



# Klinikum

Magazin Klinikum Wels-Grieskirchen



■ **MEHR  
AUFMERKSAMKEIT**  
Für die Seele

■ **BILDGEBUNG  
NEXT LEVEL**  
Photon-Counting-CT

## VOLKS- KRANKHEITEN IM VISIER



*Grüne Fernwärme*

Hand in Hand  
einen gesunden  
Weg gehen.

---





## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Volkskrankheiten bilden den Themenschwerpunkt dieser Ausgabe. Höchste Zeit, jene Beschwerdebilder herauszugreifen, die weitverbreitet sind und schwerwiegende volkswirtschaftliche und soziale Auswirkungen haben.

**E**rst wenn es die eigene Gesundheit betrifft, fangen viele Menschen an, über ihren Lebensstil nachzudenken. Denn: Die meisten der sogenannten Zivilisationskrankheiten können durch gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und den Verzicht auf Nikotin beeinflusst und Folgeerkrankungen vermieden werden.

### **MEHR GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN**

Als größte Gesundheitseinrichtung unserer Versorgungsregion haben wir uns auch zum Ziel gesetzt, mehr Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung zu schaffen. Das Klinikum verfügt über so viele Experten über alle Fachbereiche hinweg – das ist geballtes Gesundheitswissen, welches wir in komprimierter, ver-

ständlicher Form für jeden und jede zugänglich machen wollen. Perfekt gelungen ist dies unseren Vortragenden aus den Fachgebieten Innere Medizin, Orthopädie, Psychosomatik und Diätologie beim Wissensforum mit dem Fokus Volkskrankheiten. Sie haben klare Botschaften gesetzt, die uns alle motivieren, einen auf den ersten Blick vermeintlichen Verzicht in einen großen Gewinn – vielleicht sogar an Lebensjahren – umzuwandeln.

### **MEHR GESUNDHEITSKOMPETENZ**

Damit eng verbunden, ist es uns ein wichtiges Anliegen, zur besseren Orientierung im Gesundheitssystem beizutragen. Auf die Frage „Wohin jetzt?“ möchten wir Menschen Antworten geben und Patienten sowie deren Angehörige richtig lenken.

Wer sich auskennt, vermeidet eine Odyssee und unterstützt ein effizientes und ressourcenschonendes System. Mehr dazu im nächsten Wissensforum und in der Sommerausgabe des Magazins.

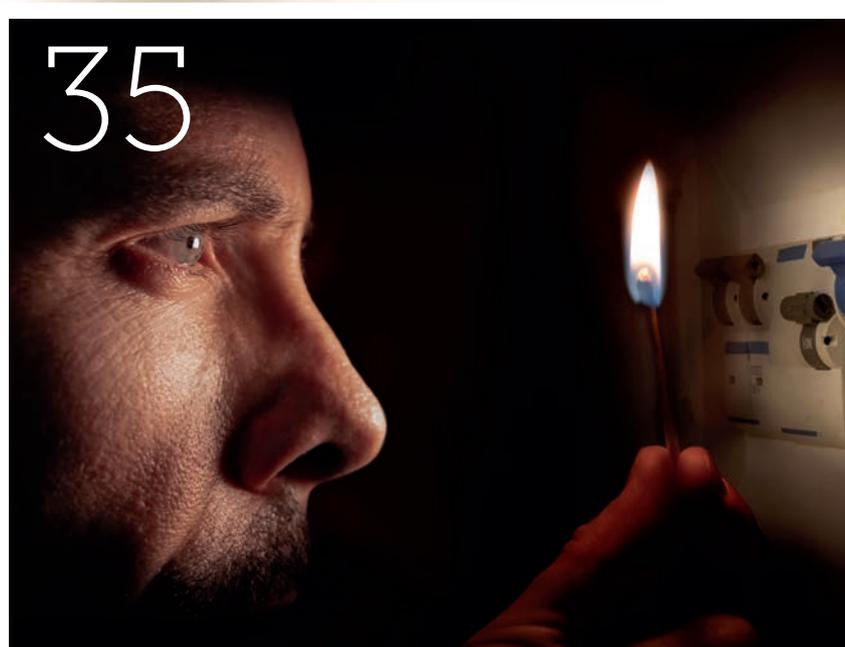
**Viel Freude bei der Lektüre der  
Frühlingsausgabe des Klinikum-  
Magazins!**

**Herzlichst,**

*Sr. Franziska Buttinger*  
Sr. Franziska Buttinger

*Breit Ca Kath*  
Mag. Carmen Katharina Breitwieser

*Dietbert*  
Mag. Dietbert Timmerer



# Inhalt

## Am Cover



**Primaria Dr. Andrea Mühlbacher,  
Leiterin des Departments für  
Psychosomatik für Erwachsene am  
Klinikum Wels-Grieskirchen.**

Die Psychosomatik beschäftigt sich mit körperlichen, seelischen und sozialen („bio-psycho-sozialen“) Prozessen, welche die Entstehung, den Verlauf und die Bewältigung von Krankheiten und Leidenszuständen beeinflussen. Am Klinikum-Standort Grieskirchen werden seit nunmehr 16 Jahren Therapien für Körperbeschwerden ohne ausreichend organische Erklärung (somatoforme Störungen, Somatisierungsstörungen) angeboten. In der Behandlung lernen Patienten, mit sich und ihrem Umfeld gut in Beziehung zu sein, eigene Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und auszudrücken, sich ihrer seelischen Bedürfnisse, der eigenen Fähigkeiten und Vorlieben bewusstwerden und dadurch Ziele im Leben neu formulieren zu können. Ziele sind das Entwickeln und Festigen des Selbstwertgefühls, das Bearbeiten biographischer Verletzungen und der Erwerb einer heilsamen Grundhaltung, nämlich der Achtsamkeit für den konkreten Lebensalltag. Zentral ist auch, Methoden zur Regulation starker negativer Gefühle anwenden zu lernen und innere Anspannung zu reduzieren.

### Medizin und Pflege

09

#### **ERSTMALS IN ÖSTERREICH**

Spezialisierte Eingriffe am schlagenden Herzen

10

#### **VON PSYCHOSOMATISCHEN BESCHWERDEN BIS ARTHROSE**

Mehr Bewusstsein für Volkskrankheiten

19

#### **GAMECHANGER**

Neue Dimension der Bildgebung durch High-End-CT

23

#### **ZUKUNFTSKONZEPT**

Verstärkung durch philippinische Pflegekräfte

### Ausbildung

24

#### **EIN TAG MIT**

Lehrkräften am Ausbildungszentrum Wels

26

#### **FH GESUNDHEITSBERUFE ÖÖ**

Aufgestockt: 264 zusätzliche Studienplätze Unternehmen

### Unternehmen

28

#### **ÄRZTENACHWUCHS SICHERT**

Mit Schwung durch den Frühling

30

#### **VITAL IM SPITAL**

Aktiv auch ins nächste Jahr

34

#### **CO2-SPARER**

Klinikum steigt auf Fernwärme um

35

#### **WENN DAS LICHT AUSGEHT**

Blackout-Prävention im Krankenhaus

36

#### **RESILIENZ IM ORDENSSPITAL**

Was Mitarbeiter stärker macht

### Für das Leben

39

#### **FRANZISKANERINNEN**

Ich bin auf 180

### Standards

2 Editorial

6 Kurz notiert

42 Aus der Küche

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, MBA. Redaktion: Mag. Renate Maria Gruber, MLS, Dr. Thomas Muhr, Prim. Priv.-Doz. Dr. Rainer Gattringer, PhD. Maximilian Aichinger, MSc, Mag. Andrea Voraberger, Mag. Julia Stierberger, Josef Eggelmayr, MA, Mag. Friedrich Reischauer, Pia M. Hofmann. Layout: Birgitt Müller (Eigenbrot Grafik Design). Bildnachweis: Klinikum Wels-Grieskirchen, Nik Fleischmann, Robert Maybach, Werner Gattermayr, Q2 Werbeagentur, FH Gesundheitsberufe OÖ/Land OÖ / Margot Haag, shutterstock.com / Ground Picture, istockphoto.com / Frazao Studio Latino, istockphoto.com / unpict, istockphoto.com / Francisco Javier Ortiz Marzo, istockphoto.com / Andrey Sayfutdinov, istockphoto.com / Joyce Diva, istockphoto.com / RedHelga, istockphoto.com/ nd3000, AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, istockphoto.com / enigma\_images, istockphoto.com / magnetcreative, istockphoto.com / kzenon, istockphoto.com / -VICTOR-, shutterstock.com / Lenscap Photography, istockphoto.com / Tetiana Lazunova, istockphoto.com / PeopleImages, istockphoto.com / DGLimages, Land OÖ / Kauder, shutterstock.com / Studio Romantic, istockphoto.com/ eclipse\_images, istockphoto.com / limeart, shutterstock.com / Andrii Iemelianenko, istockphoto.com / Nattakorn Maneerat, Ordensgemeinschaften Österreich Ordensspitäler, Kreuzschwester Europa Mitte, Andreas Hasibeder privat, istockphoto.com / PeopleImages, Franziskanerinnen, istockphoto.com / Ridofranz, istockphoto.com / Imgorthand, istockphoto.com / svetikd, shutterstock.com / Pavlo S, Andreas Maringer, fraucoeppl, Evelyn Viehböck privat, shutterstock.com / ilapinto, www.zoegoldstein.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.

## CARMEN KATHARINA BREITWIESER NEUE KLINIKUM-GESCHÄFTSFÜHRERIN

Seit 1. Februar 2024 ist Carmen Katharina Breitwieser Geschäftsführerin und Verwaltungsdirektorin des Klinikum Wels-Grieskirchen. Dietbert Timmerer bleibt weiterhin in der Geschäftsführung, wird sich allerdings aus der operativen Verwaltung des Klinikums zurückziehen. 2023 hat er die Vorstandsfunktion der Kreuzschwestern Europa Mitte GmbH übernommen und ist in dieser Funktion für alle Betriebe der Kreuzschwestern zuständig.

Carmen Katharina Breitwieser bringt eine große Bandbreite an Fachkompetenz und Erfahrung mit – einerseits im Gesundheitswesen, andererseits im Krankenhausmanagement. „Wir sind froh, dass wir mit Carmen Breitwieser eine hochkompetente und erfahrene Führungskraft für die Geschäftsführung gewinnen konnten und freuen uns auf die gute Zusammenarbeit mit ihr“, betont Dietbert Timmerer. Zuletzt war die Juristin als Leiterin der Direktion für Inneres und Kommunales beim Amt der OÖ Landesregierung tätig. In dieser Funktion übernahm sie die Leitung des Corona-Landeskrisensta-

bes und war unter anderem Mitglied der Corona-Ampel-Kommission. Als Bezirkshauptfrau Steyr-Land war Breitwieser oberösterreichweite Sprecherin für Gesundheit und Soziales. Die ehemalige Leiterin des Geschäftsbereichs Recht, Personal und Organisation im Kepler Universitätsklinikum hat hervorragende Kenntnisse in der Spitalsführung. Für Carmen Katharina Breitwieser ist die neue Tätigkeit eine besondere Aufgabe: „Das Klinikum Wels-Grieskirchen ist ein wesentlicher Player in der oberösterreichischen Spitalslandschaft. Die medizinische Bandbreite, die hohe Qualität der Patientenversorgung an beiden Standorten



„Das Klinikum ist ein wesentlicher Player in der oberösterreichischen Spitalslandschaft.“

sowie die persönliche Komponente des Ordensspitals zeichnen das Haus aus. Zudem freue ich mich besonders, in meinem ‚Heimspital‘ mit engagierten Menschen an gemeinsamen Zielen zu arbeiten“, so die neue Geschäftsführerin.

**Persönliches:** Carmen Katharina Breitwieser wurde in Wels geboren, hat in Linz Rechtswissenschaften studiert und lebt mit ihrer Familie in Oftering. Ihre Freizeit verbringt sie gerne aktiv in der Natur – sei es im Garten oder sportlich beim Wandern, Radfahren oder Skifahren.



Prim. Univ.-Prof. Dr. Harald Hofer,  
stv. Ärztlicher Leiter und Leiter  
der Abteilung für Innere Medizin I

## ÄRZTLICHE DIREKTION PERSONELLE ÄNDERUNG

Auch in der Zusammensetzung des Direktoriums hat sich mit der Pensionierung von Prof. Josef Thaler eine Änderung ergeben. Harald Hofer wurde mit 1. Februar 2024 zum neuen Stellvertreter der Ärztlichen Leitung ernannt und wird gemeinsam mit dem Ärztlichen Leiter Thomas Muhr sowie dem weiteren Stellvertreter Rainer Gattringer für die medizinische Entwicklung des Klinikums Verantwortung übernehmen.

## ERSTE AUSGABE **OP-KLAUSUR**

„Gemeinsam innovative Ansätze entwickeln“ lautete Anfang 2024 das Motto der ersten OP-Klausur am Klinikum. Im Vordergrund: Stärkung von Teamarbeit und interner Kommunikation.



Freuen sich über die gelungene Premiere am Klinikum (v.l.n.r.): Dr. Enno Bialas, Anästhesist und Geschäftsführer digmed, Klinikum-Personalentwicklerin und Moderatorin Pia Hofmann, OP-Managerin Sanda Bilic, MBA und Dr. Thomas Muhr, Ärztlicher Leiter.



## ERÖFFNUNG **ERWEITERTES ZENTRALLAGER**

Zur Einweihung der neuen Räumlichkeiten luden die Teams von Einkauf, Lagerlogistik und Medizintechnik unter der Leitung von Rudolf Mayr. Im Zuge der Umbauarbeiten wurde die alte Lagerfläche von 1.180 Quadratmetern um über 500 Quadratmeter aufgestockt. Die neue Lüftungszentrale sowie innovative Heiz- und Kühltechnik sorgen für verbesserte Luftqualität und Raumtemperatur. Neue Fenster und Lichtkuppeln optimieren den Lichteinfall. Über eine neu geschaffene Rampe mit über 45 Quadratmetern steht eine schnellere Anbindung von der Warenannahme bis zur Materialwirtschaft zur Verfügung.



### **AMBULANZ FÜR ALLGEMEINMEDIZIN**

Die neue Versorgungseinheit ist ein Angebot für alle krankenversicherten Personen aus den Bezirken Wels und Wels-Land, die aktuell keinen Hausarzt haben.

- Mo 08:00–12:00 Uhr  
12:30–16:30 Uhr
- Di 08:00–12:00 Uhr
- Mi 08:00–12:00 Uhr
- Do 08:00–12:00 Uhr  
14:00–18:00 Uhr
- Fr 08:00–12:00 Uhr

**Terminvereinbarung erforderlich:**  
→ **Telefon +43 7242 415-2999**



Ein auffälliges Symptom bei Myasthenie: Die Augenlider senken sich etwa beim Lesen, Autofahren oder Fernsehen einseitig oder beidseitig ab. Erst nach einer Rast lassen sie sich wieder öffnen.

*Fallzahlen steigen, neue Substanzen versprechen verbesserte Therapie*

# Seltene Erkrankung Myasthenie

Auch wenn die Autoimmunerkrankung *Myasthenia gravis* zu den seltenen Erkrankungen zählt, nimmt die Zahl der Patienten um fünf Prozent jährlich zu. In Österreich werden derzeit rund 2.000 Patienten verzeichnet. Bei der belastungsabhängigen Muskelschwäche tritt eine Störung an der neuromuskulären Endplatte auf. Die Lebensqualität der Betroffenen leidet darunter enorm. Neue Medikamente geben Hoffnung auf verbesserte Therapieoptionen und mehr Unabhängigkeit für Patienten.

