“

Ob ihr so ein „Urlaub ohne jegliche Annehmlichkeiten“ überhaupt liegt, wollte Nicole Strasser, Ärztin für Allgemeinmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen, herausfinden. Über die Kreuzschwestern reist die Eberstalzellerin schließlich für einen Monat nach Uganda, wo sie in Kikyusa im Gesundheitszentrum des Ordens ein starkes Kontrastprogramm zur medizinischen Versorgung Österreichs kennenlernt.

„Hier kommen die Menschen nicht zu dir, weil sie einen Schnupfen haben. Und schon gar nicht mitten in der Nacht mit der Rettung. Ganz im Gegenteil: Die Einheimischen warten in der Regel einmal zwei bis drei Wochen ab, bevor sie überhaupt den Arzt aufsuchen.“

Ich habe Abszesse in extremen Ausprägungen gesehen – das kann man sich hier nicht vorstellen.

Fließendes Wasser und Strom, wenngleich mit Ausfällen, bedeuten Luxus pur in den meisten Ortschaften Ugandas. Auch die Kreuzschwestern führen dort ein sehr einfaches, hartes Leben, arbeiten effizient von früh bis spät. „Aber eigentlich habe ich

mir das Leben im Kloster anders vorgestellt – es ist recht gesellig und lustig!“, schmunzelt Nicole Strasser, wenn sie sich an so manches Erlebnis zurückerinnert. „Im Gegensatz zu Österreich gibt es hier sehr viele jüngere Schwestern, denn das Kloster bietet den jungen einheimischen Frauen tolle Chancen: eine sichere Versorgung und eine gute Gemeinschaft.“ Denn in der Regel bedeutet das Leben in Uganda für Frauen, dass sie bald schwanger werden, zehn bis 15 Kinder gebären, durch die Promiskuität des Mannes an Geschlechtskrankheiten bzw. Aids leiden.

Ein Mann ist angesehen, wenn er viele Frauen und Kinder hat. Das Aidsbewusstsein ist schlecht in Afrika.

Im Gesundheitszentrum der Kreuzschwestern sind Kondome gratis erhältlich, finden jedoch kaum Absatz, da vor allem auch Frauen diese nicht verwenden wollen. Der Umstand, dass die Gesundheitsversorgung für Aidskranke in Uganda die öffentliche Hand übernimmt, wird als Vorteil angesehen.

ANTIBIOTIKA FÜR ALLE

Da die Patienten meist einen weiten Weg auf sich nehmen, um das mit einer großen Hausarztpraxis vergleichbare Gesundheitszentrum zu erreichen und auch aufgrund



Für junge Frauen bedeutet das Leben im Kloster eine große Chance: Eine sichere Versorgung und gute Gemeinschaft sind keine Selbstverständlichkeit

der finanziellen Belastung kein zweites Mal mehr kommen würden, erhält fast jeder ein Breitbandantibiotikum. „Sonst würden viele an einer bakteriellen Infektion sterben“, erklärt der Clinical Officer von Kikyusa, welcher von Montag bis Freitag rund um die Uhr als einziger für die medizinische Versorgung von täglich beinahe 100 Patienten verantwortlich ist. Darunter gibt es viele Aidskranke, aber auch Fälle von Malaria, Typhus und andere Tropenkrankheiten, Schwangere, Verletzte. Zu seiner Seite stehen dem CO eine Hand voll Krankenschwestern, eine Hebamme, eine Psychologin. Für die stationäre Aufnahme gibt es einige wenige Betten, in Wahrheit ein bloßes Metallgestell mit Matratze, alles weitere kommt von den Familien der Patienten selbst: Bettwäsche, Nahrung, Pflege.

AUCH AIDSKRANKE KINDER WERDEN IM GESUNDHEITZENTRUM DER KREUZSCHWESTERN BEHANDELT

Schmerzen und Übelkeit werden in Uganda kaum medikamentös behandelt – das muss man aushalten. Erduldet werden auch lange Wartezeiten vor dem Gesundheitszentrum – ohne Murren. „Und sie bringen dir auch nach acht Stunden mit 40 Grad Fieber in der prallen Sonne und größten Hitze noch Höflichkeit, Dankbarkeit und Respekt für deine medizinische Leistung entgegen.“

Das und die Chance, ohne aufwendige diagnostische Möglichkeiten Patienten zu behandeln, hat Nicole Strasser absolut erfüllt.

