



Klinikum

Magazin Klinikum Wels-Grieskirchen



■ **GUT ERNÄHRT**
Essen ist individuell

■ **KLEINER PIKS,
GROSSE WIRKUNG**
Impfung hat Geschichte

WOHL BEKOMMS!



*Pflegeprofi
Parkinson Nurse*

Bleiben wir
hungrig



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!



Hunger ist ein Motor, der uns antreibt. In vielerlei Belangen. Gemeint ist damit nicht nur der biologische Hunger, welcher heute in westlichen Ländern durch die 24-Stunden-Verfügbarkeit hochkalorischer Nahrungsmittel in der Regel schnell gestillt ist, sondern auch der Hunger nach Innovation und Weiterentwicklung. Und auch nach einem Stück Normalität.

BLEIBEN WIR HUNGRIG NACH RICHTIGER NAHRUNG

In der Frühlingsausgabe 2021 des Klinikum-Magazins werfen wir einen Blick darauf, was uns nährt. Dass bedarfsorientiertes Essen und Genuss kein Widerspruch sein müssen, beweisen die Großküchen der Klinikum-Standorte tagtäglich: Sie stellen die qualitativ hochwertige Verpflegung nicht nur der Patienten, sondern auch der Mitarbeiter und externer Stellen durch ein reichhaltiges, schmackhaftes und ausgezeichnetes Speisenangebot sicher. Entgegen mancher populärer Trends sind sich unsere Ernährungsexperten sicher: Wer genau hinspürt, entdeckt, was der Körper wirklich braucht und was trotzdem schmeckt. Warum und vor allem wie man beim Essen aufs Bauchgefühl hören kann, dem gehen wir im Gespräch unter anderem mit Ernährungswissenschaftler, Lebensmittelphilosoph, Kabarettist, Autor und Lifestyle-Coach Christian Putscher nach.

... NACH RÜCKKEHR ZUR NORMALITÄT

Nach Angaben der WHO beeinflussen zwei Faktoren das weltweite

Infektionsgeschehen maßgeblich – der Zugang zu sauberem Wasser und die Möglichkeit zur Impfung. Das Beispiel der Pocken zeigt, dass großangelegt Impfkampagnen in der Lage sind, Infektionskrankheiten weltweit auszulöschen. Auch in der Bekämpfung der Coronapandemie ist die Impfung gegen SARS-CoV-2 ein wichtiger Baustein, um die Übertragung der Infektionskrankheit einzudämmen. Gleich zu Beginn der Impfkaktion in Österreich haben sich zahlreiche Klinikum-Mitarbeiter zur Immunisierung angemeldet.

... NACH QUALITÄT UND WEITERENTWICKLUNG

Die Qualität der Versorgung und Sicherheit sowohl von Patienten als auch Mitarbeitern stehen im Fokus des Gesamtzertifizierungsprozesses nach ISO 9001:2015 am Klinikum. Ende Februar wurde durch ein dreitägiges Audit mit Quality Austria die Zertifizierung der Pilotbereiche erfolgreich abgeschlossen. Nun geht es weiter mit der hausweiten Umsetzung unter Einbindung aller weiteren Abteilungen, Institute und Fachbereiche sowie unterstützenden Geschäftsbereiche. Aber nicht nur in

diesem Rahmen setzen wir auf Optimierung und Weiterentwicklung: Die Ernennung von 20 Medizern zu neuen Oberärzten in unserem Haus ist vor allem in diesen Zeiten ein deutliches Signal für eine umfassende und weiterhin ungebrochene Patientenversorgung. Ein Novum am Klinikum ist auch das Angebot, die neu geregelte Notarztausbildung komplett im Ausbildungssystem unserer Einrichtung zu absolvieren. Das Notarzt-Curriculum, welches vorwiegend Jungärzte in Ausbildung zur Allgemeinmedizin oder zur Facharztausbildung in Anästhesiologie, Unfallchirurgie oder Innere Medizin anspricht, kann ab sofort begonnen werden. Dies und vieles mehr lesen Sie in unserer Frühlingsausgabe des Klinikum-Magazins!

Sr. Franziska Buttinger

Sr. Franziska Buttinger

Mag. Dietbert Timmerer

Mag. Dietbert Timmerer



Inhalt

Medizin und Pflege

8

AM WEG ZUR IMMUNITÄT

Die Geschichte der Impfung

10

NAHRUNGSANGEBOT UND GESUNDHEIT

So isst man am besten

24

GENERATIONSWECHSEL

Radiologie unter neuer Leitung

26

IN BERUF UND FREIZEIT

Schutz und Pflege für die Haut

28

#WIRSINDPFLEGE

Karriere am Klinikum

Unternehmen

34

GESAMTZERTIFIZIERUNG ISO 9001:2015

Pilotprojekt erfolgreich

36

FACHKRÄFTE VON MORGEN

Ausgezeichnete Klinikum-Lehrlinge

38

FLORENTINI UND MEHR

Neue Services im Haus

Ausbildung

30

NEU IN WELS

Notarzausbildung komplett

Für das Leben

33

KLINIKUM-SEELSORGE

Speisekarte für meine Seele

Standards

2 Editorial

6 Kurz notiert

22 Ein Tag mit

40 Aus der Küche

42 First Ed

Am Cover



**Christoph Mayrhofer,
Michael Cervek, Hannes Zeininger**
*Leiter der Großküchen am
Klinikum Wels-Grieskirchen*

Gesundheit geht durch den Magen: Auch die richtige Ernährung spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Aber nicht nur Geschmäcker sind verschieden, auch die Anforderungen an eine kalorien- und nährstoffgerechte Versorgung sind individuell. Deshalb stellt die Klinikum-Küche die qualitativ hochwertige Verpflegung nicht nur der Patienten, sondern auch der Mitarbeiter beider Standorte und externer Stellen, wie Kindergarten und Schulen, durch ein reichhaltiges Speisenangebot sicher. Die Klinikum-Großküchen bieten täglich Vital- und Schmankerlmenüs, regionale, fleischlose und auch süße Speisen an, variationsreiches Salatangebot inklusive. Die hauseigene Bäckerei bereitet täglich frisches Brot und Gebäck mit natürlichen Zutaten zu, die Konditorei zaubert eine große Auswahl aus traditionellen und kreativen Desserts.

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: Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH. Erscheinungshäufigkeit: 4 x im Kalenderjahr. Chefredaktion: Mag. Kerstin Pindeus, MSc. Redaktion: Mag. Renate Maria Gruber, MLS, OA Dr. Thomas Muhr, PhD. Maximilian Aichinger, MSc, Mag. Andrea Voraberger, Mag. Julia Stierberger, Hildegard Rößlhuber. Layout: Birgitt Müller (Eigenbrot Grafik Design). Bildnachweis: Klinikum Wels-Grieskirchen, Nik Fleischmann, Robert Maybach, istockphoto.com/tetsuomorita, istockphoto.com/lmgorthand, wobinichrichtig.at, shutterstock.com/Volodymyr Maksymchuk, shutterstock.com/chialinart, istockphoto.com/stock_colors, shutterstock.com/kwanchai.c, shutterstock.com/small smiles, istockphoto.com/DGLimages, Istockphoto.com/Elena_Danileiko, istockphoto.com/yipengge, istockphoto.com/fcafetodigital, shutterstock.com/notbad, istockphoto.com/ArtistGNDphotography, Verband der Diätologen Österreichs, istockphoto.com/simarik, istockphoto.com/ramboi82, bewegenstattheben.com, www.ulrike-hirsch.de, shutterstock.com/dmitriy-orlovskiy, Karina Fenzl, shutterstock.com/Roman Samborskyi, shutterstock.com/KASUE, Kreuzschwestern Europa Mitte, Markus Höllerl, shutterstock.com/mamita, istockphoto.com/Anna_Om, istockphoto.com/metamorworks, istockphoto.com/Svetlana-Cherruty, istockphoto.com/seb_ra, shutterstock.com/Daniela Barreto, Daniela Köppl, shutterstock.com/Vector Icon Flat, shutterstock.com/WEB-DESIGN. Titelbild: Christoph Mayrhofer, Michael Cervek und Hannes Zeininger, fotografiert von Nik Fleischmann (www.foto-fleischmann.at) / Alle Texte und Bilder sind urheberrechtlich geschützt, Abdruck kann nur mit Genehmigung des Medieninhabers erfolgen. Offenlegung nach § 25 Mediengesetz: Gesundheitsinformationen aus dem 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.

AM KLINIKUM WELS-GRIESKIRCHEN: 20 NEUE OBERÄRZTE

Das Klinikum Wels-Grieskirchen freut sich, die Ernennung von 20 Medizinern des Hauses zu Oberärztinnen und Oberärzten bekannt geben zu dürfen. Der traditionelle Ärzte-Neujahrsempfang musste 2021 den Umständen entsprechend entfallen.



„Das besondere Engagement unserer Oberärzte spiegelt sich auch im Vorantreiben von Innovationen wider, worauf wir sehr stolz sind.“

Dr. Thomas Muhr
Ärztlicher Leiter

Oberärzte stellen einen entscheidenden Faktor in der qualitativ hochwertigen Diagnostik und Therapie unseres Hauses dar“, so Klinikum-Geschäftsführer Dietbert Timmerer. Am größten Ordensspital Österreichs sichern derzeit rund 580 Ärzte mit Pflegekräften und vielfältigen weiteren Berufsgruppen die umfassende Gesundheitsversorgung der Region – und darüber hinaus. Timmerer unterstreicht: „Neben ihrem Beitrag in Wissenschaft und Forschung nehmen Oberärzte eine entscheidende Funktion in der Ausbildung ein: Am Klinikum leiten sie Jungmediziner an und stehen ihnen als Mentoren zur Seite. Dabei haben sie sowohl fachlich als auch menschlich eine Vorbildfunktion, denn neben Spitzenmedizin übernehmen bei uns soziale Aspekte, Zuwendung und die Werte des Ordensspitals eine zentrale Rolle.“ Zudem haben wissenschaftliches Arbeiten und Forschen am Klinikum einen hohen Stellenwert. Dies belegt unter anderem die hohe Anzahl an wissenschaftlichen Publikationen durch die Oberärzte des Klinikums, welches hierbei eine führende Position unter Oberösterreichs Krankenhäusern einnimmt. Oberärzte unterstützen sie zusätzlich zur Regelversorgung mit ihrer fachlichen Kompetenz und Erfahrung die Abteilungsleitungen maßgeblich“, hebt der Ärztliche Leiter Thomas Muhr hervor.



Prim. Dr. Christopher Nimeth, Leiter der Abteilung für Innere Medizin V und des Departments für Remobilisation und Nachsorge

Neubestellung. Mit März 2021 wurde Christopher Nimeth zum neuen Leiter der Abteilung für Innere Medizin V und des Departments für Remobilisation und Nachsorge (RNS) am Klinikum-Standort Grieskirchen bestellt. Der gebürtige Tiroler war zuletzt als Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Ried tätig. Zu den Schwerpunkten des 54-jährigen Facharztes zählen neben der Notfallmedizin Internistische Intensivmedizin, Herzüberwachung sowie Aufbau und Sicherung einer ambulanten Rundumversorgung von Patienten mit Herzschrittmachern. Sein Fokus liegt ebenso auf patientenorientierter Kommunikation und dem Ausbau qualitätssichernder Maßnahmen.



MR Univ.-Prof. OA Dr. Friedrich Prischl, Abteilung für Innere Medizin IV, Nephrologie Onkologie

Verleihung. Friedrich Prischl, Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin IV und medizinischer Ausbildungskoordinator am Klinikum, wurde mit 18. Jänner 2021 vom Bundespräsidenten der Berufstitel Universitätsprofessor verliehen. Dies erfolgte nach einem umfassenden Prüfungsverfahren seiner wissenschaftlichen Tätigkeit, der Lehre und nationaler wie internationaler Anerkennung über Vorschlag der Medizinischen Universität Wien an das Wissenschaftsministerium.

INNOVATIONEN IN DER KARDIOLOGIE



Erstmals wurde an der Klinikum-Kardiologie eine Stoßwellentherapie in den Herzkranzgefäßen eines Patienten durchgeführt. Bekannt ist das Prinzip aus der Behandlung von Nierensteinen. „Dieselbe Methode kann man nun auch bei schweren Verkalkungen der Herzkranzgefäße anwenden, um diese wieder durchgängig zu machen“, erklärt Ronald Binder, Leiter der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin. „Weiters haben wir seit diesem Jahr die Möglichkeit, die Mikrozirkulation im Herzmuskel zu messen“, so Binder weiter. „Manche Menschen leiden unter Herzbeschwerden, doch die Herzkranzgefäße scheinen in Ordnung zu sein. Manchmal liegt die Ursache der Symptomatik in den Mikrogefäßen, welche mittels Röntgen nicht erkennbar sind.“ Die neue Methode ermöglicht auch bei dieser Patientengruppe eine Diagnosestellung, um die entsprechende medikamentöse Behandlung einzuleiten.

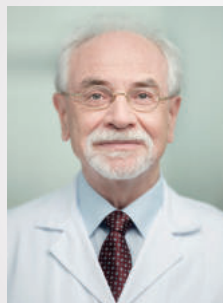


Zu den Innovationen der Kardiologie am Klinikum zählen die Stoßwellentherapie bei schweren Verkalkungen der Herzkranzgefäße sowie die Messung der Mikrozirkulation im Herzmuskel.



Priv.-Doz. Dr. Sonja Heibl, Abteilung für Innere Medizin IV, Schwerpunkte Hämatologie, Internistische Onkologie und Palliativmedizin, Nephrologie und Dialyse

Habilitation. Sonja Heibl, leitende Oberärztin der onkologischen Ambulanz und Tagesklinik sowie Abteilungsleiter-Stellvertreterin der Abteilung für Innere Medizin IV, wurde am 2. März von der Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg nach erfolgreichem Abschluss des Habilitationsverfahrens der Titel Privatdozentin in Innerer Medizin verliehen.

