

# KABEGjournal

AKTUELLES AUS DEN KÄRNTNER LANDESKRANKENHÄUSERN



*Urlaub – aber richtig*

»SEITE 14

*Case-Management*

»SEITE 16

*Die Kraft der Sonne*

GEFAHR UND NUTZEN FÜR DEN MENSCHEN

»SEITE 6 BIS 8

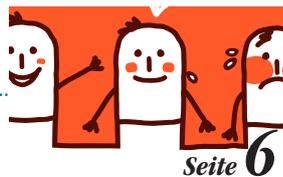
**ONKOLOGIE:**

EIN KREBSPATIENT SCHREIBT IN EINEM TAGEBUCH ÜBER DIE SCHOCK-DIAGNOSE, DIE SEIN LEBEN VERÄNDERTE

»SEITE 10

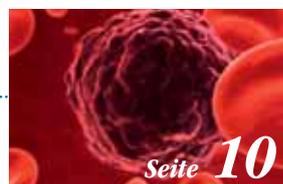
# Inhalt

kurzinfos .....	3
leichte sommerküche.....	4
e-mobilität .....	5
<b>alarmstufe rot .....</b>	<b>6</b>
glücksgefühle durch sonnenstrahlen ...	8
gewitter im kopf .....	9
<b>diagnose krebs.....</b>	<b>10</b>
schach dem herztod .....	12
terminaviso .....	13
<b>urlaub – aber richtig .....</b>	<b>14</b>
<b>der patienten-kümmerner .....</b>	<b>16</b>
chronisch kranke .....	18



## **Alarmstufe rot**

Sonnenhungrige unterschätzen oft die Gefahr der UV-Strahlung und riskieren damit chronische Schäden und Hautkrebs.



## **Diagnose Krebs**

2009 erhielt Bernhard Torsch die Schock-Diagnose. Nun schrieb er über den Kampf gegen den Krebs und die Heilung.



## **Urlaub – aber richtig**

Kaum hat der Urlaub begonnen, fühlen sich viele Menschen schon krank. Grund: Die Qualitätszeit im Alltag wird oft vernachlässigt.



## **Der Patienten-Kümmerner**

Er nimmt den Patienten „an der Hand“ und plant sämtliche Behandlungen – von der Aufnahme bis zur Entlassung.

## **Impressum**

**Medieninhaber & Herausgeber:** KABEG – Landeskrankenanstalten-Betriebsgesellschaft, St. Veiter Straße 34, 9020 Klagenfurt **Redaktionsteam:** Med. Beirat: Prim. Dr. Manfred Freimüller/Gailtalklinik, Mag. Nathalie Wurzer/Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, 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



### 9000. Herzoperation im Klinikum Klagenfurt

An der Abteilung für Herz-Thorax- und Gefäßchirurgie wurde vor Kurzem die 9000. Herzoperation durchgeführt. Da die Methoden immer schonender werden, kann die Lebensqualität der Patienten bis ins hohe Alter gewährleistet bleiben. „Wir haben bereits eine Herzklappen- und Bypassoperation bei einer 94-jährigen Frau erfolgreich durchgeführt“, berichtet Prim. Dr. Wolfgang Wandschneider.



### Villacher Frühchen feierte ersten Geburtstag

Im Mai 2010 machte die kleine Kim im LKH Villach ihren ersten Schrei. Doch das Leben des Babys hing an einem seidenen Faden. Denn Kim kam in der 25. Schwangerschaftswoche zur Welt. Sie war gerade einmal 26 Zentimeter groß und brachte 380 Gramm auf die Waage. Dank der optimalen intensivmedizinischen Betreuung rund um Univ. Prof. Prim. Dr. Robert Birnbacher konnte Kim nun ihren ersten Geburtstag feiern – und das völlig gesund.



### Spitalsgelände wurde zum Filmset

Die Räumlichkeiten der Chirurgie West wurden im Mai zum Filmset. Das Drehbuch basiert auf einer der spektakulärsten Rettungsaktionen der modernen Medizin, die sich tatsächlich im damaligen LKH Klagenfurt abspielte: 1998 fällt die dreijährige Katharina in einen Teich. Sie ist fast 30 Minuten unter Wasser, bis die Eltern sie finden. „Das Wunder von Kärnten“ ist die Geschichte von Katharinas Rettung.



### Ein Stück Psychriegeschichte: Nach 41 Dienstjahren in Rente

Der Erste Oberarzt der Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Thankmar Brunner (65), ging im Frühjahr in Pension. „Brunner machte bereits seinen Turnus an der Abteilung. Das war vor 41 Jahren“, sagt Abteilungsvorstand Prim. Dr. Herwig Oberlerchner. Doch nicht nur Brunner setzte sich zur Ruhe. Auch Oberpfleger Wolfgang Hopfgartner ging in Rente. Er kann auf 40 Dienstjahre verweisen.



### LKH-Zwerge machen Container zu bunten Blickfang

Die Kinder der Kindergruppe „LKH Zwerge“ haben den Container der Notstromanlage des LKH Wolfsberg zu einem besonderen Blickfang gemacht. Nach zwei Tagen erstrahlte er im neuen Glanz. „Endlich durften wir einmal etwas anderes als unsere Malblätter anstreichen“, lachten die kleinen Künstler. Die Krankenanstaltenleitung rund um Betriebsdirektorin Frau Mag. Margit Schratter ist begeistert von dem farbenfrohen Kunstwerk am LKH Gelände: „Es zaubert ein Lächeln ins Gesicht der Patienten und Besucher des LKH Wolfsberg“, freut sich die Betriebsdirektorin.



### KABEG spendet 30 PCs an Volksschule Liebenfels

Kurz vor der Zeugnisverteilung durften sich die 130 Kinder der Volksschule Liebenfels über ein Geschenk freuen: KABEG-Vorstandsdirektorin Dipl.-Kff. Ines Manegold und der Leiter der administrativ-technischen Systeme, Richard Fercher, übergaben der Schule 30 ausgemusterte Computer (Rechner, Maus, Tastaturen) der KABEG. „Die werden wir in den Klassen gerecht verteilen“, freute sich Direktor Gerold Leitner. „Jetzt hab ich etwas, worauf ich mich im Herbst freuen kann“, lachte Max aus der zweiten Klasse. Er und seine Mitschülerin Jacqueline halfen auch gleich kräftig mit, als die Lieferung der PCs am Mittwoch ankam.

# Leichte Sommerküche



Leitende Diätologin  
Veronika Brandstätter

VIELE MENSCHEN FREUEN  
SICH AUF DEN SOMMER,  
GENIESSEN DEN URLAUB  
UND DIE LANGEN,  
LAUEN ABENDE. UNSER  
ORGANISMUS IST BEI  
HOHEN TEMPERATUREN  
JEDOCH GEFORDERT, DEN  
KÖRPER ZU KÜHLEN.

„Der Körper wird durch vermehrtes Schwitzen gekühlt, wobei neben Wasser auch Mineralstoffe verloren gehen“, erklärt Veronika Brandstätter, leitende Diätologin am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Kalorienärmere Gerichte und ausreichend Trinken unterstützen den Organismus, mit diesen Anforderungen leichter fertig zu werden. Folgende Tipps sind dabei hilfreich:

## Öfter weniger essen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, fünf kleinere Mahlzeiten am Tag zu essen –

bei steigenden Temperaturen wird somit die Belastung des Körpers geringer gehalten als eine Überbelastung des Verdauungstraktes durch große Portionen.

## Ausreichend trinken

Die Gesamtflüssigkeitszufuhr (Getränke und Nahrungsmittel) beträgt ca. 30 – 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Bei heißen Temperaturen kann nochmals ca. 1 Liter dazugerechnet werden.

„Ab einem Flüssigkeitsverlust von 1–3% des Körpergewichtes kann es bereits zu gesundheitlichen Problemen kommen. Folgen können Müdigkeit, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwindelgefühl und Durchblutungsstörungen sein“, warnt Brandstätter. Der Bedarf an Flüssigkeit erhöht sich auch bei sportlichen Betätigungen oder Arbeiten im

Freien. Geeignete Getränke sind Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, leicht gesüßte Früchte- oder Kräutertees beziehungsweise verdünnte Obstsaft. Erfrischend sind aber auch Rotbuschtee mit Lemongras, Zitronenverbene oder mildes Mineralwasser mit Zitronenmelissenblättern und Limettenscheiben.

„Nicht empfehlenswert bei sehr heißen Temperaturen sind sehr kalte und alkoholische Getränke“, betont die Diätologin. Grund: Kalte Getränke müssen erst auf Körpertemperatur gebracht werden. Dadurch geht Energie verloren. Alkohol hingegen erweitert die Gefäße. „Das belastet das Herz, das durch die Hitze ohnehin schon gefordert ist“, berichtet Brandstätter.

Günstig bei Sport: Wasser oder mildes Mineralwasser mit Obstsaft ( z.B. Apfelsaft ) 1:3 bis 1:1 verdünnt. Wichtig ist es

auch, regelmäßig zu trinken und nicht erst, wenn man Durst verspürt.