Von der schnellen Truppe: **Kreuzschwestern haben flinke Beine**



350 Mitarbeiter der Kreuzschwestern-Betriebe waren mit dabei, als es heuer beim bereits 6. Welsler Business Run galt, fünf Kilometer im Laufschrift oder im Walken in kürzester Zeit zu absolvieren. Dafür gab es den verdienten ersten Platz in der Teamwertung für die „Kreuzschwestern Europa Mitte - medifIT“ vor der TGW mit 113 und der Hofer KG mit 84 Läufern. Die Siege in der Firmenwertung mit je drei Aktiven pro Firmenteam gingen bei den Damen an das Team „Kreuzschwestern Europa Mitte - medifIT 1“ in insgesamt 1:07:29 Stunden. Jetzt heißt es schon, auf in die nächste Runde – denn bereits am 10. Juni 2016 gilt wieder: Auf die Plätze, fertig, los!

In 60 Tagen um die Welt **45.000 km in nur 2 Monaten geradelt**



Über 70 Klinikum-Teams radeln 2015 zur Arbeit: Sie tun nicht nur viel Gutes für ihre Fitness, sondern auch für Gesundheit, Umwelt und Geldbörse. Weitere positive Nebeneffekte: z.B. ein neuer absperrender Fahrradabstellplatz, gesponsert vom Klinikum.

Im Auftrag Ihrer Gesundheit: **Das Klinikum auf Österreichs größter Messe für Gesundheit, Wellness & Ernährung**



Von der Schlaganfallinformation über die Neugeborenen-Medizin bis hin zu Ernährungsberatung und Genussstraining – informieren Sie sich bei Vorträgen und Aktionsständen unserer Experten aus den Bereichen Medizin und Pflege.

Demenz, Burn-out, Vorhofflimmern, Krampfadern, Hörstörungen, Krebschirurgie – wir präsentieren Ihnen eine breite Palette an Themen der modernen Gesundheitsversorgung. Nähere Infos zur Messe auf gesundheitsmesse.at



Fr, 6.11.2015 Große Abschlussveranstaltung der Klinikum-Mitarbeiter-Initiative „Radelt Zur Arbeit“ mit Extremsportler, Autor und Mentalcoach Wolfgang Fasching. In seinem aktuellen Vortrag „Die Kraft der Gedanken“ zeigt er uns: „Je positiver und klarer Ihre Gedanken sind, umso angenehmer und erfolgreicher verläuft Ihr Leben.“

**Jetzt NEU:
Das Original Klinikum-Radler-Trikot –
ab sofort erhältlich in S, M, L und XL!**



Richtig g'schmackig und absolut g'sund

Herbstliches Kürbismenü



Passend zum Start in den Herbst verrät uns Johannes Zeininger nicht nur ein wunderbares 4-Gänge-Menü, sondern auch das große Gesundheitsplus des Kürbisses.

Johannes Zeininger, Küchenchef
Grieskirchen, empfiehlt:

*Die Mengenangaben in den Rezepten sind jeweils für fünf Personen.



Kürbisparfait mit Wacholderschinken und Kernöl

250 g Kürbis
20 g Butter
80 ml Grüner Veltliner
80 ml Gemüsebrühe
80 ml Schlagobers
4 Blätter Gelatine
60 ml Schlagobers
300 g Wacholderschinken fein geschnitten

Kürbis schälen, mit Butter und Wein andünsten. Einkochen lassen, $\frac{1}{2}$ EL Paprika edelsüß dazu, mit 80 ml Gemüsebrühe aufgießen. Weichen Kürbis pürieren und passieren. Obers begeben, mit Salz und Cayenne-Pfeffer abschmecken. Über Eiswasser abkühlen. In kaltem Wasser eingeweichte Gelatine in etwas Gemüsebrühe anwärmen und in Kürbismasse rühren. Geschlagenes Obers sofort unterheben, in Form füllen. Über Nacht kühlen. Mit Schinken auf gekühlten Tellern anrichten, mit Kürbiskernöl, Kräutern und Kürbiskernen garnieren.

Schaumsuppe vom Muskatkürbis



340 g Kürbis
90 g Porree
20 ml Rapsöl
10 g Butter
30 g Weizenmehl Type 480 glatt
860 ml Gemüsebrühe
90 ml Schlagobers
120 ml Grüner Veltliner

Kürbis und Porree andünsten, mit Wein ablöschen, Butter und 1 EL Paprika edelsüß begeben. Mit Mehl stauben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Mixen, passieren und Sahne begeben. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Lorbeer und Muskat würzen. Zum Anrichten mit Stabmixer aufschäumen, mit Kräutern garnieren.