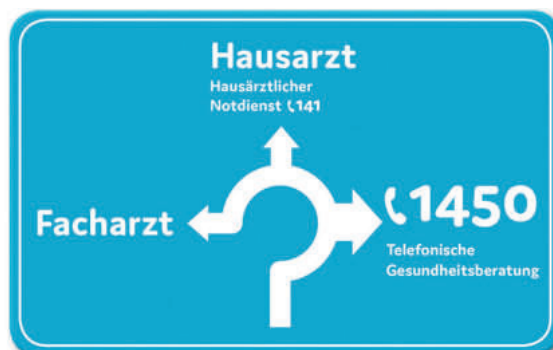


Nach über 20 Jahren als herausragender Leiter der Klinikum-Institute für Radiologie trat Prof. Dr. Herbert Lugmayr mit Ende 2020 seinen wohlverdienten Ruhestand an.

**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?

WO BIN ICH RICHTIG?

Auf www.wobinichrichtig.at erhalten Menschen Orientierung, wohin sie sich mit welchen Gesundheitsthemen wann wenden können. Unter dem Menüpunkt „Krank? So helfe ich mir!“ findet man Informationen zu den häufigsten Beschwerdebildern zum Nachlesen und Nachsehen im Video. Die Infos in acht Sprachen werden laufend erweitert und zudem mit einem Leichter-Lesen-Service angeboten.



Hier geht's zur Webseite →





Die Geschichte der Impfung

Kleiner Piks, große Wirkung

Stay cool! Der kleine Piks tut nicht weh und zeigt dafür ganz große Wirkung.

Laut WHO beeinflussen zwei Faktoren das weltweite Infektionsgeschehen maßgeblich – der Zugang zu sauberem Wasser und die Möglichkeit zur Impfung. Das Beispiel der Pocken zeigt, dass großangelegte Impfkampagnen in der Lage sind, Infektionskrankheiten weltweit auszulöschen. Auch im Falle der Kinderlähmung ist dies beinahe geschafft, auf der Warteliste stehen Masern, Hepatitis A und B. Um Malaria oder das Denguefieber in ihre Schranken zu weisen, fehlt es noch an den optimalen Impfstoffen.

Allgemein sind die Fortschritte in der Impfstoffentwicklung enorm. Die Entwicklung und Erprobung gleich mehrerer Impfstoffe gegen SARS-CoV-2 innerhalb kürzester Zeit sind das beste Beispiel dafür. Mit internationaler Anstrengung, großer finanzieller Unterstützung und optimierten wissenschaftlichen Studienphasen konnte der Impfstoff schnell und sicher entwickelt werden. Heute gibt es effektive Impfungen zur Vorbeugung einer

Vielzahl von viralen und bakteriellen Infektionskrankheiten. Möglichkeiten zur Immunisierung gegen Infektionskrankheiten und chronische Infektionen, welche das Krebsrisiko erhöhen, sind in Entwicklung. In Entwicklung sind auch Impfstoffe für die Therapie bösartiger Krebserkrankungen – diese greifen in den Verlauf der Tumorentwicklung ein, sodass die Krankheit im besten Fall in eine chronische Erkrankung umgewandelt werden kann.

Um den Menschen gegen SARS-CoV-2 zu immunisieren und somit die Verbreitung von COVID-19 einzudämmen, wurde im Vorjahr zum ersten Mal ein mRNA-Impfstoff zugelassen. Heute stehen vor Jahren noch ungeahnte Möglichkeiten der Impfstoffentwicklung und -produktion zur Verfügung. Zum Beispiel, dass nicht mehr der Erreger selbst verimpft werden muss, sondern nur Bauteile seiner Struktur, sodass es zu gar keiner Infektion kommen kann.

ÖSTERREICHS IMPFGESCHICHTE

Treibende Kraft des Impffortschritts in Österreich war Kaiserin Maria Theresia. Ausschlaggebend dafür war unter anderem ihre eigene Pocken-erkrankung sowie der Pockentod dreier Familienangehöriger. Sie führte die im Fernen und Nahen Osten bereits seit langem gängige Methode der Inokulation in Österreich ein; Dabei wurden durch das Einritzen in die Haut Krankheitserreger aus dem Pockensekret von Infizierten in den Körper geschleust. Darauf kam es zumeist zu einem kontrollierten Verlauf der Erkrankung und zu einer Immunisierung. Abgelöst wurde die Methode durch die Entwicklung der Kuhpockenimpfung durch den Engländer Edward Jenner Ende des 18. Jahrhunderts: Das Einbringen von Sekret aus Kuhpockenpusteln löste auch beim Menschen ohne schwere Erkrankung einen Immunisierungsprozess gegen eine Pockeninfektion aus. Mit dieser Technik fand 1800 die erste Massennimpfung in Österreich in Brunn am Gebirge statt. Mit Entwicklung eines modernen Impfstoffes und weltweiten Bemühungen konnte die Ausbreitung der Pocken im 20. Jahrhundert besiegt werden – seit 1980

gelten sie nach Angaben der WHO als ausgerottet.

PREMIERE IM WESTEN

Als erster westlicher Staat ließ Österreich die Schluckimpfung des Mediziners und Virologen Albert Sabin gegen Kinderlähmung zu. Da ein Großteil der amerikanischen Bevölkerung bereits immunisiert war, fand die klinische Testphase in der damaligen UdSSR statt. Aufgrund seiner guten Verbindungen zum Osten gab Österreich der Schluckimpfung grünes Licht. 1980 erklärte die WHO Österreich als poliofrei.

Schon gewusst?

Die Bezeichnung „Vakzination“ stammt von lat. vacca (dt. Kuh). Da der Impfstoff der vom Engländer Edward Jenner entwickelten Inokulation von Kühen stammte, wurde das Serum Vaccine genannt (vgl. dt. Vakzin), die Form der künstlichen Immunisierung Vaccination.



Impfstart am Klinikum

Bei mehr als 1.500 ersten Anmeldungen erfolgte noch im Jänner 2021 der Auftakt zur Mitarbeiter-Impfung am Klinikum mit rund 400 Teilnehmern aus priorisierten Bereichen. Mit Stand 18. März 2021 wurden rund 2.500 Klinikum-Mitarbeiter bei der Standorte gegen SARS-CoV-19 geimpft.

NACHGEFRAGT

Infektionsrisiko noch im Blick?

Manche Menschen sind Impfungen gegenüber besonders kritisch eingestellt. Die Bandbreite reicht vom Impfgegner, der eine Impfung prinzipiell ablehnt bis zum Impfskeptiker, der sich für besonders kritisch hält.

Meiner Wahrnehmung nach verhalten sich aber besonders diese Personengruppen besonders unkritisch und zwar bei der Auswahl ihrer Informationsquellen.



ANTWORT VON
SILVIA
HETZ

Jeder selbsternannte Impfexperte, ob Zahnarzt oder Biologe, jede negative Stellungnahme, jedes x-beliebige zufällige Ereignis hält dafür her, die eigene ablehnende Haltung zu untermauern. Meine Bitte: Bleiben Sie kritisch und lassen Sie sich nur von den Besten, von offiziellen und renommierten Stellen informieren! Bleiben Sie auch offen für positive Informationen und dankbar für unsere privilegierte Versorgung in Österreich! Bleiben Sie solidarisch! Ihre Impfung trägt dazu bei, dass Kinder wieder zur Schule gehen und Alte besucht werden können, dass Arbeitslose wieder Arbeit finden. Bleiben Sie gesund!

Mag. Dr. Silvia Hetz, aPh, ist Leiterin der Klinikum-Apotheke und SARS-CoV-2-Impfkoordinatorin am Klinikum



Der Hunger als treibende Kraft

Warum wir essen

Hunger signalisiert dem Körper, dass er Nahrung braucht und ist deshalb lebensnotwendig. Ob man Hunger hat oder satt ist, wird vor allem durch drei Organe bestimmt: Gehirn, Magen und Bauchspeicheldrüse. Auch die Fettzellen und der Blutkreislauf sind wichtig sowie die Hormone Ghrelin, Leptin und Insulin. Wenn längere Zeit keine Nahrung in den Magen gelangt, wird das Hormon Ghrelin gebildet. Ghrelin gelangt über das Blut ins Gehirn und löst dort das Signal für Hunger aus. Beim Essen sinkt die Produktion von Ghrelin und man wird langsam satt. Durch das Essen erhält der Körper Glukose. Diese regt die Produktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse an. Insulin vermittelt Glukose an Körperzellen, wo sie in Energie umgewandelt wird. Viel Insulin zeigt dem Körper, dass genug Glukose vorhanden ist – der Hunger nimmt ab. Überschüssige Glukose speichert der Körper in Fettzellen. Sind die Fettzellen gut gefüllt, schütten sie das Hormon Leptin aus. Über das Blut gelangt das Leptin ins Gehirn und bremst so den Appetit. Bei starkem Übergewicht kann der Haushalt von Ghrelin und Leptin gestört sein. Zum Beispiel sinkt der Ghrelinspiegel nicht, obwohl der Magen bereits voll ist. Oder das Gehirn versteht kein Leptin. Dann stellt sich kein Sättigungsgefühl ein. Ähnlich ist es bei Insulin: Wird es vom Körper nicht erkannt, bleibt man hungrig.



Vergessener Hunger

Das Überangebot an Nahrung

In den meisten Fällen essen wir zu viel, weil wir unser natürliches Hungergefühl und Sättigungsbedürfnis nicht mehr erkennen. Oftmals ist der komplexe Regelkreislauf von Appetit, Hunger, Essen und Sättigungsgefühl durcheinandergeraten. Einen weiteren Grund stellt die ständige Verfügbarkeit von Nahrung dar: Instinktiv nimmt der Mensch Nahrung zu sich, um Reserven für Zeiten von Hungersnöten anzulegen und somit einem Energiemangel vorzubeugen. Da heute hochkalorische Nahrungsmittel rund um die Uhr leicht verfügbar sind, werden diese über den biologischen Hunger hinaus konsumiert.



Wer übergewichtig ist, riskiert, eine Insulinresistenz zu entwickeln. Eine schlechte Einstellung des Blutzuckers erhöht das Risiko für Gefäßerkrankungen und Nervenschädigungen. Der Schwerpunkt Diabetes der Inneren Medizin I setzt sich mit Erkrankungen des Zuckerstoffwechsels und Hormonsystems sowie mit dem Thema Ernährung auseinander.

Eva Fritz im Interview

Gastroenterologin Eva Fritz wirft im Interview einen Blick auf die Entwicklung von nahrungsmittel-assoziierten Krankheiten analog zur Nahrungsmittelverfügbarkeit.

Klinikum: Wie haben sich Lebenserwartung und Nahrungsangebot in den letzten 200 Jahren verändert?

→ **Eva Fritz:** In Österreich beläuft sich die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt derzeit für Männer auf 78,9, für Frauen auf 83,7 Jahre. Im Vergleich zum 19. Jahrhundert bedeutet dies nicht nur eine rasante Entwicklung, sondern vielmehr eine Verdopplung der Jahre. Die Faktoren, warum wir immer älter werden, sind unter anderem auf den medizinischen Fortschritt und verstärkte Arzneimittelentwicklung zurückzuführen. Nach dem historisch bedeutsamen Zurückdrängen der Kindersterblichkeit und der Eindämmung von Infektionskrankheiten wie Tuberkulose setzt man heute auf Prävention und effektive Therapie von Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck oder Krebs, um auch die Lebensqualität im Alter weiter anzuheben. Neben einem gesteigerten Hygienebewusstsein und dem Wissen um einen moderaten Lebensstil sind dabei auch das vielfältige Angebot an frischen Nahrungsmitteln sowie der niederschwellige Zugang zu Information über gesunde Ernährung von zentraler Bedeutung.

Was bedeutet das für unsere Gesundheit?

→ Die moderne 24-Stunden-Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln und der übersteigerte Fleisch- und Zuckerkonsum (in Deutschland jährlich 60 Kilo Fleisch und 35 Kilo Zucker pro Kopf!) wirken sich allerdings stark negativ auf die Gesundheit aus,

ebenso das regelmäßige Konsumieren hochkalorischer Snacks mit hohem Fett- bzw. Kohlenhydratanteil.

Welche Krankheitsbilder haben sich dadurch (stärker) entwickelt?

→ Laut österreichischem Ernährungsbericht leiden über 40 Prozent der Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren an Übergewicht, knapp zwölf Prozent von ihnen gelten als adipös. Weltweit hat sich der Anteil der übergewichtigen Menschen an der Bevölkerung in den letzten 40 Jahren verdoppelt. Dies hat gravierende Auswirkungen auf die vorherrschenden Krankheitsbilder: Denn das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf- und Gelenkserkrankungen steigt mit dem Body Mass Index (BMI). →



Viele Menschen haben verlernt, auf den biologischen Hunger zu hören. Eine Aufnahme von Nahrungsmitteln über den natürlichen Bedarf hinaus kann weitreichende Folgen für die Gesundheit haben. Übergewicht, Bluthochdruck und ein erhöhter Cholesterinspiegel sind in Kombination mit Bewegungsmangel die größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, welche langfristig zum Tod führen können.



Orientierung bei Essstörungen

MAGERSUCHT

Am Department für Psychosomatik für Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird unter anderem das Krankheitsbild der Magersucht behandelt. Anorexie ist eine psychische Erkrankung, die vorwiegend Mädchen und junge Frauen, aber auch Burschen und junge Männer betrifft. Zu den Symptomen zählen deutlicher Gewichtsverlust durch strenge Diäten, große Angst, „dick zu werden“ sowie die Unzufriedenheit mit der eigenen Figur. Kennzeichnend sind auch ständiger Bewegungsdrang, permanente Beschäftigung mit Essen und das langsame Einnehmen von Mahlzeiten. Wichtig ist eine möglichst frühzeitige Behandlung mit psychologischer Therapie, medizinischer Behandlung sowie Ernährungsberatung.

BINGE EATING

Dreimal so häufig, aber weniger bekannt ist das komplexe ernährungsassoziierte Krankheitsbild Binge-Eating-Disorder. Betroffene finden am Department für Psychosomatik für Erwachsene kompetente Ansprechpartner. Bis zu fünf Prozent der Bevölkerung sind betroffen, darunter viele junge Frauen. Bei der psychisch bedingten Essstörung nehmen die Betroffenen meist ohne Hungergefühl unverhältnismäßig große Nahrungsmengen in kurzer Zeit zu sich. Da sie ihre Gefühle nicht gut differenzieren können, empfinden sie kein Sättigungsgefühl. Wichtigstes Ziel in der Behandlung ist die Normalisierung des Essverhaltens und die Therapie der zugrundeliegenden psychischen Defizite. Mit dem Wiedererlangen eines kontrollierten Essverhaltens geht in der Regel auch eine Gewichtsreduktion einher.