**M**yasthenie ist eine klassische Autoimmunerkrankung“, sagt Raffi Topakian, Leiter der Abteilung für Neurologie. „Die meisten Patienten, die zu uns kommen, sind zwischen 60 und 65. Es tritt eine fehlgeleitete Antwort des Immunsystems auf. Man nimmt an, dass der Auslöser meist ein Virus ist. Prinzipiell kann jeder betroffen sein.“

## **AUGENMUSKULATUR BETEILIGT**

„Ermüden die feinen Augenmuskeln beim Lesen oder Autofahren, können Doppelbilder auftreten oder die Lider senken sich“, so Topakian. „Sind die Patienten ausgeruht, bildet sich diese Schwäche teilweise oder komplett zurück. Bei Belastung tritt sie wieder auf.“ Bei der generalisierten Form können das Schlucken, Sprechen und Kauen betroffen sein, die Folgen

sind Heiserkeit und undeutliches Sprechen bis hin zur Unverständlichkeit, manche Patienten müssen beim Kauen eine Pause einlegen. „Eine Schwäche der Arme und Beine macht sich beim Haarewaschen, Tragen oder Stiegensteigen bemerkbar“, so Topakian. Ist die Atemmuskulatur betroffen, kann Lebensgefahr auftreten und die Patienten müssen auf der Intensivstation versorgt werden.

## EINFACHE DIAGNOSE, KOMPLEXE THERAPIE

Die Diagnose ist für die Experten am Klinikum meist einfach zu stellen. Auch gibt es eine klare Abgrenzung zu CFS und Long COVID. Die Therapie hingegen gestaltet sich komplex und zeitaufwendig. „In der symptomorientierten Therapie wird durch ein Medikament die Verfügbarkeit des Botenstoffes erhöht, wodurch die Muskelkraft steigt“, so der Neurologe. Viele Patienten profitieren davon, aber nicht alle. „Drei von vier Myastheniepatienten werden viele Jahre ihres Lebens eine Immuntherapie benötigen. Das Cortison mit hohem Nebenwirkungsprofil steht hier an erster Stelle. Zusätzlich gibt es Cortison-einsparende Medikamente, die erst spät wirken. Bei schweren Fällen können Blutwäsche und eine Immunglobulintherapie helfen.“ Neu am Markt sind Medikamente mit spezifischer, besserer und schnellerer Wirkung. „Sie sind teuer, aber vor allem für die rund 15 Prozent jener Patienten extrem wichtig, die auf die übrigen Therapien nicht gut ansprechen.“

## SPEZIALAMBULANZ „MUSKEL UND NERV“

Die Abteilung für Neurologie bietet mit der neuromuskulären Ambulanz ein spezialisiertes Angebot – vor allem für Patienten mit Autoimmunerkrankungen. „Als eine der wenigen Anlaufstellen zur Abklärung und Therapie von Myasthenie sind wir für regionale und überregionale Patienten da“, so Topakian. Das Klinikum nimmt aktuell federführend in Österreich an einer Studie zu einer neuen Substanz teil.



**Prim. Priv.-Doz. Dr.  
Raffi Topakian**

Leiter der Neurologie

## Kardio News

# Spezialisierte Eingriffe am schlagenden Herzen



Das erfolgreiche Team mit dem Patienten (v.l.n.r.): Radiologietechnologe Christian Knoll, BSc, OA Dr. Markus Suppan (Schluckechokardiographie), der 84-jährige Patient, OA Dr. Martin Rammer (1. Operateur), Prim. Priv.-Doz. Dr. Ronald K. Binder und OÄ Dr. Kathrin Danningner, MPH.

## Österreich-Premiere: Minimalinvasive Reparatur eines angeborenen Mitralklappenfehlers:

Bei einem 84-jährigen Patienten mit angeborenem Herzklappenfehler konnte am Klinikum nach der Wiedereröffnung von zwei Herzkranzgefäßen die Mitralklappe minimalinvasiv repariert werden. Dies ist der erste Fall in Österreich, bei dem ein angeborener Fehler der Mitralklappe minimalinvasiv von der Leiste aus am schlagenden Herzen repariert wurde.



welches dafür bekannt ist, seltene minimalinvasive Interventionen am Herzen durchzuführen. Nach interdisziplinärer Analyse wird ein minimalinvasiver Eingriff von der Leiste aus geplant. Über einen Katheter wird eine Verbindung von der rechten zur linken Vorkammer des Herzens mittels elektrischer Verödung hergestellt. Die Lecks werden einzeln sondiert, mehrere Verschlussysteme aus Nitinol-Netzen werden eingesetzt. Die mehrstündige Intervention unter Leitung von Ronald Binder ist erfolgreich, auch dank der 3D-Rekonstruktion der Herzklappenanatomie. Für die Echokardiographie zeichnet Martin Rammer verantwortlich.

Den ausführlichen  
Bericht nachlesen:



## Minimalinvasive Reparatur von Leckagen neben Herzklappen-

**prothese:** Ein 70-jähriger Patient aus Wien wurde bereits vier Mal am offenen Herzen operiert. Als es um die Herzklappenprothese zu schweren Leckagen kommt und Blut neben der Prothese zurück Richtung Lunge fließt, tritt Luftnot auf. Eine fünfte Operation schätzen Spezialisten als zu riskant ein. Sie wenden sich an das Klinikum,

*Lifestylebedingt und potenziell beeinflussbar*

# Volks- krankheiten

Manche Beschwerdebilder sind in der Bevölkerung weitverbreitet und haben dadurch volkswirtschaftliche und soziale Auswirkungen. Manche dieser sogenannten Volkskrankheiten sind stark beeinflusst durch den persönlichen Lebensstil – etwa Stress, ungesunde Ernährung oder Bewegungsmangel. Zivilisationskrankheiten spannen einen weiten Bogen und reichen von bedeutenden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes Typ 2 über Folgeerkrankungen wie Arthrose bis hin zu psychosomatischen Erkrankungen. Werfen wir einen Blick darauf, wie sie unser Leben heute bestimmen und das Risiko bergen, unsere Lebenszeit bzw. die Anzahl der gesunden Jahre zu verkürzen.

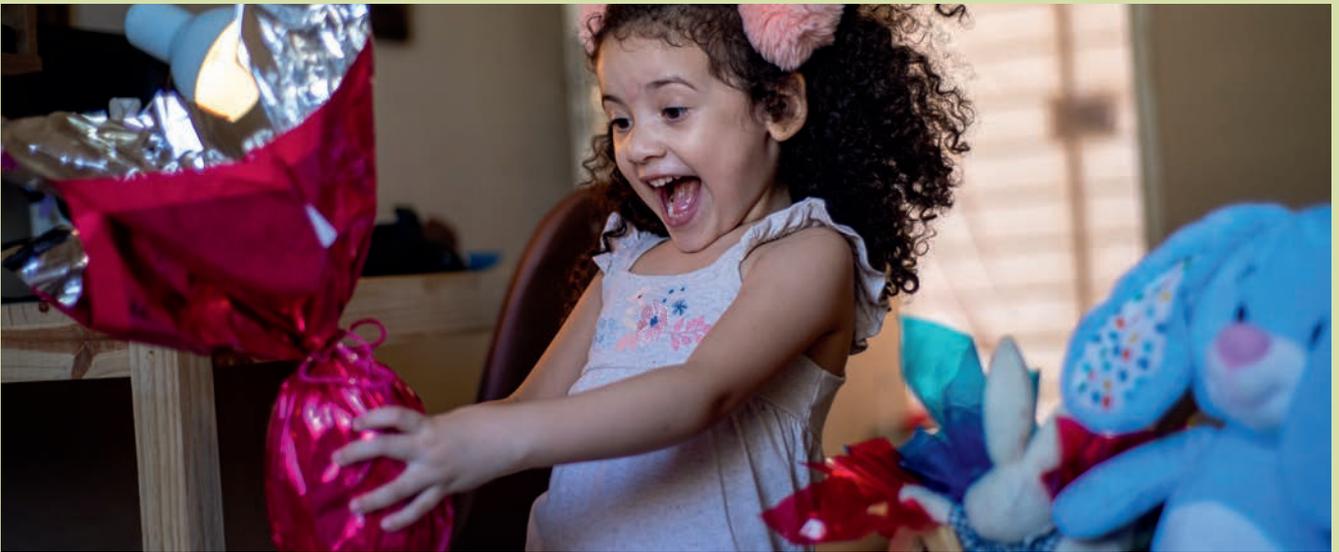


## Apfel oder Birne?

Übergewicht ist ein bedeutender Risikofaktor für Herzinfarkt und Diabetes Typ 2. Eine Studie der Universität Regensburg lässt allerdings darauf schließen, dass die Verteilung des Körperfetts dabei einen Unterschied macht.

Die Birnenfigur mit mehr Fett an der Hüfte als am Bauch lebt gesünder als der Apfel-Typ.

Generell zählen Übergewicht und Adipositas zu den Zivilisationskrankheiten und haben laut WHO mittlerweile epidemische Ausmaße angenommen.



*Bedeutende Risikofaktoren für Folgeerkrankungen*

# Übergewicht und Diabetes Typ 2

Prävention als Familienthema: Erziehungsberechtigte müssen vordenken und Gewohnheiten umstellen, zum Beispiel zu Festen wie Ostern nicht nur Süßigkeiten schenken.

Viele Volkskrankheiten sind lebensstilbedingt. Ein Überangebot an hochkalorischen Lebensmitteln fördert in Kombination mit wenig Bewegung Krankheitsbilder wie Übergewicht und Adipositas. Folgeerkrankungen und Spätschäden sind absehbar. Unter den Betroffenen finden sich mehr und mehr junge Menschen, Experten stufen diese Tendenz als besorgniserregend ein. Leiden bereits Kinder und Jugendliche an krankhaftem Übergewicht, kann Diabetes mellitus Typ 2 früh auftreten.



„Das Risiko für Folgeerkrankungen steigt mit Höhe und Dauer des Übergewichts.“

OÄ Dr. Eva Fritz,  
Abteilung für Innere Medizin I

„Übergewicht geht schon in jungen Jahren mit zahlreichen Erkrankungen einher – vor allem mit Typ-2-Diabetes“, sagt Internistin Eva Fritz. „Aber auch das Risiko für Asthma, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gelenkschädigungen und Arterienverkalkung ist hoch.“ All dies trägt langfristig zu einer verringerten Lebenserwartung bei. „Ab einem Body-Mass-Index von über 30 sprechen wir von einer Lebenszeitverkürzung von fünf Jahren. Bei Adipositas erhöht sich das Risiko für eine Fettleber, Krebs und orthopädische Beschwerden um das Siebenfache.“

## **BEREITS SCHÄDIGUNGEN BEI ERSTDIAGNOSE**

Aktuell sind rund 700.000 Österreicher von Diabetes Typ 2 betroffen,

etwa 260.000 wissen noch nichts von ihrer Erkrankung. „Durch einen über viele Jahre unbemerkt erhöhten und somit nicht eingestellten Blutzuckerspiegel können bei der Erstdiagnose bereits Schädigungen vorliegen“, erklärt Fritz. Das Risiko für Gefäß- und Nervenerkrankungen ist hoch, häufig betroffen sind Herz, Augen oder Nieren. „Auch eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) oder eine Herzinsuffizienz können auftreten. Eine COVID-Erkrankung verläuft deutlich schlechter, sowohl langfristig als akut.“ Eine Veränderung der Lebensführung durch gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung kann langfristig verhindern, dass aus Prädiabetes Typ-2-Diabetes entsteht. ■

Risikofaktor Nummer eins

# Volkskrankheit Bluthochdruck

Bluthochdruck bildet die Basis für zahlreiche weitere Beschwerdebilder. Längst ist er als Krankheit der Massen bekannt. Entscheidend für eine Trendwende ist, das Bewusstsein in der Bevölkerung für die regelmäßige Messung sowie für einen gefäßfreundlichen Lebensstil zu heben.



„Zu hoher Blutdruck vermindert die Anzahl der gesunden Lebensjahre, bei Frauen noch stärker als bei Männern.“

Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber,  
Oberarzt an der Abteilung für  
Innere Medizin II, Kardiologie  
und Intensivmedizin,  
Klinikum Wels-Grieskirchen

**H**eute ist klar bewiesen, dass langfristig zu hoher Blutdruck die Anzahl der gesunden Lebensjahre vermindert, bei Frauen noch stärker als bei Männern“, sagt Blutdruckspezialist Thomas Weber, Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin. „Viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind auf Bluthochdruck zurückzuführen, zum Beispiel Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen oder Herzschwäche. Das Risiko für Schlaganfälle, Demenzerkrankungen und Nierenleiden kann durch eine gute Blutdruckeinstellung gesenkt werden.“



Jeder Erwachsene sollte seine Blutdruckwerte kennen! Geprüfte Blutdruckmessgeräte sind im Handel erhältlich.

## RECHTZEITIGE DIAGNOSE RETTET LEBEN

Die rechtzeitige Diagnose und eine konsequente Therapie von Bluthochdruck können Leben retten. „Am wichtigsten ist das Bewusstsein, dass man selbst von Bluthochdruck betroffen sein kann. Jeder Erwachsene soll seinen Blutdruck regelmäßig selbst messen und seine Blutdruckwerte kennen!“, fordert Weber. Überprüfte Blutdruckmessgeräte sind im Handel erhältlich. „Notieren Sie Ihre Werte in einem Blutdruckpass!“, rät der Welser Kardiologe. „Bei der jährlichen Gesundenuntersuchung können Sie diese mit dem Hausarzt besprechen. Gibt es Auffälligkeiten, wird eine 24-Stunden-Blutdruckmessung und bei Bedarf eine Abklärung durch den Internisten empfohlen.“

## MEDIKAMENTÖSE THERAPIE VON INDIVIDUELLEM RISIKO ABHÄNGIG

Ab Blutdruckwerten von 140 zu 90 ist eine Therapie wichtig. „Ab welchen Werten der Blutdruck durch Medikamente reguliert werden soll, hängt vom individuellen Risiko für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab“, so der Blutdruckexperte. „Bei sehr hohem Risiko, insbesondere bei Vorliegen einer koronaren Herzerkrankung, manchmal schon ab Werten von 130 zu 85, bei sehr alten Menschen eventuell erst ab 160 mmHg systolisch.“ Bei ausgewählten Patienten kann auch ein Kathetereingriff den Blutdruck senken.

## BLUTHOCHDRUCK VERURSACHT:

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Demenz
- Nierenschwäche
- PAVK („Schaufensterkrankheit“)
- Netzhautschäden
- Aneurysma



Essen Sie täglich fünf Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst! Ausgewogene Ernährung reduziert das Risiko für Volkskrankheiten.

Ist Gesundheit ...

# ... eine Frage der Ernährung?

Ob Fettleibigkeit, Bluthochdruck oder Arthrose – in hochtechnisierten Industrieländern leiden heute große Bevölkerungsgruppen unter typischen Zivilisationskrankheiten. Oftmals stehen diese Erkrankungen in Verbindung mit falscher Ernährung.



„Die Zauberformel für ausgewogene Ernährung: Nahrungsmittel in solcher Qualität, Menge und Kombination zu essen, dass sie alle notwendigen Nährstoffe liefern.“

Mag. Kerstin Dopler, BSc,  
Diätologin

**E**ine ausgewogene Ernährung hat das Potenzial, das Risiko für das Auftreten dieser Erkrankungen zu reduzieren bzw. zu minimieren“, sagt Diätologin Kerstin Dopler. „Die Zauberformel dafür lautet: Nahrungsmittel in solcher Qualität, Menge und Kombination zu essen, dass sie alle notwendigen Nährstoffe liefern.“

## WEGWEISER ZUR RICHTIGEN ERNÄHRUNG

Eine Anleitung zur ausgewogenen Ernährung gibt die österreichische Ernährungspyramide. „Alle Lebensmittel sind erlaubt, sie sollen aber im richtigen Verhältnis zueinander stehen“, so Dopler. „Das bedeutet: Die breite Basis bildet ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser und ungesüßtem Tee. Darauf aufbauend folgen Obst und Gemüse, Getreide und Erdäpfel sowie Milch und Milch-

Die österreichische Ernährungspyramide ist der Wegweiser zur richtigen Ernährung.



produkte. Über die Woche verteilt sind auch Fleisch, Fisch und Eier wichtig. Setzen Sie Fett, Salz und Zucker sparsam ein!“ Die Diätologin rät dazu, frische Lebensmittel aus der Region zu verwenden und nicht auf Fertigprodukte zu setzen.



