



Klinikum

Magazin Klinikum Wels-Grieskirchen

DÄRM GUT, ALLES GUT

■ STOFFWECHSEL IM FOKUS

So funktioniert das
Mikrobiom!

■ KINDER- UND JUGENDGESUNDHEIT

Förderung und Prävention
für alle Altersstufen



Achtsam gegen Stress



Mag. Dietbert Timmerer



Sr. Franziska Buttiger

Liebe Leserinnen und Leser!

Zum Abschluss des Jahres widmen wir unser Klinikum Magazin zwei Schwerpunkten: zum einen dem Thema Stoffwechsel und einem der größten Gesundheitsrisiken der heutigen Zeit, dem Übergewicht. Zugegebenermaßen kein perfektes Timing angesichts der duftenden Weihnachtsbäckerei. Nichtsdestotrotz: Ihr Mikrobiom wird es Ihnen danken, wenn Sie auf eine bewusste Ernährung und Ihr Bauchgefühl achten. Primarius Prof. Dr. Harald Hofer erklärt, was es mit der These „Der Mensch ist, was er isst“ auf sich hat. Das zweite Schwerpunktthema nimmt die Kindergesundheit in den Fokus.

GESUNDE ZUKUNFT

Ab einem Alter von 40 Jahren denken viele Menschen zunehmend an ihre Gesundheitsvorsorge. Wie Dr. Gertraud Eitelberger erklärt, wird der Grundstein für die Gesundheit und ihre Erhaltung allerdings bereits im Säuglingsalter gelegt! Zudem manifestieren sich chronische Erkrankungen meist schon im jungen Alter. Wir widmen uns daher dem umfassenden Thema Kindergesundheit, in dieser Ausgabe im Speziellen der Säuglingsprophylaxe, Kindernotfällen und der häufig unterschätzten Jugendmedizin.

WEIL DU ENTSCHEIDEST,

was Du bewirkst – so lautet der Titel der trägerübergreifenden Imagekampagne für Pflegeberufe. Die Ordensspitäler, das Kepler Universitätsklinikum und die gespag/OÖ Gesundheitsholding haben diese Initiative gemeinsam gestartet, um die vielseitigen, zukunftssträchtigen und neuen Ausbildungs- und Berufsmöglichkeiten in der Pflege breitenwirksam darzustellen. Schnell einig war man sich jedenfalls darüber, dass dies niemand besser kann, als die Pflegeschüler selbst! In einem Casting überzeugten vor allem Maximilian Angerler und Michael Petermaier vom Ausbildungszentrum Wels mit ihrer

aufgeschlossenen und selbstbewussten Art und sind jetzt oberösterreichweite Werbeträger.

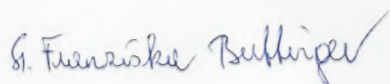
ROBOTIK UND DIGITALISIERUNG

Welche Entwicklungen die digitale Revolution im Krankenhaus mit sich bringt und was diese für Patienten und Mitarbeiter in Gesundheitsberufen bedeuten, stand im Mittelpunkt des diesjährigen Kongresses der Ordensspitäler. Fakt ist, wir müssen uns neuen Technologien, Innovationen im medizinischen, pflegerischen und natürlich auch im organisatorischen Bereich verstärkt und intensiv widmen, um auch weiterhin am Puls der Zeit zu bleiben. Am Klinikum Wels-Grieskirchen gibt es dafür zahlreiche Beispiele, wie etwa im Bereich der modernen bildgebenden Diagnostik, der 3D-Darstellung in der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, komplexen Implantationen von Hörhilfen mittels Navigationssystemen oder roboterassistierten Operationen. Letztere werden durch das neu gegründete Zentrum für Robotische Medizin repräsentiert. Die beteiligten Fachbereiche bündeln im gemeinsamen Zentrum ihre Erfahrungen und ihr Know-how, um den zunehmenden hohen qualitativen Anforderungen Rechnung zu tragen. Hierzu zählt neben dem gesteigerten Informations-, Diagnose- und Therapieangebot für Patienten auch die Ausbildung robotisch geschulter Ärzte. Forschung und Innovationskraft zeichnen uns aus, aber nicht nur. Mit fortschreitender Technologisierung müssen wir noch mehr den Menschen in seiner Gesamtheit in den Mittelpunkt der Betrachtung stellen. Riesige Datenmengen und künstliche Intelligenz sind zwar wichtige Entscheidungshilfen, aber eine zentrale Anforderung in Medizin und Pflege – nämlich die Empathie – können sie nicht leisten. Kompetente, vorausdenkende und einfühlsame Mitarbeiter sind im digitalen Zeitalter gefragter denn je zuvor. „Mensch & Roboter“, eine herausfordernde Aufgabe, der wir das nächste Wissensforum am 13. Februar 2019 widmen.

DIE STILLE ZEIT IM JAHR

Traditionell leise und behutsam, möglichst in echten anstatt digitalen Netzwerken, verbringen wir die stille Zeit des Jahres und besinnen uns auf wichtige Werte, die uns mit Familie und Freunden verbinden.

Sehr geehrte Damen und Herren, wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest, besinnliche Feiertage und alles Gute für 2019!



Sr. Franziska Buttinger



Mag. Dietbert Timmerer





Inhalt

Medizin und Pflege

8

WIEDER KLAR SEHEN

Innovative Hornhaut-
Transplantation

10

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Multitalent Darm

20

BREITES SPEKTRUM KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

Gesundheit in die Wiege gelegt

26

NEU AM KLINIKUM

Zentrale Notfallambulanz
und Aufnahmestation

28

EIN TAG MIT ...

DGKP Helena Berger

Für das Leben

30

SCHLÜSSEL ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Gesund und ausgeglichen mit
Achtsamkeit

Ausbildung

32

WEIL DU ENTSCHEIDEST, WAS DU BEWIRKST

OÖ-Kampagne für Pflegeberufe

Unternehmen

34

GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

24 Räder für Krankenhaus
im Südsudan

Standards

2 Editorial

6 Kurz notiert

36 Aus der Küche

39 Save the Date

Am Cover



Prim. Univ.-Prof. Dr. Harald Hofer
*Leiter der Abteilung für
Innere Medizin I
am Klinikum Wels-Grieskirchen*

Das größte Ordensspital Österreichs verfügt über vier Abteilungen für Innere Medizin – hier werden Patienten mit Erkrankungen aus dem gesamten Spektrum der Inneren Medizin betreut. Die Schwerpunkte der Abteilung für Innere Medizin I unter Leitung von Primarius Univ.-Prof. Dr. Harald Hofer sind Gastroenterologie und Hepatologie, Rheumatologie sowie Endokrinologie und Diabetologie. Für endoskopische Diagnostik und Therapien steht den Experten im Klinikum eine der größten Endoskopien in ganz Österreich zur Verfügung.

IMPRESSUM: Medieninhaber, Hersteller, Herausgeber: Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH, Grieskirchner Straße 42, A-4600 Wels, Tel.: +43 7242 415 - 0, Fax: +43 7242 415 - 3774, www.klinikum-wegr.at, E-Mail: post@klinikum-wegr.at / Verlags- und Herstellungsort: Wels. / Druck und Vertrieb: Niederösterreichisches Pressehaus. / Erscheinungshäufigkeit: 4 x im Kalenderjahr / Chefredaktion: Mag. Kerstin Pindeus, MSc. Redaktion: Mag. Renate Maria Gruber, MLS, Mag. (FH) Regina Steindl, OA Dr. Thomas Muhr, PhD. Maximilian Aichinger, MSc, Mag. Andrea Voraberger, Mag. Julia Stierberger, Hildegard Rößlhuber, Herbert Altmann / Layout: Birgitt Müller (Eigenbrot Grafik Design). / Bildnachweis: Klinikum Wels-Grieskirchen, Nik Fleischmann, Robert Maybach, Werner Gattermayr, Sarah Dibiasi, Andrea Staska, Denise Stinglmayr/Land OÖ, Raiffeisenbank Wels, Werner Leutner/Gespag, WHO, MIVA Austria, Vilor/shutterstock.com, Majivecka/shutterstock.com, Victoria Shapiro/shutterstock.com, nataliakul/shutterstock.com, Benjavisa Ruangvaree/shutterstock.com, Great_Kit/shutterstock.com, Coolgraphic/shutterstock.com, Metamorworks/shutterstock.com, Chanut Wongrattana/shutterstock.com, Yuganov Konstantin/shutterstock.com, T. L. Furrer/shutterstock.com, Wavebreakmedia/shutterstock.com, 4zevar/shutterstock.com, Tania Kolinko/shutterstock.com, Africa Studio/shutterstock.com, Dmitri Ma/shutterstock.com, Oneinchpunch/shutterstock.com, Monkey Business Images/shutterstock.com, pathdoc/shutterstock.com. Titelbild: Harald Hofer, fotografiert von Robert Maybach (www.robertmaybach.com) / Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt, Abdruck kann nur mit Genehmigung des Medieninhabers erfolgen. Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Gesundheitsinformationen aus und rund um das Klinikum Wels-Grieskirchen.

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



VOLLE REIHEN IM KLINIKUM-FESTSAAL: GESUNDHEIT IM FOKUS DER BEVÖLKERUNG

Zahlreiche Besucher nutzten im Herbst wiederum das Wissensforum, um sich über innovative Prävention, Diagnostik und Therapieoptionen zu informieren und sich mit den Klinikum-Experten persönlich auszutauschen - am 10. Oktober zum weiten Themenfeld Stoffwechsel und am 13. November zur Kindergesundheit.



Gefragte Klinikum-Experten



Kinderreanimationstraining für den Ernfall



Geschafft! Die Projektleiter Gernot Lettner und Michael Schiemer freuten sich mit Moderatorin Kimberly Budinski: Der Hand-aufs-Herz-Weltrekordversuch ging am 22. September reibungslos über die Bühne.

HAND AUFS HERZ

5.500 Menschen reanimierten gleichzeitig! Ein voller Erfolg und ein großartiges Event mit vielen Programmhöhepunkten, auch wenn heuer der Weltrekord auf der Welser Trabrennbahn nicht geknackt wurde.

SUMSI ZU BESUCH ... AUF DER KINDERSTATION IM KLINIKUM:

Rechtzeitig zum Schulanfang gab's eine kleine Überraschung für die jungen Patienten.



Im Bild mit der Sumsi (v. l. n. r.): Prim. Priv.-Doz. Dr. Walter Bonfig, Stationsleiterin Christine Klostermann und Mag. Günther Nentwich von der Raiffeisenbank Wels.

Einladung

Morbus Parkinson:
Begleitet durch
die Erkrankung



Zur Informationsveranstaltung für Menschen mit Morbus Parkinson und deren Angehörige luden die Parkinson Selbsthilfe Oberösterreich und das Klinikum Wels-Grieskirchen. Neben Vorträgen über das Krankheitsbild sowie vielversprechende innovative Therapieoptionen erzählten Betroffene aus ihrem Alltag. Zum Thema „Aktiv bleiben mit Morbus Parkinson“ diskutierten das Klinikum-Expertenteam, Klaus Novak, Facharzt für Neurochirurgie in Wien und Patienten selbst am Podium.



LACHEN IST GESUND

Ein großes Dankeschön an die Gönner der CliniClowns: Ihr Tun und Wirken sowie die Tätigkeiten des Jahres präsentierten Dr. Kerstin Käfer und Dr. Balduin Bussi (Bild, Mitte) den privaten Spendern in gewohnter Weise mit viel Humor.

EIN BESONDERES SOZIALPROJEKT

... starteten die Schülerinnen des WRG Wels der Franziskanerinnen: Insgesamt 376 Polster zur Linderung von Narbenschmerzen bei Brustkrebspatientinnen wurden von 152 Mädchen angefertigt und im internationalen Brustkrebsmonat Oktober an das Klinikum übergeben.



Ein Polster, der von Herzen kommt.

DIE OPTIMALE WUNDVERSORGUNG



Das Team der interdisziplinären Wundgruppe Wels des Klinikum Wels-Grieskirchen unterstützt von der Akademie Wels lud wiederum zum zweitägigen Symposium, in dem der Mensch und die Wunde im Fokus standen.

WELS UND GRIESKIRCHEN: INSTITUT FÜR RADIOLOGIE

Ab Oktober 2018 wurden die Institute für Radiologie I in Wels und Radiologie III in Grieskirchen zu einem standortübergreifenden Institut zusammengelegt.



Prim. Dr. Hermann Holzer, bisheriger Leiter des Instituts für Radiologie III am Standort Grieskirchen, verabschiedete sich nach langjähriger, wertvoller Tätigkeit am Klinikum mit Ende September in den Ruhestand.



Die Leitung gesamt übernimmt Prim. Univ.-Prof. Dr. Herbert Lugmayr, Standortleiterin in Grieskirchen ist OÄ Dr. Brigitte Rumer-Eybl.



NOTRUF

444

Jetzt auch in Grieskirchen!