Laut Österreichischem Kinder- und Jugendgesundheitsbericht stellt starkes Übergewicht bereits im Kindes- und Jugendalter ein globales Gesundheitsproblem dar. Die Tendenz wird als besorgniserregend eingestuft, da Adipositas schon in jungem Alter mit zahlreichen Erkrankungen einhergeht – Asthma, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Typ-2-Diabetes, Gelenkschädigungen und Verkalkung der Arterien. Diese tragen langfristig zu einer verringerten Lebenserwartung bei.

Fortsetzung Interview von Seite 13:

Auf die Behandlung welcher ernährungsspezifischen Krankheitsbilder sind wir hier am Klinikum spezialisiert?

→ Der Schwerpunkt Diabetes der Inneren Medizin I ist auf Erkrankungen von Zuckerstoffwechsel und Hormonsystem sowie auf das Thema Ernährung konzentriert. Am Klinikum gibt es mit der Diabetesambulanz und der -schulung ein breites Therapieangebot zum Krankheitsbild. Auch Adipositas und Fettstoffwechselstörungen stehen im Fokus unserer Spezialisten ebenso wie Zöliakie, Nahrungsmittelintoleranzen, aber auch Eisenmangel und Osteoporose.

Inwiefern kann man Ernährung als Prävention sehen? Wann ist sie Therapie?

→ Vor allem im Abwenden von Über- und Untergewicht ist die Ernährung als Prävention zu sehen. Auch im Zurückdrängen eines metabolischen Syndroms, welches eine Kombination von bauchbetontem Übergewicht, Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck aufweist, ist die bewusste Energiezufuhr ausschlaggebend. Entscheidend ist Ernährung als Therapie zum Beispiel bei Zöliakie, Gicht und natürlich nach operativen Eingriffen am Verdauungstrakt.



Hilfe bei krankhaftem Übergewicht

Am Anfang einer Therapie am Adipositas-Zentrum Wels steht das Bewusstmachen des eigenen Nahrungsverhaltens. Denn: Maßgeblich für einen Gewichtsverlust ist die negative Energiebilanz. Bereits geringes Abnehmen verbessert die Stoffwechselfunktion. Helfen herkömmliche Methoden nicht, bietet das zertifizierte Adipositas-Zentrum effektive Hilfe an. Patienten, die sich nach intensiver Beratung für einen operativen Eingriff entscheiden, werden langfristig durch Spezialisten begleitet.



Zum Nachsehen auf →

NACHGEFRAGT

Was ist Ernährungsmedizin, was Ernährungstherapie?

Ernährungsmedizin ist eine fächerübergreifende Disziplin.

Sie arbeitet mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu ernährungsbezogenen Vorgängen im Körper. Ziel ist, Ernährung zu Prävention und Therapie von Krankheiten zu nutzen.



**ANTWORT
VON
EVA
FRITZ**

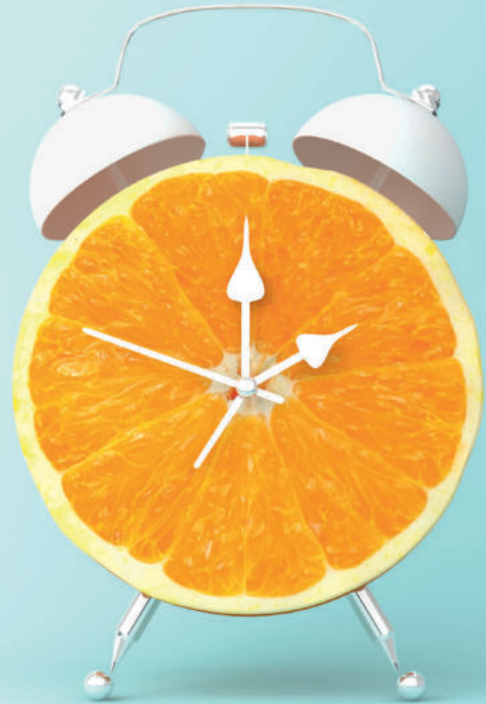
Ernährungstherapie kann die Behandlung von unterschiedlichen Erkrankungen unterstützen. Sie ist manchmal überlebenswichtig, etwa wenn der Körper krankheitsbedingt abbaut. Am Klinikum beschäftigt sich der Arbeitskreis für Ernährungstherapie seit über 25 Jahren mit künstlichen Ernährungsformen sowie Vorsorge und Therapie von Mangelernährung im Krankenhaus. Das Spezialistenteam aus Diätologie, Apotheke, Ärzteschaft und Pflege erarbeitet Empfehlungen, wie vor medizinischen Maßnahmen der Ernährungszustand des Patienten optimiert werden kann, um postoperative Komplikationen zu minimieren.

Dr. Eva Fritz ist Oberärztin der Abteilung für Innere Medizin I

Intervallfasten, Paleo, Pulver, Clean

Sind Ernährungstrends gesund?

Nahrungspräferenzen sind stark bestimmt durch soziokulturelle Rahmenbedingungen. Experten plädieren dafür, einseitige Ernährung zu vermeiden. Ein völliger Verzicht von einzelnen Lebensmitteln kann zu bestimmten Nährstoffmängeln führen.



AUSGEWOGEN?

Besondere Vorsicht bei der Wahl einseitiger Ernährungsformen ist während Schwangerschaft und Stillzeit geboten. Auch das Kindes- und Jugendalter sind sensible Lebensphasen. „Und Supplemente sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung“, gibt Stoffwechselexpertin Fritz zu bedenken. „Sie sollten zur normalen Ernährung beigesetzt werden, wenn ein Mangel diagnostiziert oder der Bedarf erhöht ist.“ Aus Zellvolumen und Hämoglobingehalt der roten Blutkörperchen lässt sich unter den Parametern des Blutbilds ableiten, ob kritische Nährstoffe fehlen. Ausschlaggebende Werte sind etwa bei veganer Ernährung Vitamin B12 (wichtig für Zellteilung, Blutbildung und Nervenfunktion), Eisen bzw. Ferritin (Zellbildung, Zellatmung) und Calcium (Blutgerinnung, Muskel- und Nerventätigkeit, Funktion von Herz, Lungen und Nieren) sowie im höheren Lebensalter Vitamin D (Knochenstabilität, Immunsystem) und Folsäure (Zellneubildung, Blutzellbildung im Knochenmark).

INDIVIDUELL?

Für Ernährungswissenschaftler Christian Putscher ist der Körper kein

Modeprodukt – und sollte somit auch nicht mit Trends gehen: „Ein Trend kann mich höchstens zum Nachdenken anregen, aber er wird mich nicht nachhaltig weiterbringen“, erklärt Putscher. Beim Ausprobieren stößt man rasch auf Schwachstellen. „Wenn ich zum Beispiel um 9 Uhr vormittags großen Hunger habe, aber nach Vorgabe erst um 11 Uhr essen darf – dann bemerke ich, dass dieser Trend für meinen Bedarf nicht passt.“ Oft würden wir Trends auch verfolgen, um abzunehmen: „Nicht aber, um besser in Form zu kommen und uns wohlfühlen. Laufen und Lachen sind auch zellverjüngend“, bringt es Putscher auf den Punkt. Vor allem das plötzliche Hype von Trends empfindet er als kontraproduktiv: „Das führt zu Verunsicherung. Was das Körperverständnis angeht, wird der Mensch dabei im Dunkeln gelassen. Das Essen nach der Uhr ist nur ein Beispiel. Um es anzuwenden, muss ich nichts über meinen Körper oder Lebensmittel wissen.“

PAUSE ODER REDUKTION?

Kann denn „nichts essen“ dem Körper guttun? „Dem Körper tut es insofern gut, einige Stunden keine



Ernährungsexperte Mag. Christian Putscher steht der Nachhaltigkeit von Ernährungstrends kritisch gegenüber.

Nahrung aufzunehmen, da er dann auf Fettverbrennung umstellt und angelegte Depots verwendet, um Energie bereitzustellen“, sagt Internistin Fritz dazu. Entsprechend der Chronobiologie im Stoffwechsel kann es sinnvoll sein, ein größeres Frühstück und dafür keine Spätmahlzeit einzunehmen. Dies würde dem derzeit angesagten Intervallfasten entsprechen. „Die Studiendaten belegen, dass längere Pausen in der Nahrungsmittelzufuhr gut sind. Gleichzeitig zeigt die Datenlage aber, dass eine allgemeine Reduktion der Nahrungsmittelzufuhr gleich wirksam ist wie Intervallfasten.“



Bedarfsorientiertes Essen und Genuss müssen kein Widerspruch sein. Wer genau hinspürt, entdeckt, was der Körper wirklich braucht und was schmeckt.

Bei der Ernährung aufs Bauchgefühl hören

Bedarfsorientiertes und genussvolles Essen

Für viele ist das Wort „gesund“ automatisch mit Askese, übermäßiger Disziplin und Nahrungsmittelverboten verbunden. Bereits Kindergartenkinder unterscheiden zwischen „gesunden Lebensmitteln“ und „Essen, das schmeckt“. Viele Menschen wachsen mit dem Irrglauben auf, dass gesunde Ernährung nicht unbedingt dem entspricht, was uns schmeckt. Dass gesunde Ernährung nicht automatisch Verzicht bedeutet und Gesundes nichts mit Kasteiung zu tun haben muss, erklärt Ernährungswissenschaftler Christian Putscher im Interview.





Christian Putscher *im Interview*

„Essen ist individuell:
Nur weil ich esse wie
Marcel Hirscher, kann ich
noch lange nicht so gut
Skifahren wie er.“

Klinikum: Wie kann man sich das ganze Jahr über gesund ernähren und dabei seinem Körper etwas Gutes tun?

→ **Christian Putscher:** Da muss man vorweg einmal fragen, was verstehen wir unter gesund? Das Wort „gesund“ ist wissenschaftlich nicht exakt definiert und ist vielmehr eine subjektive Interpretation. Ein Tool, das jedem helfen kann, herauszufinden, welche Ernährung einem guttut – sowohl im Spiegel als auch auf der Waage –, ist das Wissen, mit welchen Lebensmitteln der Körper schnell Fett ansetzt. Vermeiden Sie an Tagen, an welchen Sie Stress haben, dickmachende Lebensmittel! Das sind Lebensmittel, die vorwiegend zur Energiebereitstellung dienen – Kohlenhydrate einerseits und Fette, die nicht lebenswichtig sind.

Bedarfsorientiertes Essen und genussvolles Essen – ist das ein Widerspruch?

→ Aus meiner Erfahrung ist das kein Widerspruch, weil Essen an sich etwas Lustförderndes ist. Der Körper gibt mir über 1.400 verschiedene Signale, ob ich Verlangen nach etwas Süßem, Salzigem, Bitterem oder Saurem habe. Das kann ich dann hinterfragen. Wenn ich Verlangen nach etwas Salzigem habe, ist das nichts anderes als ein Vordurst-Signal. Der Körper kommuniziert mit mir und das muss ich zu deuten verstehen. Das Verlangen nach Salzigen bedeutet nichts anderes als der



Ernährungswissenschaftler, Lebensmittelphilosoph, Kabarettist und Lifestyle-Coach Mag. Christian Putscher betrachtet unser Ernährungsverhalten im Interview aus vielerlei Blickwinkeln.

Bedarf an Baustoffen. Der Körper ist dabei, Knochen zu reparieren, Blut aufzubauen, Muskeln zu regenerieren – das passiert häufig nachts. Verspüre ich hingegen ein Verlangen nach etwas Süßem, bedeutet dies biologisch, dass ein Bedarf an Energie besteht. Der Blutzuckerspiegel sinkt. Gehirn und Muskeln benötigen Energie, ich habe Stress. Da ist es oft ausreichend, etwas Blutzuckerregulierendes zu sich zu nehmen – da braucht es nicht eine ganze Tafel Schokolade, sondern oft reichen zehn bis fünfzehn Gramm Kohlenhydrate aus, zum Beispiel ein Stück Biskuitroulade oder ein paar Bissen Brot. Dabei muss ich verstehen, dass „süß“ nichts Negatives bedeutet, sondern ein Signal für Energiebedarf ist. Wenn ich diesen Zeitpunkt zu lange hinauszögere, dann kommt zeitverzögert das ganz große Verlangen. Und das ist die Gefahr! Weil dann ist Essen nicht mehr genussvoll und auch nicht bedarfsorientiert, sondern oftmals einfach eine Qual.

Gibt es verschiedene Ernährungstypen? Sollte man solche Konzepte übernehmen, nach denen man sich ernähren soll?

→ Grundsätzlich empfinden es die Menschen als angenehm, wenn sie sich in einer Schublade wiederfinden – es fällt leichter, in eine bestimmte Richtung zu gehen, wenn der Weg quasi vorgegeben ist. Bei all diesen verschiedenen Ernährungskonzepten darf man aber nicht vergessen, dass sie aus den verschiedensten Kulturen stammen. Es ist nicht gesagt, dass das, was in Indien gut funktioniert, auch in Afrika gut ist und schon gar nicht in Mitteleuropa oder hier in Österreich. Auch wenn der Gedankenansatz vielleicht gut ist, bleibt die Frage: Ist das Konzept einer anderen Kultur oder von einem anderen Menschen hilfreich für meinen Alltag? Angenommen, ich imitiere den Marcel-Hirscher-Ess- und Trainingstypus – dann kann ich mir nicht erwarten, dass ich auch so Ski fahre wie er. Egal ob Ayur-



veda, chinesische oder griechische Mythologie – wenn ich annehme, dass, wenn ich zum Frühstück statt meinem Kipferl einen Brei esse, alles gut wird, dann ist das zu kurz gegriffen. Die entscheidende Frage ist, ob das Konzept für mich stimmig ist. Vielmehr sollte ich mich darauf besinnen, ob ich überhaupt ein Morgenmensch bin oder nicht. Ob ich überhaupt ein Frühstück brauche oder nicht. Ich muss wissen, dass an einem Montag mein Frühstück anders aussehen kann als an einem Samstag. Einflussfaktoren sind unter anderem Arbeitsrhythmus, saisonale Unterschiede im Nahrungsmittelangebot, Wetter – ist es kalt, scheint die Sonne, bin ich gestresst, wie geht es mir? Essen muss für mich passen und soll mich im physiologischen Sinne in Schwung bringen. Der Typus selbst kann also nur bei mir liegen – ich kann mir die Anreize von außen holen, aber die Kunst ist, für mich das herauszuholen, was für mich gut ist.