## Kaloriengehalt je 100 ml:

Apfelsaft .....	45
Limonaden .....	50
Eistee .....	40
Bier .....	40
Weißwein .....	70
G'spritzter .....	45
Prosecco .....	75

## Vitaminreiche Kost

Sonneneinstrahlung produziert „freie Radikale“, die die Haut altern lassen, aber auch zu Hautschädigungen führen. Saisonales Gemüse wie zum Beispiel Broccoli, Tomaten, Paprika, Spinat, Möhren und Obst wie etwa Himbeeren, Marillen, Trauben, Zwetschken und Äpfel sind reich an Antioxidantien, die den Körper vor zellschädigenden, freien Radikalen schützen. 🍷

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

## infobox

### VORSCHLAG FÜR DEN SOMMERPEISEPLAN

<b>Frühstück</b>	- Müsli mit frischen Beerenfrüchten
<b>Mittag</b>	- Hühnerfleisch mit Gemüsereis, Salat mit Putenstreifen, Gemüsegerichte - mageres Rindfleisch mit Gemüse, gedünstete Fischgerichte - Beilagen wie Reis, Kartoffeln, Teigwaren - viel Salat
<b>Abend</b>	- Mozzarella mit Tomaten, Topfenaufstriche mit Tomaten, Radieschen, Paprika - Gemüsesuppen
<b>Zwischendurch</b>	- Obst, Fruchtjoghurts

# Energiesparen an der „grünen“ Tankstelle

DER KABEG LIEGT NICHT NUR DAS WOHLERGEHEN DER MENSCHEN AM HERZEN. SIE SETZT SICH AUCH FÜR DEN SCHUTZ UND DIE GESUNDHEIT DER UMWELT EIN.

„Damit wir unsere heutigen Bedürfnisse nicht auf Kosten nachkommender Generationen befriedigen, arbeiten wir an nachhaltigen Umweltkonzepten“, erklärt der Leiter der Stabsstelle Ökologie, Albin Knauder. Aktuell macht sich die KABEG im Bereich der e-Mobilität und Energieeffizienz stark. In Zusammenarbeit mit der Kelag wurden den Spitälern nicht nur e-Autos (Fiat Fiorino) für Dienstreisen zur

Verfügung gestellt, sondern auch e-Ladesäulen installiert. KABEG-Vorstandsdirektorin Dipl.-Kff. Ines Manegold und der Vorsitzende der Expertenkommission Dr. Albert Kreiner präsentierten vor Kurzem mit Betriebsdirektor Roland Peters eine dieser Ladestationen im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. „Diese kommen Patienten und Besuchern zugute. Bis Ende 2012 können alle Besitzer eines e-Autos ihr Fahrzeug von Strom aus Fotovoltaikanlagen gratis aufladen“, berichtet Manegold.

## e-Autos von Mercedes

Parallel dazu werden in den nächsten vier Jahren Langstreckenfahrzeuge von Mercedes getestet. „Der KABEG stehen zwei Stück der Mercedes A-Klasse E-CELL zur Verfügung. Diese werden für Dienstreisen

innerhalb des Verbundes genutzt“, sagt Expertenkommissionsvorsitzender Kreiner. Die e-Autos werden im Rahmen der Kooperation „Lebensland Kärnten“ und Mercedes zur Verfügung gestellt. Kreiner: „Die Autos werden zwischen Juli und September 2011 ausgeliefert. Da sie mit dem Strom aus Fotovoltaikanlagen betrieben werden, ist dieses Projekt eine hervorragende Maßnahme für den Klimaschutz.“

Strom kommt in der KABEG aber nicht nur aus der Fotovoltaikanlage, sondern auch aus der Klinikküche. „Speisereste landen nicht auf dem Müll, sondern werden mit Tankwägen abgeholt und in einer Biogasanlage zu Strom verarbeitet“, erzählt Knauder. Ergänzt werden die umweltschonenden Maßnahmen durch einen Shredder für Ge-

binde mit Körperflüssigkeiten. Fallen doch pro Jahr rund 110 Tonnen Körperflüssigkeiten als Abfall an. In einem Shredder werden diese Säfte von den Gebinden automatisch getrennt. Mit diesen Maßnahmen werden im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee jährlich 100.000 Euro gespart.

## Weniger Feinstaub

Das LKH Wolfsberg trägt zur Reduktion von Feinstaub bei. Die Heizung wurde 2010 auf Fernwärme aus industrieller Abwärme umgestellt. Damit konnte die jährlich anfallenden CO<sub>2</sub>-Emissionen von bisher 2450 Tonnen auf rund 1180 Tonnen reduziert werden.

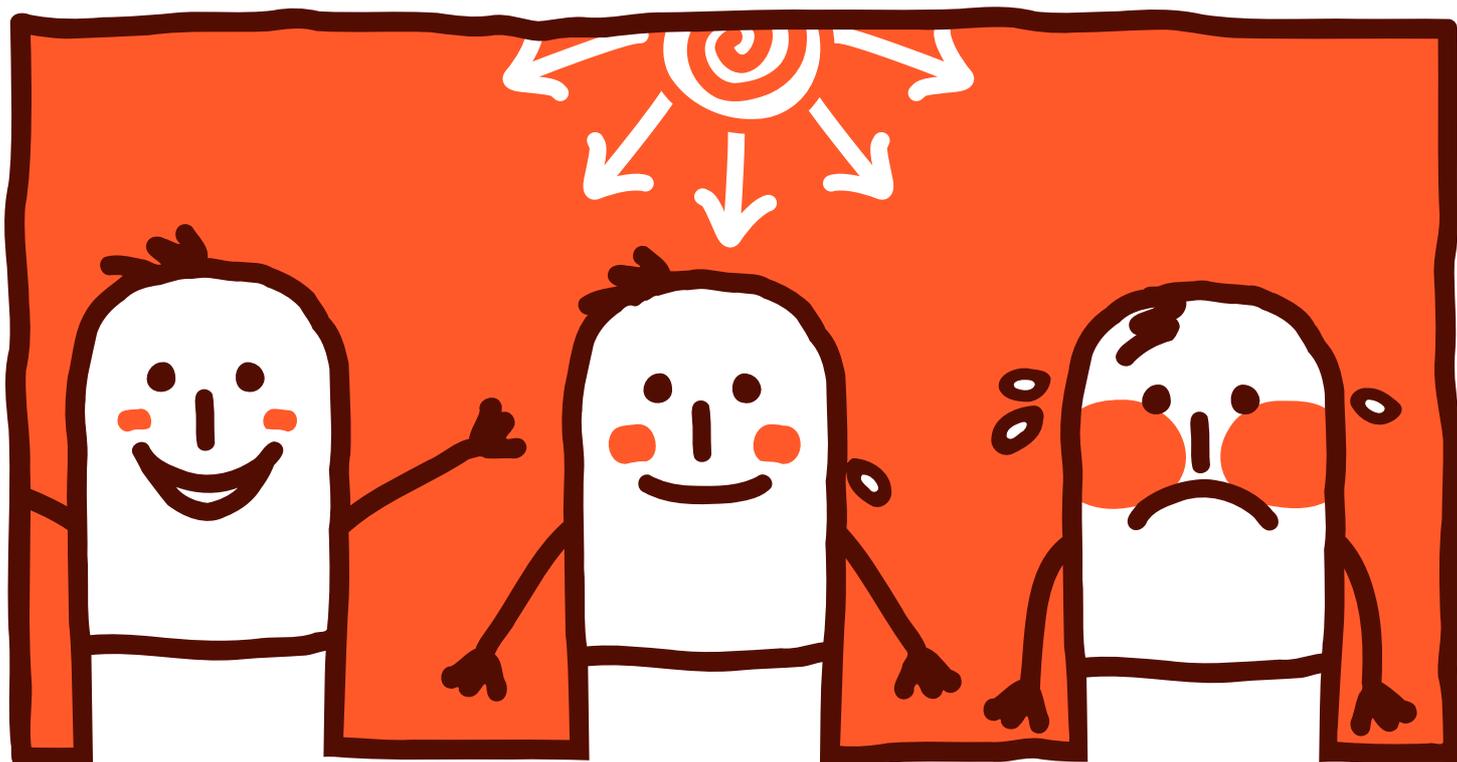
## Umweltfreundliches Kühlen

Das wohl „grünste“ Krankenhaus im Verbund ist das LKH Laas. Das Spital ist auf dem besten Weg energieautark zu werden. In Laas wird etwa die Wärme des heißen Wassers in der Wäscherei genutzt wie auch die Wärme aus den Lüftungsanlagen. Eine thermische Solaranlage mit 370 m<sup>2</sup> Kollektorfläche versorgt das ganze LKH mit Warmwasser, die überschüssige Wärme wird in einer sogenannten „Kälteabsorptionsmaschine“ zum Kühlen im Ambulanzbereich verwendet. Weiteres Highlight ist eine Biomasseheizanlage, die im Winter 2010 in Betrieb ging. 

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



BD Peters, KABEG-Chefin Manegold und EK-Vorsitzender Kreiner stellen die neue Ladesäule vor



# Alarmstufe Rot

## gefahr für die haut

SEIT DEM FRÜHJAHR  
LOCKT DIE SONNE HEUER  
DIE MENSCHEN INS FREIE.  
BEREITS IM APRIL GAB  
ES IN KÄRNTEN  
HÖCHSTWERTE VON  
BIS ZU 29 GRAD. AUCH  
FÜR DEN SOMMER SIND  
ZAHLREICHE HUNDSTAGE  
PROGNOSTIZIERT.