MEDIZINISCHER NOTRUF AM KLINIKUM - NEUE NUMMER FÜR BEIDE KLINIKUM-STANDORTE

Eine einheitliche Notrufnummer für medizinische Notfälle im gesamten Klinikum Wels-Grieskirchen - 444 gilt jetzt auch am Standort in Grieskirchen.

Wird im Klinikum eine Person zum Beispiel aufgrund eines Kreislaufstillstands reglos aufgefunden, wird die Information direkt an einen Mitarbeiter des Empfangs weitergegeben, welcher dann die Notfallmeldung unmittelbar an das Reanimationsteam weiterleitet.

So wird der medizinische Notruf richtig ausgelöst:

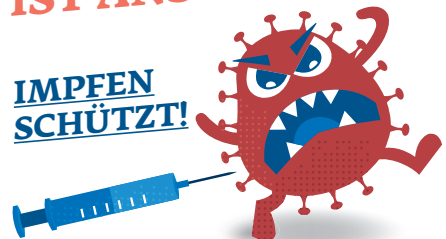
- Auffinden einer reglosen Person
- Auf Sicherheit achten
- Bewusstseinskontrolle
- Medizinischen Notruf 444 auslösen
- direkte Informationsweitergabe: Wer ruft an? Was ist passiert? Wo ist der Notfall?



NICHT VERGESSEN!

GRIPPE IST ANSTECKEND

IMPFEN SCHÜTZT!



Innovative Hornhaut-Transplantation



Das Hornhautambulanz-Team unter der Leitung von Dr. Ammar Alkhalde (kl. Bild, li.) und Dr. Thomas Stockinger (kl. Bild, re.) arbeitet Hand in Hand mit dem OP-Team von Priv.-Doz. Dr. Martin Dirisamer, Prim. Dr. Ali Abri und OA Dr. Martin Pillichshammer (gr. Bild, v.l. n.r.)

Seit 2017 findet im Klinikum Wels-Grieskirchen eine fulminante Renaissance der Hornhautchirurgie statt. Spezialist Martin Dirisamer ist maßgeblich daran beteiligt. Er verstärkt seit Juni 2017 das Hornhautteam am Klinikum.

Schwerpunkte sind dabei die modernen lamellierenden Operationen „Descemet Membrane Endothelial Keratoplasty (DMEK)“ und „Deep Anterior Lamellar Keratoplasty (DALK)“: Es werden hierbei nur die betroffenen Strukturen der Hornhaut ersetzt, die Verfahren unterscheiden sich in der Gewebetiefe. Durch Einsatz dieser Methoden nimmt die Anzahl der perforierenden Keratoplastiken (pKP), also der vollständigen Hornhaut-Transplantation, weltweit stetig ab.

GUT FÜR DIE PATIENTEN

- kurze, schonende Operationsmethode mit geringen postoperativen Komplikationen
- in der Regel ambulant und unter örtlicher Betäubung des Auges durchführbar
- deutlich schnellere und bessere optische Rehabilitation, Minimierung der Abstoßungsreaktion.

Wieder klar sehen:



Bei Hornhaut-Transplantationen werden vernarbte Schichten der eigenen Hornhaut durch gesundes Spendergewebe ersetzt. Bereits seit Beginn des 20. Jahrhunderts werden diese Eingriffe bei Menschen durchgeführt, die OP-Techniken entwickeln sich allerdings immer weiter.

Wann ist eine Hornhaut-Transplantation wichtig?

Eine neue Hornhaut ist vor allem für jene Patienten wichtig, deren Hornhaut nicht mehr durchsichtig ist, zum Beispiel aufgrund von Verformungen oder Narben. Dies kann unterschiedliche Ursachen haben, zum Beispiel angeborene Hornhauterkrankungen, Verletzungen des Auges oder eine Infektion der Hornhaut mit anschließender Narbenbildung. Aber auch mit dem Alter oder nach Augenoperationen kann es zu Veränderungen der Hornhaut kommen, welche eine Transplantation erfordern.



Die Augenheilkunde am Klinikum

Die Abteilung bietet das gesamte Spektrum der Ophthalmologie. Der Tätigkeitsbereich liegt schwerpunktmäßig in der Durchführung von minimalinvasiven Operationen am Auge, wie zum Beispiel in der Behandlung des Grauen und Grünen Stars oder bei Netzhautablösungen sowie die verschiedenen Methoden der Hornhaut-Transplantation.

Schwerpunkt Netzhaut

Makulakompetenz



1) Anmeldung.

Die Patientenaufnahme erfolgt direkt im Makulakompetenzzentrum mit barrierefreiem Zutritt. Die Eingriffe werden von Montag bis Freitag von 07:00 bis 15:00 Uhr eingeplant. Nach der elektronischen Erfassung der Patientendaten im Eye-Clinic-Manager ist das gesamte Team jederzeit über den aktuellen Behandlungsstatus und den täglichen Patientenkreislauf informiert.



2) Voruntersuchung.

Bei jeder Voruntersuchung erfolgt eine Schichtuntersuchung des hinteren Augenabschnitts (OCT/Heidelberg). In festgelegten Intervallen werden zusätzlich ein Sehtest und ein Fundusfoto mit einer Non-Mydriatic-Kamera (Clarus/Zeiss) angefertigt – mit dem entscheidenden Vorteil, dass Patienten vorher nicht mehr eingetropfelt werden müssen. Das erspart Zeit und die Patienten können nach der Behandlung ohne Seheinschränkung nach Hause gehen.



3) Planung.

Auf Basis der OCT-Untersuchung legt der behandelnde Arzt mit dem Patienten den nächsten Injektionstermin nach dem Treat&Extend-Schema fest. Mit dieser neuen Therapieform werden die Intervalle zur nächsten Injektion bedarfsgerecht angepasst.



4) Therapie.

Die Injektion wird im neu adaptierten Eingriffsraum mit Zuhilfenahme eines Einmal-Lidsperrers durchgeführt und mit einem Salbenverband versorgt. Nach einer kurzen Wartezeit wird der Patient mit dem Befund nach Hause entlassen. Durch die optimierten Abläufe können pro Tag ca. 40 bis 45 Netzhautpatienten behandelt werden, pro Jahr rund 8.000.



Das Team des Makulakompetenzzentrums sorgt für einen reibungslosen Ablauf. Im Bild: Bereichsleiterin Sanda Bilic, MBA, Prim. Dr. Ali Abri, OÄ Dr. Martina Astecker und Maria Höpoltzeder, (Organisation und Management für die Augenabteilung).

Intestinum

Der Darm

In seiner klassischen Rolle ist der Darm hochleistungsfähig in Verdauung und Immunabwehr. Neu zugeschrieben wird ihm heute immer mehr Bedeutung hinsichtlich Bauchgefühl und Mikrobiom.

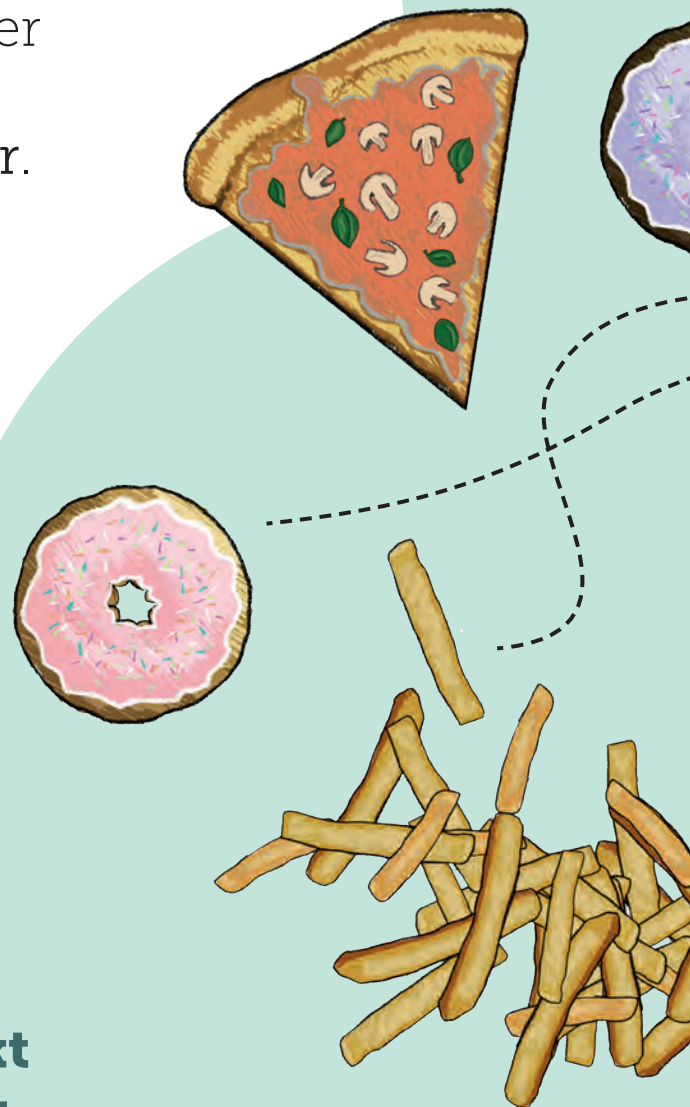
**Im Laufe eines Lebens
verdaut und
verstoffwechselt
der Magen-Darm-Trakt
unglaubliche Mengen:**

60.000 Liter Flüssigkeit

45 Tonnen Nahrung

20.000 Liter Gallenflüssigkeit

50.000 Liter Bauchspeicheldrüsensekret





Geht's unserem Darm gut,
geht's auch uns gut!



Der Darm und sein **Mikrobiom**

... sind Partner in Wohlbefinden
und Gesundheit.
Heute weiß man:
Geht's unserem Darm gut,
geht's auch uns gut!



Das Mikrobiom übernimmt regelrecht den Stellenwert eines neuen Organs, welches Auswirkungen auf viele Aspekte der Gesundheit hat. Auch in Diagnostik und Therapie der personalisierten Medizin spielen die Erkenntnisse zum Mikrobiom möglicherweise eine bedeutsame Rolle. „Ist der Darm nicht gesund, zeigt er uns das häufig durch Blähungen, Durchfälle und Verstopfungen“, erklärt Harald Hofer, Leiter der Abteilung für Innere Medizin I am Klinikum Wels-Grieskirchen und Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH). „Alarmzeichen sind Blut im Stuhl, ungewollter Gewichtsverlust oder Durchfälle über einen längeren Zeitraum, aber auch wechselnde Stuhlgewohnheiten.

Unter Mikrobiom versteht man die Gesamtheit aller Bakterien, die sich in unserem Darm aufhalten. Rund 100 Billionen Bakterien siedeln sich dort in der Regel an.

Dann sollte unbedingt eine Abklärung der Symptome erfolgen“, so der Experte.

MIKROBIOM AUSSER BALANCE

Unsere Darmflora ist in den letzten Jahren wissenschaftlich immer weiter in den Mittelpunkt gerückt. So spielt sie eine wichtige Rolle in der Verdauung und im Stoffwechsel, aber darüber hinaus auch in der Immunabwehr und Entstehung von Entzündungsprozessen. Als eigener Mikrokosmos wird sie von Experten beschrieben. „Untersuchungen zeigen, dass sich bei gesunden Menschen die Zusammensetzung der Darmbakterien, die sogenannte Diversität, in einem Gleichgewicht befindet, bei kranken allerdings die pathogenen Keime überwiegen können – diesen Zustand nennt man dann Dysbiose“, so Hofer. →



Prim. Univ.-Prof. Dr. Harald Hofer, Leiter der Inneren Medizin I, erklärt das Verhältnis von Dysbiose und Krankheit.

So entsteht **Dysbiose**



„Bei einer Dysbiose nehmen die guten Bakterien ab, da sie kein ideales Lebensumfeld vorfinden, die Zahl der Bakterien mit ungünstigen Auswirkung nimmt zu.“

Prim. Univ.-Prof.
Dr. Harald Hofer,
Leiter der
Inneren Medizin I

GANZ OHNE ANLASS GERÄT DAS MIKROBIOM MEIST NICHT AUS DEM GLEICHGEWICHT.

Harald Hofer, Leiter der Abteilung für Innere Medizin I, erklärt, was gut und schlecht für die Darmflora ist.

Herr Prim. Hofer, welche Einflüsse wirken sich auf das Mikrobiom aus?

→ Lebensstil, wie Ernährungs- und Bewegungsverhalten, Medikamenteneinnahme sowie Umweltbedingungen haben Auswirkungen auf die Zusammensetzung der persönlichen Darmflora.

Was passiert, wenn die guten Bakterien kein ideales Lebensumfeld vorfinden?

→ Dann nimmt ihre Anzahl ab, was sich unter anderem negativ auf Verdauung und Immunabwehr auswirkt. Die Zahl der unerwünschten Keime hingegen steigt, und das Mikrobiom kommt aus dem Gleichgewicht. So gibt es Hinweise, dass unterschiedlichste Krankheitsbilder, wie zum Beispiel chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Allergien, Lebererkrankungen, aber auch psychische Krankheitsbilder und Depression, durch das Mikrobiom beeinflusst werden. Hier ist auf Basis erster faszinierender Forschungsergebnisse ein breites Forschungsfeld entstanden, wo wir derzeit sicher erst am Anfang stehen.

