

KABEGjournal

AKTUELLES AUS DEN KÄRNTNER LANDESKRANKENHÄUSERN



Schlaflos im Bett

»SEITE 6

Frühstart ins Leben

»SEITE 8

Brustkrebs

28-JÄHRIGE ERHÄLT NACH AMPUTATION NEUE BRUST AUS EIGENGEWEBE

»SEITE 14

1. KABEG-UMWELTTAG:

SONNE – WASSER – HOLZ: IM LKH-LAAS WURDEN ZAHLREICHE UMWELTFREUNDLICHE ANLAGEN ERÖFFNET

»SEITE 4

Inhalt

kurzinfos	3
umweltag.....	4
„green“ building	5
schlafstörungen	6
neonatologie	8
kinderbetreuung	10
ernährung im herbst	11
hiv	12
brustkrebs.....	14
jahreswechsel	16
rheuma	18
veranstaltungskalender	19



Umwelt

Beim 1. KABEG-Umweltag im LKH Laas wurden zahlreiche „grüne“ Anlagen eröffnet, darunter auch eine Fotovoltaikanlage.



Neonatologie

Emma und Annika kamen über drei Monate zu früh auf die Welt. Auf der Frühgeborenenstation kämpfen sie sich ins Leben.



HIV

Der Einsatz von modernen Medikamenten ist die beste Prävention gegen die tückische Krankheit. Entscheidend: Die Früherkennung.



Brustkrebs

Mit 28 Jahren verlor Martina M. eine Brust. Heute ist sie kreisfrei und hat eine neue Brust – sie besteht aus Eigengewebe.

Impressum

Medieninhaber & Herausgeber: KABEG – Landeskrankenanstalten-Betriebsgesellschaft, St. Veiter Straße 34, 9020 Klagenfurt **Redaktionsteam:** Med. Beirat: Prim. Dr. Manfred Freimüller/Gaital-Klinik, 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



Internationaler Top-Mediziner zu Gast im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Dr. Eric Eckhout, Leiter des Herzkatheterlabors der Universitätsklinik Lausanne, zählt zu den weltbesten Herzkatheter-Spezialisten. Dementsprechend groß war die Freude, dass er der Einladung von Prof. DDr. Georg Grimm, Vorstand der 2. Medizinischen Abteilung (Kardiologie) am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, gefolgt ist. Mehrere Tage lang, bis zu acht Stunden täglich, operierten Eckhout und Grimm gemeinsam im Herzkatheter-Labor und behandelten Patienten mit komplizierten Herzbefunden und akutem Herzinfarkt. Grimm: „Wir profitieren vom Know-how Dr. Eckhouts und sichern den Patienten eine Katheterbehandlung auf dem neuesten Stand der Medizin.“ Auch bei den Patienten mit ihren teils besonders komplizierten Befunden kam der prominente Arzt sehr gut an. Ist es doch beruhigend vor dem Eingriff zu erfahren, dass man wahrlich „in besten Händen“ ist.



LKH Wolfsberg: Kiwani-Giraffen nehmen Angst vor der OP

Ein Aufenthalt im Spital ist bei Kindern meistens mit Angst verbunden. Vor allem wenn noch eine Operation ansteht. Die kleinen Patienten am LKH Wolfsberg haben künftig kuschelige Beschützer an ihrer Seite: Hans-Christof Mayr und Heinrich Andree vom KIWANI-Club überreichten dem LKH Wolfsberg süße Stoff Giraffen. Die erste Patientin, der eine Giraffe beistand, war Maxima. „Die Giraffe bekommt einen Ehrenplatz bei mir im Krankenbett“, strahlte das Mädchen.



Ambulanztermine einfach online buchen

Ambulanztermine in den Abteilungen Orthopädie, Unfallchirurgie, Allgemeinchirurgie, Gynäkologie, Neurologie sowie der Lungenabteilung (Pulmologie) im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee können auch online gebucht werden. Die Buchung ist rund um die Uhr möglich. Zur Anmeldung ist die Eingabe des Namens, der Adresse, Telefonnummer und der Sozialversicherungsnummer notwendig. [Online-Ambulanz: www.klinikum-klagenfurt.at/2365.html](http://www.klinikum-klagenfurt.at/2365.html)

KABEG

LANDESKRANKENANSTALTEN
-BETRIEBSGESELLSCHAFT

KABEG ist als eingetragene Marke geschützt

Die angemeldete Wortmarke „KABEG“ und der Slogan „KABEG Ihre Gesundheit – Unsere Kompetenz“ wurden nun als Marken registriert. „Ich freue mich, dieses erfreuliche Ergebnis präsentieren zu dürfen. Dieser Schutz war ein wichtiger Schritt“, sagt Vorstandsdirektorin Dipl.-Kff. Ines Manegold.



KABEG-Bildungszentrum für hohe Qualität ausgezeichnet

Das KABEG-Bildungszentrum, anerkannter Bildungsträger des Landes Kärnten, wurde nach ISO 9001:2008 zertifiziert. Das Team des Bildungszentrums organisiert Fort- und Weiterbildungen sowie Sonderausbildungen im Pflegebereich für Interessierte aus ganz Kärnten. Die Absolventen sind auf dem aktuellen Stand der Forschung und können die neuesten Erkenntnisse in der Praxis umsetzen. „Die Zertifizierung ist eine Bestätigung der hohen Qualität unserer Einrichtung“, sagt Oberschwester Dr. Christine Leber-Anderwald.



KABEG/Sobe

„Grüne“ Anlagen beim 1. KABEG-Umweltag eröffnet

DER 1. KABEG-UMWELTTAG
IN LAAS WAR EIN VOLLER
ERFOLG. ZAHLREICHE
GÄSTE KONNTEN SICH
VOM NACHHALTIGEN
ENERGIEKONZEPT DES
WESTLICHSTEN
HAUSES IM KABEG-
VERBUND ÜBERZEUGEN.

Sonne – Wasser – Holz: Das LKH Laas setzt schon seit mehreren Jahren auf erneuerbare Energie. Eine thermische Solaranlage erzeugt Warmwasser, eine Fotovoltaikanlage garantiert ausreichend Strom, geheizt wird mit Hackschnitzeln aus heimischen Wäldern, und eine eigene Quelle versorgt Mitarbeiter und Patienten mit frischem Wasser. Und auch um mobil zu sein, werden ab nun keine fossilen Energien mehr benötigt – eine e-Ladestation garantiert volle Akkus von Elektrofahrzeugen.

„Nachahmungswürdig“

Im Zuge des 1. KABEG-Umwelttages, am 9. September, wurden die e-Tankstelle sowie die Fotovoltaik- und die Biomasseanlage offiziell eröffnet. Neben zahlreichen Gästen besichtigten auch KABEG-Vorstandsleiterin Dipl.-Kff. Ines Manegold, Expertenkommissionsvorsitzender Dr. Albert Kreiner, Aufsichtsratsvorsitzender Kurt Scheuch und Bürgermeister Walter Hartlieb die „grünen“ Anlagen. „Die Errungenschaften im LKH Laas sind

*„Umweltschutz ist für den Erhalt
der Lebensqualität unserer Kinder
ein wesentlicher Auftrag“*

Betriebsdirektor Gebhard Schmied

vor allem dem Engagement der Menschen hier zu verdanken. Sie sind der entscheidende Teil für diesen Erfolg. Das ist nachahmungswürdig“, sagt Aufsichtsratsvorsitzender Scheuch. „Es ist eine Auszeichnung und große Wertschätzung für

das LKH Laas, dass der erste Umweltag der KABEG hier stattfindet“, freut sich Gebhard Schmied, Betriebsdirektor des LKH Laas und der Gaital-Klinik.

Ein Gewinn für die Umwelt

Nach den Eröffnungen und Führungen zu den verschiedenen Anlagen konnten die Besucher ihr neu erworbenes Wissen bei einem Gewinnspiel testen. „Nun ist es für mich klar, dass die Fotovoltaikanlage zur Stromerzeugung genutzt wird“, lachte eine Teilnehmerin

Den durchschnittlichen Jahresstromverbrauch eines Kärntner Haushaltes.