Prim. Dr. Wolf Pachinger

Viele Kärntner nutzen diese Zeit, um stundenlang in der Sonne zu liegen – einige von ihnen ohne jeglichen Schutz. „Das kann unangenehme und unter Umständen sogar gefährliche Folgen haben“, warnt Primarius Dr. Wolf Pachinger, Vorstand der Dermatologie und Venerologie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. „Noch immer unterschätzen Sonnenhungrige die Gefahr der Ultraviolett(UV)-Strahlung“, sagt Pachinger. Die UV-Strahlung kann einerseits akute, andererseits chronische Hautschäden auslösen. Pachinger: „Die akuten Hautschäden sind in Form eines Sonnenbrandes schmerzhaft. Tückisch sind die chronischen Schäden, die man nicht spürt. Man bemerkt sie erst, wenn es zu spät ist.“ Es handelt sich

dabei um Hautveränderungen, die man am besten als „vorzeitige Hautalterung“ beschreibt. (Faltenbildung, Pigmentflecke, aber auch Verhornungsstörungen – oft Vorstufen zum Hautkrebs). „Gegen chronische Schäden kann man sich auch nicht 100% schützen.

### Aufklärungsarbeit

Besonders betroffen sind neben Sonnenanbetern aber vor allem Menschen, die im Freien arbeiten. „Bäuerinnen zum Beispiel, die im Sommer häufig im Freien arbeiten, haben sehr oft mit den chronischen Schäden zu kämpfen.

*„Noch immer unterschätzen Sonnenhungrige die Gefahr der Ultraviolett Strahlung“*

Prim. Dr. Wolf Pachinger, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Sogar Menschen, die nie einen Sonnenbrand, also einen akuten Schaden, erlitten, können solche Symptome aufweisen“, warnt Pachinger. Und weiter: „Sonnencremes schützen nämlich nur vor dem Sonnenbrand, nicht aber vor der vorzeitigen Hautalterung.“

Arme und vor allem das Gesicht sind stark betroffen – ihr restlicher Körper, der von der Kleidung üblicherweise bedeckt ist, zeigt sich glatt und unbeeinträchtigt“, berichtet Pachinger. Aber auch Bauarbeiter kennen diese Problematik. Daher wurde in Österreich

eine Kampagne ins Leben gerufen, um über Gefahren und Schutzmaßnahmen bei UV-Belastung auf Baustellen aufzuklären. Bereits seit Juli 2010 ist die „Verordnung optische Strahlung“ in Kraft getreten. Sie sieht Schutz vor Sonnenlicht vor. Schon im Frühling wurden Menschen, die im Freien tätig sind, mit UV-Schutz-Artikel ausgestattet und über Gefahren aufgeklärt. Aufklärung ist auch Pachinger ein zentrales Anliegen. „Viele Menschen, die sich in die Sonne legen um braun zu werden, haben sich noch nie Gedanken darüber gemacht, warum man eigentlich braun wird.“ Dass die Haut ihre Farbe wechselt, hat nämlich nichts mit einem Schönheitsideal zu tun. Das Gegenteil ist der Fall: „Es ist ein Schutzmechanismus unseres Körpers, besonders vor dem Sonnenbrand“, warnt der Abteilungsvorstand. Aber auch die Bräune schützt im Wesentlichen nur vor akuten Schäden, nicht vor chronischen und damit letztlich nicht vor Hautkrebsentwicklung!

#### Chronische Schäden der Haut

Freilich ist der menschliche Körper in der Lage, eine gewisse Menge an UV-Schäden im Erbgut der Hautzellen nach UV-Exposition zu reparieren – „Doch dieser Mechanismus ist mengenmäßig begrenzt und irgendwann erschöpft“, erzählt Pachinger. Die Folge: Schäden in der Erbsubstanz, die zu bösartigen Tumoren führen können.

Daten zeigen, dass jährlich rund 35.000 Menschen in Österreich an Krebs erkranken, etwa 1500 davon an einem Melanom – ein sehr bösartiger



Arbeiten unter freiem Himmel kann auch ein Risiko für die ungeschützte Haut sein

### „Die Jugend ist diesbezüglich viel bewusster und schützt sich.“

Prim. Dr. Wolf Pachinger, Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Tumor, ausgehend von den Pigmentzellen (Melanozyten) der Haut. Jedes Jahr sterben etwa 400 Österreicher an dieser Krankheit. „Vor 30 Jahren war der Bevölkerung sehr mangelhaft über die Gefahren der UV-Belastung aufgeklärt. Die Menschen lagen stundenlang in der Sonne, um sich zu bräunen. Genau bei denjenigen sind heute häufig Hauttumore zu beobachten“, berichtet Pachinger aus der Praxis. Nachsatz: „Bei Früherkennung ist die Krankheit aber gut behandelbar.“ Erfreulicher Trend: „Die Jugend ist diesbezüglich viel bewusster und schützt sich.“ Dennoch warnt er vor folgendem Trugschluss: „Wer Lichtschutzmittel verwendet, fühlt sich oft sicher. Sie schützen aber nur vor Sonnenbrand, nicht vor den komplexen chronischen Schäden. Die Anwendung solcher

Cremes sollte keinesfalls zu verlängerten Sonnenbädern führen. Auf jeden Fall muss man sich, um die entsprechende Schutzwirkung zu erzielen, regelmäßig und wiederholt mit einem, dem Hauttyp entsprechenden Präparat eincremen.“

#### Experten-Tipp

„Besonders Kleinkinder vor Sonne schützen. Am besten mit (UV-undurchlässiger) Kleidung und einer Kopfbedeckung“, so der Dermatologe. Auch soll der Aufenthalt im Freien zwischen 11 und 15 Uhr gemieden werden. Besondere Vorsicht ist im Frühsommer geboten. Wenn die Haut noch ganz weiß ist, ist sie am empfindlichsten und die Gefahr von Sonnenbränden steigt. [www.lkh-klu.at](http://www.lkh-klu.at)

## blitzwissen

#### Was tun bei einem Sonnenbrand?

Leichte Sonnenbrände lassen sich in der Regel selbst behandeln.

#### Grundsätzlich gilt:

Sofort aus der Sonne, weitere Strahlung vermeiden, bis sich die Haut sich vollständig erholt hat.

#### Aspirin hilft bei Schmerzen und Entzündungen:

Die betroffene Stellen am besten mit kalten Umschlägen kühlen und ausreichend trinken! Dadurch wird der entstandene Flüssigkeitsverlust ausgeglichen.

#### Altes Hausmittel, das wirkt:

Topfen aus dem Kühlschrank auftragen und etwa eine halbe Stunde einwirken lassen. Nach der akuten Phase hilft eine feuchtigkeitsspendende Lotion.

# Glücksgefühle durch Sonnenstrahlen

Das Sonnenlicht aktiviert zahlreiche Prozesse im menschlichen Körper. Derzeit überprüfen wissenschaftliche Studien den positiven Einfluss auf Diabetes und Krebs. Die Sonne hat nicht nur negative Auswirkungen auf den Menschen. Sie ist vielmehr ausschlaggebend für die Chronobiologie des Körpers. „Die Chronobiologie ist der Zusammenhang von Licht und Körperreaktionen“, erklärt Prim. Dr. Herwig Oberlerchner, Abteilungsvorstand der Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Etwa das Hormon Melatonin wird vom Sonnenlicht beeinflusst. Melatonin sorgt nachts für einen erholsamen Schlaf und bewirkt, dass sich die Menschen müde fühlen. „Genau diese Müdigkeit wird durch das Sonnenlicht vertrieben“, sagt Oberlerchner. Und weiter: „Wenn es schon

am Morgen sehr hell ist, bewirkt das eine Müdigkeit am Abend und damit einen regelmäßigen Schlaf. Außerdem fördert das Sonnenlicht die Ausschüttung von Serotonin. Ein Hormon, das Glücksgefühle weckt und damit antidepressiv wirkt.“

## Hilfreiches „Sonnenvitamin“

Aber auch die Produktion von Vitamin D wird angeregt – und zwar durch die Haut. „Substanzen aus dem Cholesterinstoffwechsel lagern sich in bestimmten Hautschichten ab und werden durch UV-Strahlung beziehungsweise Sonnenlicht in Vitamin D umgewandelt“, berichtet Dr. Gerhard Hofstätter, Erster Oberarzt der Internen Abteilung am LKH Wolfsberg. Aktiviert wird das sogenannte „Sonnenvitamin“ dann in der Niere. Aus diesem Grund sind vor allem Menschen mit chronischen Nierenerkrankungen