Wie kann ich herausfinden, welches Essen für mich passt?

→ Wie kann man also eigenkompetent werden? Man denkt am besten einmal darüber nach, welche drei Lieblingsspeisen man als Kind hatte. Wenn ich die Augen schließe, was rieche ich dann gerne? Was würde mir jetzt schmecken? Hier kann ich anknüpfen: Bin ich eher der salzige Typ, muss ich herausfinden, wie ich hier die Dickmacher reduzieren kann. Die Rezepte ein wenig zu optimieren, das ist die Challenge! Wenn jemand gerne Wurst isst, kann er einmal statt zur Knacker zur Puten-Atterseer greifen und beim Wurstsalat statt Käse mit 45 Pro-

zent Fettgehalt Bierkäse verwenden. Bin ich hingegen eine Naschkatze, ist meine Aufgabe, die Rezepturen abzuwandeln, um mich selbst bei drei süßen Tagesgerichten vollwertig zu ernähren. Was brauche ich dafür in meiner Süßspeise? Energie ist drinnen, keine Frage – Zucker, Kohlenhydrate, irgendwelche Fette. Vielleicht kann ich ein besseres Fett dazugeben, zum Beispiel hochwertigste Butter oder Rapsöl, Walnussöl, Chiasamenöl mit hochwertigsten Omega-3-Fettsäuren. Vielleicht kann ein Fettanteil durch Topfen ersetzt werden. Essen soll abwechslungsreich sein – aber die Abwechslung liefert bei uns schon allein die Jahreszeit! Zuerst haben wir den Fastenzeit, dann Ostern. Jetzt kommt der Frühling mit seinem Salat – Abwechslung liegt bei uns in der Natur und Tradition. Im Winter brauche ich keine frischen Erdbeeren, da kann ich ja die eingemachte Erdbeermarmelade genießen.

Ernährungsverhalten ist sehr stark Gewohnheitssache und spielt sich vor allem auch auf psychischer Ebene ab. Wie schaffe ich es, mein Ernährungsverhalten zu ändern? Wie gehe ich da am besten vor?

→ Das Nahrungsangebot unserer ersten tausend Lebenstage hat uns geprägt. In Stresszeiten fallen wir immer wieder in diese Muster zurück. Ein guter Anfang ist, alle Ernährungskonzepte beiseitezulassen zu lassen und zu analysieren, was man am liebsten jeden Tag essen möchte. Gut ist auch, wenn man jemanden zur Seite hat, mit dem man analysieren und diskutieren kann, ob man etwas auch wirklich

„So gut du nach dem Training isst, so gut bist du beim nächsten.“

essen möchte. Ob man sich damit wohlfühlt, ob es guttut. Ich muss herausfinden, wann ich den größten Stress habe und was ich danach esse. Weil das lernt mein Körper am schnellsten als positiv oder negativ. Esse ich nach dem Training nichts, lerne ich meinem Körper, dass er Fett speichert. Dieses Rad umzudrehen, bedeutet massives Beschäftigen mit sich selbst.



Abwechslung im Nahrungsmittelangebot liegt in der Natur und Tradition Oberösterreichs.



Welche Esstrends sind aktuell, wie sind sie zu beurteilen?

Was kann man Kindern bezüglich Ernährung mit auf den Weg geben?
Wie hat sich unser Ess- und Kochverhalten in Coronazeiten verändert?

Das große Ernährungsinterview mit Christian Putscher gibt's in voller Länge zum Nachhören im Klinikum-Newsroom unter Podcast →



Wichtig ist den Klinikum-Küchenchefs, die Qualität der eingesetzten Lebensmittel in der Verarbeitung und Zubereitung auf hohem Niveau zu halten.



Vielfältig, gesund, schmackhaft und ausgezeichnet

So kochen wir im Klinikum

Die Großküchen der Klinikum-Standorte stellen die qualitativ hochwertige Verpflegung nicht nur der Patienten, sondern auch der Mitarbeiter und externer Stellen, wie Kindergärten und Schulen, durch ein reichhaltiges Speisenangebot sicher.

Vom Land Oberösterreich zertifiziert als „Gesunde Küche“ bietet der Betrieb täglich Vital- und Schmankerlmenüs, regionale, fleischlose und auch süße Speisen an. „Außerdem bereitet die hauseigene Bäckerei täglich frisches Brot und Gebäck mit natürlichen Zutaten zu. Unsere Konditorei bietet eine große Auswahl aus traditionellen und kreativen Desserts“, so Christoph Mayrhofer, Küchenleiter am Klinikum-Standort Wels.

REGIONALE PARTNER IM KLINIKUM-KÜCHENALLTAG

Ein großer Teil der verarbeiteten Lebensmittel stammt aus der Region. „In unseren Großküchen sind

wir täglich bemüht, die Qualität der eingesetzten Lebensmittel auf einem sehr hohen Standard zu halten und selbst bei den großen Mengen auf Regionalität und erstklassige Produktqualität zu achten“, erklärt Michael Cervek. Neben den wichtigen großen Zulieferern haben viele Bauern mit dem Klinikum einen Abnehmer für ihre Produkte gefunden. „Etwa die Hälfte der verarbeiteten Lebensmittel stammt direkt aus der Region und bringt den Geschmack unserer Heimat direkt auf den Tisch“, so der Grieskirchner Küchenchef Hannes Zeininger.

→ Mehr Abwechslung im Arbeitsalltag bieten mehrmals im Jahr Aktionswochen mit kulinarischen Köstlichkeiten.



Spezielle Angebote für Patienten mit besonderem Nährstoffbedarf am Standort Grieskirchen:

→ Kleine Menge, große Kalorienzahl: Selbstzubereitetes voller Geschmack liefert mangelernährten Patienten unmittelbar Kraft.

→ Für Patienten mit Schluckstörungen werden klassische Gerichte mit viel Geschick in der richtigen Konsistenz nachgekocht.

Eindrucksvolle Zahlen am Standort Wels:

Verarbeitet werden jährlich

400.000 Eier

70.000 Liter Frischmilch

54.000 Kilo Weizenmehl

40.000 Kilo Kartoffeln (geschält)

Täglich werden zubereitet

3.000 Patientenmenüs

1.200 Mitarbeitermittagessen

Ein Programm, das Wirkung zeigt

Fit Kids



„Wir erarbeiten gemeinsam realistische Ziele, um die Motivation der Kinder für eine Gewichtsabnahme zu fördern.“

Prim. apl. Prof. Dr. Walter Bonfig
Leiter der Abteilung für
Kinder- und Jugendheilkunde

Nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern steigt die Tendenz zum krankhaften Übergewicht. Die Ursachen für diese Erkrankung sind vielseitig. Umwelteinflüsse, zum Beispiel ungünstige Ernährungsgewohnheiten und der Mangel an körperlicher Bewegung, sind bei Adipositas ebenso von Bedeutung wie vererbte Faktoren. Aber auch das seelische Befinden eines Kindes und seine Einbindung in Familie, Schule und Freundeskreis spielen eine Rolle. Am Klinikum werden betroffene Familien in das Fit-Kids-Programm eingebunden. Das interdisziplinäre Projekt umfasst neben der medizini-

schen Therapie auch psychologische Begleitung, Ernährungsberatung und Bewegungsempfehlungen.

Das frühzeitige Erkennen und Behandeln erhöht die Lebensqualität nachhaltig“, so Walter Bonfig, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde. „Die Folgeerkrankungen des Übergewichts, die im Erwachsenenalter und teilweise auch schon im Kindesalter auftreten, können mit den richtigen Maßnahmen minimiert oder sogar verhindert werden. Dabei handelt es sich beispielsweise um Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, vorzeitigen Gelenkverschleiß, Fettstoffwechselstörung oder Atemstörungen.“

AUCH DER WILLE ZÄHLT

Um Kinder und ihre Familien beim Abnehmen und einer Ernährungsumstellung zu unterstützen, wurde am Klinikum das Fit-Kids-Programm entwickelt. Das Therapiekonzept wendet sich vor allem an adipöse Kinder und Jugendliche mit hoher Eigenmotivation: „Wenn die jungen Patienten bereit sind, ihre Ernährungs-, Sport- und Freizeitgewohnheiten umzustellen, sind die Chancen, eine langfristige Reduktion bzw. Stabilisierung des Gewichts zu erreichen, am höchsten“, so Bonfig.

VIER SÄULEN UNTERSTÜTZEN DEN ERFOLG

Das Ernährungs- und Bewegungsprogramm kann ambulant in Anspruch genommen werden. „Unsere Patienten kommen monatlich zu uns ins Klinikum. So haben sie ausreichend Zeit, neue Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsformen im Alltag umzusetzen.“ Gleich zu Beginn der Therapie wird die Ursache des Übergewichts eruiert: „Mithilfe einer ärztlichen Voruntersuchung in der Kinderambulanz versuchen wir herauszufinden, ob es medizinische Gründe oder eventuell andere Gründe dafür gibt, dass die Kinder ein zu hohes Gewicht haben.“ Zweiter Schritt ist eine Ernährungsberatung, welche für Kinder, Jugendliche und Eltern ein Umdenken im Essverhalten bewirken soll. Als dritte Säule des Fit-Kids-Projektes steht die Bewegungs- und Sportberatung. Dabei lernen die Heranwachsenden, wieder Freude und Spaß an Aktivität zu finden, um die Reduktion des Körpergewichts weiter zu unterstützen. Vierte tragende Stütze im Therapieprogramm ist die Beratung durch klinische Psychologen. „Die Aufgaben unserer Psychologen ist es, eine Steigerung der Lebensqualität und des Selbstwertes der Kinder und Jugendlichen zu erreichen“, so Bonfig. „Gemeinsam mit den Familien erarbeiten wir individuelle Wege und realistische Ziele, um die Motivation der Kinder für eine Gewichtsabnahme zu fördern.“ Der Genuss am Essen, die Freude an der Bewegung und die Zufriedenheit der Kinder und Jugendlichen sollen dabei im Vordergrund stehen.

Klinikum-Maskottchen jetzt auch als Plüschtiere

Theo und Lilly begleiten Kinder



Seit Corona ist auch auf der Kinderstation am Klinikum vieles anders. Da die Besuchsmöglichkeiten in allen Spitälern sehr stark eingeschränkt sind, sorgen Personal und Eltern mit vereinten Kräften für etwas Ablenkung und Unterhaltung, Spielmöglichkeiten und Kinderbücher bieten Abwechslung im Patientenzimmer. Unterstützung erhalten sie auch durch die Klinikum-Maskottchen Theo und Lilly, welche nun sogar in Form von Kuscheltieren auf der Kinderstation Einzug gehalten haben.



Kleine Helden: Besonders tapfere Kinder erhalten im Klinikum die Tapferkeitsurkunde von Theo und Lilly.

Kinder sind Patienten von heute – und morgen. Es ist wichtig, dass sie ein Vertrauensverhältnis zum Krankenhaus aufbauen, besonders in Situationen, in welchen sie Angst haben und ihnen etwas wehtut, sollen sie getröstet, abgelenkt, unterhalten, belohnt werden. Damit die Kinder den Krankenhausaufenthalt langfristig bzw. in der Rückschau als positiv empfinden, werden sie im Klinikum von zwei Partnern begleitet – Theo, dem starken Bären, und Lilly, dem schlauren 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.



Ein Tag mit der

Klinikum-Diätologie

DIE DIÄTOLOGIE IST EIN IN ÖSTERREICH GESETZLICH GEREGLTER GESUNDHEITSBERUF UND ZÄHLT ZU DEN GEHOBBENEN MEDIZINISCH-TECHNISCHEN DIENSTEN (MTD).

Nach Abschluss eines dreijährigen FH-Studiums erfolgt der Eintrag ins Gesundheitsberuferegister und die Berufsberechtigung wird verliehen. Neben Ärzten stellen die Diätologen die einzige Berufsgruppe, die per Gesetz sowohl Gesunde als auch Kranke ernährungstherapeutisch betreuen und beraten dürfen. Wir haben die Klinikum-Diätologie einen Tag lang begleitet.

7:30 ▶

ERNÄHRUNGSBERATUNGEN GUT GEPLANT So lässt es sich gut in den Tag starten: Gleich in der Früh erfolgt die Termineinteilung der über das interne Informationssystem zugewiesenen Patienten durch die verantwortliche Diätologin – an diesem Tag Teamleiterin Michaela Großauer.



◀ 8:00

ERNÄHRUNGSTHERAPIEN Dann geht's auf die Station. Wenn Patienten aufgrund Inappetenz, Unverträglichkeiten oder anderen Ernährungsproblemen nicht vom Speiseplan auswählen können, ist eine individuelle Ernährungstherapie notwendig. Diese umfasst jede diätetische Maßnahme für den Patienten. Ziel der Ernährungstherapie ist eine adäquate Ernährung im stationären Aufenthalt und diese soll vor allem die Lebensqualität erhalten bzw. verbessern. Gemeinsam mit dem Patienten sucht die Diätologin geeignete Gerichte aus dem umfangreichen Klinikum-Speiseplan aus. Was darüber hinaus notwendig ist, wird von der Diätküche umgesetzt.

9:30 ▶

TÄGLICHE DIENSTBESPRECHUNG Diese dient dem Informationsaustausch zwischen den Kolleginnen. Es werden wichtige Informationen von der Ernährungstherapie, die für die Umsetzung in der Küche relevant sind, besprochen. Heute erfolgt die Übergabe an Diätologin Simone Finsterriegler, welche für den Küchendienst eingeteilt ist.