Was ist eine Dysbiose?

→ Zumindest 1.000 verschiedene Spezies der Darmbakterien sind heute bekannt, die meisten Darmbakterien können jedoch unter Laborbedingungen nicht kultiviert und somit nicht untersucht werden. Dennoch teilen wir diese Mikroorganismen in Bakterien mit günstigen Auswirkungen und solche mit negativen Wirkungen ein. Untersuchungen zeigen, dass bei gesunden Menschen die guten Darmbakterien überwiegen, beim kranken allerdings die schlechten – dies nennt man dann Dysbiose.

Wer ist zuerst da – Krankheit oder Dysbiose?

→ Ja, es stellt sich die Frage, ob zuerst die Dysbiose auftritt und zur Krankheit führt oder die Krankheit ein Ungleichgewicht im Darm bewirkt? Sicher ist, dass die Darmflora nicht ohne Anlass aus dem Gleichgewicht gerät. Bakterien gedeihen nur unter bestimmten Lebensbedingungen, unter anderem abhängig von Faktoren wie Säure-Basen-Haushalt, Sauerstoffgehalt der Umgebung oder Nahrung. So kommt es vor, dass der Lebensstil des einzelnen Auswirkungen auf sein Mikrobiom hat. Bei einer Dysbiose nehmen die guten Bakterien ab, da sie kein ideales Lebensumfeld vorfinden, die Zahl der Bakterien mit ungünstigen Auswirkungen nimmt zu.

Welche Funktion übernehmen Bakterien in unserem Darm?

→ Grundsätzlich unterstützen Bakterien unsere Verdauung, stärken das Immunsystem, schützen die Darmschleimhaut und bewahren uns vor Krankheitserregern oder Giftstoffen. Somit hat die Reduktion der guten Bakterien negative Auswirkungen auf unseren Gesundheitszustand und unser Wohlbefinden.

Was passiert bei andauernder Dysbiose?

→ Es kommt zu Veränderungen der Darmschleimhaut, und unterschiedlichste Krankheitsbilder können in deren Entstehung oder Heilung beeinflusst werden. So können Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Folge sein, aber auch Entzündungsprozesse in unterschiedlichsten Organsystemen, wie Lebererkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarmerkrankung, metabolisches Syndrom und Adipositas bis hin zu neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen, wie Morbus Alzheimer und Depressionen.

Wie kann man sein Mikrobiom unterstützen?

→ Rationaler Einsatz von Antibiotika, eine gesunde Ernährung mit möglichst ausgewogener Mischkost sowie

das Meiden von Fertigprodukten und einem Zuviel an Fruktose, welche zum Beispiel in sogenannten Softdrinks enthalten ist, helfen, das Mikrobiom im Gleichgewicht zu halten.

Warum spricht man eigentlich von der "Darm-Hirn-Achse"?

→ Die sogenannten Schmetterlinge im Bauch spüren viele von uns, wenn sie verliebt sind. Hat man Ängste, Sorgen oder Stress, ist der Darm oft gereizt. Der Darm reagiert also mit und hat durchaus Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wir sprechen hier auch von der Darm-Hirn-Achse. Die Anzahl der Neuronen im Darm ist ähnlich hoch wie jene im Gehirn. Mit mehr als 100 Millionen Nervenzellen kann er legitim als zweites Hirn bezeichnet werden. So erstaunt es nicht, dass sich nicht nur Gefühlslagen auf den Darm auswirken, sondern auch die Ausgeglichenheit des Mikrobioms auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Stimmungen und Befindlichkeiten erzeugt nicht nur das Gehirn. Rund um die Thematik gibt es bereits groß angelegte Forschungen, erste Ergebnisse sind vielversprechend. Über Lebensstilmaßnahmen sind immerhin bis zu 50 Prozent des Wohlbefindens beeinflussbar, der Rest ist durch Genetik und familiär überlieferte Bakterien bestimmt.

NACHGEFRAGT

Wie schütze ich mein Mikrobiom?

Antibiotika im Visier: Bei bakteriellen Infektionen wie einem Harnwegsinfekt erwirken Antibiotika meist den Heilungsprozess. Neben der gewünschten Reduzierung der Krankheitserreger ergibt sich aber oft ein Nebeneffekt – Anzahl und Vielfalt aller Bakterien werden minimiert, das Mikrobiom des Patienten ändert sich drastisch.



ANTWORT VON
RAINER
GATTRINGER

So wird ein günstiges Milieu für Antibiotika-resistente Erreger geschaffen, zum Beispiel für Clostridien. Die Folgen sind schwere Durchfälle. Wurden Clostridien als Ursache nachgewiesen, müssen sie gezielt durch die Gabe eines anderen Antibiotikums behandelt werden.

Um einer Dysbiose vorzubeugen, sollte eine Antibiotika-Therapie nur verordnet werden, wenn eine bakterielle Infektion nachgewiesen ist. Mit einem Antibiogramm testen wir die Empfindlichkeit der Erreger gegenüber Antibiotika. So ermitteln wir die wirksamste Therapie, welche die bakterielle Infektion rasch und effizient bekämpft und idealerweise nicht den Großteil aller Bakterienspezies vernichtet.

Prim. Priv.-Doz. Dr. Rainer Gattringer ist neuer Leiter des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen.

Geht's dem Darm gut, geht's dir gut! Auch wenn man sich wohl und gesund fühlt, darf Vorsorge nie außer Acht gelassen werden. In Österreich erkranken pro Jahr ca. 5.000 Menschen an Dickdarmkrebs, es handelt sich dabei also um eine der häufigsten Krebsformen. Durch eine prophylaktische Darmuntersuchung kann die Erkrankung nicht nur rechtzeitig diagnostiziert werden, sondern adurch eine vorsorgliche Entfernung gutartiger Vorstufen ist man in der Lage, den Ausbruch der Krebserkrankung überhaupt zu verhindern. Seit der Etablierung der Vorsorgekoloskopie hat sich in Österreich das Entstehen tausender kolorektaler Karzinome verhindern lassen. Die Darmspiegelung (Koloskopie) stellt eine sehr wichtige Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Darmkrebs dar.



Die Vorsorgekoloskopie wird sowohl am Klinikum-Standort Wels als auch in Grieskirchen angeboten. Die Österreichische Fachgesellschaft für Magen-Darm-Erkrankungen hat das Klinikum wiederholt mit dem Qualitätszertifikat ausgezeichnet.



Zertifiziertes
Adipositas-
zentrum

Hilfe bei starkem Übergewicht

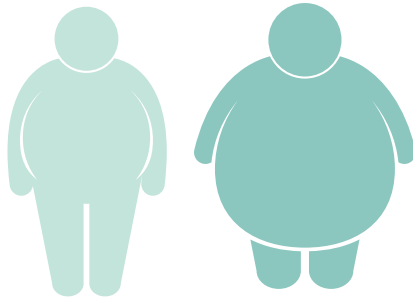
Laut österreichischem Ernährungsbericht leiden über 40 Prozent der Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren an Übergewicht, knapp zwölf Prozent von ihnen gelten als adipös. Wenn andere Abnehm-Methoden nicht mehr greifen, bietet das zertifizierte Adipositas-Zentrum am Klinikum Wels-Grieskirchen effektive Hilfe an.



In der Europäischen Region der WHO
gilt eins von drei elfjährigen Kindern als übergewichtig oder adipös.

In der Europäischen Region der WHO ...

... sind über
50 %
aller Menschen
übergewichtig
oder adipös.



... leiden über
20 %
aller Menschen
an Adipositas

Zertifiziertes Adipositas- zentrum

Fettleibigkeit ist eine ernst- zunehmende Erkrankung.

Zu den Ursachen zählen genetische Faktoren, hormonelle Störungen oder Störungen des Hunger- und Sättigungsgefühls. „Vor allem Umweltfaktoren zeigen ihre Wirkung: Wir snacken rund um die Uhr und bewegen uns zu wenig. Man könnte auch sagen, Sitzen ist das neue Rauchen“, so Internistin Andrea Zittmayr. Zu Beginn der Therapie steht das Bewusstmachen des eigenen Nahrungsverhaltens, Basis ist die Änderung des Lebensstils. Schon eine geringe Abnahme des Körpergewichts verbessert die Stoffwechselfunktion und ist für stark Übergewichtige ein großer Erfolg.

WENN HERKÖMMLICHE AB- NEHM-METHODEN NICHT HELFEN

„Adipositas kann zu schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen“, warnt Jarjoura Eid, Leiter des Adipositaszentrums Wels. Starkes Übergewicht wird unter anderem als Risikofaktor für Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gewertet, es begünstigt aber auch Fettstoffwechselstörungen.

„Um diese zu reduzieren, bieten wir Möglichkeiten, um langfristig Gewicht zu verlieren – auch wenn

herkömmliche Abnehm-Methoden keine entsprechende Wirkung gezeigt haben.“ Eid ist einer der drei Spezialisten für Adipositas-Chirurgie am Klinikum. Mit über 20 Jahren Erfahrung und mehr als 1.300 Eingriffen ist das durch die DGAV (Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie) zertifizierte Kompetenzzentrum für Adipositas- und Metabolische Chirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen führend in Oberösterreich und zählt zu den top 3 Adipositaszentren in Österreich. Wichtige Qualitätskriterien sind neben der umfassenden Expertise die enge Zusammenarbeit aller involvierten Fachbereiche, zum Beispiel von Chirurgie und Innerer Medizin, Diätologie und Psychosomatik für Erwachsene. Eine engmaschige, regelmäßige Nachsorge durch ein Team von Spezialisten inklusive Ernährungsberatung soll Langzeiterfolge sicherstellen – dabei unterstützen auch die speziell entwickelten Infofolder, Ernährungsbroschüren und der Klinikum-Nachsorgepass.



Eine aktuelle Studie* liefert schwergewichtige Zahlen: Bereits **31,2 Prozent** der untersuchten zehn- bis 19-Jährigen gelten als

adipös. Umgerechnet kommen so auf eine durchschnittliche Schulklasse mit 24 Schülern **rund acht Schüler** mit einem zu hohen BMI. Im Vergleich mit älteren Studien zeigt sich ein bedenklicher Trend: **Die Zahl der stark übergewichtigen Kinder steigt – somit wird auch der Prozentsatz der adipösen Erwachsenen weiterhin steigen.**

*Das vorsorgemedizinische Institut SIPCAN misst in Kooperation mit dem Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien und dem Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien bei 827 Wiener Schülern Größe und Gewicht.



„Maßgeblich für einen Gewichtsverlust ist eine negative Energiebilanz – man muss weniger Kalorien zuführen als man verbraucht.“

Dr. Andrea Zittmayr,
Innere Medizin I



OA Dr. Christian Mallinger, Prim. Dr. Walter Schauer und OA Dr. Jarjoura Eid: die drei Spezialisten für Adipositas-Chirurgie am Klinikum.

Wesentlicher Risikofaktor für Gefäßerkrankungen

Übergewicht und Cholesterin

Einerseits ist Cholesterin ein lebenswichtiger Nährstoff. Andererseits bedeutet ein erhöhter Cholesterinspiegel im Blut nichts Gutes. Dieser wird hauptsächlich durch falsches Ernährungsverhalten, Bewegungsmangel und Übergewicht verursacht, kann aber auch genetisch bedingt sein. Ein besonderes Augenmerk soll dann auf hohe Cholesterinwerte gelegt werden, wenn weitere Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen bestehen.



„Nicht jeder kann seine Cholesterinwerte selbst in einen guten Bereich bringen.“

OA Dr. Dietmar Hubner,
Abteilung für Innere Medizin I,
Gastroenterologie

Zwei Hauptbotschaften möchte Stoffwechselexperte Dietmar Hubner seinen Patienten mitgeben: „Hohe Cholesterinwerte sind ein wesentlicher Risikofaktor für Gefäßerkrankungen. Aber nicht jeder kann seine Cholesterinwerte selbst in einen guten Bereich bringen, und dann ist eine medizinische Therapie unbedingt notwendig.“

NEUE THERAPIEOPTIONEN ZUR ABSENKUNG DER BLUTFETTWERTE

Lassen sich hohe Blutfettwerte nicht durch Lebensstiländerungen in den Griff bekommen oder sind sie genetisch bedingt, muss eine medikamentöse Therapie eingeleitet werden. Herkömmliche Präparate verursachen oft unangenehme Muskel- und Gelenkschmerzen. In Wels und Linz wird deshalb jetzt eine neue Behandlungsform angeboten: „PCSK9-Hemmer senken den LDL-Cholesterinspiegel deutlich, können aber nur durch Internisten verordnet werden, wenn der Patient weder auf Lebensstiländerungen noch auf andere Lipidsenker ausreichend anspricht“, so der Experte. Dabei handelt es sich um eine Therapie mit monoklonalen Antikörpern, welche alle 14 Tage gespritzt werden.