## BEWUSST GENIEßEN

„Über Produktkennzeichnungen gibt es beim Einkaufen die Möglichkeit, sich ausreichend über die Inhaltsstoffe und Herkunft zu informieren. Auch Aspekte wie Nachhaltigkeit und Ethik sind für uns als Konsumenten interessant“, sagt Dopler. Sich gesund zu ernähren, bedeutet auch, bewusst zu genießen. „Essen soll schmecken und Spaß machen, denn es liefert nicht nur die nötigen Nährstoffe, sondern trägt auch zur Lebensfreude bei. Meine Empfehlung: gut kauen, langsam essen und genießen!“

## TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

- Ausgewogene Ernährung reduziert das Risiko für Volkskrankheiten.
- Greifen Sie zu wenig verarbeiteten Lebensmitteln!
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee!
- Essen Sie täglich fünf Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst!
- Konsumieren Sie täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte – fettarm und ungesüßt!
- Setzen Sie in der Speisenzubereitung nur hochwertige pflanzliche Öle ein! Reduzieren Sie Streich-, Back- und Bratfette!
- Essen Sie pro Woche ein bis zwei Portionen Fisch, max. drei Portionen fettarmes Fleisch und bis zu drei Eier!
- Wenig empfehlenswert sind stark fett-, zucker- oder salzreiche Speisen!

# Psychosomatik

## Wenn die Seele durch den Körper spricht

Sich den Kopf zerbrechen, die Nase voll haben, eine Last auf den Schultern tragen – der Volksmund formuliert die Zusammenhänge von Psyche und Körper deutlich. Kann bei Verdauungsproblemen, chronischen Schmerzen oder Herzbeschwerden keine körperliche Ursache festgestellt werden, stehen am Department für Psychosomatik am Klinikum-Standort Grieskirchen psychosoziale Faktoren im Fokus.

**M**it einem einfachen Experiment macht Departmentleiterin Andrea Mühlbacher die unmittelbare Reaktion des Körpers auf bloße Vorstellungskraft deutlich: „Geben Sie online den Suchbegriff Zitrone ein! Werfen Sie einen Blick auf das erste Bild, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie Sie in diese gelbe, saftige Zitrone beißen!“ Die Reaktion erfolgt prompt: mehr Speichel, ein Schauer, manche verziehen das Gesicht. „Sie sehen, dass Körper, Geist und Seele untrennbar miteinander verbunden sind“, so Mühlbacher. Am Department für Psychosomatik arbeiten Expertenteams mit Patienten, deren Krankheitsbilder durch diese Wechselwirkungen geprägt sind. „Dabei orientieren wir uns am biopsychosozialen Modell“, sagt Mühlbacher. Neben körperlichen werden auch psychische und soziale Faktoren miteinbezogen. „Wir sehen uns zum Beispiel an, wie der Patient mit Problemstellungen umgehen kann oder wie sich familiäre und berufliche Lebensbedingungen gestalten.“



„Es geht in der Psychosomatik nicht darum, dem Körper weniger, sondern der Seele mehr Beachtung zu schenken.“

Primaria Dr. Andrea Mühlbacher,  
Leitung Psychosomatik für Erwachsene



## Beißen Sie ruhig einmal in die Zitrone!

Ein Stück deckt rund die Hälfte des empfohlenen Tagesbedarfs an Vitamin C. Dieses unterstützt den Knochenaufbau, stärkt die Zähne, fördert die Kollagenbildung (straffes Bindegewebe!), unterstützt die Eisenaufnahme über den Darm, wirkt antioxidativ und schützt so die Zellen. Weitere wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe der Zitrone stärken das Immunsystem, senken den Blutdruck und verbessern die Wundheilung.



### ALLES NUR EINBILDUNG?

„Ein Beispiel aus der Gruppe der somatoformen Störungen ist die Herzphobie – die Angst, einen Herzstillstand oder einen Herzinfarkt zu erleiden, ohne dass eine körperliche Grunderkrankung besteht“, erklärt die Departmentleiterin. Dieses Gefühl kann zu tatsächlichen Störungen des Herz-Kreislauf- und Atemsystems führen. „Angst versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft. Die aktivierten Botenstoffe führen zu Herzrasen, Atemnot oder Angstschweiß. Auf diese körperlichen Symptome reagieren die Betroffenen wiederum mit Angst, worauf der Körper erneut reagiert. Daraus kann sich ein Teufelskreis entwickeln.“ Charakteristisch für die zweite Gruppe, die Somatisierungsstörungen, sind wechselnde körperliche Beschwerden wie Magen-Darm-Probleme, Atemnot, Harndrang, Schmerzen oder Taubheitsgefühle – ebenfalls ohne ausreichende körperliche Ursache. Viele Patienten fragen

sich, ob die Beschwerden nur eingebildet seien. Die Expertin verneint: „Sie sind real und für die Betroffenen sehr belastend. Berufsleben, Familie und Freizeitgestaltung leiden unter erheblichen Einschränkungen, Depressionen und Angststörungen können die Folge sein.“

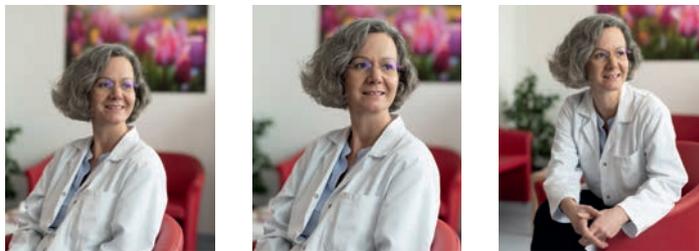
### LANGER WEG ZUR DIAGNOSE

Rund zehn Prozent der Bevölkerung sind betroffen, oft Menschen mit hohem Leistungsanspruch. Durchschnittlich vergehen sieben Jahre bis zur Diagnosestellung. „Die Störungen imitieren körperliche Erkrankungen und machen wiederholte Abklärungen notwendig. Dabei ist es für die Betroffenen frustrierend, immer wieder zu hören, es würde ihnen nichts fehlen. Interessant ist, dass die jeweiligen Symptome eine Funktion erfüllen, sie können zum Beispiel eine Erlaubnis für eine Pause sein“, sagt Mühlbacher. Dann ist eine Abklärung am Department für Psychosomatik wichtig, die Über-

weisung kann der Hausarzt oder der Facharzt ausstellen: „Unsere Aufgabe liegt darin, Faktoren, welche die Erkrankung auslösen bzw. aufrechterhalten, zu identifizieren. Dann kann der Zusammenhang zwischen den Belastungen, den damit verbundenen Gefühlen und den Reaktionen des Körpers hergestellt werden“, so die Primaria. Sind die Auslöser einmal erkannt, lernen die Patienten, damit umzugehen. „Es geht in der Psychosomatik nicht darum, dem Körper weniger, sondern der Seele mehr Beachtung zu schenken“, schließt Mühlbacher. „Dies gelingt an unserem Department in Grieskirchen durch ein modernes Konzept an vielfältigen Therapieverfahren.“  
→

→ Ein Überblick über das gesamte Angebot ist online nachzulesen unter:

[www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at) →  
Medizin und Pflege →  
Psychosomatik für Erwachsene.



**Sie haben nichts! Oder doch?**

# Akzeptanz ist der wichtigste Schritt

Auf dem meist langem Weg zur Diagnostik psychosomatischer Beschwerden kann es zu Missverständnissen zwischen Arzt und Patient verbunden mit Ratlosigkeit auf beiden Seiten kommen. Erst wenn auch psychosoziale Faktoren Beachtung finden, sind Schritte in Richtung Linderung der Beschwerden möglich. Dass sich die Fachrichtung der Psychosomatik heute nicht nur auf dafür spezialisierte Einrichtungen beschränkt, sondern eine allgemeine Grundhaltung in der Medizin sein sollte, regt Andrea Mühlbacher im Interview an.

Interview mit **Primaria Dr. Andrea Mühlbacher**,

Leiterin des Departments für Psychosomatik für Erwachsene, Klinikum-Standort Grieskirchen.

**Klinikum: Sind die Patienten heute offen dafür, dass für ihre körperlichen Beschwerden, für die keine ausreichend erklärbare organische Ursache gefunden werden kann, psychosoziale Faktoren mitverursachend sein können?**

**ANDREA MÜHLBACHER:** Die Offenheit nimmt schrittweise zu, unter anderem bedingt durch die stärkere mediale Präsenz des Themas Gesundheit und Psyche heute. Die Patienten sind auf der Suche nach Hilfe und Unterstützung und oft sehr dankbar, wenn sie den Weg zu einer psychosomatischen Behandlung gefunden haben – auch wenn der Weg bis dorthin oft lange dauern kann – und wenn sie Erklärungsmodelle bekommen, wo sie sich wiederfinden und ernst genommen fühlen. Das Entwickeln einer neuen Perspektive gibt Orientierung und Halt, das Erlernen neuer Bewältigungsstrate-

gien fördert die Selbstwirksamkeit.

**Ist das eher ein Entwicklungsprozess? Wie gelingt es Patienten, sich darauf einzulassen?**

Natürlich ist es für Patienten oft schwer nachzuvollziehen, dass für ihre körperlichen Beschwerden auch andere Faktoren als rein biologische zumindest mitverursachend sein können – entsprechend dem biopsychosozialen Modell. Wenn die Patienten mit funktionellen Körperbeschwerden, also körperlichen Symptomen, für die es keine ausreichende organische Ursache gibt, dann auch noch wiederholt ein „Sie haben nichts“ hören, dann kann das zu Missverständnissen zwischen Arzt und Patient führen und zu Hilflosigkeit auf beiden Seiten. Patienten suchen in weiterer Folge immer neue Ärzte in der Hoffnung, eine organische Ursache für ihre Symptome und eine Behandlung ihrer Beschwerden

zu bekommen. Daher dauert es oft zwischen fünf und neun Jahre, bis die Diagnose beispielsweise einer somatoformen Störung gestellt wird. Sobald der Patient anerkannt hat, dass psychosoziale Faktoren mitbeachtet werden müssen, dann ist der wichtigste Schritt – nämlich Akzeptanz – gegangen. Auf dieser Basis kann die weitere Therapie aufbauen.

**Können Sie mögliche Auslöser von psychosomatischen Beschwerden nennen?**

Die Ursachen sind grundsätzlich sehr individuell und vor allem multifaktoriell. So gesehen gibt es nicht die eine Ursache. Prädisponierende Faktoren sind beispielsweise Traumatisierungen. Da unterscheidet man unter anderem Schocktraumata, wie das Erleben von psychischer und bzw. oder körperlicher Gewalt, Flucht oder Umwelt-

katastrophen, von den sogenannten Entwicklungstraumata, wie zum Beispiel frühkindliche Vernachlässigung. Bei Schocktraumata werden die Bewältigungsmechanismen angesichts des Traumas überschritten und bei Entwicklungstraumata haben die Betroffenen gar nicht erst die Möglichkeit, durch die fehlende Co-Regulation in der Kindheit, adäquate Regulationsmechanismen zu erlernen. Oft sind Entwicklungs- und Schocktraumata vergesellschaftet und führen nach Jahren zu Symptomen wie beispielsweise somatoformen Schmerzen. Symptomauslösende Faktoren können dann akute Belastungen wie Unfälle, Erkrankungen, finanzielle Sorgen oder Konflikte sein. Zudem gibt es aufrechterhaltende Faktoren – etwa eine Neigung zu katastrophisierendem Denken, Perfektionismus oder Vermeidungsverhalten und Body-checking.

**Gibt es einen mittleren Wert, wie lange es braucht, dass psychosomatische Beschwerden abklingen? Kann man überhaupt von einer Heilung sprechen oder geht es vielmehr darum, mit dem eigenen Leben „in Einklang zu kommen“?**

Das Stecken realistischer Therapieziele ist gerade zu Beginn der psychosomatischen Behandlung wichtig. Es geht zunächst darum, aus dem Gefühl, seinen Beschwerden ohnmächtig ausgeliefert zu sein, herauszukommen und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Dabei erlernen

Patienten unter anderem Skills, also Fertigkeiten, mit denen sie aktiv Einfluss auf ihr Befinden nehmen können. Das können bestimmte Atemtechniken oder Entspannungsmethoden sein. Im weiteren Verlauf geht es um das Stärken bereits vorhandener Ressourcen. Dazu zählen das Wiederanknüpfen an positive soziale Kontakte oder an Hobbys. Ressource kann auch der Glaube sein, ebenso die Natur, Musik und Tiere. Den Aufmerksamkeitsfokus auf Ressourcen zu lenken und nicht in der Problemtrance zu bleiben, ist dabei wichtig. Nachdem viele Patienten Enttäuschungen im Zwischenmenschlichen erlebt haben, sind vertrauensvolle Beziehungen einer der größten Wirkfaktoren in der Therapie. Heilung wäre zu groß gegriffen, aber deutliche Linderung der Beschwerden und vor allem wieder eine aktive, selbstbestimmte Lebensgestaltung sind realistische Therapieziele.

**Wird die Bedeutung der psychosomatischen Diagnostik- und Therapieangebote in Zukunft noch steigen? Welche Möglichkeiten tun sich da auf?**

Psychosomatik beschränkt sich nicht nur auf dafür spezialisierte Einrichtungen, sondern sollte eine allgemeine Grundhaltung in der Medizin sein. So gesehen ist jeder Arzt, egal welcher Fachrichtung, wenn es um die Abklärung möglicher funktioneller Körperbeschwerden geht, zugleich therapeutisch tätig

im Sinne eines „theragnostischen“ Prozesses. Je besser Mediziner darauf geschult sind, frühzeitig auch psychosoziale Faktoren in die Diagnostik miteinzubeziehen im Sinne einer Sowohl-(körperlich)-als-auch-Haltung (psychosozial), umso schneller werden sich Patienten – wenn erforderlich – einer psychosomatischen Behandlung gegenüber öffnen. In der Ausbildung der Mediziner wird meines Wissens heute schon mehr Augenmerk auf biopsychosoziale Zusammenhänge gerichtet und ich bin zuversichtlich, dass die Offenheit hierfür sowohl im Medizinsystem als auch in der Bevölkerung weiter zunehmen wird.

**Was ist Ihnen besonders wichtig, den Patienten mitzugeben? Was ist Ihnen generell wichtig, jedem Einzelnen näherzubringen?**

Wir Menschen sind soziale Wesen und wir brauchen das Miteinander und Füreinander. Wenn Verletzungen im zwischenmenschlichen Bereich passiert sind, dann sind positive Beziehungen ein enorm wichtiges Gegengewicht zu den erlebten Enttäuschungen. In diesem Sinne wünsche ich mir, dass wir im Alltag auf einen freundlichen, wertschätzenden Umgang miteinander achten und das Augenmerk mehr auf das Verbindende und weniger auf das Trennende richten. Jeder Einzelne kann dazu tagtäglich einen großen Beitrag leisten. ■



## ZUR PERSON

**Primaria Dr. Andrea Mühlbacher**, Leiterin des Departments für Psychosomatik für Erwachsene, Klinikum-Standort Grieskirchen. Geboren und aufgewachsen in Ried im Innkreis, Studium der Humanmedizin in Innsbruck, Ausbildung zur Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin an der Klinik für psychische Gesundheit in Braunau. Weiterbildungen: PSY Diplome (psychosoziale, psychosomatische und psychotherapeutische Medizin), körperorientierte Psychotherapie, integrative bewegte Traumatherapie, Psychoonkologie. Lebensmittelpunkt in Ried im Innkreis, verheiratet, eine erwachsene Tochter. Hobbys: Wandern, Langlaufen, Lesen, Austausch mit Freunden, Theater und Kino, Natur und Garten.

Verlust an Lebensqualität durch Gelenksverschleiß

# Arthrose vorbeugen und behandeln

Altersbedingt, aber auch forciert durch falsche Belastung oder Übergewicht nutzen sich in den großen Gelenken Hüfte und Knie der Knorpel und der Knochen ab. Die dadurch entstehenden Abriebpartikel verursachen Entzündungen und führen zu starken Schmerzen. Auch der Gelenksverschleiß zählt mittlerweile zu den Volkskrankheiten.