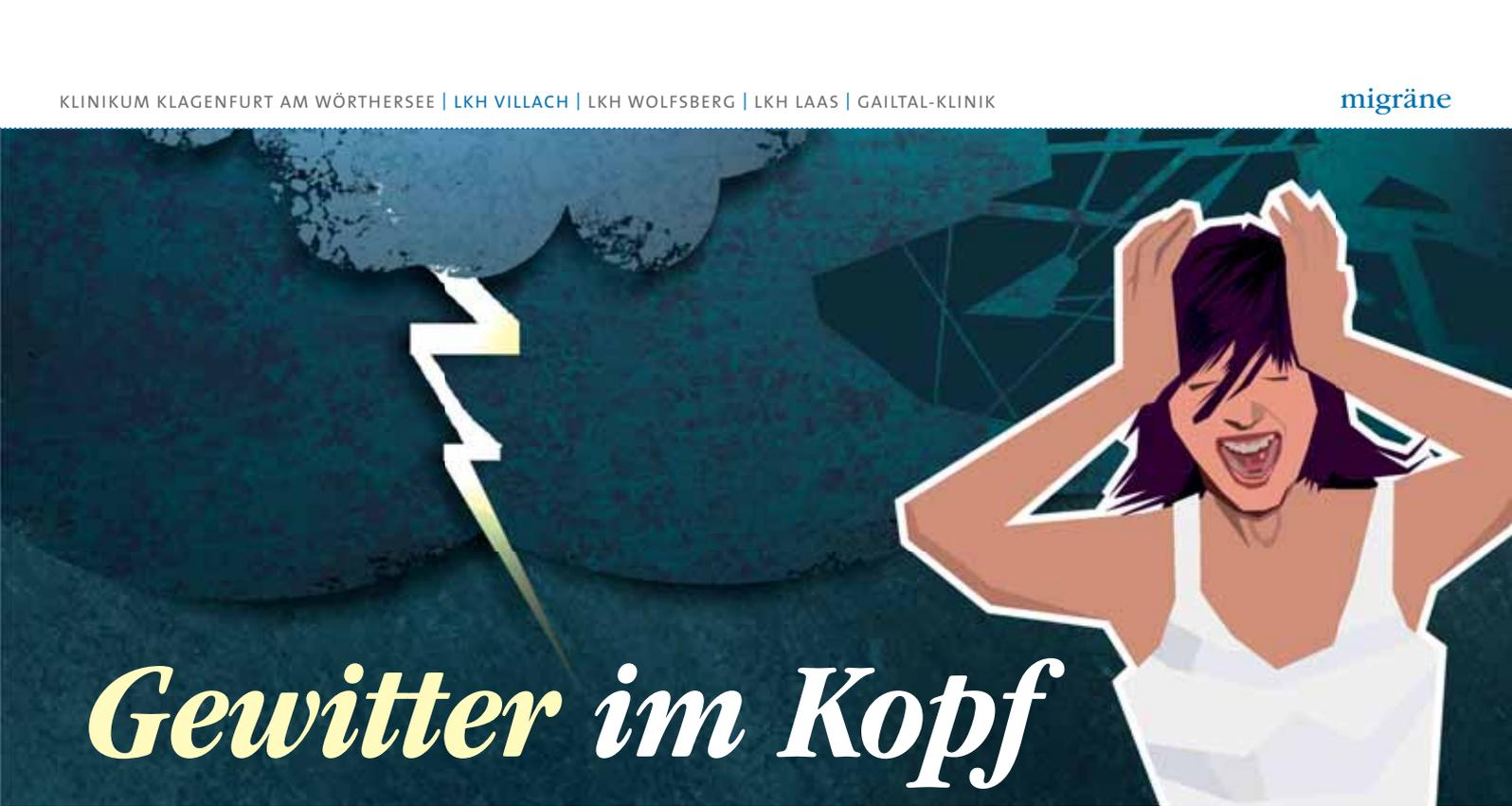
und Dialysepatienten nicht in der Lage das Vitamin D zu aktivieren. Knochenabbau, Knochenschmerzen und vermehrte Brüche sind die Folge. „Betroffenen kann mit künstlich hergestelltem Vitamin D einfach geholfen werden“, sagt Hofstätter. Allerdings sind dann ärztliche Kontrollen und Laboruntersuchungen strikt einzuhalten. „Eine vorsorgliche Einnahme eines Vitamin D Präparates kann leicht zu einer Vergiftung führen, die eine Knochenentkalkung, Muskelschmerzen oder Gefäßverkalkung zur Folge hat“, warnt der Erste Oberarzt. Hofstätter empfiehlt daher „die Haut einer dosierten Sonnenstrahlung auszusetzen, um auf möglichst natürlichen Weg aktives Vitamin D zu bilden“.

## Vitamin D gegen Krebs

Die Aufgaben, die das Vitamin D im Körper zu leis-

ten hat, ist die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm. Das Kalzium wird dann verstärkt in die Knochen eingebaut. „Durch diesen Vorgang wird Knochengrundsubstanz gehärtet und dem Skelett die nötige Stabilität gegeben.“, so Hofstätter. Seit einigen Jahren werden dem Vitamin D zusätzlich günstige Auswirkungen auf das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System zugeschrieben. Auch soll es die Entstehung von Diabetes (Zuckerkrankheit) sowie das Wachstum bösartiger Tumore verzögern, ja sogar verhindern. Diese positiven Wirkungen des Vitamins D sind derzeit Inhalt vieler wissenschaftlicher Studien. „Man wird in Zukunft sehen, ob sich daraus eine Erweiterung der Therapieempfehlung ergibt“, erklärt der Erste Oberarzt. ➔

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



# Gewitter im Kopf

DER KOPFSCHMERZ IST WIE EINE ATTACKE, LICHT- UND LÄRMEMPFINDLICHKEIT SOWIE ÜBELKEIT SIND UNANGENEHME BEGLEITSYMPTOME. RUND 13 PROZENT ALLER FRAUEN UND ETWA 7 PROZENT DER MÄNNER LEIDEN UNTER MIGRÄNE.

„Migräne ist eine Erkrankung mit teilweise sehr hohen Leidensdruck“, erklärt Univ. Prof. Prim. Dr. Peter Kapeller, Leiter der Neurologie und Psychosomatik am LKH Villach. Migräne tritt häufig einseitig auf und wird von den Patienten als pulsierend-pochender Schmerz beschrieben. Meistens sind Menschen zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr betroffen.

#### Unklare Ursachen

„Vor Beginn der Pubertät sind Migränefälle eher die

Ausnahme. Nach der Menopause werden die Attacken seltener. Das weist darauf hin, dass die Krankheit auch hormonelle Auslöser haben könnte“, berichtet Dr. Ulrich Lex, Oberarzt an der Neurologie und Psychosomatik. Tatsächlich ist die Ursache für Migräne noch nicht restlos geklärt. „Allerdings wird eine Dysfunktion von Hirnstammstrukturen diskutiert“, weiß Lex. Eine wesentliche Rolle scheint das zentral-schmerzauslösende (trigeminale) System zu spielen aber auch Stoffe, die die Blutgefäße erweitern oder verengen – sogenannte vasoaktive Substanzen. Nach aktuellen Erkenntnissen kommt auch eine genetische Vorbelastung zum Tragen. „Die Anlagen für Migräne sind zum Teil auch vererbbar“, bestätigt Kapeller. Dabei kommt es zu einer Überregbarkeit der Hirnrindenstrukturen und deren Verbindungen. Diese aktivieren schließlich das zentrale Schmerzsystem. Lex: „Bei der Entstehung des Kopf-

schmerzes scheint dann eine Form von nicht bakterieller Entzündung die Hauptrolle zu spielen.“

#### Stress und Ausdauertraining

Als Risikofaktoren nennt Lex unter anderem Schlafmangel, Stress oder schädliche Ernährungsgewohnheiten wie etwa Alkohol. Aber auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann eine Migräneattacke auslösen. „Um die Krankheit in den Griff zu bekommen, helfen oft schon Umstellungen in der Ernährung, ein mildes Ausdauertraining und

die Vermeidung von Stress“, rät der Oberarzt. Interessant ist auch der Zusammenhang von Migräne mit Angst und Depressionserkrankungen. „Oft zeigen sich Erfolge durch Entspannungs- und/oder Verhaltenstherapien.“ Patienten, die auf diese Therapien nicht ansprechen und mindestens drei heftige Attacken im Monat erleiden, haben die Möglichkeit vorbeugend Medikamente einzunehmen. Damit kann die Anfallshäufigkeit um mindestens 50% reduziert werden. [www.lkh-vil.or.at](http://www.lkh-vil.or.at)

## blitzwissen

Migräne tritt mit oder ohne „Aura“ auf. Unter der Aura versteht man vorübergehende neurologische Symptome, wie etwa Seh- und Sprachstörungen oder Kribbeln beziehungsweise Taubheitsgefühle. Diese gehen den eigentlichen Kopfschmerzen voraus. Mindestens 30 Prozent aller Betroffenen weisen diese Vorbotensymptome auf. Gefürchtete Komplikationen sind Migräne-Attacken, die über 72 Stunden lang dauern. Im Extremfall ist ein so genannter migränöser Infarkt möglich. Dann kann eine Migräne auch mit einer Durchblutungsstörung und bleibenden Beschwerden enden.

# Diagnose Krebs

## die geschichte einer heilung

BERNHARD TORSCH  
KÄMPFTE FAST EIN JAHR  
AUF DER 1. MEDIZINI-  
SCHEN ABTEILUNG DES  
KLINIKUMS KLAGENFURT  
AM WÖRTHERSEE GEGEN  
LYMPHDRÜSENKREBS.  
SEINE ERFAHRUNGEN HAT  
ER IN EINEM ONLINE-  
TAGEBUCH FESTGEHALTEN.

Es war Ende März 2009 – ein einschneidender Zeitpunkt im Leben des jungen Klagenfurters, Bernhard Torsch (39), dem die Diagnose „bösartiges Burkitt-Lymphom“ wie ein Schlag ins Gesicht trifft. Bei diesem Lymphdrüsenkrebs handelt es sich um eine besonders aggressive Form, bei der aber prinzipiell eine Chance auf Heilung besteht. „Um ein Wiederauftreten zu verhindern, sind jedoch lange Chemothe-

rapien über mehrere Monate notwendig“, erklärt Dr. Josef Schumer, Erster Oberarzt der 1. Medizinischen Abteilung am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee.