◀ 10:00

ERNÄHRUNGSBERATUNGEN. Ab 10:00 Uhr vormittags finden stündlich Ernährungsberatungsgespräche in den Räumlichkeiten der Diätologie statt. Diese bieten wir für Patienten an, die eine spezielle Kostform bzw. Diät auch zuhause einhalten müssen. Es geht darum, Ernährungsempfehlungen und Essverhalten in Einklang zu bringen – mit dem Ziel, Ernährungsprobleme unter Berücksichtigung der Persönlichkeit und der Lebenssituation des Patienten zu lösen.

10:30 ▶

DIE RICHTIGE KOST FÜR JEDEN PATIENTEN

Egal ob Stoffwechselkost, leichte Vollkost oder ähnliches, die Essensbestellungen für Diät-patienten erfolgt am PC vom Diätologie-Büro aus. Für Sonderdiät-Patienten, sprich für all jene Patienten, die nicht standardmäßig laut eines vorgegebenen Diät-Speiseplans wählen können, erfolgt die Essensbestellung auf der Station via iPad – zum Beispiel laktosearme Kost, glutenfrei, Dialysekost u.v.m.



◀ 11:00

GENAU KONTROLLIERT

Bei der Mittagsbandkontrolle durch die Diätologie in der Küche wird sichergestellt, dass jeder Patient das richtige Essen erhält. Frühmorgens wird bereits um 6:00 Uhr das Frühstücksbund kontrolliert, nachmittags nochmals um 15:45 Uhr für das Abendessen.



13:00 ▶

PLAN FÜR DIÄTKÜCHE Der Sonderdi-äten-Plan wird geschrieben. Auf diesem werden alle Sonderdiät-Patienten bzw. Ernährungstherapie-Patienten zusammen-gefasst – dieser Plan dient als Anleitung für die Diätküche. Diätetisch geschulte Köche bereiten anhand des geschriebenen Plans das Essen für den nächsten Tag zu.



Steckbrief

Name:

Simone Finsterriegl / Michaela Großbauer

Da komm ich her:

Bezirk Eferding / Trattenbach, das Tal der Feitlmacher

Da bin ich zu Hause:

überall dort, wo meine Familie ist / Wels

Als Kind wollte ich unbedingt werden:

Architektin / keine Friseurin

Darum mag ich meine Arbeit:

uns wird nie langweilig / ich mag den Kontakt zu den Menschen und die sehr abwechslungsreiche Tätigkeit

In meiner Arbeit spüre ich „das Ordensspital“:

im wertschätzenden Miteinander / in der Vermittlerrolle zwischen Patient, Arzt, Pflege, Versor-gungsbüro und Küche gibt es ein gutes Miteinander, gern besuche ich auch unsere schöne Kapelle

Das möchte ich in meinem Leben noch erreichen:

an meinem Geburtstag im Meer schwimmen / eine gute Work-Life-Balance



Schon gewusst?

Am 10. März ist „Tag der Diaetolog*innen“. Im Rahmen von Aktionsschwerpunkten wird unter anderem aufgezeigt, in welchen Tätigkeitsfeldern die Ernährungsexpertinnen tätig sind.

Vor rund 50 Jahren konnte die erste CT-Aufnahme am Menschen durchgeführt werden. Innerhalb kürzester Zeit entwickelte sich die Computertomografie zu einem der wichtigsten Diagnoseverfahren. Heute ist die Methode aus der modernen Bildgebung nicht mehr wegzudenken. Unter dem neuen Leiter wird sich die Radiologie am Klinikum weiter patientenorientiert, interdisziplinär und innovativ ausrichten.



Das Leistungsspektrum umfasst neben der bildgebenden Diagnostik auch interventionelle Therapien, die beispielsweise bei der PAVK (Periphere Arterielle Verschlusskrankheit) oder Aortenaneurysmen unter Einsatz innovativer, roboterunterstützter Technologien zum Einsatz kommen.

NEU am Klinikum:

René Müller-Wille leitet Radiologie

Seit 1. Jänner 2021 leitet Priv.-Doz. Dr. René Müller-Wille das Institut für Radiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen. Er folgt damit MR Univ.-Prof. Dr. Herbert Lugmayr, der nach mehr als 20 Jahren als Abteilungsleiter seinen Ruhestand antritt. Der neue Abteilungsvorstand bringt ein breites Spektrum an Expertise mit. International ist er für die minimalinvasive Therapie von komplexen angeborenen Gefäßanomalien bekannt.

Der Facharzt für Radiologie war nach langjähriger Tätigkeit an der Universitätsklinik Regensburg zuletzt geschäftsführender Oberarzt sowie Leiter des Instituts für Interventionelle Radiologie an der Universitätsklinik Göttingen. Neben der kardiovaskulären, hepatobiliären und pulmonalen Diagnostik liegt sein klinischer Schwerpunkt in der interventionellen Radiologie. Die minimalinvasive Therapie von komplexen angeborenen Gefäßanomalien bei Kindern und Erwachsenen ist sein Spezialgebiet, wofür der Experte auch international bekannt ist.

PATIENTENZENTRIERTE UND INTERDISZIPLINÄR AUSGERICHTETE RADIOLOGIE

„Dr. Müller-Wille bringt aufgrund seiner langjährigen Tätigkeit an Universitätskliniken eine umfangreiche Qualifikation in Wissenschaft und Management mit. Wir freuen uns, ihn als neuen Leiter der Radiologie gewonnen zu haben“, sind sich der Ärztliche Leiter Thomas Muhr und Geschäftsführer Dietbert Timmerer einig. „Der Experte vertritt eine patientenzentrierte und interdisziplinär ausgerichtete Radiologie und wird damit die weitere Entwicklung der

Radiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen lenken“, ergänzt der Ärztliche Leiter.

MODERNSTE DIAGNOSTIK UND THERAPIE

Das Institut für Radiologie ist an beiden Standorten, Wels und Grieskirchen, mit rund 170 Mitarbeitern vertreten. Das Leistungsspektrum umfasst neben der bildgebenden Diagnostik auch interventionelle Therapien, die beispielsweise bei der PAVK (Periphere Arterielle Verschlusskrankheit) oder Aortenaneurysmen unter Einsatz innovativer, roboterunterstützter Technologien zum Einsatz kommen. Das breite Spektrum war unter anderem ausschlaggebend für Müller-Wille, sich für seine neue Funktion zu bewerben. „Alles, was in den letzten Jahren an Fortschritt in der diagnostischen und interventionellen Radiologie passiert ist, lässt sich in Wels und Grieskirchen umsetzen. Ich freue mich über ein tolles Team und die Zusammenarbeit mit Kollegen anderer Abteilungen“, sagt Müller-Wille und betont weiters: „Im Sinne einer patientenzentrierten Medizin möchten wir zu einem raschen Einsetzen der Therapien und optimalen Behandlungsmöglichkeiten beitragen.“



Prim. Priv.-Doz. Dr. René Müller-Wille, neuer Leiter des Instituts für Radiologie am Klinikum Wels-Grieskirchen: Der 42-jährige Facharzt für Radiologie stammt aus Duisburg und ist dabei, sich mit seiner Familie in Wels niederzulassen. Einen Ausgleich zum Beruf findet der Vater von vier Kindern beim Schlagzeugspielen.

Eine Frage der Prävention

Hautschutz am Plan

Haus- und Gartenarbeit, Reinigungsmittel, Wind und Wetter –
unter harten Bedingungen leiden unsere Hände. Ohne Schutz und Pflege wird ihre Haut rasch spröde, rau und rissig. Aktuell kommt hinzu, dass wir unsere Hände regelmäßig waschen und zusätzlich desinfizieren. Um einer Störung des Hautschutzfilms und weitreichenden Folgen entgegenzuwirken, heißt es, die Hände nicht nur gut zu pflegen, sondern vor allem bei besonderer Beanspruchung auch richtig und ausreichend zu schützen. Die Klinikum-Hautschutzexperten erklären, wie das gelingen kann – in der Arbeit und privat.

Die Haut ist von einem Schutzmantel, einem dünnen Film aus Fett, Feuchtigkeit und Säure, umgeben. „Zum Beispiel das Händewaschen mit Seife bringt das Säure-Basen-Gleichgewicht durcheinander“, erklärt Arbeitsmedizinerin Petra Desbrosses-Falkensammer. „Ist der Schutzmantel der Haut einmal gestört, wird die Haut zuerst trocken und rau, in weiterer Folge kann es zu schmerzhaften blutenden Einrissen kommen. Hier können Viren und Bakterien in den Körper eindringen, wo sie Entzündungen verursachen.“

HAUTSCHUTZ FÜR BEANSPRUCHTE HÄNDE

Wer seine Hände beruflich starken Belastungen aussetzt, muss den Schutzmantel der Haut durch aktiven Hautschutz unterstützen. „Hautschutzpräparate werden vorbeugend verwendet und nicht erst, wenn Schädigungen auftreten“, gibt Sicherheitsfachkraft Manuela Neubauer zu bedenken. „Schützende Cremes müssen vor und während der strapazierenden Tätigkeiten aufgebracht werden.“ Menschen, die regelmäßig mit Wasser und Chemikalien arbeiten, laufen sonst Gefahr, eine Hauterkrankung zu entwickeln. Besonders betroffen ist auch, wer regelmäßig Arbeitshandschuhe trägt, zum Beispiel Krankenhauspersonal. „Beim Tragen von Schutzhandschuhen empfehlen wir außerdem,



Die Hautschutzexperten im Gespräch: Hautveränderungen müssen ernst genommen werden – je früher therapiert wird, desto größer ist die Heilungschance.

Richtiges Händewaschen im Alltag

Hände nur mit kaltem bzw. lauwarmem Wasser waschen! Das schont die Hautbarriere. Einseifen für ca. 30 Sekunden. Achten Sie dabei auf ein sanftes Reinigungsmittel! Wichtige Stellen wie Fingerkuppen, Fingerzwischenräume und Handgelenk nicht vergessen! Nach dem gründlichen Abspülen der Seifenreste die Hände gut abtrocknen – dabei lieber tupfen als kräftig rubbeln! Zuletzt noch die richtige Pflege auftragen!

Produkte aus hautfreundlichen Materialien wie Nitril oder ungepulverte Latexhandschuhe zu verwenden. Schwitzt man unter den Handschuhen, quillt die Haut ähnlich wie im Wasser auf. Als Schutz davor sollte man beim längeren Tragen Baumwollhandschuhe darunter anziehen, welche den Schweiß absorbieren.“ Tätigkeitsbezogener Hautschutz ist also wichtig. „Hautschutz ist Teil des Arbeitsschutzes, jeder Betrieb muss seinen Mitarbeitern einen Hautschutzplan zur Verfügung stellen. Denn auch aufgrund von Hautschäden bzw. Hauterkrankungen kann man arbeitsunfähig werden – Hautkrankheiten sind sogar zu einem überwiegenden Teil für Berufsunfähigkeit verantwortlich“, so Neubauer.

AUF DIE RICHTIGE PFLEGE NICHT VERGESSEN

Im Gegensatz zum Hautschutz ist die richtige Hautpflege vor allem nach belastenden Tätigkeiten, nach der Reinigung und in der Freizeit wichtig. „So können der Haut nach der Arbeit bzw. nach der Desinfektion Feuchtigkeit und Fett zugeführt werden – die Hände regenerieren sich und bleiben geschmeidig“, erklärt Apothekerin Petra Söllinger. „Bei Handcremes sind vor allem Inhaltsstoffe wichtig, die Feuchtigkeit binden und halten, zum Beispiel Glycerin, Urea, Mandelöl und Olivenöl.“



Geschmeidige und gesunde Hände: Tipps für den Alltag

Regelmäßige Hautpflege mit den geeigneten Produkten hilft, die Handgesundheit zu fördern.

•
Wenn die Haut zwischen den Fingern spannt, juckt oder brennt, können dies erste Anzeichen einer Dermatitis sein – erkundigen Sie sich in der Apotheke nach einer entsprechenden Creme! Am Arbeitsplatz suchen Sie diesbezüglich die Arbeitsmedizin oder Ihre Experten der Arbeitssicherheit auf!

•
Treten hartnäckige trockene, rote oder schuppige Hautstellen auf, müssen diese ärztlich abgeklärt werden, um dem Entstehen eines Abnutzungsektzems und in weiterer Folge einer Kontaktallergie entgegenzuwirken.

•
Menschen mit Vorerkrankungen wie etwa Neurodermitis müssen besonders auf Hautschutz und -pflege achten.

Spezialisierung auf internationalem Niveau

Parkinson Nurse

Fachkarriere / Spezialisierung
Sicherer Job / Teamgeist

Das Krankheitsbild

Morbus Parkinson ist komplex. Zunehmend wirkt es sich auf den Körper aus, auch Psyche, Alltag und soziales Miteinander sind beeinflusst. Die in der Regel langjährige Betreuung der Patienten wird für Pflegekräfte immer mehr zur Herausforderung. In der Praxis sind Spezialisten gefragt – dafür braucht es die Bereitschaft, Fachwissen in medizinischer, pflegerischer und sozialer Hinsicht zu erweitern. Nach dem Vorbild Großbritanniens und der skandinavischen Länder gibt es für diplomierte Pflegekräfte nun auch in Österreich die Möglichkeit, die Weiterbildung zur Parkinson Nurse zu absolvieren. Ziel ist es, durch die Spezialisierung innerhalb des Berufsbildes die Betreuung von Betroffenen zu verbessern – dies kann durch optimale Unterstützung der Angehörigen und die kompetente, gleichzeitig empathische Begleitung von Patienten gelingen.