Für die musikalische Unterhaltung sorgten die BORG-Formation und die Gruppe „oberGail“, die mit ihrer neuen Single „Kärntenlust“ begeisterte. Weiterer Höhepunkt: ein Theaterstück der Hauptschule Kötschach. Vier Schülerinnen gaben „Die Energie-Pioniere“ wieder. Inhalt: Die Welt steht still, da alle fossilen Energiequellen aufgebraucht sind. Nur in Kötschach-Mauthen gibt es noch Strom. „Die Menschen der kleinen Gemeinde helfen der restlichen Welt und bewahren sie so davor, in die Steinzeit zurückzufallen.“

Das Mitwirken der jüngsten Generation am KABEG-Umweltag war vor allem Betriebsdirektor Schmied ein großes Anliegen. „Umweltschutz ist für den Erhalt der Lebensqualität unserer Kinder und Kindeskindern ein wesentlicher Auftrag.“

www.lkh-laas.at

Hobe Auszeichnung für das klinikum klagenfurt am wörthersee

DAS KLINIKUM
KLAGENFURT AM
WÖRTHERSEE WURDE ALS
ERSTES KRANKENHAUS
DIESER GRÖSSEN-
ORDNUNG IN ÖSTER-
REICH MIT DEM „GREEN“-
BUILDING-ZERTIFIKAT DER
EUROPÄISCHEN
KOMMISSION
AUSGEZEICHNET.

Die Auszeichnung wurde KABEG-Vorstandsdir­ektorin Dipl.-Kff. Ines Manegold und Betriebs­direktor Roland Peters im Zuge des Umwel­ttages am Freitag, 9. September, im LKH Laas übergeben. „Diese Urkunde wird einen ganz besonderen Platz bekommen und sicher nicht in einem Büro verschwinden“, freute sich Peters. „Auch ist es unser Ziel, dass bald mehrere Gebäude der KABEG in dieser Art zertifi­ziert werden. Wir bauen ja zurzeit zum Beispiel auch in Villach“, setzte sich Manegold die nächsten Ziele. Übergeben wurde das Zertifikat von Dipl.-


Ing. Robert Stanek vom Institut für Bauen und Ökologie (IBO). Das Institut wickelte die Zerti­fizierung im Auftrag der Euro­päischen Kommission ab.

In Brüssel überzeugt

Die Green-Building-Aus­zeichnung erhalten Gebäu­de­eigentümer, die in die Energieeffizienz ihrer Dienst­leistungsgebäude investieren. Das Klinikum Klagenfurt konnte mit seinem Energie­konzept in Brüssel überzeugen. Der Heizwärmebedarf (HWB*) für das Chirurgisch Medizini­sche Zentrum (CMZ) liegt um 36,8 % unter dem geforderten

Wert des Instituts für Bauen und Ökologie (IBO). Der Kühl­bedarf (KB*) ist sogar um 41 % darunter.

Die EU-Kommission bietet unter dem Titel European Green-Building ein eigenes Be­wertungssystem an. Dieses im Rahmen eines EU-Programms entwickelte Label konzentriert sich ausschließlich auf den Energieverbrauch und zielt hier auf eine einfache Definition ab. Um ein European Green-Building zu sein, müssen die national höchstzulässigen Ver­brauchsziele um 25 % (in Ös­terreich: IBO-Richtlinie 6 bzw. Bauordnungen der Länder) un­terschritten werden. Rund 40 % des Endenergieverbrauchs in Europa fallen in Gebäuden an. Im Grünbuch der Kom­mission zur Energieeffizienz wird der Gebäudesektor als ein Be­reich bezeichnet, in dem große Energieeffizienzmaßnahmen ver­hältnismäßig leicht reali­sierbar sind.

Das Green-Building-Program­m (GB) will durch Information, Öffentlichkeits­arbeit und Sensibilisierung der Markt­teilnehmer vorhandene wirtschaftliche Effizienzpo­tenziale bei Dienstleistungs­gebäuden EU-weit darstellen und ausschöpfen. Die Dokumenta­tion der Wirtschaftlichkeit von möglichen Maßnahmen soll dazu führen, dass eine Vielzahl von rentablen Investitionen getätigt werden. 

www.klinikum-klagenfurt.at



Das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee wurde mit dem „Green“-Building-Award ausgezeichnet



Schlafstörungen

wenn die nacht zum tag wird

UNRUHIGES WÄLZEN IM BETT, AUFSCRECKEN IN DER NACHT – WENN DER WECKER KLINGELT, WÜNSCHT MAN, DIE NACHT HÄTTE EBEN ERST BEGONNEN. BEWUSSTE, ABER AUCH UNBEWUSSTE SCHLAFSTÖRUNGEN SIND NICHT NUR BELASTEND, SIE KÖNNEN LEBENS-GEFÄHRLICH SEIN.

Jeder fünfte Österreicher leidet unter Schlafstörungen. „Wir betreuen jährlich rund 2000 Patienten aus Kärnten und den umliegenden Bundesländern“, berichtet Oberarzt Dr. Boris Fugger, Leiter des Schlaflabors im LKH Villach. Beunruhigend: „Ein Teil unserer Patienten leidet an schlafbezogenen Atemstörungen. Die können unbehandelt lebensbedrohlich sein“, warnt Fugger. Denn Atemaussetzer (Schlafapnoe) haben einen Sauerstoffmangel zur Folge. Dieser löst eine Weckfunktion im Körper aus, was ständig zu kurzen Schlafunterbrechungen führt. Diese Unterbrechungen bleiben aber unbewusst. Betroffene füh-

len sich tagsüber sehr müde, kommen ihren Verpflichtungen nicht nach, spätestens zu Mittag haben sie ein enormes Bedürfnis nach Schlaf. Alarmierend ist insofern, dass „rund

Atemaussetzer sind noch nicht restlos geklärt. Übergewicht, ein kleiner Unterkiefer, ein Rückbiss, große Rachenmandeln und Familienangehörige, die ebenfalls unter Schlafapnoe

„Rund 25 Prozent der schweren Verkehrs- und Arbeitsunfälle liegen Atemaussetzer zugrunde.“

Oberarzt Dr. Boris Fugger

25 Prozent der schweren Verkehrs- und Arbeitsunfälle Atemaussetzer zugrunde liegen“, berichtet Fugger. Unbehandelt begünstigen Atemaussetzer Schlaganfälle, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Herzinfarkte. Die Ursachen für

leiden, spielen jedoch eine Rolle. Aber auch Ein- und Durchschlafstörungen, die länger als drei Monate dauern und somit chronisch werden, bergen Gesundheitsrisiken. Fugger: „Der Stoffwechsel wird gestört. Dadurch werden Zuckerkrankheit

(Diabetes) oder Fettleibigkeit (Adipositas) begünstigt. Auch das Immunsystem leidet unter ungewollt durchwachten Nächten.“

Genauere Datenerhebung

Im Schlaflabor werden sowohl Atemaussetzer als auch Ein- und Durchschlafstörungen festgestellt. Dutzende Werte werden in einer Nacht sekundengenau gemessen und ausgewertet. „Hirnströme, Herzaktivität, Augen- und Kinnbewegung, aber auch die Brust- und Bauchmuskulaturen werden gemessen“, erklärt der Oberarzt. Zusätzlich werden Sauerstoffwerte, die Pulsfrequenz, Atmung, CO₂-Werte und die Bewegung der Beine aufgezeichnet. „Auch die Lage des Patienten ist entscheidend. Eine Infrarotkamera zeichnet die Nacht auf. Insofern ist ein Patient im Schlaflabor besser überwacht als einer auf der Intensivstation“, so Fugger.

Lebensrettung für Patienten

Nach einer exakten Analyse wird dann eine entsprechende Therapie eingeleitet. Sind doch sowohl Atemaussetzer als auch Ein- und Durchschlafstörungen gut behandelbar. „Einer meiner Patienten lag schon auf der Intensivstation. Als ich ihn gegen Atemaussetzer mit einem speziellen Beatmungsgerät behandelte, verbesserte sich seine Lebensqualität wieder schlagartig. Heute, 16 Jahre später, unternimmt er wieder Spaziergänge in den Wald und fühlt sich fit.“ Regelmäßig werden die Schlafwerte des Patienten im Labor kontrolliert. Doch nicht jeder Patient mit Atemaussetzern



Der Blick auf die Uhr kann bei Durchschlafstörungen zusätzlichen Stress verursachen

benötigt automatisch so ein nächtliches Beatmungsgerät. Tatsächlich genügt es bei einigen Betroffenen, das Gewicht zu reduzieren, auf Alkohol und Beruhigungsmittel zu verzichten und eine regelmäßige Schlafhygiene zu beachten (siehe blitzwissen).

