

KABEG Journal

ZEITUNG DER KÄRNTNER LANDESKRANKENHÄUSER



Starke Abwehrkräfte

WIE DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZT WERDEN KANN

ZUSAMMENHALT GEGEN COVID-19

Veränderter Alltag in den Spitälern

„BABYSITTER“ FÜR NERVEN

Nerventransplantation erhält die Mobilität

DIE SUMMER SCHOOL DER KABEG BEGEISTERTE DIESES JAHR MEDIZINSTUDENTEN MIT VIELEN PRAKTISCHEN ÜBUNGEN

Inhalt

ÜBERBLICK

Aktuelles 3

EMAS-Zertifizierung 4

Essen mit Genuss 5

Krebs bei Kindern besiegen 6

Starke Abwehrkräfte 8

„Babysitter“ für Nerven . . . 10

Alltag mit Corona . . . 12

Brustgesundheitszentrum . . . 14

Summer School der KABEG . . . 16

Fortbildung im Dialog . . . 18

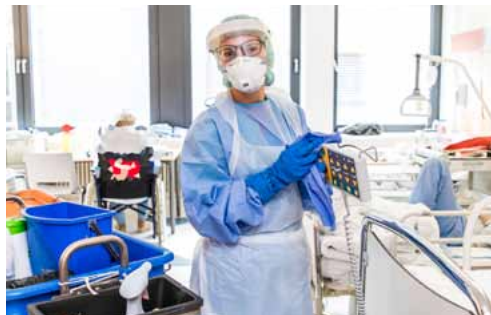
Dufttipps der Aromapflege . . . 19



Seite 8
FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE
 Von Bewegung bis Zufriedenheit:
 Experten geben Tipps, wie man sein
 Immunsystem stärken kann.



Seite 10
„BABYSITTER“ FÜR NERVEN
 Durch eine Nerventransplantation
 konnte die Mobilität nach einem
 schweren Schienbeinbruch erhalten bleiben.



Seite 12
ALLTAG MIT CORONA
 Mitarbeiter aus Medizin, Pflege und
 Verwaltung berichten, wie sich ihr
 Berufsalltag verändert hat.



Seite 16
KABEG SUMMER SCHOOL
 „Hands-on“ hieß es bei der Summer
 School, die heuer von der KABEG für
 Medizinstudenten organisiert wurde.

MEDIENINHABER & HERAUSGEBER: Landeskrankenanstalten-Betriebsgesellschaft KABEG/KABEG Management, Kraßniggstraße 15, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel.: +43 463 552 12-0, E-Mail: office@kabeg.at; Firmenbuchnummer: 71434a, UID-Nummer: ATU 25802806, DVR-Nummer: 00757209

REDAKTION: Mag. Nathalie Trost, Mag. Kerstin Wrussnig; SATZ & LAYOUT: anders. büro für gestaltung, Andreas Erschen, Millöcker Straße 8, 9020 Klagenfurt; DRUCK: Satz- und Druckteam, Feschnigstraße 232, 9020 Klagenfurt am Wörthersee; LEKTORAT: Peter Koschutnik; AUFLAGE: 7.500 Stück; ERSCHEINUNGSWEISE: vierteljährlich und nach Bedarf
 BILDNACHWEISE: Titelseite: ©iStock/nycshooter; Seite 2: ©iStock/AND-ONE, ©KABEG (3); Seite 3: ©KABEG (4), ©iStock/aprott; Seite 4: ©iStock/robertsrob; Seite 5: ©iStock/merc67; Seite 6/7: ©iStock/ThitareeSarmkasat, ©KABEG; Seite 8/9: ©iStock (3)/LittleCityLifestylePhotography/Jasmina007/pondpony; Seite 10/11: ©KABEG (2), ©iStock/SciePro; Seite 12/13: ©KABEG/Gleiss (3), Seite 14/15: ©iStock/KatarzynaBialasiewicz, ©KABEG; Seite 16/17: ©KABEG (2); Seite 19: ©iStock/okskukuruza, ©KABEG; Rückseite: ©KABEG (4), ©KABEG/Sobe, ©KABEG/Gleiss, ©Erschen.

Die Zeitung dient der Information der Patienten und Mitarbeiter der KABEG sowie der Öffentlichkeit über die Belange des Spitalswesens. Darüber hinaus bringt das Medium Beiträge aus den Themenbereichen Gesundheit und Medizin. Das KABEG-Journal wird auf umweltfreundlichem Papier gedruckt. Wir legen großen Wert auf Gleichberechtigung. Für eine bessere Lesbarkeit verzichten wir auf genderspezifische Formulierungen.



QR-Code scannen und
 die Patientenzeitung
 KABEG-Journal auf
 Tablet oder Smart-
 phone lesen.

KABEG Für Rückfragen, Anregungen sowie kostenlose Bestellung des Magazins
 schreiben Sie uns an: presse@kabeg.at.



AKTUELLES AUS DEN KABEG-HÄUSERN



Klinikum Klagenfurt a. Ws.

Easie-Training im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee: Notfallsituationen beherrschen lernen

Auf Initiative der Abteilung für Innere Medizin und Gastroenterologie wurde das "Easie-Training in interventioneller Endoskopie" angeboten, an dem Ärzte und Pfleger aus ganz Österreich teilnahmen. Ziel war es, an einem wirklichkeitsnahen Modell unter Anleitung von erfahrenen Tutoren Blutstillungstechniken zu erlernen. Konkret handelte es sich um ein perfundiertes Tiermagenmodell, an dem lebensnahe Notfallsituationen simuliert wurden. Insgesamt waren vier Endoskopietürme im SIM-Zentrum im Einsatz, an denen verschiedene Techniken gelehrt und geübt wurden.



LKH Villach

Die interdisziplinäre Tagesklinik am LKH Villach erweiterte Ende Oktober ihr Leistungsspektrum

Bisher wurden Patienten aus den Fachbereichen Unfallchirurgie, Augenheilkunde, Gynäkologie, Orthopädie, Allgemein- und Gefäßchirurgie sowie der Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde schon tagesklinisch betreut. Nun wurde das Leistungsspektrum auf Patienten der Inneren Medizin erweitert. Konkret bietet das LKH Villach nun auch Herzkatheter-Untersuchungen an. Der erste Patient, der die Untersuchung tagesklinisch durchführen ließ, war Franz S., der sich nach dem Eingriff in seiner gewohnten Umgebung erholen konnte. „Das war ein optimaler Ablauf“, lobt er.



LKH Wolfsberg

Eine 102-jährige Patientin konnte im LKH Wolfsberg erfolgreich operiert werden

Sie ist die älteste Patientin, die Prim. Dr. Thomas Roskaric, Leiter der Abteilung für Chirurgie am LKH Wolfsberg, jemals operiert und behandelt hat: die 102-jährige Erna Z. Sie wurde mit starken Bauchschmerzen ins LKH eingeliefert. Bei ihr wurden ein Darmverschluss und Darmkrebs festgestellt. In einer eineinhalbstündigen OP konnte der Tumor entfernt werden. „Ich habe schon gedacht, dass ich nun zur Meckerziege geworden bin“, ist Erna Z. fast erleichtert, dass ihre Schmerzen eine Ursache hatten. Nun konnte sie das LKH wieder verlassen.



Klinikum Klagenfurt a. Ws.

Jubiläum: Mehr Lebensqualität dank Schmerzpumpe – und das schon seit 25 Jahren

Jahrelang litt Rosa K. an unerträglichen Schmerzen. Zahlreiche Therapien und Medikamente brachten keinen Erfolg mehr. Die behandelnden Ärzte haben der Patientin eine weitere Therapieoption empfohlen: Sie war eine der ersten, die eine Schmerzpumpe im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee erhalten hat – das war vor 25 Jahren. Anlässlich der regelmäßigen Kontrollen überreichte das Team der Schmerzambulanz ihr nun eine Torte. „Die Schmerzpumpe hilft mir sehr gut – ich weiß nicht, was ich ohne den Eingriff gemacht hätte,“ sagt Rosa K.



KABEG-Krankenhäuser

„Wir haben die Chance, mit der Impfung die Pandemie zu bewältigen“

Die Coronapandemie hat Kärnten weiterhin fest im Griff. Zu Spitzenzeiten gab es im südlichsten Bundesland täglich mehr als 400 Neuinfektionen. KABEG-Vorstand Dr. Arnold Gabriel hofft auf eine rasche Freigabe des Impfstoffes durch die Europäische Arzneimittelagentur. Eine Entscheidung wird rund um den Jahreswechsel erwartet. „Durch die Impfung haben wir die Chance, die Pandemie zu bewältigen“, ist Gabriel zuversichtlich. Es wurde bereits eine Expertengruppe gebildet, die sich um die logistische Abwicklung kümmert. Zudem sollen die Mitarbeiter umfassend aufgeklärt werden. Schließlich hätte vor allem das Personal im Gesundheitsbereich eine besondere Verantwortung.



REZERTIFIZIERUNG NACH EMAS III

KABEG-SPITÄLER ERNEUT FÜR UMWELTLEISTUNGEN AUSGEZEICHNET

SEIT 2012 IST DIE KABEG FLÄCHENDECKEND NACH DEM EUROPÄISCHEN UMWELT-MANAGEMENTSYSTEM EMAS III ZERTIFIZIERT. NUN ERFOLGTE DIE REZERTIFIZIERUNG ALLER FÜNF SPITÄLER DER KABEG (KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE, DIE LKH VILLACH, WOLFSBERG, LAAS UND DIE GAITAL-KLINIK) SOWIE DES KABEG-MANAGEMENTS.

Die Themen Umwelt und Umweltschutz nehmen innerhalb der KABEG eine wichtige Rolle ein. Die Zertifizierung nach EMAS III und das Bekenntnis zu einem möglichst effektiven Einsatz von Energie werden als wesentliche Faktoren für einen wirksamen Umwelt- und Klimaschutz gesehen. Als erster Krankenanstaltenverbund Österreichs ist die KABEG seit 2012 mit allen fünf LKH im EMAS-Register der Europäischen Union eingetragen. Nun erfolgte die Rezertifizierung. „EMAS ist ein Umweltmanagementsystem mit den strengsten Gütekriterien“, erklärt Albin Knauder, Umweltbeauftragter der KABEG. Schwerpunkte des diesjährigen Audits waren unter anderem die Abfallwirtschaft und die Abwasseremissionen.