Slavica Dubravac arbeitet als Bereichsleiterin an der Abteilung für Neurologie am Klinikum. Zusätzlich zu ihrer Leitungsfunktion hat sie die Ausbildung zur Parkinson Nurse absolviert. Die weiterführende Expertise im Management von Parkinson-Patienten hat sie in Innsbruck erworben. „Voraussetzung für diese Spezialausbildung ist das Diplom im gehobenen Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege“, erklärt Dubravac. „Die Weiterbildung beinhaltet insgesamt 200 Stunden – davon entfallen 160 Stunden auf die theoretische Ausbildung, 40 weitere werden für das Fachpraktikum veranschlagt.“ Die Praxis absolvierte



Slavica Dubravac, Bereichsleiterin der Neurologie, hat sich durch ihre Zusatzausbildung als Parkinson Nurse spezialisiert.

sie in der Schön Klinik in München. „Denn dort hat man sich auf Bewegungsstörungen, vor allem auf Morbus Parkinson, spezialisiert.“ Die Ausbildung vermittelt spezifische Expertise in verschiedenen Bereichen der Parkinson-Therapie: „Zum Beispiel das Bedienen unterschiedlicher Pumpensysteme, wie Apogo oder Duodopa, und der Tiefen Hirnstimulation.“ Die Absolventen nehmen eine pflegerisch-beratende Rolle im Alltag der Patienten ein. Die Ausbildung vermittelt zudem Fachwissen, um in einem multidisziplinären Versorgungsteam das Optimum für Patienten erreichen. „Als spezialisierte Pflegekräfte sind wir neben den Ärzten erste Ansprechpartner für Patienten und Angehörige. Wir übernehmen die wichtige Aufgabe, eine der Situation angepasste Lebensqualität zu erhalten bzw. zu verbessern“, erläutert die Pflegeexpertin.

„Die Parkinson Nurse stellt ein Bindeglied zwischen Patienten und externen Anlaufstellen, wie Sozial-

arbeit, Selbsthilfegruppen, psychologischer Betreuung, dem Hausarzt und vielen weiteren Einrichtungen, dar“, so die Neurologie-Bereichsleiterin. „Wir begleiten die Patienten oft über Jahre. Tritt eine Veränderung im Krankheitsbild oder der Gesamtsituation auf, bemerken wir diese Abweichungen zeitnahe und können rasch unterstützen.“

Schon gewusst?

Durch die Parkinson-Nurse-Ausbildung erwerben Pflegekräfte eine höhere Qualifikation in der komplexen multiprofessionellen Patientenversorgung und der Betreuung klinischer Studien. Die Schwerpunkte liegen bei Patienten mit Medikamentenpumpen oder tiefen Hirnstimulatoren, in der Demenzpflege, der sozialmedizinischen Beratung sowie der psychologischen Betreuung.

Ausbildung zur OP-Assistenz

Pflegekarriere im Klinikum



„Das Ausbildungsangebot richtet sich an interessierte Mitarbeiter unseres Klinikums, zum Beispiel aus den Bereichen Abteilungshilfe oder Transportdienst.“

Ingo Weber, BA
Pflegemanagement

Am Klinikum werden jährlich rund 30.000 Operationen durchgeführt. Die interdisziplinären Operationsteams nehmen teils hochkomplexe und herausfordernde Eingriffe vor. Neben Anästhesisten, Chirurgen und Pflegekräften übernehmen auch OP-Assistenten unverzichtbare und verantwortungsvolle Tätigkeiten. Jetzt gibt es am Klinikum eine besondere Ausbildungsoffensive.

„Aktuell richten wir uns mit einem besonderen Ausbildungsangebot an interessierte Mitarbeiter, etwa



Auf dem Weg in den OP: Interessierte Mitarbeiter haben die Möglichkeit, sich am Klinikum zu OP-Assistenten ausbilden zu lassen.

Stationsassistentinnen und Unterstützungskräfte. Im Rahmen des Dienstverhältnisses haben sie die Möglichkeit, die Ausbildung zur OP-Assistenz zu absolvieren. Das Klinikum übernimmt dabei als Dienstgeber die Kosten“, erklärt Projektleiter Ingo Weber aus dem Pflegemanagement. „Der Lehrgang wird zum Beispiel am BFI und Kepler Universitätsklinikum angeboten.“

Das Berufsbild umfasst die Assistenz bei der Durchführung operativer Eingriffe nach ärztlicher Anordnung und unter Aufsicht. Auch können diplomierte Pflegekräfte Tätigkeiten an OP-Assistenten delegieren. Die Anforderungen an die Berufs-

ausübung umfassen einerseits den Nachweis über die abgeschlossene Ausbildung, andererseits aber auch unter anderem die physische und psychische Eignung für die Arbeit im OP, Teamfähigkeit, technisches Interesse sowie EDV-Kenntnisse. Tätigkeitsbereich und Kernaufgaben gestalten sich vielseitig: „Dazu zählen etwa die Vorbereitung des Patienten, die Assistenz bei seiner Lagerung, Unterstützung des Instrumentars sowie Mithilfe im Rahmen der OP-Dokumentation“, so Weber. „Neben der fachlichen Expertise sind soziale Kompetenz sowie Achtsamkeit und Professionalität in der Patientenbetreuung Grundvoraussetzungen für dieses Berufsbild.“



Andrea Gasperlmaier, stv. Stationsleitung Palliativstation, externe Praktikantin Martina Thalhammer und Thomas Neubauer, BScN, MScN, LL.M, Stabsstelle Pflegequalität



Zufriedene Praktikanten

Mit August 2020 wurde am Klinikum-Standort Wels mit einer allgemeinen und anonymen Praktikums-Evaluierung seitens der Stabsstelle Pflegequalität gestartet. Das Ziel besteht darin, Informationen über die Erfahrungen während der Praktika zu erhalten. Aus den eingelangten Rückmeldungen ist zu schließen, dass die Teilnehmer grundsätzlich „Sehr zufrieden“ mit den Praktika am Klinikum sind.



Erstmals in Wels:

Neue, umfassende Notarztausbildung

Die Ausbildung zum Notarzt wurde durch die Österreichische Ärztekammer neu geregelt. Ziel dieser Neuregelung ist es, die Qualität des Notarztwesens auf ein einheitliches Level zu heben und generell die angehenden Notärzte noch besser auf den „Außendienst“ vorzubereiten. Die neue Qualifikation sieht einen umfassenden Lehrgang bestehend aus Theorie und Praxis vor, der nun erstmals in vollem Umfang am Klinikum Wels-Grieskirchen absolviert werden kann.



Neue Voraussetzungen für das Notarzt-Diplom

- 33-monatige ärztliche Berufsausübung

Ausbildung als Gesamtpaket am Klinikum Wels-Grieskirchen:

- Notarztkurs mit Theorie und Praxis (mind. 80 Einheiten à 45 min)
Termin: 17.-24. September 2021
- Klinisch-Praktische Ausbildung:
6 Monate Anästhesie, 3 Monate Notfallambulanz, 3 Monate Interne Intensiv
- Teilnahme an 20 dokumentierten notärztlichen Einsätzen

➔ Kommissionelle Abschlussprüfung (Anmeldung nur mit bestätigtem Rasterzeugnis bzw. Fertigkeitenkatalog)

Notarzte müssen am Einsatzort kurzfristig Entscheidungen über erste Maßnahmen am Patienten treffen. Sie übernehmen damit große Verantwortung für Betroffene und Angehörige, die sich bei Notfällen meist ebenso in Ausnahmesituationen befinden. Für den Notarzt gilt es dann, Ruhe zu bewahren und die erworbenen Kenntnisse, Erfahrungen und Fähigkeiten abzurufen. Dabei hilft eine fundierte Ausbildung, wie sie nun erstmals in vollem Umfang am Klinikum Wels-Grieskirchen angeboten wird. „Die mehrteilige Ausbildung wurde sehr viel vertiefender und breiter konzipiert. Viele Praxisinhalte und Fertigkeiten müssen schon vor Anmeldung zur Abschlussprüfung nachgewiesen werden“, beschreibt Anästhesist und Intensivmediziner Markus Simmer. Er leitet auch den Notarztkurs, der als zentraler Baustein dieser Ausbildung heuer von 17. bis 24. September 2021 am Klinikum-Standort Wels stattfinden wird.

KOMPLETTE AUSBILDUNG IN WELS

„Mit dieser qualitativ sehr breiten und hochwertigen Ausbildung erhalten die Mediziner das Handwerkszeug, um jederzeit in ein Notarztsystem einzusteigen“, bestätigt Simmer, der selbst seit vielen Jahren als Notarzt im Einsatz ist. Er weiß, was es heißt, auf sich gestellt zu sein. Gemeinsam mit Johann Knotzer, Institutsleiter für Anästhesie und Intensivmedizin am Klinikum, ist es ihm gelungen, das Ausbildungsformat komplett zu konzipieren und am Klinikum Wels-Grieskirchen anzubieten. „Die gute Zusammenarbeit der verschiedenen Fachdisziplinen und hervorragende Mentoren sind der Schlüssel

für die ganzheitliche Ausbildung“, bestätigt auch der Ärztliche Leiter Thomas Muhr. „Wir freuen uns sehr, dass wir diese wichtige Ausbildung in kürzester Zeit in vollem Umfang ermöglichen konnten.“



„Mit dieser qualitativ sehr breiten und hochwertigen Ausbildung erhalten die Mediziner das Handwerkszeug, um jederzeit in ein Notarztsystem einzusteigen.“

OA Dr. Markus Simmer,
Institut für Anästhesiologie
und Intensivmedizin

START AB SOFORT

Die notärztliche Ausbildung, die vorwiegend Jungärzte in Ausbildung zur Allgemeinmedizin oder zur Facharztausbildung in Anästhesiologie, Unfallchirurgie oder Innere Medizin anspricht, kann ab sofort begonnen werden.

➔ Bei Interesse oder Rückfragen E-Mail an Klinikum-Personalmanagement, Christoph Prielhofer:
christoph.prielhofer@klinikum-wegr.at



Dr. Thomas Muhr
Ärztlicher Leiter



**Prim. Priv.-Doz.
Dr. Johann Knotzer**
Leiter des Instituts für
Anästhesiologie und
Intensivmedizin

Bewegungskompetenz, die alle spüren

10 Jahre Kinaesthetics am Klinikum

Jeder Mensch verfügt über Bewegungskompetenz, auch wenn er mit Schmerzen oder Beeinträchtigungen lebt. Um Alltagsabläufe zu hinterfragen und neue Wege der Bewegung zu finden, bietet Kinaesthetics ein optimales Lernkonzept und Analysewerkzeug. Bewegungskompetenz in der Pflege vermittelt Expertin Lucia Hofer seit zehn Jahren am Klinikum. Bis März 2020 wurden knapp 600 Teilnehmer an den Kursen verzeichnet.



„Der große Nutzen von Kinaesthetics ist enorme körperliche Entlastung.“

Lucia Hofer,
Kinaesthetics Trainerin Stufe 3,
Trainerin für Peer-Tutoren,
Palliative Care und
pflegende Angehörige

Enorme Entlastung

Für Pflegekräfte bedeutet Kinaesthetics geringere physische Belastung durch rückschonendes Arbeiten, die psychische Belastbarkeit und Zufriedenheit steigen.

Kinaesthetics bedeutet, Bewegung aus einem bestimmten Blickpunkt zu analysieren“, erklärt Trainerin Lucia Hofer. Zwei Jahre nach Start der ersten Kinaesthetics-Grundkurse am Klinikum fiel 2013 der Startschuss zur Implementierung und Umsetzung des Konzepts an sechs Stationen, heute sind es zehn. Alle beteiligten Pflegekräfte absolvieren jeweils einen viertägigen Grund- und Aufbaukurs sowie Reflexions-Workshops in Zweijahresabständen. Unterstützung erhält Hofer seit 2017 durch zwei interne Kinaesthetictrainerinnen der Stufe 1. „Zudem stehen pro Station speziell ausgebildete Peer-Tutoren für die Praxisbegleitung der Stationskollegen zur Verfügung“, so Hofer.

Arbeiten nach kinaesthetischen Grundsätzen 2017 konnte Lucia Hofer als fixe Mitarbeiterin gewonnen werden. „Rückblickend eine hervorragende Entscheidung“, freut sich Projektleiterin Roswitha Cossée. „Mit viel Engagement und außerordentlichem Elan motiviert sie unsere Mitarbeitenden für das Bewegungskonzept.“ Heute zeichnet sich das Klinikum durch das aktive und facettenreiche Integrieren des Bewegungskonzepts aus. „Die Stationen gestalten ihren Arbeitsalltag nach kinaesthetischen Grundsätzen. Unsere Koordinatorin betreut die Stationen auch vor Ort und kann immer wieder neue Impulse setzen und dranbleiben, damit alles im Fluss bleibt“, erklärt Cossée. Zusätzliche Inspiration bieten diverse Lerninstrumentarien, wie die Einführungsmappe für neue Mitarbeiter, gestaltete Kinaestheticswände oder die Lernwelt als Kommunikationsforum, in welcher

Mitarbeitern reger Austausch ermöglicht wird. Neu sind die Broschüre für Schüler und Praktikanten sowie die Lernvideos für alle Mitarbeiter.



Kinaesthetische Grundsätze fließen in den Arbeitsalltag der Stationen ein. Anregungen liefern Lerninstrumentarien wie gestaltete Kinaestheticswände oder die Lernwelt als Kommunikationsforum.

So profitieren Patienten und Angehörige „Sie erlangen einen gewissen Grad ihrer Selbstständigkeit zurück“, erläutert Cossée. „Dadurch kann der Unterstützungsbedarf geringer gehalten werden. Zudem reduziert die Mitbestimmung in der Bewegung Angst und Schmerzen deutlich. Der intensivierte Kontakt zu den Pflegekräften tut gut und die Betroffenen fühlen sich integriert.“ Für Pflegepersonen bedeutet Kinaesthetics vor allem eine geringere physische Belastung durch rückschonendes Arbeiten. „Die Selbsterfahrung der eigenen Bewegung ist Teil einer gesteigerten Professionalität und Qualität in der Pflege. Höhere psychische Belastbarkeit trägt zu mehr Zufriedenheit und gesünderem Arbeiten im Alltag bei.“

Was die Seele nährt



Dipl. PAss. Beatrix Gmeiner, BSc, MSc, lädt ein, eine persönliche Speisekarte für die Seele anzulegen.

Nicht nur unser Körper, auch unsere Seele braucht etwas Nährendes. Klinikum-Seelsorgerin Beatrix Gmeiner lädt ein, sich bewusst Zeit zu nehmen und eine persönliche „Speisekarte für die Seele“ anzulegen.