„Von Osteoarthrose betroffen sind in Österreich heute 1,4 Millionen Menschen.“

Prim. Prof. Dr. Björn Rath,  
Leiter der Abteilung für Orthopädie  
und chirurgische Orthopädie



Ausschlaggebend für die Implantation eines Kunstgelenks sind neben dem Zustand von Knorpel und Knochen vor allem der subjektive Leidensdruck und die Beschwerden des Patienten. Arzt und Patient entscheiden gemeinsam, wann es so weit ist.

**V**on der sogenannten Osteoarthrose betroffen sind in Österreich heute 1,4 Millionen Menschen – unter den 65-Jährigen 48 Prozent der Frauen und 31 Prozent der Männer“, sagt Björn Rath, Leiter der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. In mehr als der Hälfte der Fälle handelt es sich um Beschwerden im Kniegelenk. „Wer die Ursachen für diesen Trend sucht, findet sie hier: Ein Drittel des Tages verbringen wir sitzend. Und 1,2 Millionen Menschen in Österreich sind übergewichtig.“

## PRÄVENTION IST MÖGLICH

Neben altersbedingter Abnutzung, Bewegungsmangel und Übergewicht begünstigen auch angeborene Fehlstellungen des Gelenkes, Stoffwechsel- oder entzündliche Erkrankungen sowie eine genetische Veranlagung den Abbau von Knorpel und Knochenschicht. „Wenn Sie sich

nun fragen, kann ich einer Arthrose denn überhaupt vorbeugen, lautet die Antwort eindeutig: Ja!“ „so der Gelenksexperte. „An vorderster Stelle stehen Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Es folgen eine ausgewogene Ernährung und das Erreichen des Normalgewichts. Zum Beispiel die Kniegelenke werden um das Fünffache des eigenen Körpergewichts belastet. Das bedeutet, dass schon eine Gewichtsreduktion von zehn Kilo die Gelenke um 50 Kilogramm entlastet.“

## KONSERVATIVE THERAPIE HAT VORRANG

Um Schmerzen zu lindern, Entzündungsprozesse zu stoppen und Muskelkraft wiederaufzubauen, wird in der Behandlung vorerst auf intensive konservative Therapiemöglichkeiten gesetzt. Dazu zählen Ernährungsberatung und Reduktion von Übergewicht, Schmerzmittel mit und ohne

entzündungshemmende Wirkung, Injektions- und Physiotherapie sowie orthopädische Maßnahmen.

## HILFE DURCH MODERNSTE KUNSTGELENKE

Eine weitere Option beim fortgeschrittenen Gelenkverschleiß ist der Ersatz des Gelenks durch eine Prothese. Bereits seit 2022 erfolgen am Klinikum Implantationen von künstlichen Kniegelenken mit Unterstützung einer Augmented-Reality-Navigation. „Die Prothese kann millimetergenau platziert und optimal an den Bedürfnissen des Patienten ausgerichtet werden“, so Rath. Auf die OP können sich Patienten vorbereiten: „Durch Bewegungstraining unter der Anleitung eines Physiotherapeuten stärkt man einerseits die Muskulatur und darüber hinaus auch den Allgemeinzustand. Das hilft dabei, nach dem Eingriff schneller wieder fit zu werden.“ ■



Einmalig in OÖ

# Höchstpräzise Bildgebung durch High-End-CT

CT-Scanner-Tausch an der Klinikum-Radiologie: Der Welser Standort ist ab sofort mit einem innovativen Photon-Counting-CT-Gerät ausgestattet, welches Bilder des menschlichen Körpers in bisher ungewohnt hoher Qualität liefert. In ganz Österreich gab es bisher nur zwei vergleichbare Geräte – in Wien und Graz. Von der zukunftsweisenden Technologie profitieren am Klinikum Patienten unter anderem in der Diagnostik von Herz- und Gefäßerkrankungen.

Seit Entwicklung der Computertomografie hat diese Form der Bildgebung einen steten Wandel durchlebt. Von den ersten Scans über die Spiral-CT-Technologie bis hin zum aktuellen Standard der Dual-Source-Geräte – im Visier der Entwickler befindet sich stets eine noch bessere Bildgebung. Mit dem Photon-Counting-CT ist nun ein Quantensprung gelungen. Basis des neuen Detektors sind Kristalle, die speziell für diese Anwendung gezüchtet werden. Neben einer verbesserten Auflösung und einer noch dünneren Schichtung kann der neuartige Detektor das sogenannte



„Vorteile in der Tumor- und Lungendiagnostik sind zu erwarten.“

Prim. Prof. Dr. René Müller-Wille,  
Leiter des Instituts für Radiologie

Photonenspektrum erfassen. Dieses innovative Verfahren ermöglicht unter anderem einen besseren Bildkontrast und vermindert ein „Rauschen“ (Abweichung der Werte).

## **MAXIMALE BILDAUFLÖSUNG, WENIGER STRAHLENBELASTUNG**

Am Klinikum-Standort Wels ist das neue Photon-Counting-CT-Gerät seit Jänner im Einsatz und überzeugt mit seiner beeindruckenden Bildqualität. „Anders als bisher können nun auch Patienten mit ausgeprägten Verkalkungen der Herzkranzgefäße mittels CT untersucht werden“, erklärt René Müller-Wille, Leiter des Instituts für Radiologie.



Neu und herausfordernd: Neben revolutionären Bildern produziert das innovative CT riesige Datenmengen und erfordert in der Diagnostik einen neuen Workflow durch die Anwender. Im Bild (v.l.n.r.): Marie Luise Blei, Dipl. Medizin-technische Fachkraft, Ebru Yildirim, BSc, Radiologietechnologin, Stefan Zehetner, Dipl. Medizin-technische Fachkraft, OA Dr. Barnabas Hideg, EDiR, und Prim. Prof. Dr. René Müller-Wille.

„Darüber hinaus sind Vorteile in der Tumor- und Lungendiagnostik zu erwarten. Die hohe Auflösung ermöglicht beispielsweise auch eine verbesserte Darstellung der Gehörknöchelchen im Felsenbein.“ Bestimmte Untersuchungen können zudem mit einer geringeren Strahlendosis und weniger Kontrastmittel als bisher durchgeführt werden.

### GAMECHANGER UND DIVA

„Die modernste Bildgebung macht uns einerseits Freude, andererseits bringt die Inbetriebnahme enorme Herausforderungen mit sich“, betont Barnabas Hideg, Bereichsleiter für CT-Geräte am Klinikum. „Die neue Technologie produziert ein Vielfaches der bisher üblichen Datenmenge, die verarbeitet, befundet, aber natürlich vor allem gespeichert werden muss“, führt der Radiologe aus. „Unsere Kollegen aus Medizintechnik und IT sind dabei intensiv gefordert. Auch der Workflow unterscheidet sich: Radiologietechnologen, die das Gerät bedienen, benötigen daher eine spezielle Einschulung.“

### TOPAUSGESTATTET: RADIOLOGIE MIT ZUKUNFTSBLICK

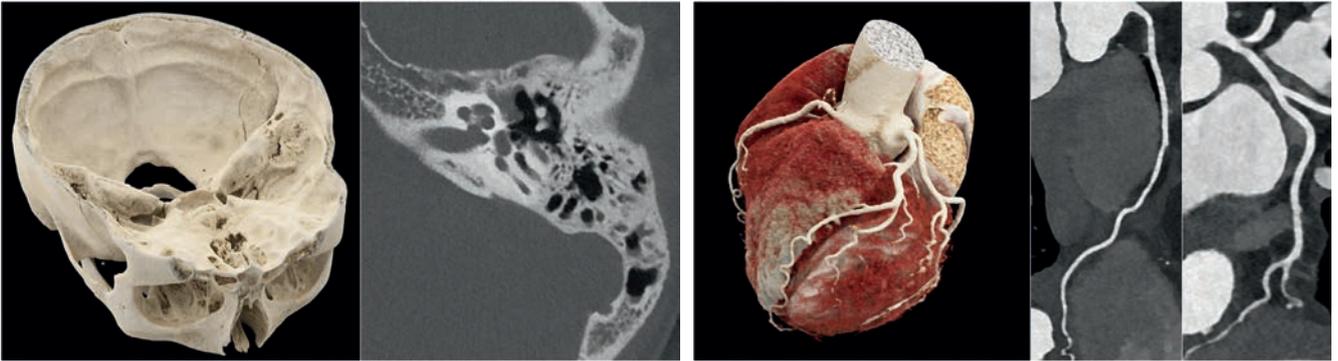
Die Leistung der Radiologie ist eine entscheidende Stellschraube in der medizinischen Versorgung von Patienten aller Fachbereiche: In vielen Fällen können erst durch die bildgebende Diagnostik Krankheitsbilder definiert und entsprechende Therapien festgelegt werden. Im Rahmen der interventionellen Radiologie werden zunehmend Tumor- und Gefäßerkrankungen minimalinvasiv therapiert. Die dafür erforderlichen bildgebenden Verfahren sind durch die Radiologie am Klinikum möglich. So stehen aktuell am Standort Wels drei CT- und zwei MR-Geräte zur Verfügung. Am Standort Grieskirchen wurde zudem Ende 2022 ein neues CT-Gerät in Betrieb genommen, ein MR-Gerät ist für 2025 in Planung. In der Auswertung der Bildgebungen aller Geräte nimmt Künstliche Intelligenz (KI) einen immer bedeutenderen Stellenwert ein. „KI ist aus der Medizin und im Speziellen aus der Radiologie nicht mehr



### FAKT ODER MYTHOS?

Der Durchbruch der CT-Bildgebung fand in den 1970er-Jahren statt. Es heißt, dass das britische Unternehmen EMI Ltd, welches unter anderem die Beatles unter Vertrag hatte, Forschungsprojekte zur Entwicklung der CT-Technologie durch den Verkauf von Schallplatten der britischen „Fab Four“ finanzierte.

wegzudenken. Sie wird uns noch rasante Fortschritte – vor allem in der Befundung – bringen“, betont Radiologie-Primar René Müller-Wille.



### Hochpräzise Bildgebung mit dem Photon-Counting-CT \*Naeotom Alpha©

Photonenzählende Systeme sind der nächste Meilenstein in der CT-Bildgebung: Die höhere räumliche Auflösung macht detailliertere Aufnahmen möglich. Das exaktere Zuordnen der Photonen reduziert die benötigte Strahlung deutlich und sorgt für ein rauschärmeres Bild. Die parallel verfügbare Spektralinformation lässt Rückschlüsse auf Gewebsdurch-

blutung oder Kontrastmittelkonzentrationen zu. Der Einsatz von speziell gezüchteten Cadmiumtellurid-Kristallen lässt das Auswerten jedes einzelnen Lichtteilchens als gesonderte Bildinformation zu – bisher konnten Photonen nur bündelweise ausgelesen werden. So kann bislang unerreichte Detailgenauigkeit erreicht werden – ein großer Vorteil in der Darstellung feinsten Strukturen, zum Beispiel beim Felsenbein oder bei peripheren Gefäßen.



„Wir haben das Neugerät im laufenden klinischen Betrieb installiert.“

DI Andreas Kaltenbrunner, BSc,  
Leiter der Medizintechnik



Radiologietechnologinnen Maria Luise Blei, Ebru Yildirim, BSc, Sabrina Baier, BSc (nicht im Bild)

„Der Gerätewechsel und die Installation des Neugeräts während des laufenden klinischen Betriebs konnte durch die gute Zusammenarbeit aller Beteiligten im Jänner realisiert werden“, so Medizintechnikleiter Andreas Kaltenbrunner. „Besonders stolz sind wir, dass wir neben Wien und Graz österreichweit eine der

ersten Inbetriebnahmen eines Photon-Counting-Detektors in einem Computertomografen durchgeführt haben.“ Auch die Anwenderinnen sind von der neuen Technologie begeistert. „Wir fühlen uns geehrt, als drittes radiologisches Institut Österreichs die neue Technologie am Patienten anwenden zu dürfen“,

sagen die Radiologietechnologinnen Maria Luise Blei, Ebru Yildirim und Sabrina Baier. „Der Naeotom Alpha bietet uns viele neue Möglichkeiten zur Bildverarbeitung, Steigerung der Bildqualität und Dosisreduktion. Außerdem ist das Arbeiten eine neue Herausforderung und erweitert unseren Horizont.“

\*Naeotom Alpha© = Name des Photon-Counting-CT-Geräts



Win-win-Situation: Zeit für Arbeit und Familie – davon profitieren sowohl Mitarbeiter als auch Arbeitgeber. Deshalb sind mitarbeiterorientierte Arbeitszeitmodelle wichtig.

# Mein Pflegeberuf ist familienfreundlich

Viele der über 4.200 Klinikum-Mitarbeiter haben Betreuungspflichten und müssen diese mit ihrer Arbeit abstimmen. Gerade in der Pflege warten viele flexible Arbeitszeitmodelle, die sowohl diesen familiären Aufgaben als auch einer attraktiven Freizeitgestaltung entgegenkommen.

**M**ein Wiedereinstieg nach der Karenz war familienfreundlich“, erzählt die 42-jährige Barbara Steinböck. Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin ist Mutter von zwei Kindern und arbeitet 30 Stunden in der Woche in der Anästhesie. Wenn möglich, hat sie unter der Woche nachmittags frei, arbeitet dafür aber oftmals am Wochenende oder im Nachtdienst. „Meine Bedürfnisse werden bei der Diensterteilung berücksichtigt, es wird respektiert, dass man auch ein Privatleben hat“, so Steinböck. „Vielleicht auch mit dem Hintergedanken: Wenn beide Lebensbereiche gut miteinander vereinbart werden können, ist man zufriedener im Job und erbringt eine bessere Arbeitsleistung.“ Über persönliche Gespräche mit den Vorgesetzten lassen sich individuelle Lösungen finden.

## MEIN FLEXIBLES ARBEITSZEITMODELL

Hat die Anästhesiepflegerin montags bis donnerstags Dienst, ist sie spätestens um 13:30 Uhr zu Hause. „Dann kann ich mit der Familie essen. Auch habe ich Zeit für die



„Mein Tipp an die Jungen: Schaut euch die Pflege an, auch einmal über längere Zeit – vielleicht über ein freiwilliges soziales Jahr.“

Barbara Steinböck,  
DGKP, Anästhesie Wels

Freizeitaktivitäten der Kinder und kann sie bei den Hausaufgaben unterstützen.“ Wie vielen anderen ist auch Steinböcks Familie eine partnerschaftliche Aufgabenteilung wichtig. „Ich denke, gerade die jüngeren Generationen haben mehr Erwartungen hinsichtlich guter Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Familienfürsorge aufseiten beider Partner – zukunftsorientierte

Arbeitgeber verfolgen deshalb eine familienfreundliche Personalpolitik.“ Startet der Dienst spät, nimmt sich die diplomierte Pflegekraft am Vormittag Zeit für ihre Hobbys oder geht laufen. „Ein bis zwei Tage in der Woche habe ich ganz frei. Dann kümmere ich mich um den Haushalt oder treffe mich auch mit Freundinnen“, so Steinböck. Nicht nur bei Müttern sind die flexiblen Arbeitszeitmodelle in der Pflege beliebt. „Kolleginnen und Kollegen haben in ihrer Freizeit zum Beispiel die Berufserfahrung nachgeholt. Manche unserer frischgebackenen Väter reduzieren für einen gewissen Zeitraum Stunden, um die Familie zu Hause zu unterstützen.“

## MEIN WEG IN DIE PFLEGE

„Eigentlich wollte ich schon immer Krankenschwester werden. Aber andere Pflegekräfte aus der Familie haben mir damals davon abgeraten – mit der Begründung, der Pflegeberuf sei familienfeindlich“, so Steinböck. Deshalb arbeitete sie zuerst als Versicherungskauffrau, bevor sie 2005 doch mit der Pflegeausbildung startete. „Mein Arbeitszeitmodell ist absolut familienfreundlich. 2023 habe ich noch die Sonderausbildung Anästhesiepflege absolviert. Mit 35 Stunden in der Woche war das dann schon viel, aber es hat sich gelohnt. Mein Job macht mir Spaß und in meinem Team fühle ich mich gut aufgehoben.“

## → Pflegejobs am Klinikum:



Hier finden  
Pflegekräfte flexible  
Arbeitszeitmodelle →

[karriere.klinikum-weg.at/jobs](https://karriere.klinikum-weg.at/jobs)

Verstärkung für den Pflegebereich

# Qualifizierte philippinische Fachkräfte



**Das Klinikum heißt 25 philippinische Pflegerinnen willkommen. In ihrem Heimatland haben die Fachkräfte nach dem Bachelorstudium für Gesundheits- und Krankenpflege bereits einige Jahre Berufserfahrung gesammelt.** Viele von ihnen waren bereits im Ausland tätig, vorwiegend im arabischen Raum.