CO₂-Emissionen reduzieren

„Bis 2025 hat sich die KABEG zum Ziel gesetzt, ihre CO₂-Emissionen um 88 % zu reduzieren – und das gemessen am Bezugsjahr 2010“, berichtet der Umweltbeauftragte der KABEG. Das erfreuliche Zwischenergebnis: Bis jetzt verzeichnet das Unternehmen bereits ein Minus von 76 %. Erreicht wurde dies durch die Reduzierung des Energieverbrauches, den Einsatz von E-Mobilität und den Ausbau der Photovoltaikanlagen. So befindet sich etwa Klagenfurts größte PV-Anlage auf den Dächern des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Sie wurde 2014 am Chirurgisch-Medizinischen Zentrum und am Ver- und Entsorgungszentrum auf einer Fläche von rund 4000 m² installiert. Knauder: „Die Leistung beträgt 550 kWp.“

Kühlung im Sommer

Jährlich werden im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee rund 31 Millionen kWh Strom verbraucht. Die gewonnene Energie aus der Photovoltaikanlage wird zu 100 % vom Klinikum selbst genutzt. „Vor allem in den Sommermonaten kann der größte Teil des erzeugten Stroms für die Maschinen, die die erforderliche Kälte zur Kühlung der Patientenzimmer liefern, genutzt werden“, erklärt Umweltbeauftragter

Knauder, der auch noch auf eine weitere umweltfreundliche Maßnahme in den KABEG-LKH hinweist: „Alle Krankenanstalten der KABEG verwenden Strom aus Wasserkraft.“

Grüne Maßnahmen für die Zukunft

Zusätzliche Maßnahmen zur Reduktion der CO₂-Emissionen sind freilich schon umgesetzt oder bereits in Planung: Das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee ist an das Biomasseheizwerk in Klagenfurt angeschlossen. Im LKH Villach wird mit der Abwärme aus der Müllverbrennung in Arnoldstein geheizt. Das LKH Laas und die Gaital-Klinik werden mit Holz aus Biomasse über Nahwärmenetze versorgt. Im LKH Wolfsberg wurden zu Beginn der Heizperiode 2018/2019 die Dampfkessel, die mit Gas betrieben werden, auf umweltfreundliche Fernwärme umgestellt. Zudem werden die Energiekosten durch die laufenden Sanierungsarbeiten in Villach (Baustufe 1) und Wolfsberg (Baustufe 3) gesenkt. „Dies wird in beiden Häusern durch einen Fenstertausch sowie die Sanierungen von Fassaden und die Senkung der obersten Geschoßdecken erreicht“, erklärt Knauder. Diese Arbeiten sollen bis 2024 abgeschlossen sein.

www.kabeg.at

GESUND UND MIT GENUSS ESSEN

MIT FRISCHEN KRÄUTERN WERDEN GERICHTE VEREDELT

JEDER DRITTE ÖSTERREICHER BEZEICHNET SICH ALS „GENIESSER“ BEIM THEMA ESSEN.

INGE SABITZER, DIÄTOLOGIN AM LKH WOLFSBERG, GIBT DAHER ANREGUNGEN, WIE MAN GESUND UND OHNE REUE GENIESST, UND ERKLÄRT, WARUM DER GENUSS SCHON BEIM EINKAUFEN DER ZUTATEN BEGINNT.

Mit Genuss werden positive Sinnesempfindungen, Lebensfreude oder auch Abwechslung vom Alltag verbunden. „Im kulinarischen Bereich sind damit nicht nur Genussmittel wie alkoholische Getränke, Kaffee, Tee und Schokolade gemeint, sondern die Einstellung und Fähigkeit, den Moment als etwas ganz Positives wahrzunehmen – etwa den Biss in einen frischen roten Apfel. In puncto Essen bezeichnet sich jeder Dritte als Genießer. Dabei steht der ‚optimale‘ Geschmack im Vordergrund und nicht so sehr, wie gesund ein Nahrungsmittel tatsächlich ist oder welche Nährstoffe es bietet“, sagt Inge Sabitzer, Diätologin am LKH Wolfsberg. Sie betont: „Unser Wohlbefinden wird aber stark davon beeinflusst, WAS, WANN und WIE wir essen.“

Geschmackssinn trainieren

Sie gibt daher Tipps, um „gesund zu genießen“. „Der Genuss sollte schon beim Einkaufen beginnen. Das Betrachten und der Geruch des frischen saisonalen Obstes und Gemüses oder der Duft von frisch gebackenem Brot beflügeln bereits die Sinne“, so Sabitzer, die betont, dass hochwertige Zutaten Grundlage für genussvolles Essen sind. Sie rät außerdem dazu, den

Geschmackssinn zu trainieren. „Durch Aromen und Geschmacksverstärker ist dieser oft abgestumpft. Der sparsame Umgang mit Zucker und Salz sowie die Verwendung von frischen Lebensmitteln machen den Menschen wieder empfänglich für den Eigengeschmack“, weiß die Ernährungsexpertin. Sabitzer appelliert auch daran, sich genügend Zeit zum Essen zu nehmen, weil sich der Geschmack erst während des Kauens entfaltet.

Kräuter und Gewürze

Außerdem erhöhen frische Kräuter und Gewürze den Genuss beim Essen. Sabitzer: „Sie bringen Abwechslung und verleihen Gerichten den besonderen Geschmack durch ihre Vielfalt. Zudem versorgen sie den Körper mit Inhaltsstoffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. So sind zum Beispiel Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt, Paprika und Chili reich an sekundären Pflanzenstoffen. Diese wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Unter den Kräutern sind aus diesen Gründen besonders Basilikum, Thymian, Salbei, Rosmarin und Oregano hervorzuheben.“

Süßes gehört dazu

Die Diätologin macht auch darauf aufmerksam, dass gesunde Ernährung nicht bedeutet, auf Süßes oder Knabbereien zu verzichten. „Eine kleine Handvoll pro Tag oder eine größere Portion einmal in der Woche soll kein Tabu sein. Schokolade mit hohem Kakaoanteil beinhaltet besonders viele Mineralien und die Aminosäure Tryptophan, die Glückshormone produziert“, so Sabitzer. Aber auch echter Honig (je dunkler,

PASTA MIT GENUSSVARIANTE: KOHLSPROSSEN, CHILI UND KNOBLAUCH FÜR 2 PERSONEN

Zutaten:

150–200 g Kohlsprossen
1–2 kleine rote Chilischoten
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie, Salz
200 g Nudeln (z. B. Farfalle)
4 EL Olivenöl
4 EL frisch geriebener Parmesan
(zum Bestreuen)

Zubereitung:

Kohlsprossenblätter einzeln ablösen, Knoblauch und Chili (entkernt) fein hacken. Petersilie zerpfücken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili kurz andünsten, herausnehmen. Kohlsprossenblätter ins verbleibende Öl geben und unter Rühren 2–3 Minuten anbraten. Alle Zutaten mit den abgetropften Nudeln und der Petersilie vermischen.

desto besser) unterstützt mit bioaktiven Substanzen die Gesundheit.

Wenn gesunde Erwachsene gelegentlich ein Gläschen Rotwein zum Essen trinken, dann ohne schlechtes Gewissen. Sabitzer: „Rotwein enthält zellschützendes Resveratrol und Quercetin, das Herz und Kreislauf schützt.“

www.lkh-wolfsberg.at

GEMEINSAM DEN KREBS BEI KINDERN BESTIEGEN

DAS KLINIKUM UND DAS LKH VILLACH ARBEITEN INTENSIV ZUSAMMEN

DURCH EINE ENGE, LANDESWEITE ZUSAMMENARBEIT UND KOOPERATIONEN MIT DEN KINDERONKOLOGISCHEN ZENTREN IN WIEN UND GRAZ WIRD DIE QUALITATIV HOCHWERTIGE VERSORGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AUCH IN ZUKUNFT GARANTIERT. WIE WICHTIG DIES IST, WEISS AUCH DIE FAMILIE DES KLEINEN RAPHAEL, BEI DEM 2018 EIN HIRNTUMOR DIAGNOSTIZIERT WURDE.

Christiane S. dachte anfangs an nichts Ernstes, als ihr damals sechsjähriger Sohn Raphael im August 2018 immer wieder über Kopfschmerzen klagte. „Als er aber begann, sich zu erbrechen und nur zu schlafen, fuhren wir mit ihm ins Eltern-Kind-Zentrum“, erzählt S. Dort wurde schließlich die Diagnose „Hirntumor“ gestellt. „Plötzlich ging alles sehr schnell“, erinnert sich Raphaels Mama. „Viele Ärzte gingen in Raphaels Untersuchungszimmer und dann hieß es auch schon, dass eine Notoperation gemacht werden muss – das war natürlich für uns alle ein riesiger Schock. Für mich ist in dem Moment

eine Welt zusammengebrochen.“ Ausgerechnet an Raphaels siebentem Geburtstag wurde der Tumor in einer über sechs Stunden dauernden Operation entfernt. „Es ging alles Schlag auf Schlag, da hat man als Eltern und Familie gar keine Zeit zu begreifen, was gerade passiert“, sagt Christiane S.

Daher war es für sie auch nach dem erfolgreichen Eingriff schwer zu akzeptieren, dass ihr Kind von einem Onkologen weiterhin behandelt werden muss. „Ich musste mich an den Gedanken, dass mein Kind Krebs hat, erst gewöhnen.“ In den folgenden Wochen und Monaten wurden Raphael und seine Familie aber vom kinder-onkologischen Team am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee unterstützt. „Oberarzt Dr. Stefan Flaschberger hat uns alle Therapieschritte genau erklärt und sich viel Zeit für uns genommen. Und auch die Mitarbeiter der Pflege waren immer für uns da – wir wurden nicht alleine gelassen“, berichtet Christiane S.

Optimierte Versorgung

Tatsächlich ist gerade bei der Versorgung von onkologischen Patienten eine enge interdiszi-

„*Eine enge Kooperation mit den entsprechenden Zentren in Wien und Graz ermöglicht den Zugriff auf die weltweit modernsten Therapieoptionen.*“

Dr. Arnold Gabriel
KABEG-Vorstand

plinäre Zusammenarbeit dringend notwendig. Und das auch über das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee hinaus. So wurde zum Beispiel auch Raphael – zusätzlich zu den Maßnahmen im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee – in einer Spezialeinrichtung in Deutschland behandelt, da eine so genannte Protonenbestrahlung notwendig war.

Vor diesem Hintergrund unterzeichneten Mitte 2020 das Klinikum und das LKH Villach ein Positionspapier, um auch langfristig die kinder-onkologische Versorgung in Kärnten in hoher Qualität sicher zu stellen. „Alle Patienten können sich primär an beide Kinderabteilungen wenden und werden bei Bedarf schwerpunktmäßig im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee kinder-onkolo-

gisch betreut. Eine enge Kooperation mit den entsprechenden Zentren in Wien und Graz ermöglicht den Zugriff auf die weltweit modernsten Therapieoptionen“, so KABEG-Vorstand Dr. Arnold Gabriel. – „Gerade bei seltenen Erkrankungen ist es essenziell, sich zu vernetzen und das Wissen zu bündeln, um dadurch neueste Therapieformen zur Anwendung zu bringen“, betont auch Prim. Priv.-Doz. Dr. Jörg Jähnel, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde im Klinikum. So wird sichergestellt, dass den Patienten die bestmögliche und zielgerichteteste Behandlung zuteil wird – und dies möglichst wohnortnahe, um lange Wegstrecken für die Betroffenen zu vermeiden. Zwei Fachärzte der Kinderabteilung im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee haben übrigens zusätzlich die spezielle Ausbildung im Bereich der pädiatrischen Kinderonkologie absolviert und übernehmen nun die Versorgung für ganz Kärnten. „Das Positionspapier unterstreicht die gute Zusammenarbeit zwischen den beiden Kinderabteilungen der KABEG“, hebt Prim. Univ.-Prof. Dr. Robert Birnbacher, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am LKH Villach, hervor.