Nach einer Darmoperation beginnt Torsch ein Krebsstagebuch zu schreiben und hält so seine Eindrücke und Ängste fest. „In erster Linie habe ich zu schreiben begonnen, um das Erlebte zu verarbeiten. Die Rückmeldungen haben mir jedoch sehr schnell gezeigt, dass ich damit auch anderen helfen kann“, beschreibt Torsch seine Motivation. Was der freiberufliche Journalist vor allem nicht wollte, ist die Auflistung von medizinischen Informationen. „Ich wollte schreiben, wie die Behandlung abläuft. Nichts schönreden aber gleichzeitig auch zeigen, dass eine Krebserkrankung nicht gleich das Ende der Welt bedeuten muss.“

Dass es wieder aufwärts geht,

hat Bernhard Torsch nach der harten Chemotherapie gezeigt. Fasteinganzes Jahr wurde seine Psyche jeden Tag aufs Neue auf die Probe gestellt. Jetzt gibt es keine Krebsaktivität mehr – „Der Krebs schläft“, wie der 39-Jährige selbst schreibt.

### **Menschliche Ebene**

Mit seiner Erkrankung ist Torsch immer offensiv umgegangen und hat damit so manche Freunde und Bekannte vor den Kopf gestoßen. Er wurde mit der Zeit mental immer stärker und glaubt, dass er diese schwere Zeit nur aus zwei Gründen überstanden hat: Mit seinem Durchhaltevermögen und Dank der Menschlichkeit der Ärzte und des Pflegepersonals im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. „Ich war beeindruckt, wie gut ich behandelt worden bin. Die Gespräche und die perfekte Betreuung waren eine große



Bernhard Torsch schreibt sein Tagebuch über die Therapie

Stütze. Ich habe gemerkt, dass alle Beteiligten alles Menschenmögliche getan haben, um mir meinen Zustand zu erleichtern“, lobt der ehemalige Onkologie-Patient.

### Schönstes Geschenk

Zwei Tage vor Weihnachten, am 22. Dezember 2009, bekam Bernhard Torsch von den Medizinerinnen sein wohl schönstes Weihnachtsge-

*„In erster Linie habe ich zu schreiben begonnen, um das Erlebte zu verarbeiten.“*

Bernhard Torsch, ehemaliger Krebspatient

Auch seitens der Ärzte und des Pflegepersonals wird während dieser langen Zeit eine besondere Bindung aufgebaut. „Speziell während einer so langen Behandlung spielt die menschliche Ebene zum Patienten eine große Rolle. Daher freut es das ganze Team natürlich sehr, dass diese Krankengeschichte gut ausgegangen ist“, resümiert Dr. Schumer.

schenk. Er vermerkt in seinem Tagebuch: „Nach einem letzten PET-CT bekomme ich die wohl schönste Nachricht, die ein Arzt einem Patienten überbringen kann: Keine Spur mehr von Krebsaktivität zu sehen“.

Heute, eineinhalb Jahre nach dem Kampf gegen den Krebs, hat der Kärntner zwar den körperlichen Zustand von früher wieder erreicht, seelisch ist jedoch nichts mehr

wie zuvor. „Man geht nicht mehr davon aus, dass man alle Zeit der Welt hat und nimmt die Dinge bewusster wahr. Gleichzeitig wird man angstfreier – mich kann nicht mehr jede Kleinigkeit aufregen“, beschreibt Torsch sein neues Leben nach der Krebserkrankung. Mit den laufenden Kontrollen kann er mittlerweile gut umgehen. „Natürlich haben diese Untersuchungen einen negativen Beigeschmack, aber man weiß, dass sie notwendig sind und im schlimmsten Fall ist ein Wiederauftreten der Erkrankung zumindest früh erkennbar.“

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

Das Tagebuch zum Nachlesen unter: [http://www.wienerzeitung.at/themen\\_channel/wzreflexionen/kompendium/28835\\_Mein-Jahr-mit-Herrn-Burkitt.html](http://www.wienerzeitung.at/themen_channel/wzreflexionen/kompendium/28835_Mein-Jahr-mit-Herrn-Burkitt.html)

## OnkoCafé der 1. Med. erhält Förderpreis

Das Projekt „OnkoCafé“ am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee wurde mit dem AHOP Förderpreis 2011 (Arbeitsgemeinschaft hämatologisch-onkologischer Pflegepersonen in Österreich) ausgezeichnet.

„Eine große Auszeichnung und Freude für unsere Station“, jubelt Oberschwester Gerlinde Uran von der 1. Medizinischen Abteilung. Die Idee zum Onko Café kam übrigens von einer Patientin.

Das erste OnkoCafé fand im Oktober 2010 im Patientenaufenthaltsraum der Station D statt. Die Patienten können sich seither regelmäßig in gemütlicher Atmosphäre austauschen. Dabei bestimmt jeder selbst, was er für sich mitnehmen will und wie er sich in die Runde einbringt. Das Projekt war von Anfang an ein riesiger Erfolg und wurde von den Patienten sofort angenommen. Mittlerweile treffen sich sich jeden Mittwoch ab 14 Uhr zwischen drei und 14 Personen, um über ihre schwere Erkrankung und den Folgen zu sprechen.

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

## infobox

### REHA NACH KREBS



Die Medizin wird stetig besser. Dadurch steigt nicht nur die Chance auf Heilung nach der Diagnose Krebs. Auch ein Reha-Aufenthalt wird immer wichtiger. „Durch Operationen und Strahlentherapie werden Lymphknoten entfernt beziehungsweise Lymphbahnen unterbrochen“, erklärt Prim. Dr. Walter Döller, Leiter des Lymphzentrums am LKH Wolfsberg. Die Folge: „Eiweißhaltige Flüssigkeit (Lymph) und Schlackenstoffe des Gewebes können nicht mehr ausreichend abtransportiert werden. Es kommt zum Lymphstau und damit zur Bildung eines Lymphödems“, sagt Döller. Dabei schwellen zum Beispiel Arme oder Beine an. „In Abhängigkeit der Art der Krebserkrankung kann fast jeder zweite bis dritte Onkologiepatient davon betroffen sein“, warnt der Primarius. Durch das Zentrum für Lymphologie ist die KABEG in der Lage ihren Patienten nicht nur eine Diagnose und Therapie anzubieten, sondern auch für die Rehabilitation nach einer Krebserkrankung zu sorgen. Diese dauert etwa drei Wochen und muss bei der Krankenversicherung bewilligt werden. [www.lkh-wo.at](http://www.lkh-wo.at)



# Schach dem Herztod wenn jede Sekunde zählt



**DRÜCKENDER SCHMERZ IM  
BRUSTBEREICH, ATEMNOT  
UND KALTER SCHWEISS-  
AUSBRUCH – BEI DIESEN  
SYMPTOMEN ZÄHLT JEDE  
SEKUNDE. JÄHRLICH  
ERLEIDEN RUND 1000  
KÄRNTNER EINEN, DURCH  
DIAGNOSE IM KRANKEN-  
HAUS GESICHERTEN,  
HERZINFARKT.**

„In den letzten Jahren konnten wir die Therapie bei einem Herzinfarkt erheblich verbessern. Während vor 15 Jahren noch 15–20 % der Patienten verstarben, sind es heute nur mehr 5 %“, erklärt Prim. Univ. Prof. DDr. Georg Grimm, Leiter der Kardiologie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee und Initiator des

„Kompetenznetz Herzinfarkt Kärnten.“ In den spezialisierten Herzkatheterlabors im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee und im LKH Villach werden betroffene Patienten mit akutem Herzinfarkt mit höchster Qualität behandelt. „Bei der Katheterbehandlung wird das durch ein Blutgerinnsel verstopfte Herzkranzgefäß mit einem Ballonkatheter geöffnet und durch Einsetzen einer Metallhülse (Stent) dauerhaft offen gehalten“, erklärt Grimm.

## Risikofaktoren

Besonders gefährdet sind Raucher, Diabetiker, übergewichtige Menschen sowie Personen, die an Bluthochdruck, Stress oder erhöhten Blutfettwerten leiden. Aber auch Bewegungsmangel begünstigt einen Infarkt. Grimm empfiehlt daher, „drei bis fünf mal die Woche Sport einzuplanen.“

Dabei reicht es auch schon, wenn man eine halbe Stunde schnell geht. „Übertreiben darf man es nämlich nicht“, warnt der Kardiologe. Denn: „Immer wieder landen Jogger auf unserer Station, die sich überschätzen und dann macht das Herz nicht mehr mit.“

Gibt es eine Zeit, in der Infarkte häufiger auftreten? „In Übergangszeiten, bei Tiefdruck oder in körperlichen bzw. psychischen Stresssituationen“, erklärt Grimm. Die „klassischen“ Symptome eines Infarktes, die drückenden und über 15 Min. anhaltenden Schmerzen im Brustbereich, die in die Arme oder den Kiefer ausstrahlen können, treten jedoch nicht immer auf. „Vor allem Frauen, Zuckerkrankte und insbesondere ältere Patienten erleben den Herzanfall oft in untypischer Form (symptomarm), warnt der KABEG-Primar. Bei

diesem Personenkreis kann zum Beispiel eine plötzlich aufgetretene und nicht erklärbare Atemnot, verbunden mit kaltem Schweißausbruch, auf ein akutes Herzinfarktgeschehen hinweisen.