## FIT FÜR HEIMISCHE STANDARDS

„Die philippinischen Pflegekräfte erhalten bei uns eine Berufsanerkennung innerhalb der Berufsgruppe der Pflegefachassistenten – allerdings mit den Auflagen, dass sie einen Ergänzungslehrgang besuchen und Prüfungen nachholen müssen, um schließlich mit dem vollen PFA-Tätigkeitsprofil in Österreich gleichgestellt zu sein“, sagt Diana Mair vom Pflegemanagement. „Die Unterschiede in der Qualifikation im Vergleich zu heimischen Pflegekräften kommen vorrangig durch die abweichenden Gesundheitssysteme und Ressourcen der Staaten zum Tragen.“

## IM JULI GEHT'S LOS

Die ersten praktischen Erfahrungen auf den Stationen am Klinikum sammeln die philippinischen Pflegekräfte bereits ab Juli 2024, ab September folgt der Ergänzungslehrgang im Ausbildungszentrum Wels. Mit den erfolgreich abgelegten Prüfungen zur Pflegefachassistenz geht es für die Kandidatinnen weiter an die FH Gesundheitsberufe OÖ zur vollwertigen Anerkennung als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen in Österreich. „Um die philippinischen Pflegekräfte bestens zu integrieren, haben wir ein Maßnahmenpaket über alle Handlungsfelder hinweg erarbeitet – dieses erstreckt sich von der Stärkung der Sprach-

kenntnisse und dem Etablieren von Ergänzungslehrgängen über die Unterstützung und Begleitung bei der sozialen Integration bis hin zum Mentoring im Rahmen der Einarbeitung auf der Station“, erklärt Katharina Kögler, zuständige Projektleiterin



„Geplante Maßnahmen heben die Sprachkompetenz, fördern die soziale Integration und stärken den interkulturellen Austausch.“

Mag. Katharina Kögler,  
Projektleiterin

rin im HR-Management. Eine Unterstützung im Projekt ist das Engagement der diplomierten Pflegerin Ethel Pfeiffer und der Pflegefachassistentin Maria Viktoria Weidenholzer. „Die beiden Mitarbeiterinnen wurden auf den Philippinen geboren und sind etablierte Fachkräfte im Haus. Durch ihren Beitrag unterstützen sie die künftigen Teamkollegen auf den Stationen, kulturelle Unterschiede kennenzulernen und zu verstehen.“

## KULTURELLE UNTERSCHIEDE VERSTEHEN

„Wichtig ist, dass unsere neuen Mitarbeiterinnen gut bei uns an-

kommen, damit sie auch da bleiben“, sagt Johannes Ritzberger, Leiter der Unfallstation. „Wir planen viele Gespräche und Teamevents, um ihre Kultur kennenzulernen, aber auch, damit sie uns und unsere Gegebenheiten verstehen.“

## FULL SERVICE INTEGRATION

- von der Bewerbung bis zur Einreise: enge Begleitung des Prozesses
- intensive Unterstützung bei der Anerkennung der Ausbildungen
- Deutscherwerb ist oberste Prämisse
- maßgeschneiderte Kurse und Schulungen über Ausbildungszentrum Wels und FH Gesundheitsberufe OÖ
- strukturiertes Lernen und Mentoringssystem in Theorie und Praxis
- Unterstützung durch Praxisanleiter
- zentrale Rolle von Kollegen und Pflegemanagement beim Festigen der Sprachkompetenz sowie bei der Einbindung ins Team und im sozialen Umfeld



Zitat: „Unser Team ist sehr positiv gestimmt und wir freuen uns schon auf die zukünftige Zusammenarbeit.“

Johannes Ritzberger,  
Leiter Unfallstation

# Ein Tag mit

## LEHRKRÄFTEN AM AUSBILDUNGSZENTRUM WELS

Eine Ausbildung am Ausbildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe am Klinikum Wels-Grieskirchen – gegründet bereits 1934 als Welser Krankenpflegeschule – zeichnet sich durch hohen Praxisbezug aus. Die Zusammenarbeit mit Praktikumsstellen im Klinikum Wels-Grieskirchen, Alten- und Pflegeheimen sowie anderen Gesundheitseinrichtungen ermöglicht es den Auszubildenden, sich fundiertes Wissen anzueignen. Unterrichtet, angeleitet und begleitet werden sie dabei von qualifizierten Lehrkräften mit hohen Erfahrungswerten. Wir haben Sandra Stockinger, Roland Bachmann und Maximilian Weisz bei ihrer Arbeit begleitet.



### Fertigkeitstraining im 3. Lernort

Im 3. Lernort transferieren die Auszubildenden ihr in der Theorie erlerntes Wissen durch Üben verschiedenster Pflege Techniken in die Praxis. Ein Beispiel ist die Anlage eines Unterschenkelkompressionsverbandes. Unterstützung bieten dabei die begleitenden Lehrenden sowie detaillierte Handlungschecklisten. Das Konzept fördert das Lernen voneinander und miteinander, da die Auszubildenden auch in die Patientenrolle schlüpfen.



### Unterricht durch erfahrene Lehrkräfte

Um Patienten und ihre Situation richtig einschätzen zu können, braucht es fundiertes theoretisches Wissen. Die Lehrer für Gesundheits- und Krankenpflege sind Diplomierete Pflegekräfte mit langjähriger Berufserfahrung und einer pädagogischen Ausbildung. Auf dieser Basis vermitteln sie umfangreiches Wissen mit unterschiedlichsten pädagogisch-didaktischen Methoden.



### Herausfordernde Simulation

In der Simulation lernen Auszubildende, Praxisituationen einzuschätzen, zu lösen und zu reflektieren. Dazu müssen Theorie, erlernte Techniken und Praxiserfahrungen zusammengeführt, vernetzt und abgerufen werden. Als Patienten fungieren multifunktionelle Trainingsmodelle („Nursing Anne“), aber auch zunehmend Schauspieler. Begleitet werden die Auszubildenden in der Simulation durch speziell geschulte Lehrer.



## Jour fixe

Das Ausbildungszentrum bietet Lehrgänge zur Pflegeassistenz, zur Pflegefachassistenz und zur Operationstechnischen Assistenz an. Zusätzlich gibt es Ergänzungsausbildungen für Nostrifikationen. Die Vielfalt an Modulen macht regelmäßige Absprachen mit dem gesamten Team, aber auch mit einzelnen Mitarbeitern notwendig. Ein reger Austausch zwischen Direktion und Kollegium ermöglicht die regelmäßige Evaluierung von Abläufen und sichert so die hohe Ausbildungsqualität.



## Planung ist alles

Die stellvertretende Direktorin des Ausbildungszentrums ist mit vielerlei Agenden betraut. Das Vorbereiten und Halten des Unterrichts oder die Mitarbeit und Leitung von Arbeitsgruppen sind Beispiele dafür. Eine wichtige Aufgabe ist die Zusammenarbeit mit den verschiedensten Bereichen im Klinikum, speziell bei der Planung der Praktika, welche für die Ausbildung essenziell sind.



## Einschulung neuer Mitarbeiter

Für neue Lehrkräfte ist eine gut begleitete Einschulungszeit sehr wichtig. Ausbildungskonzepte, rechtliche Rahmenbedingungen, Unterrichtsmethoden und Arbeitsgruppen sind meist neu für die Kollegen.



## Bibliothek

Neben dem Unterrichten werden vom Kollegium im Ausbildungszentrum weitere Aufgaben wahrgenommen, beispielsweise die Verwaltung der Bibliothek, welche in regelmäßigen Abständen inventiert und mit aktueller Literatur ergänzt wird. Hinzu kommen unter anderem die Öffentlichkeitsarbeit, die Koordinierung des 3. Lernorts sowie die Qualitätssicherung der Pädagogik.

# Steckbriefe



**Name:** Sandra Stockinger, 44

**Hier bin ich zu Hause:** Weibern

**Zu meiner Familie gehören:** mein Mann Georg, unsere drei Kinder

**In meiner Freizeit liebe ich:** Zeit mit der Familie, Fotografieren, Bewegung im Freien

**Das schätze ich an meinem Beruf:** Er ist abwechslungsreich, täglich warten neue Herausforderungen. Das Begleiten von Auszubildenden gibt mir viel. Ich mag die Flexibilität in der Gestaltung meines Berufsalltages und arbeite gerne mit allen Bereichen des Klinikums zusammen.



**Name:** Roland Bachmann, 59

**Hier bin ich zu Hause:** Pichl/Wels

**Ich bin** verheiratet, habe zwei Kinder und einen Haushund.

**In meiner Freizeit liebe ich:** Zeit mit meiner Familie, Lesen und die Natur erleben – auch als Imker

**Das schätze ich an meinem Beruf:** abwechslungsreicher Mix aus Theorie und Praxis, Eigenverantwortung in der Unterrichtsgestaltung sowie die Zusammenarbeit mit Menschen mit unterschiedlichsten Lebens- und Berufserfahrungen, den Kontakt mit „jüngeren“ Menschen und die sinnvolle Tätigkeit



**Name:** Max Weisz

**Alter:** das wüsset ihr wohl gerne

**Hier bin ich zu Hause:** Schlüßlberg

**Zu meiner Familie gehören:** meine Frau und meine zwei Mädels

**In meiner Freizeit liebe ich:** Entspannen in der Natur, Sport, Wandern und die Jagd

**Das schätze ich an meinem Beruf:** die neue Herausforderung, Wissen an die nächste Generation von Pflegepersonen zu vermitteln



Freuen sich, ein Plus an 264 Studienplätzen präsentieren zu dürfen: MMag.a Bettina Schneebauer, Geschäftsführung FH Gesundheitsberufe OÖ, Astrid Kramer, BA, Vorsitz Hochschulvertretung der FH Gesundheitsberufe OÖ, Mag.a Heide Maria Jackel, MBA, Studiengangsleitung GuK und LH-Stv.in Mag.a Christine Haberlander.

*Für ein starkes Gesundheitssystem*

## **FH Gesundheitsberufe OÖ: 264 zusätzliche Studienplätze**

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Die Gesundheitsversorgung ist daher unsere wesentliche Aufgabe. Um diese Versorgung in Oberösterreich sicherzustellen, sind gut ausgebildete Fachkräfte in unterschiedlichsten Berufsgruppen des Gesundheitswesens unerlässlich. Das Zusammenspiel dieser Berufsgruppen ist entscheidend für die optimale Betreuung von Patientinnen und Patienten und die Schaffung guter Arbeitsbedingungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Gesundheitswesen.

**U**m den Bedarf an Fachkräften im Gesundheitswesen präzise für die Zukunft zu ermitteln, hat das Land OÖ das Industriewissenschaftliche Institut mit einer Bedarfserhebung beauftragt. Diese datenbasierte Herangehensweise ermöglicht es der FH Gesundheitsbe-

rufe OÖ, die Ausbildungskapazitäten entsprechend anzupassen. Aufgrund dieser Prognoserechnungen hat das Land Oberösterreich beschlossen, die Anzahl der Studienplätze an der FH Gesundheitsberufe OÖ signifikant zu erhöhen. Mit dem Ziel, die kontinuierlich hohe Qualität der Gesund-

heitsversorgung auch zukünftig zu gewährleisten. Gleichzeitig werden im Bereich der Gesundheits- und Krankenpflege neue Angebote geschaffen und damit eine bessere Durchlässigkeit in der Pflegeausbildung. Der Ausbauplan beginnt bereits kommendes Wintersemester.

# ALLE INFOS IM DETAIL

Jährliche Aufstockung der Studienplätze  
ab Wintersemester 2024/25 bis 2027/28\*

<b>Biomedizinische Analytik:</b>	36	pro Jahr
<b>Ergotherapie:</b>	9	3
<b>Logopädie:</b>	18	6
<b>Physiotherapie:</b>	90	30
<b>Radiologietechnologie:</b>	21	7
<b>Gesundheits- und Krankenpflege:</b>	90	30, ab SS 2026 berufsbegleitend

## Bewerbungszeiten aktuell:

### 1. Jänner bis 15. August 2024:

Biomedizinische Analytik, Gesundheits- und Krankenpflege, Logopädie, Radiologietechnologie sowie Hochschullehrgänge (Pflege)

### 1. Jänner bis 30. Juni:

Joint Master-Studiengang Applied Technologies for Medical Diagnostics

## NEUE ANGEBOTE im Studiengang Gesundheits- und Krankenpflege

\*vorbehaltlich Zustimmung AQ Austria

Von der Pflegefachassistentenausbildung mit dem PFA-Upgrade Modul direkt ins 3. Semester des Bachelorstudiums einsteigen



Möglichkeit, mit dem GuK-Diplom an einer Gesundheits- und Krankenpflegeschule innerhalb eines Jahres den Bachelor of Science in Health Studies zu absolvieren



## 26. bis 27. September 2024: Dreiländertagung Linz

Die FH Gesundheitsberufe OÖ ist Gastgeberin der nächsten Dreiländertagung des Vereins zur Förderung der Wissenschaft in den Gesundheitsberufen (VFWG). Die Tagung „Vernetzt versorgen – Primärversorgungszentren, Praxisnetzwerke und interprofessionelle Zusammenarbeit“ findet vom 26. bis 27. September in Linz an der FH Gesundheitsberufe OÖ am Med Campus VI. des Kepler Universitätsklinikums sowie an der Medizinischen Fakultät statt. Die Teilnehmenden erwarten hochkarätige Speaker mit Vorträgen zum Leitthema „Vernetzte Versorgung“, Praxisberichte und Beiträge von Forschenden, Lehrenden sowie Stakeholdern aus dem Gesundheitsbereich. Bereits am 25. September findet eine Pre-Conference für Bachelor-Studierende aller Gesundheitsberufe statt.

**Sichern Sie sich bei Anmeldung bis 31. Mai 2024 den Early-Bird-Tarif!**

Alle Infos unter

[www.fh-gesundheitsberufe.at](http://www.fh-gesundheitsberufe.at) → Dreiländertagung.

# VERnetzt sorgen

Dreiländertagung 2024





*Innovationstreiber in Spitzenmedizin, Wissenschaft und Forschung*

# 28 neue Oberärzte am Klinikum

Am 17. Jänner wurden am Klinikum im Rahmen des feierlichen Ärzteneujahrsempfangs 28 vielversprechende Nachwuchsmedizinerinnen und Nachwuchsmediziner zu Oberärztinnen und Oberärzten ernannt.

**A**m Klinikum sichern derzeit rund 600 Ärzte mit Pflegekräften und vielen weiteren Berufsgruppen die Gesundheitsversorgung der Region. „Oberärztinnen und Oberärzte sind entscheidend für die qualitativ hochwertige Diagnostik und Therapie in unserem Schwerpunkt Krankenhaus“, so der ärztliche Leiter Thomas Muhr. „Mit Jänner 2024 unterstützen 28 neue Vertreterinnen und Vertreter dieser Berufsgruppe die Absicherung der Regelversorgung. Zugleich sind sie Innovationstreiber in Spitzenmedizin, Wissenschaft und Forschung.“ Die Berufsgruppe der Oberärzte übernimmt fachlich und menschlich eine Vorbildfunktion.