Abgestuftes Versorgungskonzept

Von einer engen, bundesländerübergreifenden Kooperation mit den überregionalen onkologischen Zentren – der St. Anna Kinderkrebsforschung und der Universitätsklinik Graz – profitieren die Kärntner Patienten. „Die Patienten

werden in interdisziplinären Tumorboards besprochen. Bei sehr schweren Formen, bei speziellen Fragestellungen oder wenn besondere Therapien erforderlich sind, haben wir eine enge Anbindung an diese Zentren“, unterstreicht Jähnel.

Dies war etwa auch bei Raphael der Fall. „Das war ein sehr seltener Tumor, weltweit gibt es da nur ganz wenige weitere Fälle“, sagt Christiane S., die froh darüber ist, dass man eine derart hohe Qualität bei der Versorgung in Kärnten anbieten kann. „Es ist ein großer Vorteil, wenn man viele oder alle Therapien vor Ort bekommt und nicht hunderte Kilometer fahren muss“, sagt S., die mit Raphael noch immer regelmäßig zu Kontrollen ins Klinikum Klagenfurt am Wörthersee kommt.

Langer Weg zurück

„Am Anfang waren diese Kontrollen sehr engmaschig, nun werden sie halbjährlich durchgeführt“, erklärt Kinderonkologin Flaschberger, der mit dem Genesungsverlauf von Raphael „sehr zufrieden“ ist. Dennoch: Der Weg zurück in den Alltag war und ist nicht einfach. „Gerade zu Beginn, nach der Operation, war es nicht leicht“, erzählt Raphaels Mama. Der Bub musste erst wieder gehen und sprechen lernen und war komplett auf Hilfe und Pflege angewiesen. Heute – rund zwei Jahre später – geht es Raphael körperlich wieder besser. „Bis auf Narben ist nichts mehr zu sehen. Er ist auch

wieder zurück in der Schule“, sagt Christiane S. Psychisch sind die Auswirkungen aber immer noch zu spüren. Daher ist Raphael gemeinsam mit seiner jüngeren Schwester noch immer in einer speziellen Spieltherapie. Aber auch bei den Erwachsenen hat die schwere Erkrankung Spuren hinterlassen. „Wir sind alle sehr sensibilisiert, was die Gesundheit von Raphael angeht. Wenn er einmal über Kopfschmerzen klagt, zucken wir zusammen“, gesteht sie.

„An dieser Stelle ist es mir aber auch ein dringendes Anliegen, der Kinderkrebshilfe zu danken, die eine große Stütze für uns war. Sie haben uns viele wichtige Tipps gegeben und Anlaufstellen genannt“, ist S. dankbar.

www.klinikum-klagenfurt.at

www.lkh-villach.at

Kurzinformation: KREBSERKRANKUNGEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Krebserkrankungen sind bei Kindern und Jugendlichen sehr selten. In Österreich erhalten jährlich rund 200 Kinder bis zum vollendeten 14. Lebensjahr und rund 100 Jugendliche eine Krebsdiagnose. Rund 25 Kinder und 15 Jugendliche sterben jedes Jahr an Krebs.

„Die Art der Erkrankungen unterscheidet sich von den typischen Krebserkrankungen Erwachsener“, sagt Prim. Priv.-Doz. Dr. Jörg Jähnel, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Die häufigsten Krebsarten im Kindesalter sind Leukämien, Lymphome und Tumoren des Zentralnervensystems. Diese machen gemeinsam rund 60 % aller Krebserkrankungen bei Kindern und 45 % bei Jugendlichen aus. Zum Vergleich: Etwas mehr als die Hälfte der neu an Krebs erkrankten Erwachsenen erhalten die Diagnose Darm-, Lungen-, Brust- oder Prostatakrebs.

Im Gegensatz zu Erwachsenen erfolgt die Behandlung bei Kindern und Jugendlichen in erster Linie in Form von Chemotherapien, welche zum Beispiel bei Leukämie durchschnittlich zwei Jahre dauern. Die Prognosen und Heilungschancen sind in der Regel unter Einhaltung der modernen Therapieschemata sehr gut.



Prim. Priv.-Doz. Dr. Jörg Jähnel, Fachärztin Dr. Kerstin Pirolt und Oberarzt Dr. Stefan Flaschberger betreuen die jungen Patientinnen und Patienten im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.



VON BEWEGUNG BIS ZUFRIEDENHEIT: WAS DAS IMMUNSYSTEM STÄRKT

TIPPS FÜR WIRKSAME ABWEHRKRÄFTE

GESUNDHEIT UMFASST DAS KÖRPERLICHE, PSYCHISCHE UND SOZIALE WOHLBEFINDEN. UM EINE STARKE ABWEHR FÜR KRANKHEITEN ZU ENTWICKELN, MÜSSEN ALLE DREI FAKTOREN BERÜCKSICHTIGT WERDEN. SCHLAF, BEWEGUNG, EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG UND ZUFRIEDENHEIT SIND WESENTLICHE IMMUN-BOOSTER.

In der kalten Jahreszeit, vor allem aber zu Zeiten der Coronapandemie, wird das Immunsystem auf eine harte Probe gestellt. Ist dieses intakt, wird es normalerweise leicht mit schädlichen Bakterien, Pilzen und Viren fertig. Doch – wie kann man seine Abwehrkräfte stärken und somit das Risiko für eine Erkrankung wirksam senken? Prim. Univ.-Prof. Dr. Rudolf Likar, Abteilungsvorstand der Anästhesie und Intensivmedizin, Prim. Univ.-Prof. Dr. Markus Peck-Radosavljevic, Abteilungsvorstand der Inneren Medizin und Gastroenterologie, Hepatologie, Stoffwechsel und Nephrologie, sowie die leitende Diätologin am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Caroline Burgstaller, MSc, erklären, wie man sein Immunsystem gezielt unterstützen kann.

Bewegung und Schlaf

„Von einem starken Immunsystem sprechen wir, wenn dieses gut reguliert ist. Das ist insofern wichtig, da ein dereguliertes System dem Körper schadet und ihn angreift. Das ist etwa bei rheumatischen Erkrankungen der Fall“, stellt Peck-Radosavljevic klar. Für ihn sind drei Dinge wesentlich, um die Abwehrkräfte zu stärken: Bewegung, Ernährung und ausreichend Schlaf. „Beim Schlafen regeneriert sich der Körper. Es ist daher wichtig, regelmäßig etwa sieben Stunden zu schlafen“, so Peck-Radosavljevic. Aber auch Bewegung und Sport sind wahre Immun-Booster. „Wenigstens eine halbe Stunde am Tag sollte man sich bewegen“, rät der Internist. Dies regt die Durchblutung an, was die Muskulatur besser arbeiten lässt. Zudem verbessert sich die Atmung, was sich auch positiv auf die Lunge auswirkt. Doch mit Bewegung erreicht man noch viel mehr. So haben mehrere Studien gezeigt, dass bei Menschen, die ausreichend Sport betreiben, die Entzündungsmediatoren gesenkt waren. Als spezielles Training für das Immunsystem bezeichnet Peck-Radosavljevic außerdem eine Impfung: „Etwa durch die Grippeimpfung trainieren wir unsere Abwehrkräfte“.

Wurzelgemüse und Tees

„Was darüber hinaus sehr wichtig ist, ist die Er-

nährung“, betont Peck-Radosavljevic, der darauf hinweist, dass grundsätzlich alle Vitamine und Mineralstoffe über die Nahrung aufgenommen werden können. „Das stimmt. Wobei das Vitamin D eine Ausnahme bildet. Dieses sollte bei einem diagnostizierten Mangel nach Absprache mit einem Mediziner zugeführt werden“, erklärt Caroline Burgstaller.

Ansonsten empfiehlt die Diätologin „saisonales Obst und Gemüse“. Burgstaller: „Wurzelgemüse wie Karotten, rote Rüben, schwarzer Rettich, Kürbis oder auch Kraut sind am Jahresende angesagt. Vor allem Sauerkraut beinhaltet viel Vitamin C.“ Als Rezepttipp empfiehlt sie im Ofen gegarte Kürbisspalten mit einem Kren- oder Joghurt-Dip. „Dazu einen Ingwer- oder Zitronenverbentee und man hat das Lieblingsessen des Immunsystems im Herbst und Winter auf den Tisch gebracht“, sagt sie. Eine gute Nachricht hat sie außerdem für Kaffeeliebhaber: „Kaffee unterstützt die Leber und ist daher auf jeden Fall zu empfehlen. Gerne schwarz und ohne Zucker.“ Wer es gerne süß hat, darf zum Beispiel bei Äpfeln zugreifen. Burgstaller rät zu Apfel mit Naturjoghurt, gemischt mit Haferflocken und Zimt.

Haferflocken und auch alle Vollkornprodukte wirken sich auf Grund der Ballaststoffe positiv auf das Mikrobiom aus. „Dieses sorgt für eine

optimale Regeneration der Darmzellen und den Erhalt einer intakten Darmschleimhaut. „Gelangen Bakterien mit der Nahrung in den Körper, kommt es rasch zu einer guten Abwehr“, so Burgstaller.

Innere Stabilität

Doch das Immunsystem ist nicht nur vom Körper abhängig. „Gesundheit vereint immer die körperliche, psychische und soziale Komponente. Laborwerte bilden aber nur den körperlichen Zustand ab“, sagt Likar. Er appelliert daher daran, auch der Psyche und den sozialen Beziehungen Aufmerksamkeit zu schenken. So haben etwa Forschungsarbeiten gezeigt, dass psychosoziale Belastungen die Infektanfälligkeit erhöhen. „Die Prävention bei der aktuellen Coronapandemie sollte sich also nicht nur auf Social Distancing und auf eine Stärkung des Immunsystems durch regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und genug Schlaf beschränken“, gibt er zu bedenken. Zusätzlich sollte jeder Mensch auch auf seine innere Stabilität blicken und Zufriedenheit mit sich und anderen anstreben.