## Zeit ist Herzmuskel

Im Zweifelsfall sollte sofort der Notarzt verständigt werden. „Noch immer warten Patienten viel zu lange zu, bis sie medizinische Hilfe holen. Das müsste aber unverzüglich, spätestens nach 15 Minuten erfolgen – denn Zeit ist Herzmuskel und Überleben. Da zählt jede Minute“, appelliert der Primar an ein schnelles Handeln. Das beste Ergebnis kann nur dann erreicht werden, wenn der Eingriff im Katheterlabor innerhalb von 60 bis 120 Minuten nach dem klinischen Symptombeginn erfolgt. 🚑

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

## KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE

**charity jul** » **28. JULI** Zu Gunsten der Kinderkrebshilfe veranstaltet das „Kulturspektrum Maria Gail“ rund um Claudia Krierer eine Theateraufführung des Stücks „4 nach 40“. Der Eintritt sind freie Spenden. Beginn ist um 20 Uhr, Einlass mit Sektempfang ist um 19 Uhr. In der Pause können sich Besucher am Kuchenbuffet bzw. mit Eis der Firma Schöllner stärken. **Um Anmeldung unter der Nummer 0664 / 529 12 56 (C. Krierer) wird gebeten. Informationen zum Theaterstück erhalten Sie im Internet auf [www.ksmg.at](http://www.ksmg.at). Patienten und Mitarbeiter der KABEG sind herzlich Willkommen.**

**sep** » **29. SEPTEMBER BIS 1. OKTOBER** Bereits zum 15. Mal veranstaltet das Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie das „Kärntner Radiologie-Symposium“. Organisator ist unter anderem Prim. Univ. Doz. Dr. Klaus Hausegger, Leiter der Radiologie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Das Thema des diesjährigen Symposiums ist „Aktuelle Thorax-Radiologie“. Es referieren renommierte Radiologen sowie Spezialisten der klinischen Partnerdisziplinen Pulmonologie und Thoraxchirurgie. Beginn ist um 10 Uhr im Casineum in Velden. Die Fachveranstaltung richtet sich an Mediziner.  
**Weitere Informationen und Anmeldungen finden Sie unter [www.radiologiesymposium.at](http://www.radiologiesymposium.at)**

## LKH VILLACH

**okt** » **6. BIS 8. OKTOBER** 49. Jahrestagung der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ). Der Leiter der Kinderabteilung, Univ. Prof. Prim. Dr. Robert Birnbacher veranstaltet in Kooperation mit der Sanicademia die Tagung unter dem Schwerpunkt „Pädiatrie quo vadis...“ Die Fach- und Fortbildungsveranstaltung findet im Congress Center Villach statt.  
**Nähere Informationen erhalten Sie auf der Kongresshomepage [www.paediatrie2011.at](http://www.paediatrie2011.at) sowie unter der Telefonnummer des Tagungssekretariats bei Mag. Kathrin Brugger: 04242 / 208-3977**

## LKH WOLFSBERG

**aug**  » **NOCH BIS 31. AUGUST** sind im Zentrum der Lymphologie (2. Stock) des LKH Wolfsberg 70 Bilder in verschiedenen Techniken des Künstlers Günter Moser ausgestellt. Die Ausstellung trägt den Titel „Empfindungen gestalten“ und ist die erste dieser Art in der neuen Lymphklinik. Die Eröffnung fand bereits am 1. Juni statt. Am selben Tag übergab Sigrid Markovc, Vorstandsmitglied der Lymph-Liga in Kärnten, der Lymphologie ein großes Aquarium.

## LKH LAAS

**sep** » **9. SEPTEMBER** Das „grünste“ Krankenhaus des KABEG-Verbundes veranstaltet einen Umwelt-Tag. Beginn ist um 10 Uhr. Interessierte Besucher bekommen einen Einblick in umweltfreundliche Maßnahmen des Spitals. Unter anderem wird die im Herbst 2010 neuinstallierte Hackschnitzelanlage sowie der Geotrail, ein Erkundungspfad, vorgestellt. **Der Eintritt ist frei.**

## KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE | LKH VILLACH | LKH WOLFSBERG | LKH LAAS | GAILTAL-KLINIK

**okt** » **13. BIS 15. OKTOBER** Die KABEG-Häuser in Klagenfurt, Villach und Hermagor veranstalten die Jahrestagung der Österreichischen Parkinsongesellschaft. Austragungsort ist das Congress Center in Villach.  
**Weitere Informationen finden Sie auf [www.oegn.at](http://www.oegn.at) (Homepage der Österreichischen Gesellschaft für Neurologie)**

**charity** » **8. OKTOBER** Unter der Schirmherrschaft von KABEG-Vorstandsdirektorin Dipl.-Kff. Ines Manegold, organisiert die „Klexe Werbe- & Designagentur“ ein Charity-Golfturnier zugunsten der Neurologie und Psychiatrie des Kindes- und Jugendalters (NPKJ). Eingelocht wird am Golfplatz in Moosburg. Hauptpreis: Ein Porsche Boxter! Der Auftakt zum Event findet am 7. Oktober ab 17 Uhr im Sun Set Club statt.  
**Anmeldungen unter [marco.schwaiger@klexe.at](mailto:marco.schwaiger@klexe.at). Anmeldegebühr: 110 Euro. Die Plätze sind auf 80 limitiert.**



# Statt in den Liegestuhl ins Bett

## ... wie man stress abbaut und erholsam urlaub macht

SONNE, STRAND, MEER,  
RUHE, ENDLICH ZEIT FÜR  
DIE FAMILIE. DIE  
ERWARTUNGEN AN DEN  
URLAUB SIND SEHR GROSS.  
DIE ENTTÄUSCHUNGEN  
VORPROGRAMMIERT.  
ZUSÄTZLICH SPIELT DIE  
GESUNDHEIT NICHT MIT,  
WENN MAN PLÖTZLICH AUS  
SEINER HEKTISCHEN  
ALLTAGSRoutine  
GERISSEN WIRD.

„Die meisten Menschen verbinden mit den Gedanken an den Urlaub viele Sehnsüchte, Wünsche und Träume“, weiß Primaria Dr. Christa Rados, Vorstand der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutischen Medizin am LKH Villach. Doch Wünsche und Sehnsüchte erfüllen sich im realen Leben leider nicht immer. „Die Schere zwischen Traum und Wirklichkeit ist ein grundlegendes Problem. Es kann daher passieren, dass ein Urlaub, in den hohe Erwartungen gesetzt wurden, zum persönlichen Albtraum wird“, erklärt Rados.

Das Hotel, das nicht dem Katalogbild entspricht, schlechtes Essen, quengelnde Kinder oder ein launischer Partner können

so zur Katastrophe werden. Oft spielt dann auch noch die Gesundheit nicht mit. Husten, Halskratzen, Kopfschmerzen



Viele wollen vor dem Urlaub noch alles erledigen

und Fieber sind gerade im Urlaub unliebsame Reisebegleiter. Statt im Liegestuhl landet man im Bett, statt erholt beginnt man den ersten Arbeitstag enttäuscht und erschöpft.

„Wir leben in einer hektischen Welt, in der Karriere, Familie und Freizeitgestaltung perfekt durchgeplant sein sollen. Die Kultur der Pausen kommt dabei viel zu kurz“, warnt die Primaria. Und weiter: „Im Urlaub möchten viele den Stress eines ganzen Arbeitsjahres in 14 Tagen abbauen. Das kann nicht funktionieren.“ Weiteres Problem: „Einige Menschen nehmen den Leistungsdruck mit in den Urlaub. Viele planen aufwändige Reisen um den Daheimgeblieben mit besonderen Erlebnissen imponieren zu können“, sagt Rados. Doch auch das andere Extrem, das plötzliche Nichtstun, kann negative Auswirkungen haben. „Die unmittelbare Umstellung von Stress auf völlige Entlastung kann Unruhe und Unzufriedenheit auslösen.“

### Erst daheim relaxen

Die Medizinerin appelliert daher, die freien Tage langsam anzugehen. Ein erholsamer Urlaub sollte durch langsames Zurückschalten in den Tagen zuvor eingeleitet werden. Es ist kontraproduktiv, bis zur letzten Minute im Büro zu sitzen, um noch möglichst viel vor Urlaubsbeginn zu erledigen. „Stattdessen sollte man bereits zu Hause langsam zur Ruhe kommen und sich auf die wohlverdienten Ferien einstellen. Auch die Anreise sollte als Teil des Urlaubs verstanden und entsprechend gestaltet werden“, betont

Rados. Bei Fernreisen ist es wichtig, dem Körper Zeit zu geben, sich auf das ungewohnte Klima und die fremde Zeitzone einzustellen. Sowohl beim Hin- als auch beim Rück-

### Qualitätszeit im Alltag

Um seinen Urlaub richtig genießen zu können, muss man das ganze Jahr über etwas für sich tun. „Das Wichtigste ist es, auch im Alltag