Kürbisrisotto mit Zander im Speckmantel und Paprikagemüse



Kürbisrisotto
250 g Rundkornreis
50 g Porree
30 ml Rapsöl
800 ml Gemüsebrühe
100 ml Schlagobers
50 g Parmesan (30 % Fett)
500 g Kürbis

Kürbiswürfel und Porree anschwitzen, leicht bräunen, zur Seite stellen. Reis kurz anschwitzen, mit Wein ablöschen, einkochen. Nach und nach Gemüsebrühe begeben, unter ständigem Rühren Reis bissfest kochen. Nach Garzeit (ca. 15 Min.) Parmesan und Sahne begeben, kurz verkochen. Kürbis und Porree unterrühren, mit gemahlenem Kümmel, Chili, Salz und evtl. etwas frischem Maggikraut abschmecken. Sofort anrichten!

Zander im Speckmantel

750 g Zanderfilet (TK)
150 g Schinkenspeck
Filets häuten und in Medaillons schneiden. Mit Speck umwickeln, mit Salz und Zitrone würzen, beidseitig anbraten und im Rohr saftig fertiggarren.

Paprikagemüse

500 g Paprika (3 Farben)
In Würfel schneiden, in Pfanne braten und mit Salz würzen.

Kürbismuffin



200 g Kürbis
200 g Weizenmehl (Type 480 glatt)
50 g Maizena
1 Ei
90 g Butter
100 g Feinkristallzucker
80 g Mascarino
100 g Sauerrahm
100 g Joghurt (3,6 % Fett)

Zucker mit Butter schaumig rühren, Ei dazu, mit Zutaten mischen. Zum Schluss 2 TL Backpulver, Kürbis geraspelt unterheben. Bei 160 °C 25 Min. backen. Mit Vanillezucker und Zimt bestreuen.

Weichselragout

40 g Feinkristallzucker
200 ml Johannisbeersaft
10 ml Zitronensaft
340 g Sauerkirschen (TK)
40 ml Wasser
20 g Kartoffelstärke
10 ml Rum (38 %)
Zimt und Zitronensaft

Zucker karamellisieren, mit Rum ablöschen, mit Johannisbeersaft auffüllen. Ein Viertel der Früchte begeben. Mixen und mit Stärke binden. Soße vom Herd nehmen und restliche Früchte in der Soße ziehen lassen. Zimtstange und Vanillezucker begeben. Zum Servieren lauwarme Muffins mit Weichselragout und Schokoladeneis auf gekühlten Tellern anrichten!



Echt riesig:

DER KÜRBIS IST DIE GRÖSSTE BEERE DER WELT

Und schmeckt einfach gewaltig! Zu Halloween ist er der Star: An dunklen Herbstabenden leuchten gruselige Kürbislaternen vor den Häusern, aber auch Kürbisfleisch, -kerne und -öl sollten genauso viel Beachtung finden. Das vielseitig einsetzbare Gemüse strotzt geradezu vor gesundheitsfördernden Eigenschaften!

- **Schlanker Sattmacher** macht gute Figur – 27 Kalorien pro 100 g Fruchtfleisch

- **Größte Beere der Welt:** nach botanischer Lehre zählt er zu den Beeren, der größte hat laut Guinness-Buch der Rekorde derzeit 821 kg!

- **Ideal zum Backen und Knabbern:** Kürbiskerne natur, geröstet oder gesalzen

- **Kürbissuppe** mit Curry und Chili wärmt von innen: Durch Thermogenese steigt der Energieverbrauch!

- **Schwarzes Gold** Kürbiskernöl: Vitamin A, B1, B2, B6, C, D, E, Mineralstoffe Phosphor, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen und Zink, Phytosterine (sekundäre Pflanzenstoffe senken Cholesterinspiegel), Beta-Karotin (antioxidativ mit Zellschutzfaktor) und Linolsäure (lebenswichtige, zweifach ungesättigte Omega-6-Fettsäure)



**AUSBILDUNG
STARTET
MONATLICH!**

med basic

Praxisnah, individuell und von Mentoren betreut: Die 9-monatige Basisausbildung für Ärzte im größten Ordensspital Österreichs

Ihre Ausbildungsvorteile mit dem neuen und einzigartigen Basisausbildungskonzept am Klinikum Wels-Grieskirchen:

- Kick-off mit 3 Einführungstagen
- 9 Monate **knowledge in practice**: wöchentliche Fortbildungen speziell für die Basisausbildung
- Mentoren vermitteln Wissen und Erfahrung
- Individuelle Betreuung
- Kontinuierliches medizinisches Training
- On top: **med basic-Seminar**

Weitere Details zum Ausbildungsprogramm:
medbasic.klinikum-wegr.at