Die kleinen großen Dinge

Dies fängt zum Beispiel damit an, dass man seinen eigenen negativen Kreislauf durchbricht. „Bewegung in der Natur, Achtsamkeit, Dankbarkeit oder auch Meditation und Gebet können uns in eine positive, zufriedene Stimmung bringen. Hier muss jeder seinen eigenen,



Achtsamkeit, Meditation oder Gebet können eine positive, zufriedene Stimmung auslösen.

für ihn passenden Weg finden. Basierend darauf kann man auch andere besser wertschätzen“, so Likar, der betont, dass auch kleine Freuden, die man anderen macht, das eigene Wohlbefinden stärken können. „Alleine durch einen Gruß öffnen wir Türen und Tore für positive Interaktionen.“

Wie sehr ein rücksichtsvoller Umgang miteinander auf die Gesundheit wirkt, dokumentierte die Ohio State University: Im Rahmen einer Studie fügte man Ehepartnern kleine Wunden zu. „In der Folge stellte man fest, dass die Wunden schneller heilten, wenn die Paare freundlich und verständnisvoll miteinander umgingen. Dieses Verhalten hatte eine enorme biologische Wirkung“, so Likar. Eine weitere Untersuchung zeigte, dass sozial eingebundene Menschen weniger entzündungsfördernde Botenstoffe in sich tragen. Likar: „Man sollte jeden Tag versuchen, seine Beziehungen zur Familie, zu Kollegen oder Freunden zu verbessern. Denn das kann sich sehr positiv auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden auswirken.“

Schutz vor Krankheiten

Likar, der seit dem Frühjahr 2020 als Corona-Intensivkoordinator des Landes Kärnten tätig ist, kann auch Zusammenhänge zwischen Viruserkrankungen und dem Wohlbefinden feststellen. „Menschen, die sich und andere wertschätzen, sind innerlich ausgeglichener und psychisch stabiler. Sie haben damit auch ein geringeres Risiko, körperlich zu erkranken. Man kann auch sagen, sie sind besser vor Virusattacken geschützt“, attestiert der Intensivmediziner.

www.klinikum-klagenfurt.at



Heißer Tipp für kalte Tage: Ingwertee unterstützt das Immunsystem.



EIN „BABYSITTER“ FÜR NACHWACHSENDE NERVEN

NERVENTRANSPLANTATION ERHÄLT MOBILITÄT NACH SCHWEREM SCHIUNFALL

EIN STURZ AUF EINE SCHARFE SCHIKANTE DURCHTRENNTE SÄMTLICHE MUSKELN, BÄNDER, NERVEN UND GEFÄSSE BEI CHRISTOPH G. DIE ÄRZTE IM KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE HATTEN DERARTIGE VERLETZUNGEN NOCH NIE GESEHEN. MIT NERVENTRANSPLANTATIONEN KONNTE DIE MOBILITÄT DES 21-JÄHRIGEN ERHALTEN BLEIBEN.

Mit sicherem Schritt kommt Christoph G. in den Untersuchungsraum an der Abteilung für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Dass der 21-Jährige wieder so gut und vor allem selbstständig gehen kann, war lange unsicher. Denn ein Schiunfall am 25. Januar 2020 veränderte das Leben des Steirers schlagartig.

Verletzung „wie im Krieg“

„Ich nahm an einem Feuerwehrschiitag am Kreischberg teil. Es war die letzte Abfahrt vor unserem Mittagessen, als ich plötzlich an einer eher unspektakulären Stelle verkantete und stürzte“, erinnert sich Christoph G. Dabei löste sich der rechte Schi. „Dieser dürfte auf der Kante liegen geblieben sein und G. stürzte mit voller Wucht darauf. Anders sind die Verletzun-

gen nicht zu erklären“, analysiert Prim. Univ.-Prof. Dr. Matthias Rab, Leiter der Abteilung für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee den Unfallhergang. Die Verletzungen waren lebensgefährlich und in dieser Form wohl einzigartig – die Ärzte am Klinikum haben derartiges „bisher noch nie gesehen“, fasst Rab zusammen. Über die linke Gesäßhälfte bis hinauf zur Beckenregion klaffte eine rund 40 Zentimeter lange und 16 Zentimeter tiefe Wunde. Sämtliche Muskeln, Gefäße, Bänder und Nerven waren durchtrennt. Darunter der Ischiasnerv sowie zwei Arterien. „Das erinnerte in der Hefigkeit an eine Säbelverletzung aus antiken Kriegen“, sagt Rab.

Durch die Verletzung an den Arterien verlor Christoph G. mehrere Liter Blut. „Zum Glück leisteten meine Freunde erste Hilfe, das hat mir wahrscheinlich das Leben gerettet“, erinnert sich G., der unter Reanimation ins Klinikum Klagenfurt am Wörthersee geflogen wurde. Dort stabilisierten die Mediziner der Plastischen Chirurgie, Prim. Univ.-Prof. Dr. Rab und seine Kollegen, Fachärztin Dr. Anja Binter und Facharzt Dr. Maximilian Neuwirth, in einer zehnstündigen Operation die Blutung und nähten Nerven und Muskeln wieder zusammen. Unterstützt wurden die plastischen Chirurgen dabei von Medizinerinnen der Allgemeinchirurgie sowie der Herz-Thorax-Gefäßchirurgie.

Der erste Schritt zurück

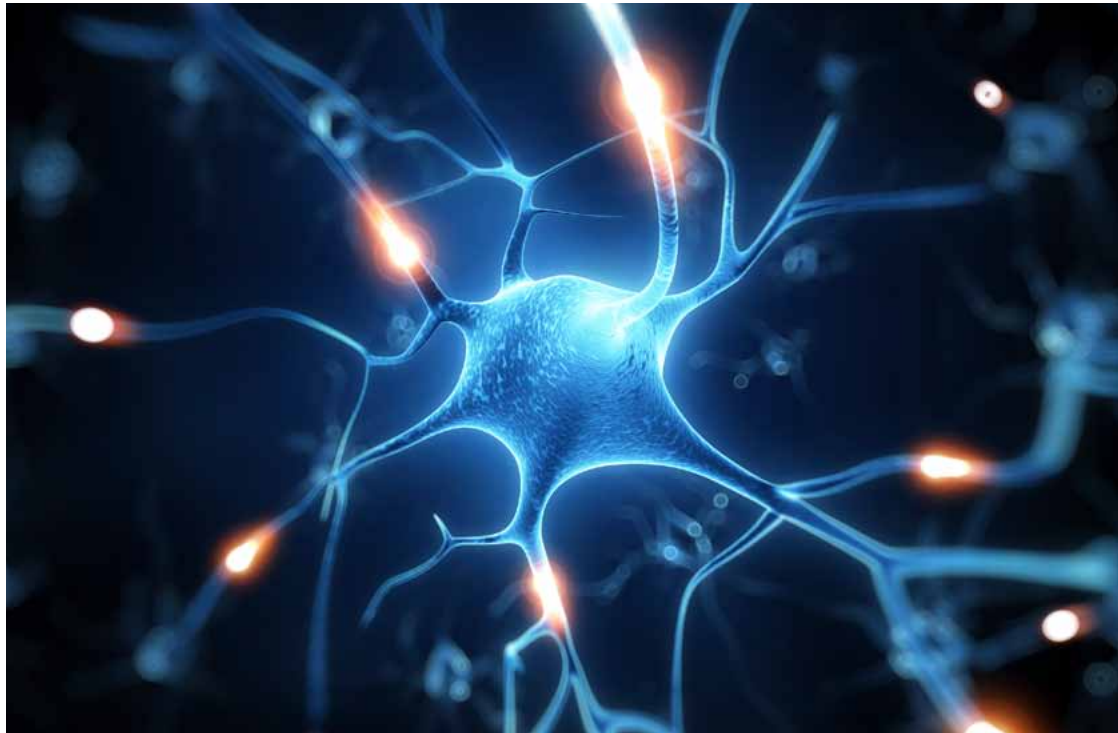
Sieben Tage später wachte Christoph G. auf der Intensivstation auf. „Mir war am Anfang gar nicht klar, wie schlimm es um mich gestanden ist. Aber ich konnte mich gleich an den Sturz erinnern“, sagt G. Was ihn besonders belastete: massive Nervenschmerzen. „Mein Bein hat gebrannt wie Feuer. Außerdem musste ich 14 Tage ganz gerade liegen.“ – „Das war notwendig, damit die Nerven an den Nähten wieder zusammenwachsen. Nur so war es möglich, dass die Nerven wieder funktionieren“, erklären die plastischen Chirurgen ihrem Patienten. Mit Unterstützung einer Physiotherapeutin wurde der Körper von Christoph G. langsam wieder an eine Neigung gewöhnt. Erst wurde das Krankenbett um 30 Grad aufgerichtet, dann um 40 Grad, bis schließlich ein Winkel von 90 Grad erreicht wurde. „Am 8. Februar war es das erste Mal ganz aufgestellt“, erinnert sich Christoph G. zurück. Für ihn ein ebenso besonderer Moment wie der erste Schritt, den er mit seiner Physiotherapeutin am 10. Februar machte. „Das war für mich schon ein großer Meilenstein“, verrät er. Vor allem vor dem Hintergrund, dass die Prognose, wieder normal gehen zu können, sehr schlecht war. „Das habe ich nicht annehmen können und dagegen gekämpft“, so Christoph G., der vor allem durch die große Unterstützung seiner Familie, Freundin und Freunden Kraft schöpfte.

Kritisches Intervall

Physiotherapie stand auch nach seiner Entlassung aus dem Klinikum am 26. Februar an der Tagesordnung. Um eine zukünftige Mobilität zu ermöglichen, war jedoch eine zweite Operation nötig, die Anfang März 2020 erfolgte. „Durch die Durchtrennung der Nerven war das linke Bein von Christoph G. praktisch gelähmt. Die Nervenfasern müssen erst neu wachsen. Allerdings wachsen sie nur einen Millimeter pro Tag“, erklärt Rab. Bis sie von der Hüfte zum Knöchel gewachsen sind, würden drei Jahre vergehen. Zeit, die die nicht versorgten Muskeln im Bein nicht haben. „Haben Muskel keinen Anschluss an die Nerven, verlieren sie nach neun bis zwölf Monaten die Fähigkeit zur Regeneration – das ist das so genannte kritische Intervall“, berichtet der Abteilungsvorstand.

Babysitterprozedur

Gemeinsam mit Dr. Neuwirth plante Rab daher eine OP, in der mittels einer Nerventransplantation die Zeitspanne bis zur Muskelversorgung verkürzt wurde. Konkret entnahmen die Plastischen Chirurgen ein rund 34 Zentimeter langes Nerventransplantat vom rechten Unterschenkel und transplantierten es auf den Streckmuskel des linken Unterschenkels. Rab: „Im Grunde ist das die Fortsetzung der ersten Operation.



Die transplantierten Nerven fungieren als Aufpasser, bis die originären Nerven nachgewachsen sind.