WAS KANN ICH SELBST GEGEN HOHE CHOLESTERINWERTE TUN?

Cholesterinwerte sind vor allem über unser Bewegungs- und Ernährungsverhalten beeinflussbar. Sind hohe Blutfettwerte allerdings genetisch bedingt, gibt es keine lebensstilbedingten Merkmale, wie Übergewicht oder Bewegungsmangel. Auch Sportler können dann davon betroffen sein, zum Beispiel bei familiärer Hypercholesterinämie.

Übergewicht treibt Cholesterin in die Höhe

- 1** Fettreiche Ernährung erhöht die Blutfettwerte
- 2** Durch zu viel Nahrung legt der Körper Fettdépos an
- 3** Cholesterin wird ins Blut weitertransportiert und lagert sich in Arterien ab
- 4** Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall, PAVK, Bluthochdruck und Diabetes
- 5** Absenken hoher Cholesterinwerte verlängert das Leben!



Sind hohe Blutfettwerte genetisch bedingt, können selbst Sportler davon betroffen sein.

Wichtig in der Therapie ist für Cholesterin- und Diabetes-Typ-II-Patienten eine individuell zugeschnittene Diätberatung.

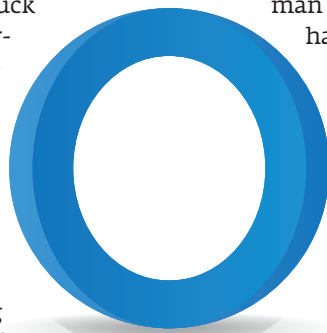
Auch eine Frage des Übergewichts

Diabetes mellitus

Diabetes mellitus führt zu chronisch erhöhten Blutzuckerwerten, da das Hormon Insulin im Körper entweder nicht wirken oder nicht ausreichend produziert werden kann. Aktuell sind davon ca. 700.000 Österreicher betroffen, rund 260.000 wissen noch nichts von ihrer Erkrankung. Eine Behandlung erhöhter Blutzuckerwerte ist aber unbedingt notwendig, da es sonst zu schweren Gefäßerkrankungen kommt. Die Stoffwechselerkrankung wird vor allem durch Übergewicht und Bewegungsmangel ausgelöst, kann aber auch genetisch bedingt sein.

Deshalb ist es wichtig, die Wahrnehmung in der Bevölkerung für die Frage zu heben, ob man eventuell zu einer Risikogruppe für die Erkrankung zählt: wenn man zum Beispiel an Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten leidet oder bereits andere Familienmitglieder an Diabetes erkrankt sind", erklärt Eva Fritz, Spezialistin für Stoffwechselerkrankungen an der Abteilung für Innere Medizin I am Klinikum. Eine Veränderung der Lebensführung, vor allem gesunde Ernährung und Bewegung können langfristig verhindern, dass aus Prädiabetes der Typ-II-Diabetes entsteht. 90 Prozent der Patienten sind Typ-II-Diabetiker. „Eine durch Fettleibigkeit bedingte Insulinresistenz hätte in einem frühen Stadium durch Lebensstiländerungen abgewendet oder abgeschwächt werden können.“ Neben dem Konsum von zu viel Fett macht auch ein Übermaß

an Zucker krank. „Wichtig ist, dass man sich vor Augen hält, wie viel Zucker in sogenannten Softdrinks oder auch zum Beispiel in Fruchtjoghurts steckt“, so die Expertin. „Besonders kleine Kinder sollte man nicht an stark zuckerhaltige Produkte gewöhnen, sondern mit einer ausgewogenen Mischkost und naturbelassenen Nahrungsmitteln, wie zum Beispiel Obst und Gemüse, aufwachsen lassen.“



Der blaue Kreis als Zeichen für Diabetes mellitus warnt: Unbehandelt ist die Erkrankung gefährlich. Neben akuter Hyper- und Hypoglykämie führt eine schlechte Einstellung des Blutzuckers langfristig zu Gefäßerkrankungen und Nervenschädigungen.

Mehr zur

Diabetesbetreuung am Klinikum



Moderne Therapieoptionen für Typ-II-Diabetiker

Da Diabetes-Patienten ein hohes Risiko aufweisen, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erleiden, wurden Medikamente entwickelt, welche nicht nur den Blutzucker kontrollieren, sondern zusätzlich kardiovaskulären Schutz bieten.

Mehr Lebensqualität für Typ-I-Diabetiker

Sensoren messen die Glukosekonzentration im Körper kontinuierlich und geben im Bedarfsfall Alarm, eine Insulinpumpe gibt das Hormon regelmäßig ab. So kann die Therapie besser gesteuert werden, Diät ist nicht notwendig. Betroffene Kinder werden heute schon zu 90 Prozent mit den Geräten versorgt.



OÄ Dr. Eva Fritz

Innere Medizin I

Keine kleinen Erwachsenen

Kindergesundheits großgeschrieben



An der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde werden Kinder und Jugendliche im Alter von 0 bis 18 Jahren behandelt. Das ist eine große Bandbreite.

Nicht nur weil die Entwicklungsphasen dabei vom Säuglingsalter bis zur Pubertät reichen. Auch die möglichen Beschwerdebilder sind vielfältig. Die Behandlungsschwerpunkte sind die Neonatologie, allgemeine Kinder- und Jugendmedizin, Allergologie, Kinderpneumologie, Kinderrheumatologie, -infektiologie und -immunologie, Kinderneurologie, Kinderendokrinologie und -diabetologie, Neurodermitis, Kinder-gastroenterologie und Neuropädiatrie (Epileptologie/Entwicklungsdiagnostik). Die Betreuung umfasst das gesamte Spektrum der Kinder- und Jugendmedizin, mit Ausnahme onkologischer Erkrankungen. Seit 2015 ist Walter Bonfig Leiter der Abteilung. Davor war der gebürtige Münchner Mediziner an der TU München als Oberarzt an der Kinderklinik und als Leiter der pädiatrischen Endokrinologie tätig. Im Interview gibt der Spezialist für Kinderendokrinologie und -diabetologie Einblick in die österreichische Kindermedizin.

Herr Primar Bonfig, wie ist es um die Kinder- und Jugendmedizin in Österreich bestellt?

Die Säuglingsmedizin hat sich gut etabliert: Flächendeckende

Kinder- und Jugendmedizin ist für mich sehr faszinierend, weil sie als breites internistisches Fach einen großen Bereich der Medizin abdeckt und variantenreich ist.

Prim. Priv.-Doz. Dr. Walter Bonfig, Kinder- und Jugendheilkunde

Screenings über Blutbefunde auf Stoffwechselerkrankungen und apparativ zur frühen Diagnostik von Hörstörungen Hüftunreife haben sich gut bewährt. Durch Aufklärung und präventive Maßnahmen konnte die Säuglingssterblichkeit deutlich verringert werden. Für die ersten fünf Lebensjahre ist die Kindermedizin vor allem durch die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen gut aufgestellt, hier heißt es jetzt, das Niveau zu halten.

Was gilt es aber darüber hinaus besonders zu beachten?

Im Kleinkinderalter ist es eine zusätzliche Aufgabe der Kinderärzte, die Eltern über mögliche Risiken aufzuklären. Umfassende Informationen über Prävention von Unfällen, Ertrinken, Verbrennungen, Verbrühungen und Vergiftungen, aber auch die Stärkung des Impfbewusstseins – das liegt großteils in der Verantwortung der Kinderärzte.

Welchen Stellenwert hat die Jugendmedizin?

In Österreich erfolgt diese hauptsächlich durch Schularztuntersuchungen. Aber eigentlich sind wir ja „Kinder- und Jugendärzte“. Wie gesagt, nach den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen reißen die Reihenuntersuchungen beim Kinderarzt in Österreich ab. Durch gynäkologische Kontrollen werden die Mädchen schneller wieder aufgefangen, bei den Burschen fallen manche Beschwerdebilder allerdings erst bei der Stellung auf. Das ist einerseits bedenklich, andererseits sind vor allem die Eltern gefordert, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Jugendlichen im Auge zu behalten. Das betrifft die Pubertätsentwicklung genauso wie mögliche Stoffwechselstörungen, Haltungsschäden und frühes Suchtverhalten, sowohl hinsichtlich Alkohol und Drogen als auch in Bezug auf Nahrungsaufnahme und Medienkonsum.



Entwicklungsphasen von Kindern und Jugendlichen:

**Pubertät und
Adoleszenz**
(10 bis 18 Jahre)



Schulalter
(6 bis 10 Jahre)



**Kindergarten-
und Vorschulalter**
(3 bis 5 Jahre)



Kleinkindalter
(13. – 36. Lebensmonat)



**Schwangerschaft
Säublingszeit**
(bis 12. Lebensmonat)



Bereits vor der Geburt

Gesundheitsförderung von Anfang an

Eine Schwangerschaft möglichst ohne Beschwerden und Komplikationen – das wünschen sich alle werdenden Eltern. Ein gesunder Lebensstil, vorausschauende Planung und eventuell notwendige Lebensstiländerungen tragen maßgeblich dazu bei – nicht nur, dass es der Mutter, sondern vor allem auch dem heranwachsenden Leben gut geht.

SÄUGLINGSGESUNDHEIT BEGINNT BEREITS IM MUTTERLEIB

Schädigendes Verhalten wirkt sich bereits vor der Geburt negativ auf die Gesundheit des Ungeborenen aus. „Raucht die werdende Mutter in der Schwangerschaft oder wird in ihrem unmittelbaren Umfeld geraucht, kann es vorkommen, dass das Kind deutlich untergewichtig auf die Welt kommt und durch den Nikotinentzug sehr unruhig ist“, erklärt die Kinderärztin. „Betroffene Kinder weisen auch eine erhöhte Neigung für Bronchitis sowie ein erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod



„Kinder auf ihrem Weg zu begleiten ist eine schöne, aber herausfordernde Aufgabe; sie in ihrem Bestreben zur Autonomie zu unterstützen, ihnen Grenzen und gleichzeitig eine sichere Basis zu geben, eine elterliche Kunst.“

OÄ Dr. Gertraud Eitelberger,
Abteilung für Kinder-
und Jugendmedizin

auf.“ Liegt Schwangerschaftsdiabetes vor, ist eine gute Blutzuckereinstellung anzustreben, damit die Kinder wiederum nicht übergewichtig geboren werden und in späteren Jahren Gefahr laufen, adipös zu werden. „Deshalb empfehlen wir: Legen Sie ein Augenmerk auf eine ausgewogene Ernährung, bewegen Sie sich ausreichend an der frischen Luft oder sporteln Sie, soweit es Ihrem Körper in der Schwangerschaft gut tut! Vermeiden Sie, wenn möglich, übermäßigen Stress und scheuen Sie sich nicht, bei psychischen Belastungen professionellen Rat einzuholen!“

NACH DER GEBURT - EINE STARKE BINDUNG FÖRDT DIE ENTWICKLUNG

Mit der Geburt des Kindes verändert sich für die Eltern vieles. „Es bedeutet, rund um die Uhr für ein kleines menschliches Wesen da zu sein“, betont Eitelberger. Das Neugeborene hat ein starkes Bedürfnis nach Nähe, zumindest eine Bezugsperson muss ständig präsent sein. „Die Devise ist: Ich gebe dem Baby, was es braucht,

sei es ein Bedürfnis nach Getragenwerden, Nahrung, Ge-
tröstetwerden oder Aufmerksamkeit. Dabei darf man ruhig
schnell auf die Signale reagieren, zum Beispiel bei Hunger:
Ein Kind soll gestillt werden, wenn es etwa schmatzt oder die
Faust zum Mund nimmt. Die Angst, es dadurch übermäßig
zu verwöhnen, ist unbegründet.“ Durch eine sichere Bindung
kann Urvertrauen entstehen; die Kinder können so zu selbst-

-
: **Ungeeignete Lebensmittel** :
: **im ersten Lebensjahr:** :
: • Honig :
: • rohe Eier, rohes Fleisch oder :
: • roher Fisch :
: • Salz und Zucker :
: • Alkohol, Koffein :
: • Nüsse, Körner und Beeren :
: :

sicheren, selbstwirksamen
Menschen heranwachsen.
Auch das Stillen fördert
eine starke Bindung.
„Stillen wirkt sich positiv
auf die Gesundheit der
Kleinen aus – sie haben
nachweislich weniger
Atemwegsinfekte und
Durchfallerkrankungen“,
weist die Expertin hin. Der

Bindungsaufbau wird vor allem durch das Hormon Oxytocin
gefördert, das bei jedem Stillvorgang sowie bei jedem Haut-
kontakt ausgeschüttet wird. Kann das Kind nicht gestillt
werden, wird für das erste Lebensjahr die Gabe einer Prenah-
rung empfohlen. Frühestens ab der 17. und spätestens ab der
26. Lebenswoche soll die Beikost eingeführt werden.