„GrüBELSessel“ schafft Abhilfe

Chronische Ein- und Durchschlafstörungen können indes sehr gut mit einer Verhaltenstherapie behandelt werden. „Patienten bauen oft eine negative Assoziation zum Schlafzimmer beziehungsweise zum Bett auf“, berichtet Fugger. Konkret: Sobald sich die Einschlafstörung regelmäßig wiederholt, wird die Erwartungshaltung und damit die Angst geweckt „Es ist Nacht, nun geht die Schlaflosigkeit wieder los.“ Um diesem Teufelskreis zu entfliehen, gibt es einige einfache Tipps. „Man sollte sich nur ins Bett legen, wenn man müde ist. Wenn man nach etwa 25 Minuten immer noch wach ist, ist es das Beste, man steht wieder auf“,

empfiehlt Fugger. Denn meistens quälen die Menschen Probleme und Sorgen des Alltags. „Ein GrüBELSessel kann Abhilfe schaffen“, rät der Leiter des Schlaflabors. Erst wenn man sich ausgiebig mit seinen Gedanken beschäftigt hat und wieder Müdigkeit empfindet, soll man zurück ins Bett. Auch ist es falsch, das Schlafzimmer als Arbeits- oder Fernsehraum zu gebrauchen. „Das Eindösen vor dem TV ist zwar beliebt, kann aber Schlafstörungen bedingen“, warnt Fugger.

Junge Wissenschaft

Die exakte Untersuchung des menschlichen Schlafes steht übrigens erst seit Kurzem im Fokus der Forschung. Fugger: „Noch vor zwanzig Jahren hätte kein Arzt daran gedacht, dass ein gestörter Schlaf den Menschen krank machen kann.“ Abschließend: „Zwar wissen wir heute schon eine Menge über Schlaf, doch die Grundfrage, warum Menschen schlafen, konnte noch nicht gelöst werden.“

www.lkh-vil.or.at

blitzwissen

Werden folgende sogenannte schlafhygienische Regeln beachtet, verbessert sich auch die Schlafqualität:

- Keine koffeinhaltigen Getränke nach dem Mittagessen
- Bloß nicht: Alkohol als Schlafmittel
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend
- Regelmäßige körperliche Aktivität – aber nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen
- Keine Appetitzügler
- Angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer
- Persönliches, beruhigendes Einschlafritual
- Wird man in der Nacht wach: Blick auf die Uhr vermeiden



Gefährlicher Frühstart

emma & annika kämpfen sich ins leben

JÄHRLICH WERDEN AUF DER NEUGEBORENIEN-INTENSIVSTATION (NEONATOLOGIE) RUND 150 FRÜHGEBORENE BETREUT – EINE TÄGLICHE HERAUSFORDERUNG FÜR DIE ÄRZTE UND PFLEGEKRÄFTE IM ELKI.

Angeschmiegt an ihre Mutter beruhigt sich Emma. Und auch Annika, die bei ihrem Vater Mathias auf der Brust liegt, wirkt nach wenigen Minuten sehr entspannt. Die beiden Zwillingmädchen

machten am 1. Juli im Eltern-Kind-Zentrum (ELKI) ihren ersten Schrei – über drei Monate zu früh. „Eigentlich hätten die beiden erst am 14. Oktober auf die Welt kommen sollen“, erzählen die Eltern Daniela und Mathias. Gerade einmal 600 Gramm brachte Emma auf die Waage, ihre Schwester gar nur 485 Gramm.

Rund 150 „Frühchen“ werden jährlich auf der Neonatologie des ELKI im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee betreut. „Babys, die unter 1000 Gramm wiegen, haben wir rund zwanzig im Jahr; unter 1500 Gramm sind es etwa 50“, berichtet der Erste

Oberarzt der Kinder- und Jugendheilkunde, Dr. Raimund Kraschl. Das Leben dieser Frühchen hängt an einem seidenen Faden. Ganz entscheidend bei Frühgeburten ist schon im

Vorfeld die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Kinderärzten und Gynäkologen. „Wir versuchen, die Wehen zu hemmen und in der gewonnenen Zeit die Reifung



Schwester Isabella betreut die Familie auf dem Weg ins Leben

der Lungen anzuregen“, erklärt Prim. Dr. Manfred Mörtl, Leiter der Abteilung Gynäkologie.

„Als feststand, dass unsere Kinder schon in der 25. Schwangerschaftswoche geholt werden müssen, war uns auch klar, dass alles passieren kann“, erinnern sich die jungen Eltern an die schweren Stunden der Geburt. Wie man mit der Gewissheit lebt, dass die eigenen Kinder nicht überleben könnten oder vielleicht niemals gesund sein werden? „Wir haben versucht, nicht daran zu denken. Wir haben erst in Stunden gedacht und gerechnet. Dann in Tagen und Wochen“, sagt Mathias.

„Känguruing“ für Entwicklung

Vom Moment der Geburt an waren die Eltern täglich an der Seite von Emma und Annika. „Für die Frühchen ist es sehr wichtig, Körperkontakt zu den Eltern zu haben“, erklärt Dr. Kraschl. Für mindestens eine Stunde werden die Babys auf den nackten Oberkörper der Eltern gelegt. Kraschl: „Die Kinder nehmen den Herzschlag der Eltern wahr, fühlen die Nähe – Haut auf Haut – und hören die Stimme von Mutter und Vater.“ Känguruing nennt man diese „Kuschelstunden“ in der Fachsprache. Kraschl: „Das Känguruing ist unglaublich wichtig für die Entwicklung, vor allem für die Ausbildung des Gehirns.“ Weist doch das Gehirn in der 24. Schwangerschaftswoche noch eine glatte Oberfläche auf. Die Strukturierungen, Furchen und Falten entstehen erst in den folgenden Wochen. Auch im Fall der Klagenfurter Zwillingmädchen Emma und

Annika geschah dieser Reifungsprozess erst im Brutkasten (Inkubator). „Interessant in diesem Zusammenhang ist auch die Entwicklung der Nervenzellen. Ein ausgereiftes

„Wenn auch nur ein Fehler passiert, kann das die Zukunft des Kindes erheblich beeinflussen.“

Schwester Isabella Walker

Gehirn besteht aus ungefähr hundert Milliarden Nervenzellen, die alle bis zur Geburt gebildet werden“, beschreibt Kraschl. Das bedeutet, dass in jeder Minute der Schwangerschaft 250.000 Nervenzellen entstehen. Entscheidend für die gesunde Entwicklung der

„extrem unreifen Frühgeborenen“ sind vor allem die gut ausgebildeten Kinderkrankenschwestern. „Jeder Handgriff muss sitzen – denn wenn auch nur ein Fehler passiert, kann

das die Zukunft des Kindes erheblich beeinflussen“, erzählt Schwester Isabella Walker, die seit 30 Jahren Frühgeborene intensiv nach entwicklungsfördernden Richtlinien betreut.

Auch sind gerade Frühchen sehr schmerzempfindlich. „Während die Schmerzbahnen

der Babys schon gut ausgebildet sind, werden Hormone wie das Endorphin, das Schmerzen erträglich macht, noch nicht produziert“, sagt Schwester Isabella. Deshalb bekommen die Kinder bei schmerzhaften Untersuchungen Wattestäbchen und später Schnuller mit Zuckerlösung zum Saugen. „Das lindert die Schmerzempfindung“, weiß die erfahrene Schwester.

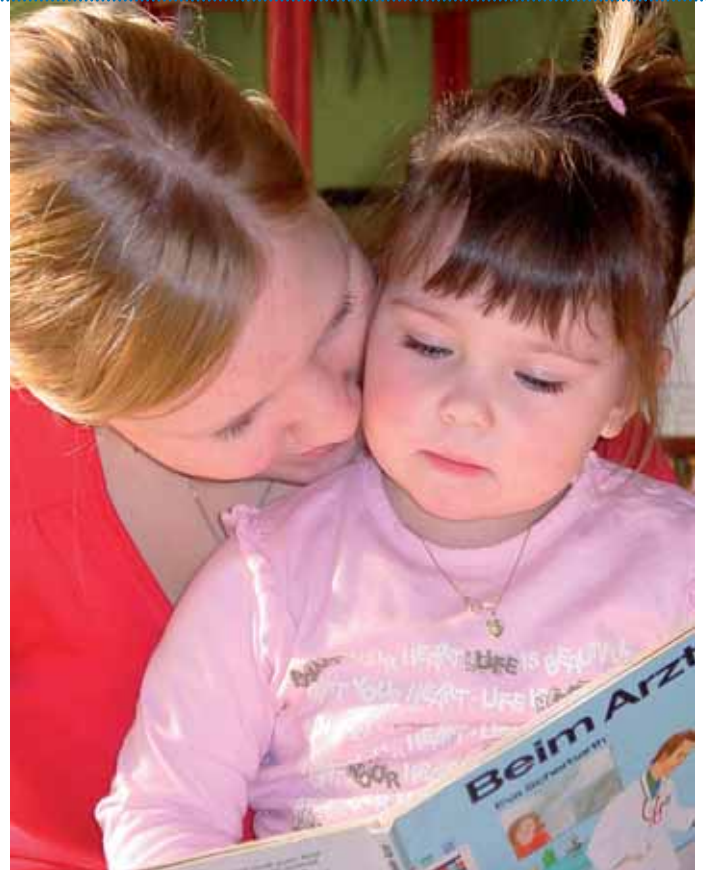
Märchen und Mozart

Während viele Organe noch ausgebildet werden müssen, ist das Gehör der Frühchen schon sehr gut entwickelt. „Damit Emma und Annika so oft wie möglich unsere Stimmen hören, haben wir zwei mp3-Player mit Märchen und Geschichten besprochen“, erzählen Daniela und Mathias. Aber auch Musik wirkt sich positiv auf die Kinder aus. Schwester Isabella: „Wir spielen unseren kleinen Patienten oft Musik von Mozart vor.“ Im Mittelpunkt der Betreuung von Ärzten und Schwestern steht das individuelle Bedürfnis der Frühchen. Beatmung, verschiedene Therapien, Ernährung und Pflege sind individuell auf jedes Kind abgestimmt. Wie intensiv die Mitarbeiter der Neonatologie auf ihre Frühchen eingehen, konnten Mathias und Daniela täglich selbst erfahren. Ihren beiden Mädchen geht es mittlerweile sehr gut, sie sind völlig gesund. „Uns ist es wichtig, dem gesamten Team Danke zu sagen. Alle waren rund um die Uhr für uns da und haben uns super durch die erste gemeinsame Zeit begleitet.“