Damals führten wir bereits eine Nerventransplantation für die Versorgung der Oberschenkelmuskulatur durch.“ Und weiter: „Die transplantierten Nerven fungieren nun als Aufpasser bis die originären Nerven nachgewachsen sind

und den Muskel wieder versorgen können. Man nennt dies auch Babysitterprozedur.“

Kontrolluntersuchung

Ein halbes Jahr ist seit der Operation vergangen. Heute, bei der Kontrolluntersuchung, will Rab feststellen, wie weit die Nerven bereits gewachsen sind. Dazu klopft er das Bein von Christoph G. ab. „Jetzt habe ich deutlich etwas gespürt“, sagt Christoph G. plötzlich. – „Das ist sehr gut – bis hierher reichen die Nerven bereits“, ist Rab mit der Entwicklung seines Patienten zufrieden.

Überhaupt machte G. in den vergangenen Monaten große Fortschritte. „Ich habe jeden Tag trainiert und gezielte Übungen gemacht. Vor dem Lockdown im Zuge der Coronapandemie, am 14. März, war ich sogar das erste Mal wieder im Fitnessstudio und richtete mir dann auch zu Hause ein eigenes Fitnessstudio ein“, erzählt er. Die erste Ausfahrt mit dem Rad absolvierte er am 21. April. „Ich war schon immer sehr sportlich. Vor dem Schiunfall bin ich bis zu fünf Mal in der Woche im Fitnesscenter gewesen und habe jedes Mal ein bis zwei Stunden Krafttraining gemacht“, so G. Seine körperliche Fitness kam ihm bei der Regeneration von seinen schweren Verletzungen nun entgegen. „Das ist definitiv ein großer Vorteil“, sagt Rab. Die nächsten Ziele hat sich Christoph G. auch schon gesetzt: „Ich will wieder Schifahren gehen.“

www.klinikum-klagenfurt.at



Das Team der Plastischen Chirurgie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee kontrolliert, wie weit die Nerven von Christoph G. schon gewachsen sind.

Die Patientenströme im Klinikum werden getrennt und COVID-Patienten separat behandelt.



„DER ZUSAMMENHALT GIBT MIR KRAFT“

WIE COVID-19 DEN ALLTAG IM SPITAL VERÄNDERTE

DIE CORONAPANDEMIE STELLT DIE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER DER LANDESKRANKENANSTALTEN VOR NOCH NIE DA GEWESENE HERAUSFORDERUNGEN. UND DAS ÜBER ALLE BERUFSGRUPPEN HINWEG.

EIN ARZT, EINE DIPLOMIERTE KRANKENPFLEGERIN UND EINE REINIGUNGSKRAFT ERZÄHLEN AUS IHREM ALLTAG.



Reinigungskraft Anita Maurer meldete sich freiwillig für den Dienst an der Coronastation.

Die zweite Coronawelle hat Kärnten mit voller Wucht getroffen. Zu Spitzenzeiten infizierten sich mehr als 400 Personen täglich – viele Menschen mussten in den Krankenhäusern behandelt werden. Für das Personal der Medizin, Pflege, aber auch der Verwaltung eine große Herausforderung, die sie oft an die Grenze der Belastbarkeit brachte. Allein das Tragen der Schutzkleidung verlangt den Mitarbeitern körperlich einiges ab. „Dazu gehören zwei Paar Handschuhe, eine Kopfbedeckung, ein Schutzmantel und natürlich eine Schutzbrille sowie der Mund-Nasen-Schutz – eine FFP3-Maske“, zählt DGKP Katharina Frank vom LKH Villach auf. Ein Dienst im COVID-Bereich dauert zwölf Stunden. „An harten Tagen waren meine Kollegen und ich insgesamt zehn Stunden eingeschleust. Wenn eine Pause gemacht wird, muss die gesamte Einschleusung wiederholt werden. Da überlegt man sich genau, wann man etwas zu essen oder zu trinken braucht“, sagt Frank, die berichtet, wie anstrengend das Arbeiten mit der Ausrüstung sein kann: „Besonders im Rahmen von Pflegetätigkeiten kommt man ordentlich ins Schwitzen. Dazu fällt das Atmen oft schwer und

die Brille beschlägt, was zum Beispiel beim Blutabnehmen hinderlich ist.“ Auch wenn man mit dem Dienst fertig ist, trägt man Spuren davon: „Die Brille drückt fest auf die Stirn. Der Abdruck ist auch am nächsten Tag noch klar zu sehen.“

Schlaflos

Die Schwierigkeiten, die durch das Tragen der Schutzausrüstung entstehen, bestätigt auch Internist Dr. Florian Hucke. Er arbeitet in der Zentralen Aufnahme- und Erstversorgung (ZAE) am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, wo er neben den „normalen“ Notfallpatienten nun auch Menschen mit Corona versorgt. „Sie kommen mit Verdacht auf Corona entweder selbstständig oder auf Zuweisung“, sagt er und betont, dass es immer noch gilt, sich bei Symptomen entweder an den Hausarzt zu wenden oder die Hotline 1450 anzurufen. Um die Patientenströme zu trennen und COVID-Patienten separat zu behandeln, wurden kleinere Umbauarbeiten im Klinikum vorgenommen. „Wir haben etwa einen eigenen Coronaschockraum eingerichtet, wo die COVID-Patienten isoliert von den übrigen versorgt werden.“

In den 24-Stunden-Diensten kommt es aktuell zu einer deutlichen Mehrbelastung. „Durch das hohe Patientenaufkommen gibt es kaum Ruhezeiten. Da kam es auch schon vor, dass meine Kollegen und ich 24 Stunden lang nicht eine einzige Stunde geschlafen haben“, berichtet Hucke, der Coronapatienten meistens in einem frühen Stadium behandelt. „Sie haben gerade erst die Diagnose erhalten und sind häufig unsicher, was das nun für sie bedeutet“, erzählt er. Das interdisziplinäre Team der ZAE entscheidet, ob der Patient nach Hause geschickt werden kann oder stationär aufgenommen wird. „Manche kommen erst mal für 24 Stunden auf unsere Aufnahme- und Beobachtungsstation“, so Hucke.

Starkes Team

DGPK Katharina Frank arbeitet mit Patienten, die auf ein Beatmungsgerät angewiesen sind und deren Zustand zum Teil kritisch ist. Vor Corona hat sie Patienten mit akut neurologischen Erkrankungen gepflegt. „Die täglichen Aufgaben und Herausforderungen haben sich zum Teil grundlegend geändert und meine Kolleginnen und ich mussten uns in kürzester Zeit das Handling mit den verschiedenen Beatmungsgeräten aneignen“, so Frank, die bereits im Frühjahr an der COVID-Station am LKH Villach tätig war. „Die zweite Welle ist mit der ersten nicht zu vergleichen“, sagt sie. Damals wurden rund fünf Menschen auf der Station parallel betreut. An manchen Tagen waren es diesmal bis zu zwanzig.

Um das Arbeitspensum zu bewältigen, helfen nun auch diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerinnen aus, die sonst auf der Säuglings- und Kinderstation arbeiten. „Nur gemeinsam schaffen wir diese Situation. Wir sind wirklich ein sehr starkes Team, über Stationen, Abteilungen und Berufsgruppen hinweg. Der Zusammenhalt gibt mir Kraft“, findet sie auch Positives in der Krise.

„Werde ich es schaffen?“

Diese schönen Aspekte sind wichtiger denn je, denn die Mitarbeiter sind auch psychisch enorm belastet. „Der Tod gehört zu unserem Beruf dazu, aber was wir nun zu sehen bekommen, das gab es noch nie“, berichtet Frank, auf deren Station an manchen Tagen mehrere Patienten starben. „Ganz schlimm war es etwa, als ein älterer Herr bei der Visite die Ärztin mit Tränen in den Augen gefragt hat, ob er es schaffen werde. Nur 15 Minuten später erlitt er einen Herzstillstand. Wir konnten nichts mehr für ihn

tun“, schildert Frank einen Moment, der sie tief bewegt hat. Was sie fassungslos macht, ist, wenn sie in sozialen Medien liest, dass manche Leute glauben, nur alte Menschen sterben an COVID-19. „Der jüngste Patient, der auf meiner Station intubiert wurde, ist nur eine Stunde später auf der Intensivstation gestorben, er war 57 Jahre alt“, hält sie entgegen.

Dazu erlebt die diplomierte Pflegerin jeden Tag, wie sich Angehörige von ihren Lieben verabschieden. „Teilweise nur via Smartphone und Tablet, weil sie selbst zu Hause in Quarantäne sind. Hier sind wir als Pflege gefordert. Denn wir sind auch für die Familien da und unterstützen sie, so gut wir können.“ Besonders schlimm findet Frank, dass die Patienten, die im Sterben liegen, in ihren letzten Augenblicken keine direkte menschliche Wärme und Berührung empfangen können. „Wir sind ja alle in unserer Schutzausrüstung. Man sieht kein Lächeln, keine Mimik. So sollte kein Mensch sterben.“

Desinfektion der Zimmer

Die vielen Todesopfer sind aber auch für die Mitarbeiter der Reinigung die wohl größte psychische Belastung. „Wir müssen nach jedem Todesfall das Bett desinfizieren, angefangen mit dem Abziehen des Leintuchs“, erzählt etwa Anita Maurer, Reinigungskraft am LKH Wolfsberg. „Das ist eine völlig neue Situation für uns,

denn das erledigten vor Corona die Mitarbeiter der Pflege. Nun stehen wir vor den Betten mit dem Wissen, dass hier gerade ein Mensch verstorben ist.“ Nur durch die vielen Gespräche mit Kollegen kann man das bewältigen, ist auch Maurer dankbar für ihr Team.

Die Reinigungskraft kommt täglich in die Zimmer der Coronapatienten im LKH, um sie zu desinfizieren. „Türschnallen, Griffe, Böden oder auch Ablagen werden täglich gemacht. Wechselt die Belegung des Zimmers, ist die Reinigung noch umfangreicher“, sagt Maurer. Dann werden auch die Wände, Uhren, Bilderahmen bis hin zu den Matratzen der Betten desinfiziert. „Für ein Zimmer brauche ich dann etwa eine Stunde. Normalerweise wäre es in 25 Minuten erledigt.“

„Danke“

„Die Mitarbeiter leisten jeden Tag Großartiges. Wir sind sehr stolz auf sie und wollen uns ganz herzlich bei ihnen bedanken“, sagen Andrea Holzbauer, Leiterin der Wirtschaftsabteilung und Martina Mörtl, Objektleiterin der Reinigung am LKH Wolfsberg. So haben sich etwa mehrere Mitarbeiter – wie auch Anita Maurer – freiwillig für den Dienst an den COVID-Stationen gemeldet. „Das war und ist doch selbstverständlich. Ich habe ja auch eine Verantwortung.“

www.kabeg.at



Die Patienten von DGPK Katharina Frank sind auf ein Beatmungsgerät angewiesen.



HÖCHSTE QUALITÄT IM BRUSTGESUNDHEITSZENTRUM

ALLE THERAPIEN IM KLINIKUM AN EINEM STANDORT

DAS BRUSTGESUNDHEITSZENTRUM IM KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE WURDE ANFANG OKTOBER GLEICH ZWEI MAL AUSGEZEICHNET. MIT DEN ZERTIFIZIERUNGEN ERREICHT ES DAS HÖCHSTE QUALITÄTSLEVEL IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM – DAS IST EINZIGARTIG IN ÖSTERREICH.