Überlegen Sie, welche Dinge, Personen oder Situationen es gibt, die sie erfreuen, die Ihnen guttun, die Ihre Seele nähren. Das können ganz alltägliche aber auch außergewöhnliche Dinge sein. Das kann etwas Neues oder etwas Liebgewonnenes sein, Begegnungen und Austausch mit anderen und Zeit für sich selbst haben, Bewegung und zur Ruhe kommen, mit allen Sinnen genießen, kreativ sein, ... Vielleicht inspirieren Sie diese Beispiele: mit bunten Farben spielen, etwas mit eigenen Händen erschaffen, den Vögeln lauschen, tanzen, singen, neue Geschichten, Lieblingsbücher, -musik, -filme, die Katze streicheln, den Duft der Lieblingscreme genießen, die alte Wolldecke von Oma, ein Badezusatz, der nach Urlaub riecht, herzlich lachen, heilsames Weinen, Ruhezeiten im Gebet, im Singen oder Schweigen, Kraftplätze aufsuchen, Dankbarkeit ausdrücken, ins Kerzenlicht schauen, ...

„Lebendig ist, wer auf seine Seele achtet!“
(Pierre Stutz)

Ich wünsche Ihnen jeden Tag ein Stück mehr Lebendigkeit und somit ein Stück Himmel im Alltag.



Was nährt mich? Das zeigt die „Speisekarte für meine Seele“ – mit freundlicher Genehmigung von Ulrike Hirsch (www.ulrike-hirsch.de)



Sr. Petra Car,
Provinzoberin,
Kreuzschwestern
Europa Mitte

Fastenzeit:

7 Wochen anders leben

Die Fastenzeit lädt uns jedes Jahr ein, vierzig Tage innezuhalten, umzukehren, auf Liebgewordenes zu verzichten, Neues zu wagen – eine Zeit lang anders zu leben.

Fasten ist religiöse Praxis des Neuwerdens – alt und dennoch brandaktuell. Viele Wege tun sich auf, wenn ich mein Leben umstellen will. Ich muss aufbrechen, ein Ziel haben, die geeignete Spur für mich finden. Ich muss zunächst prüfen, was ich ändern will, welchen Sinn ich meinem Leben geben will, mich besinnen, was in meinem Leben wirklich zählt, Wesentliches vom Unwesentlichen trennen.

Vielleicht ist es auch ein Suchen nach Gott – die Frage, was nährt mich wirklich. Wer ist dieser Gott für mich? Ist Gott Kraftquelle in meinem Leben? Glaube ich an Gottes Wort, das mich aufrichtet? Der Prophet Hosea trat 700 v. Chr. in Israel in einer schwierigen Zeit auf, erlebte eine weitverbreitete Abwendung von Gott in der Gesellschaft und setzte der Priorität von Genuss und Konsum Umkehr entgegen. Er betete mit dem Volk: „Kommt, wir kehren zum Herrn zurück! Denn er hat Wunden gerissen. Er wird uns auch heilen; er hat verwundet, er wird auch verbinden. Nach zwei Tagen gibt er uns das Leben zurück, am dritten Tag richtet er uns wieder auf und wir leben vor seinem Angesicht. Lasst uns streben nach Erkenntnis, nach der Erkenntnis des Herrn. Er kommt so sicher wie das Morgenrot; er kommt zu uns wie der Regen, wie der Frühlingsregen, der die Erde trinkt.“ Hos 6,1-3

Eine Zusage Gottes, die uns in der Krise unserer Zeit Mut machen könnte, oder? Seit einem Jahr hält uns das Virus bei immer wieder steigenden Inzidenzwerten in seinem Bann, gefangen in Angst, Trost- und Ausweglosigkeit. Was gibt uns trotzdem Hoffnung, Mut, lässt uns nicht verzagen? Der Glaube an das Gute, an die neuen Wege des Miteinanderlebens und die Achtsamkeit füreinander. Ich wünsche uns allen gute Gedanken, Ideen, das Leben neu zu gestalten, die Krise zu überwinden und mit neuen Erkenntnissen in die Zukunft zu gehen – eben, anders zu leben.

Sr. Petra Car

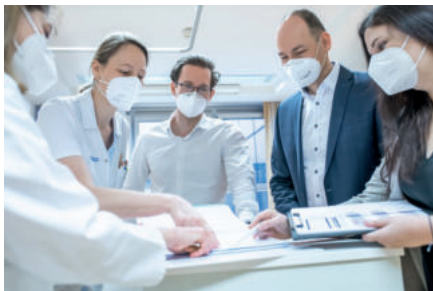
Pilotprojekt erfolgreich abgeschlossen

Zertifizierung nach ISO 9001:2015

Mit den Pilotbereichen der Inneren Medizin IV und der Chirurgie II beider Standorte startete die Stabsstelle Qualitäts-, Risikomanagement und Organisationsentwicklung 2019 in das Projekt der hausweiten Gesamtzertifizierung nach ISO 9001:2015. Kernprozesse und interdisziplinäre Abläufe wurden in den medizinischen Abteilungen sowie Geschäfts- und übergeordneten Managementbereichen analysiert und auf Optimierungsbedarf und Patientensicherheit überprüft, risikobehaftete Schnittstellen in den Abläufen abgesichert. Ende Februar wurde durch ein dreitägiges Audit mit Quality Austria die Zertifizierung der Pilotbereiche erfolgreich abgeschlossen. Nun blicken die Verantwortlichen in Richtung des nächsten Abschnitts der Zertifizierung nach ISO 9001:2015 – konkret die hausweite Umsetzung unter Einbindung aller weiteren Abteilungen, Institute und Fachbereiche sowie unterstützenden Geschäftsbereiche.

A group of five people, three men and two women, are walking towards the camera in a bright, modern hospital corridor. They are all wearing white face masks. The woman in the center-left is wearing a white lab coat. The woman in the center-right is wearing a grey blazer over a black top and blue jeans, and is carrying a folder. The men are dressed in business casual attire. The corridor has large windows on the right and a glass railing.

Das ISO-Kernteam auf dem Weg zu einer Revision auf der Chirurgie-II-Station (v.l.n.r.): Ingo Weber, BA, Pflegemanagement, OÄ Dr. Ines Wadauer, Chirurgie II, Elisabeth Sattler, Stationsleitung Chirurgie II, Projektkoordinatorin DI (FH) Nina Holzinger und Thomas Neubauer, BScN, MScN, LL.M., Stabsstelle Pflegequalität. Nicht im Bild: Projektkoordinator Manuel Ortner, MA, Andrea Jetzinger, MSc, Theresa Meindl, MSc, alle Qualitäts-, Risikomanagement und Organisationsentwicklung, DGKP Hedwig Haimbuchner, Stabsstelle Pflegequalität GR



Gemeinsam mit den Pilotbereichen haben wir in ISO-Workshops relevante Themen und Konzepte ausgearbeitet, die von drei erfahrenen Auditoren des Zertifizierungsunternehmens Quality Austria auf Funktionalität und Anwendbarkeit überprüft wurden“, erklärt Projektkoordinatorin Nina Holzinger. „Nun können wir mit dem etablierten Qualitätsmanagementsystem nach DIN EN ISO 9001:2015 Erfahrungen sammeln und unsere Organisation weiterentwickeln.“

ERSTE PHASE ERFOLGREICH ABSOLVIERT

Somit ist die erste Phase der Gesamtzertifizierung erfolgreich beendet, ab 2021 ziehen die restlichen klinischen Abteilungen sukzessive nach. „Die Ausbildung der jeweiligen Klinikum-Qualitätsbeauftragten erfolgt durch Quality Austria“, erklärt Holzinger. „Darüber hinaus werden sie von uns auch hinsichtlich hausinterner Qualitätswerkzeuge und qualitätssichernder Abläufe geschult.“

ISO 9001:2015

Die ISO 9001 wendet sich an Unternehmen aller Betriebsgrößen – vom Kleinstbetrieb bis zum globalen Konzern und Branchen jeder Art. Im Falle eines großen Schwerpunktkrankenhauses bedeutet dies die Sicherstellung der klinischen Versorgung der Patienten sowie die Erfüllung der zutreffenden gesetzlichen und behördlichen Anforderungen. Am Klinikum werden



„Besonders erfreulich im Zertifizierungsprozess ist für mich das Ineinandergreifen der Fachbereiche.“

DI (FH) Nina Holzinger,
Projektkoordinatorin
Gesamtzertifizierung

durch ein ISO-9001-Qualitätsmanagementsystem Standards und Prozesse in der Patientenversorgung unter der Beobachtung von Chancen und Risiken laufend verbessert und weiterentwickelt. „Unsere medizinischen Disziplinen arbeiten bereits auf einem sehr hohen Qualitätslevel – neben hausinternen und fachspezifischen Standards sind dafür vor allem die professionelle Arbeitsweise und das hohe Engagement der Teams und der einzelnen Mitarbeiter ausschlaggebend.“ Die ISO 9001 legt ein besonderes Augenmerk auf klare Zuständigkeiten und den Weg des Patienten durch das Klinikum – von der Aufnahme über die Diagnostik

bis hin zu Therapie, Nachsorge und Entlassung. „Besonders erfreulich im Zertifizierungsprozess kristallisiert sich für mich das Ineinandergreifen der Fachbereiche Qualitäts- und Risikomanagement, Organisationsentwicklung, des Pflegemanagements und der Stabsstelle Pflegequalität heraus!“, freut sich Holzinger. „Wir konnten in vielen Themen unsere Arbeit intensivieren und haben verlässliche und professionelle Partner für die Umsetzung im Haus gewonnen!“



Qualitätsarbeit

Richtlinien und einheitliche Mindeststandards hinsichtlich Qualitätsmanagement und Transparenz über alle Abteilungen hinweg fördern die Effizienz und Klarheit in Abläufen und Prozessen der Patientenversorgung. Die bereits bestehende, sehr hohe Patientensicherheit wird somit bestätigt. Darüber hinaus bringt die Qualitätsoffensive den Vorteil einer noch höheren Mitarbeitersicherheit, indem Abläufe und Prozesse konkretisiert und dokumentiert sind.

Ausgezeichnete Klinikum- Lehrlinge



Neben medizinischen, pflegerischen und technischen Berufen ist das Schwerpunkt Krankenhaus zum Beispiel auch ein Arbeitsplatz für Verwaltung und Handwerk. In diesen Bereichen arbeiten die aktuell ausgezeichneten Lehrlinge am Klinikum: Lena Pickl, Lehrling in der Malerei und Tapeziererei (großes Bild). Kleine Bilder v.l.n.r.: Patricia Leitner, Lehrling in der Küche, Valentina Schwamberger (im Bild mit Doris Höller), Lehrling im Personalmanagement und Marie-Eleanor Kovacs, Lehrling in der Tischlerei.

Lehrlinge sind nicht nur Auszubildende in einem Betrieb, sondern auch Schüler in der Berufsschule.

Die Klinikum-Lehrlinge in den Bereichen Küche, Malerei, Tischlerei und Bürokauffrau haben ihre ersten bzw. dritten Fachklassen allesamt mit Auszeichnung abgeschlossen. Das Klinikum-Personalmanagement sieht seine aktuelle Lehrlingsausbildung als wertvolle Investition in die Zukunft: „Unsere Lehrlinge von heute sind unsere Fachkräfte von morgen“, zeigt sich Kathrin Friedl, Leiterin des Teams Betriebs- und Verwaltungspersonal, überzeugt. „Wir sind sehr stolz darauf, dass unsere Lehrling trotz der problematischen Unterrichts- und Lernsituation mit Home Schooling und Distance Learning so gut abgeschnitten haben – vor allem unsere Jüngste mit erst 15 Jahren. Unter anderem war dies möglich, da alle Klinikum-Lehrlingsauszubildner ihrem Berufsnachwuchs volle Unterstützung zugesichert haben.“



„Unsere Lehrlinge von heute sind unsere Fachkräfte von morgen. Wir sind stolz auf ihren ausgezeichneten Lernerfolg.“

Mag. Kathrin Friedl,
Leiterin des Teams Betriebs-
und Verwaltungspersonal

Zuversicht trotz Krisenmodus



Unglaubliche Einsatzbereitschaft, Flexibilität und Durchhaltevermögen beweisen Klinikum-Mitarbeiter nun bereits seit einem Jahr – und ein Ende der Pandemie ist nicht in Sicht. Häufig „funktionieren“ Menschen unter Druck im Arbeitsalltag sehr gut und ignorieren persönliche Belastungsgrenzen. Das Team der Arbeitspsychologie unterstützt die Mitarbeiter in persönlichen Beratungsgesprächen, Belastungen besser zu erkennen und Bewältigungsmöglichkeiten zu finden, ohne dabei über die eigenen Grenzen zu gehen.