## „Im Urlaub möchten viele den Stress eines ganzen Arbeitsjahres in 14 Tagen abbauen.“

Primaria Dr. Christa Rados, LKH Villach

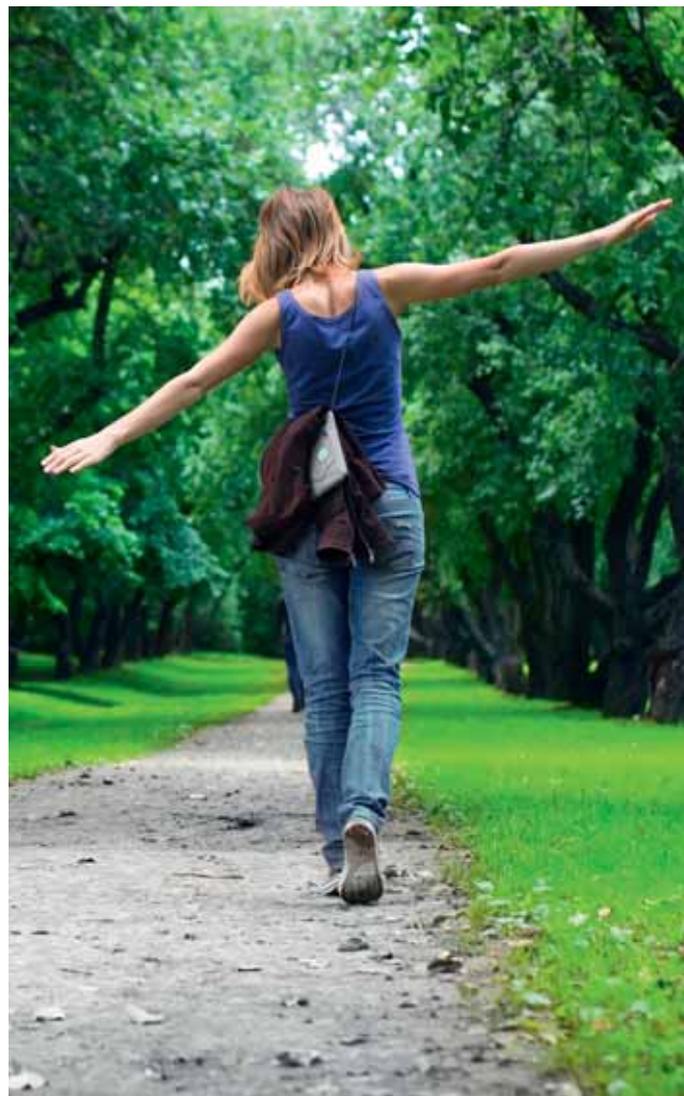
flug sollte man dafür zwei bis drei Tage einberechnen. „Man sollte in den ersten Tagen nach einem Urlaub langsam wieder in den gewohnten Alltag hineingleiten“, erklärt Primaria Rados.

genussfähig zu bleiben.“ Konkret: „Jede Woche bewusste Qualitätszeit einplanen“, rät die Ärztin. Da reicht ein Spaziergang im Park, ein Gespräch mit dem Partner oder guten Freunden, ein Spiel mit den

Kindern – Zeit für sich und seine Lieben ohne Störquellen wie Fernsehen oder die Bügelwäsche, die man gerne „nebenbei“ erledigt. Besonders wichtig ist es, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen. Rados: „Da reichen Kleinigkeiten.“ Die fünf Sinne sind dabei die besten Verbündeten. „Wichtig sind alle Möglichkeiten, die sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren lassen.“, sagt Rados. Auf der Fahrt zur Arbeit bewusst Musik hören, den Blick im Büro kurz über ein Bild seiner Lieben schweifen lassen oder am Lieblingsduft schnuppern. Das reicht schon, um die Laune zu heben und Stress abzubauen.

Vernachlässigt man solche kleinen Pausen, kann das fatale Folgen haben. „Wer über lange Zeit ständig in hohem Tempo lebt und arbeitet, merkt oft erst im Urlaub, wie schlecht es ihm geht“, so Rados. Denn: Wenn dann plötzlich die tägliche Routine wegfällt und Spannung abgebaut wird, wird die Überlastung spürbar. „Betroffene merken oft schon am ersten freien Tag, dass sie sich nicht gesund fühlen – und das irritiert!“ Um solche sogenannten „Freizeiterkrankungen“ zu vermeiden, ist es notwendig, die „Kultur der Pausen“ im Alltag zu leben und dabei seinen persönlichen Rhythmus zu finden. Ein gesundheitsfördernder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und Abwechslung lohnt sich. Das erfordert am Anfang sicher Disziplin, hat aber nach kurzer Zeit sehr positive Effekte auf Körper und Seele. 🌿

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



Wer im Alltag Zeit für sich einplant, bleibt leichter in Balance



# Der Patienten-Kümmerer

ER NIMMT DEN PATIENTEN „AN DER HAND“ UND PLANT SÄMTLICHE BEHANDLUNGEN. DIPL.-KFF. INES MANEGOLD INITIIERT EIN PROJEKT, DAS PATIENTEN UND ANGEHÖRIGEN SICHERHEIT VERMITTELT.

„Die Bedürfnisse unserer Patienten stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Die Qualität und Zufriedenheit der Menschen wird künftig weiter ausgebaut“, setzte sich Roland Peters, Betriebsdirektor am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee ein wichtiges Ziel. Die-

ses wird noch 2011 in Angriff genommen – mit der Installation eines sogenannten Case-Managers – oder „Patientenkümmerer“. Der Case-Manager ist nämlich ausschließlich um das Wohlergehen der Patienten besorgt und kümmert sich um einen reibungslosen Aufenthalt im Krankenhaus. Von der Aufnahme bis zum Tag der Entlassung ist er der Ansprechpartner für den Patienten und dessen „Fall“ (englisch „Case“).

„Je größer das Krankenhaus, desto komplexer sind die Abläufe. Die Menschen sind mit vielen verschiedenen Berufsgruppen wie Ärzte, Pfleger oder Therapeuten konfrontiert. Das kann dann schon mal verwirren“, erklärt KABEG-Projektleiterin Claudia Oberdorfer. Und weiter: „Für den Patienten ist es hilfreich,

wenn ihn jemand – im übertragenen Sinn – an der Hand nimmt, durch die Behandlung führt und sämtliche Therapien und Untersuchungen plant.“

Ziel des Case-Managers ist es, den Behandlungsprozess so früh wie möglich zu planen

rechtzeitig einen Reha-Platz oder weitere Therapien und Abläufe nach dem Krankenhausaufenthalt. „Der Blick geht über den Tellerrand hinaus“, weiß die Projektleiterin. Somit kommt es zu keinen unnötigen Wartezeiten mehr.

*„Mit dem Case-Management verbessert sich die Versorgungsqualität.“*

Dipl.-Kff. Ines Manegold, KABEG-Vorstandsdirektorin

und sämtliche Schnittstellen mit einzubeziehen. „Der niedergelassene Arzt kontaktiert im Idealfall den Case-Manager bereits mit der Zuweisung des Patienten“, sagt Oberdorfer. So wird etwa am Tag der Aufnahme im Spital bereits die Entlassung geplant. Konkret: Der Case-Manager organisiert

## Soziale Kompetenz

Bei seiner Arbeit geht der Case-Manager auf jeden Patienten individuell ein, informiert sich auch über das soziale Umfeld des Menschen. Der „Patientenkümmerer“ beobachtet seinen Patienten sehr genau – notiert auch Unausgesprochenes, etwa wenn



*Durch die bereichsübergreifende Zusammenarbeit kann die Patientenzufriedenheit weiter verbessert werden.*

der Patient nach dem Spitalsaufenthalt möglicherweise Hilfe im Alltag brauchen wird. Dabei gilt immer die Divise: „Nicht alle ‚Fälle‘ lassen sich wie auf einem Reißbrett planen“, betont Oberdorfer. Und weiter: „Bei Notfällen, wo ohnehin akut gehandelt werden muss, werden die Menschen wie bisher versorgt.“

Durch den Einsatz des Case-Managers werden aber nicht nur der Patient und dessen Bedürfnisse in den Mittelpunkt gestellt. Auch den Mitarbeitern im Spital selbst bringt die neue Stelle im Pflegebereich viele Vorteile. „Die Koordination der Behandlung, Schreibarbeiten, Auskünfte einholen oder die Terminabstimmung sind Tätigkeiten, die viel Zeit in Anspruch nehmen.“ Übernimmt der Case-Manager

diese Aufgaben, bleiben Ärzten und Pflegepersonal mehr Raum, um sich auf ihre Kernkompetenzen zu konzentrieren. „Für die Diagnose, Therapie oder Pflege bleibt mehr Zeit“, berichtet Oberdorfer.

#### **Zusammenarbeit im Team**

Eine wesentliche Säule bei der Installierung des Case-Managers sind die Mitarbeiter aller Berufsgruppen. „Nur gemeinsam kann festgestellt werden, wo es Verbesserungspotenziale gibt. Das heißt, die Mitarbeiter entwickeln die Abläufe selbst“, erklärt Oberdorfer. Die Projektleiterin betont, dass „es keinesfalls darum geht, in die Arbeit von Medizin und Pflege einzugreifen oder Leistungen zu kürzen.“ Im Gegenteil: Durch die bereichsübergreifende

Zusammenarbeit kann die Patientenzufriedenheit weiter verbessert werden.

Initiiert und unterstützt wird das Projekt des Case-Managers von KABEG-Vorstandsdirektorin Dipl.-Kff. Ines Manegold. „Ich bin überzeugt davon, dass durch eine durchgängige Steuerung des Behandlungsprozesses die Ver-

sorgungskontinuität und -qualität verbessert werden“, sagt Manegold. Gestartet wird das Projekt „Case Management“ schrittweise. Begonnen wird an einer Abteilung im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Im Laufe der nächsten Jahre soll es dann im KABEG-Verband etabliert werden. 

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

## **blitzwissen**

Der noch relativ junge Beruf des „Case-Managers“ kommt aus den USA. In Europa hat er sich bereits in Großbritannien etabliert. Seit einigen Jahren wurde das Berufsbild auch in einigen Kliniken in Deutschland erfolgreich eingeführt.

Um die Stelle als Case-Manager ausüben zu können, ist eine Ausbildung im Pflegesektor erforderlich. Auch ausreichende Berufserfahrung als Krankenschwester oder Krankenpfleger ist Voraussetzung. Durch die Installierung des Case-Managers ergibt sich für die Pflege eine neue, sehr interessante Aufstiegsmöglichkeit.



# Chronisch Kranke

*wo die menschlichkeit im zentrum steht*

BETREUUNG, DIE SICH AN DIE BEDÜRFNISSE DER PATIENTEN ANPASST. DIE ABTEILUNGEN DER KABEG FÜR CHRONISCH KRANKE WURDEN SCHON MEHRFACH AUSGEZEICHNET.

Sie leiden häufig an mehreren Krankheiten und sind über einen langen Zeitraum intensiv pflegebedürftig – die chronisch Kranken. „Gerade diese Patienten brauchen eine 24 Stunden Betreuung“, erklärt Primarius Dr. Hannes Plank von der Abteilung für chronisch Kranke im LKH Villach. In den KABEG-Häusern in

Klagenfurt, Villach, Wolfsberg und Laas ist man für diese Patientengruppe optimal eingerichtet. „Den Menschen werden hochqualifizierte und spezialisierte Pflegeleistungen geboten“, berichtet Plank.

Die interdisziplinären Teams, bestehend aus Mitarbeitern der Pflege, Ärzten und Therapeuten sind aber nicht

nur für die medizinische Hilfe der Patienten zuständig. „Wir vermitteln ihnen Menschlichkeit und geben ihnen ein Stück Lebensfreude“, erzählen Stationsleitung Helga Peitz-Schirner vom LKH Villach und Roswitha Hartl vom LKH Wolfsberg. Ein besonderes Leuchten in den Augen der Patienten wecken die Thera-





*Intensive Betreuung ist für chronisch Kranke unumgänglich*



*Den Patienten stehen große Gartenanlagen zur Verfügung*

pietiere. „Wenn uns die Tiere, kleine Kaninchen, Hunde oder das Pony besuchen, ist das jedes Mal eine große Freude“, freut sich ein Patient auf die tierischen Gäste.

#### **Krankenhaus im Krankenhaus**

Um den speziellen Bedürfnissen der Patienten gerecht zu werden, wurden auf den Abteilungen für chronisch kranke pflegerische Schwerpunkte in den Bereichen Palliative Betreuung (im Sinne des Hospizgedankens), Schwerkrankenbetreuung und Behandlung von Wachkomapatienten sowie die Einrichtung einer Demenzstation installiert. Im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee und im LKH Laas wer-

den Menschen im Wachkoma und dauerbeatmete Patienten betreut. „Diese Menschen brauchen unsere spezielle Aufmerksamkeit, da sie permanent medizinisch betreut werden müssen“, beschreibt Stationsleitung Andrea Matiz vom LKH Laas den Umgang mit den Betroffenen. Konkret müssen diese Patienten regelmäßig von Ärzten überwacht und von Therapeuten aktiviert werden. „Auch die Sinne und die Muskulatur von Menschen im Wachkoma müssen gestärkt und Reizen ausgesetzt werden“, sagt Matiz. Und weiter: „Die Betreuungsintensität unserer Patienten ist individuell an die Bedürfnisse des einzelnen Menschen angepasst.“

#### **Symbole aus dem Leben**

Besonders liebevoll ist auch die Demenzstation am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee gestaltet. „Vor jedem Zimmer ist ein Symbol aus dem persönlichen Leben des Patienten aufgestellt. Das kann ein Auto sein, ein Lieblingstier oder Alltagsgegenstände, wie zum Beispiel eine Nähmaschine aus vergangener Zeit. Jeder Patient hat auch sein eigenes buntes Kaffeehäferl und seinen eigenen Platz am Tisch“, erklärt Abteilungsvorstand Prim. Dr. Georg Pinter. Das Team der Abteilung orientiert sich bei jedem Einzelnen an der Lebensgeschichte, um bewusst die Identität des Patienten zu

stärken. Wie hervorragend die Betreuung der chronisch Kranken ist, bestätigte erst vor Kurzem die Fachzeitschrift „CliniCum“: Das „Haus der Geriatrie“ am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee wurde zur besten Spitalsabteilung in Österreich gewählt. Aber auch die Landeskrankenhäuser Villach, Wolfsberg und Laas wurden bereits für ihre Leistungen auf dem Gebiet der Pflege und Betreuung alter Menschen mit verschiedenen Gütesiegeln ausgezeichnet. Diese Auszeichnungen geben dem obersten Prinzip der Abteilungen Recht: „Der Patient muss sich nicht an uns anpassen, sondern wir uns an ihn.“

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

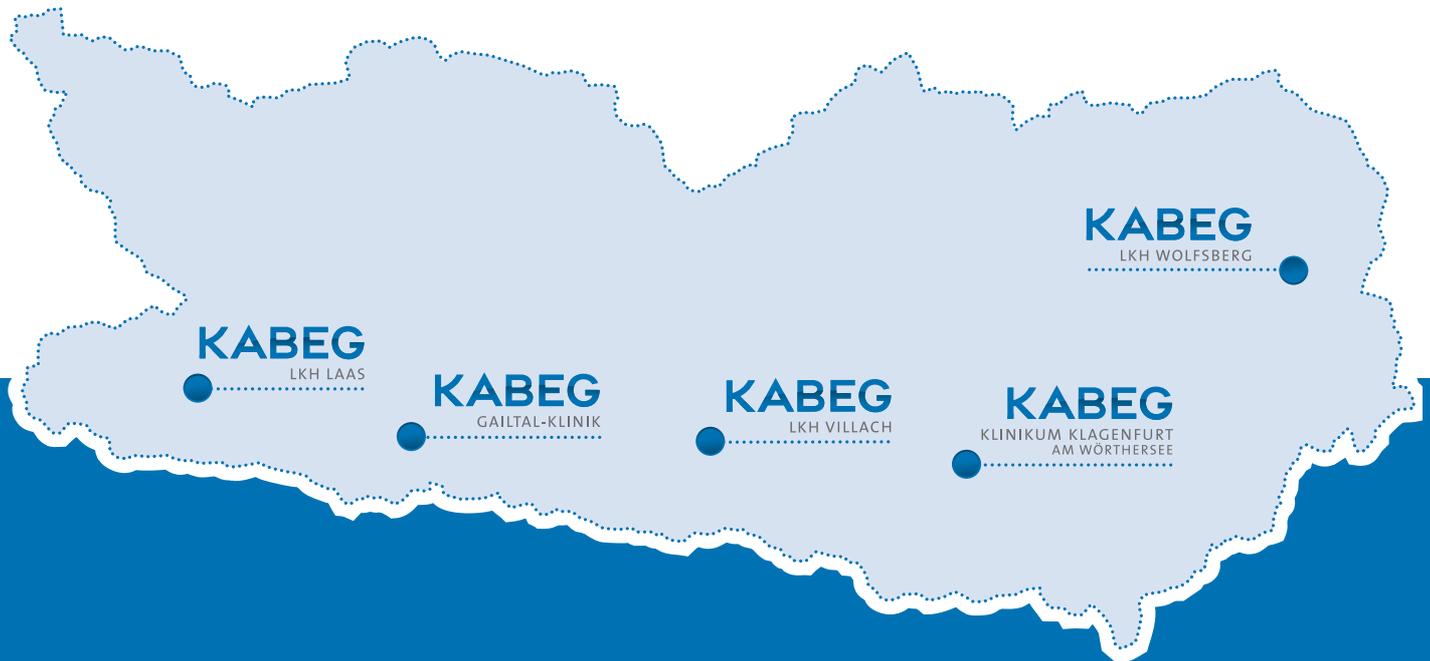
## blitzwissen

Wie wichtig die KABEG-Krankenhäuser in Zukunft sein werden, zeigt ein Blick auf die demographischen Daten. Im Jahr 2007 lag die Zahl der über 99-Jährigen in Österreich bei 1955. Im Jahr 2053 werden es 21.768 Menschen über 99 Jahre sein. Ein Drittel dieser Hochbetagten wird weitgehend selbständig zu Hause leben. Ein Drittel wird zwar zu Hause wohnen, aber Betreuungsbedarf bei den Aktivitäten des täglichen Lebens haben. Ein weiteres Drittel dieser Menschen wird höheren Pflegebedarf haben und daher zum Großteil in Institutionen untergebracht sein.

Der steigende Bedarf an Pflegeleistungen für schwer pflegebedürftige Menschen spiegelt sich auch in der Patientenstruktur der Abteilungen für chronisch Kranke wider. Rund 30% der Patienten in den KABEG Pflegeeinheiten sind in der Pflegestufe 5 bis 7. Das verdeutlicht, dass der Schwerpunkt der Abteilungen für chronisch Kranke bei der qualifizierten Pflege mit laufender sozialmedizinischer Betreuung liegt. Ideal für die, meist hoch betagten, multimorbiden Patienten, ist die direkte Anbindung an die Krankenanstalten. Dadurch kann im Ernstfall auch Zugang zu Spitzenmedizin reibungslos und ohne Informations- und Zeitverlust erfolgen.

# 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)