

# KABEGjournal

AKTUELLES AUS DEN KÄRNTNER LANDESKRANKENHÄUSERN

*Pollenallergie & Asthma*

»SEITE 14

*Mobbing im Netz*

»SEITE 18

*Atomkrise in Japan*

WIRKT SICH DIE NUKLEARE KATASTROPHE AUCH AUF ÖSTERREICH AUS?

»SEITE 6

VERWALTUNG:

ROLAND PETERS IST NEUER BETRIEBSDIREKTOR DES KLINIKUM KLAGENFURT – SEINE ERFAHRUNGEN, SEINE ZIELE

»SEITE 4

# Inhalt

kurzinfos .....	3
babyboom .....	3
der mensch im mittelpunkt .....	4
atomkrise in japan .....	6
der {öl}preis ist heiß .....	8
frühjahrmüdigkeit .....	9
weil pflege mehr ist.....	10
bluthochdruck .....	12
allergie & asthma .....	14
die sucht im nacken .....	17
cybermobbing .....	18
veranstaltungskalender .....	19



Seite 4

## Neuer Betriebsdirektor

Roland Peters wurde am 8. März zum neuen Betriebsdirektor am Klinikum Klagenfurt ernannt.



Seite 6

## Atomkrise in Japan

Nach der verheerenden Katastrophe in Japan sind nun auch die Kärntner verunsichert. Die KABEG klärt auf.



Seite 14

## Pollenalarm

Mit dem Frühlingswetter steigen nicht nur die Temperaturen. Auch die Pollen sind wieder im Anflug – und das immer früher.



Seite 18

## Angriffe im Internet

Immer mehr Jugendliche sind von Cybermobbing betroffen. Experten schlagen Alarm!

## Impressum

**Medieninhaber & Herausgeber:** KABEG – Landeskrankenanstalten-Betriebsgesellschaft, St. Veiter Straße 34, 9020 Klagenfurt **Redaktionsteam:** Med. Beirat: Prim. Dr. Manfred Freimüller/Gailtalklinik, Mag. Sabine Pollanz/LKH Villach, Elisabeth Rakuscha/LKH Wolfsberg, Peter Pfaffenberger/LKH Laas **Redaktionsleitung:** Mag. Kerstin Wrussnig **Satz & Layout:** EVI GmbH Entwicklung, Vertrieb und Innovation, Karfreitstraße 24, 9020 Klagenfurt **Druck:** Hermagoras Druckerei, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Viktring **Erscheinungsweise:** Vierteljährlich und nach Bedarf. 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.

# kurzinfos

## AUF EINEN BLICK – AKTUELLES AUS DEN KABEG-HÄUSERN



### Haus der Geriatrie ist beste Spitalsabteilung

Das Haus der Geriatrie des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee wurde von der Fachzeitschrift „CliniCum“ zur besten Spitalsabteilung in Österreich gewählt. Hohe Mitarbeiterzufriedenheit, perfekte Teamarbeit und die ausgezeichnete fachliche Betreuung von Prim. Dr. Georg Pinter und seinem Team überzeugte die Jury.



### Hoher Qualitätsstandard am LKH Wolfsberg

Als eines der ersten Spitäler Österreichs wurde das LKH Wolfsberg flächendeckend nach ISO zertifiziert. Damit können sich Patienten auf höchstmögliche Qualität sowohl in den medizinischen als auch nicht medizinischen Bereichen verlassen. Hauseigene Qualitätsbeauftragte und Experten der Zertifizierungsanstalt überprüfen die Einhaltung der strengen Kriterienregelmäßig.



### Großzügige Spende für das ELKI

Mithilfe der Stadtrichter zu Klagenfurt und der Kärntner Kinderkrebshilfe, wurde dem Eltern-Kind-Zentrum des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee (ELKI) ein 30.000 Euro teures Ultraschallgerät übergeben. Das Gerät der Firma Sono Site dient zum Aufsuchen von Blutgefäßen, die man für Infusionen oder Blutabnahmen benötigt.

# Babyboom

*im klinikum klagenfurt  
am wörthersee*



Landeshauptmann Gerhard Dörfler zu Besuch im ELKI

IM KLINIKUM  
KLAGENFURT AM  
WÖRTHERSEE GAB ES  
IM VORJAHR 1.727  
GEBURTEN. UM 153 MEHR  
ALS NOCH 2009.

Über einen regelrechten Babyboom durfte sich 2010 das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee freuen. Im ELKI erblickten 1.727 Erdenbürger das Licht der Welt. Zum Vergleich: 2009 machten „nur“ 1.574 Babys ihren ersten Schrei im Eltern-Kind-Zentrum (ELKI). Insgesamt wurden kärntenweit um 3,1 Prozent mehr

Kinder geboren als 2009. Grund für diese erfreuliche Entwicklung sind die familienfördernden Maßnahmen im Land, die ein gutes Klima für Familiengründungen schaffen. Landeshauptmann Gerhard Dörfler machte sich vor Kurzem selbst ein Bild im ELKI. „Es freut mich ganz besonders, dass es mit unserer Familienpolitik

gelingen ist, sehr gute Rahmenbedingungen für Jungfamilien zu schaffen“, sagt Dörfler. Kärnten zählt damit zum Familienbundesland Nummer eins. Und so wie es aussieht, hält der positive Trend an. Nach Auskunft der Geburtenstation dürfte die Zahl der Geburten 2011 ähnlich hoch bleiben wie 2010. [www.lkh-klu.at](http://www.lkh-klu.at)

# „Für mich steht der Mensch im Mittelpunkt“

AM 8. MÄRZ 2011 WURDE ROLAND PETERS VON DER KABEG-EXPERTEN-KOMMISSION ZUM NEUEN BETRIEBSDIREKTOR AM KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE ERNANNT. PETERS, ER WAR SEIT 2006 KAUFMÄNNISCHER DIREKTOR DER GAITAL-KLINIK, TRITT DIE NACHFOLGE VON DI HERWIG WETZLINGER AN.

„Ich möchte Ansprechpartner für Mitarbeiter und Patienten sein. Das Motto des Klinikum Klagenfurt am

Wörthersee „Der Mensch im Mittelpunkt“ möchte ich unter meiner Führung aufleben lassen“, setzt sich der neue Direktor erste Ziele.

Er übernimmt das größte Haus im KABEG-Verbund in turbulenten Zeiten. Nicht nur durch die Übersiedelung ins neue, moderne Chirurgisch-Medizinische-Zentrum (CMZ) im Jahr 2010, haben sich viele Abläufe verändert. „Veränderungen sind wichtig“, erklärt Peters. „Erst wenn sich Dinge verändern entwickelt man sich weiter und steuert einer erfolgreichen Zukunft entgegen. Das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee hat hier enormes Potenzial. Gemeinsam mit den Mitarbeitern will ich es heben, Abläufe im Krankenhausalltag weiter



Betriebsdirektor Roland Peters möchte gemeinsam mit den Mitarbeitern die Potenziale im Klinikum Klagenfurt heben

optimieren und Ruhe in das Haus bringen.“ Konkret sieht der neue Betriebsdirektor den Sektor Verwaltung als Servicebereich für die eigentlichen Kernkompetenzen des Hauses - nämlich die Medizin und die Pflege. „Es gilt, die vorhandenen Strukturen in den Verwaltungs- und Betriebsdiensten so effizient wie möglich zu gestalten. Dadurch können dann weitere Ressourcen für die medizinische und die pflegerische Versorgung sichergestellt werden.“

Peters liegen vor allem die Patienten am Herzen. „Ihre bestmögliche Versorgung und Zufriedenheit sind mir ein ganz besonders Anliegen. Die Qualität, die die Menschen im Klinikum

Klagenfurt erwartet, orientiert sich immer am neuesten Stand der medizinischen Forschung.“ Um diesen hohen Standard nachhaltig zu sichern, will Peters gemeinsam mit dem Ärztlichen Leiter, Univ. Prof. Dr. Bernd Stöckl, und dem Pflegedienstleiter, Bernhard Rauter, die „Abläufe und Strukturen im Spital überarbeiten und optimieren“. Das heißt, dass in der Verwaltung gespart werden soll, aber nicht bei den Versorgungserfordernissen der Patienten.

## Erfolgsprojekt Gaitalklinik

Peters kann bei seiner Arbeit im Klinikum auf seine langjährige Erfahrung als Kaufmännischer Direktor der Gaitalklinik zurückgreifen.