Die Pandemiesituation hat das Potenzial, bei jedem von uns Stress und starke Emotionen auszulösen. Besonders betroffen ist durch den andauernden starken Arbeitseinsatz mit Sicherheit das Gesundheitspersonal“, erklärt Arbeitspsychologin Melanie Ring. „Für diese Personen ist es umso wichtiger, sich mit den eigenen Gefühlen, Sorgen und Belastbarkeitsgrenzen auseinanderzusetzen.“ Wenn man merkt, dass die psychische Belastung zu groß wird, stehen am Klinikum zusätzlich zu den Führungskräften die Arbeitspsychologinnen beratend zur Seite. „Im Einzelsetting analysieren wir mit den Betroffenen, was es braucht, um weiterhin Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten sehen zu können – sowohl im privaten Bereich als auch in der Patientenversorgung.“

BLICK AUF SELBSTWIRKSAMKEIT
Um die Mitarbeiter in ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen, bieten

die Psychologinnen eine Übersicht zu konkreten Empfehlungen zur Bewältigung der Ausnahmesituation – auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse. Die Palette an Tipps reicht vom richtigen Einholen von COVID-19-Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen, zum Beispiel über die Mitarbeiter-Info-App MIA, das Intranet bzw. Infomails von Führungskräften über das Bewahren von Vertrauen und Zuversicht bis hin zum Einhalten von Auszeiten. „Da jeder Mensch und jede Situation anders ist, gibt es verschiedene Wege, mit Belastungen umzugehen“, erklärt Arbeitspsychologin Stefanie Riederer. „Denn jeder von uns hat eine individuelle Lebenssituation und unterschiedliche Anforderungen. Sollten Sie merken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, sprechen Sie mit Ihren Kollegen oder Führungskräften darüber, holen Sie bei Bedarf psychologischen Rat ein!“ Oft sind es die kleinen Dinge und Alltagssituationen, durch welche man Kraft

schöpft. „Das Beibehalten von Routinen trägt unter anderem dazu bei, aber auch regelmäßiges Essen und Trinken sowie Zeit an der frischen Luft.“

UNTER WIDRIGEN BEDINGUNGEN DAS LEBEN GESTALTEN

„Auch unter schwierigsten Bedingungen können immer wieder Lösungen und Gestaltungsmöglichkeiten gefunden werden“, so Riederer. Zuversicht zu haben, heißt nicht, nur darauf fokussiert zu sein, dass am Ende alles gut oder zumindest so wie vorher wird, sondern zu versuchen, auch in herausfordernden Phasen Verständnis für sich selbst und seine Umgebung zu haben – und weiterhin Positives zu sehen. „Wir können uns jeden Tag aufs Neue Ziele stecken und darauf vertrauen, diesen etwas näher zu kommen. Hindernisse, die es dabei zu überwinden gilt, fördern unsere persönliche und fachliche Entwicklung. Selbst aus kleinen Erfolgen lernen wir in mehrfacher Hinsicht – unter anderem, dass wir diese reproduzieren können. Dies bedeutet, wir können darauf vertrauen, selbst etwas zu bewirken. Stellt sich ein Problem als unlösbar heraus, muss das Ziel eventuell neu definiert werden.“



Mag. Melanie Ring
Arbeitspsychologin
der Klinikum-
Präventivdienste



Mag. rer. nat. Stefanie Riederer
Arbeitspsychologin
der Klinikum-
Präventivdienste

„COVID-19: Psychisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz“
Intranet → Bereiche → Arbeitspsychologie → Dokumentenliste



NEU: Shop und Café

Florentini

Seit Beginn des Jahres steht im Klinikum mit dem neuen Shop „Florentini“ eine große Auswahl an frischen Speisen und Handelswaren zur Verfügung – vorerst für Klinikum-Mitarbeiter und Patienten, künftig auch für Besucher. Mit der Wiedereröffnung der Gastronomie startet auch das gleichnamige Café direkt im Eingangsbereich des Klinikums – hier erwartet in Zukunft auch Besucher und Anrainer eine kurze Auszeit mit italienischem Flair.



**Kleine
Greißlerei**



Regionale Produkte im Florentini. Wir erweitern unser Sortiment im Shop: Ab sofort finden Sie eine Vielfalt an regionalen und naturnahen Produkten von der Hofzeit im Regal der „Kleinen Greißlerei“.



GROSSE AUSWAHL Frisches Gebäck und Plunder werden von der Bäckerei Rohrer bezogen. Frische Snacks, zum Beispiel gefüllte Weckerl, Wraps und Toasts, werden direkt in der Klinikum-Küche produziert, das dafür verwendete Gebäck stammt aus der Klinikum-Bäckerei. Fleischwaren, wie Leberkäse und Würstel, bezieht das Florentini von der Fleischerei Hochhauser in Pichl bei Wels.

TIPP FÜR KLINIKUM-MITARBEITER Zusätzlich zur Bezahlung in bar haben Klinikum-Mitarbeiter die Möglichkeit, den Einkauf mittels Identkarte zu begleichen – wie beim Essensbezug im Speisesaal wird der fällige Betrag am Monatsende vom Gehalt abgebogen. Zudem sind Mengenbestellungen für Stationen oder Mitarbeiter täglich von Montag bis Freitag bis 11:00 Uhr des Vortages im Shop möglich – telefonisch oder persönlich. Bitte nutzen Sie dafür die Bestellliste im Intranet! Für Samstag, Sonntag oder Feiertage sind keine Bestellungen möglich.

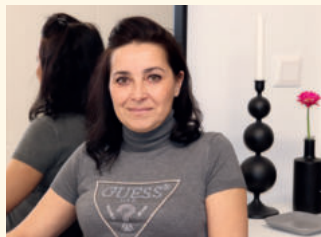


DER NAME „FLORENTINI“ Die Bezeichnung „Florentini“ geht zurück auf Pater Theodosius Florentini (1808-1865). Gemeinsam mit Sr. Maria Theresia Scherer gründete er die Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz (Kreuzschwestern) im Jahr 1856 in Ingenbohl, Schweiz. Er prägte den Leitspruch „Was Bedürfnis der Zeit, ist Gottes Wille“.

Karina Fenzl,
Leiterin Friseursalon
ABSCHNITT

haargenau Ihr ABSCHNITT

Ganz unter dem Motto „Egal welches Haarproblem – es gibt immer eine Lösung!“, freut sich Friseurin Karina Fenzl, Leiterin des neuen Salons im Klinikum, über die Neueröffnung. Das neu errichtete Geschäft befindet sich direkt neben dem Shop Florentini und hat ab sofort für Patienten und Klinikum-Mitarbeiter geöffnet, bei weiteren Öffnungsschritten auch für Besucher und Klinikum-Anrainer.



Ihr Haar in Schwung
bringt seit März das neue Friseurstudio im Klinikum – gleich neben dem Florentini Shop.



Shop-Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag:
6.00 bis 18.00 Uhr
(auch feiertags)
sonntags geschlossen



Happy Hour:

Ab 17:00 Uhr werden belegte Weckerl sowie lagerndes Brot und Gebäck zur Hälfte des offiziellen Verkaufspreises angeboten.

Wir kochen, was uns schmeckt

Oberösterreichische Klassiker

In dieser besonderen Ausgabe des Klinikum-Magazins, in der sich so vieles um das Thema Ernährung dreht, präsentieren die Küchenchefs der beiden Standorte für das Bundesland typische Mahlzeiten zum Nachkochen. Ei, Zwiebel, Rahm und Mehl – diese Gerichte haben es in sich!



Seisuppn mit Oafisch

(Sauermilchsuppe mit pochiertem Ei)

1,5 l Wasser mit Kümmel und Salz aufkochen, 1 l Sauermilch, saure Buttermilch oder Sauerrahm mit 100 g Mehl glatrühren. Sauermilch-Mehl ins heiße Wasser einrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Wasser mit Essig auf ca. 70 °C erwärmen, Ei in eine Tasse schlagen und vorsichtig ins Essigwasser gleiten lassen, garziehen (pochieren), mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen und in einem Teller mit der Suppe anrichten. Mit frischen Kräutern und Brot genießen.



Apfelschlangerl

Teig aus 115 g Weizenmehl Type 480 glatt, 50 g Butter, Prise Salz und Backpulver mit 85 ml Schlagobers kneten, kalt stellen. 290 g geschälte Äpfel mit 10 g Rosinen, Zimt und 15 g Feinkristallzucker mischen. Teig ausrollen, füllen und einschlagen. Bei 170 °C Heißluft auf mittlerer Schiene für 20 Minuten backen.



B'soffener Kapuzinerl

6 Eier trennen. Eiklar mit 105 g Zucker aufschlagen. Jeweils 140 g Brösel und geriebene Nüsse sowie eine Packung Backpulver vermischen.

Dotter mit 105 g Zucker und 2 EL Rum mixen, und mit Brösel-Nuss-Mischung unter Eiklar heben. In einer gefetteten Kranzform bei 180 °C backen.

Für den Überguss 1 l Süßmost, Most oder Apfelsaft mit 100 g Staubzucker, Zimtrinde, Gewürznelken und Zitronenschale mit 5 cl Zitronensaft aufkochen. 20 Minuten ziehen lassen. Langsam so viel lauwarme Flüssigkeit über den ausgekühlten Kuchen gießen, wie er aufnehmen kann. Mehrmals wiederholen. Den Kapuziner mit geschlagenem Obers und gedünsteten Apfelstücken servieren.



„Früher wurde die Seisuppn mit Oafisch am Land nach der morgendlichen Mäharbeit als kräftigendes Frühstück eingenommen.“

Christoph Mayrhofer, Küchenleiter am Klinikum-Standort Wels

Wasserschnitten

Festen Palatschinkenteig aus **270 g Weizenmehl Type 480 glatt**, **300 ml Vollmilch** und **3 großen Eiern** zubereiten. **250 g gelbe Zwiebeln** in feine Ringe schneiden und in **50 g Butter** und **50 ml Rapsöl** mit **10 g Feinkristallzucker** langsam rösten und salzen.

400 g altbackenes Weißbrot in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Salzwasser in großem Topf aufkochen, Brotscheiben durch den Teig ziehen und in wallendes Wasser einlegen. Kurz kochen lassen, einmal wenden. Scheiben in Auflaufform fächerig schichten, mit geröstetem Zwiebel bedecken, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Bei 150 °C im Rohr bei Ober- und Unterhitze 15 Minuten backen. **300 g Sauerrahm** und **100 ml Schlagobers** salzen und mit **Knoblauch** parfümieren. Über die halbgebackenen Schnitten gießen und nochmals 15 Minuten backen. Mit **Petersilie** bestreuen.

Grieß-Kartoffelknödel mit Blutwurstfülle

(4 Portionen)

Für die Knödel **40 g Butter** und **400 ml Milch** aufkochen, mit **Salz**, **Pfeffer** und **frisch geriebener Muskatnuss** würzen. **170 g Hartweizengrieß** in die kochende Flüssigkeit einrühren, aufkochen. Masse in einen Rührkessel geben, **260 g gekochte und gepresste Kartoffeln** sowie **drei Dotter** hinzufügen. Gut verkneten.

Für die Fülle **2 kleine Schalotten** würfeln. **Blutwurst** enthäuten und **200 g** in feine Würfel schneiden. Schalotten in **Butterschmalz** anschwitzen, **Blutwurst** kurz mitrösten. Mit **frisch gehacktem Majoran** abschmecken, kalt stellen und kleine Kugeln formen.

Die Grieß-Kartoffelmasse in gleich schwere Teile schneiden, auf einem bemehlten Brett leicht flachdrücken, mit der Blutwurstkugel füllen und zu einem Knödel formen. Im siedenden Salzwasser kochen.

Tipp vom Profi: Die Blutwurstkugeln kann man im Tiefkühlfach einfrieren. Im gefrorenen Zustand kann man sie leichter mit der Grieß-Kartoffelmasse zu einem Knödel formen – so zerfallen die Kugeln nicht!

Mehr oberösterreichische
Klassiker zum Nachkochen
finden Sie hier →





FIRST
ED

Achtung Lebensmittelvergiftung

First Ed weiß, wie man schnell und richtig hilft. Bist auch du ein Ersthelfer oder eher ein Nichthelfer? Was ist richtig? Kreuze an! (Mehrfachnennungen möglich)

1

Lebensmittelvergiftungen entstehen in der Regel durch von Bakterien verunreinigtes Essen. Vorsichtsmaßnahmen sind:

- ☐ richtige Lagerung von Lebensmitteln (verderbliche Speisen im Kühlschrank!)
- ☐ Schneidbretter und Messer regelmäßig mit Desinfektionsmittel reinigen
- ☐ Gemüse und Obst nicht roh verzehren
- ☐ Vor dem Kochen und Essen Hände waschen
- ☐ Niemals nach 24:00 Uhr essen

2

Zu den klassischen Symptomen einer Lebensmittelvergiftung zählen:

- ☐ Übelkeit und Erbrechen
- ☐ Durchfall und Bauchschmerzen
- ☐ Sehen von Doppelbildern
- ☐ Kopfschmerzen und Schwindel
- ☐ Nasenbluten aufgrund des starken Blutdruckanstiegs

3

Bemerken Sie nach dem Verzehr von Pilzen folgende Symptome, sollten Sie unverzüglich die Rettung rufen:

- ☐ Erbrechen und Durchfall
- ☐ Hals- und Ohrenscherzen
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Halluzinationen
- ☐ Kreislauf- und Atembeschwerden
- ☐ Nesselausschlag
- ☐ Husten und Schnupfen
- ☐ Depression

4

Die wichtigsten Sofortmaßnahmen sind

- ☐ viel Wasser trinken
- ☐ Rehydrierungslösung aus 1 l Wasser, 8 TL Teelöffeln Zucker und 1 TL Salz herstellen und regelmäßig zu sich nehmen
- ☐ Infusionen sind nötig, falls Flüssigkeiten nicht im Körper behalten werden
- ☐ regelmäßig lüften
- ☐ Unbedingt den Arzt verständigen: bei alten Menschen, Kindern, Schwangeren oder wenn stärkere Beschwerden, wie hohes Fieber oder blutiger Durchfall, auftreten
- ☐ Druckverband anlegen



Haben Sie Fisch oder Meeresfrüchte gegessen? Treten Beschwerden auf, könnte es sich um eine Fischvergiftung handeln. Verständigen Sie umgehend einen Arzt!



Die Klinikum Free Lounge ist eine E-Paper-Plattform mit über 300 der wichtigsten Zeitungen, Zeitschriften und Magazine: Angefangen von Der Standard über die Kronen Zeitung, News und Woman bis hin zu Falstaff, profil, New York Times oder 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

Auflösung von Seite 42: Richtige Lagerung von Lebensmitteln, Hände waschen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel, Erbrechen, Durchfall, Halluzinationen, Kreislauf- und Atembeschwerden, Wasser, Rehydrierungslösung, Arzt verständigen.

Sie möchten das Klinikum-Magazin gerne zu Hause lesen?

Dann nutzen 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

Fachkarriere / Spezialisierung
Sicherer Job / Teamgeist

„Hier bin ich
gefragt –
fachlich und
menschlich.“

Markus, 45

Krisensicher und vielseitig.

Werde Teil unseres Teams.

Pflege ist ein vielfältiger Beruf, der dir unterschiedliche Wege eröffnet. Eine Einstiegsmöglichkeit ist die Ausbildung zur Pflegefachassistenz am Ausbildungszentrum für Gesundheit und Pflege am Klinikum Wels-Grieskirchen. Interessiert? Dann komm in unser Team und bewirb dich jetzt für den nächsten Lehrgang.

wirsindpflege.at

**# WIR
SIND
PFLEGE**