IMPFEN SCHÜTZT!

„In den ersten Monaten sind
Säuglinge vor vielen Erkran-
kungen nicht geschützt, es sei
denn, sie verfügen über einen
Nestschutz, welcher durch
durchgemachte Infektionen oder
entsprechende Impfungen der
Mutter entsteht. Deshalb ist es
wichtig, bereits vor oder spä-
testens in der Schwangerschaft
den Impfstatus der werdenden
Mutter zu erheben.“



**WICHTIGE VERHALTENSMASSNAHMEN
GEGEN DEN PLÖTZLICHEN KINDSTOD**

Durch Aufklärung und entsprechende Verhaltensmaßnah-
men konnte in den letzten Jahrzehnten das Auftreten des
plötzlichen Kindstods deutlich – auf ein Zehntel – reduziert
werden. „Manchmal kommt es vor, dass scheinbar gesunde
Kinder zwischen dem ersten und dem zwölften Lebensmonat
plötzlich versterben“, so die Kinder- und Jugendmedizinerin.
Dabei bleibt die Ursache ungeklärt, ein Zusammentreffen
mehrerer ungünstiger Faktoren wird angenommen. „Heute
weiß man, dass es besser ist, Säuglinge auf dem Rücken und
nicht in Bauchlage schlafen zu lassen – am besten in einem
Schlafsack, ohne Kuscheltiere und Kopfkissen.“ Die optimale
Raumtemperatur liegt bei 18 Grad, im Haushalt sollte nicht
geraucht werden. Stillen trägt ebenso zur Risikosenkung
bei. Auch wird dem Schnuller, zumindest bei nicht gestillten
Kindern, eine protektive Wirkung zugeschrieben. Die Babys
sollten in den ersten sechs Monaten unbedingt im Eltern-
schlafzimmer, zum Beispiel in einem Zustellbett mit fester
luftdurchlässiger Matratze, untergebracht sein.



**Kinder sind neugierig und entdecken die Welt,
manchmal auch auf eigene Faust. Sie wollen Spaß
und Freude haben und loten dabei stets auf der
Suche nach Neuem ihre Grenzen aus. So ist es nur
natürlich, wenn Kinder von Zeit zu Zeit dem Risiko
einer Verletzung ausgesetzt sind. Zudem sind Kin-
der häufig krank – auch hier kann es zu Kindernot-
fällen kommen.**

-
: **Unfälle bei Kindern –** :
: **Todesursache Nr.1** :
: **in Österreich** :
: :
: **0 bis 6 Monate** :
: Sturzunfälle (von :
: Wickeltisch, Couch, ...), :
: Bronchiolitis, plötzlicher :
: Kindstod :
: **7 Monate bis 4 Jahre** :
: Verschlucken von Ge- :
: genständen, thermische :
: Verletzungen, Ertrin- :
: kungsunfälle, Fieber- :
: krämpfe, Laryngitis :
: **ab 5 Jahren** :
: Sport- und Freizeitver- :
: letzungen, Unfälle im :
: Straßenverkehr :
: :

„Ein Kindernotfall ist,
wenn sich ein Kind in einer
kritisch kranken Situation
befindet, durch wel-
che Sauerstoffsättigung
und Herzfrequenz ohne
adäquate Behandlung in-
nerhalb einer gewissen Zeit
abnehmen und es zu einem
Herz-Kreislauf-Stillstand
kommen kann“, erklärt
Susanne Niedersüss-Mark-
graf, Ärztin für Kinder- und
Jugendheilkunde sowie
Spezialistin für Neonato-
logie und Kindernotfälle.
Gemeinsam mit ihren
Kolleginnen schult sie zum
Beispiel Eltern im Kranken-
haus in der Neugeborenen-
reanimation.

Wissen, was im Ernstfall zu tun ist, gibt Sicherheit.
Denn egal ob Fieberkrampf, Atemnot oder Verkehrs-
unfall – erleidet ein Kind einen Notfall, sind Eltern
und beteiligte Erwachsene oft wie paralysiert. Und so
verstreichen, bis die Rettung eintrifft, wertvolle Minu-
ten. Deshalb ist es wichtig, auch als medizinischer Laie
rechtzeitig die richtigen Maßnahmen zu ergreifen.

→ **Mehr Informationen dazu**



OÄ Dr.
Susanne Niedersüss-Markgraf

Kinder- und Jugendheilkunde



Vorsorge
auf allen
Ebenen

Jugendmedizin

Gesundheitschecks sind im modernen österreichischen Gesundheitssystem durch die regelmäßigen Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen für Mütter, Ungeborene und Kleinkinder gut verankert. Aufbauende Screenings und Gesundenuntersuchungen im Jugendalter werden allerdings nicht standardmäßig angeboten. Deshalb sind hier vor allem die Erziehungsberechtigten gefragt, ein gutes Gespür für Gesundheit und Wohlbefinden des Nachwuchses zu entwickeln und bei Bedarf aktiv ärztlichen Rat einzuholen.

Den Beginn der Jugendzeit markiert die Pubertät. „Durch die Ausschüttung der Hormone Testosteron und Östrogen beginnt sich der vorerst noch kindliche Körper in Richtung des Erwachsenen zu verändern“, erklärt Kinder- und Jugendmedizinerin Birgit Haider-Kienesberger. „Zu den typischen Pubertätsleiden zählen zum Beispiel Akne und Menstruationsbeschwerden. Bedingt durch den meist starken Wachstumsschub in der Pubertät können aber auch Skoliosen auftreten.“ Problematisch können sich auch vorzeitiger oder verspäteter Pubertätsbeginn auswirken. Die Bezeichnung Pubertät stammt vom Lateinischen „pubertas“ („Geschlechtsreife“) ab: Sie umschreibt

die biologischen und psychischen Vorgänge, die mit der körperlichen und sexuellen Reifung des jugendlichen Körpers verbunden sind. Adoleszenz umfasst die psychosoziale Bewältigung dieses Reifungsprozesses.

SPEZIELL FÜR JUNGS

Manche Beschwerde- und Krankheitsbilder betreffen aufgrund der Anatomie nur Jungen. Die „Jugendmedizin“ diagnostiziert und behandelt zum Beispiel die immer noch großen Tabuthemen Vorhautverklebungen und -verengung, aber auch unterschiedliche Hodengrößen, Hodenhochstand und die Hodentorsion: „Dreht sich der Hoden mit dem Nebenhoden um den Samenstrang, wird die Blutversorgung des Hodens

Pubertät und Adoleszenz

Die Bezeichnung Pubertät stammt vom Lateinischen Pubertas („Geschlechtsreife“) ab: Sie umschreibt die biologischen und psychischen Vorgänge, die mit der körperlichen und sexuellen Reifung des jugendlichen Körpers verbunden sind. Adoleszenz umfasst die psychosoziale Bewältigung dieses Reifungsprozesses.

Nicht auf Impfungen im Jugendalter vergessen!

Diese Impfungen
gegen zwei Erkrankungen
sind im Jugendalter zu
beachten:

Meningokokken:

Bakterien, die zu
Hirnhautentzündung und
Blutvergiftung führen können.
Übertragung via Tröpfcheninfektion.
Vielzahl der Ansteckungen im ersten
Lebensjahr und im Laufe
der Pubertät

HPV-Virus:

Typ 11 und 16 der
Humanen-Papilloma-Viren sind für
70 Prozent der Fälle von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich,
Typ 6, 11, 16 und 18 für 90 Prozent
Genitalwarzen (Impfung heute
im Alter zwischen 9 und 12 Jahren
in drei Teilen).

abgeschnürt. Dies ist schmerzhaft und die häufigste Ursache für einen Hodenverlust im Jugendalter“, so die Ärztin. Die Hodentorsion kann Folge eines Hodentraumas sein, etwa beim Sport, kann aber bei anatomischer Veranlagung auch spontan auftreten. Anzeichen dafür sind ein plötzlich einsetzender starker Schmerz mit Schwellung und Rötung sowie Berührungsempfindlichkeit. Die Therapie muss innerhalb eines Zeitfensters von sechs bis acht Stunden eingeleitet werden und erfolgt durch eine Operation und Fixierung.

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN BEI JUGENDLICHEN

Die Jugendzeit ist auch jene Zeit, in welcher sich manche chronischen Erkrankungen erstmals bemerkbar machen. „Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse kommt es zu einer Gewichtszunahme, Verstopfungen, Müdigkeit, einer eventuellen Kropfausbildung, Wachstumsverzögerung (Kleinwuchs) und Pubertätsstörungen. Ursache kann zum Beispiel eine Autoimmunthyreoiditis Typ Hashimoto sein“, erklärt Haider-Kienesberger. Auch die frühzeitige Abklärung einer Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes mellitus Typ I und Epilepsie ist wichtig für einen rechtzeitigen und effektiven Therapiestart.

DEPRESSIVE STÖRUNGEN

Traurigkeit und Konzentrationsstörungen, verschlechterte schulische Leistungen und vermindertes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl – neben Essstörungen und Suchtverhalten sind Teenager auch immer wieder von Stimmungsschwankungen betroffen. Ca. zwei Prozent der

Kinder und vier bis acht Prozent der Jugendlichen leiden unter depressiven Störungen. Die Ursachen sind in der vererbten Neurobiologie, aber auch in psychosozialen Faktoren, wie Familienumfeld und Schule, zu suchen. „Die mittlere Dauer depressiver Episoden bei Jugendlichen liegt bei acht Wochen, bei rund der Hälfte flauen sie innerhalb eines Jahres ab. Die übrigen fünfzig Prozent zeigen bis ins Erwachsenenalter einen andauernden Verlauf.“

ACHTUNG: MEDIENKONSUM!

„Im Unterschied zu früher leben wir heute in einer hochtechnisierten Welt, unsere Kinder sind beinahe rund um die Uhr mit virtueller Gewalt in Form von Computerspielen konfrontiert“, so die Expertin für Jugendmedizin. „Entscheidend dabei sind Dosis und Art der künstlichen Welt: Die Trennung von der Realität ist Aufgabe des präfrontalen Kortex, und dieser ist im Alter von zehn bis 13 Jahren besonders unreif.“ Studien ergeben, dass drei Monate nach Schenkung eines Computerspiels Schüler schlechter schreiben und lesen und ihre Schulprobleme insgesamt zunehmen. Langzeitstudien zum Medienkonsum von Kindern fehlen noch, deshalb sind ein kritischer Umgang damit und eine elterliche Kontrolle besonders wichtig.



OÄ Dr. Birgit Haider-Kienesberger

Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde



Neu am Klinikum

Theo und Lilly

Kinder sind Patienten von heute und morgen. Es ist wichtig, dass sie ein Vertrauensverhältnis zum Klinikum aufbauen. Besonders in Situationen, in welchen sie Angst haben und eventuell sogar unter Schmerzen leiden, sollen sie getröstet, abgelenkt, unterhalten, belohnt werden.

Damit die Kinder den Aufenthalt im Klinikum langfristig bzw. in der Rückschau als positiv empfinden, werden sie ab jetzt von zwei Partnern begleitet: Theo, dem starken Bären, und Lilly, dem schlaunen Hasen. Die beiden geben Tipps und Ratschläge, spenden Trost und machen ganz einfach Spaß! Egal ob Kinderecke, Untersuchungsbereich oder Informationsfolder – überall, wo Theo und Lilly im Klinikum-Kontext auftauchen, geht es um Kinder.



Partner in der Notfallversorgung: Dr. Elisabeth Modler, Leitung Aufnahmestation, Dr. Norbert Hildenbrandt, interimistischer Leiter der Zentralen Notfallambulanz und Christine Dicketmüller, stv. Amulanzleitung

Zentrale Notfallambulanz und Aufnahmestation neu strukturiert

Erste Anlaufstelle für **Notfallpatienten**



„Die Zentrale Notfallambulanz und die Aufnahmestation bilden nun eine Einheit, die Mitarbeiter beider Bereiche sind ein Team.“

Dr. Thomas Muhr, Projektleiter und stv. Ärztlicher Leiter

Die „Akutversorgung-Aufnahme“, kurz: AVA, wird umbenannt in „Zentrale Notfallambulanz“. Aber nicht nur der Name ändert sich. Unter neuer Leitung werden Prozesse und Schnittstellen mit den Abteilungen und der Aufnahmestation neu geregelt. Die optimierte Struktur bringt vor allem eine Verbesserung im Patientenfluss.

Projektziele waren einerseits die Neugestaltung der Zusammenarbeit zwischen Notfallambulanz und Aufnahmestation unter Einbezug aller Abteilungen für Innere Medizin. Andererseits sollten Lösungswege definiert werden, wie in der interdisziplinären, ambulanten Erstversorgungseinheit mit rund 38.000 Patienten pro Jahr nachhaltige Verbesserungen im Patientenfluss erreicht werden können.