## **VORREITER IN DER AUSBILDUNG DER ÄRZTINNIEN UND ÄRZTE VON MORGEN**

„Als größtes Ordenskrankenhaus Österreichs verzeichnen wir im Jahr ca. 65.000 stationäre Patienten, versorgen in etwa 250.000 ambulante

Patienten und führen rund 30.000 Operationen durch“, so Muhr. „Mit unseren 35 Abteilungen, Departments und kleineren Funktionseinheiten können wir nahezu alle medizinischen Ausbildungen anbieten und Spezialgebiete ausbilden. Derzeit arbeiten am Klinikum rund 140 Ärzte in Ausbildung zum Facharzt und 90 Ärzte in Ausbildung zum Allgemeinmediziner bzw. in der Basisausbildung.“ Die große Stärke des Klinikums als Lehrkrankenhaus ist sein sehr breit gefächertes Angebot an Ausbildungen mit hohem Praxisbezug. Erfahrene Ärzte begleiten und fördern die Nachwuchsmediziner, sodass diese früh in der Lage sind, eigenverantwortlich zu handeln. „Wir haben in den letzten Jahren viel in die Ausbildung investiert und ich bin sehr stolz auf unsere jungen Kolleginnen und Kollegen, die diesen Weg einer vertieften Ausbildung mit uns gehen und schließlich als Oberärztinnen und Oberärzte ihre Erfahrungen an den Ärztenachwuchs weitergeben“, so Muhr.



## **DIE NEUEN OBERÄRZTE 2024**

**Das Direktorium freut sich, 2024 die Ernennung von 28 Nachwuchsmedizinerinnen und Nachwuchsmediziner des Hauses zu Oberärztinnen und Oberärzten bekanntgeben zu dürfen. Diese sind:**

- Dr. Bauer-Eineder Lukas, Anästhesiologie und Intensivmedizin
- Dr. Cerny Ondrej, Urologie
- Dr. Eitelberger Lukas, Unfallchirurgie
- Dr. Falkensammer Claudia, Urologie
- Dr. Fellner Philipp, Zentrale Notfallambulanz
- Dr. Füreder Christine, Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation



## Ärztliche Ausbildung auf internationalem Niveau

# Top- Lehrkrankenhaus

**Als akademisches Lehrkrankenhaus aller medizinischen Universitäten Österreichs stellt das Klinikum höchste Ansprüche an die Aus- und Weiterbildung. Durch den hohen Praxisbezug, den intensiven Kontakt mit den Patienten und die Förderung individueller Fähigkeiten erarbeiten sich Nachwuchsmediziner am Klinikum die ideale Grundlage für eine erfolgreiche Karriere – fachlich ebenso wie menschlich. Begleitet werden Ärzte in Ausbildung durch die Ausbildungsverantwortlichen.**

Im Fokus der Ausbildungsverantwortlichen stehen relevante Abläufe, die Qualität der theoretischen und praktischen Ausbildung auf der Abteilung sowie die Sicherstellung von Fortbildungen. Auch fungieren Ausbildungsverantwortliche für Nachwuchsmediziner als Mentoren und Ansprechpersonen im laufenden Klinikum-Betrieb und stellen Bedside Teaching\* und Fortbildungen – auch außerhalb des Klinikums – sicher. Zudem vermitteln sie Möglichkeiten zur Supervision oder für Balint-Gruppen und unterstützen optional in der Vorbereitung auf die Facharztprüfung.

### Die ärzteausbildung am Klinikum steht für

- praxisnahes Lernen
- ausgeprägte interdisziplinäre Zusammenarbeit
- hohe Ausbildungsqualität
- wertschätzendes und soziales Arbeitsklima
- Konzentration auf das Wesentliche
- beste Karrierechancen mit rund 150 Ausbildungsstellen und allen Fachdisziplinen unter einem Dach

\*Theoretisch erlernte Inhalte werden anfangs unter Anleitung direkt am Krankenbett bzw. am Patienten angewandt.

**Dr. Hafez Ahmed**, Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin

**Dr. Heger Claudiu-Vlad**, Kinder- und Jugendheilkunde

**Dr. Holzknecht Arnulf**, Innere Medizin V, Gastroenterologie, Diabetologie und nicht-invasive Kardiologie

**Dr. Huber Thorsten**, Orthopädie und orthopädische Chirurgie

**Dr. Kronreif Christian**, Radiologie

**Dr. Kutics Kristina**, Lungenkrankheiten

**Dr. Lechner Sabine**, Kinder- und Jugendheilkunde

**Dr. Mandl Johann**, Innere Medizin IV, Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin, Nephrologie und Dialyse

**Dr. Mirtezani Emir**, Urologie

**Dr. Mustafa Sabedin, MSc**, Unfallchirurgie

**MUDr. Ondkova Natalia**, Radiologie

**Dr. Paesold Johannes**, Innere Medizin I, Gastroenterologie und Hepatologie, Rheumatologie, Endokrinologie und Diabetologie

**Dr. Ralis Daniela**, Innere Medizin IV, Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin, Nephrologie und Dialyse

**Dr. Rieder Thomas**, Innere Medizin I, Gastroenterologie und Hepatologie, Rheumatologie, Endokrinologie und Diabetologie

**Dott. Sabia Carmine**, Augenheilkunde und Optometrie

**Dr. Scagnetti Lukas**, Innere Medizin IV, Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin, Nephrologie und Dialyse

**Dr. Schreiner Stefan**, Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten

**Dr. Tiefenthaller Gernot, MSc**, Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin

**Dr. Viechtbauer Andreas**, Kinder- und Jugendheilkunde

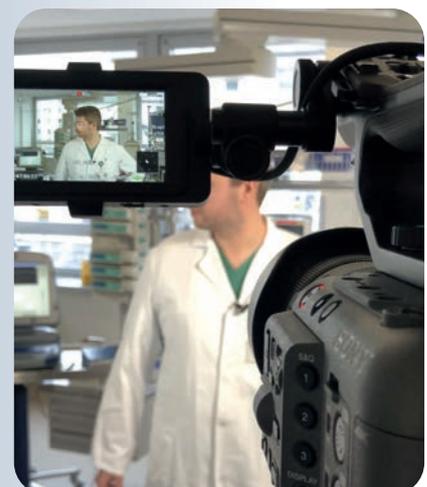
**Dr. Voskova Daniela**, Innere Medizin IV, Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin, Nephrologie und Dialyse

**Dr. Wiesinger Stefan**, Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie

**Dr. Zacherl Christoph**, Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie

### WARUM ASSISTENZARZTAUSBILDUNG AM KLINIKUM?

Die Nachwuchsmediziner in den internistischen Fächern erzählen von ihren Erfahrungen.





Working Moms leisten Enormes und schlüpfen dabei in vielerlei Rollen – vor allem aber sind sie (Krisen-)Managerinnen, emotionale Bezugsperson und Fels in der Brandung. Kleine Hilfestellungen, wie der Klinikum-Arbeitsalltag auch bei Doppel- und Mehrfachbelastung gelingen kann, bietet die Klinikum-Personalentwicklung mit dem neuen Kurs für Mütter.



**Mag. Bernadette Spiesberger**

Personalentwicklerin,  
Coach, Führungskraft



→ Anmeldung für Klinikum-Mitarbeiter über das Online-Kursbuch!

## Workshop-Reihe WORKING MOMS

Tausend Kleinigkeiten und Siebensachen, die den Alltag einer Working Mom leichter machen: Praxistipps, neue Denkanstöße, Reflexionsübungen und das Ausbrechen aus alten Mustern stehen im Zentrum der viertägigen Workshopreihe „Working Moms“ mit Terminen von April bis September. Referentin Bernadette Spiesberger lädt ein zur Bestandsaufnahme des individuellen Arbeits(er)lebens als Mutter, zum Abschied vom Perfektionismus, zum Packen einer Werkzeugkiste und zum Fokussieren auf die essenziellsten Beziehungen, die Working Moms auf ihrem Weg begleiten. „Wir bieten diese Workshop-Reihe an, weil uns die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ein wichtiges Anliegen ist“, sagt Pia Hofmann, leitende Personalentwicklerin am Klinikum. „Bei einem Frauenanteil von über 80 Prozent erbringen berufstätige Mütter einen Großteil unserer Leistungen.“

## Auszeichnung FELIX FAMILIA 2024

Familienfreundliche Projekte und Arbeitgeber werden belohnt: Das Klinikum freut sich über den 1. Platz des Landesfamilienpreises „Felix Familia 2024“. „Wir konnten durch Angebote wie unser Babypaket, die Workshop-Reihe ‚Working Moms‘, unsere umfangreichen Kinderbetreuungsangebote von Krabbelstube über Kindergarten bis hin zur Sommerbetreuung, Erste-Hilfe-Kurse für Kinder und Jugendliche sowie durch die Kooperation mit der Kinder-Unipunkten!“, so Julia Stierberger vom Klinikum-Personalmanagement.



Familienfreundliche Projekte und Arbeitgeber werden belohnt. Das Klinikum Wels-Grieskirchen bei der Verleihung des Felix Familia 2024 (v.l.n.r.): Mag. Thomas Buchegger, Referent für Bildungs-, Arbeits- und Sozialpolitik der Industriellenvereinigung OÖ, Familienreferent Landeshauptmann-Stv. Dr. Manfred Haimbuchner, Mag. Julia Stierberger, Klinikum-Personalmanagement, Klinikum-Geschäftsführer Mag. Carmen Katharina Breitwieser und KommR DI Dr. Clemens Malina-Altzinger, Vizepräsident WKOÖ.

## Die Jugendgruppe für Mitarbeiterkinder YOUNG KWG

Für den Nachwuchs der Klinikum-Mitarbeiter startet mit Mai 2024 die erste Jugendgruppe – ein regelmäßiger Treff mit dem Ziel, unter Anleitung gemeinsam Erste Hilfe zu lernen. An zwölf Terminen jährlich stehen auch Exkursionen zu Rot-Kreuz-Leitstelle, Klinikum-Heliport und vieles mehr am Programm.



**Was:** Young KWG – Erste-Hilfe-Jugendtreff für Kinder der Klinikum-Mitarbeiter in zwei Gruppen (7 bis 10 Jahre, 11 bis 14 Jahre)

**Start:** Mai 2024

**Anmeldung:**  
personal@klinikum-wegr.at

**Leitung:** Gernot Lettner, Koordinator  
Medizinisches Trainingszentrum



## Das Klinikum gehört dazu **BELIEBTESTE ARBEITGEBER ÖSTERREICHS**

Bereits zum fünften Mal kürte das IMWF die beliebtesten Arbeitgeber Österreichs. In der Sparte „Gesundheit & Soziales“ mit dabei – das Klinikum Wels-Grieskirchen.

Insgesamt wurden 206.000 Arbeitgeber-Bewertungen zu rund 2.100 österreichischen Unternehmen erhoben. Kriterien wie „Gute Teamkultur und nette Kollegen“ sind potenziellen Arbeitnehmern wichtig. „Gute Teamkultur fängt schon damit an, dass beim Recruiting darauf geachtet wird, dass es ein gutes Matching zwischen Bewerbern und dem Team gibt“, so Klinikum-Personalchefin Julia Stierberger. „Deshalb ist es für uns selbstverständlich, dass im Recruiting auch ein Schnuppertag ermöglicht wird, um wechselseitig abzustimmen, ob die Chemie passt.“

„Zu den beliebtesten Arbeitgebern Österreichs zu zählen, zeigt, dass unsere Bemühungen um attraktive Rahmenbedingungen ankommen. Die Auszeichnung verdeutlicht, dass von uns gesetzte Maßnahmen tatsächlich die gewünschte Wirkung zeigen. Heute stehen Bewerbern unglaublich viele Optionen offen. Einmal mehr ist eine exzellente Arbeitgeberreputation das Um und Auf, um geeignete Arbeitskräfte auf sich aufmerksam zu machen und für sich gewinnen zu können.“

## Für Mitarbeiter und Angehörige **ERSTE-HILFE-KURSE AM KLINIKUM**

Klinikum-Mitarbeiter und ihre Angehörigen haben die Möglichkeit, je nach Altersstufe in einem passenden Kurs die Basics zu lernen oder ihr Wissen aufzufrischen und zu vertiefen.



### Erste-Hilfe-Kurs für Kinder (6 bis 12 Jahre)

Hier wird die Rettungskette trainiert, gelernt, wie man wiederbelebt, Verbände anlegt u.v.m.

**Wann:** 15. Juli 2024

**Referenten:** OA Dr. Gerhard Brandlmaier, Gernot Lettner

**Anmeldung:**  
personalentwicklung@  
klinikum-wegr.at



### 16-Stunden-Kurs

Klinikum-Mitarbeiter und ihre Angehörigen (Kinder ab 14 Jahren, Partner, Eltern) erlernen Hilfeleistungen bei Unfällen oder plötzlichen Erkrankungen. Abschluss mit Zertifikat (gilt auch für Führerschein).

**Wann:** 29. und 30. Juli 2024

**Referenten:** Gernot Lettner,  
Rainer Trawöger

**Anmeldung:**  
personalentwicklung@  
klinikum-wegr.at

## Für werdende Eltern **KINDER-CRASHKURS**

Im Kindernotfallkurs lernen werdende Mütter und Väter, im Ernstfall richtig zu reagieren. Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über die häufigsten Notfälle bei Säuglingen und Kleinkindern inklusive Tipps zur Unfallvermeidung. Zusätzlich zu theoretischen Einweisungen und Hands-on-Training ist Raum für individuelle Fragestellungen.

**Wann:** 26. September 2024, 18:00 Uhr

**Anmeldung:** personal@klinikum-wegr.at

**Leitung:** Manuela Seyfried, DGKP



## **DAS KLINIKUM WIRD WIEDER ZUR KINDER-UNI**

Auch im Sommer 2024 bietet das Klinikum in Kooperation mit der Kinder-Uni Jugendlichen im Alter von zwölf bis 15 einen spannenden Vormittag im Krankenhausbetrieb an.

**Wann:** Mittwoch, 10. Juli 2024

**Anmeldung:** ab 15. Mai 2024, 18:00 Uhr über die Kinder-Uni:  
<https://www.kinderuni-ooe.at/kinderuni-ooe/wels/>

Security Awareness: Effektiver Schutz vor cyberkriminellen Angriffen

# Zustellbenachrichtigungen zu Paketen, die nie bestellt wurden

Opfer von Phishing-Angriffen erhalten E-Mails oder Nachrichten, welche Originalnachrichten zum Verwechseln ähnlich sehen. Ziel ist es, an sensible Daten, wie Usernamen oder Passwörter zu gelangen. Der Empfänger wird aufgefordert, einen Link anzuklicken, welcher nicht zur echten Webseite, sondern zu einer gefakten Seite führt. Oft funktioniert das auch, da das Opfer in eine künstliche Stresssituation, zum Beispiel durch ein Paket, das nicht zugestellt werden kann, gebracht wird.



Achtung Mogelpackung! Vielleicht kennen Sie die Situation: Sie haben etwas im Internet bestellt und warten darauf. Endlich erhalten Sie die Benachrichtigung, das Paket sei unterwegs, die Adresse müsse aber bestätigt werden. Sie sind in Eile und ergänzen rasch alle Angaben, die angeblich fehlen würden. Auf solche Stressreaktionen hoffen die Betrüger.



Mag.  
Thomas Neubauer,  
BScN, MScN, LL.M.

**Neue Leitung IKT:** Zusätzlich zu seiner bisherigen Funktion der Leitung der Stabsstelle Digitalisierung hat Thomas Neubauer mit Jahresbeginn auch die Leitung der Abteilung für Informations- und Kommunikationstechnologie übernommen. Weiterhin wird er das Projekt der Implementierung des ORBIS-KIS leiten.



„Sie warten auf ein Paket?  
Vorsicht vor  
betrügerischen  
E-Mails!“

Andreas Hochmayr,  
Information Security Manager (ISM)

**S**ie warten auf ein Paket? Dann heißt es Vorsicht vor betrügerischen E-Mails und SMS: Immer wieder versuchen Kriminelle, an sensible Daten zu kommen. Ein Beispiel sind Benachrichtigungen, in denen behauptet wird, dass ein Paket nicht zugestellt werden kann, da die Adresse fehle.