Im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee werden Abläufe und Strukturen überarbeitet und optimiert

Gelangte das KABEG-Haus in Hermagor doch unter seiner Leitung auf ein Top-Level. Die Reha-Klinik wurde unter ihm als Verwaltungsdirektor um- und ausgebaut. „Die aktuelle Situation in Klagenfurt erinnert mich ein bisschen an die Gailtalklinik im Jahre 2005/2006“, erzählt Peters. Damals befand sich das KABEG-Spital in Hermagor in einer Umbruchphase. „Die Gailtalklinik befand sich in einer Krise, sogar über die Standortschließung wurde laut diskutiert.“ Das Bekennt-

nis aller Beteiligten zur Veränderung hat das Krankenhaus in Hermagor gestärkt. „Das Haus wurde neu strukturiert. Obwohl dieser Prozess auch von kritischen Stimmen begleitet wurde, war der Neuanfang ein Startschuss für die Erfolgsgeschichte der Klinik“, erinnert sich Peters. Aus der Spezialisierung der Gailtalklinik ergaben sich ganz neue Perspektiven. Unter der Führung von Peters wurde das KABEG-Haus im Gailtal österreichweit für seine neurologischen Leistungen be-

kannt und etablierte sich in der Region als beliebter und größter Arbeitgeber.

#### Projektleiter

Aber auch im Change-Projekt der KABEG nutzte man das Know-how des erfahrenen Betriebsdirektors. Roland Peters leitete zuletzt die „strategische und operative Ausrichtung der KABEG“. „Durch die Gesetzesänderung im vergangenen Jahr entstand aus fünf Spitälern und einem operierenden Management ein Unternehmen

– die KABEG. Das erforderte natürlich einige Änderungen in den Strukturen und Abläufen“, sagt Peters. Zentrale Säule war die Bündelung von Ressourcen und Kompetenzen, etwa im Bereich Einkauf, Controlling oder dem Rechnungswesen. „Dennoch blieb durch die Veränderung die Individualität sowie die Versorgungsleistungen der einzelnen Häuser im KABEG-Verband bestehen. Diese sollen künftig noch gestärkt werden“, erklärt Peters. 🐾

[www.lkh-klu.at](http://www.lkh-klu.at)

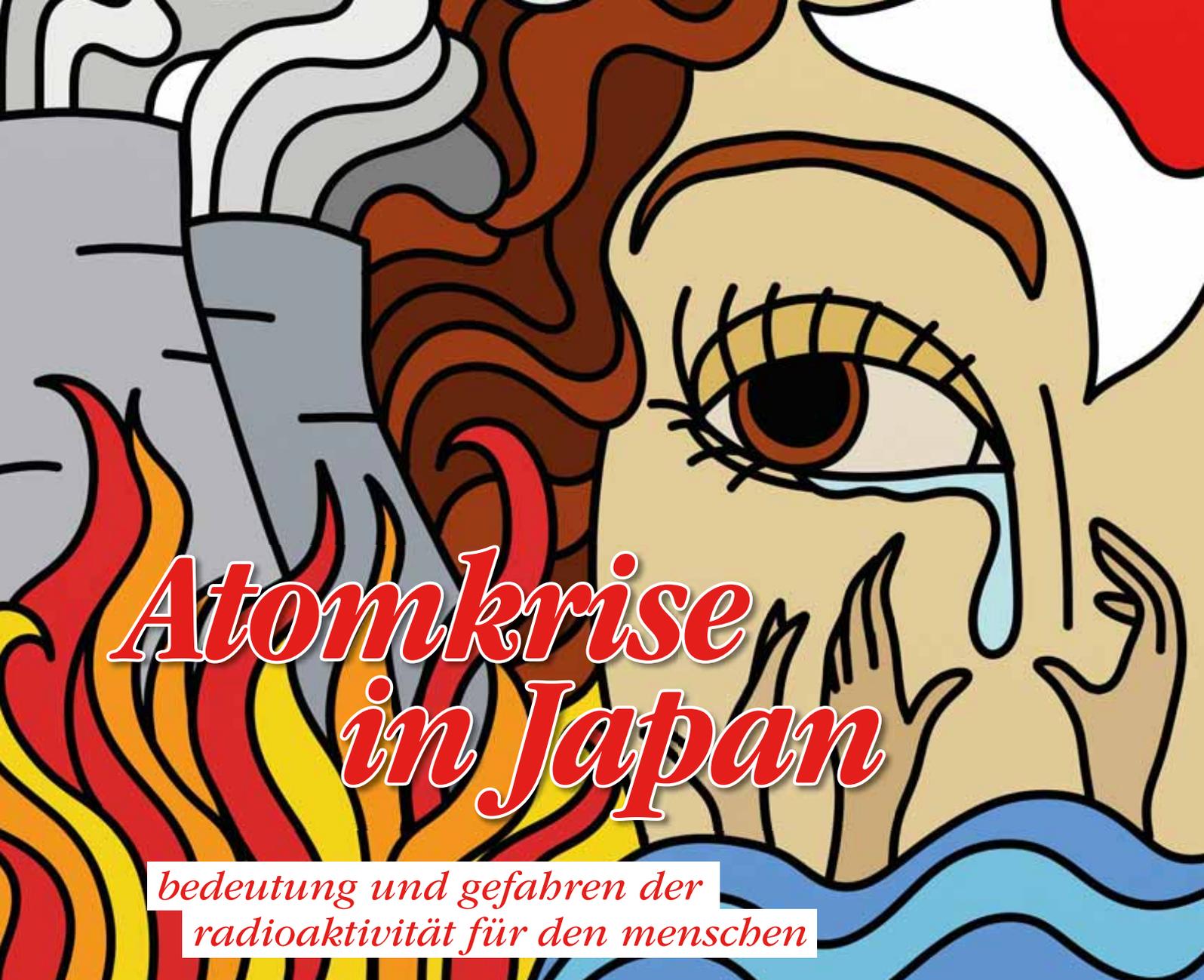


## Große Freude über die Heilung von Artiola (14)

Es war eines seiner ersten Aufgaben als neuer Betriebsdirektor am Klinikum Klagenfurt des Wörthersee und, wie es Roland Peters selbst ausdrückt „ein sehr berührender Moment“: Peters verabschiedete Artiola Koxherri (14). Das

Mädchen aus Albanien litt an Leukämie. Unternehmer Robert Rogner brachte sie nach Klagenfurt und finanzierte die Behandlung. Nach neun Monaten konnte Artiola das Klinikum verlassen. Sie ist wieder völlig gesund.

„Wie sie zu uns kam, gaben ihr albanische Ärzte nur mehr wenige Tage zu leben. Artiola hat es dvank unserer Ärzte und Rogner geschafft. Ich freue mich unglaublich darüber und wünsche ihr nur das Allerbeste“, sagt Peters.



# Atomkrise in Japan

*bedeutung und gefahren der  
radioaktivität für den menschen*

ALS AM 11. MÄRZ 2011 IN  
JAPAN DIE ERDE BEBTE  
UND EIN GEWALTIGER  
TSUNAMI AUF DAS  
FESTLAND ZURASTE,  
WURDEN AUCH MEHRERE  
KERNKRAFTWERKE AN DER  
KÜSTE SCHWER IN  
MITLEIDENSCHAFT  
GEZOGEN. AM  
SCHLIMMSTEN TRAF ES  
DAS AKW FUKUSHIMA.

Explosionen und der Austritt von hochgiftiger Strahlung waren die Folge

der verheerenden Umweltkatastrophe. Die ganze Welt blickt seither nach Japan. Bilder von Menschen, die sich auf eine mögliche Verstrahlung von verummten Personen untersuchen ließen, gingen um die Welt.

Erinnerungen an die Katastrophe von Tschernobyl im Jahr 1986 wurden wach und viele Menschen fragten sich, welche Gefahren von der Radioaktivität ausgehen. „Die Dosis entscheidet über Wirkung und Nebenwirkung.“ Dieses Postulat des berühmten Mediziners Paracelsus hat auch für die Radioaktivität oder ionisierende Strahlung

Gültigkeit. So spielt dosierte Radioaktivität in der Medizin eine essenzielle Rolle, sei es in der Diagnostik (zum Beispiel beim Röntgen, CT) als auch

*„... und tatsächlich sind wir  
einer ständigen  
Grundstrahlung ausgesetzt.“*

Prim. Dr. Wolfgang Raunik, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

bei der Behandlung (in erster Linie bei Krebserkrankungen).

„Zu berücksichtigen ist, dass sich alles Leben, auch das menschliche, in einer strahlenden Umgebung entwickelt hat – und tatsächlich sind wir einer ständigen Grundstrahlung ausgesetzt“,

erklärt Prim. Dr. Wolfgang Raunik, Vorstand des Instituts für Strahlentherapie und Radioonkologie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.

Die Grundstrahlung beinhaltet die sogenannte terrestrische Strahlung, ausgehend von Gestein und Mauerwerk, die kosmische Höhenstrahlung sowie unter Umständen medizinische Anwendungen. Der Mensch ist, wie alle anderen Organismen, in der



Lage, problemlos damit umzugehen.

Primarius Raunik weist prinzipiell auf zwei unterschiedliche Strahlensphänomene:

### Die direkte Strahlenwirkung durch Gammastrahlung

„Diesem Strahlenrisiko sind ausschließlich die Personen im unmittelbaren Umgebungsradius um das Kernkraftwerk ausgesetzt“, erklärt Raunik. Neben den Spätnebenwirkungen (grauer Star, Unfruchtbarkeit, Entstehung von Krebserkrankungen) sind vor allem die akuten Nebenwirkungen problematisch. Bei dieser sogenannten „Strahlenkrankheit“ kommt es neben dem kompletten Haarverlust zu Problemen, primär der Schleimhäute und im Magen-Darm-Trakt sowie vor allem zu einer massiven Schädigung des blutbildenden Knochenmarks (Abwehrschwäche). Die akute Strahlenkrankheit ist ab einer gewissen Dosis tödlich. Allerdings nimmt

die Strahlung entsprechend dem Abstandsquadratgesetz rapide ab, sodass bereits im regionalen Umkreis um das Kernkraftwerk für die Bevölkerung keine akute Bedrohung ausgeht.

### Der radioaktiver Niederschlag („Fallout“)

Dabei versteht man die Verbreitung strahlender Teilchen (als Staub) auch über eine größere Entfernung hinweg. Dieser Fallout bedroht derzeit die japanische Bevölkerung. Nach Tschernobyl war das auch in Österreich der Fall. Mit der Witterung gelangten Jod und Cäsium zu uns.

Gegen diese Strahlenbelastung kann man sich schützen. Durch die Einnahme von Kaliumjodid-Tabletten wird die Schilddrüse bereits angereichert. So wird vermieden, dass radioaktives Jod aufgenommen wird. Aber auch Strahlenschutzkleidung und entsprechende Dekontaminationsverfahren werden eingesetzt. Im Allgemeinen gilt es also, die Aufnahme der

strahlenden Teilchen in den Körper zu verhindern. Diese können über Nahrung, Trinkwasser oder durch die Atemluft in den Körper gelangen.

Eine akute Strahlenerkrankung ist durch den radioaktiven Niederschlag aber nicht zu erwarten. In diesem Fall fürchtet man vor allem die Spätnebenwirkungen, zum Beispiel in Form einer Krebserkrankung. Vor allem Kinder sind gefährdet. Ihre Schilddrüse ist sensibler als die von Erwachsenen. Eine Langzeitfolge wäre etwa die Entstehung von Schilddrüsenkrebs, der ungefähr zehn Jahre nach der Atomkatastrophe auftritt. „Das kann durch die Einnahme von Jod-Tabletten vermieden werden“, betont Raunik.

Dieses Szenario ist im aktuellen Fall für den Großraum um die japanischen Inseln relevant. „Bei aller Tragik muss festgestellt werden, dass vonseiten der japanischen Katastrophe für Österreich keine Bedrohung ausgeht“, erklärt Raunik.

Dennoch war und ist die Unsicherheit in der Bevölkerung teilweise groß. Viele Menschen fragen in Apotheken nach Kaliumjodid-Tabletten. Sogar das Bundesministerium für Gesundheit sah sich veranlasst zu reagieren. „Die gegenwärtige Situation in Japan stellt keine Bedrohung für die österreichische Bevölkerung dar“, heißt es in einem Schreiben vom 14. März. Auch warnt die Behörde ausdrücklich vor einer Einnahme ohne Gefahr einer Strahlenbelastung ist sinnlos und eventuell sogar gefährlich.“ So ist die Verwendung von Kaliumjodid für Menschen ab dem 40. Lebensjahr auch in kritischen Strahlungssituationen nicht ratsam. Sie haben, im Vergleich zu Kindern, ein sehr geringes Risiko an Schilddrüsenkrebs zu erkranken, jedoch ein erhöhtes Risiko von Nebenwirkungen der Kaliumjodid-Tabletten. [www.lkh-klu.at](http://www.lkh-klu.at)

## blitzwissen

**Inkorporationsmessungen:** Die Überprüfung der Strahlenbelastung erfolgt in Klagenfurt laufend. Am Eltern-Kind-Zentrum (ELKI) wird vom Lebensmittelministerium eine Messstation des österreichweiten Strahlenfrühwarnsystems betrieben. Im Falle einer Strahlengefahr für Österreich, ist das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee bestens vorbereitet. In der Anstaltsapotheke werden derzeit 6000 Packungen zu je 10 Stück Kaliumjodid-Tabletten 65mg gelagert.



# *Der {Öl} Preis ist heiß*

## *das lkh laas spart 150.000 liter öl*

KEIN TAG VERGEHT, AN DEM NICHT VON STEIGENDEN SPRIT- UND HEIZÖL-PREISEN BERICHTET WIRD. HEIZÖL KOSTET DERZEIT CA. 1/3 MEHR ALS 2010. DAS BELASTET DIE BRIEFTASCHEN UND BETRIFFT SOMIT VIELE KÄRNTNER.

Das LKH Laas als öffentliche Einrichtung und Mitglied im KABEG Verbund hilft dem Steuerzahler durch aktive Energie- und Umweltpolitik zu sparen. 2007 wurde eine Solaranlage am Dach des LKH Laas mit einer Kollektorfläche von 364 m<sup>2</sup> errichtet. Die Kosten für das Projekt betragen abzüglich Förderung und Ersparnisse aus der fälligen Dachsanierung

€ 190.000,-. Die Solaranlage erspart dem Krankenhaus jährlich etwa 25.000 Liter Heizöl.

Vor Kurzem ging außerdem eine Biomasseheizung in Betrieb, welche dem Haus zusätzlich 125.000 Liter Öl erspart. Holz wird dabei in einer Holzschnitzelanlage aufbereitet. „Das System funktioniert wie bei der Fernwärme“, erklärt Betriebsdirektor Gebhard Schmied. Ein Wärmeversorgungsvertrag, der an den Energieindex angepasst ist, wurde auf 15 Jahre abgeschlossen und versorgt das KABEG-Spital mit Ressourcen aus heimischen Wäldern. Die regionale Wertschöpfung und die geringen Preisschwankungen dieser Energieform sind ein zukunftsweisender Weg für die Region.

„125.000 Liter plus 25.000 Liter machen zusammen

150.000 Liter Ölersparnis“, rechnet Schmied. Im LKH Laas wird eine Fläche von rund 10.000 m<sup>2</sup> beheizt. Im Jahr 2006 wurden dafür noch unglaubliche 240.000 Liter Öl gebraucht, 2010 nur mehr 90.000 Liter. Das Öl wird vor allem zur Dampferzeugung benötigt. Der Dampf wird in der Wäscherei und in der Küche eingesetzt.

Das KABEG-Haus hat aber noch weitere Ziele, um die Umwelt weiterhin nachhaltig zu schützen: „Ein Ziel ist es, die Sonnenkraft intensiver zu nutzen. Eine netzgekoppelte Fotovoltaikanlage wird noch heuer in Betrieb gehen“, berichtet der Betriebsdirektor über weitere Pläne. Das Modul hat eine Leistung von 10 KW und verfügt über eine Fläche von 120 m<sup>2</sup>. Und auch in der Elektromobilität hat Laas die Nase vorn: „Strom aus

der Zapfsäule“ gibt es im Krankenhaus seit April 2011. Viele Mitarbeiter überlegen sich schon den Umstieg vom Auto auf E-Fahrräder.

### **Vorteilhafte Lage**

Die geografische Lage des Ortes Laas auf der Südseite des Gailtals gibt dem Haus die Möglichkeit, nachhaltig und effizient Energie zu sparen und sorgsam mit den begrenzten Ressourcen umzugehen. „Zum Wohle der Gesundheit unserer Patienten achten wir mit modernster Medizintechnik und fachlich hoch qualifiziertem Personal, auf die Welt von morgen“, sagt Schmied. Der Leitspruch des LKH Laas „Wo die Medizin dem Menschen dient und die Natur noch Stimme hat“ wird in dem kleinsten KABEG-Spital gelebt und hochgehalten. ☺

[www.lkh-laas.at](http://www.lkh-laas.at)

# Vitamine gegen die Frühjahrs Müdigkeit



Leitende Diätologin  
Veronika Brandstätter

„Eigentlich sollte uns das beginnende Frühjahr Energie bringen, doch oft zeigt sich das Gegenteil – wir sind müde und antriebslos“, weiß die leitende Diätologin am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Veronika Brandstätter. Die Gründe dafür können unterschiedlich sein. Schweres, kalorienreiches Essen in den Wintermonaten, zu wenig Bewegung, zu wenig Sonnenlicht oder rascher Temperaturanstieg belasten den Kreislauf.

„Um der Frühjahrs Müdigkeit entgegenzuwirken, empfiehlt die »Deutsche Gesellschaft für Ernährung« jeden Tag vollwertige Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse. Besonders die Vitamine A – in der Vorstufe als Karotin, C und E sowie Magnesium als Mineralstoff sind Fitmacher, da sie unser Immunsystem stärken“, rät die Ernährungsexpertin.

**Karotin** kommt in dunkel gefärbten Gemüse vor. Im Frühjahr liefert Bärlauch, junger Freilandspinat oder Vogerlsalat dieses Vitamin.

**Vitamin-C**-reich sind Radieschen. Beim Obst greift man am besten noch auf Äpfel zurück. Vitamin-C-Spender sind auch frische Kräuter, die man auf der Fensterbank ziehen kann oder Sprossen und Keimlinge, die man in einem Keimgerät selbst herstellen kann.

**Vitamin E** wird auch als „Anti-Aging-Vitamin“ bezeichnet, da es vor freien Radikalen schützt. Am meisten Vitamin E liefern pflanzliche Öle wie Sonnenblumen- oder Weizenkeimöl, aber auch Nüsse,

Weizenkeime und Avocados.

**Magnesium** unterstützt zahlreiche Stoffwechselläufe. Es wirkt beruhigend, dämpft die Erregbarkeit und kann so auch Kopfschmerzen lindern. Magnesiumreiche Nahrungsmittel sind Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Vollkornprodukte und Nüsse.

Immer wieder zu erwähnen ist eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr**. Der Körper benötigt ca. 1 1/2 l Flüssigkeit in Form von Getränken wie Wasser, Mineralwasser, Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften. Unzureichende Flüssigkeit äußert sich in Darmträgheit, Nachlassen der Spannkraft

des Gewebes, vorzeitiger Faltenbildung und Kreislaufproblemen.

„Beliebt im Frühjahr sind Fasten- und Entschlackungskuren. Das Wort „Schlackenstoffe“ gibt es in der Medizin und Ernährungswissenschaft nicht. Fasten ist auch nicht zur langfristigen Gewichtsreduktion geeignet“, warnt Brandstätter.

Dennoch kann man den Körper mit kaliumreichen Nahrungsmitteln wie Obst und Gemüse entwässern. Bitterstoffe im Radicchio, Löwenzahn oder Artischocke wirken sich günstig auf die Leber- und Gallentätigkeit aus. 🌿

[www.lkh-klu.at](http://www.lkh-klu.at)

## infobox

### REZEPT FÜR BÄRLAUCHPESTO

- » 1 Bund Bärlauch, gehackt
- » 2 Esslöffel gehackte Pinienkerne
- » 50 g geriebener Parmesan oder Pecorino
- » Olivenöl (ca. 1/8 l)
- » Salz, Pfeffer

Geriebenen Käse, Pinienkerne (eventuell leicht rösten) und fein gehackten Bärlauch in einen Mörser oder eine Küchenmaschine geben. Unter langsamer Zugabe von Olivenöl zu einer Paste verreiben oder mixen, dann würzen. Nicht gleich zu verbrauchendes Pesto friert man am besten portioniert ein.





# Weil Pflege mehr ist ...

... als betten machen und essen austeilen

SIE SIND DIE OFTMALS  
UNBEMERKTEN ENGEL IN  
DEN SPITÄLERN – DIE  
PFLEGEKRÄFTE. EINMAL  
IM JAHR, AM 12. MAI, DEM  
INTERNATIONALEN TAG  
DER PFLEGE, WIRD  
DIESER BERUFSGRUPPE  
BESONDERE BEACHTUNG  
GESCHENKT.

Die diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger (DGKS/P) und Pflegehelfer (PH) leisten täglich hervorragende Arbeit und verbessern die Lebensqualität Hunderttausender pflegebedürftiger Menschen.

Wie groß ihr Einsatz ist, geht aber häufig unter. „Eine Krankenschwester? Die macht doch das Bett und bringt das Essen.“ – Die öffentliche Sicht auf die Pflege ist einseitig. „Die Pflegekräfte übernehmen eine verantwortungsvolle Aufgabe und sind rund um die Uhr für den Patienten im Einsatz. Sie planen, was er braucht und führen ihn durch die gesamte Behandlung“, erklärt Dr. Maria Warmuth, Abteilungsleiterin der Pflege im KABEG-LKH

Villach. Das Wichtigste dabei ist die Teamarbeit. Denn gerade die Pflegepersonen sind das Bindeglied zwischen den Patienten und den Ärzten.

Im Team arbeiten deshalb auch DGKS Elisabeth Polsinger und Pflegehelferin Andrea Rassi von der Unfallchirurgie im LKH Wolfsberg. Ihr Dienst beginnt morgens um 6 Uhr. Das oberste Ziel ihrer Arbeit? „Die Selbstständigkeit und Gesundheit unserer Patienten zu fördern. Deshalb verbringen wir auch sehr viel Zeit intensiv mit den Menschen. Wir lernen sie kennen, reden miteinander und beobachten sie.“

Eine individuell abgestimmte Planung ist das Fundament der Pflegemaßnahmen. Schwerpunkt auf der Unfallchirurgie ist neben der Wiederherstellung der Mobilität in höchstmöglichem Ausmaß, die Schmerzbehandlung der Patienten.

„Wir führen regelmäßige Schmerzmessungen durch um gezielte Maßnahmen zur Schmerzreduktion einleiten zu können“, sagt Polsinger, die eine ausgebildete Schmerzmanagerin ist. Diese und ähnliche Weiterbildungen gewinnen im Pflegebereich immer mehr an Bedeutung.

Und weil Lachen oft die beste Medizin ist und die Genesung positiv beeinflusst, scherzen die Pflegekräfte auch gerne mit ihren Patienten. „Wir versuchen die Bedürfnisse jedes Einzelnen zu befriedigen und auch eine Vertrauensbasis zu schaffen“, berichten Polsinger und Rassi.

## Berührende Momente

Der persönliche Kontakt zu den Patienten ist auch DGKS Karina Kelih „das Wichtigste“. Sie ist seit 2006 auf der Station für chronisch Kranke am LKH Laas tätig. Um ihren Patienten, die sich meistens im letzten Lebensabschnitt befinden, so nah wie möglich zu sein, teilt sie ihre Arbeiten genau ein. „Einige meiner Patienten können nicht mehr sprechen. Ein Lächeln, ein kurzes Kopfnicken, ein Zeichen mit den Händen – das ist der größte Lohn für meine Tätigkeit“, lächelt Kelih, die ein Sterbegleitseminar besucht hat. Eine besonders schwierige aber auch sehr berührende Aufgabe für die 28-jährige Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester. „Wenn uns ein Bewohner des Pflegeheims verlässt, nochmals meine Hand drückt und dann von dieser Welt gehen darf oder

muss – diese Momente vergisst man nie.“

Von berührenden Momenten kann auch Christian Allmaier, diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger (DGKP), auf der Abteilung für neurologische Rehabilitation in der Gailtalklinik berichten: „Ich kann mich an einen Patienten erinnern, der völlig unselbstständig war und unser Haus dann zu Fuß wieder verlassen konnte. In diesen Momenten sehe ich, wie wertvoll unsere Arbeit in der Abteilung ist.“ Aber auch die kleinen Fortschritte seiner Patienten zu sehen, ist für Allmaier eine besondere Genugtuung. „Unsere Patienten kommen ja nach Schlaganfällen oder Schädelverletzungen zu uns. Wenn sie dann selbst wieder essen oder alleine telefonieren können, ist das eine große Freude.“

Das KABEG-Pflegepersonal ist für die Patienten rund um die Uhr im Einsatz.

„Die Behandlungserfolge und die vielen positiven Rückmeldungen der Patienten, ein verbal oder nonverbal ausgedrücktes DANKE bestätigen täglich unsere Arbeit mit und an den Menschen“, sagen Polsinger und Rassi. 🌟

[www.kabeg.at](http://www.kabeg.at)



Arbeiten im Team: Elisabeth Polsinger und Andrea Rassi (von links)



Pfleger Christian Allmaier aus der Gaitalklinik

## interview

### STATIONSSCHWESTER ERIKA MOSER IM GESPRÄCH

**Erika Moser, Sie sind Kinderkrankenschwester im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Wie gestaltet sich Ihr Tagesablauf?**

Ich stehe jeden Tag um 5 Uhr früh auf, Dienstbeginn ist dann um 6.30 Uhr. Ich begleite den Arzt bei der Visite, führe Gespräche mit Patienten, Angehörigen und natürlich Mitarbeitern. Außerdem müssen organisatorische, administrative Dinge erledigt werden, Schüler oder Praktikanten angeleitet werden. Auch emotionale Denkarbeit ist notwendig. Dazu gibt es tagtäglich Notfälle. Dazu gehört für mich auch der „Notfall“ einer Mutter, die ihr weinendes Kind nicht beruhigen kann. Diese „kleinen Notfälle“ sollte die Kinderkrankenschwester immer aus Sicht der Begleitpersonen sehen und vorrangig behandeln. Dabei ist es aber notwendig, von der täglichen Routine abzuweichen. Diese

Eigenschaften zeichnet die Kinderkrankenschwester aus.