Die Neustrukturierung des Aufnahmebereichs wurde in einem intensiven Projekt von Mai bis Anfang Oktober 2018 in Zusammenarbeit mit

Vertretern aller betroffener Fachbereiche, dem Patientenmanagement und dem Direktorium durchgeführt. Hauptverantwortlich für die Koordination zeichnete Manuel Ortner aus der Abteilung für Qualitäts-, Risikomanagement und Organisationsentwicklung.

ZUSAMMENARBEIT - RÄUMLICH UND PERSONELL

„Die Aufnahmestation hat den Zweck, internistische Patienten mit Beobachtungsbedarf aufzunehmen und nach medizinischer Abklärung entweder stationär weiter

Dr. Elisabeth Modler (li.) leitet seit Anfang August die Aufnahmestation und koordiniert die Zusammenarbeit mit der Zentralen Notfallambulanz.



zu behandeln oder zu entlassen“, erklärt Ortner. „Der neue Standort im ersten Obergeschoß direkt über der Zentralen Notfallambulanz ist natürlich vorteilhaft. Die Wege sind kürzer, die gegenseitige Unterstützung mit personellen Ressourcen einfacher“, bestätigt auch Elisabeth Modler, die seit Anfang August die Aufnahmestation leitet und die Zusammenarbeit zwischen der Aufnahmestation und der Zentralen Notfallambulanz koordiniert.

EIN TEAM

Die Aufnahmestation wird wie bisher von den internistischen Abteilungen betreut. Die dort diensthabenden Ärzte unterstützen nun durch die räumliche Nähe bei Bedarf auch in der Notfallambulanz. „Durch die verstärkte Zusammenarbeit zwischen der Zentralen Notfallambulanz und der Aufnahmestation sowie den neu strukturierten Schnittstellen zu allen anderen Abteilungen erwarten wir noch effizientere Prozesse und in Folge kürzere Wartezeiten für Notfallpatienten“, erklärt Norbert Hildenbrandt, interimistischer Leiter der Zentralen Notfallambulanz. „Die Zentrale Notfallambulanz und die Aufnahmestation bilden nun eine Einheit, die Mitarbeiter beider Bereiche sind ein Team“, hebt Projektleiter Thomas Muhr hervor.

MÖGLICHST RASCHE UND SICHERE DIAGNOSEN

Die aktualisierten Schnittstellen ermöglichen eine rasche und sichere Entscheidung hinsichtlich der medizinischen Betreuung. Für diese optimierte Ablauforganisation wurden viele typische Krankheitsbilder der Notfallambulanz analysiert und ein

klar strukturierter Ablauf für medizinische, pflegerische und organisatorische Tätigkeiten in der Versorgung des Patienten festgelegt. Diese „klinischen Pfade“ regeln die Vorgehensweise bei häufigen Symptomen. Ein Beispiel dafür ist „Schwindel“, der neurologische, kardiologische oder HNO-bedingte Ursachen haben kann. Nach eindeutiger Diagnose in der Notfallambulanz wird der Patient direkt vom betreffenden Fachbereich weiterbetreut. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass der Patient ohne Umwege der richtigen Behandlung zugeführt wird.

KÜRZERE VERWEILDUER IN DER NOTFALLAMBULANZ

Die Neuausrichtung mit dem optimierten Ablauf und erhöhter ärztlicher Verfügbarkeit schlägt sich letztendlich in kürzeren Wartezeiten für Notfallpatienten nieder. Beispielsweise erfolgt nun eine Blutabnahme sofort nach der Ersteinschätzung der medizinischen Dringlichkeit (Triage). Eine rasche, klare Diagnose ist zudem ein wesentliches Kriterium für den Behandlungserfolg.

Die neu geregelte Zusammenarbeit zwischen Zentraler Notfallambulanz, Aufnahmestation und sämtlichen Fachbereichen soll natürlich auch Ärzte und Pflegekräfte in der Notfallambulanz unterstützen, die hier täglich mehr als hundert Notfallpatienten versorgen.



Notfallambulanz in Zahlen*

108

Patienten durchschnittlich pro Werktag

37 %

der Patienten kommen mit der **Rettung**

5

Beschwerden sind häufig:

1. Atemnot / Herzbeschwerden
2. Schwindel / Fieber
3. Bauchschmerzen

73 %

der Patienten kommen **ohne Überweisung**

43 %

der Besucher benötigten **keine weitere Abklärung**

*Statistik: Jänner bis Juni 2018

Ein Tag mit DGKP **Helena Berger**

Auf der onkologischen Station der Inneren Medizin IV werden am Klinikum modernste Therapieoptionen in Form von Chemo- oder Immuntherapien durchgeführt. Die Patienten durchlaufen dabei sechs Zyklen im Abstand von ca. zwei bis drei Wochen, dazwischen sind sie zuhause – während dieser Wochen baut sich ein sehr enger Kontakt zwischen den Mitarbeitern der Station und den Betroffenen auf. Wir haben die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Helena Berger, die seit sechs Jahren am Klinikum tätig ist, einen Tag bei ihrer Arbeit begleitet.



6:45 Gemeinsam den Tag planen

Frühmorgens erfolgt die Übergabe vom Nacht- auf den Tagdienst. In einem Schritt verschaffen sich die Mitarbeiter einen groben Überblick über relevante Informationen zu den stationären Patienten und den Neuzugängen.

8:00 Nahe am Patienten

Ob Blutabnahme oder Assistenz bei Knochenmarkpunktionen – die Arbeitsweise auf der Station ist sehr vielseitig und gut strukturiert, jede Pflegekraft hat ihre eigenen Zuständigkeiten und Kompetenzen. „Wir sind ein tolles Team, wie eine kleine Familie. Ich würde nirgends anders arbeiten wollen. Und unsere Patienten sind dankbar für die kleinen Dinge des Lebens, man hört fast nie ein böses Wort von ihnen.“



10:00 Im Team für jeden Patienten

Im Team wird jeder Patient täglich besprochen, neue Entwicklungen und Therapien werden festgelegt. „Wir haben auch Kontakt zu vielen jungen Betroffenen, Patienten ab 18 Jahren, auch junge Mütter sind immer wieder darunter“, erklärt Berger. „Mitgefühl ist in unserer täglichen Arbeit sehr wichtig, aber man muss sich abgrenzen, sonst kann die Arbeit in diesem Bereich zur psychischen Belastung werden. Dabei ist ein guter Ausgleich in der Freizeit wichtig.“



11:45 Ein besonderes Gespür

Eine der speziellen Kompetenzen von der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen der onkologischen Station ist der Umgang mit Port-a-Cath-Systemen*. Patienten mit PAC-Systemen sind meist onkologische Patienten, welche eine Chemotherapie erhalten. „Die Patienten sind äußerst sensibel, spüren jede Stimmung und wissen, was wirklich wichtig ist. Die „kleinen Probleme“ des Alltags rücken in den Hintergrund, der größte Wunsch ist einfach jener nach Gesundheit. Diese andere Sicht auf die Dinge hat auch auf mein Leben abgefärbt, manche Dinge sehe ich heute anders.“

„Worauf warten Sie, Schwester?“
Im Hier und Jetzt zu leben, ist die Haltung der Patienten auf der onkologischen.



13:00 Spezialkompetenz gefragt

Das Verabreichen der Chemotherapie fällt seit 2014 unter die Kompetenzen der Pflege. Vorab erfolgt eine umfassende Einschulung. „Wichtig ist, über sämtliche möglichen Nebenwirkungen Bescheid zu wissen, denn die Patienten müssen ausreichend aufgeklärt werden – sowohl über akute als auch über eventuelle unerwünschte Langzeiteffekte. Spülungen müssen vorgenommen, Laborbefunde eingeholt und Reaktionen auf Antikörper beobachtet werden.“ Neue Mitarbeiter erlernen die erforderlichen Kompetenzen nach einer Einschulung durch Expertin Helena Berger und Kollegin Edeltraud Starzengruber. Der Leitfaden dazu wurde von Stationsleiterin Karin Gumpoltsberger erstellt. Wichtig im Umgang mit den Präparaten sind spezielle Handschuhe zum Eigenschutz plus das richtige Handling beim parallelen Umstecken sowie maximaler Patientenschutz.



Steckbrief

Name: Helena Berger, BScN

Alter: 29

Da komme ich her: Gaspoltshofen

Meine Familie bedeutet:

Stabilität und Rückhalt

Privat ist mir wichtig:

Ausgleich zum beruflichen Alltag

Beruflich würde ich gern noch:

lange im onkologischen Bereich tätig sein und fachliche Weiterbildungen absolvieren

Das mag ich besonders am Klinikum:

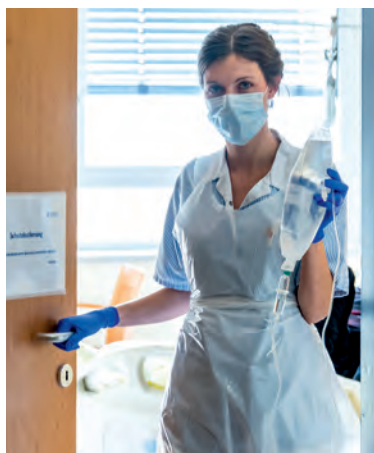
breites Spektrum an Fachgebieten und multiprofessionelle Zusammenarbeit

Das Leitbild des Klinikums spiegelt sich in meiner Arbeit hier wider:

im empathischen Umgang miteinander – sei es am Patienten oder im Team unter den Kollegen

15:00 Verantwortung übernehmen

Im Isolierbereich der Abteilung werden Patienten mit stark herabgesetzter Infektionsabwehr behandelt, zum Beispiel an Leukämie Erkrankte. Strengste Hygienevorschriften, Mundschutz, Handschuhe und Einmalschürze sind hier zum Schutz der Betroffenen vorgeschrieben, da ihr Immunsystem weitgehend lahmgelegt ist und jede Infektion eine lebensbedrohliche Situation darstellt.



* Port-a-Cath (engl.) steht für die Verbindung eines Reservoirs (Port) mit einem Katheter (Catheter). Das Reservoir ist mit einer Silikonmembran versehen, durch welche mit einer Spezialnadel Medikamente injiziert oder auch Blutabnahmen für Analysen vorgenommen werden können – mehrere Hundert Einstiche in die Membran sind möglich, ohne dass ein Leck des Systems auftritt.

Stressreduktion durch Achtsamkeit



Was ist Achtsamkeit?

- im Moment zu sein
- Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen
- wohlwollender Umgang mit sich selbst, den anderen und der Natur

Ulrike Auinger, Oberärztin am Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation. Zu den Kursinhalten zählen unter anderem praktische Anleitungen, Meditation und der sogenannte Bodyscan, das achtsame Spüren durch den ganzen Körper. „Achtsamkeitsübungen im Alltag, aber auch Kurzvorträge geben Aufschluss über Stress und Stressreaktionen im Körper und geben Hilfestellungen im Umgang mit Denkmustern und schwierigen Gefühlen. Die Teilnehmer üben, achtsam zu sprechen und zuzuhören sowie Mitgefühl und Selbstfürsorge.“



„Bei der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion geht es um die Wahrnehmung von belastenden Situationen und das Erkennen von Stresssituationen, um das Innehalten und Beobachten und in weiterer Folge ein bewusstes Handeln.“

OÄ Dr. Ulrike Auinger,
Institut für Physikalische Medizin
und Allgemeine Rehabilitation

In der Hektik des Alltags fällt es dem Einzelnen zunehmend schwerer, in Kontakt mit sich selbst zu kommen und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Achtsamkeit kann hier helfen, bewusst zu handeln anstatt unbewusst zu reagieren und automatisierte, auf Dauer krankmachende Reaktionsprozesse zu durchbrechen. Am Klinikum haben die Mitarbeiter im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung die Möglichkeit, an einem auf Achtsamkeit basierten Stressbewältigungsprogramm teilzunehmen.

Am größten Ordensspital Österreichs erfreut sich das Angebot der „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) großer Beliebtheit. Unterschiedliche Berufsgruppen kommen mit dem Konzept der Achtsamkeit in Berührung und entdecken neue Möglichkeiten für innere Freiräume und Ressourcen. „Es geht um die Wahrnehmung belastender Situationen und das Erkennen von Stresssituationen, um das Innehalten und Beobachten und in weiterer Folge ein bewusstes Handeln“, erklärt MBSR-Lehrerin

ACHTSAMKEIT ALS THERAPIE

Bereits vor 40 Jahren entwickelte der US-amerikanische Professor Jon Kabat-Zinn sein Konzept der MBSR. Zentraler Baustein ist das ursprüngliche achtwöchige Programm, aus welchem achtsamkeitsbasierte Therapieformen entstanden sind – zum Beispiel die „Mindfulness Based Cognitive Therapy“ als Rückfallprophylaxe bei Depression oder das „Mindfulness Based Pain Management“ für Patienten mit chronischen Schmerzen. Psychotherapie und Psychosomatik geben ihren Patienten Achtsamkeit als Schlüsselinstrument mit, um ihr Krankheitsbild annehmen zu können und einen neuen Zugang zum Erleben des Alltags zu finden. „Konkret spiegelt sich das in der bewussten Wahrnehmung von sich selbst, anderen und unserer Umgebung wider“, so Auinger. „Das kann Stimmungs- oder Angststörungen und Verhaltensmuster positiv beeinflussen, durch Achtsamkeit können wir unsere Bedürfnisse besser wahrnehmen und dadurch lernen, gut für uns selbst zu sorgen.“ Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung können sich einstellen und dadurch positiv auf Körper und Gesundheit wirken.



Mag. Herbert Altmann,
Leiter Krankenhausseelsorge,
Klinikum-Standort Wels

Folge deinem Herzen! Oder: **Das sogenannte Bauchgefühl**

Es kommt immer wieder mal vor, dass ich als Seelsorger von Patienten gefragt werden: „Was meinen Sie – soll ich mich operieren lassen oder nicht?“ Dann frage ich gerne zurück: „Was sagt denn Ihr Bauchgefühl dazu?“

Dabei setze ich voraus, dass die Patienten gut aufgeklärt wurden! Die Antwort, die dann kommt, hat meist eine bestimmte Tendenz – entweder in Richtung JA oder in Richtung NEIN. Das heißt, die Patienten wissen meist selbst sehr gut, was für Sie richtig oder falsch ist – sie wollen es nur zur Sicherheit nochmal von außen, von jemand anderem, bestätigt bekommen.

Diese innere Ahnung, die wir „Bauchgefühl“ bzw. „Intuition“ nennen, hat eine eigene Art und Weise, um zu einer Entscheidung zu kommen. Sie arbeitet anders als unser rationaler Verstand, der mit dem Kopf zu einer Entscheidung finden will. Das Bauchgefühl schickt uns gleichsam eine Blitzinformation in Form eines Gedankens oder Gefühls. Wir können dafür zwar keinen klaren Grund benennen, aber wir spüren deutlich, dass es uns eine klare Handlungsorientierung nahelegt.

Das Bauchgefühl basiert auf körperlich gespeichertem Erfahrungswissen, das gleichsam dem Verstand vorgelagert ist. Nicht zufällig sprechen wir vom „Nach-denken“ bzw. ist man „hinterher meist klüger als vorher“, weil einem erst im Nachhinein so manche Zusammenhänge bewusst werden. Die Einschränkung „meist“ verweist darauf, dass das Bauchgefühl nicht unfehlbar ist. Die Ergänzung durch rationales und logisches Denken ist durchaus sinnvoll und anzuraten. Untersuchungen am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung haben aber ergeben, dass Bauchentscheidungen die raffiniertesten Denk- und Computerstrategien in den Schatten stellen können und kein Weg an der Intuition vorbeiführt. (Gerd Gigerenzer: Bauchentscheidungen, Wissenschaftsbuch des Jahres 2007)

In der Bibel heißt es: „Wisst ihr denn nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt?“ (1 Kor. 6,19). Dies ist für mich auch Ausdruck dafür, dass wir unserem Bauchgefühl vertrauen dürfen, weil diese in uns wohnende Weisheit für uns stets das Beste will. Dieses Vertrauen wollen wir in der Seelsorge bei den Patienten in unseren Gesprächen stärken und fördern.



Kolumne

Sr. Teresa Hametner,
Generalvikarin der
Franziskanerinnen
von Vöcklabruck

Kopf, Bauch und Herz

Auf das Zusammenspiel kommt es an

„Ich verlass mich auf mein Bauchgefühl“ – wer von uns kennt diesen Ausspruch nicht? Ich jedenfalls habe schon sehr oft danach gehandelt. Meistens war das auch gut so. Der erste Eindruck, das erste Gefühl, das ich habe, wenn ich eine Person treffe, wenn ich in eine Situation komme, die mir fremd ist, die eine Neuorientierung verlangt, ist oft ausschlaggebend für unser weiteres Handeln. Irgendwie ist das Bauchgefühl schwer erklärbar, es ist ein tiefes inneres Wissen, eine Ahnung von Zusammenhängen und ein Gespür für das Richtige oder Falsche. Es kann aber auch mit Sympathie und Antipathie zu tun haben, mit Angst und Vertrauen.

„Verkopfte“ Menschen tun sich sicher schwerer mit dem Bauchgefühl, mit dem Vertrauen auf das Bauchgefühl, als Menschen, die ihre Gefühle kennen und mit ihnen rechnen. Es ist immer eine Gratwanderung zwischen Kopf, Bauch und Herz.

Wahrscheinlich gilt es diese drei in einen Gleichklang, in ein Zusammenspiel zu bringen, damit Entscheidungen und Handlungen nicht nur aus dem Bauchgefühl, also unüberlegt, getroffen und gesetzt werden, aber auch nicht ohne Gefühl und Herz.

Auf das Zusammenspiel kommt es an – nicht nur beim Stoffwechsel oder bei Entscheidungen – sondern im ganzen Leben. Das gibt unserem Leben Buntheit und Fülle, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Vielleicht fällt uns das bei der nächsten „Bauchgefühlentscheidung“ ein ...

Sr. Teresa Hametner

Beruf mit hoher Sozialkompetenz und Professionalität

Gemeinsame **Pflegekampagne** der OÖ Spitalsträger



TESTIMONIALS DER PFLEGEKAMPAGNE:
Maximilian Angerler (li.) und Michael Petermaier (re.) haben beim Casting überzeugt – zu sehen sind sie nun auf Plakaten und Inseraten im Print- und Online-Bereich. Beide absolvieren derzeit eine Ausbildung am Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe in Wels.

Der Bedarf an Pflegekräften wird in den nächsten Jahren weiter steigen. In Oberösterreich starten deshalb alle Spitalsträger und die FH für Gesundheitsberufe erstmals gemeinsam eine Imagekampagne, um junge Menschen für Pflegeberufe zu begeistern und die vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten vorzustellen. Die Pflegekampagne mit dem Titel „Weil Du entscheidest, was Du bewirkt“ soll das Interesse für Berufe in der Gesundheits- und Krankenpflege wecken – nicht nur für junge Menschen, auch für Umsteiger, die

einen Beruf mit hoher Sozialkompetenz und Professionalität anstreben.

2.000 AUSBILDUNGSPLÄTZE

Die heimischen Spitäler bilden derzeit 2.000 Menschen aus, in Zukunft wird noch mehr Personal benötigt. Der Wettbewerb um junge, motivierte Menschen am Ausbildungs- und Arbeitsmarkt ist enorm groß. Gesundheitslandesrätin Christine Haberlander unterstreicht die Attraktivität des Berufes: „Wer sich für einen Pflegeberuf entscheidet, hat nicht nur einen sicheren Arbeitsplatz, sondern auch eine sinnstiften-

de Aufgabe.“ Jährlich werden von den Spitalsträgern rund 1.050 Pflegekräfte neu aufgenommen. Nicht nur in den Spitälern, auch an der Fachhochschule für Gesundheitsberufe gibt es seit Herbst 2018 jährlich 340 praxisorientierte Studienplätze mit Bachelor-Abschluss an den fünf Standorten Linz, Wels, Steyr, Ried und Vöcklabruck.

GRÖSSTE BERUFSGRUPPE PFLEGE

Pflegekräfte stellen die größte Berufsgruppe im Gesundheitswesen. Die Kampagne, umgesetzt durch die Linzer Agentur Lunik2, wird vor

www.weil-du-entscheidest.at

**Weil du
entscheidest,
was du
bewirkst.***

**Ausbildung in
Pflege & Gesundheit.**



Die gemeinsame Kampagne der oberösterreichischen Krankenhausträger mit gespag, Ordensspitäler, Kepler-Universitätsklinikum und der FH Gesundheitsberufe OÖ trägt den Titel „Weil Du entscheidest, was Du bewirkst“ und soll das Interesse für Berufe in der Gesundheits- und Krankenpflege wecken – nicht nur für junge Menschen, sondern für Umsteiger, die einen Beruf mit hoher Sozialkompetenz und Professionalität schätzen.

allem in den Sozialen Medien verbreitet und richtet sich an jung, aber auch später Berufene. Sie startete mit der Messe „Jugend & Beruf“ im Oktober und wird in Wellen für die Ausbildungsplätze 2018/19 und 2019/20 laufen. Sechs junge Pflegemitarbeiter fungieren als Testimonials für die Kampagne, darunter auch zwei Auszubildende aus dem Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe Wels.

WEIL DU ENTSCHEIDEST, WAS DU BEWIRKST

Für eine derartige Image- und Fotokampagne braucht es authentische Typen, und wer könnte das besser verkörpern als aktuelle Schüler und Studierende der Pflegeausbildungen selbst? Maximilian Angerler und Michael Petermaier haben mit ihrer aufgeschlossenen, selbstbewussten und offenen Art beim Casting überzeugt und sind seither auf vielen Plakaten und Inseraten im Print- und Online-Bereich zu sehen. Beide absolvieren derzeit eine Ausbildung am Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe. Maximilian Angerler befindet sich gerade im 7. Semester des 2-in-1-Modells Pflege und wird im März nächsten Jahres abschließen. Michael Petermaier ist im dritten Ausbildungsjahr der regulären Ausbildung und wird mit Ende September 2019 abschließen. In einem Imagevideo berichten die beiden über ihren Alltag und ihre Beweggründe, warum sie sich für eine Ausbildung in der Pflege entschieden haben.

→ **Mehr Infos zur Pflegekampagne:**
www.weil-du-entscheidest.at

→ **Hier geht's zum Imagevideo:**



Die ersten Absolventen

Neuer Beruf Pflegefachassistentenz



Die ersten zweijährigen PFA-Lehrgänge starteten Anfang Oktober. Bereits im Vorjahr wurde im Ausbildungszentrum Wels ein einjähriges Upgrade für Pflegeassistenten angeboten, die nun als Erste ihre Ausbildung zur Pflegefachassistentenz erfolgreich absolviert haben.



„Die Absolventen haben in einer zusätzlichen Ausbildung als Erste die Ausbildung zur Pflegefachassistentenz abgeschlossen – sind also Pioniere auf diesem Gebiet. Meine herzliche Gratulation!“

Landesrätin Mag. Christine Haberlander



5.000 Euro an MIVA Austria

Klinikum erradelt 24 Räder für Krankenhaus im Südsudan

Die Mitarbeiter des Klinikum Wels-Grieskirchen zählen offiziell zu den tüchtigsten Radlern Österreichs. Im Ranking der Aktion „Radelt zur Arbeit“ belegt der große Gesundheitsversorger nach Radtagen auch heuer wieder einen der ersten Plätze unter den Teilnehmern. Im Tausch gegen das Auto wurden in der heurigen Saison knapp 120.000 Kilometer für einen guten Zweck geradelt: Die Klinikum-Geschäftsführung spendete pro zurückgelegten 5.000 Kilometer ein Fahrrad für eine Gesundheitseinrichtung im Südsudan. Im Zuge der Abschlussveranstaltung konnte ein Scheck über 5.000 Euro für die Anschaffung von 24 Fahrrädern an die Vertreter der MIVA Austria übergeben werden.



Bei der Scheckübergabe im Rahmen der RZA-Abschlussveranstaltung im Klinikum durfte sich MIVA Austria über 5.000 Euro freuen – v.l.n.r.: OA Dr. Florian Wimmer, Klinikum Wels-Grieskirchen, Verena Bammer, MIVA Austria, Franz Scherzer, Klinikum Wels-Grieskirchen, Radverkehrsbeauftragte Dipl.-Ing. Eva Berghofer, Stadt Wels, Viktor Scheuringer, Klinikum Wels-Grieskirchen, und Mag. Dietbert Timmerer, Geschäftsführer Klinikum Wels-Grieskirchen

Radeln für den guten Zweck: Dafür traten die Klinikum-Mitarbeiter 2018 kräftig in die Pedale. Durch die knapp 120.000 gefahrenen Kilometer können nun 24 Fahrräder für die südsudanesisch-arkangelo Ali Association angekauft werden: Die NGO behandelt in insgesamt 14 Gesundheitszentren und Kleinspitälern vorwiegend Lepra-, Tuberkulose und

arbeiter im Südsudan erleichtern“, erklärt Klinikum-Geschäftsführer Dietbert Timmerer. Gemeinsam mit den Radelt-zur-Arbeit-Initiatoren übergab er den Fahrradscheck an Verena Bammer, Beauftragte für Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit von MIVA Austria. Das österreichische Hilfswerk mit Sitz in Stadl-Paura finanziert seit knapp 70 Jahren durch Spenden Transportmittel aller Art für den Einsatz in Mission und Entwicklungshilfe.