Jede achte Frau in Kärnten erkrankt an Brustkrebs. Eine von ihnen ist Ingeborg R. „Bei einer Mammographie Ende März 2016 wurde bei mir ein Knoten gefunden“, erinnert sich die 59-Jährige zurück. „Ich wurde gleich ans Brustgesundheitszentrum im Klinikum überwiesen, wo eine Biopsie durchgeführt wurde“, so R., für die die Diagnose „ein Schock“ war, fühlte sie sich doch gesund und hatte keinerlei Beschwerden. Vor allem die Zeit zwischen der Biopsie und der endgültigen Diagnose war für R. „die schlimmste Zeit“, die man sich vorstellen kann. „Zum Glück wurde ich von meiner Familie und

meinen Freunden aufgefangen und auch im Brustgesundheitszentrum haben sich Ärzte und vor allem auch die Breast Care Nurses sehr gut um mich gekümmert. Alle Fragen wurden beantwortet, es gab immer einen Ansprechpartner für mich. Das gab mir Sicherheit.“

Alles aus einer Hand

„Zum Glück entdeckte man den aggressiven Tumor in einem frühen Stadium“, berichten die Koordinatorinnen des Brustgesundheitszentrums am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Dr. Eva Gräven und Dr. Kristin Kreuzer, die betonen, dass dadurch die Heilungschancen bei über 90 % liegen. Vor allem in den vergangenen Jahren kommen bei der Behandlung von onkologischen Patientinnen immer komplexere Therapiestrategien zum Einsatz. Nur durch die enge Zusammenarbeit verschiedener Fachdisziplinen sind die zahlreichen Behandlungserfolge möglich geworden. Diese erfordern eine hohe Expertise und die ganzheitliche Betreuung in spezialisierten Einrichtungen. „Im Brustgesundheitszentrum gibt es daher eine enge in-

terdisziplinäre Zusammenarbeit der Abteilung für Gynäkologie mit der Plastischen Chirurgie, der Onkologie, der Pathologie sowie der Radiologie, Strahlentherapie und Nuklearmedizin“, berichtet Prim. Priv.-Doz. Dr. Manfred Mörtl, Abteilungsvorstand der Gynäkologie und Geburtshilfe und Leiter des Brustgesundheitszentrums. Damit vereint das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee als einziges Krankenhaus in Kärnten alle Disziplinen an einem Standort. „Wir bieten unseren Patientinnen alle Therapien aus einer Hand. Und das natürlich am aktuellsten Stand der Wissenschaft“, erklären die Koordinatorinnen des Brustgesundheitszentrums, Dr. Eva Gräven und Dr. Kristin Kreuzer.

Positiver Verlauf

Auch Ingeborg R. war auf fast alle diese Disziplinen angewiesen. „Ich habe mir das am Anfang ganz anders vorgestellt“, sagt die Klagenfurterin, deren Mutter bereits an Brustkrebs erkrankte. Ihr wurde damals die Brust abgenommen. Dieses Schicksal blieb Ingeborg R. durch den medizinischen Fortschritt erspart. „Es wird

**Wir bieten unseren Patientinnen
alle Therapien aus einer Hand.
Und das natürlich am aktuellsten
Stand der Wissenschaft.**

Dr. Eva Gräven und Dr. Kristin Kreuzer
Koordinatorinnen des Brustgesundheitszentrums
am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

heute – wenn möglich – brusterhaltend operiert“, klären Dr. Gräven und Dr. Kreuzer auf. Vor dem chirurgischen Eingriff musste sich R. einer Chemotherapie unterziehen. Nach der OP schließlich einer Strahlentherapie. „Ich bin sehr froh, dass im Klinikum alles an einem Standort angeboten wird. Das hat für uns Patientinnen viele Vorteile“, sagt sie. Und weiter: „Alle Therapien habe ich sehr gut vertragen und sie waren schließlich auch von Erfolg gekrönt“, erzählt R., bei der Ende 2016 kein Krebs mehr festzustellen war. „Die von den Mitarbeitern im Brustgesundheitszentrum gesetzten Maßnahmen haben bestmöglich angeschlagen“, bestätigt auch Dr. Gräven, die sich gemeinsam mit ihrer Patientin über den positiven Verlauf freut.

Kraftquellen und Nachsorge

„Es waren sehr schwere Monate“, sagt R. rückblickend. Doch: Die Kärntnerin hat nie ihren Lebensmut und ihre Zuversicht verloren. „Mir war vom ersten Moment an klar, dass ich die Krankheit bekämpfen will.“ Die Kraft dafür holte sie sich bei ihrer Familie, ihren Enkelkindern und bei langen Spaziergängen in der Natur. Außerdem ist sie immer offen mit ihrer Erkrankung umgegangen. „Ich habe mich nie zurückgezogen, sondern bin immer aktiv gewesen und habe auch mal mit Kollegen und Bekannten über den Brustkrebs geredet“, so R., die immer noch regelmäßig zu Untersuchungen ins Brustgesundheitszentrum im ELKI des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee kommt. „Ich fühle mich hier sehr gut betreut. Man merkt einfach, dass jeder eine hohe Kompetenz hat“, lobt sie ihr Behandlungsteam.

Um diese Kompetenz weiterhin auszubauen, spielen für alle Mitarbeiter regelmäßige Fort- und Weiterbildungen eine zentrale Rolle. Zudem beteiligt sich das Brustgesundheitszentrum aktiv an klinischen Studien.

Höchstes Qualitätslevel

Für seine hohe Qualität und Expertise wurde das Brustgesundheitszentrum am Klinikum



Dr. Daniela Wolin-Smolle und Dr. Eva Gräven (v. li.) betreuen Patientinnen im Brustgesundheitszentrum.

Klagenfurt am Wörthersee von der „Österreichischen Zertifizierungskommission“ wiederholt rezertifiziert und nun auch von der „Deutschen Krebsgesellschaft“ ausgezeichnet. „Damit sind wir das einzige Brustgesundheitszentrum in Österreich mit diesen beiden Auszeichnungen und erreichen das höchste Level im deutschsprachigen Raum“, freuen sich Abteilungsvorstand Mörtl und die Koordinatorinnen des Brustgesundheitszentrums, Gräven und Kreuzer.

Jährlich verzeichnet das Brustgesundheitszentrum im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee über 5.200 ambulante Patientenkontakte, davon wurden im letzten Jahr 162 Neuerkrankungen diagnostiziert und behandelt.

LKH Villach

Neben dem Klinikum Klagenfurt am Wörthersee verfügt auch das LKH Villach über ein Brustgesundheitszentrum, das ebenfalls von der „Österreichischen Zertifizierungskommission“ ausgezeichnet wurde. Bis auf das Leistungsspektrum der Nuklearmedizin, Strahlentherapie und Plastischen Chirurgie erhalten auch in Villach die Patientinnen sämtliche Leistungen aus einer Hand.

www.klinikum-klagenfurt.at

Auf einen Blick: BRUSTKREBSVORSORGE

Ab dem 42. Lebensjahr wird Frauen alle zwei Jahre eine Mammographie zur Vorsorge empfohlen. „Bei einer familiären Vorbelastung sollte man mit dieser Maßnahme schon früher beginnen“, erklären Dr. Eva Gräven und Dr. Kristin Kreuzer. Unter anderem können diesen Frauen auch genetische Tests angeboten werden, um das individuelle Risiko für Brustkrebs zu bestimmen.

Zudem raten die Koordinatorinnen des Brustgesundheitszentrums am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee jeder Frau, ein Bewusstsein für ihre Brust zu entwickeln. Dazu gehört etwa das regelmäßige Abtasten. Aber auch mit einem gesunden Lebenswandel kann man vorbeugen.

„Mediterrane Kost, wenig Fleisch, dafür viel Fisch und das Kochen mit Olivenöl sind zu empfehlen“, so Gräven. Negativ wirken sich indessen zu wenig Bewegung, Rauchen oder übermäßiger Genuss von Alkohol aus. Aber auch seelische Belastungen könnten ein Risikofaktor bei der Entstehung von Brustkrebs sein.

Im LKH Villach wurden
Übungen zur Regional-
anästhesie angeboten.



SUMMER SCHOOL DER KABEG **BEGEISTERTE STUDENTEN**

VERANSTALTUNG IN DREI KABEG-HÄUSERN

DIE KABEG ORGANISIERTE IN KOOPERATION MIT DEM KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE, DEM LKH WOLFSBERG UND DEM LKH VILLACH ZWISCHEN 21. UND 25. SEPTEMBER DIE SUMMER SCHOOL FÜR MEDIZINSTUDENTEN IM LETZTEN STUDIENABSCHNITT. AN HAND PRAKTISCHER ÜBUNGEN, VORTRÄGEN UND GESPRÄCHEN WURDE DAS BREITE SPEKTRUM DER KRANKENHÄUSER PRÄSENTIERT.

„Notfall in Zimmer 14 – eine Patientin liegt leblos im Bett“, ruft ein „Pfleger“. Binnen Sekunden stürmen drei „Ärzte“ in den Raum, diagnostizieren einen Herz-Kreislauf-Stillstand und beginnen mit lebensrettenden Maßnahmen. Zum Glück handelt es sich aber um keinen echten Notfall. Die „Ärzte“ sind die Medizinstudenten Stefan K., David M. und Laurenz K., die im Simulationszentrum des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee eine Akutsituation

trainieren. „Wir müssen Elektroschocks einsetzen“, ruft einer der Studenten. Ohne große Diskussion führt das Team diese aus. Schließlich beginnt Laurenz K. mit der Herzdruckmassage. „Ein Ultraschallgerät würden wir auch brauchen“, ruft Stefan K. Nach etwa zehn Minuten atmet die Simulationspuppe wieder selbständig. Die Übung ist erfolgreich abgeschlossen, die „Patientin“ lebt.

Stärken und Schwächen

Gemeinsam mit den Mitarbeitern des SIM-Zentrums wird nun die Teamperformance analysiert. „Alle Handlungen wurden audio- und videoaufgezeichnet“, erklärt Dr. Oliver Metzler, Leiter des SIM-Zentrums, der für den Ablauf der Simulationen immer vier Mitarbeiter benötigt. „Grundsätzlich habt ihr das super gemacht. Als Team wart ihr sehr stark und auch die Entscheidung, das Ultraschallgerät zu benutzen war richtig. Worüber wir sprechen müssen, sind die Elektroschocks.“

Bei dem simulierten Notfall waren die nämlich nicht anzuwenden. „Das Herz zeigte keine Regungen mehr. Elektroschocks werden nur

eingesetzt, wenn zum Beispiel noch ein Kammerflimmern angezeigt wird“, erklärt Metzler. – „Das stimmt“, sind sich die Studenten einig. Hier hätten wir besser miteinander kommunizieren müssen und die Fakten gegenchecken.“ Die Studenten sind sich einig, dass die Übung „sehr spannend“ war. „Ich hatte einen richtigen Adrenalinstoß, es war wirklich sehr realitätsnah“, sagt David M.