**Trotzdem gibt es gerade im Pflegebereich immer noch das Vorurteil, dass die Krankenschwester das Bett macht und Essen austeilte ...**

Diese Meinung wird wahrscheinlich noch von vielen

ob das jetzt Lob oder eine Abwertung unseres Berufsstandes sein soll. Viele kennen ja nur den kleinen Teil unserer Tätigkeit im Patientenzimmer. Was wir aber tatsächlich hinter den Kulissen bewältigen müssen, ist hoch qualifizierte Pflege. Unsere Tätigkeit wird niemals mit fachlicher Kompetenz beschrieben,

sehr ehrlich sind. Ein Lächeln, ein Danke. Nette, konstruktive Gespräche mit Eltern. Natürlich gibt es traurige Momente bei einer schlimmen Diagnosestellung oder bei einem Todesfall. In so einer Situation versuchen wir Patienten und Eltern so gut wie möglich zu unterstützen.

**„Unsere Tätigkeit wird nie mit fachlicher Kompetenz beschrieben, sondern mit den Eigenschaften nett oder hilfsbereit.“**

Stat.-Schwester Erika Moser, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Menschen vertreten, die eigentlich keine Ahnung von unserer tatsächlichen Arbeit haben. Wir sind in einem andauernden Lernprozess, der nie enden wird. „Ich könnte das nicht machen“ – diesen Satz hören meine Kollegen und ich nur allzu oft. Ich frage mich dann,

sondern mit Eigenschaften wie lieb, nett, freundlich oder hilfsbereit.

**Was sind die schönsten, traurigsten und schwierigsten Momente mit Ihren kleinen Patienten?**

Da gibt es viele! Weil Kinder

**Im Mai ist der „Tag der Pflege“ – Warum ist es Ihrer Meinung nach wichtig, der Pflege einen eigenen Gesundheitstag zu geben?**

Es müsste viel mehr Information bezüglich unserer Aufgaben und Tätigkeiten geben. Die Medien sollten wahrheitsgemäß die tatsächliche Realität, die unseren Beruf widerspiegelt, darstellen. Aber auch jeder Einzelne von uns sollte sich zu Wort melden und unsere hohe Professionalität nach außen transportieren.



## Bluthochdruck – ein stiller Killer

WER SEIN AUTO STETS  
HOCHTOURIG FÄHRT,  
BRAUCHT VORZEITIG  
EINEN NEUEN MOTOR.  
ÄHNLICH VERHÄLT ES  
SICH BEI DEN  
BLUTGEFÄSSEN.

„Wer sie stets mit zu hohem Blutdruck belastet, läuft Gefahr vorzeitig zu sterben“, bringt es der Leiter der internen Abteilung am LKH Villach, Prim. Dr. Harald Wimmer auf den Punkt. So kann Hypertonie, wie der medizinische Fachausdruck für Bluthochdruck lautet,

Schlaganfälle, Herzinfarkte, Herzschwächen oder Nierenversagen verursachen. Aber auch Demenzentwicklungen werden durch Hypertonie begünstigt.

Doch auch angesichts dieser düsteren Prognosen, vernachlässigen noch viele Österreicher die regelmäßige Messung ihres Blutdrucks.

„Statistisch gesehen leidet jeder vierte Österreicher an erhöhtem Blutdruck. Aber nur jeder zweite Hypertoniker weiß, dass sein Blutdruck zu hoch ist“, warnt der Primararzt. Der Grund dafür ist, dass Bluthochdruck symptomarm bis symptomfrei verläuft. Wimmer:

„Selbst wenn wir dem stillen Killer frühzeitig auf die Spur kommen, kooperieren die Patienten oftmals nicht. Sie

normalen Blutdruck gewöhnen muss. Im weiteren Verlauf achten die behandelnden Ärzte darauf, dass die

*„Statistisch gesehen leidet jeder vierte Österreicher an erhöhtem Blutdruck.“*

Prim. Dr. Harald Wimmer, LKH Villach

fühlen sich im Alltag nicht eingeschränkt und lehnen Medikamente ab.“ Manche setzen die Medikamente einfach ab, weil Schwindelgefühle oder Übelkeit auftreten. „Diese Nebenwirkungen treten häufig am Beginn der Behandlung auf, weil sich der Körper erst wieder an einen

Therapie nebenwirkungsarm ist“, erklärt Wimmer. Die optimale Therapie ist für jeden Patienten individuell. Viele Hochdruckpatienten brauchen 2, 3 oder mehr Wirkstoffe um den erhöhten Blutdruck zu normalisieren.

Auch kommt der Hochdruck selten allein. Ungüns-

tigerweise findet man in den meisten Fällen noch andere Herzkreislaufisrisikofaktoren. In vielen wissenschaftlichen Arbeiten zeigte sich, dass 2/3 der Hochdruckpatienten zwei oder mehrere Risikofaktoren haben. Es müssen daher auch alle Risikofaktoren gemeinsam behandelt werden. „Ein sogenanntes globales Risikomanagement ist notwendig“, erzählt Wimmer aus der Praxis.

Für einen gesunden Blutdruck kann jeder Einzelne etwas tun: „Ausreichend Bewegung, normales Gewicht und vor allem kochsalzarme Ernährung sind zentrale Faktoren“, sagt der erfah-

rene Mediziner. Auch ist es ratsam regelmäßig seinen Blutdruck zu kontrollieren, deshalb gehört auch in jeden Haushalt ein Messgerät.

Beim Messen des Blutdrucks gelten folgende Werte: Der ideale Wert liegt bei 120/80. Von Hochdruck spricht man ab Werten von 140/80. Aber: „Wichtig ist hier zu wissen, dass ein einmal erhöhter Wert, noch keinen Hochdruckkranken macht. Tatsächlich spricht man erst dann von einem Hypertoniker, wenn sieben von 30 Messwerten erhöht sind“, so Wimmer.

*„Tatsächlich spricht man erst dann von einem Hypertoniker, wenn sieben von 30 Messwerten erhöht sind.“*

Prim. Dr. Harald Wimmer, LKH Villach

Während sich Patienten, die allein an Bluthochdruck leiden an einem Richtwert von 140/80 orientieren sollen, gilt für Diabetiker, Patienten mit Niereninsuffizienz sowie Menschen mit Folgeerkrankungen des Hochdrucks ein Zielblutdruckwert von 130/70.

„Besonders bei Patienten die an Diabetes erkrankt sind, ist der richtig eingestellte Blutdruck sehr wichtig. Das Risiko von Herzinfarkten, Schlaganfällen und kardialen Erkrankungen kann massiv reduziert werden“, betont Dr. Christian Potocnik, Oberarzt im LKH Laas.

Doch – wie entsteht eigentlich ein Hochdruck? „Eine wahrscheinlich zentrale Rolle in der Hochdruckentstehung spielt die Funktion

der Nieren“, erklärt Primarius Wimmer. Beim Hochdruck sind alle arteriellen Blutgefäße betroffen. Sehr früh kommt es zur Veränderung der Aorta und der großen Arterien im Sinne einer Zunahme der Steifigkeit der arteriellen Blutgefäße. Ist dann die Gefäßwand nicht mehr so elastisch, nimmt das Risiko für Herz- und Nierenerkrankungen sowie Schlaganfälle zu.

Daher ist Früherkennung entscheidend. Schon im Jugendalter sollte man bei genetischer Belastung ein Auge auf den Blutdruck haben. „Im Allgemeinen ist es aber ab dem 40. Lebensjahr wichtig seine Werte regelmäßig zu kontrollieren“, rät der Primar. 🐟

[www.lkh-vil.or.at](http://www.lkh-vil.or.at)

[www.lkh-laas.at](http://www.lkh-laas.at)



## blitzwissen

Der italienische Arzt Scipione Riva-Rocci stellte 1896 das erste Blutdruckmessgerät auf dem italienischen Kongress für innere Medizin vor. Es handelte sich dabei um ein sogenanntes Quecksilber-Blutdruckmessgerät, das die Weichteile und Arterien des Oberarms gleichmäßig komprimierte und damit eine einfache, indirekte Messung

des systolischen Blutdrucks erlaubte. Das Gerät bestand unter anderem aus einer Oberarmmanschette und einem Fahrradschlauch, den der Mediziner mit einem Quecksilbermanometer verbunden hat. Das Verfahren von Riva-Rocci wurde 1905 vom russischen Arzt Nikolai Sergejewitsch Korotkow verbessert. Schnell entwickelte sich das Blut-

druckmessgerät zur Standardtechnik in der Diagnostik und erleichterte die Behandlung der Hypertonie. Durch den amerikanischen Neurochirurgen Harvey Williams Cushing wurde das Gerät in den USA bekannt. Bereits ab 1910 verwendete die Mehrzahl der amerikanischen Mediziner Blutdruckmessgeräte. Heute sind bereits elektronische

Messgeräte in Verwendung, die auch 24-Stunden-Messungen erlauben. Diese geben sehr genaue Angaben über das Blutdruckverhalten im Alltag. Das Ritual des täglichen Blutdruckmessens ist sowohl in der täglichen Selbstmessung als auch durch den Arzt entscheidend für Früherkennung und Behandlung von Hypertonie.



# Pollenalarm

*wenn der Frühling zur Qual wird*

MIT DEM FRÜHLINGSWETTER STEIGEN NICHT NUR DIE TEMPERATUREN. AUCH DIE POLLEN SIND WIEDER IM ANFLUG – UND DAS IMMER FRÜHER.

Bereits im Februar gab es erste Warnmeldungen. Hasel und Erle standen zu diesem Zeitpunkt bereits in Vollblüte. Durch die wärmeren Winter hat sich die Blütezeit der sogenannten „Frühblüher“ in den letzten Jahren um 40 Tage nach vorne geschoben. Eine enorme Belastung für Allergiker.

Allein in Österreich sind 900.000 Menschen von Allergien betroffen. Und die Zahl steigt stetig. Die Gründe dafür sind noch nicht geklärt. „Man vermutet, dass übertriebene Hygiene die Ursache sein könnte. Kinder, die am Bauernhof aufwachsen, leiden seltener an Heuschnupfen und Asthma“, erklärt der Vorstand der Dermatologie und Venerologie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Primarius Dr. Wolf Pachinger.

Eine Rolle könnten aber auch Umweltschadstoffe und klimatische Veränderungen spielen. Eine vor Kurzem veröffentlichte Studie im Fachmagazin „Nature Che-

mistry“ bestätigt, dass Allergien durch die Reaktion von Ozon, Rußpartikel und Pollen ansteigen. Auch andere Forschungen zeigen, dass die Pollen im Stadtgebiet aggressiver sind als am Land. Der Grund: Auf den nur 0,03

Zucker ab. Diese können bei Allergikern zu Überreaktionen führen. Die Folgen sind juckende, brennende Augen, Husten und der „klassische“ Heuschnupfen.

Die Pollen haben aber nicht nur harmlose Symp-

*„Man vermutet, dass übertriebene Hygiene die Ursache sein könnte.“*

Prim. Dr. Wolf Pachinger, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Millimeter kleinen Pollen kann sich Feinstaub ablagern. Das Problem: Kommt ein Pollen in Kontakt mit einer Oberfläche, prüft er, ob es sich um eine weibliche Blüte handelt. Dabei sondert er Fettsäuren, Enzyme und

tome zur Folge. So kann ein unbehandelter Heuschnupfen nach einigen Jahren in die Bronchien rutschen und zu Asthma führen. Oberärztin Dr. Daevi Ferch-Haselbach, Leiterin der Allergieambulanz am Klinikum

Klagenfurt am Wörthersee: „Wichtig wäre es, Patienten mit entsprechenden Beschwerden so früh wie möglich diagnostisch abzuklären (Allergietests, etc.), um sie dann der richtigen Therapie zuzuführen.“

Die Therapiemöglichkeiten sind einerseits symptomatisch zur Linderung der Beschwerden, andererseits ursächlich um die Allergie zu beseitigen. Diese ursächliche Therapie bezeichnet man als Immuntherapie. Darunter versteht man eine Behandlung, bei der dem Patienten in regelmäßigen Abständen und steigender Dosierung das auslösende Allergen (z. B. Gräserpollen) in Form einer Impfung zugeführt wird. Das Ziel dabei ist es, dass das Immunorgan darauf nicht mehr in Form einer überschießenden (allergischen) Reaktion reagiert. Sinnvollerweise sollte man mit der Immuntherapie möglichst früh beginnen, um auch ein Ausweiten der Krankheitssymptomatik vom Heuschnupfen zum Asthma zu verhindern. Daher sollte bei Patienten

mit allergieähnlichen Symptomen im Bereich der oberen Luftwege (Heuschnupfen, Bindehautentzündung) möglichst frühzeitig eine Abklärung durchgeführt werden.

Neben der klassischen Immuntherapie in Form einer Impfbehandlung steht den Medizinerinnen seit einigen Jahren neuerdings auch eine „Schluckimpfung“ in Form



900.000 Österreicher sind Allergiker – die Zahl steigt stetig.

von Tabletten zur Verfügung. Sie wird bei der Gräserpollenallergie eingesetzt. Diese orale Form der Impfbehandlung ist für den Patienten naturgemäß viel angenehmer, zudem muss er nicht für jede Impfung den Arzt aufsuchen.

Die Immuntherapie

wird üblicherweise über 3 bis max. 5 Jahre durchgeführt, wobei der Erfolg abhängig von den auslösenden Allergenen zwischen 50 und annähernd 100 % liegt.

Besonders große Erfolge erzielt die Immuntherapie der Insektengiftallergien (Biene, Wespe, Hornisse), welche eine potenziell le-

bensbedrohende allergische Reaktion des Gesamtorganismus darstellt. Daher ist für diese Formen der Allergie die Immuntherapie von noch größerer Bedeutung als für jene Patienten mit Heuschnupfen. Die Immuntherapie der Insektengiftal-

lergie wird im Übrigen nur an der Allergieambulanz der dermatologischen Abteilung angeboten.

Daneben gibt es die Möglichkeit der symptomatischen Therapie bei Akutbeschwerden: Wenn die Nase einmal läuft und die Augen jucken, können Antihistaminika eingenommen werden. Aber auch antiallergische Augen- und Nasentropfen helfen. Natürlich sollten Patienten extreme Pollensituationen meiden. Unter anderem ist es ratsam die Haare vor dem Schlafengehen zu waschen (siehe Infobox). Entspannung bringt aber auch der Regen. Wenn die ersten Tropfen fallen, können die Symptome allerdings erstmal schlimmer werden. Erst nach etwa zwei Tagen entspannt sich die Situation.

Wichtig ist es außerdem, auf die Ernährung zu achten. Nicht selten beobachten Pollenallergiker mit Heuschnupfen nämlich, dass sie auch gewisse Lebensmittel nicht vertragen. Sie registrieren etwa beim Genuss von Äpfeln oder Nüssen Brennen an der Mundschleimhaut, wobei die Mundschleimhaut durchaus auch entzündliche Reaktionen zeigen kann. Dies beruht auf einer sogenannten Kreuzallergie zwischen Pollen und Lebensmitteln, wobei deren Strukturen sehr ähnlich sind. So können Birkenpollen-Allergiker auf bestimmte Obstsorten, Mandeln oder etwa Nüsse reagieren, Gräserpollenallergiker unter Umständen auf Getreide oder Hülsenfrüchte. 🌱

[www.lkh-klu.at](http://www.lkh-klu.at)

## infobox

### TIPPS FÜR ALLERGIKER

**POLLENWARNDIENST KÄRNTEN:** [www.pollenwarndienst.ktn.gv.at](http://www.pollenwarndienst.ktn.gv.at)

- » An sonnigen und windigen Tagen besser nicht ins Freie gehen. Sollte man dennoch das Haus verlassen müssen, soll man Wiesen und Felder vermeiden.
- » Unbedingt einen Pollenfilter ins Auto einbauen lassen.
- » Landbewohner sollten ihre Wohnungen, im Gegensatz zu Menschen in der Stadt NICHT in der Früh lüften. Zu dieser Zeit ist die Pollenbelastung nämlich besonders stark. In den Städten werden die Pollen hingegen vom Wind vertragen und machen sich erst gegen Abend bemerkbar.
- » Die Haare sollen vor dem Schlafengehen gewaschen werden. Auch wird empfohlen, die Straßenkleidung nicht im Schlafzimmer liegen zu lassen.
- » Allergiker sollen auch aufs Rauchen verzichten, um den Allergenen durch die ständige Reizung der Atemwege nicht noch den Angriff auf die Schleimhäute zu erleichtern.



Die Blühperioden verstehen sich als Mittelwerte der Jahre 1980-2008

	Hauptblüte	Vor- bzw. Nachblüte	Feber	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.
Erl			■	■	■	■	■			
Hasel			■	■	■					
Pappel			■	■	■	■				
Esche				■	■	■				
Birke				■	■	■				
Eiche					■	■	■			
Ampfer						■	■	■		
Gräser					■	■	■	■		
Wegerich						■	■	■	■	
Brennnessel							■	■	■	■
Beifuß								■	■	■
Traubenkraut									■	■

Pollenflugkalender des Kärntner Pollenwarndienstes,

Quelle: <http://www.pollenwarndienst.ktn.gv.at/pollenflug/pollenflugkalender.html>

## Asthma – die häufigste chronische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen

Wird eine (Pollen-)Allergie nicht behandelt, kann sie nach einigen Jahren in die Bronchien rutschen – Asthma ist die Folge. „Bei etwa der Hälfte der Patienten, ist eine Allergie die Ursache von Asthma bronchiale“, berichtet Oberarzt Dr. Christian Ebner, Facharzt für pädiatrische Pulmologie und Leiter der Lungen- und Allergieambulanz am LKH Villach. Asthma ist definiert als eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege mit einer gesteigerten Reaktionsbereitschaft der Bronchien auf verschiedene innere und äußere Reize. Diese können zu wiederkehrenden Episoden von pfeifenden und keuchenden Atemwegsgeräuschen, Atemnot, Enge

in der Brust und Husten (vor allem während der Nacht und am frühen Morgen oder bei körperlicher Anstrengung) führen.

Pro Jahr werden an der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde im KABEG-Spital rund 250 Patienten aus dem asthmatischen Formenkreis stationär und 200 ambulant behandelt. „Asthma ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter“, erklärt der Vorstand der Abteilung für Kinder und Jugendheilkunde Prim. Univ. Prof. Dr. Robert Birnbacher.

Die Beschwerden setzen sich oft bis ins Erwachsenenalter fort. Mit entsprechender Behandlung können die Symptome jedoch gut unter

Kontrolle gehalten und vor allem Schäden an der wachsenden Lunge verhindert werden. „Die Lebensqualität entspricht dann der Lebensqualität gesunder Kinder und Jugendlicher“, so Birnbacher. So kann etwa bei einer nachgewiesenen Allergie eine Immuntherapie zu einer deutlichen Verbesserung führen.

Besteht bei einem Kind oder einem Jugendlichen der Verdacht auf Asthma, erfolgt je nach Schweregrad die Therapiewahl. Die medikamentöse Behandlung erfolgt in Form von Inhalationen, die die Obstruktion und Entzündung der Atemwege behandeln. Wichtig dabei ist eine an das Alter angepasste Inhalationsform zu wählen.

Eine Inhalationstherapie bei Säuglingen und Kleinkindern kann beispielsweise nur mit sogenannten Inhalationshilfen erfolgreich sein. Zusätzlich kann eine antientzündliche Therapie zu einer Linderung der Symptome führen. Idealerweise wird die Therapie alle drei Monate überprüft und entsprechend angepasst.

Nachweislich positiv wirkt sich Sport auf den Krankheitsverlauf aus. Neben der wichtigen sozialen Bedeutung von gemeinsamer Bewegung in der Gruppe, führt zudem die Gewichtsreduzierung von übergewichtigen asthmatischen Patienten zu einer Verbesserung der Lungenfunktion. [www.lkh-vil.or.at](http://www.lkh-vil.or.at)

# Die Sucht im Kopf

...wenn der ausweg endlos scheint

„DIE ZAHL DER KINDER UND JUGENDLICHEN, DIE MIT EINEM SUCHTPROBLEM ZU UNS KOMMEN, IST IN DEN LETZTEN JAHREN RAPIDE ANGESTIEGEN“, WARNT DER INTERIMISTISCHE LEITER DER NEUROLOGIE UND PSYCHIATRIE DES KINDES- UND JUGENDALTERS (NPKJ) AM KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE, OBERARZT DR. WOLFGANG WLADIKA.

Tatsächlich wird Kärnten gegenwärtig von Suchtgift regelrecht überschwemmt. Das geht auch aus den Aufzeichnungen der Kärntner Kriminalpolizei hervor. Parallel dazu steigt nicht nur die Drogen-Beschaffungskriminalität, sondern auch das Einstiegsalter sinkt dramatisch. „Mit etwa zwölf Jahren haben einige Kinder schon ihren ersten Kontakt mit Drogen. Im

Alter von 14 kommen diese Jugendlichen dann zum ersten Entzug zu uns“, berichtet Wladika aus der Praxis. Und das Einstiegsalter droht noch weiter zu sinken. Im Vorjahr wurde eine Elfjährige dabei erwischt, als sie Drogen bei einem Dealer kaufte. Doch – was sind die Gründe dafür, dass schon Kinder immer öfter zu Suchtgift greifen? „Viele unserer Patienten haben in ihrem jungen Leben schon viel durchmachen müssen und schleppen einen Rucksack mit sich herum“, erklärt Wladika. Die einen sind traumatisiert, wurden Opfer von sexuellem Missbrauch oder erlebten Gewalt innerhalb der Familie. „In solchen Fällen ist es nachvollziehbar, dass diese Jugendlichen einfach vergessen wollen und zu Drogen greifen“, zeigt der Oberarzt Verständnis für die Situation seiner Patienten. Daneben gibt es aber noch ein anderes Phänomen: Die Wohlstandsvernachlässigung. Eltern nehmen sich kaum mehr Zeit für ihre Kinder.

Diese fühlen sich zusehends mit ihren Problemen allein gelassen, unverstanden und rutschen durch den falschen Freundeskreis ins Drogenmilieu ab. Erschwerend kommt hinzu, dass solche Kinder nie gelernt haben Grenzen einzuhalten.

## Harter Weg zurück

Auf der NPKJ des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee wird diesen Kindern und Jugendlichen wieder, oder vielleicht sogar das erste Mal im Leben, ein geregelter Tagesrhythmus beigebracht. Gemeinsam mit den Ärzten und Therapeuten wird mit jedem Patienten ein Lebenskonzept erarbeitet. „Bis es allerdings soweit kommt, ist es aber ein sehr langer Weg“, weiß Wladika. Und weiter: „Das kann oft Jahre dauern. Manchmal sind die Jugendlichen erst zu einer grundlegenden Änderung bereit, wenn es ein einschneidendes Erlebnis gegeben hat. Etwa ein Drogentoter im Bekanntenkreis. Oder der Patient hat

selbst nur knapp eine Überdosis überlebt.“

Das Wichtigste, um Kindern diesen Teufelskreis zu ersparen, ist Aufklärung. Sollten Anzeichen für einen Drogenmissbrauch auftauchen, darf man diese Probleme nicht unter den Tisch fallen lassen“, warnt Wladika. Eltern müssen mit ihren Kindern reden! Wladika: „Die Erwachsenen sollen sachlich sein und Ruhe bewahren. Vor allem mit dem Wissen im Hinterkopf, dass 97 % aller Fälle zum sogenannten Probierverhalten zählen – viele Kinder wissen gar nicht, was sie da zu sich nehmen. Im Ernstfall soll man sich aber nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

Das Schönste bei seiner Arbeit mit den Kids sind für Wladika die Erfolge. „Eine meiner Patientinnen scheint es geschafft zu haben. Sie ist seit etwa zwei Jahren in einem Langzeitprogramm und entwickelt sich sehr gut.“

[www.lkh-klu.at](http://www.lkh-klu.at)



# Angriffe im Internet

*die neue form des mobbing*

LAUT EINER AKTUELLEN  
STUDIE IST JEDER  
ZEHNTE JUGENDLICHE  
VON CYBERMOBBING  
BETROFFEN.  
TATSÄCHLICH IST DIE  
DUNKELZIFFER NOCH  
VIEL HÖHER.

Wir haben gerade in den letzten Jahren einen vermehrten Anstieg von Patienten, die aufgrund von Cybermobbing depressiv und sogar suizidgefährdet sind“, erzählt der Leiter der Neurologie und Psychiatrie des Kindes- und Jugendalters (NPKJ) am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Oberarzt Dr. Wolfgang

Wladika, aus der Praxis. Betroffen sind meistens Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren. „Vor allem junge Menschen in der Phase der Identitätsfindung reagieren auf gezielte Falschmeldungen in sozialen Netzwerken oder per Mas-

*„Die Betroffenen fühlen sich wehrlos, können keine Stellung beziehen und Klarheit schaffen.“*

Oberarzt Dr. Wolfgang Wladika, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

sen-SMS sehr sensibel“, erklärt Wladika. Hier vor allem auf Anspielungen auf die sexuelle Orientierung, Beziehungen oder Drogen. „Die Betroffenen fühlen sich wehrlos, können keine Stellung beziehen und Klarheit schaffen“,

erklärt der Oberarzt. Die Folge? Opfer können sich zurückziehen. „Das ist ein absolutes Warnsignal“, so Wladika. Er appelliert an Freunde, Familie und Lehrer aufmerksam zu sein. Aber auch betroffene Jugendliche sollen das Ge-

spräch mit Vertrauenspersonen suchen. Wladika: „Die Problematik kann innerhalb des Klassenverbandes diskutiert werden. In schlimmen Fällen ist aber auch ein Schulwechsel ratsam.“ Eltern empfiehlt der Medi-

ziner, das Medienverhalten ihrer Kinder zu kontrollieren. „Auch hier müssen Grenzen gesetzt werden. Etwa man erlaubt eine Stunde im Internet zu sein, kontrolliert dann aber auch, welche Seiten aufgerufen wurden.“

## Experten geben Hilfe

Opfer von Cybermobbing können sich jederzeit an Servicestellen wenden. So etwa an den psychiatrischen Not- und Krisendienst der KABEG (0664 3007007). Hier kann man sich anonym von Fachleuten beraten lassen. Aber auch auf der NPKJ steht ein Arzt rund um die Uhr für Fragen zur Verfügung. 📞

[www.lkh-klu.at](http://www.lkh-klu.at)

# terminaviso

## LKH WOLFSBERG

**apr** » **15 APRIL:** Das Rote Kreuz und die Bezirksstelle Wolfsberg veranstalten am Freitag, den 15. April, von **9 BIS 17 UHR** einen Osterbasar im LKH Wolfsberg. Gleich an zwei Standorten kann gustiert werden: Sowohl beim alten als auch beim neuen Haupteingang ist ein Stand geplant.

## KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE

**mai**



» **NOCH BIS ENDE MAI** sind auf der Palliativstation ausgewählte Bilder der Kärntner Künstlerin Petra Treffner ausgestellt. Das Thema: „Farbe-Linie-Raum“. Die Gemälde von Treffner erzählen eine Geschichte, ohne das Ende vorwegzunehmen. Die Kärntnerin haucht ihren Werken Leben ein, indem sie eine Entwicklung der Bilder zulässt. Das Resultat sind Gemälde aus mehreren Schichten, Dimensionen und Perspektiven. Die Eröffnung der Ausstellung fand am 17. März statt.

» **5. MAI:** Im Rahmen einer Fortbildungsreihe an der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie, widmet sich Doz. Dr. Dietmar Winkler von der Uniklinik Wien für Psychiatrie und Psychotherapie, dem Thema „Ein multifunktionaler Ansatz für die Behandlung der Depression und ihrer Komorbiditäten“. Die Veranstaltung ist der Öffentlichkeit frei zugänglich und findet von **14 bis 15.30 Uhr** im Festsaal APP im 2. Stock statt.

» **19. MAI:** Fortbildungsreihe der Psychiatrie und Psychotherapie: Prim. ao Univ.-Prof. Dr. Martin Kurz von der Landesnervenklinik Sigmund Freud (LSF) in Graz (Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen) referiert über „Neue Impulse in der Substitutionstherapie“. Die Veranstaltung ist der Öffentlichkeit frei zugänglich und findet von **14 bis 15.30 Uhr** im Festsaal APP im 2. Stock statt.

**jun**

» **9. JUNI:** Fortbildungsreihe der Psychiatrie und Psychotherapie: Doz. Dr. Michael Rainer vom SMZ Ost – Donauspital Wien (Psychiatrische Abteilung) referiert über „Psychopharmakotherapie und Psychotherapie im Alter“. Die Veranstaltung ist der Öffentlichkeit frei zugänglich und findet von **14 bis 15.30 Uhr** im Festsaal APP im 2. Stock statt.

» **18. JUNI:** Der Oberarzt der 1. medizinischen Abteilung, Dr. Horst Just, veranstaltet in Schloss Hallegg das 2. Kärntner Rheuma Symposium. Ab 9 Uhr referieren Experten über die neuesten medizinischen Fortschritte. Die Fachveranstaltung richtet sich an Mediziner. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Anmeldeschluss ist Freitag, der 27. Mai 2011. Nähere Informationen sowie Anmeldungen: [horst.just@kabeg.at](mailto:horst.just@kabeg.at)**

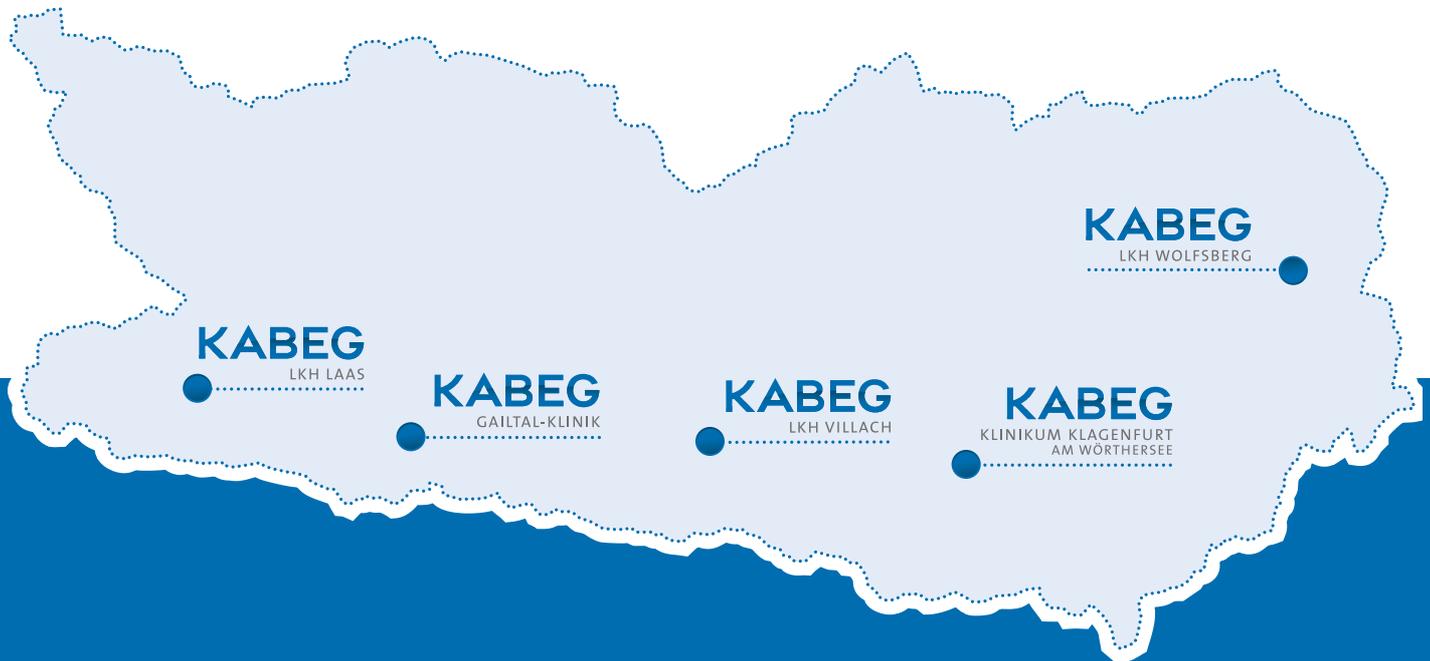
» **30. JUNI:** Fortbildungsreihe der Psychiatrie und Psychotherapie: Der Abteilungsleiter der Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Prim. Dr. Herwig Oberlerchner, referiert über „Rückblicke, Einblicke, Ausblicke“. Die Veranstaltung ist der Öffentlichkeit frei zugänglich und findet von **14 BIS 15.30 UHR** im Festsaal APP im 2. Stock statt.

**jul**

» **7. JULI:** Kurz vor Schulschluss veranstalten die Patienten der Neurologie und Psychiatrie des Kindes- und Jugendalters (NPKJ) ein Musical. Während 2010 „Aladin und die Wunderlampe“ performt wurde, wird heuer „(T-)Raumschiff Surprise“ aufgeführt. Insgesamt nehmen 15 Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 18 Jahren daran teil. Beginn ist um 16 Uhr im Innenhof der NPKJ (bietet Platz für 450 Zuschauer) – der Eintritt ist frei. Über eine freiwillige Spende würden sich die jungen Darsteller sehr freuen.

# KABEG

Ihre Gesundheit – Unsere Kompetenz.



**KLINIKUM-KLAGENFURT  
AM WÖRTHERSEE**  
St. Veiter Straße 47,  
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Telefon: +43 (0) 463 538 0  
E-Mail: [help@lkh-klu.at](mailto:help@lkh-klu.at)  
[www.lkh-klu.at](http://www.lkh-klu.at)



**LANDESKRANKENHAUS VILLACH**  
Nikolaigasse 43  
A-9500 Villach  
Telefon: +43 (0) 4242 208 0  
E-Mail: [office@lkh-vil.or.at](mailto:office@lkh-vil.or.at)  
[www.lkh-vil.or.at](http://www.lkh-vil.or.at)



**LANDESKRANKENHAUS  
WOLFSBERG**  
Paul-Hackhofer-Straße 9  
A-9400 Wolfsberg  
Telefon: +43 (0) 4352 533  
E-mail: [office@lkh-wo.at](mailto:office@lkh-wo.at)  
[www.lkh-wo.at](http://www.lkh-wo.at)



**LANDESKRANKENHAUS LAAS**  
Laas 39  
A-9640 Kötschach  
Telefon: +43 (0) 4715 7701 0  
E-Mail: [office@lkh-laas.at](mailto:office@lkh-laas.at)  
[www.lkh-laas.at](http://www.lkh-laas.at)



**GAILTAL KLINIK**  
Radnigerstraße 12  
A-9620 Hermagor  
Telefon: +43 (0) 4282 2220  
E-Mail: [office@gailtal-klinik.at](mailto:office@gailtal-klinik.at)  
[www.gailtal-klinik.at](http://www.gailtal-klinik.at)



**KABEG MANAGEMENT**  
St. Veiter Straße 34  
A-9020 Klagenfurt  
Telefon: +43 (0) 463 55 212 - 0  
E-Mail: [office@kabeg.at](mailto:office@kabeg.at)  
[www.kabeg.at](http://www.kabeg.at)

Postentgelt bar bezahlt, 02Z030799 M, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Für Rückfragen, Anregungen sowie  
Bestellung des Magazins wenden  
Sie sich bitte an: [presse@kabeg.at](mailto:presse@kabeg.at)

[www.kabeg.at](http://www.kabeg.at)