„Die 24 Fahrräder sollen den Alltag der Gesundheitsarbeiter im Südsudan erleichtern.“

Mag. Dietbert Timmerer,
Klinikum-Geschäftsführer

HIV-Patienten. Rund 250 Mitarbeiter sowie 100 „Home Health Promoters“ sind dort im Einsatz. Freiwillige besuchen für umgerechnet 20 Dollar im Monat Kranke in entlegenen Dörfern, versorgen sie mit Medikamenten und betreiben Aufklärungsarbeit. Regelmäßig legen sie Distanzen von bis zu 30 Kilometern zu Fuß zurück. „Die 24 Fahrräder sollen den Alltag der Gesundheits-

GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

Neben zahlreichen weiteren Aktionen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, wie dem Gesundheitstag für Mitarbeiter und der vom Land Oberösterreich ausgezeichneten gesunden Klinikum-Küche, unterstützt das größte Ordensspital Österreichs vor allem die Bewegung seiner Mitarbeiter. Neu am Klinikum wurden 2018 fünf E-Bikes eingeführt. Diese konnten die Mitarbeiter nach Voranmeldung kostenlos für ein paar Tage leihen. „Die Leih-E-Bikes wurden sehr gut angenommen“, so Viktor Scheuringer, RZA-Initiator und Bereichsleiter Anästhesie und Aufwachstation. „Insgesamt wurden die Räder rund 60-mal ausgeborgt, und etwa 9.000 Kilometer wurden unfallfrei damit zurückgelegt. Einige Klinikum-Mitarbeiter sind dadurch sogar auf den Geschmack gekommen und haben sich in der Folge ein eigenes E-Bike gekauft.“ 2019 wird die Aktion weitergeführt, und auch das Bewegungs- und Gesundheitsangebot für alle Mitarbeiter wird weiter ausgebaut.



life@work
Mitarbeiter Ideen

**IDEE
ERFOLGREICH
UMGESETZT**

**Über das Klinikum-interne
Ideenmanagementsystem**



Thema:

Fahrradabstellplatz vor dem Haupteingang für Mitarbeiter

Umsetzung:

Im Bereich des Haupteinganges wurde ein überdachter Fahrradabstellplatz für Mitarbeiter errichtet. Dieser ist beleuchtet und versperrbar, das heißt, er kann nur mit der Mitarbeiter-Identkarte betreten werden.

Nutzen:

- zusätzliche Abstellplätze für Fahrräder der Mitarbeiter
- mehr Sicherheit für Mitarbeiter durch Beleuchtung und Überdachung
- mehr Sicherheit für abgestellte Fahrräder durch Absperrung

Gemüse, Salz und Zeit

Neuer Geschmack auf den Tisch mit selbst fermentiertem Gemüse



Facts zum Fermentieren

1. Braucht nur Salz, Wasser und Zeit, aber keine Energieressourcen
2. Fixer Bestandteil einer nachhaltigen Ernährung
3. Klappt am besten mit Gemüse aus dem eigenen Garten, da hier noch ausreichend Mikroorganismen vorhanden sind
4. Funktioniert gut mit Gemüse von fester Struktur, wie zum Beispiel Kraut und Wurzelgemüse, stark wasserhaltige Sorten sind nicht so gut geeignet
5. Wertvoll für die Darmgesundheit
6. Praktisch und schön sind große Einweckgläser
7. Ohne Sauerstoff sterben Fäulnisbakterien ab, Milchsäurebakterien können ungestört wachsen

Sauerkraut, Kimchi, Brotklassiker und reifer Käse – Milchsäurebakterien sind nicht nur gut für den Darm, sondern auch für Haltbarkeit, Bekömmlichkeit und Geschmack von Lebensmitteln. Selbst Fermentieren ist ganz einfach und erfordert nur wenige Zutaten. Michael Cervek, Küchenleiter am Klinikum-Standort Wels, erklärt, wie's funktioniert!

Grundrezept

→ 50 g Salz in 2 l lauwarmem Wasser auflösen
→ klein geschnittenes Gemüse oder Gemüsestücke in ein großes Schraubglas geben und mit Lake bedecken

Spezialtipp: Kimchi!

1 Chinakohl
1 Karotte
4 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
2 EL Paprikapulver
Chiliflocken nach Geschmack
50 ml Sojasoße
1 EL Mehl
2 EL Salz
Salzlake



Zubereitung: Chinakohl samt Strunk in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Anschließend gründlich waschen, trockenschleudern. Mit 2 EL Salz mischen, durchkneten. Ca. 2 Std. stehen lassen. Karotte in feine Stifte schneiden, Ingwer und Knoblauch hacken. 150 ml Wasser aufkochen, Mehl darin auflösen. Mit den restlichen Gewürzen vermischen. Chinakohl gründlich ausspülen, die Marinade untermischen. In ein sauberes Glas drücken und mit Salzlake aufgießen. Das gesamte Gemüse muss mit Lake bedeckt sein. Das Gefäß zum Beispiel mit einem Teller beschweren und bei Zimmertemperatur vier bis fünf Tage stehen lassen. Besonders eignet sich eine Raumtemperatur von 18 bis 24 Grad. Anzeichen für die Fermentierung sind Bläschen- und Geruchsbildung. Das fermentierte Gemüse ist in Schraubgläsern an dunklen kühlen Orten über mehrere Monate haltbar.

Tipp: Versuchen Sie Ihre eigene Gewürzkreation! Wie wär's mal mit Sauerkraut mit italienischer Kräuternote?



Drei Mal Kefir

Einfach zubereitet, gut für den Bauch



So setzen Sie Ihren Kefir selbst an:

1. Füllen Sie 500 ml zimmerwarme Milch in ein Gärgefäß!
2. Geben Sie die Kefirknolle ohne das Kefirgetränk dazu!
3. Schrauben Sie das Gargefäß gut zu!
4. Stellen Sie die Kultur bei Zimmertemperatur (16 bis 22 Grad) an einen möglichst lichtgeschützten Ort!
5. Nach ein bis zwei Tagen gießen Sie das fertige Kefirgetränk durch ein Sieb in eine Flasche oder Glas!
6. Kefirknolle kurz mit kaltem oder lauwarmem Wasser vorsichtig abspülen!
7. Das Sauer Milchprodukt kann auch mit Kefirferment aus dem Reformhaus hergestellt werden oder als fertiges Produkt gekauft werden!

Seinen Ursprung hat die Kefirknolle in der Region des Kaukasus. Nachgesagt wird dem Sauer Milchprodukt nicht nur eine besondere Bekömmlichkeit und Steigerung der Darmgesundheit, sondern überhaupt eine lebensverlängernde Wirkung.

Buntes Lachs-Kefir-Mousse



Schale einer halben Zitrone abreiben, den Saft auspressen. 150 g geräuchertes Lachsfilet sehr klein würfeln, mit 2 TL feingeschnittenem Schnittlauch, 2 TL Dill, 1 bis 2 EL Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale mischen. 3 Blatt weiße Gelatine in kaltem Wasser einweichen und tropfnass in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Flüssige Gelatine mit 3 EL von 150 ml Milchkefir verrühren. Mischung mit Schneebeesen unter den restlichen Kefir und 100 g Crème Fraîche rühren. Mit 2 TL Wasabipaste, 1 bis 2 EL Zitronensaft, 1 TL Wodka, Salz und Pfeffer würzen. 100 g Obers steif schlagen und unter die Masse heben. Lachs und Kefir-Mousse abwechselnd in kleine Gläschen schichten und mit Mousse abschließen. Mind. 3 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren 2 TL eingelegten Sushi-Ingwer in kleine Streifen schneiden. Die Gläschen mit dem Ingwer, Dillspitzen und gekürzten Schnittlauchhalmen dekorieren.

Kefir-Brotaufstriche

Ein Brotaufstrich für jeden Tag: Mit Rohkost, Kefir und einem Schuss wertvollem Öl starten Sie frisch in den Tag!

Mit Gemüse

Roten oder gelben Paprika, 1 kleine Zwiebel und 1 entkernte Tomate fein hacken oder im Mixer glatt rühren. 20 ml Milchkefir und 1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch oder Korianderblätter) unterrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und Oliven- oder Walnussöl abschmecken. Schmeckt auch hervorragend als Dip zu deftigen Speisen!

Guacamole-Style!

Der Kefir-Brottaufstrich im Stil einer mexikanischen Guacamole schmeckt auch hervorragend als Dip zu deftigen Speisen, Tortilla Chips, Brot und kurzgebratenem Fleisch wie Lammfilets und Steaks. Dazu das Fruchtfleisch einer vollreifen Avocado, 1 Frühlingszwiebel und 1 Fleischtomate (nach Geschmack 1 Knoblauchzehe) fein hacken oder im Mixer glatt rühren. 200 ml gut gekühlten Milchkefir, 2 EL gehackten Schnittlauch, 2 EL gehackte Korianderblätter unterrühren, mit Salz, Tabasco, gemahlenem Kreuzkümmel und Olivenöl abschmecken. Eventuell mit etwas Konjakkmehl, Agar-Agar oder Johannisbrotkernmehl binden, falls der Brotaufstrich zu flüssig ist.

Ein Fest zu Ehren

Langjährige **Mitarbeiter**

Die Ehrung langjähriger Mitarbeiter ist an beiden Klinikum-Standorten ein jährlicher Fixpunkt. Am Standort Wels wurden heuer 58 Jubilare im Rahmen eines glanzvollen Abends geehrt, in Grieskirchen waren es 61. Wertschätzende Reden, ausgezeichnetes Festessen und gute Unterhaltung sorgten für eine rundum gelungene Jubilarsfeier.



Waltraud Mair feierte bereits im Juli 2018 ihr 45-jähriges Dienstjubiläum als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin auf der Internen Intensiv. Im Oktober wurde die langjährige Mitarbeiterin für ihre wertvolle Tätigkeit von den offiziellen Vertretern des Hauses geehrt.

Wels



Die Jubilarsfeier ist jedes Jahr ein besonderer Anlass, den langjährigen Mitarbeitern Wertschätzung auszusprechen – das Klinikum bedankt sich für die wertvolle Arbeitsleistung und den persönlichen Einsatz.

Grieskirchen



61 Jubilare wurden am Standort Grieskirchen unter der Leitung von Sr. Franziska Buttinger für ihre wertvolle Mitarbeit geehrt.

Neues Service im Klinikum

Free Lounge



Die Klinikum Free Lounge ist eine E-Paper Plattform mit über 300 der wichtigsten Zeitungen, Zeitschriften und Magazine: Anfängen vom Standard zur Krone, von News zu Woman, Falstaff bis Profil, der New York Times bis hin zur Münchner Abendzeitung – ab sofort kann jedes Mobile Device, welches mit dem Klinikum-WLAN verbunden ist, auf die originale Printversion der aktuellen Ausgaben zugreifen.

Zeitungen und Magazine gratis lesen so einfach funktioniert's:

1. Mit Klinikum-WLAN „Internetzone“ verbinden, „Freies Internet“ wählen und AGB bestätigen (Checkbox unten)
2. www.kiosk.at in Ihrem Browser aufrufen
3. Über 300 Zeitungen und Magazine gratis online lesen

Save the Date

13. Februar 2019, 18 Uhr
Klinikum Wels-Grieskirchen, Standort Wels
Klinikum Wissensforum
Fokus: Mensch & Roboter

Sie möchten das Klinikum-Magazin gerne zu Hause lesen?

Dann nützen Sie unser Bestellformular*:

Vorname, Name:

Straße:

Postleitzahl:



Senden Sie diesen Abschnitt per Post, oder senden Sie uns ein E-Mail an marketing@klinikum-wegr.at! Wir freuen uns über Ihre Bestellung!

*gilt nicht für Klinikum-Mitarbeiter

Porto
zahlt
Empfänger

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH
Marketing/PR
Grieskirchner Straße 42
4600 Wels

Klinikum Wissensforum

Fokus: Mensch & Roboter

13. Feb. 2019
18:00 Uhr

Festsaal, B7 2. Stock
Klinikum-Standort Wels



Programm:

18:00 bis 19:30 Uhr Impulsvorträge

→ Begrüßung

Prim. Prof. Dr. Alexandre Egon Pelzer, MBA, FEBU,
Sprecher Zentrum für Robotische Medizin

→ Sichtbarer Fortschritt – moderne bildgebende Diagnostik

Prim. Univ.-Prof. Dr. Herbert Lugmayr, Abteilung für Radiologie

→ Individuelle Behandlung – das große Spektrum der modernen Therapie

anhand Beispielen aus Gynäkologie, Urologie und Chirurgie

→ Medizin der Zukunft – schon heute: Roboterassistierte Chirurgie (Da-Vinci)

Prim. Prof. Dr. Alexandre Egon Pelzer, MBA, FEBU

→ Mensch & Roboter im klinischen Alltag

Talkrunde mit Vertretern der Chirurgie I und II, Gynäkologie, Urologie,
Anästhesie und Radiologie

Testen Sie im Anschluss
Ihr chirurgisches Geschick
am original Da-Vinci-
Operationsroboter!

Die Klinikum-Experten
stehen für persönliche
Fragen zur Verfügung.

Eintritt frei!

→ www.klinikum-wegr.at