Oberarzt Dr. Raimund Kraschl mit der kleinen Emma

www.klinikum-klagenfurt.at



Liebevolle Betreuung

wenn mama und papa in der arbeit sind ...

BASTELN, BACKEN,
SINGEN UND NATÜRLICH
SPIELEN – ES IST BERUHI-
GEND ZU WISSEN, DASS
DIE SPRÖSSLINGE IN DEN
EINRICHTUNGEN DES
KLINIKUMS
KLAGENFURT AM
WÖRTHERSEE BESTENS
AUFGEHOBen SIND,
WENN MAMA UND PAPA
ARBEITEN MÜSSEN.

Über 300 Kinder im Alter von 1 bis 10 Jahren besuchen die Krabbelstube, den Kindergarten oder den Hort. Damit ist der Kindergarten des Klinikums Klagenfurt der größte Betriebskindergarten in Österreich. Die Öffnungszeiten sind an die Dienstzei-

ten der Eltern angepasst. „Wir haben bis 19 Uhr geöffnet und betreuen die Kinder auch in den Ferien“, erzählt Sigrid Kogler, Leiterin der Kinderbetreuungseinrichtung. Das erleichtert die Tagesplanung der Eltern enorm.

Ergänzung und Unterstützung

Der Kindergarten ist das erste Glied in der Bildungskette und leistet einen wertvollen Beitrag zur Sozialisation. „Unsere Aufgabe ist es, den Kindern Aufsicht, Pflege, soziale Geborgenheit und Bildungsförderung zu geben“, sagt Kogler. Außerdem gibt es eine Reihe von Zusatzangeboten wie Montessori-orientierte Gruppen, Klangtherapie oder Englisch. Dass sich das Team laufend weiterbildet, versteht

sich von selbst. Schließlich entwickelt sich auch die Kindererziehung ständig weiter.

Themenschwerpunkte

Zusätzlich zum umfassenden Programm für die verschiedenen Altersgruppen organisieren die Kindergarten- und Hortpädagoginnen mit viel Liebe und Engagement laufend Themenschwerpunkte wie „Natur erleben“, „Wald“, „Medien“ oder „Kunst“. Sowohl im Kindergarten als auch im Hort sind Projekte und Feste fixer Bestandteil im Jahr. Vom Sommerfest über Nikolobesuche im Wald bis hin zum Weihnachtsbasar gestalten die Kinder die Themenschwerpunkte des Jahres aktiv mit. Für die Schulkinder im Hort gehören Basteln, Spielen und

Bewegung im Freien ebenso dazu wie die Betreuung bei den Hausaufgaben und beim Lernen. „Wir begleiten und unterstützen die Kinder und arbeiten eng mit den Eltern und der Schule zusammen“, berichtet Kogler.

Viele Kinder bleiben von der Krabbelstube bis zum Schulalter in der Obhut von Sigrid Kogler und ihrem Team. „Wir bekommen sehr viele positive Rückmeldungen von Kindern und Eltern, die uns in unserer Arbeit bestärken“, freut sich Kogler. Ehemalige Sprösslinge kommen noch als Erwachsene zu Besuch und erinnern sich gerne an ihre Zeit in den Kinderbetreuungseinrichtungen des Klinikums Klagenfurt zurück. 📍

www.klinikum-klagenfurt.at

Obst & Gemüse in der kalten Jahreszeit



Leitende Diätologin
Veronika Brandstätter

IN DER KALTEN JAHRESZEIT
IST ES NOTWENDIG,
DEM KÖRPER AUSREICHEND
ENERGIE ZUZUFÜHREN,
UM DIE KÖRPERTEMPERATUR
AUFRECHT ZU ERHALTEN.

„Kühlt der Körper zu sehr ab, wird das Immunsystem geschwächt – Grippe und Erkältung sind unangenehme Folgen“, warnt die Leitende Diätologin am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Veronika Brandstätter. Daher ist es im Winter wichtig, durch Obst, Gemüse und andere Lebensmittel Nährstoffe zuzuführen, die das Immunsystem stärken. Vitamin-C-reiche Wintergemüse sind Sauerkraut und Kohl. Neben Vitamin C und Vitamin K enthält Sauerkraut Mineralstoffe wie Kalium, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Sekundäre Pflanzenstoffe kommen in Kraut und Kohl Glucosinate vor, die antibakteriell wirken und somit zur Abwehr von Infektionen beitragen, aber auch krebsvorbeugend wirken.

„Diese Gemüsesorten gehören zu den Nahrungsmitteln mit hoher Nährstoffdichte; das heißt, sie enthalten viele Nährstoffe, aber wenige Kalorien“, erklärt Brandstätter. Unterschied zu anderen Lebensmitteln wird das Vitamin C bei Kohlgemüse erst durch Kochen wirksam. Ein beliebtes Herbst- und Wintergemüse ist Kürbis. 100 g Kürbis liefern nur 25 Kalorien und enthalten ebenfalls für das Immunsystem wichtige Carotinoide. Weitere Wintergemüse sind Wurzelgemüse, Rote Röhren und die wieder öfter verwendete Pastinake. „Als heimisches Obst stehen uns den ganzen Winter Äpfel zur Verfügung“, sagt die Diätologin. Äpfel enthalten als sekundären Pflanzenstoff Quercetin, das laut amerikanischen Forschern eine hohe antioxidative Wirkung zeigt und somit Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und möglicherweise Krebserkrankungen

bietet. Hühnersuppe gegen Erkältungen ist nicht nur Großmutter Rezept, sondern wurde bereits im 12. Jahrhundert als Medizin gegen Erkältungen verwendet. Studien belegen nun, dass Hühnersuppe Entzündungsprozesse hemmt und Symptome eines grippalen Infekts erleichtert.

Kekse sorgen für Glücksgefühle

Die Kost im Winter ist meist kohlenhydratreicher, und es ist kein Zufall, dass wir Kekse um die Weihnachtszeit backen. Denn in der dunklen Jahreszeit produziert der Körper weniger Serotonin. „Dieses Hormon brauchen wir, um uns wohlzufühlen. Kohlenhydrate kurbeln die Serotoninproduktion an, daher löst Serotoninmangel Heißhunger auf schnell resorbierbare Kohlenhydrate aus“, berichtet Brandstätter. Zur besseren Verdauung verwendet man Gewürze wie Zimt, Anis oder Ingwer. Ingwer wirkt auch

wärmend, und möglicherweise hat er eine günstige Wirkung bei rheumatischen Beschwerden. Beliebte Getränke im Winter sind Glühwein und Punsch. Doch Vorsicht, die Getränke enthalten größere Mengen Alkohol, Unmengen an Zucker und somit viele Kalorien. So enthält 1 Glühwein ca. 180 Kalorien.

Doch auch den Winter kann man ohne Gewichtszunahme überstehen:

- Essen Sie viel Obst und Gemüse – günstig sind 5 Portionen am Tag (z.B. Obst im Müsli, Salat, 2 Portionen Obst zwischendurch, als Abendessen Kartoffeln mit Kräutertopfen)
- Essen Sie langsam, trinken Sie ausreichend
- Essen Sie bewusst und genießen Sie das Essen

www.klinikum-klagenfurt.at

infobox

ROTE RÜBEN - FRISCHKOST MIT ANANAS

- » 200 g Leicht – Sauerrahm
- » 4 EL Orangensaft
- » 1 EL frisch geriebener Kren
- » Salz, Pfeffer
- » 400 g Rote Rüben
- » 4 Scheiben frische Ananas
- » 2 Orangen
- » einige Salatblätter
- » 1 EL gehackte Walnüsse

Sauerrahm mit dem Orangensaft und dem Kren mischen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Roten Rüben waschen, schälen, grob raspeln und mit der Salat-Soße mischen. Ananasscheiben und Orangenspalten fein putzen und klein schneiden. Die Rohkost auf einigen Salatblättern anrichten und mit den Ananas- und Orangenstücken sowie den Walnüssen garnieren.





HIV:

„Therapie ist die beste Prävention“

DANK NEUER THERAPIEN UND PRÄVENTIVER MASSNAHMEN HAT SICH DAS LEBEN MIT HIV ENTSCHEIDEND VERBESSERT. HIV MUSS HEUTE NICHT MEHR ZWANGSLÄUFIG EIN TODESURTEIL BEDEUTEN.

Anfang der 80er-Jahre wurde das HI-Virus entdeckt. Seither arbeiten die Forscher an der Entwicklung einer geeigneten Therapie. Zwar gab es bisher noch keinen entscheidenden Durchbruch auf der Suche nach einem Impfstoff, große Erfolge erzielte man indes in der Therapie und Prävention.

„Tatsächlich ist die Früherkennung und Therapie von Infizierten, neben den klassischen Maßnahmen wie Kondomverwendung und vorsichtigem Umgang mit Blut im medizi-

nischen Bereich, die beste Prävention“, erklärt Oberarzt Dr. Manfred Kanatschnig, Leiter der HIV-Ambulanz im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Durch moderne Medikamente werden die Viren so weit dezimiert, dass sie oft nicht mehr im Blut nachweisbar sind. „Das senkt das Risiko, andere Menschen anzustecken“, so Kanatschnig, der betont, dass trotz dieser Prävention HIV-Positive niemals auf ein Kondom verzichten sollten.

Der Hauptvorteil in der modernen Therapie ergibt sich jedoch für den Patienten selbst: „HIV-Infizierte, die frühzeitig behandelt werden, dürften nach dem letzten Stand der Forschung eine nahezu normale Lebenserwartung haben. Die Krankheit ist sozusagen in einem chronischen Zustand.“ Wichtig dabei: die Früherkennung, Kanatschnig: „Im Grunde ist ein HIV-Test sinnvoller als die

meisten Krebsvorsorgeuntersuchungen. Könnten wir alle HIV-Positiven mit modernen Mitteln behandeln, wären HIV und damit AIDS bald ausgerottet.“ Und weiter: „Je früher man mit der Therapie beginnt, desto weniger Zeit hat das Virus, sich im Körper auszubreiten.“ Sobald schwere Infektionen hinzukommen,

einem Nadelstich mit dem Virus in Berührung gekommen ist, gibt es präventive Mittel. „In solchen Fällen werden Patienten einen Monat lang einer HIV-Therapie zugeführt. Zwar gibt es keine Studien, die diese Methode bestätigen, wir haben aber in der Praxis sehr gute Erfahrungen damit“, berichtet Kanatschnig.

„HIV-Test sinnvoller als ein Großteil der Krebsvorsorgeuntersuchungen.“

OA Dr. Manfred Kanatschnig, Leiter der HIV-Ambulanz

wird eine Behandlung immer schwieriger. Bei rechtzeitiger Behandlung bleiben die Betroffenen in vielen Fällen voll im Arbeitsleben.

Freilich gibt es aber nicht nur für bereits HIV-Infizierte wirkungsvolle Maßnahmen. Auch wenn der Verdacht besteht, dass man zum Beispiel bei einem sexuellen Kontakt, einer Vergewaltigung oder

HIV ist nicht gleich AIDS

Trägt ein Mensch das HI-Virus in sich, spricht man von HIV-positiven Patienten. Erst bei Ausbruch einer Erkrankung ist der Patient an der Immunschwäche AIDS erkrankt. Kanatschnig: „Im Durchschnitt braucht es zehn Jahre vom Infektionszeitpunkt an gerechnet, bis die erste schwere Infektion, wie etwa eine kom-

plizierte Lungenentzündung, auftritt.“ Doch was passiert in dem Jahrzehnt der Infektion? „Das Virus greift sogenannte Helferzellen an, die im Immunsystem eine Schlüsselrolle in der Infektabwehr einnehmen. Außerdem verändern sie sich relativ rasch (Mutation), wodurch sie schwer zu bekämpfen sind“, sagt der Mediziner. Ziel der Behandlung ist daher die bestmögliche Therapie von infizierten Patienten und das Erreichen einer annähernd normalen Lebenserwartung.

Moderne Medikamente unterbinden die Virusvermehrung und die Bildung von Resistenzen im Körper. Die Unterdrückung der Viruslast im Blut führt zu einer Erholung des Immunsystems und kann somit den Ausbruch einer AIDS-Erkrankung verhindern. „Früher mussten Patienten bis zu 15 Tabletten täglich schlucken, und die Gefahr der Mutation des Virus war dennoch gegeben“, erklärt der HIV-Spezialist. Ähnlich einer Antibiotika-Behandlung konnten

sich Resistenzen bilden und das Medikament unwirksam machen. Dies passiert mit den modernen Therapien kaum noch. Entscheidend: Der Patient muss die Medikamente regelmäßig einnehmen!

Umfassende Betreuung in der HIV-Ambulanz

1998 wurde im Klinikum Klagenfurt eine HIV-Ambulanz eingerichtet. „Unsere Patienten werden von einem speziell geschulten Team betreut, das in der komplexen Erkennung und Behandlung viel Erfahrung besitzt“, sagt Prim. Univ.-Prof. Dr. Dietmar Geissler, Vorstand der 1. Medizinischen Abteilung. Rund 130 Patienten werden hier betreut, Tendenz steigend. Die Ambulanz ist in ein österreichweites Netz eingebunden, wo anonymisierte Daten gesammelt und verglichen werden. „Wir tauschen uns laufend aus und gewährleisten dadurch, dass wir stets auf dem aktuellsten Stand sind“, so Geissler. Denn auch das

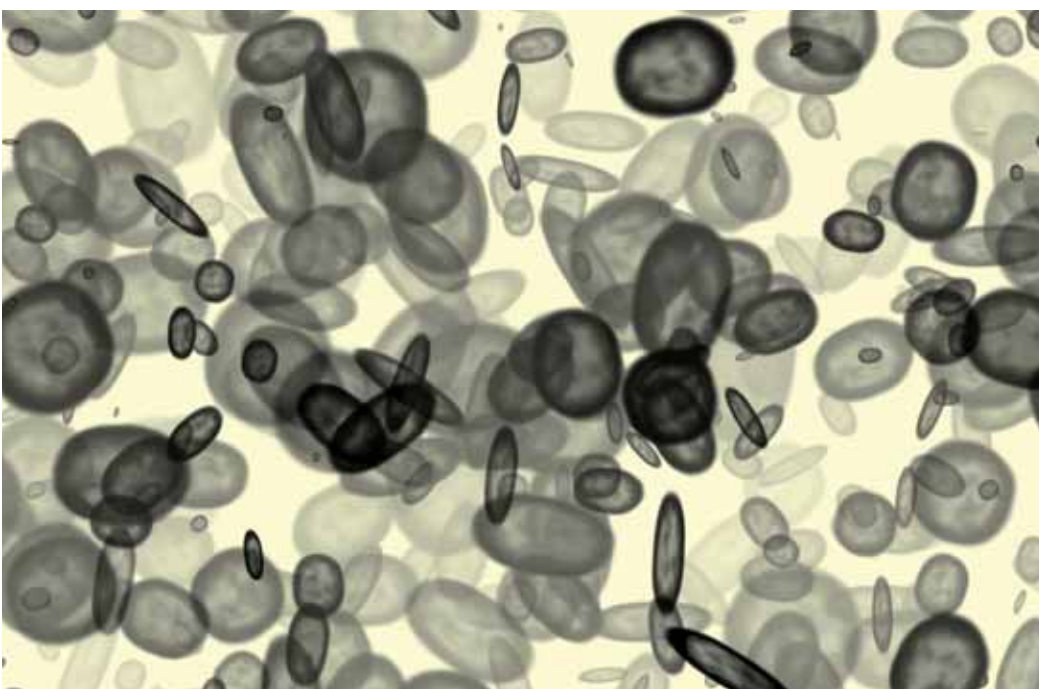
Bild der Therapeuten hat sich geändert, weil immer weitere Erkrankungen hin zu kommen, die es zu diagnostizieren und zu behandeln gilt. So sind in dem Zusammenhang immer mehr auch kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, gehäuft auftretende Krebserkrankungen oder Lymphome zu sehen – sehr umfassende Krankheitsbilder, die eine entsprechende Expertise erfordern.

Stigmatisierung von Betroffenen ein großes Problem

Weil sich eine HIV-Infektion nicht nur auf die reine Behandlung von klinischen Symptomen beschränkt, arbeitet das Team rund um Dr. Kanatschnig eng mit der aids-Hilfe Kärnten zusammen. „Im Vordergrund steht die psychosoziale Begleitung, die auch die Angehörigen von Beginn an mit einbezieht“, sagt Dr. Günther Nagele von der aids-Hilfe Kärnten. Sowohl in der Zeit der Befundmitteilung als auch in kritischen Lebenspha-

sen oder bei akuten Konflikten in Partnerschaft, Familie oder am Arbeitsplatz ist es dem Team ein Anliegen, gemeinsam Lösungen zu finden und den Betroffenen so gut wie möglich die Lebensqualität wieder zurückzugeben. War die Betreuung früher eine klassische Form der Trauerbegleitung, sind jetzt dank der guten Prognosen im Krankheitsverlauf vor allem die Unterstützung der Betroffenen selbst und die Brückenfunktion zu den Angehörigen wichtig.

„Nach wie vor ist die Stigmatisierung in der Gesellschaft ein großes Problem“, sind sich Dr. Kanatschnig und Dr. Nagele einig. Eine Übertragung des Virus ist ausschließlich über Blut und Geschlechtsverkehr möglich, der normale soziale Kontakt ist absolut unbedenklich. Eine Tatsache, die zu viele Menschen immer noch vergessen. „HIV-Positive tragen genauso zum Wohle der Gesellschaft bei und haben ein Anrecht auf Teilnahme an der Gesellschaft!“



Seit der Entdeckung des HI-Virus suchen Forscher weltweit nach einem Impfstoff

infobox

**HIV-Ambulanz
im Klinikum Klagenfurt
Im Gebäude der
Strahlentherapie**
Tel.: 0463 538-22906

Mo bis Do: 11 bis 13 Uhr
Fr: 10 bis 12 Uhr

aidsHilfe Kärnten
Bahnhofstraße 22,
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463 55 1 28

Beratung:
Mo, Di und Do: 17 bis 19 Uhr

Testung:
Di: 17 bis 19 Uhr
anonym und kostenlos

www.hiv.at

Brustkrebs mit 28

„meine neue brust ist aus bauchgewebe“

ALS MARTINA DIE
DIAGNOSE BRUSTKREBS
ERHÄLT, IST SIE
28 JAHRE ALT. NACH EINER
BRUSTABNAHME KONNTE
IM KLINIKUM
KLAGENFURT AM
WÖRTHERSEE DIE BRUST
WIEDERHERGESTELLT
WERDEN – AUS EIGEN-
GEWEBE VOM BAUCH.

25. August 2010. „Brustkrebs“ – den Tag, als Martina M. (29) die Schockdiagnose bekam, wird die junge Kärntnerin nicht mehr vergessen. „Meinem vierjährigen Sohn Tobias ist aufgefallen, dass meine linke Brust an der obersten Stelle sehr hart war“, erinnert sich M. „Ich bin sofort zu meinem

Arzt gegangen und habe mich untersuchen lassen.“ Gerade noch rechtzeitig, denn der Krebs ist zu diesem Zeitpunkt schon so weit fortgeschritten, dass man ihr die kranke Brust abnehmen musste. „Ich habe gar nicht realisiert, was da mit mir passiert. Mein Umfeld, meine Familie und Freunde, waren mehr betroffen als ich“, so die junge Frau, die immer positiv gedacht hat. Dennoch gab es auch bei ihr einen Tiefpunkt: „Als ich mit der zweiten Chemotherapie begonnen habe und mir meine geliebten langen Haare und die Wimpern ausgefallen sind, habe ich zum ersten Mal geweint.“

Jede achte Frau betroffen

So wie Martina geht es etwa jeder achten Frau in Österreich.

Im Brustzentrum im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee wurden im vergangenen Jahr Patientinnen zwischen 24 und 100 Jahren betreut. „Brustkrebs kann Frauen in jedem Alter treffen“, bestätigt Oberarzt Dr. Ernst Forsthuber, Leiter des Brustzentrums. Ein großer Vorteil: Das Brustzentrum arbeitet

eng mit anderen Abteilungen zusammen. So etwa mit der Diagnostischen und Interventionellen Radiologie, wo Patientinnen ambulant und unter örtlicher Betäubung eine Gewebeprobe entnommen wird. Eine zentrale Rolle nimmt auch die Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chir-



OA Dr. Ernst Forsthuber leitet das Brustzentrum in Klagenfurt

urgie ein. „Im Falle einer Brustabnahme kümmern wir uns um die Wiederherstellung der weiblichen Brust“, erklärt der Abteilungsvorstand Priv.-Doz. Prim. Dr. Matthias Rab. Martina kommt im Frühsommer 2011 auf seine Abteilung. „Ich habe zu diesem Zeitpunkt schon einige Monate mit Prothesen gelebt. Der Wunsch nach einer echten Brust ist aber immer stärker geworden“, erzählt die Kärntnerin. Die wichtigste Voraussetzung war zu diesem Zeitpunkt erfüllt – Martina war krebsfrei.

Neue Brust aus Eigengewebe

Gemeinsam mit dem erfahrenen plastischen Chirurgen wurde der Weg zurück zur eigenen Brust besprochen. „Patientinnen steht eine Palette von Brustaufbaumöglichkeiten zur Verfügung. Die Rekonstruktion kann mittels Eigengewebe vom Bauch, Rücken oder Oberschenkel erfolgen. Oder auch



Primarius Rab beriet Martina ausführlich vor der Operation

mittels Eigenfettverpflanzung vom Gesäß oder Oberschenkel. Natürlich sind auch Implantate möglich“, beschreibt Rab die verschiedenen Varianten. Diese Methoden orientieren sich alle am neuesten Stand der chirurgischen Möglichkeiten und werden in dieser Art in Kärnten ausschließlich im Klinikum Klagenfurt angeboten. Durch die enge Kooperation mit dem Brustzentrum ist es außerdem möglich, Patientinnen in einer OP die Abnahme und Wieder-

herstellung der Brust zu garantieren. „Bei der Anzahl dieser Sofort-Rekonstruktionen sind wir neben dem Wilhelminenspital in Wien federführend in Österreich“, ist der Primarius stolz. Und weiter: „Vonseiten des kosmetischen Resultats werden diese Brustwiederherstellungen am besten.“

Martina, bei der erst nach der Brustabnahme eine Wiederherstellungsoperation erfolgte, ist mit ihrem Ergebnis mehr als zufrieden. „Als ich

aus der Narkose aufgewacht bin und hinunter auf mein Dekolleté geschaut habe – das war eine unbeschreibliche Freude. Ich hatte nur mehr ein Lächeln im Gesicht“, sagt Martina, die sich bei Prim. Rab nicht nur für das sehenswerte Ergebnis bedanken möchte. „Er hat sich vor der OP ausreichend Zeit genommen, alle meine Fragen beantwortet und mir meine Angst genommen.“

Wenn sie nun auf das vergangene Jahr zurückblickt, kommt es ihr vor „wie ein kurzer Film“. Anlässlich des Brustkrebsmonats im Oktober möchte die 29-Jährige anderen Frauen mit dieser Diagnose Mut machen. „Man darf sich niemals aufgeben und seinen Alltag von der Krankheit bestimmen lassen.“ Und: „Die Ratschläge der Ärzte unbedingt einhalten. Nur so sind mir Komplikationen erspart geblieben.“

www.klinikum-klagenfurt.at

Breast-Care-Nurse berät Brustkrebspatientinnen

Wie binde ich ein Kopftuch, damit es chic aussieht, was zeichnet eine gute Perücke aus, wie funktioniert meine Prothese, und wie gehen ich und meine Familie mit der neuen Situation um? Diesen und ähnlichen Fragen widmen sich die Breast-Care-Nurses, die Brustkrebspatientinnen im LKH Villach und im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee zur Seite stehen.

Gespräche von Frau zu Frau

Seit Juni hat das Brustzentrum im Klinikum Klagenfurt

sogar eine eigene Sprechstunde eingerichtet. „Der Bedarf ist enorm. Das Wichtigste in der Beratung sind einfühlsame Gespräche“, erklärt die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Evelin Marcher. Von Beginn ihrer Diagnose an betreut Marcher Brustkrebspatientinnen. Besonders intensiv sind die Beratungen, wenn eine Amputation notwendig ist. „Mit mir besprechen die Frauen Probleme, die sie mit dem Arzt nicht so gerne diskutieren wollen. Es redet

sich einfach leichter von Frau zu Frau“, berichtet Marcher aus ihrem Alltag. Die Breast-Care-Nurse ist im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee unter der Telefonnummer 0463/538-26457 erreichbar. Unter dieser Nummer können sich interessierte Frauen, aber auch Lebenspartner zu Beratungsgesprächen anmelden. Die Sprechstunden finden montags zwischen 10 und 12 Uhr im Wintergarten des Eltern-Kind-Zentrums (ELKI) statt.

www.klinikum-klagenfurt.at



„Auf ein gutes Neues“

warum vorsätze häufig scheitern und wie veränderung gelingen kann

ER HAT SCHON LIEB
GEWORDENE TRADITION:
„DER GUTE VORSATZ FÜRS
NEUE JAHR“.
DAMIT ER MEHR IST ALS
EIN UNERFÜLLBARER
WUNSCH, SIND EINIGE
DINGE ZU BEACHTEN.

Endlich mit dem Rauchen aufhören, gesünder leben, eine Diät machen, mehr Sport – wer kennt sie nicht: die „guten Vorsätze“. Vor allem rund um den Jahreswechsel werden sie immer wieder gefasst. Meistens sind sie aber nach wenigen Wochen wieder vergessen, und die erste Zigarette wird wieder angezündet oder eine Tafel Schokolade weggenascht. Das Erstaunliche: Spätestens

zum nächsten Neujahr beginnt dieser Kreislauf mit genau denselben Vorsätzen wieder.

„Wenn die Vorsätze nicht durchgehalten werden, erleben das viele Menschen als persönliches Versagen. Meist schreiben sie das Scheitern ihrem schwachen Willen oder der fehlenden Motivation zu“, analysiert Prim. Dr. Christa Rados, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und Psychothe-

rapeutische Medizin am LKH Villach. Auch gibt die Ärztin zu bedenken: „Oft ist es das falsche Ziel, das dennoch wiederholt angepeilt wird.“ Und weiter: „Vielleicht ist man gar nicht zu dick, sondern wurde lediglich von einem Idealbild verleitet, das die Medien vorgaukeln.“

Auch Prim. Dr. Herwig Oberlerchner, Leiter der Abteilung Psychiatrie und Psycho-

therapie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, warnt vor dem tückischen Kreislauf: „Das Sammeln dieser Vorsatz-Misserfolge ist Gift für das Selbstwertgefühl.“

Realistische Ziele

Doch woran liegt es eigentlich, dass diese traditionellen Vorsätze meistens zum Scheitern verurteilt sind? „Das passiert dann, wenn man sich die Latte zu hoch legt“, erklärt Oberlerchner, der davon abrät, von einen auf den anderen Tag Gewohnheiten wie das Rauchen aufzugeben. Oberlerchner: „Stattdessen ist es realistischer, sich kleine Ziele zu setzen und sich zum Beispiel vorzunehmen: „Morgen gehe ich zur Raucherberatung und setze mich mit dem Wunsch Nichtraucher zu werden, intensiver auseinander.“ „Auch das Setzen eines bestimmten Zeitrahmens ist hilfreich“, ergänzt Rados. So lässt sich eine

Diät einen Monat lang leichter durchhalten als ein ganzes Jahr. „Wenn man dann erlebt, dass es einen Monat lang geklappt hat, kann man ja ein zweites anhängen.“

Keine „Fremdmotivation“

Man sollte auch kritisch hinterfragen, ob die angestrebten Ziele tatsächlich zum eigenen Lebensstil und zur Persönlichkeit passen. „Ich erlebe es immer wieder, dass Menschen sich anderen zuliebe verändern wollen oder dem Druck des Umfeldes nachgeben. Solche fremdmotivierten Vorsätze können eigentlich nur scheitern“, berichtet Rados. Das bestätigt auch Oberlerchner: „Die Frage, die man sich ehrlich beantworten muss, ist, ob man das für sich macht oder für andere.“

Inne halten

Rados rät daher, zu bestimmten Zeiten wie dem

Jahreswechsel „auch Bilanz zu ziehen“. Wichtig dabei: Die positiven Erlebnisse sollen betont werden. „Was ist mir in den letzten zwölf Monaten besonders gut gelungen, welche positiven Begegnungen hat es gegeben, und wo waren meine Erfolgserlebnisse? Daran lassen sich die eigenen Stärken erkennen.“ Und auch wenn es Rückschläge gegeben hat, kann man diese als Chancen sehen. „Jeder hat die Chance, daraus zu lernen“, so Rados. Wie? „Es ist hilfreich, Misserfolge zu analysieren, sich zu fragen, wie realistisch das verfehlt Ziel war und woran genau man gescheitert ist.“ Dieser Prozess ist harte Arbeit und sollte nicht leichtfertig abgetan werden. Prim. Oberlerchner geht indes noch einen Schritt weiter. Der Mediziner rät, sich nicht nur an vorgegebenen Daten wie dem Jahreswechsel, Geburtstag oder Schulbeginn mit seinen

Wünschen auseinander zu setzen. „Am besten ist es, sich jeden Tag kurz Zeit zu nehmen, inne zu halten und den Tag sowie persönliche Vorsätze zu reflektieren.“

Auswirkungen beachten

Rados appelliert, daran zu denken, dass sämtliche Wünsche und Ziele auch zum jeweiligen Umfeld passen müssen. Wer sich vornimmt, mehr Sport zu betreiben, wird diesen Vorsatz eher einhalten können, wenn Freunde und Familie sportlich sind. Schauen sich die Mitmenschen Tennis, Fußball und Skifahren indessen lieber im Fernsehen an, droht dem guten Vorsatz das schnelle Aus. „Das Mitwirken des Umfelds trägt enorm zum Gelingen eines Vorsatzes bei“, betont Rados.

Vertrauensperson

Beim Realisieren der Vorsätze ist es hilfreich, Vertraute in das Vorhaben mit einzubeziehen, um Ziele und Teilziele zu besprechen. „Die unterstützenden Personen sollen sorgsam ausgewählt werden“, erklärt die Villacher Primaria. „Es kann passieren, dass man ausgerechnet von der besten Freundin sabotiert wird, wenn diese – oft unbewusst – auf die erschlankte Figur neidisch ist. Auch Verlustängste nahestehender Menschen können im Zusammenhang mit angestrebten Veränderungen kontraproduktiv sein. Die Vertrauensperson muss immer auch zum Ziel passen.“ Bei besonders wichtigen Anliegen ist daher ein professionelles Coaching empfehlenswert. 🌟

www.lkh-vil.or.at

www.klinikum-klagenfurt.at



Ein Vorsatz, den man nur dem Partner zuliebe fasst, ist meistens zum Scheitern verurteilt

Volkskrankheit Rheuma – neue hoffnung am horizont?

IN KÄRNTEN SIND ETWA 15.000 MENSCHEN VON EINER RHEUMATISCHEN ERKRANKUNG BETROFFEN. OBWOHL AB EINEM ALTER VON 55 JAHREN FAST 40 PROZENT ZU DEN BETROFFENEN ZÄHLEN, KANN DIE KRANKHEIT AUCH KINDER UND JUGENDLICHE TREFFEN.

„Rheuma kann grob in entzündliche rheumatische Erkrankungen und in dege-

nerative Erkrankungen von Skelett und Bindegewebe eingeteilt werden“, erklärt Prim. Dr. Werner Fortunat, Vorstand der Internen Abteilung im LKH Wolfsberg.

Erste Symptome für entzündliches Rheuma sind ein allgemeines Krankheitsgefühl, Appetitlosigkeit, gelegentlich auch nächtliche Schweißausbrüche, Fieber, Müdigkeit sowie häufig Gelenksteife am Morgen. Die Gelenksteife tritt am Anfang meistens in den Fingern auf. Das führt dazu, dass man morgens die Faust

nicht schließen kann. Prinzipiell gilt: Wenn ein schmerzhaftes oder geschwollenes Gelenk auftritt, das nicht auf einen Unfall zurückzuführen ist, sollte man einen Rheumatologen aufsuchen. Denn die Zeit zur Diagnose drängt. „Eine zielgerechte Therapie muss in den ersten drei Monaten nach dem ersten Auftreten von Symptomen eingeleitet werden, um massive Gelenkschädigungen zu verhindern“, warnt Fortunat, der betont, dass nur eine „frühzeitige Therapie ein schmerzarmes Leben mit

guter Lebensqualität gewährleistet“. Gerade in den letzten zehn Jahren konnten in der Behandlung große Fortschritte erzielt werden. Fortunat: „Eine Reihe von hochwirksamen sogenannten „Biologicals“ mit beeindruckenden Ansprecharten kam auf den Markt. Sie beeinflussen das Immunsystem auf unterschiedliche Weise.“ Durch die langjährige Erfahrung am LKH Wolfsberg kann Rheumapatienten eine maßgeschneiderte Behandlung angeboten werden. www.lkh-wo.at

Optimale Versorgung in den KABEG-Spitälern

Neben dem LKH Wolfsberg verfügen auch das Klinikum Klagenfurt am Wörthersee sowie das LKH Villach über eine Rheuma-Ambulanz. Letztere wurde im August 2011 auf Initiative von

KABEG-Vorstandsdirektorin Dipl.-Kff. Ines Manegold und LH-Stv. Dr. Peter Kaiser eröffnet. Unter der Leitung von Prim. Dr. Wolfgang Thoma werden in Villach in den nächsten Jahren

zwei Rheuma-Fachärzte ausgebildet. Die Ambulanz in Villach ist als Zuweiser-Ambulanz installiert: „Haus- und niedergelassene Fachärzte können Patienten zu uns überweisen“, erklärt

Thoma, der sich dafür einsetzt, dass Betroffene trotz der unheilbaren Krankheit beschwerdefrei bleiben und ein Stillstand von Rheuma erreicht wird. www.kabeg.at

LKH WOLFSBERG

nov dez » **27. NOVEMBER, 4., 11., 18. DEZEMBER** Unter dem Aspekt „Advent im Krankenhaus“ veranstaltet das Spital jeden Adventsonntag einen vorweihnachtliche Nachmittag für Patienten und Angehörige. Jeweils zwischen 14.30 und 16 Uhr feiern Kindergruppen, lokale Chöre und Vereine mit den Patienten Advent.
Ort: Eingangshalle der Lymphologie.

KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE

okt jän » **20. OKTOBER, 3. NOVEMBER, 10. NOVEMBER, 1. DEZEMBER, 15. DEZEMBER 2011, 12. JÄNNER 2012** Fortbildungsreihe der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie: Die Veranstaltungen sind der Öffentlichkeit frei zugänglich und finden von 14 bis 15.30 Uhr im Festsaal APP im 2. Stock statt. Nähere Informationen zu den einzelnen Themen im Sekretariat der Abteilung (0463-538-22970)

nov » **21. NOVEMBER** Die Neurologie und Psychiatrie des Kindes- und Jugendalters (NPKJ) veranstaltet im Eingangsbereich des CMZ von 8 bis 15 Uhr einen vorweihnachtlichen Basar. Selbst gebastelte Adventkränze, Gestecke und Adventkalender können gegen eine freiwillige Spende erworben werden.
Der Erlös kommt den jungen Patienten zugute.

dez » **3. DEZEMBER** Von 9.30 bis 16 Uhr findet in der BKS-Zentrale, St. Veiter Ring, Klagenfurt, die Weiterbildungsveranstaltung der HNO-Abteilung statt. Unter dem Titel „Ohrenerkrankungen“ referieren unter anderem Prof. Dr. Markus Jungehölsing aus Potsdam, Prof. Dr. Peter Franz von der Rudolfstiftung (Wien-Lainz) und Univ.-Doz. Dr. Herwig Swoboda (Wien) zu den Themen „Hörimplantate, Morbus Ménière (Drehschwindel), Tinnitus und Hörsturz“. Die Fachveranstaltung richtet sich an HNO-Ärzte, Kinderärzte sowie Logopäden, Allgemeinmediziner und DGKS.
Kursbeitrag: 50 €. Anmeldung im Sekretariat der HNO (0463-538-22753).

» **10. DEZEMBER** Die Abteilung für Kinder- und Jugendchirurgie veranstaltet im Eltern-Kind-Zentrum (ELKI) die zehnte Kinder- und Jugendchirurgische Matinee. Die Fachveranstaltung richtet sich an niedergelassene Pädiater und Allgemeinmediziner.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

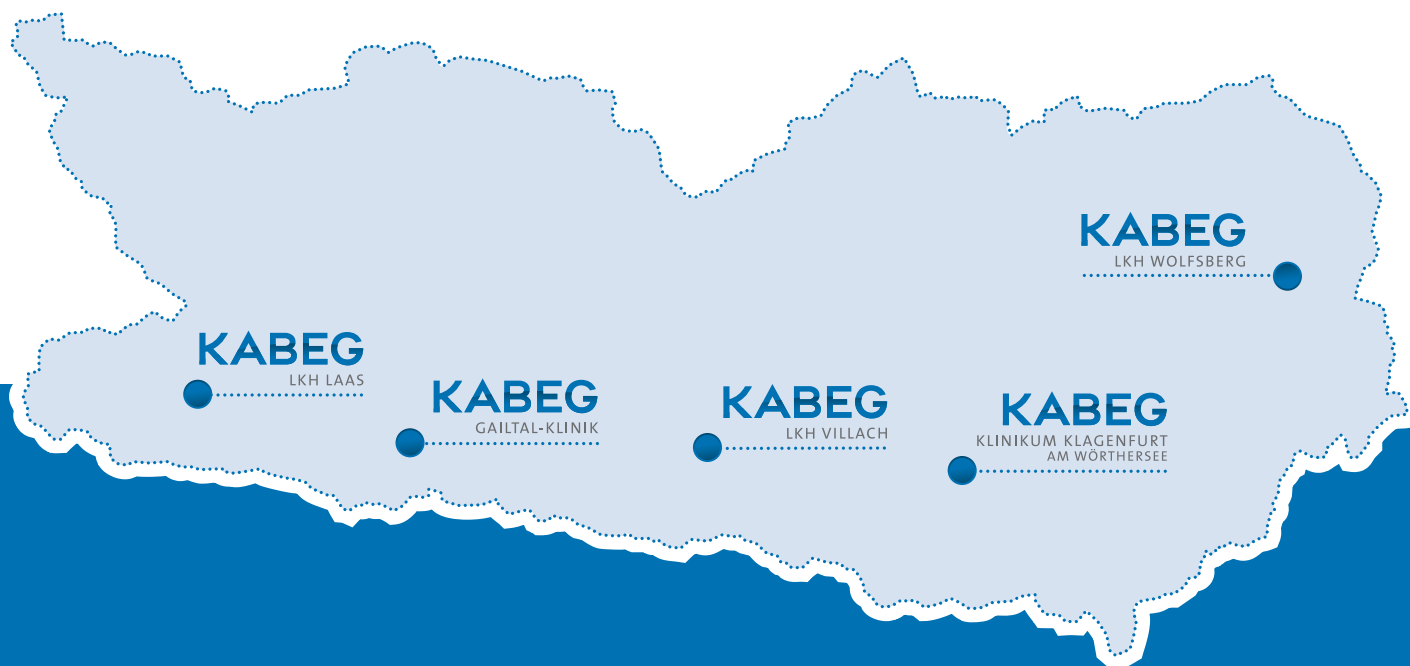
» **12. DEZEMBER** Die Neurologie und Psychiatrie des Kindes- und Jugendalters (NPKJ) veranstaltet im Eingangsbereich des CMZ von 8 bis 15 Uhr einen Weihnachtsbasar. Selbstgebastelter Weihnachtsschmuck, aber auch selbst gebackene Kekse werden angeboten. Die Kinder und Jugendlichen würden sich über eine freiwillige Spende sehr freuen.
Der Erlös kommt direkt den jungen Patienten zugute.

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

nov » **18. – 20. NOVEMBER** Gesundheitsmesse: Die KABEG ist auch dieses Jahr wieder auf der Gesundheitsmesse vertreten. Verschiedene Abteilungen der Häuser präsentieren sich täglich zwischen 9 und 18 Uhr den Besuchern. Neben interessanten Fachvorträgen, etwa zu Depression oder Demenzerkrankungen, wird auch über das Thema Schlaganfall referiert. Wie bereits in den letzten Jahren haben die Messegäste auch heuer wieder die Möglichkeit, Gesundheitstests durchzuführen. So wird etwa die Untersuchung der Schilddrüse angeboten. Ein besonderes Highlight wartet auf die Jüngsten: Mitarbeiter der Kinderchirurgie des Klinikums Klagenfurt am Wörthersee gipsen den Kleinsten einen Finger ein. Auf spielerische Weise wird ihnen damit die Angst vorm Krankenhaus genommen.

KABEG

Ihre Gesundheit – Unsere Kompetenz.



**KLINIKUM KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE**
Feschnigstraße 11,
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: +43 (0) 463 538 0
E-Mail: klinum.klagenfurt@kabeg.at
www.klinikum-klagenfurt.at



LANDESKRANKENHAUS VILLACH
Nikolaigasse 43
A-9500 Villach
Telefon: +43 (0) 4242 208 0
E-Mail: office@lkh-vil.or.at
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
www.lkh-wo.at



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



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

www.kabeg.at