## SO ERKENNT MAN BETRÜGERISCHE BENACHRICHTIGUNGEN

Auch wenn das erhaltene E-Mail auf Anhub seriös aussieht, verrät oft schon der zweite Blick, dass es sich um Betrug handelt. Formulierungen wie „Adresse für die Lieferung fehlt“ oder „innerhalb von 48 Stunden abschließen“ können hervorgehoben

sein. Mit diesem Trick wird versucht, Dringlichkeit und Handlungsbedarf zu vermitteln und den Leser dazu zu verleiten, ohne weiter nachzudenken, auf den Button „Bestätigen Sie Ihre Adresse“ zu klicken. Wer genau schaut, dem fallen zusätzliche Unstimmigkeiten auf: Die Ansprache lautet vielleicht auf „Hello“, der persönliche Name ist nicht angeführt, im Laufe des E-Mails wechselt die Sprache plötzlich ins Niederländische oder es sind auffallend viele Rechtschreib- und Grammatikfehler enthalten. Es geht nicht klar hervor, von wem die Nachricht eigentlich stammt, auch wenn in der Adresszeile zum Beispiel „Verteilerzentrum“ steht – die E-Mail-Adresse dahinter kann ganz anders lauten. →

## SO ERKENNT MAN BETRÜGERISCHE WEBSEITEN

Wer unachtsam ist und wie gefordert auf den Link klickt, um seine Adresse zu bestätigen, kann auch nach diesem Schritt noch erkennen, dass es sich um Betrug handelt. Die Webadresse hat eventuell nichts mit

einem Verteilerzentrum zu tun. Besondere Vorsicht sollte man walten lassen, wenn es plötzlich heißt, dass Versandkosten ausstehend sind – vor allem, wenn plötzlich Angaben zu Person und Kreditkartendaten hinterlegt werden sollen. Wer diese Daten bereits eingegeben hat, sollte

sich umgehend an sein Kreditkarteninstitut wenden, um ungerechtfertigte Buchungen zu verhindern. ■

**Cyber-Security-Hotline  
für Klinikum-Mitarbeiter**

→ +43 7242 415 5550

*Vital im Spital*

# Bewegt und kreativ in den Frühling

„Vital im Spital“, das Gesundheitsförderungsprogramm für Klinikum-Mitarbeiter, geht mit einem vielfältigen Kursprogramm beschwingt in die warme Jahreszeit.



**Tanz! Tanz! Tanz! Und hin und wieder aus der Reihe!**



„Diese Art zu tanzen, steht allen offen und ist leicht zu erlernen. Der Kurs ist ideal für alle, die sich selber etwas Gutes tun möchten.“

Dr. Anna Grabner,  
Pädagogin für Ganzheitliches Tanzen,  
Leitung Seelsorge Standort Grieskirchen

Lust, nach der Arbeit einfach „abzutanzten“? Wer mit Gleichgesinnten ungezwungen tanzen und gleichzeitig etwas Gutes für die eigene Gesundheit tun möchte, ist bei diesem Kurs genau richtig. Offenes rhythmische

Bewegen, einfache Tänze, einmal lustig und beschwingt, einmal ruhig und meditativ – genau das, was gerade guttut. Dieses Konzept bietet die Möglichkeit, neue Energie für alltägliche Tätigkeiten tanken zu können. Im Vordergrund stehen die Freude am Tanz und an der Musik in fröhlicher Gemeinschaft.

Ein Angebot für alle Berufsgruppen, der Einstieg ist jederzeit möglich.



**Reflexion, Selbstfürsorge und kreative Ausdrucksmöglichkeit:  
Kreatives Schreiben**

Schreiben kann so vieles sein: anregend, inspirierend, heilsam, kreativ, spielerisch, nachdenklich machend, lösungsorientiert, stärkend, entspannend, gefühlsorientiert, wohltuend, lustig und immer wieder aufs Neue überraschend. In diesem Workshop kann das Schreiben als Möglichkeit zur Reflexion, Selbstfürsorge und Kreativität kennengelernt werden. Mit bewährten Methoden aus dem kreativen und expressiven Schreiben, der Poesietherapie und dem Journaling wird eingeladen, verschiedene Techniken auszuprobieren und

anhand von vorgegebenen Impulsen spontan kurze Texte zu verfassen. Dies kann ein Angebot sein, sich wieder bewusster Zeit für die eigenen Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle zu nehmen und das Schreiben als Energiequelle zu nützen. Entstandene Texte müssen nicht mit der Gruppe geteilt werden. Jeder Termin steht für sich und kann einzeln sowie in Kombination mit anderen gebucht werden.



„Keine Erfahrung notwendig, es braucht Offenheit und Neugier. Lassen Sie sich darauf ein und dabei von sich selbst überraschen!“

Kursleiterin MMag. Katharina Thaler,  
Klinische und Gesundheitspsychologin



Alle Angebote sowie Anmeldung  
über das Online-Kursprogramm!



Die Nachfrage nach umweltfreundlicher Welser Fernwärme ist ungebrochen hoch, daher legt die eww Gruppe ein hohes Tempo beim Ausbau vor. Ein neuer Fernwärme-Großkunde ist aktuell das Klinikum mit seinem Standort Wels. Im Bild (v.l.n.r.): Vorstandsdirektor Ing. Wolfgang Nöstlinger, MSc MBA, eww, Mag. Dietbert Timmerer, Klinikum-Geschäftsführer, DI (FH) Stefan Stadlhuber, Leiter der Klinikum-Betriebstechnik und Vorstandssprecher Mag. Florian Niedersüß, MBA, eww

## Umstieg auf Fernwärme

# Klinikum spart jährlich bis zu 1.200 Tonnen CO<sub>2</sub>

Das größte Ordensspital Österreichs steigt auf saubere Welser Fernwärme um und leistet damit einen großen Beitrag zur Energiewende. Als größter Wärmeverbraucher in Wels setzt das Klinikum seinen Hebel für mehr Klimaschutz an.

**D**er Betrieb hat die benötigte Wärme bisher ausschließlich aus Erdgas gewonnen, ab sofort wird ein großer Teil der Raumwärme über die nachhaltige Welser Fernwärme abgedeckt.

### GUT VORBEREITETER UMSTIEG

Der Anschluss des Klinikums an das Fernwärmenetz wurde langfristig vorbereitet. „Die wichtigsten Argumente dafür waren die Versorgungssicherheit, die Preisstabilität und der Umweltaspekt“, erklärt Klinikum-Geschäftsführer Dietbert Timmerer. „Der nunmehr erfolgte Anschluss an das Welser Fernwärmenetz stellt eine wesentliche, jedoch nicht die einzige Maßnahme im Sinne unseres Bekenntnisses zur wirtschaftlichen und ökologischen Nachhaltigkeit dar. Neben der laufenden thermischen Sanierung des Gebäudebestandes sowie der energieeffizienten Umrüstung der vorhandenen haustechnischen

Infrastruktur werden Neubauten ausschließlich auf Grundlage ökologischer und effizienter Bau- und Haustechnik geplant und errichtet. Die Effizienz dieser Maßnahmen wird durch ein begleitendes Energie-Monitoring sichergestellt, welches den Energieverbrauch laufend überwacht und steuernde Eingriffe über die vorhandene Regelungstechnik jederzeit ermöglicht. Neben der sozialen Verantwortung als Ordensspital nehmen wir damit als einer der größten Betriebe in Wels auch unsere ökologische Verantwortung wahr“, so Timmerer.

### HOHE CO<sub>2</sub>-EINSPARUNG

Die eww Gruppe kann beim Klinikum-Standort Wels einen jährlichen Wärmebedarf von bis zu 5.000.000 kWh abdecken, damit wäre das Klinikum Wels-Grieskirchen bereits jetzt der mit Abstand größte Wärmeverbraucher im eww Fernwärmenetz. Diese Wärmemenge entspricht dem durchschnittlichen Verbrauch



„Die wichtigsten Argumente für die Fernwärme sind die Versorgungssicherheit, die Preisstabilität und der Umweltaspekt.“

Mag. Dietbert Timmerer,  
Klinikum-Geschäftsführer

von über 700 Welser Haushalten, dementsprechend hoch ist die Reduktion der CO<sub>2</sub>-Emissionen: Das Klinikum reduziert durch den Umstieg seine Emissionen um rund 1.200 Tonnen CO<sub>2</sub>.



Prävention und Dienst im Klinikum

# Blackout

Was im Falle eines Blackouts zu tun ist, wurde nun für Klinikum-Mitarbeiter durch eine bereichsübergreifende Gruppe unter der Leitung der „Arbeitssicherheit und Prävention“ übersichtlich in Form von Maßnahmenplänen herausgearbeitet. Oberste Priorität nimmt die Sicherheit von Mitarbeitenden und Patienten ein.

**V**orkehrungen für einen potenziellen Blackout oder eine andere krisenhafte Situation werden im Katastrophenplan des Klinikums geregelt. „Der Katastrophenplan liegt der Klinikumeinsatzleitung und allen involvierten Stellen vor und dient der strukturierten, überlegten und damit sicheren Vorgehensweise, falls eine Krisensituation tatsächlich einmal eintreten sollte“, erklärt Maximilian Aichinger, Leiter der Präventivdienste.



## → Für alle Klinikum-Mitarbeiter wichtig:

Die Checkliste für die private Vorsorge sowie die Vorgehensweise für den persönlichen Klinikum-Dienst ist im Intranet unter dem Suchbegriff „Blackout“ abrufbar.



Dr. Maximilian Aichinger, MSc, Leiter des Direktionsbüros,  
Koordinator der Präventivdienste

## 10 X PRIVATE VORSORGE

- Eigenbevorratung an haltbaren Lebensmitteln (Nudeln, Reis, Konserven) für 2 Wochen
- Wasser (2 Liter pro Person und Tag), Getränke
- wichtige Medikamente, Erste-Hilfe-Pakete, Hygieneartikel, Müllsäcke für 2 Wochen
- Gaskocher, Grillen, Brennpaste
- Schlafsäcke, Decken, warme Kleidung
- Taschen- und Stirnlampen (inkl. Ersatzbatterien),
- Kerzen, Zünder, Feuerlöscher
- Bargeld (besonders Münzen) und Auto immer halbvoll getankt
- Radio mit Batterien (Autoradio) verwenden
- Treffpunkte innerhalb der Familie vereinbaren





# Was macht uns resilient?

Die 23 Ordensspitäler und ihre rund 22.500 Mitarbeiter sind für jährlich rund zwei Millionen Patienten der größte privat-gemeinnützige Anbieter stationärer Gesundheitsdienstleistungen in Österreich. Eine aktuelle Studie geht der Frage nach, inwiefern es Ordensspitäler auch unter fordernden Umständen schaffen, widerstandsfähig zu sein. Was macht Mitarbeiter in Ordensspitälern stark und resilient? Wie kommen sie zu Lösungen und was lässt sich daraus für die Gestaltung und Entwicklung von Organisationen lernen?

**I**nwiefern kann ich äußeren Belastungen standhalten? Die Resilienz einer Einzelperson steht in starker Wechselwirkung mit jener einer Gemeinschaft. Können sich meine Familie, mein Team, meine Vorgesetzten auf mich verlassen, dass ich unter Druck stabil bleibe? Welche Ressourcen kann ich in Zeiten der Anspannung für mich selbst aus meinem sozialen Umfeld ableiten? In diesem Sinne spielt Resilienz in der Arbeitswelt eine große Rolle und wirkt sich insbesondere in Zeiten hoher Anspannung essenziell auch auf die Leistungsfähigkeit eines Unternehmens aus. Eine aktuelle Studie des Internationalen Forschungszentrums für soziale und ethische Fragen (ifz) bescheinigt den Ordensspitälern Österreichs ein hohes Maß an Resilienz. Die Ergebnisse wurden mittels eines Online-Fragebogens und Einzelinterviews erhoben.

## **Die Studienergebnisse bestätigen eine hohe Resilienz der Ordensspitäler durch**

- ✓ hohes Sinnerleben der Mitarbeiter in ihrer täglichen Arbeit
- ✓ vielfältige individuelle Lebenssituationen und Bedürfnisse
- ✓ Hilfestellungen durch Dialog und auch seelsorgerische Angebote
- ✓ klare Wertehaltungen vonseiten der Unternehmensträger
- ✓ Vertrauen darauf, dass der eigene Arbeitgeber schwierige Phasen durchstehen kann
- ✓ Möglichkeit zur Mitbestimmung des eigenen Arbeitsbereichs
- ✓ konstruktiven Umgang mit schwierigen Situationen

## **Als weitere Aufgaben wurden identifiziert**

- ✓ Umgang mit Belastung der Mitarbeitenden, besonders im Pflegebereich
- ✓ fachliche wie menschliche Anerkennung als wesentliches Element für Mitarbeiterzufriedenheit und Qualitätssicherung
- ✓ bessere Wahrnehmung der Arbeit im Gesundheitswesen in der Öffentlichkeit zu gestalten
- ✓ besondere Verbindung aus Tradition und Innovation, die die österreichischen Ordensspitäler auszeichnet, sichtbar machen
- ✓ Wissen früherer Generationen nicht verloren gehen lassen



# Angebote für Klinikum-Mitarbeiter Für mehr Resilienz

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung „Vital im Spital“ bietet das Klinikum seinen Mitarbeitern eine Vielfalt an Kursen.

## 1. MEHR GELASSENHEIT UND LEICHTIGKEIT IN DER TÄGLICHEN ARBEIT

Der Ein-Tages-Kurs bietet nützliche Tools für mehr Leichtigkeit und innere Ausgeglichenheit – mit dem Hauptziel, gesund mit Herausforderungen und Bewertungen umgehen zu können. Dazu ist es notwendig, das eigene Stressniveau zu analysieren und die individuell größten Stressoren und Belastungen zu identifizieren. Durch bewusstes Selbstmanagement kann es gelingen, neue Strategien und ein positives Lebensgefühl zu entwickeln.



Referentin Evelyn Viehböck ist Unternehmensberaterin, Wirtschafts- und Persönlichkeitscoach, Mediatorin, Dipl. Burnout-Prophylaxe- und Resilienz-Trainerin sowie NLP-Practitioner.

## 2. STRESSREDUKTION DURCH ACHTSAMKEIT

Der achtwöchige MBSR-Kurs spricht alle an, die sich selbst Zeit schenken und zur Ruhe kommen, mehr Gelassenheit in den Alltag bringen, Vertrauen und Zuversicht stärken sowie Kraft tanken möchten. Gelingen kann dies unter anderem über Acht-

samkeitsübungen, achtsame Körperübungen, Kurzvorträge und Gespräche. Der Umgang mit Denkmustern und schwierigen Gefühlen sowie die Wahrnehmung von Körperempfindungen sind Hilfestellungen zur Selbstentwicklung.



MBSR-Lehrerin Dr. Ulrike Auinger, MSc ist zertifizierte Deep-Rest-Lehrerin bei Nicole Stern, sowie vormals Oberärztin am Institut für physikalische Medizin am Klinikum.

### Rückmeldung einer Mitarbeiterin:

„Empfehlen kann ich diesen Kurs allen, die sich selber besser kennenlernen möchten, die an den eigenen bzw. anerzogenen Mustern arbeiten möchten und in der Arbeit bzw. privat große Herausforderungen meistern müssen.“

## 3. ACHTSAMKEITSEMINAR „SCHAU AUF DI“

Im Zentrum dieses Kurses steht die Vermittlung einfacher und wirkungsvoller Achtsamkeits- und Entspannungsübungen. Ziel ist, Hilfsmittel mit auf den Weg zu geben, die im turbulenten Alltag unterstützen, zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und dadurch herausfordernde Situationen besser zu meistern. Zu den praktischen Inhalten zählen Bodyscan, Yoga, Atemübungen und Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Ergänzt wird der Kurs durch die Vermittlung von theoretischen Inhalten zu den The-

men Stress, Burn-out, Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge bzw. Mitgefühl.



Referent Andreas Hasibeder ist DGKP, Diplomierter Meditations- und Achtsamkeitslehrer und Entspannungstrainer

## 4. BESINNUNGSTAG IN GAUBING

Dieses Angebot der Kreuzschwester Europa Mitte ermöglicht Klinikum-Mitarbeitern, mitten im Alltag innezuhalten – 2024 unter dem Leitaspekt von Hilde Domins „Das Wunder besteht für mich darin, nicht im Stich zu lassen. Sich nicht und andere nicht. Und nicht im Stich gelassen zu werden.“ Der Besinnungstag lädt ein, mitten im Alltag innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und bei sich zu sein, neue Kraft zu schöpfen für den Alltag, sich mit Leib und Seele neuen Erfahrungen zu öffnen ... oder sich an alte erinnern, Bilder und Texte ans Herz zu nehmen und auf die Ermutigung Jesu zu hören.