Nähübungen an Schweinehäuten

„Hands-on“ hieß es heuer aber auch in den KABEG-Häusern in Villach und Wolfsberg, die zum ersten Mal an der Summer School teilnahmen. Ähnlich wie im SIM-Zentrum im Klinikum wurden auch im LKH Wolfsberg Kleingruppen gebildet. An der Radiologie wurden dann ultraschallgezielte Stanzbiopsien durchgeführt. „Dazu dienten Oliven als Versuchsobjekte“, erzählt Dr. Sonja-Maria Tesar, Medizinische Direktorin am LKH Wolfsberg. In der täglichen Praxis werden durch dieses Verfahren übrigens Gewebeproben genommen. An Schweinehäuten führten die Studenten mit den Chirurgen erste Nähübungen durch, während die Unfall-

chirurgen des LKH Wolfsberg ihren zukünftigen Kollegen zeigten, wie man professionelle Gipsverbände anlegt.

Vorträge und Workshop in Villach

Im LKH Villach bekamen die Studenten eine Einführung in die Fragen der Ethik. Zudem wurden sie über spezielle Maßnahmen der Anästhesisten gegen die Unterkühlung von Patienten während Operationen aufgeklärt. „Unser Schwerpunkt war aber ein Workshop mit praktischen Übungen zur Regionalanästhesie“, erzählt Prim. Dr. Ernst Trampitsch, Leiter der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin am LKH Villach. Dazu wurden in Übungsmaterialien Strukturen verbaut. Mittels Ultraschall wurden diese visualisiert. Die Aufgabe: eine Regionalanästhesie durchzuführen und die Nerven zu betäuben. „Dieses Verfahren wird neben der Regionalanästhesie auch für Nervenblockaden in der Schmerztherapie durchgeführt“, berichtet Facharzt Dr. Philipp Baumann, der den Workshop für die Studenten organisierte.

Rettungshubschrauber

Abgerundet wurde das Programm der Summer School mit den Besuchen von Stützpunkten der Rettungshubschrauber. „Diesen Ausflug haben

wir mit einer kleinen Rundfahrt durch Kärnten kombiniert. Schließlich wollen wir unseren künftigen Kollegen auch zeigen, wie hoch die Lebensqualität bei uns ist“, sagt Dr. Roland Steiner, Erster Oberarzt der Anästhesiologie und Intensivmedizin am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Er und sein Team führten 2015 die erste Summer School durch. „In den vergangenen Jahren stellten wir nur die Arbeit der Anästhesie und Intensivmedizin vor, heuer wurde die Summer School erstmals ausgeweitet. So konnten wir den Medizinstudenten einen noch größeren Teil unseres Leistungsspektrums in den Spitälern präsentieren.“

Persönliche Gespräche

Was ihm neben Workshops und Vorträgen immens wichtig ist, sind persönliche Gespräche. „Die vergangenen Jahre haben gezeigt, dass den Studenten viele Fragen am Herzen liegen. Das beginnt mit Fragen zur Fachdisziplin über den Ablauf des Alltags im Krankenhaus bis hin zu Gehaltsfragen“, erzählt der Erste Oberarzt. Aus diesem Grund ist auch genug Zeit dafür eingeplant. Steiner: „Leider fiel wegen Corona ein geselliger Grillnachmittag bzw. Grillabend aus. Aber für Fragen haben ich und meine Kollegen immer ein offenes Ohr.“ Das Angebot der Mediziner wurde gerne angenommen.

Positives Feedback

Die insgesamt 19 Studenten waren von dem breiten Angebot der Summer School durchwegs begeistert. „Die praktischen Übungen waren wirklich super. Ich habe viel ausprobieren können“, meint etwa eine Studentin. „Ich hätte mir nicht gedacht, dass es tatsächlich so viele praktische Übungen geben wird. Das hat mich wirklich überrascht“, ziehen auch David M. und Laurenz K. eine positive Bilanz. Einer ihrer Kommilitonen lobt indessen die persönlichen Gespräche mit den Ärzten. „Ich konnte mir ein sehr gutes Bild von meiner zukünftigen Fachrichtung machen. Es hat mir sehr gut gefallen und ich kann mir vorstellen, in einem der KABEG-Häuser beruflich tätig zu werden.“

www.klinikum-klagenfurt.at

www.lkh-villach.at

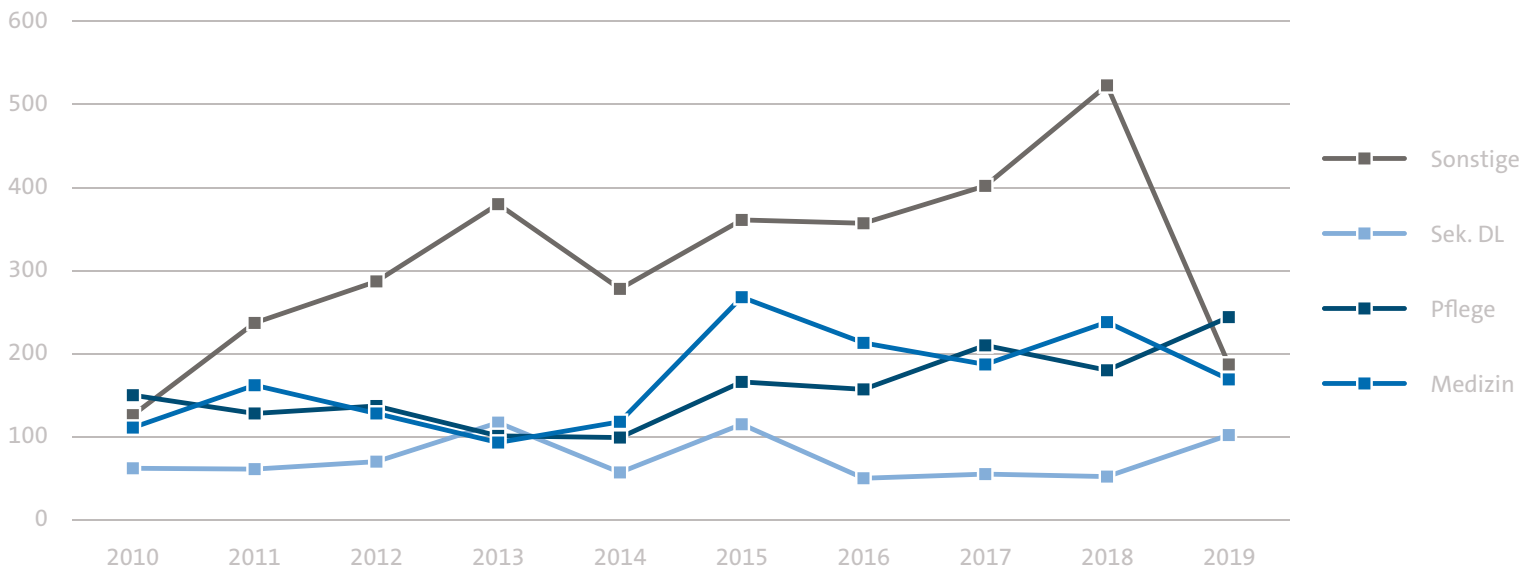
www.lkh-wolfsberg.at

Auf einen Blick: DIE SUMMER SCHOOL DER KABEG

Die Summer School wurde 2015 das erste Mal im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee abgehalten. Die Veranstaltung wurde von der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin etabliert und richtet sich an Studierende der Humanmedizin im letzten Abschnitt. „Ziel war und ist es, das Spektrum unseres Faches, die tägliche Arbeit und unser Haus vorzustellen“, berichten die Initiatoren Prim. Univ.-Prof. Dr. Rudolf Likar und Erster Oberarzt Dr. Roland Steiner. Von Beginn an standen praktische Übungen, wie z. B. Reanimationskurse, im Vordergrund. „Wir haben seither viel mehr Studenten, die sich für unser Fach interessieren“, so Steiner. Durch den Erfolg wurde die Veranstaltung heuer das erste Mal fächer- und häuserübergreifend angeboten. Im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee beteiligten sich etwa die Abteilungen für Unfallchirurgie, Orthopädie, Herz-Thorax-Gefäßchirurgie und das Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie. Im LKH Villach gewährten die Anästhesisten und Intensivmediziner einen Einblick in ihre Arbeit, während im LKH Wolfsberg alle Abteilungen und Institute dabei waren. „Wir veranstalteten einen eigenen medizinischen Tag, der ein großer Erfolg war“, bilanziert die Medizinische Direktorin, Dr. Sonja-Maria Tesar.



Nach der Übung im SIM-Zentrum wurde die Teamperformance analysiert.



FORTBILDUNG IM TRIALOG

10 JAHRE VORTRAGSREIHE – PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE

SEIT MITTLERWEILE 10 JAHREN FINDEN IM RHYTHMUS VON ZWEI WOCHEN SPEZIELLE FACHVORTRÄGE IM RAHMEN EINER FORTBILDUNGSREIHE AN DER ABTEILUNG FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE AM KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE STATT.

Von „Objektophilie oder die Liebe zu den Dingen“, „Suizidalität“, „Interdisziplinäre Sexualmedizin“ über „Angststörungen“ bis hin zu „Essstörungen“, „Glücksforschung“ und „Krebstherapie“ – die 14-tägigen Fortbildungsveranstaltungen erwecken nicht nur die Aufmerksamkeit von Berufsgruppen aus dem Gesundheitsbereich. Auch Patienten, Angehörige sowie die interessierte Bevölkerung kommen regelmäßig an die Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie, um sich die Fachvorträge anzuhören und mit Experten sowie Betroffenen zu diskutieren.

„Seit mittlerweile 10 Jahren führen wir die Veranstaltungen in dieser Form an unserer Abteilung durch“, berichtet Prim. Dr. Herwig Oberlerchner, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie (APP) am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Wobei die Anfänge noch weiter zurückreichen.

Vorträge und Diskussionen

Schon in den 1980er-Jahren wurden Fortbildungen an der APP abgehalten. „Initiiert von meinem Vorgänger Prim. Dr. Thomas Platz und dem damaligen Ausbildungsassistenten Dr. Walter Wagner, waren sie in erster Linie dafür gedacht, dem medizinischen und pflegerischen Personal der Abteilung aktuelle medikamentöse Therapien vorzustellen“, erzählt Oberlerchner. Tatsächlich gab es in dieser Zeit einen großen Fortschritt in der Pharmakologie, vor allem im Bereich der Antidepressiva und Antipsychotika. Die Vorträge wurde oft von Mitarbeitern der Abteilung gehalten, was ein zusätzliches Training der verschiedenen Referatstechniken bedeutete. 2008 übernahm schließlich Prim. Dr. Herwig Oberlerchner als damaliger Oberarzt und Ausbildungsassistent die Leitung der Fortbildungsreihe, die auch von der Ärztekammer approbiert ist. „Zu diesem Zeitpunkt habe ich begonnen, die Veranstaltungen weiterzuentwickeln, sie auch für Kollegen anderer Fachbereiche zu öffnen sowie die Öffentlichkeit einzubinden.“ Sukzessive wurden nun auch externe Referenten eingeladen, um ihren Tätigkeitsbereich vorzustellen. Im Mittelpunkt stehen seither neben den Referaten auch der Dialog und die Diskussion zwischen Experten, Patienten und Angehörigen. Mit Oberlerchners Bestellung zum Primarius der Abteilung für Psychiatrie und Psychothera-

pie im Jahr 2010 erhielt die Fortbildungsreihe, für die es sowohl im Winter- als auch im Sommersemester ein eigenes Programm gibt, ihre heutige Form. Zudem erfolgt seither auch eine Evaluierung sowie eine statistische Auswertung der Teilnehmerzahlen bzw. teilnehmenden Berufsgruppen.

Symposium

Im Schnitt kommen heute 50 Personen zu den Vorträgen. Ein Drittel davon sind Ärzte. Insgesamt fanden in den vergangenen Jahren rund 6.000 Interessierte ihren Weg zur Fortbildungsreihe, die bisher 143 Veranstaltungen umfasst. Jährlicher Schwerpunkt und regelrechter Besuchermagnet ist ein Symposium, das immer einen anderen Aspekt der Psychiatrie thematisiert.

„Ich bin sehr zufrieden mit der Entwicklung der Fortbildungsreihe, die inzwischen auch stark dazu beiträgt, Vorurteile gegenüber der Psychiatrie und Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen abzubauen“, sagt Oberlerchner. Künftig will er vor allem Randbereiche der Psychiatrie thematisieren, aber auch Kooperationen – etwa mit der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am LKH Villach – weiter stärken. Oberlerchner hofft, die Fortbildungen bald wieder in der gewohnten Form anbieten zu können.

www.klinikum-klagenfurt.at

Fünf bis sechs Tropfen der Öle reichen für eine Beduftung.

SONNE FÜR DIE SEELE

WIE SICH AROMATHERAPIE AUF KÖRPER UND GEIST AUSWIRKT

DAS LKH VILLACH SETZT, ERGÄNZEND ZU MEDIZINISCHEN UND PFLEGERISCHEN MASSNAHMEN, AUF DIE AROMAPFLEGE. AROMAPFLEGEEXPERTIN DGKP PATRICIA VENTRE ERKLÄRT, WIE DIE ÄTHERISCHEN ÖLE WIRKEN, UND GIBT TIPPS FÜR DIE WEIHNACHTSZEIT UND DEN JAHRESWECHSEL.

Orange, Weihrauch, Zirbelkiefer, Zimt oder Vanille – speziell zu Weihnachten und um den Jahreswechsel herum prägen Düfte die Erinnerungen und rufen meist wohlige Gefühle in den Menschen hervor. „Alle Sinne ermöglichen es uns, die Welt zu erfassen und zu erfahren. Aber der Geruchssinn ist derjenige, der am stärksten mit unserem Unterbewusstsein verbunden ist“, erklärt DGKP Patricia Ventre, Abteilungsleitung Pflege und ärztlich geprüfte Aromapflegeexpertin am LKH Villach. Gerade zur Advents- und Weihnachtszeit sowie rund um Neujahr haben Düfte eine besondere Bedeutung. Ventre: „Die



DGKP Patricia Ventre ist ärztlich geprüfte Aromapflegeexpertin.

Zeit der Ruhe und Besinnung wird durch wohlige Gerüche wie Mandarine, Tanne oder Honig verstärkt. Außerdem erinnern sie an geliebte Traditionen wie Kekse backen. Gerade in schwierigen Zeiten, wie wir sie derzeit erleben, kann man mit diesen Gerüchen die Stimmung heben.“

Pharmakologische Wirkung

Doch auch auf den Körper haben die Düfte Auswirkungen. „Die Inhaltsstoffe haben eine pharmakologische Wirkung“, stellt Ventre klar. Diese tritt direkt am Ort der Anwendung oder aber entfernt davon auf, da die Inhaltsstoffe der ätherischen Öle in sehr geringen Mengen in die Blutbahn gelangen und durch diese im Körper verteilt werden. „Dabei entfalten sie, je nach verwendetem Öl, ihre Wirkung. Zusätzlich besitzen ätherische Öle einen hemmenden Effekt auf Viren, Bakterien, Pilze und andere Krankheitserreger“, berichtet die Aromapflegeexpertin, die darauf hinweist, dass „vor allem Orange antibakteriell und kreislaufbelebend wirkt sowie das Immunsystem stärkt.“ Tanne, Zitrone, Thymian linalool oder Cajeput wirken indes gut gegen Erkältungen.

Raumbeduftung

Wichtig bei der Verwendung von ätherischen Ölen ist es, auf die Dosierung zu achten. Ventre: „Man sollte sich nicht durchgehend den Düften aussetzen. Sonst würde eine Gewöhnung entstehen und die Wirkung wäre nicht mehr dieselbe.“ Deshalb empfiehlt sie, die Duftlampe oder den Luftvernebler bzw. Diffuser nur wenige Stunden am Tag zu verwenden. Bei der Anwendung muss darauf geachtet werden, nur

maximal fünf bis sechs Tropfen der Öle zu verwenden. Alternativ kann man aber auch ein Taschentuch oder Wattedpad beduften, das man dann den Tag über bei sich trägt. „Bei Bedarf kann man dann daran riechen“, so Ventre.

Im LKH Villach wird die Aromapflege übrigens seit 2013 angewendet. „Sie unterstützt medizinische Behandlungen und Therapien komplementär, trägt zur Erhaltung der Gesundheit und zur Linderung von Beschwerden bei. Außerdem verstärkt sie Entspannung und Wohlbefinden“.

www.lkh-villach.at

„DUFTREZEPTE“ FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Stimmungszauber für die Weihnachtszeit

3 Tropfen Mandarine rot, 1 Tropfen Vanille und 1 Tropfen Zimtrinde in die Duftlampe geben

Ätherische Öle für Neujahrsvorsätze

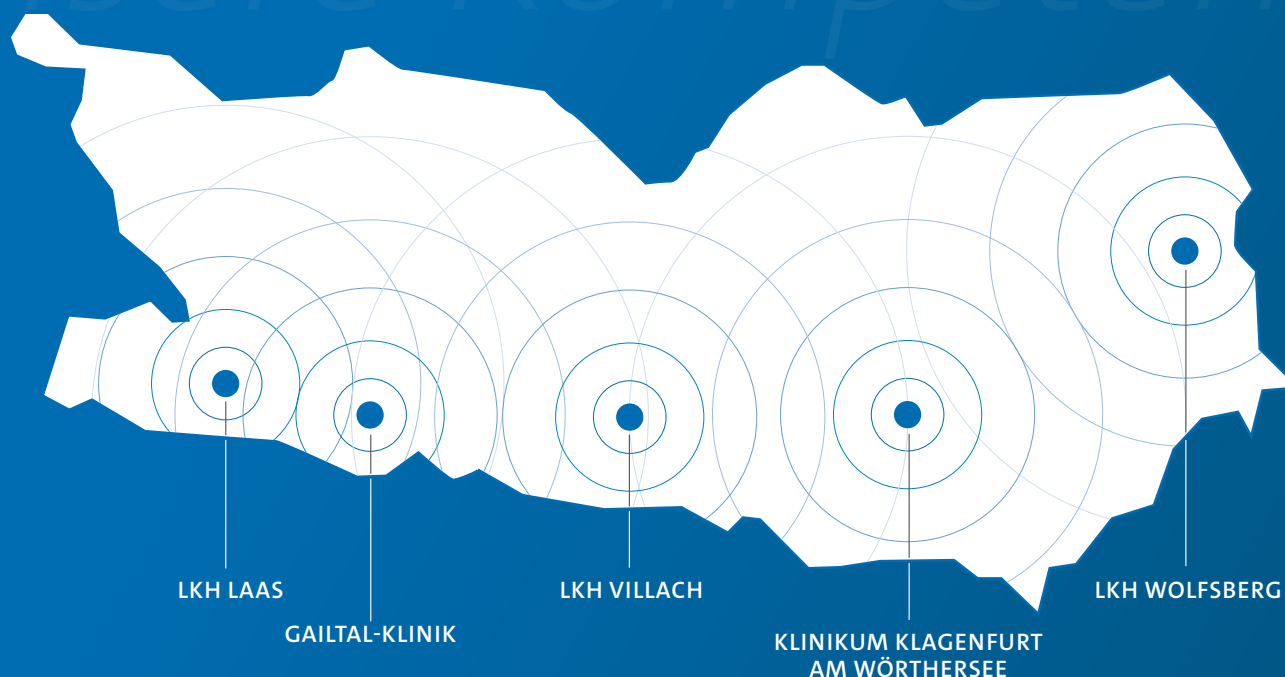
1 Tropfen Weihrauch, 1 Tropfen Sandelholz, 3 Tropfen Bergamotte oder ein anderes Zitrusöl in die Duftlampe geben

„Bleib gesund!“

Ätherische Ölmischung zur Stärkung des Immunsystems und gegen Keime

1 Tropfen Zitrone, 1 Tropfen Cajeput und 1 Tropfen Thymian linalool auf ein Taschentuch geben, einstecken und mehrmals täglich daran riechen oder die Mischung in die Duftlampe geben

IHRE GESUNDHEIT – UNSERE KOMPETENZ.



KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE

Feschnigstraße 11
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: +43 463 538
E-Mail: kllinikum.klagenfurt@kabeg.at
www.klinikum-klagenfurt.at



LANDESKRANKENHAUS VILLACH

Nikolaigasse 43
A-9500 Villach
Telefon: +43 4242 208
E-Mail: lkh.villach@kabeg.at
www.lkh-villach.at

LANDESKRANKENHAUS WOLFSBERG

Paul-Hackhofer-Straße 9
A-9400 Wolfsberg
Telefon: +43 4352 533
E-Mail: office@lkh-wo.at
www.lkh-wolfsberg.at



LANDESKRANKENHAUS LAAS

Laas 39
A-9640 Kötschach
Telefon: +43 4715 77 01
E-Mail: office@lkh-laas.at
www.lkh-laas.at

GAITAL-KLINIK

Radnigerstraße 12
A-9620 Hermagor
Telefon: +43 4282 22 20
E-Mail: office@gaital-klinik.at
www.gaital-klinik.at



KABEG MANAGEMENT

Kraßniggstraße 15
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: +43 463 552 12
E-Mail: office@kabeg.at
www.kabeg.at

