



Das LKH Villach am Weg zurück zum Normalbetrieb. Aber SARS-CoV-2 wird uns noch eine Weile begleiten und unser tägliches Arbeiten beeinflussen. Nachdem nun viele Wochen der Ausnahmesituation hinter uns liegen, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, um ein wenig über gewisse Aspekte der Krise zu reflektieren. Wie auch das LKH Villach als lernende Organisation „an der Krise wächst“, lesen Sie in unserer Titelstory auf den Seite 4 und 5. Ein Rück-, Ein- und Ausblick mit Zahlen, Fakten und einem großem Dankeschön an alle Bediensteten! Apropos Ausblick: Auf den Seiten 8 und 9 berichtet Prim. Dr. Thomas Kau, wie das LKH Villach mit den zwei neuen CTs fit für die Zukunft ist. Webinar-Angebote für Gesundheits- und Sozialberufe auf Seite 10 sowie der Bericht vom liturgischen Osterfeuer am LKH Gelände auf Seite 15 geben dem roten Faden dieser Ausgabe seine Farbe. Mit Dank, Kraft, Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft!

Aus dem Inhalt

Herzlich willkommen	Seite 02
Auf ein Wort	Seite 02
Die Corona-Krise am LKH-Villach	Seite 04
Das sind die neuen Raucherbereiche	Seite 06
Mit zwei neuen CTs fit für die Zukunft	Seite 08
Webinare für Gesundheits- und Sozialberufe	Seite 10
Hätten Sie gewusst, dass...	Seite 11
Alles über Bildungskarenz / -teilzeit	Seite 12
ACE für ein mächtiges Immunsystem	Seite 13
BR-Verteilaktion zum Mutter- und zum Vatertag	Seite 14
Liturgisches Feuer am Ostersonntagmorgen	Seite 15

Eis-Verteil-Aktion

(an allen Abteilungen)

DI+MI+DO/Vormittag

21. bis 23. Juli

Dienstjubiläum 1.0

(20-Jahr + Pension)

Dienstag/16:30 Uhr

28. Juli

Geplantes DANKE-Fest

(mit Danke-Kärtchen-Tombola)

Donnerstag/15:00 Uhr

3. September

Änderungen vorbehalten!

Herzlich willkommen!

Wir haben neue KollegInnen bekommen:

Steiner Julia Dr., Ärztin in Basisausbildung,
Med. Abt.-Allg.

Deutenhauser Sabine Mag., Apothekerin, Apo

Schmid Gloria, Operationsassistentin, Z-OP-Unfall

Wisser Marie-Louise Dr., Ärztin in Basisausbildung,
Med. Abt.-Allg.

Busch Leonhard Dr., Arzt in Basisausbildung,
Neuro/P-Allg.

Geiger Andre, sonst. Personal, Patiententransport

Hafner Andrea, Abteilungssekretärin, Chir. Allg.

Antolitsch Jennifer, pharm.-kaufm. Assistentin, Apo

Abuja Julia, Abteilungssekretärin,
Kinder/Jugend-Allg.

Mühlbacher Petra, Abteilungssekretärin, Gyn-Allg.

Winkler Manuel, DGKP, UChir-Amb.

Genser Barbara, Physiotherapeutin, Therap. Dienste

Oresnik Tamara, Pflegeassistentin, Zentr. Steri

Brucker Nina, DGKP, Med. Abt.-KL

Puschnig Elena, DGKP, Med. Abt.-KL

Neumeister Tina Victoria, DGKP, Kdr/Jgd-Säugling

Dobrosavljevic Ranko, Sonst. Personal, Chir. Amb.

Posch Ulrike, Biomedizinische Analytikerin, ZLabor

Färber Tatjana, DGKP, Med.Abt.- Stat.D

Roihu Eriika, DGKP, Med.Abt.-Stat.D

Strugger Lisa-Marie, DGKP, Z-OP-Unfall

Fladnitzer Gernot, Facharbeiter, Install. Werkstatt

Hora Silvie, Handwerklicher Hilfsdienst, ZK

Möblacher Verena Mag. Pharm.,
Apothekerin, Apo

Gruber Sandra, DGKP, Chir. Amb.

Ortner Felix, Hausarbeiter, Harb-P/Hauf/Insp

Hussein-Jelen Tamara Dr., Oberärztin, ZRI

Michitsch Elisabeth, DGKP, Neuro A

Möderndorfer Sonja, DGKP, Med.Abt.-Stat.A

Samitz Christian, OP-Assistent, Gyn-OP

> Auf ein Wort

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

In den letzten Wochen blieb wohl kein Stein auf dem anderen. Präziser gesagt: eine Veränderung - ob bei Dienstzeit, Freizeit oder Arbeitsbedingungen - jagte die andere. Es galt vieles zu bearbeiten, zu bedenken, zu behandeln und doch konnte es niemals zu aller Verständnis führen und auch nicht zu aller Zufriedenheit.

Da gab es ebenso viele Begebenheiten und Situationen, die sich ohne Pandemie niemals ergeben hätten. Und da gibt es so manches, das wir ohne diese Erfahrungen nie so schnell zur Umsetzung gebracht hätten.

Es gab erstmals eine **Verteilerbox zur Osterzeit** in der Eingangshalle mit diverssem Süßen bis hin zu Backwaren und im BR Büro wurde so mancher Osterhase an die Frau oder an den Mann gebracht. Da auf Grund der sich täglich

ändernden Bedingungen eine Osterhase-Verteilaktion nicht planbar war, bot diese Aktion einen kleinen Ausgleich.

Erstmals war das **liturgische Feuer** nicht nur für Frühaufsteher, sondern für alle MitarbeiterInnen via Intranet miterlebbar. Zu einer Zeit, da viele die Zukunft nicht so hell sahen, ein starkes Symbol. (Bericht auf Seite 15)

Der **Parkplatz** war dank der Initiative des Hauses über Wochen für alle MitarbeiterInnen nutzbar.

Die persönlichen Kontakte im BR Büro hatten wir die ersten Wochen eingeschränkt und auf **telefonische Beratung** umgestellt. Der Benefit: Es gab in den meisten Fällen „just-in-time-information.“ Oft spielte die Tageszeit oder der Wochentag keine Rolle, da fast alle Verantwortlichen weit über normale Bürozeiten hinaus erreichbar waren. In manchen Fällen klappte es suboptimal, denn die Leitungen und Ohren waren hin und wieder heiß gelaufen und geplante Rückrufe konnten wegen nicht nachvollziehbarer Telefonnummern nicht erfolgen. Gegen diese Tücken der Technik war leider kein Kraut gewachsen. Der Anfragen gab es viele und die Themen waren so vielschichtig wie die Herausforderungen. Von betreuungspflichtigen Kindern, eventueller Zugehörigkeit zur Risikogruppe, Dienstplangestaltung (welche manchmal wohl zur Dienstplanverunstaltung verkam), nicht nachvollziehbarer Freizeituteilung, Ängste bei Dienstantritt, Fragen zu Testungen, gewünschten Aufstockungen der DV, da die Partner ihre Arbeit verloren hatten und es somit galt, das Familieneinkommen zu sichern bis hin zur Verminderung der Dienstverpflichtung, um gesellschaftlichen Verantwortungen nachzukommen. Positiv möchte ich festhalten, dass unter Mithilfe aller (BR-Büro, Perso-



nalstelle, Direktorium und anderen Verantwortlichen) in den meisten Fällen gemeinsame Lösungen gefunden werden konnten, wenn auch nicht immer friktionsfrei.

☛ Bei den vielen **gemeinsamen Covid-Sitzungen** mit dem Direktorium und oft auch in der Covid-Arbeitsgruppe, welche die Abläufe, Maßnahmen und Interventionen im LKH klarstellte, gab es auch die Möglichkeit, Fragen der MitarbeiterInnen zeitnah einzubringen.

☛ Von **quarantänebedingten Ausfällen** blieb auch unser BR-Büro nicht verschont, aber glücklicherweise hat sich auch diese Herausforderung positiv für alle Beteiligten gelöst.

☛ Die Vielzahl an nötigen Besprechungen wurde zum Teil nur durch Umstellung auf **Videokonferenzen** ermöglicht.

☛ Es gelang auch die **Beschaffung von PCs** samt Zubehör für KollegInnen auf die Beine zu stellen, um eventuelle Anschaffungskosten für den digitalen Unterricht der Kinder hintan zu halten.

☛ Mitarbeiter aus allen Bereichen versahen **Dienste in den unterschiedlichsten Einsatzbereichen**, fernab ihrer Station oder ihres Berufsbildes. So galt es neu zu schaffende Aufnahme- und Zugangsbereiche zu bespielen und zu besetzen oder Datenarchivierung vorzunehmen. Dank gut kommunizierter Notwendigkeit und nachvollziehbarer struktureller Lösungsansätze der Stv. Pflegedirektorin mit den betroffenen Mitarbeitern war hier unter Mithilfe aller eine gute Umsetzung möglich.

☛ Das **Gemeinschaftshaus** musste geschlossen werden und auch hier galt es, neue Wege zu bestreiten. Wir adaptierten es räumlich für etwaige **Kinderbetreuung** und das Personal kam teils dort und teils in der Zentralküche zum Einsatz, um dort eine Dreiergruppierung zu installieren, welche einen Betrieb auch bei zu befürchtenden Ausfällen sicherstellte.

Und trotz alledem oder gerade deshalb gab es viele Begebenheiten die sich ohne Pandemie nicht ergeben hätten. Mit dem nunmehr stattfindenden gezielten „Wiederhochfahren“ erreichen wir den Punkt, aus all den gewonnenen Erfahrungen mit positiven und negativen Aspekten Schlüsse ziehen zu können, welche uns für die Zeit, in der wir mit Covid leben müssen, helfen kann.

☛ Ein kleines Symbol von Normalität war die wieder durchgeführte **Muttertags-Torten-Verteil-Aktion**. Es tat gut, diese Gelegenheit nutzen zu können, um wieder einmal fernab von Problemen aber vor Ort bei der Arbeit mit vielen KollegInnen ins Gespräch zu kommen. Gendergerecht gibt es heuer auch zum **Vatertag** eine Aktion, bei welcher wir den männlichen Mitarbeitern des Hauses den Tag versüßen werden. (Bericht Seite 14)

☛ So soll jetzt auch das Bemühen, endlich eine KABEG-weit einheitliche **Personalbedarfsberechnung** zu realisieren, zur Umsetzung gebracht werden. Umso wichtiger wird dies dadurch, dass der Rechnungshof in seinem letzten Bericht über die Prüfung der KABEG die Höhe der Gehälter als Einsparpotential sah. Ja Gehaltshöhen sind erfreulicher Weise im Bundesschnitt bei Pflege, Medizin und nichtärztlichen Assistenzberufen an vorderster Stelle. Aber nicht nur die Gehaltshöhe, sondern auch die Besetzungsdichte ist für Lohnausgaben relevant. Unsere Darstellung seitens des BRs, dass die Personaldichten im Land an unterer Stelle im Bundesvergleich angesiedelt sind, könnte damit endlich einmal belegt werden. Wir wollen endlich Äpfel mit Äpfel und Birnen mit Birnen vergleichen haben.

☛ Die geplante **Dienstjubiläumsfeier** haben wir vorerst nach hinten verschoben, in der Hoffnung, dass wir durch die erfolgten Maßnahmen auch hier in die Möglichkeit der Normalität zurückfinden. Aber wie heißt es so schön: aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

☛ Die Erfahrungen, die wir in der abteilungs- und interdisziplinären Zusammenarbeit gemacht haben, sollten uns bei der coronabedingten **Neuorganisation aller Abteilungen** helfen. Das Ziel muss es sein, termingetreu ohne erweiterte Wartezeiten und somit unter Vermeidung von Anhäufung von Patienten im Wartebereich zu einem funktionierenden Ambulanzbetrieb zu kommen. Mit Augenzwinkern sei festgestellt, dass uns damit vielleicht etwas in Wochen gelingt, das wir seit Jahren nicht schafften. Klarer Weise wird es nicht friktionslos möglich sein. Ich denke aber, dass hier das Ziel die Motivation sein sollte.

☛ Bei den Fortbildungen gibt es nun coronabedingt auch beschleunigte Veränderungen. Es werden von vielen Anbietern **Webinare** zur Verfügung gestellt. Die AK hat eigens ein Programm für den Gesundheitsdienst aufgestellt. Kostenlos können Sie diese Angebote nutzen. Und für so manchen ist es ein Vorteil, die gesetzliche Fortbildung im Wohnzimmer erledigen zu können. Es sei aber auch angemerkt, dass bei alleiniger Nutzung der kommunikative Aspekt und der Erfahrungsaustausch sicher darunter leiden werden. Wir werden beides brauchen, um FB qualitativ gut zu gestalten. Die Anrechnung der FB-Stunden auf die Dienstzeit sowie der GuKG-STD erfolgt klarer Weise nach derselben Modalität wie bei Kursen mit physischer Anwesenheit. Klarer Weise können auch hier nur Dienstzeiten geltend gemacht werden, welche nicht gegen das Arbeitszeitgesetz verstoßen.

☛ Der Anregung des BRs, doch vermehrt auch **Videokonferenzen für Bereichsbesprechungen** nutzen zu können, wurde wohlwollend aufgenommen und es wird an der technischen Umsetzung gearbeitet.

☛ Nicht zuletzt danke ich Ihnen allen, dass die IDEE meinerseits, uns allen etwas mehr Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, so gut angenommen wurde. Die Aktion **„Wir sagen einander danke“** führte zu ganz viel positivem Feedback und zeigt, dass es sich lohnt, das Miteinander in den Mittelpunkt zu stellen. Mal aus der Hierarchie herausgelöst untereinander dem DANKE ein Symbol geben, das war unsere Motivation. Und nicht vergessen, die erhaltenen Kärtchen zu sammeln. Wir arbeiten dran, diesen bei einem eventuell möglichen Fest im Spätsommer einen Wert zu geben. Aber dies ist - nach diesem langen Vorwort - wohl die Zeit für eine andere Geschichte.

Ich wünsche Ihnen allen ein friktionsfreies, gutes „Wiederhochfahren“ und ebenso einen anderen - aber deshalb nicht weniger erholsamen - Sommer und Sommerurlaub. Wenn wir eines aus den ganzen nicht erwünschten Herausforderungen gelernt haben sollten, dann ist es wohl dies: Wir sollten gemeinsam weniger oft Probleme wälzen, sondern Lösungen suchen. Dies ist nicht immer ganz leicht, ich weiß, aber seitens des BRs sind wir wie immer bereit, Ihnen dabei zu helfen.





Die Corona-Krise am LKH Villach

Wir befinden uns am Ende der Krise, und wenn nicht ganz am Ende, dann haben wir zumindest die erste Welle gut überstanden. Aber SARS-CoV-2 wird uns noch eine Weile begleiten und unser tägliches Arbeiten beeinflussen.

Der vorhergesagte Kollaps des Gesundheitssystems ist zum Glück ausgeblieben und es ist nun eine gute Zeit um über die Abläufe und Maßnahmen, die wir in der Krise gesetzt haben, nachzudenken und zu reflektieren. Denn der Sinnspruch: „An Krisen wächst man“, gilt nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für das Landeskrankenhaus Villach als lernende Organisation.

> Die Zahlen

Kärnten war als Bundesland besonders begünstigt. Trotz unserer Nähe zu Italien hatten wir sehr niedrige Infektionszahlen und anstaltspflichtige Erkrankungen an COVID-19. Das LKH Villach war innerhalb der KABEG ein Haus, das in der ersten Phase nur Normalbetten für am Coronavirus Erkrankte bereitstellen sollte. In einem gestaffelten Plan, hat das Krisenteam unter der Leitung des Direktoriums bis zu ca. 100 Betten für Erkrankte vorgesehen und eine Isolierstation wurde zuerst auf der Neurologie C, dann auf der Geriatrie Klasse eingerichtet. Wir hatten auf diesen Isolierstationen zwischen 0 und 3 anstaltspflichtige, COVID-positive Patienten. Insgesamt wurden 11 solcher Patienten stationär bei uns aufgenommen, das Durchschnittsalter lag bei über 70 Jahren. Zwei Patienten sind leider verstorben. Eine besondere Erfolgsgeschichte war dabei eine 98-jährige Patientin, die wegen ihres Alters und wegen einer chronischen Bronchitis zur Risiko-

gruppe zählte, sich aber auf unserer COVID-Station wieder gut erholte.

> Kommunikation in der Krise

Um Kapazitäten für COVID-19-Patienten freizumachen und unser Personal zielgerecht in der Krise einsetzen zu können, wurden viele Bereiche des Krankenhauses heruntergefahren. Was im Gegenzug hochgefahren wurde, war ein interdisziplinäres Krisenteam und auch die Krisenkommunikation. So hat das LKH Villach als erstes Haus der KABEG am 26.02. eine Informationsseite ins Intranet gestellt, welche die Mitarbeiter ständig am Laufenden hält und die noch immer fast täglich aktualisiert wird. Besonders wichtige Informationen wurden und werden auch per E-Mail an alle unsere Mitarbeiter gesendet. Solange es die Regeln der Bundesregierung ermöglichten, hat es zusätzlich dazu Informationssitzungen mit den Abteilungsleitungen der betroffenen Bereiche gegeben. Als Vorsichtsmaßnahme mit großen Abständen im Seminarraum A.

> COVID-Hotline

Mit 16.03.2020 richtete die Direktion zusätzlich eine COVID-Hotline ein, welche mit Mitarbeiterinnen vom Qualitätssicherungs-Kernteam für 24 Stunden Montag bis Sonntag besetzt wurde. Das Ziel war, aktuelle Fragen der Mitarbeiter rasch zu beantworten oder mit den entsprechenden Ansprechpartnern zu vernetzen und auch Ideen und Verbesserungsbedarf zum Management der täglich neuen Herausforderungen durch COVID-19 von den Mitarbeitern aufzunehmen und diese in den verschiedensten Gremien zur Bearbeitung einzubringen. Diese Hotline wurde sehr gut

genutzt und es gab ca. 300 Anrufe unserer Mitarbeiter. Anfangs ging es vor allem um gesundheitliche Fragen der Mitarbeiter für sich selbst oder deren Angehörige. Man merkte die Verunsicherung aufgrund der schlechten Datenlage einerseits, und der Medienberichterstattung andererseits. Fragen waren zum Beispiel: Der Mitarbeiter oder die Angehörigen haben grippeähnliche Krankheitssymptome - Wo sollen sie sich melden? Wie sollen sie sich verhalten? Wer ist ihr Ansprechpartner? Dürfen sie arbeiten kommen, wenn Angehörige solche Symptome aufweisen und nicht getestet sind?

Mitarbeiter, welche selbst an einer chronischen Erkrankung leiden, hatten die Sorge, sich in der Arbeit anzustecken und fragten, wie sie sich verhalten sollen und welche Schutzmaßnahmen einzuhalten sind.

Wie sollen sie sich verhalten, wenn sie zu pflegende/zu unterstützende Angehörige haben? Dürfen sie diese weiterhin aufsuchen?

Groß war auch die Nachfrage der Mitarbeiter bezüglich dem korrekten Verhalten bei Urlaub in einem der bekannt gewordenen Hotspots oder bei Kontakt mit Menschen, die dort waren aber keine Krankheitssymptome aufwiesen.

Was ist eine Selbstquarantäne und welche Auswirkungen hat es am Arbeitsplatz? Wie funktioniert dies mit behördlich angeordneter Quarantäne? Was muss dem Arbeitgeber gemeldet werden?

Mitarbeiter, die in den angrenzenden Nachbarländern wohnen oder die Anreise schwierig ist, fragten nach, wie sie sich verhalten sollen und ob es die Möglichkeit von rasch zur Verfügung zu stellenden Unterkünften gibt.

Antworten auf viele dieser Fragen

finden Sie im Intranet. Die Hotline wurde darüber hinaus auch genutzt, um positive und negative Rückmeldungen über verschiedene Neuregelungen von Prozessen von den Mitarbeitern zu sammeln und zur Weiterentwicklung an die zuständigen Experten weiterzuleiten. Eine dieser Anregungen war einen Kurzfilm zur Schutzkleidung zu erstellen, was in kürzester Zeit umgesetzt und auch den Mitarbeitern zuhause zur Verfügung gestellt wurde. Auch für die Entlastung einzelner Bereiche wurde die Hotline eingesetzt. So wurden zum Beispiel externe Anrufe bei Fragen zu Testungen und Abläufen beantwortet und Anrufe externer Personen, die ihre Dienste bei Bedarf angeboten haben, z.B. pensionierte Personen aus der Pflege und Medizin oder Schulen, Hochschulen, freiberufliche Berater und Coaches wurden erfasst.

> Andere Kanäle

In den Krisenteams und in der Kommunikation mit der KABEG und dem Land wurden ebenfalls eigene Kommunikationskanäle eingerichtet. Videokonferenzen, E-Mail-Gruppen, Newsletter und direkte Kommunikati-

on - so war das LKH Villach in ständigem Austausch mit den KABEG- und Landeskoordinatoren und Einsatzkräften um bei Veränderungen rasch reagieren zu können.

Wie gut die Kommunikation funktioniert hat, sah man exemplarisch am 26. März. Um 20:07 ist aufgrund der niedrigen Temperaturen eines der Triagezelte zusammengesackt, um 20:30 Uhr war es wieder voll durch die Feuerwehr aufgerichtet.



Die 98-jährige COVID-19-Patientin, die sich wieder voll erholt hatte.

> Wie wird es weitergehen?

Die derzeitige Vortriage und die Zugangsregelungen werden uns noch eine Zeit lang erhalten bleiben. So soll sichergestellt werden, dass möglichst früh eine Trennung möglicher COVID-19-Erkrankter vom normalen Patientenstrom erfolgt. Um bei dieser Vortriage und in den Wartebereichen trotz des wieder einkehrenden Normalbetriebs Menschenansammlungen zu vermeiden, wurde auch vermehrt auf Terminambulanzen umgestellt und es ist angedacht, wenn technisch möglich, automatisiert SMS-Terminerinnerungen an die Patienten zu versenden, um die Termintreue zu erhöhen. Auch die Dokumentation von Besuchern zur Kontaktnachverfolgung wird vermutlich noch länger bestehen bleiben. Und insbesondere für Risikobereiche wie die Geriatrie/KA für chronisch Kranke werden Besuche weiterhin sehr restriktiv gehandhabt werden, um unsere Patienten bestmöglich zu schützen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir - jeder für sich persönlich und wir alle als Unternehmen - viel gut gemacht haben aber auch viel aus dieser Krise lernen können.

Dafür ein großes Dankeschön!

RADO
SWITZERLAND

MASTER OF MATERIALS

RADO CAPTAIN COOK
INSPIRED BY OUR VINTAGE ORIGINAL. SERIOUSLY IRRESISTIBLE.

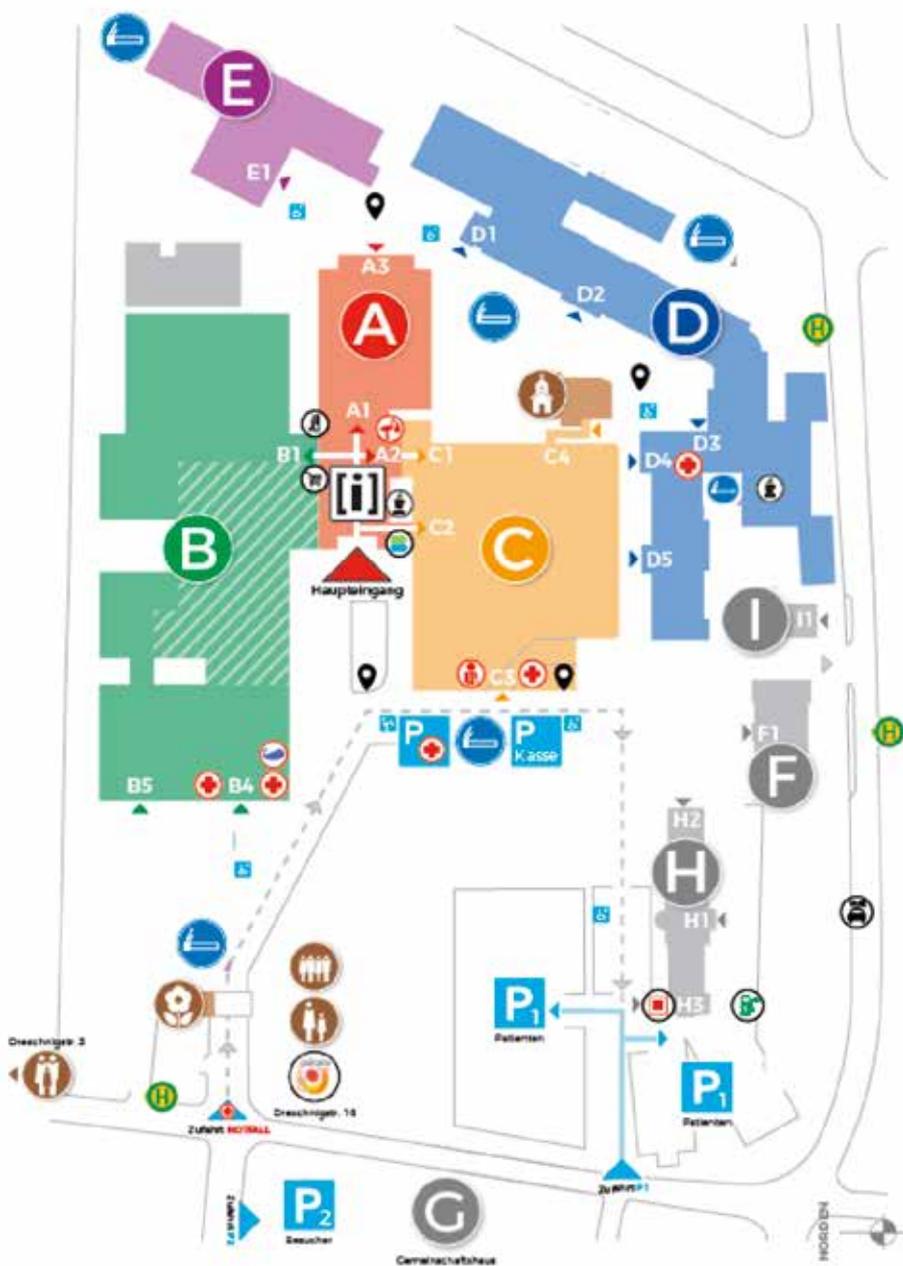
SCHÜTZLHOFFER WIDMANNGASSE 42 • 0 4242 237 47 13
JUWELIER A-9500 VILLACH • SCHUETZLHOFFER.AT

6 neue Raucherzonen für das LKH-Villach

Wie in der Titelstory der letzten Ausgabe unserer BR-News berichtet, sind am Weg zum rauchfreien LKH-Villach unter anderem 6 neu gestaltete Raucherzonen miteingeplant worden. Nun wurde der Kostenvoranschlag von der kaufmännischen Direktion genehmigt, die Umsetzung beginnt sofort. Die Fertigstellung mit entsprechender Beschilderung ist für Herbst 2020 geplant.



Raucherzone / Smoking Area
Rauchen erlaubt! Bitte Aschenbecher benutzen!



Schön war's!

Im Mai 1974 kam er in das LKH-Villach – es wurde nämlich ein Gärtner gesucht! Das Gedränge um diese Stelle war überschaubar, nachdem das Gehalt offeriert wurde. Damals standen nur die Altgebäude auf dem Gelände, keine Baustufen 1-3. Das bedeutete viel Platz für Kräuter und Gemüse. Das LKH-Villach war zu diesem Zeitpunkt fast Selbstversorger, auch mit Obst. Und so wechselte der 18-jährige Edwin Gleissner von der Firma Karl in der Magdalenerstraße (Baumschule und Gartengestaltung) ins LKH-Villach in die Nikolai-gasse. Nur ein paar hundert Meter weiter veränderte sich das Leben des jungen Gärtners aber nachhaltig. Im Krankenhaus selbst hat er dann viele Stationen durchlaufen. Vom Gemüsegärtner über den hausinternen Reinigungsstrupp bis hin zur Hausaufsicht. Schlussendlich aber kümmerte er sich bis zuletzt um über 600 Pflanzen in unserem Haus. Jede Einzelne davon versorgte er in seiner unverwechselbar freundlichen Art mit ausreichend Liebe und Pflege. In diesen knapp 47! Jahren erlebte er von den freien Siebzigern bis zum Lockdown im Corona-Jahr insgesamt 4 Verwaltungsdirektoren und hat einige hundert Kolleginnen und Kollegen kommen und gehen gesehen.

Am 31. Mai 2020 verabschiedete sich Edwin in die wohlverdiente Pension. Und zwar mit einem Rekord: Er war nicht nur der am längsten dienende Mitarbeiter vom LKH-Villach, sondern von allen KABEG-Häusern insgesamt! „Jetzt heißt es aufhören, bevor noch ein Buch



daraus wird“, ließ er uns scherzhaft wissen und schließt das Kapitel Berufsleben mit den Worten: „Ich hatte den besten Arbeitgeber, den man sich vorstellen kann. Schön war's!“

Euer Edwin

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Gewerkschaft öffentlicher Dienst Sektion 9 (Gesundheitsgewerkschaft), Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt

Für den Inhalt verantwortlich: Betriebsratsvorsitzende des LKH Villach, Waltraud Rohrer, Nikolaigasse 43, 9500 Villach. **Blattlinie:** periodische Zeitschrift zur Information der MitarbeiterInnen des LKH Villach

Redaktion: BR-Stv. Michael Orasch, Christian Wiedenig

Druck und Layout: Gerin Druck GmbH, 9501 Villach

Erscheinungsweise: vierteljährlich und nach Bedarf zusätzlich



Pflegen Sie Ihre Vorsorge.

Die neue ÖBV Lebensvorsorge ist flexibel wie nie zuvor. Mit Kapitalteilentnahmen haben Sie Zugriff auf Ihr Erspartes. Absicherung bei schwerer Krankheit, Berufsunfähigkeit und Pflegebedürftigkeit möglich.



Ich stehe wieder jeden zweiten Mittwoch in der Zeit von 10:30 - 12:30 Uhr im Betriebsratsbüro im LKH Villach für Beratungen zur Verfügung.



Ihr Ansprechpartner:
Julian Seelack
ÖBV Berater
Tel: 0664/416 47 63
julian.seelack@oebv.com

Ab
10.06.2020
wieder
persönlich
für Sie da!



Mit zwei neuen CTs fit für die Zukunft

Wie schon zuvor mit dem MRT-Gerät ist es dem LKH Villach gelungen, die Radiologie auch in der Computertomographie mit Technik der Spitzenklasse auszustatten.

In einem gemeinsamen Ausschreibungsverfahren der beiden größten KABEG-Häuser wurde den Villacher Bedürfnissen Rechnung getragen. So stehen seit Ende vergangenen Jahres ein High-end CT im ZRI und ein Funktionsgerät für alle Notfälle in Schockraumumgebung.

> Neue Vielfalt

„Knapp nacheinander hat mein Team zwei neue Computertomographen in Betrieb genommen“, berichtet Prim. Kau mit Stolz. „Die vielfältigen Mög-

lichkeiten bei Routine- und Spezialuntersuchungen sind beeindruckend, aber auch eine Herausforderung für alle Beteiligten.“ Zwei Radiologietechnologinnen hatten die Möglichkeit genutzt, kurz am AKH Wien zu hospitieren, bevor es mit der intensiven Einschulung in Kleingruppen losging. Mit Vorrang etablierte man dabei die Akutuntersuchungen. An den Einstellungen für die spezielle Diagnostik wurde mit der Erfahrung der ersten Monate noch bis vor kurzem nachjustiert. „Für die nächsten paar Jahre sind wir qualitativ sehr gut ausgestattet und freuen uns auf eine Periode ohne Gerätetausch.“ verrät Kau.

> Neues Schockraumkonzept

Der CT im Bereich der Unfallchirurgie ist ein wesentliches Element im neuen Schockraumkonzept des LKH Villach. Ohne Umwege können nun etwa Schlaganfallpatienten in vollem Umfang untersucht werden. Das heißt, dass schon wenige Minuten nach Eintreffen von NAW oder Hubschrauber fest steht, ob es sich um einen großen Gefäßverschluss handelt. Aber nicht nur das. Auch die Durchblutungssituation des Gehirns kann an diesem Gerät in einer Perfusionstudie zusammen mit der CT-Angiografie dargestellt werden. Der Polytrauma-Scan ist eine der großen Stärken dieses Gerätetyps. Und –

neu im Vergleich mit der Situation vor dem Gerätetausch – im Ausfallzenario können praktisch alle Routineuntersuchungen bis hin zur Herzbildgebung auch im Schockraum-CT durchgeführt werden.

> Neuester Stand der Technik

Im Untergeschoss des Zentralröntgeninstituts befindet sich der High-end-CT. Der „Somatom Force“ erfüllt nahezu alles, was man sich vom neuesten Stand der Technik erwarten darf. Er bietet sich besonders bei sensiblen Patientengruppen als Instrument der individualisierten Diagnostik an. Die Vorteile lassen sich anhand von drei Anwendungsbeispielen darstellen: 1.) Patienten mit Niereninsuffizienz profitieren von der deutlich reduzierten Kontrastmittelmenge. 2.) Ganzkörperuntersuchungen bei Krebspatienten – häufig wiederholt durchzuführen – erreichen eine bis zu 50%-ige Reduktion der Röntgendosis. 3.) Der extrem schnelle Scanmodus ermöglicht sogar Lungenuntersuchungen ohne Atemanhalten.

> Neues Selbstbewusstsein als Dienstleister

In der Herzdiagnostik, dem Technologietreiber in der Computertomographie, geht die Verbesserung der diagnostischen Genauigkeit mit einer dramatischen Dosisreduktion



einher. Prim. Kau führt aus: „Im Routinebetrieb können wir Dosiswerte unter 1 mSv erreichen. Zum Vergleich: Die natürliche Strahlenbelastung pro Jahr beträgt in Österreich etwa das Dreifache. Dennoch dürfen wir die Gesamtbelastung durch medizinische Strahlenanwendung nicht außer Acht lassen!“ Die Herausforderung für das CT-Team liegt nach wie vor darin, neben stark angeforderten Routineuntersuchungen auch Kapazitäten für die Akutdiagnostik vorzuhalten und die Expertise für Spezialuntersuchungen zu kultivieren. Das ZRI versteht sich dabei als „selbstbewusster Dienstleister in der Betreuung unserer gemeinsamen Patienten“, wie es Kau ausdrückt.

> Neue Bilddiagnostik mit künstlicher Intelligenz

Wann immer die Bilddiagnostik ansteht und eine Gewebeprobe erforderlich ist, bemüht sich die Radiologie eine schonende Biopsie unter Bildkontrolle anzubieten – selbstverständlich an beiden CT-Geräten möglich. Eindrucksvoll ist aber nicht nur die Hardware, auch die Software

solcher Computertomographen hat einen Quantensprung gemacht. Und obendrein sind bereits Anwendungen der Künstlichen Intelligenz im Spiel. „Unsere erste Erfahrung bestätigt den Trend.“, so Kau – und prognostiziert für die absehbare Zeit: „Die medizinische Diagnostik wird von KI nicht beherrscht sondern angehoben. Menschliche Radiologie mit KI wird

genauer sein als jene ohne. Und genauer als KI allein.“ Wer Interesse am Thema der Künstlichen Intelligenz in der Bilddiagnostik hat, kann sich ab Juni kostenlos für die zweite Ausgabe des AICI-Forums registrieren. Die internationale Veranstaltung, zuletzt in Villach, findet heuer als Online-Konferenz am 30–31. Oktober statt: <https://www.aiciforum.com>



LKH MITARBEITERAKTION

SCHÜTZEN SIE SICH UND IHRE INSASSEN!

**KLIMA-
DESINFEKTION**

€ 26,- Inkl. MwSt.

**KLIMASERVICE
INKL. DESINFEKTION**

€ 69,- Inkl. MwSt.

Gültig von Juni bis September 2020 Gültig nur mit Mitarbeiter/-innenausweis.



PORSCHE
VILLACH
Ossiacher Zeile 50, Tel. 04242 / 251 51

www.kaernten.arbeiterkammer.at/bildungsprogramm

AK-Webinare für Gesundheits- und Sozialberufe

Titel	Dauer/Tage	GUKG/Std.	AZ/Std.
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (3-teilig)	3 Tage (à 3 Std.)	3,75	7,50
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (2-teilig)	2 Tage (à 4 Std.)	3,50	7,00
Covid-19-Pandemie und jetzt?	1 Tag	6,50	8,00
Irrtümer zur Pflegedokumentation	1 Tag	6,50	8,00
Berufsrechtliche Rechte und Pflichten	1 Tag	6,50	8,00
Ethische Entscheidungen an deinem Lebensende	1 Tag	6,50	8,00
Psychische Krankheitsbilder erkennen	1 Tag	6,50	8,00
Ausgewogene Ernährung für dich und mich	1 Tag	6,50	8,00
Resilienztraining	1 Tag	6,50	8,00

Aufgrund der aktuellen Covid-19-Situation werden die Präsenzkurse des AK-Bildungsprogramms für Gesund-

heits- und Sozialberufe erst wieder im September starten. Die Arbeiterkammer Kärnten hat ein großes

Interesse daran, die Beschäftigten aus dem Gesundheits-, Pflege- und Sozialbereich auch weiterhin bei ihrer gesetzlichen Fortbildungspflicht zu unterstützen. Aus diesem Grund wurde jetzt nahezu das gesamte Programm, in Kooperation mit den Kärntner Volkshochschulen (VHS) und dem Berufsförderungsinstitut (bfi), auf interaktive Webinare umgestellt. Neu ist das Thema „Covid-19-Pandemie und jetzt?“, in dem es um rechtliche Änderungen und deren Auswirkungen auf das Gesundheitswesen geht. Die Teilnahme ist ganz einfach: Sie benötigen einen Computer, einen Laptop oder ein Tablet mit Internetverbindung, Lautsprecher, Mikrofon und Webcam. Die Kurse werden über das Online-Tool „ZOOM“ abgehalten, welches nur für private Endgeräte zugelassen ist, also nicht für KABEG-Rechner! Alle TeilnehmerInnen bekommen bei der Anmeldung genaue Informationen und eine Einschulung. Auf Initiative des Betriebsrates unterstützt das LKH-Villach die Webinare und lädt seine Bediensteten ein, am Online-Bildungsprogramm teilzunehmen. Als Orientierung haben wir die anrechenbaren Stunden gleich zusammengefasst.



AK-BILDUNGSPROGRAMM
FÜR GESUNDHEITS- UND SOZIALBERUFE 2020

Neue Online-Kurse!



Hätten Sie gewusst, dass...?

...Apfel- und Birnbäume in heutigen Obstplantagen in der Regel nicht höher als drei Meter und sehr schmal sind? Bis in die 1950er Jahre fand man im erwerbsmäßigen Obstanbau noch großkronige und hochstämmige Apfelbäume.

Unter den weit ausladenden Kronen wurde damals Ackerbau- und Viehhaltung betrieben. Dann jedoch erkannte man, dass diese Anbauform wegen des hohen Arbeitsaufwands für Ernte und Pflege immer unwirtschaftlicher wurde.

...im heutigen Erwerbsapfelanbau man meist nur noch so genannte Niederstammformen, auch Büsche oder Buschbäume genannt findet? Die Bäume – auch Super- oder Spindel – stehen so dicht nebeneinander, dass sie schon nach wenigen Jahren eine lockere Hecke

bilden. Das Baumgerüst besteht dabei nur noch aus dem Stamm. Die Seitenachsen sind Fruchtriebe oder Fruchttäste, sodass die Früchte sehr nah am Stamm wachsen. Die Wuchshöhe der Bäume wird begrenzt, damit alle Früchte ohne Leiter von Hand erreicht werden können. Ihre „Baumkrone“ beginnt bereits in einer Höhe von etwa 40 bis 60 Zentimetern.

...um die Wuchshöhe von Apfel- und Birnbäumen einzuschränken, sogenannte Edelsorten mit schwach wachsenden Unterlagen „verbunden“ werden? Das heißt diese verwachsen miteinander. Der Fachmann spricht von Veredelung. Die Unterlage bildet dabei den Wurzelteil. Aus dem darauf veredelten Zweig- oder Knospentück der Edelsorte wächst die Baumkrone mit den Blättern, Blüten und Früchten. Die veredelten

Jungbäume erhöhen zwar die Kosten für die Neuanlage einer Apfelplantage, die Arbeitskosten für Ernte und Pflege werden durch diese Baumform jedoch enorm reduziert.

...Apfelbäume Fremdbefruchter sind? Das bedeutet: Bäume der gleichen Sorte können sich nicht gegenseitig befruchten. Daher benötigen Apfelbäume fremde Sorten, um Früchte ausbilden zu können. Diese Sorten nennt man Befruchtersorten. Damit die Bäume einer Apfelplantage sicher befruchtet werden können, dürfen die Befruchtersorten nicht allzu weit entfernt stehen. Daher pflanzen die Obstbauern in regelmäßigen Abständen Apfelbäume anderer Sorten in die Reihen, damit die Bienen und (seltener auch) der Wind deren Pollen überall in der Plantage verteilen können.

XXXLutz Die Nummer 1 in Villach

Jubel Du beläutert
75 Jahre
XXXLutz

Jetzt alle Jubiläumsaktionen und -angebote für Du auch auf www.xxxlutz.at

WAS DER ALLES HAT AUCH ONLINE

Impressum: Medieninhaberin und Herstellerin: XXXLutz XG, Römerstraße 39, 4600 Wels, ©XXXLutz Marken GmbH

Zeit für Bildung?

Sie sind berufstätig und brauchen Zeit für eine Aus- oder Weiterbildung? Dann besteht auch für Sie die Möglichkeit der so genannten Bildungskarenz oder Bildungsteilzeit.

Zentrale Voraussetzungen dafür:

- ❖ aufrechtes Arbeitsverhältnis
- ❖ Vereinbarung mit Dienstgeber über Art, Dauer der Bildungskarenz bzw. -teilzeit
- ❖ Karenz-Dauer: mind. 2 Monate bis max. 12 Monate innerhalb von 4 Jahren (bei Aufteilung muss ein Teil mind. 2 Monate betragen)
- ❖ Teilzeit-Dauer: mind. 4 Monate bis max. 24 Monate innerhalb von 4 Jahren (bei Aufteilung muss ein Teil mind. 4 Monate betragen)

Auf Bildungskarenz /-teilzeit besteht kein Rechtsanspruch! Es besteht kein besonderer Kündigungsschutz!

Achtung: Keine Ansprüche auf Rechte, die sich auf Dauer des Dienstverhältnisses begründen z.B. Urlaub, Abfertigung, Kündigungsfristen etc.

Weiterbildungsgeld während Bildungskarenz

Den Antrag auf Weiterbildungsgeld müssen Sie bei Ihrem AMS stellen! Unbedingt rechtzeitig beim AMS erkundigen hinsichtlich Förderung Ihres Weiterbildungswunsches.

Bildungskarenz & Weiterbildungsgeld vom AMS

- ❖ einen Anspruch auf Arbeitslosengeld
- ❖ eine Bildungskarenz- Vereinbarung mit dem Dienstgeber
- ❖ zeitgerechter Nachweis über die erforderlichen wöchentlichen Weiterbildungsstunden (mind. 20 Stunden pro Woche)

- ❖ 6 Monate durchgehend beim gleichen Arbeitgeber beschäftigt (über der Geringfügigkeitsgrenze)
- ❖ Ausnahme für Eltern bei Betreuungspflichten für Kinder unter 7 Jahren genügt der Nachweis über 16 Stunden pro Woche, wenn tatsächlich keine darüber hinausgehende Kinderbetreuungsmöglichkeit besteht.

Finanzieller AMS-Zuschuss bei Bildungsteilzeit

Bei Erfüllung der Voraussetzungen wird nur die Anzahl der Wochenstunden bezuschusst, um die das Beschäftigungsausmaß im Zuge der Bildungsteilzeit reduziert wurde; Auskünfte: regionale AMS-Servicestelle.

Vorsicht bei Nachweis der Unterrichtseinheiten:

Von Kursträgern wird häufig nur die Anzahl der Unterrichtseinheiten bestätigt – um sicherzugehen, dass Sie die erforderlichen Wochenstunden erreichen, sollten Sie das vorab mit dem AMS abklären.

Welche Aus- und Weiterbildungen kann ich machen?

Grundsätzlich alles, was Sie beruflich weiterbringt. Sie können so z.B. Schul- und Studienabschlüsse nachholen.

Bildungskarenz und Elternkarenz verbinden

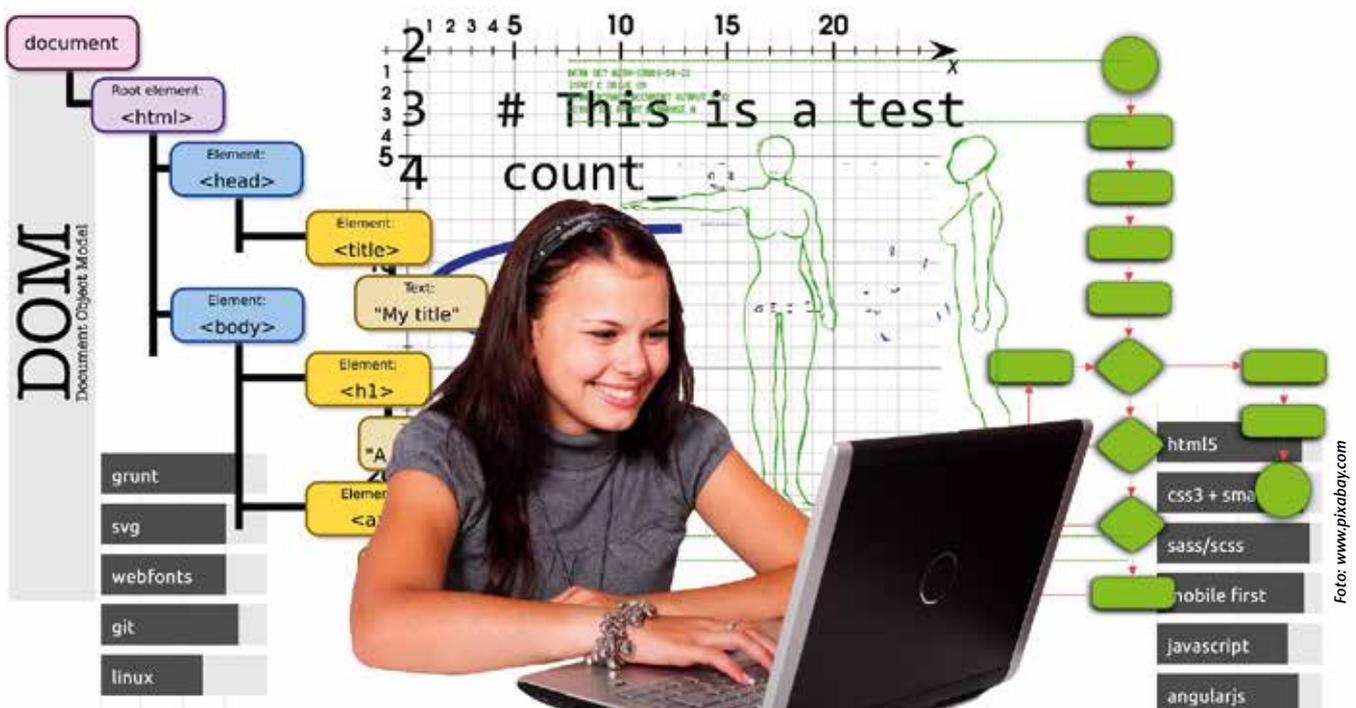
Bei Geburten vor 1.1.2017 entfällt der Nachweis einer Beschäftigung für Anspruch auf Weiterbildungsgeld, wenn Sie innerhalb von 6 Monaten nach Karenzende eine Bildungskarenz antreten.

Bei Geburten ab 1.1.2017 müssen Sie unmittelbar nach Ende des Kinderbetreuungsgeldbezugs (d.h. am nächsten Tag) in Bildungskarenz gehen.

Freistellung gegen Entfall der Bezüge nach §12 AVRAG

Dauer: mindestens 6 Monate, höchstens 12 Monate innerhalb von 4 Jahren

Sie erhalten vom AMS Weiterbildungsgeld – vorausgesetzt Sie erfüllen alle Bedingungen und der Dienstgeber stellt für die Zeit Ihrer Freistellung eine Ersatzarbeitskraft ein.



Fit für „daham“



und im Beruf

Schutz Vitamine ACE für ein mächtiges Immunsystem

**Warum fettlöslich oder wasserlöslich?**

Jeder kennt die Situation beim Reinigen, manches kann man mit Wasser gut lösen, manches besser mit Seife. Die Aufnahme (Resorption) der Vitamine vom Darm in unseren Körper hat genau das gleiche Problem. Wasserlösliche Vitamine sind mit Wasser, welches im Verdauungstrakt immer da ist, gut resorbierbar. Fettlösliche Vitamine benötigen dafür Fett und dieses steht nicht immer zur Verfügung.

In der Praxis sieht das dann so: Wenn man sich normal ernährt ist immer genügend Fett im Essen für die Resorption vorhanden, wenn man sich bewusst fettfrei ernährt (z.B.: Obst-Gemüsestage macht) muss zum Karottensaft das Fett zusätzlich dazugegeben werden.

Enthält Tiefkühlgemüse überhaupt noch Vitamine?

Durch die Ernte vollreifer Gemüse- und Obstsorten sind diese von bester Qualität. Die Nahrungsmittelindustrie ist bestrebt, eine schnelle Verarbeitung zu gewährleisten und das gelingt ihnen auch sehr gut. Bei einer Lagertemperatur und Transporttemperatur bei -18°C ist das Produkt gut versorgt und auch noch reich an Vitaminen.

Vitamin A**Was macht unser Gemüse so schön bunt?**

Das Retinol (Vitamin A) kommt nur in **tierischen Lebensmitteln** vor. In dieser Form benötigt es unser Körper. Das Carotin (Beta Carotin) kommt in **pflanzlichen Lebensmitteln** vor und wird in der Dünndarmzelle zum Retinol umgewandelt. In der Leber findet sich der Hauptspeicher des Retinols.

Nicht nur für die Augen wichtig

Das Vitamin A ist für das Wachsen der Körperzellen essentiell, speziell für **schleimhautbildende Zellen** und diese sind wichtig für eine gut funktionierende **Barriere gegen Viren, Bakterien und Parasiten**. Ebenso ist die Produktion der weißen Blutkörperchen und der **Produktion der Antikörper** förderlich.

**Gute Vitamin A Lieferanten sind:**

Milch, Eier und alle gelb, orange oder rote Gemüse- und Obstsorten wie Marille, Pfirsich, Karotten, Kürbis aber auch Spinat und Löwenzahn sowie Mais.

Nährstoffdichte der Lebensmittel, wichtig für alle und immer.

Die Nährstoffdichte beschreibt das Verhältnis von Energie (Kalorien) zum Gehalt von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen (Wirkstoffe). So ist Vollkornbrot reich an Wirkstoffen und energieärmer als Weißbrot das gegensätzlich auftritt. Vollkornreis versus weißen Reis, Vollkornnudeln versus weiße Nudeln.

Vitamin E**Das Fruchtbarkeitsvitamin kann mehr!**

Das Tocopherol ist ein fettlösliches Vitamin und ist in unserem Körper speziell für den **Schutz der Körperzellen** gegenüber freien Radikalen wichtig. Das Vitamin E wird in den Körperzellwänden eingebaut und schützt diese dadurch direkt.

Wichtige Lieferanten für das Vitamin E sind kaltgepresste Öle (Olivenöl, Kürbiskernöl, Leinöl) aber auch Kerne/Samen wie Leinsamen oder Sonnenblumenkerne. Weiter ist Vitamin E in Broccoli, Tomaten, Fenchel und Spargel enthalten.

**Was ist der Verarbeitungsgrad und ist dieser wichtig für die Vitamine?**

Folgendes Beispiel:

Der Apfel ist reich an Vitamin C wenn er frisch gegessen wird. Schäle ich diesen, dann sieht man, dass er sich braun färbt. Dies ist ein Anzeichen für Veränderung. Wird der Apfel zu Apfelmarmelade gekocht, dann kommt der Einfluss der Hitze dazu. Presse ich den Apfel zu Apfelsaft und wird dieser dann noch zur Halbmarmelade erhitzt (pasteurisiert) Dadurch werden wiederum Vitamine zerstört. Also: Umso stärker der Verarbeitungsgrad desto vitaminärmer ist das Endprodukt.

Vitamin C**Pflänzchen ist reich davon**

Das Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin und kommt nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Weiße Blutkörperchen (Leukozyten) enthalten Vitamin C und diese sind wichtig für unser Immunsystem. Vitamin C ist empfindlich gegen Sauerstoff und Licht, daher sind frische Lebensmittel reich an Vitamin C.

Gute Lieferanten für das Vitamin C ist Sanddorn, schwarze Ribisel, Erdbeeren, Kiwi, aber auch Gemüse wie Paprika, Broccoli und Sauerkraut.

Vitaminreicher Einkauf, geht das überhaupt?

Eine ganz einfache Regel: regional und saisonal haben Vorteile.

Da gerade das Vitamin C durch die Einwirkung von Licht und Sauerstoff zerstört wird ist eine längerer Transportweg und Lagerzeit schlecht.

Auch bei der Zubereitung gibt es einiges zu beachten: Roh ist vitaminreicher als gegart, da sich die Hitze negativ auswirkt.

Ebenso ist in und direkt unter der Schale einiges an Vitaminen zu finden. Das hat auch seinen Sinn, denn die Schale schützt das Innere der Frucht nach außen und hat schon dort seine Aufgabe.

Vitaminanreicherung in der Küche, wie geht das?

Beim Garen, Kochen, Dünsten oder auch Dämpfen werden Vitamine zerstört.

Gibt man beim Servieren dann Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch (Suppe, Kartoffel, Gemüse, Saucen) dazu, dann ist dies eine sehr gute Möglichkeit das Essen wieder mit Vitaminen und Mineralstoffen anzureichern. Weiters kann dies mit Kernen oder Samen gemacht werden.

FAZIT:

frische, saisonale und regionale Produkte sind von Vorteil, ebenso sind pflanzlichen Produkte „besser“ als tierische Produkte

DAMPF

Plaudern?

Hamam? Das klingt nach Orient, nach 1001 Nacht. Nach traditioneller Badekultur. Die in der KärntenTherme behutsam Wurzeln geschlagen hat. Im wohl schönsten, mit Sicherheit aber Größten seiner Art im Süden Österreichs. Bald wieder Sinnesfreuden pur.

www.kaerntentherme.com

KÄRNTEN
THERME
Wärmbad-Villach

SETZ
GUTSCHEINE
ONLINE
KAUFEN



Torten zum Mutter- UND zum Vatertag

„Welche Kraft kann einflussreicher, anspruchsvoller sein, als die mütterliche Liebe – die sanfteste und zugleich unerschrockenste Kraft in der ganzen Naturordnung?“ Dieses Zitat von Wilhelm Busch bringt es auf den Punkt. Darum huldigt der BR alle potentiellen Mütter, die am Muttertag

Dienst haben und schenkt ihnen jedes Jahr eine Torte. Heuer waren es 220 Torten, leicht und locker mit Topfen und Mango. Beim Verteilen wurde Betriebsratsvorsitzende Waltraud Rohrer heuer von 3 männlichen Betriebsräten unterstützt. Ein Zeichen? Auf jeden Fall gibt es heuer

zum Vatertag auch für die diensthabenden potentiellen Väter, Torten. Genauer gesagt Sachertorten, ebenfalls und wie immer frisch zubereitet von den Mitarbeiter/innen unserer Zentralküche, am Sonntagmorgen! Ihnen gilt unser Dank - so wie allen Müttern und Vätern!

Energetik am Herzeleweg

Sanfte Hilfe bei:
 *Stress-bedingten Schmerzen *innerer Unruhe
 *Ermüdung *Rückenschmerzen *Verspannungen
 *Kopfweg *Konzentrationsschwäche *Überbelastung

Testung von
 *Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten *Störzonen
 *Elektrosmog



Praxis für Human-Energetik
 +43 (0) 650 99 44 617



www.alexandrahorwath.com

Energetik am Herzeleweg

Hilfe für dein Tier bei:
 *Stress-bedingten, unerwünschten Verhaltensweisen *Trennungsangst *Schmerzen
 *Energie-Ungleichgewicht *Genesungsverlauf
 *physischen Problemen

Testung von *Futtermittel-Unverträglichkeiten



Praxis für Tier-Energetik
 +43 (0) 650 99 44 617



www.alexandrahorwath.com

FAHRSCHULE

Molden

Widmannngasse 2 ☎ 04242 / 25397

Intensivkurse!

Juni: ab Montag, 08.06.2020
 ab Freitag,26.06.2020

Juli: ab Montag, 13.07.2020

August: ab Donnerstag, 06.08.2020
 ab Mittwoch, 26.08.2020

Begünstigungen für KABEG Mitarbeiter!



✓ Einstieg jederzeit!

✓ Bestpreisgarantie

www.fahrschule-molden.at

f facebook.com/fahrschulemoldenvillach

Ein Zeichen der Hoffnung...

... wurde in der diesjährigen Osternacht auf dem Platz vor der Kapelle im LKH entzündet. Das liturgische Osterfeuer wurde gesegnet und erhellte um 5 Uhr eindrucksvoll das Dunkel der Nacht in dieser außergewöhnlich bedrohlichen Zeit. An diesem Feuer wird die Osterkerze entzündet. Diese symbolisiert den vom Tode auferstandenen Christus. Sie ist in der Kapelle unseres Krankenhauses das sichtbare und leuchtende Zeichen des Sieges des Lebens über den Tod. Die Karmelitinnen vom Kloster Himmelau gestalten sie jedes Jahr kunstvoll für uns. Da heuer nur ganz wenige mitfeiern durften, wurde dieser schlichte, aber dichte liturgische Ritus von unserem Mitarbeiter Alexander Thomasser gefilmt und als Video in das Intranet des LKH Villach gestellt. So konnten alle Angestellten dieses leuchtende Zeichen miterleben.

... Kraft, Trost und Zuversicht

Nach der Verkündigung der Osterbotschaft vom leeren Grab stand

heuer eine Bitte im Mittelpunkt: "Lasst uns beten für alle Menschen, die in diesen Wochen schwer erkrankt sind; für alle, die in Angst leben und füreinander Sorge tragen; für alle, die sich in Medizin und Pflege um kranke Menschen kümmern; für die Forschenden, die nach Schutz und Heilmitteln su-

chen, und für alle, die Entscheidungen treffen müssen und im Einsatz sind für die Gesellschaft, aber auch für die vielen, die der Tod aus dem Leben gerissen hat."

Ebenso haben wir für alle in den unterschiedlichsten Bereichen des LKH Tätigen und für alle Patienten um den Segen gebetet, damit das Licht von Ostern alle mit Kraft, Trost und Zuversicht erfülle.



Fit für „daham“



und im Beruf

Gesunder Verdauungstrakt durch die „Römische Liebesfrucht“



Erdbeeren gehören zur Gruppe der Rosengewächse.

Schon in der Steinzeit wurden Beeren gegessen. Daher sind sie in der bekannten Steinzeitdiät auch erlaubt. Erdbeeren haben also Tradition!

Pflück mich reif

Die Erdbeeren reifen nach der Ernte nicht nach sondern werden durch Pilze schnell schimmelig.

Achtung Histamin

Erdbeeren gehören zu den Histaminliberatoren, das bedeutet, dass sie das Freisetzen von körpereigenen Histamin fördern. Dabei ist die persönliche Dosis sehr unterschiedlich und in vielen Fällen tritt sogar keinerlei Effekt auf.

Testen sie sich selbst.



Römische Göttin der Liebe, die Venus wird mit der Erdbeere in Verbindung gebracht, daher wird die Erdbeere die Frucht für Sinnlichkeit und Erotik.



Erdbeeressig selbst gemacht, einfach köstlich

So einfach geht es: Milden, hellen Weinessig mit ¼ der Menge mit frischen Erdbeeren versetzen, eine Woche bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Tipp: zusätzlich Pfefferkörner dazu, das ergibt noch ein würzigeres Aroma.

Darmgesundheit: Erdbeerblättertee für einen gesunden Verdauungstrakt.

Getrocknete Erdbeerblätter mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen. Die freiwerdende Gerbsäure wirkt adstringierend (zusammenziehend) und wirkt somit Darmberuhigend und obendrein Gallensaftfördernd.

Viel Wasser

90% der Erdbeere ist Wasser. Daher ist die Konsistenz von passierten Erdbeeren flüssig. Durch ihren hohen Wassergehalt und das Fehlen einer robusten Schale sind Erdbeeren extrem druckempfindlich. Also frisch gepflückt gleich essen empfiehlt sich hier. Erdbeeren sind im Kühlschrank maximal 2 Tage haltbar.

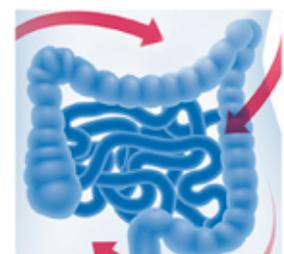
Vitamin C für ein gesundes Immunsystem

5 Mittelgroße Erdbeeren decken den Tagesbedarf an Vitamin C eines Erwachsenen. Somit enthalten sie dreimal so viel Vitamin C als Himbeeren und auch mehr als Orangen oder Zitronen.



Wenig Kohlenhydrate enthalten

Mit 6g Kohlenhydraten auf 100g sind Erdbeeren kohlenhydratarm, also es ist nicht viel an Zucker enthalten. Obendrein sind Erdbeeren fettfrei, das ist ja auch nicht schlecht 😊



Danke!

„So eine tolle Aktion und echt liebe Idee.“
ABT-Labor

fürs Feedback!

„Liebes BR-Team,
ein herzliches
Danke von mir
für diese tolle Aktion.“
ABT-Med

„Ich finde die Idee
sehr schön.“
ABT-Gyn

„Das ist eine wirklich
entzückende
Idee, um Danke zu
sagen.“
ABT-ZRI

„Welch schöne
Idee – sehr wert-
schätzend.“
ABT-Kinder

„Lieber BR – sehr
nette Aktion.“
ABT-Patho

„Das ist eine to-
tal nette Idee, da
mache ich gerne
mit.“
ABT-Chir

„Ich finde die Idee
sehr schön.“
ABT-ZOP

„Ich finde die
Idee sehr nett von
euch.“
ABT-Anästhesie

„Vielen Dank
für die super
tolle Aktion.“
CO

„Da es in unse-
rem Haus viele
großartige Men-
schen gibt, möch-
te ich nochmals
Danke-Kärtchen
bestellen“
QM

Darum sagen wir weiter  Danke! all jenen, die uns bei der Arbeit zur Hand gehen
oder deren Rat und Tat uns das Arbeiten erleichtern!

Verlagspostamt 9020 Klagenfurt
Aufgabepostamt 9500 Villach / P.b.b.
Zulassungsnummer: GZ 02Z033543

Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an
LKH Villach Betriebsrat
Nikolaigasse 43, 9500 Villach