Referentin ist Sr. Maria Esther Ganhör, Kreuzschwester, Exerzitienbegleiterin und Geistliche Begleiterin.

→



**Lass es an dir abprallen!** Resilienz steht für seelische Widerstandsfähigkeit und geht auf das lateinische Verb „resilire“ zurück, das so viel wie zurückspringen oder abprallen bedeutet.

*Klinikum-Seelsorge*

# Resilienz, eine Art Immunsystem

Do früh auf der PSO: „Guten Morgen, Anna, sag, wie war gestern die Spiri-Gruppe Resilienz?“  
 Klinischer Fachjargon. Also übersetzt: Donnerstag früh werde ich am Department für Psychosomatik für Erwachsene gefragt, wie denn die „Spirituelle Stunde“ für die Gruppe „Resilienz“ verlaufen sei – ein freiwilliges Angebot für unsere Patientinnen und Patienten im Rahmen des sechswöchigen Moduls. Der Gruppenname „Resilienz“ beschreibt genau das, worauf unsere Patientinnen und Patienten lernen, ihr Augenmerk zu legen.

**R**esilienz wird unter anderem als seelische Widerstandsfähigkeit, als eine Art Immunsystem für die Seele bezeichnet. Wer die Grundpfeiler der Resilienz in seinem Leben einübt, hilft der Seele, auch in schwierigen Lebenslagen gesund zu bleiben:

1. positive Grundhaltung
2. Akzeptanz und Annehmen
3. Selbstwirksamkeit
4. Verantwortung tragen
5. aktive Beziehungsgestaltung
6. Lösungsfokus
7. Zukunftsorientierung

**Und wie kann das gehen?** Ich kann mir zum Beispiel selber (spirituelle) Ruhe- und Auszeiten gönnen, um meine Lebensqualität zu steigern. Ich persönlich halte das „Sabbat“-Gebot, den freien Sonntag, aktiv ein und richte meine Arbeitszeit so, dass sich entspannende (Atem-)Pausen selbstverständlich in den Tagesablauf einfügen.

**Hierzu eine kleine Übung: Pausen einbauen. Zur Ruhe kommen.**

Ich setze mich gut hin. Beide Beine sind am Boden. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Schultern und Nacken sind entspannt. Ich ruhe locker. Ich atme tief in mich hinein, in meine Mitte und aus ihr hinaus. Mit dem Atem kann ich mich mit der schöpferischen Geisteskraft meines Lebens in Verbindung bringen. Mit jedem Atemzug kann ich in der wachsenden Stille das JA zu mir als geliebte Tochter, als geliebter Sohn ins Bewusstsein rufen. Ich bin geliebt! Ja, denn Gott will, dass wir das Leben haben – und es in Fülle haben! ■



**„Schon Hildegard von Bingen rät uns: Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele darin baumeln kann.“**



Dr. Anna Grabner, Leiterin Seelsorgeteam  
 Klinikum-Standort Grieskirchen

Keep calm and drink tea: Wenn der Druck im Teekessel der Gefühle manchmal zu groß wird, kann auf dem Weg zu Ruhe und Gelassenheit auch ein Austausch mit Gott über Ärger und Enttäuschung weiterhelfen.



*Kennen Sie das?*

# Ich bin auf 180...

Die Kollegin, der Kollege, hat eine wichtige Sache verbockt. Oder Sie erklären etwas zum (gefühl) 107. Mal und werden immer noch nicht verstanden.

Oder Sie sind furchtbar in Eile zu einem wichtigen Termin und kippen sich den Kaffee auf Rock oder Hose. Oder Sie müssen dringend mit dem Auto weg und sind zugeparkt. Oder Sie schreiben abends nach der Arbeit an einem Artikel und werden dauernd gestört oder ... oder ...

Manchmal passiert es, hoffentlich nicht zu oft, dass uns Menschen, Situationen, Dinge so aufregen, dass unser Blutdruck wie bei „Hau den Lukas“ in die Höhe saust.

Ich spüre dann immer, wie es in mir heiß aufsteigt und es innerlich zu kochen beginnt – ich bin auf 180! Wahrscheinlich bin ich mit dieser Erfahrung nicht alleine!

**Was tun Sie, wenn Sie auf 180 sind?**  
Wahrscheinlich gibt es kein Rezept gegen diese aufsteigende Wut, die unser Blut aufwallen lässt und uns negativ beeinflusst. Und doch versuche ich immer wieder, für mich Gegenmaßnahmen zu setzen:



## Ich frage mich: Warum reagiere ich so stark?

Passt meine Reaktion zum Auslöser?  
Zahlt sich mein Ärger aus?  
Kann ich mich aus der Situation herausnehmen?  
Gibt es eine andere Möglichkeit, außer unmittelbar zu reagieren?  
Kann ich mit dem Menschen, der mich auf 180 bringt, darüber reden?  
Als Christin frage ich mich auch immer,

welche Hilfen mir die HI. Schrift gibt; oft schenkt mir das Gebet – als Gespräch mit Gott auch über Ärger und Enttäuschung – Ruhe und Gelassenheit.

Das Faktum des Ärgers oder der Wut wird mein Leben immer wieder beeinflussen, das ist so.

Ich kann aber meine Reaktionen lenken – das braucht natürlich Einübung. Am besten beginne ich heute, das Übungsfeld ist groß!

**Sr. Teresa Hametner**



Sr. Teresa Hametner,  
Generalvikarin der  
Franziskanerinnen von  
Vöcklabruck

[franziskanerinnen.at](http://franziskanerinnen.at)



Infoveranstaltungen

# Gemeinsam gegen Brustkrebs

Was leistet das Brustgesundheitszentrum Wels? Welche psychoonkologischen Unterstützungsangebote gibt es? Wie können die richtige Bewegung und Ernährung helfen? Welche Ansprüche haben Patientinnen? Die Veranstaltungsreihe klärt auf und unterstützt durch umfassende Information einen besseren Umgang mit der Erkrankung, die Akzeptanz von Nebenwirkungen der Therapie sowie eine aktive Lebenshaltung für Gesundheit und Wohlbefinden. Die Klinikum-Expertinnen für Brustgesundheit laden alle Patientinnen, Angehörigen und Interessierten ein.

**B**rustkrebs ist in Österreich die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Etwa jede zehnte Frau ist im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Davon können heute drei Viertel auf Dauer geheilt werden. Das Brustgesundheitszentrum Wels ist Anlaufstelle zur Behandlung von Brustbeschwerden und -erkrankungen sowie zur Vorsorge. Je früher die Erkrankung erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Da es keine spezifischen Symptome für die Frühstadien des Brustkrebses gibt, ist die Vorsorgeuntersuchung mittels Mammografie und Ultraschall besonders wichtig.

Das Brustgesundheitszentrum Wels vereint alle relevanten Abteilungen zur Diagnose, Therapie und Erfor-

schung von Brustkrebs Erkrankungen. Jede Patientin wird im interdisziplinären Tumorboard besprochen. Im Anschluss erstellt ein Expertenteam unter Einbeziehung aller Disziplinen einen maßgeschneiderten Therapieplan. Spezialisten aus den Fachbereichen Gynäkologie, Chirurgie, Radiologie, Strahlentherapie, Nuklearmedizin, Onkologie, Pathologie und Plastische Chirurgie arbeiten mit den Teams aus Pflege, Psychologie und Sozialarbeit eng zusammen, um gemeinsam die bestmögliche Diagnose, Therapie und Nachsorge für die Patientinnen sicherzustellen. Vor allem auch das Angebot einer psychologischen Unterstützung bei der Bewältigung der Diagnose wird während der Zeit der Behandlung von den Patientinnen gerne angenommen.

**10. APRIL 2024,  
15:00 BIS 16:00 UHR**

**Brustgesundheitszentrum:  
Team, Angebote, Abläufe**  
OÄ Dr. Ines Wadauer, BGZ-Ambu-  
lanzleiterin

**Psychoonkologische  
Unterstützungsmöglichkeiten**  
Mag. Daniela Haidinger,  
Mag. rer. nat. Silvia Resch

**8. MAI, 2024,  
15:00 BIS 16:00 UHR**

**Bewusste Ernährung, die  
schmeckt und Kräfte weckt**  
Magdalena Wimhofer, Diätologin

**Bewegung und Onkologie  
in der Reha**  
Fabienne Meschuh, MSc,  
Sportwissenschaftlerin

**12. JUNI 2024,  
15:00 BIS 16:00 UHR**

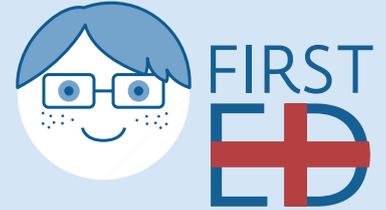
**Ansprüche, berufliche Fragestel-  
lungen und Wiedereinstieg ins  
Berufsleben**  
Jacqueline Zelenka, BA,  
Klinische Soziale Arbeit

**Alle Termine finden im  
Seminarraum 6, B2, EG,  
Klinikum-Standort Wels statt.**

Für weitere Fragen vor Ort: Barbara  
Oberndorfer, Breast Care Nurse



Was ist richtig? Kreuze an!  
(Mehrfachnennungen möglich)



## Frühjahrserkältungen: Nicht zu unterschätzen

Der Frühling zieht ins Land, die Temperaturen klettern in die Höhe. Wer nun aber denkt, die Zeit der Erkältungen ist vorbei, hat sich getäuscht. Durchschnittlich zwei bis fünf Erkältungen erwischen uns pro Jahr – März, April und Mai sind hiervon nicht ausgenommen.

### 1

Warum erkältet man sich im Frühling? Weil ...

- die warmen Temperaturen noch rasch absinken und der Körper leicht auskühlt.
- es ist meist keine Erkältung, sondern Heuschnupfen.
- Schweiß und Wind dann noch eine gefährliche Kombination sind.



Klinikum-Mitarbeiter, die alle Fragen in der Klinikum-Mitarbeiter-App MIA richtig beantworten können, haben die Chance auf einen Florentini-Gutschein!

### 2

Durch welche Symptome zeichnet sich die Frühlingserkältung aus?

- Schluckbeschwerden, rinnende Nase, (Reiz-) Husten, Kopfweh
- Halsweh, Schnupfen, Husten, Abgeschlagenheit
- Jucken am Gaumen und brennende Augen

### 3

Was kann man im Akutfall tun?

- körperliche Schonung, kein Sport
- nicht schnäuzen, das macht es nur schlimmer
- an der frischen Luft spazieren
- ja nicht an der frischen Luft spazieren – zu Hause bleiben!
- viel trinken, vor allem Wasser und Tee
- bei Halsschmerzen mit Salbeitee gurgeln

### 4

Gibt es Tipps zur Prävention?

- Bewegung an der frischen Luft, dabei auf geeignete Kleidung achten (nicht auskühlen!)
- Freizeitaktivitäten auf ein Minimum einschränken
- auf ausgewogene Ernährung achten und ausreichend Wasser trinken
- Händehygiene
- Innenräume regelmäßig lüften
- hauptsächlich scharf essen



Sie möchten das  
**Klinikum-Magazin**  
gerne zu Hause  
lesen?

Senden Sie uns ein E-Mail an  
[marketing@klinikum-wegr.at](mailto:marketing@klinikum-wegr.at)  
mit Ihren Adressdaten.  
Wir freuen uns über Ihre  
Bestellung!

\*) gilt nicht für Klinikum-Mitarbeiter

## Was ist los Am Klinikum

Gleich vormerken!

**02.04.**

Fachveranstaltung Kolorektalkarzinom

**17.04.**

Jubilärfest Standort Grieskirchen

**24.04.**

Wissensforum „Wohin jetzt?“  
Orientierung im Gesundheitssystem

**07.05.**

Jubilärfest Standort Wels

**29.05.**

Businessrun

Einfach nachzubacken und gar nicht ungesund

# Süße Köstlichkeiten – nicht nur zu Ostern gut

Zum großen christlichen Frühlingsfest finden sich traditionell süße Bäckereien wie das Osterlamm, Mürbteiggebäck oder Osterpinzen am prachtvoll gedeckten Tisch. Ursprünglich hat das Osterlamm seine Wurzeln im Ritual der Juden, zum Passahfest ein Lamm im Gedenken an Gott zu schlachten. Das Osterlamm wird als Zeichen des Lebens verstanden und ist mit seinem weißen Fell ein Symbol für Reinheit und Frieden. Die Konditorei am Klinikum-Standort Wels zeigt, wie das gebackene Osterlamm und weitere Rezepte zum Fest im Handumdrehen gelingen.



Weitere köstliche  
Rezepte zum  
Nachlesen  
finden Sie hier:



Rezepte für vier Personen



## Mürbteig-Hasse

300 g Mehl 700  
200 g Butter  
100 g Staubzucker  
1 Ei  
Vanille, Zitronenaroma

Zutaten zu einem Teig kneten, 1 Stunde kalt stellen. Mürbteig auf 3,5 mm dick ausrollen, mit Hasenausstecher ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 170° Grad goldgelb backen. Nach dem Backen auskühlen lassen und mit Marillenmarmelade zusammensetzen und anzuckern.

## Osterlamm

80 g Zucker  
80 g Öl  
2 Eier  
100 g Weizenmehl 700  
5 g Backpulver  
50 g Naturjoghurt  
Butter und Brösel für die Form

Lammbackform mit weicher Butter einpinseln und dünn mit Brösel

bestreuen. Den Backofen auf 170° Grad Heißluft vorheizen. Für den Teig Zucker, Öl und Eier gut verrühren. Mehl, Backpulver und Naturjoghurt unterrühren. Den Teig in die Backform einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 170° Grad Heißluft 25 bis 30 Minuten backen. Das gebackene Lamm in der Form 15 Minuten auskühlen lassen. Anschließend vorsichtig aus der Form lösen.



## Osterpinzen

4 Portionen  
1 Pkg. Vanillezucker  
500 g Weizenmehl 700  
1 Pkg. Trockenhefe oder ein halber Würfel frischer Germ  
30 g Zucker  
100 g Butter (zerlassen)  
250 ml Milch (lauwarm)  
1 Prise Salz  
1 Stk Eidotter

Mehl in eine Schüssel geben, Germ und Salz zufügen und mit einem

Kochlöffel verrühren. Zucker, Butter, Milch, Eidotter und Vanillezucker begeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Den Teig nochmals gut durchkneten und ein weiteres Mal 20 Minuten gehen lassen. Aus dem Teig vier Teile schneiden und zu Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Eigelb bestreichen. In jede Kugel an der Oberseite ein Kreuz schneiden, dann im vorgeheizten Ofen bei 180° Grad Ober- und Unterhitze 30 bis 35 Minuten backen.





Klinikum Wissensforum

# Wohin jetzt? Orientierung im Gesundheitssystem

24. April 2024, 18:00 Uhr

Festsaal, B7, Klinikum-Standort Wels

Eintritt  
frei!

---

18:00 bis 19:30 Uhr Impulsvorträge

- **Wohin bei Beschwerden, wohin im Notfall?**  
*Primaria Dr. Elisabeth Modler, Leiterin der Zentralen Notfallambulanz*
- **Schlaganfall – richtig erkennen, sofort handeln!**  
*OÄ Dr. Birgit Hörmanseder, Abteilung für Neurologie*
- **Herzinfarkt – von den Anzeichen zur schnellen Therapie**  
*Dr. Matthias Alberer, Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin*
- **Plötzlich Pflegebedarf: Vorsorge und Optionen nach dem Krankenhausaufenthalt**  
*Sonja Schlichtner, DGKP, Entlassungsmanagement*

---

## Erste Hilfe bei Herz-Kreislauf-Stillstand

Im Ernstfall muss es schnell gehen. Nutzen Sie die Möglichkeit des **Reanimationstrainings** mit Gernot Lettner, Reanimationsbeauftragter am Klinikum!



[www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)

**Im Anschluss:** Die Experten stehen persönlich für Ihre Fragen zur Verfügung.

Eine Veranstaltungsreihe  
in Kooperation mit: