Vinzenz magazin

01 | 2014

Medizin mit Qualität und Seele

VINZENZ GRUPPE

Nahrung

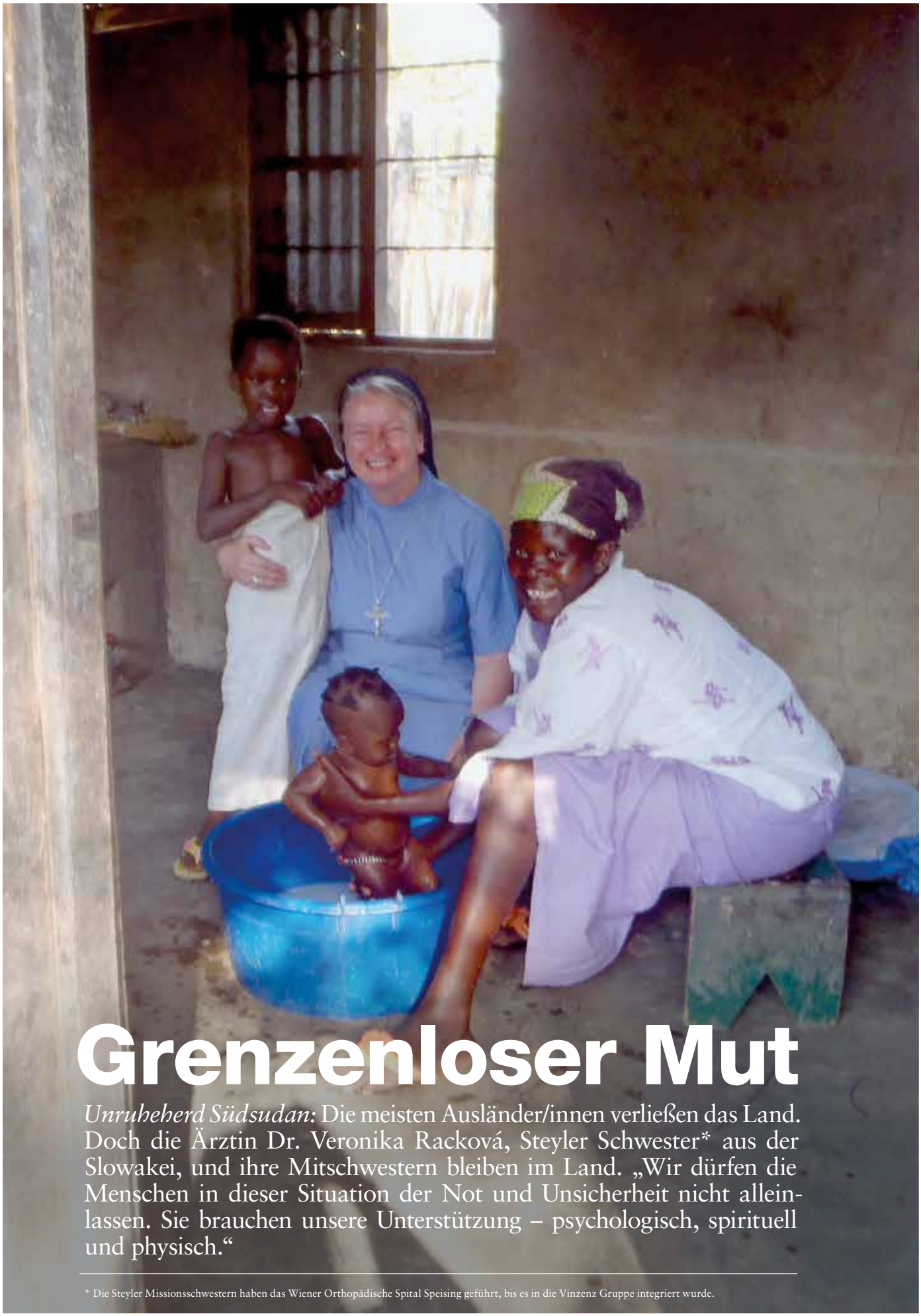
macht uns stark – aber auch krank.

Gallensteine
Drei von zehn Frauen über 40 sind betroffen.

Laktose, Fruktose
Intoleranzen gegen viele Lebensmittel.

Rheuma
Therapien für Alltag ohne Schmerz.

Interview: Berufswechsel in die Palliativstation.



Grenzenloser Mut

Unruheherd Südsudan: Die meisten Ausländer/innen verließen das Land. Doch die Ärztin Dr. Veronika Racková, Steyler Schwester* aus der Slowakei, und ihre Mitschwestern bleiben im Land. „Wir dürfen die Menschen in dieser Situation der Not und Unsicherheit nicht alleinlassen. Sie brauchen unsere Unterstützung – psychologisch, spirituell und physisch."

* Die Steyler Missionsschwestern haben das Wiener Orthopädische Spital Speising geführt, bis es in die Vinzenz Gruppe integriert wurde.

Kommentar

Dr. Michael Heinisch
Geschäftsführer der Vinzenz Gruppe

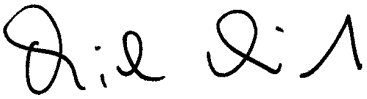
„Medizin mit Qualität und Seele sieht nicht nur den Körper."

Gegenseitiges Verständnis

Das Krankenhaus ist viel mehr als ein Ort der Heilung. Es ist ein Ort, an dem große Gefühle zusammentreffen: jene der Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen, die sich Sorgen um ihre Gesundheit machen, Ängste vor Diagnose und Schmerzen haben und noch dazu aus ihrem Leben und Alltag herausgerissen sind.

Da sind aber auch die Gefühle der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die einen Beruf im Krankenhaus gewählt haben, weil sie Menschen beim Gesundwerden helfen wollen. Sie sind täglich konfrontiert mit den Erwartungshaltungen und auch den Sorgen der Patientinnen und Patienten. Sie leisten vollen Einsatz, um für die Patientinnen und Patienten da zu sein, und sind gleichzeitig eingebunden in die vielfältigen Prozesse eines Krankenhauses. Das Zusammentreffen so vieler Emotionen bringt eine enorme Dynamik mit sich. Die Kunst ist es, in dieser Situation die Menschen, die in unseren Häusern Heilung suchen, weiterhin als Ganzes zu sehen und nicht nur ihr erkranktes Organ. Wir sind überzeugt: Die besten Ärzte, die besten Geräte und die besten Medikamente sind wichtig. Doch sie können nur behandeln. Heilung ist aber mehr. Geist und Körper stehen immer zueinander in Beziehung. Deshalb sieht Medizin mit Qualität und Seele nicht nur den Körper. In den Krankenhäusern der Vinzenz Gruppe arbeiten wir laufend daran, wie wir die zutiefst menschlichen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten erfüllen können. Basis für diese Arbeit sind unsere christlichen Werte und unser Verständnis, wie wir mit den Menschen umgehen wollen.

Wir sind überzeugt: Das Krankenhaus der Zukunft bietet nicht nur höchste medizinische Qualität, sondern braucht zusätzlich ein tieferes gegenseitiges Verständnis der Bedingungen und Nöte von Patientinnen und Patienten, Pflegekräften und Ärztinnen und Ärzten.



OFFENLEGUNG GEM. § 25 MEDIENGESETZ: Medieninhaber: Vinzenz Gruppe Krankenhausbeteiligungs- und Management GmbH, FN 139153 m, HG Wien; Unternehmensgegenstand: Beteiligung an Krankenanstalten; Sitz: 1060 Wien; Geschäftsführung: Dr. Michael Heinisch; Beteiligungsverhältnisse: Sankt Vinzenz gemeinnützige Privatstiftung der Barmherzigen Schwestern (100 Prozent). Grundlegende Richtung (Blattlinie) gem. § 25, Absatz 4: Das Vinzenz magazin ist das Magazin der Vinzenz Gruppe für Medizin mit Qualität und Seele. Es umfasst aktuelle Informationen aus den Gesundheitseinrichtungen der Vinzenz Gruppe und deren Orden sowie allgemein medizinisch relevante Themen. Für die Mitarbeiter der Vinzenz Gruppe wird das Supplement „Wir & Hier – die interne Mitarbeiterzeitung für alle Häuser der Vinzenz Gruppe" eingeheftet (insgesamt 5.000 Stück, Auflage je nach Krankenhaus).

Wenn Ihnen das Vinzenz magazin gefällt, können Sie es bestellen. Mail: office@vinzenzgruppe.at oder Tel.: 01/59988-3081.

© Titel: iStockphoto; SSpS, Vinzenz Gruppe / Astrid Bartl, iStockphoto

Vinzenz Gruppe

Nachrichten aus den elf Häusern. Plus Gesundheitstipp von Alexander Lutz. *Seite 4*

Aktuell. Töchtertag; Summer School; Hochzeit im Pflegeheim. *Seite 14*

Gastkommentar. Gabriele Kuhn. *Seite 15*

Interview I. Von der Headhunterin zur Palliativkrankenschwester. *Seite 20*

Impressum. *Seite 28*

Medizin

Galle. Steine im Weg. *Seite 6*

Brustkrebs. Strahlentherapie. *Seite 11*

Rheuma. Schmerzende Gelenke. *Seite 12*

Rücken. Wirbelsäulenzentrum. *Seite 16*

Ernährung. Fruktose, Laktose. *Seite 18*

Leib & Seele

Ostereier für den guten Zweck. *Seite 22*

Interview II. Ethik im Spital. *Seite 24*

Wohlfühlen. Wichtiger Teil der Krebstherapie. *Seite 26*

Von der Seele geschrieben. *Seite 27*

Neues aus der

Beeindruckende Fallzahlen im Linzer Tumorzentrum

Krebs: 1. international geprüftes Zentrum Österreichs

Das Zentrum für Tumorerkrankungen im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz erhielt nun als erste Einrichtung in Österreich die Auszeichnung „Onkologisches Zentrum mit Empfehlung der Deutschen Krebsgesellschaft“. Die Schwerpunkte liegen auf Bauchspeicheldrüse, Brust, Darm und Magen, Prostata, Kopf-Hals und Speiseröhre.
Das Linzer Ordenskrankenhaus liegt in der medizinischen Versorgungsqualität im obersten Drittel aller teilnehmenden Einrichtungen. **Beeindruckende Zahlen rund um das Turmorzentrum:**

- Pro Jahr werden 1.500 Tumorpatienten neu diagnostiziert und ca. 4.400 Krebspatienten beandelt.
- Pro Jahr werden rund 11.000 Chemotherapeutika verabreicht und 66.000 Bestrahlungen durchgeführt.
- Wöchentlich finden neun interdisziplinäre Tumorkonferenzen statt.

www.tumor-zentrum.at

Zwei Gütesiegel für Medizin mit Qualität und Seele

Das Herz-Jesu Krankenhaus und das Orthopädische Spital Speising durften sich vor kurzem über die bestandene „Re-Zertifizierung nach pCC inkl. KTQ“ freuen. Dieses Gütesiegel bescheinigt beiden Krankenhäusern eine von unabhängigen Prüfern kontrollierte hohe Qualität – etwa in den Bereichen Patientensicherheit, Patientenorientierung, Krankenhausführung und Beachtung christlicher Werte. „Die Auszeichnung macht uns stolz und garantiert den Patientinnen und Patienten höchste Qualität in medizinischen, pflegerischen und organisatorischen Belangen“, sagen die Geschäftsführer Dr. Marcel John vom Herz-Jesu Krankenhaus und Mag. David Pötz vom Orthopädischen Spital Speising.
www.oss.at & www.kh-herzjesu.at

Moderne Diagnostik mit 3-Tesla-MRT

Das Krankenhaus Göttlicher Heiland verfügt ab Ostern 2014 über einen Magnetresonanz-Tomographen der neuesten Generation. Mit dem 3-Tesla-MRT ist in Ergänzung zum Computertomographen (CT) eine noch genauere Diagnostik möglich, insbesondere für neurologische Patientinnen und Patienten. Strukturen des Gehirns sowie des Rückenmarks und auch der Gefäße sind in perfekten Details darstellbar. Dies ist vor allem bei der Behandlung von Patienten mit Schlaganfällen unabdingbar. Die Vorteile liegen auch für andere Krankenhäuser der Vinzenz Gruppe auf der Hand: Die Diagnostik erfolgt nun noch präziser und rascher und die Untersuchung dauert kürzer.
www.khgh.at

Tag der offenen Tür

Offene Türen am 6. Juni im Krankenhaus BHS Ried

Den Krankenhausbetrieb von einer anderen Seite kennen lernen, das ermöglicht der Tag der offenen Tür im

Barmherzige Schwestern Wien
Tel.: 01/59988-0
E-Mail: office.wien@bhs.at

Barmherzige Schwestern Linz
Tel.: 0732/7677-0
E-Mail: office.linz@bhs.at

Barmherzige Schwestern Ried
Tel.: 07752/602-0
E-Mail: office.ried@bhs.at

St. Josef-Krankenhaus (Wien)
Tel.: 01/87844-0
E-Mail: office@sjk-wien.at

Herz-Jesu Krankenhaus (Wien)
Tel.: 01/7122684-0
E-Mail: office@kh-herzjesu.at

Krankenhaus Göttlicher Heiland (Wien)
Tel.: 01/40088-0
E-Mail: service@khgh.at

Orthopädisches Spital Speising (Wien)
Tel.: 01/80182-0
E-Mail: office@oss.at

Kurhaus Marienkron (Burgenland)
Tel.: 02173/80205-0
E-Mail: info@marienkron.at

Vinzenz Gruppe

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried am Nachmittag des 6. Juni 2014. Interessierte erhalten Informationen, können Vorträge besuchen und lernen bei Führungen Bereiche kennen, die für Patienten und Besuchern sonst nicht zugänglich sind.
www.bhs-ried.at

Morgens operiert, abends nach Hause

Im St. Josef-Krankenhaus wurde eine operative Tagesklinik der Abteilungen für Gynäkologie, Chirurgie und Plastische Chirurgie eröffnet. Durch schonende Operations- und optimale Anästhesieverfahren können Patientinnen und Patienten nach kleineren Eingriffen das Krankenhaus bereits nach wenigen Stunden wieder verlassen. Die genaue präoperative Abklärung und Vorbereitung in den Ambulanzen trägt ebenfalls zu einer verkürzten Aufenthaltsdauer bei.
www.sjk-wien.at

Noch am Tag der Operation wieder nach Hause

Neue Hüfte – aber schonend!

Wenn Hüftgelenke sehr abgenützt sind, wird das Gehen zur Qual. Starke Schmerzen von der Leiste zum Knie begleiten den Alltag. Bisher wurden Hüftendoprothesen über die Seite eingesetzt. Dabei mussten Sehnenansätze und Muskeln abgetrennt werden.
Am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien wurden unter Primar Dr. Werner Anderl bereits 500 Hüftendoprothesen erfolgreich durch den minimalinvasiven Zugang von vorne nach der AMIS-Methode durchgeführt. Sehnen und Muskeln werden während des Eingriffes zur Seite gedrängt und geschont. Der Vorteil: Patientinnen und Patienten haben nach der OP weniger Schmerzen, sind schneller wieder fit und können meist bereits nach fünf Tagen das Spital verlassen. Die Rehabilitation kann früher starten, und – gerade für junge Menschen wichtig – es ist schneller möglich, an die Arbeitsstelle zurückzukehren.
www.bhs-wien.at

Nach der Hüft-OP schneller wieder fit

© Werner Harrer, Robert Herbst, Fotolia, Josef Polleross

Barmherzige Schwestern Pflege St. Katharina (Wien)
Tel.: 01/5953111-3900
E-Mail: stkatharina@bhs.or.at

Barmherzige Schwestern Pflege St. Louise (NÖ)
Tel.: 02772/52494-0
E-Mail: stlouise@bhs.or.at

Herz-Kreislauf-Zentrum Bad Ischl (OÖ)
Tel.: 06132/27801-0
E-Mail: office@herzreha.at

Gesundheit

Alexander Lutz,
Schauspieler und Musiker

„Bei mir liegen noch Weihnachtskekse, weil ich Zucker und weißes Mehl vermeide.“

Es liegt mir fern, Gesundheitstipps zu geben, weil ich zu viel rauche und zu wenig Sport betreibe. Aber ich glaube, dass mir gesunde Ernährung guttut.

Seit 15 Jahren verzichte ich weitestgehend auf tierische Fette. In meinem Kühlschrank finden Sie keine Butter, keinen fetten Käse, weder Wurst noch Schinken. Auch Zucker und weißes Mehl sind tabu, ich nasche nicht und jetzt im Frühling sind noch immer Weihnachtskekse in einer Dose gut verpackt.

FETTE
Pflanzliche Fette statt Käse, Butter, Wurst.

Ich mag Wokgemüse und leichte Fischgerichte, selbstverständlich aus MSC-zertifiziertem Fang. Vor Vorstellungen esse ich wenig, heute waren es zwei Scheiben getoastetes Mehrkornbrot mit Olivenöl und zwei Tomaten, danach noch mein täglicher Apfel. So gehe ich fit zu den „Comedian Harmonists“ am Wiener Volkstheater.

Kleine Steine, große Probleme

KRANKENHAUS BARMHERZIGE SCHWESTERN Ried

Bitter, aber wahr: Gallenleiden sind in Österreich fast schon eine Volkskrankheit. Besonders Frauen über 40 sind betroffen.

von Josef Haslinger

So hatte sich Maria Merwald den Weihnachtsabend 2013 nicht vorgestellt. „Schon auf dem Heimweg von der Christmette hab ich mich irgendwie komisch gefühlt“, erzählt die resolute Oberösterreicherin. Das vermeintlich hilfreiche Stamperl Nussgeist machte die Sache nicht besser, im Gegenteil. Kurz nach Mitternacht verschlimmerte sich das Befinden der 59-Jährigen dramatisch: Schweißausbrüche, Schüttelfrost, Erbrechen und vor allem höllische, krampfartige Schmerzen im rechten Oberbauch. Wenige Minuten später lag sie im Rettungsauto, auf dem Weg ins Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried.

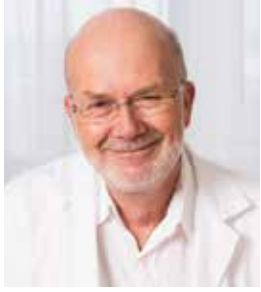
Wie Frau Merwald ergeht es jährlich fast 30.000 Menschen in Österreich, die Probleme mit der Galle haben. Die allermeisten von ihnen leiden an Gallenblasensteinen. Fettreiche Ernährung, wenig Bewegung und oftmals Übergewicht sind der Nährboden, auf dem sich diese Konkremente entwickeln. Bei rund einem Viertel der Betroffenen spielen aber auch genetische Einflüsse eine Rolle. Nicht zuletzt sind es hormonelle Veränderungen, die zur Folge haben, dass Frauen doppelt so oft betroffen sind wie Männer – besonders dann, wenn sie älter als 40 Jahre sind.

Primar Günther Zeidler bespricht mit Patientin Maria Merwald die Therapie.

© RSF Fotografie, iStockphoto

Visite nach der OP: Der Gallengang ist wieder frei, die Patientin wohlauf.

Von der Gallenblase führt der Gallengang zum Zwölffingerdarm neben der Bauchspeicheldrüse (rot).



„Über 95 Prozent der Patienten bleiben nach der Entfernung der Gallenblase beschwerdefrei!“

Günther Zeidler, Chirurg

All diese Faktoren bewirken, dass sich die Zusammensetzung der Galle verändert. Die dunkle, bittere Flüssigkeit wird in der Leber produziert, in der Gallenblase eingedickt und gespeichert und bei Bedarf in den Dünndarm abgegeben.
Dort erfüllt sie wichtige Funktionen bei der Verdauung, insbesondere bei der Verarbeitung von Fetten und bei der Ausscheidung verschiedener Substanzen aus dem Körper, darunter auch die Abbauprodukte vieler Medikamente. Wird das Gleichgewicht der Inhaltsstoffe der Galle jedoch gestört, bilden sich in der Gallenblase Steine. Meist bestehen sie aus Cholesterin.

Schlagobers und Stress als Auslöser

Diese Steine bleiben bei vielen Menschen unauffällig. Doch wenn sie sich bemerkbar machen, dann äußerst unangenehm und schmerzhaft. Auslöser ist nicht selten eine fettreiche Mahlzeit, Schlagobers gilt in dieser Hinsicht als „Klassiker“. Aber auch Stress und Ärger können dies bewirken, wie es der Volksmund in der Redewendung „Da kommt mir die Galle hoch“ treffend erkannt hat.

Zuwarten ist keine gute Strategie, wenn ein Gallensteinleiden akut wird: „Solche Patientinnen und Patienten müssen so rasch wie möglich ins Spital, erst recht, wenn bereits Entzündungszeichen wie z. B. Fieber auftreten“, appelliert Primar Dr. Günther Zeidler, der Leiter der Chirurgischen Abteilung am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried. Denn wenn sich die Gallenblase entzündet, hat dies lebensbedrohliche Folgen. „Das kann binnen Tagen zu schwersten Krankheitsbildern führen, zumal wenn die Entzündung auf die Leber oder die Bauchspeicheldrüse übergreift“, warnt der erfahrene Chirurg. Dennoch kommen gerade ältere und alleinstehende Menschen trotz ernster Symptome bisweilen sehr spät zur Ärztin bzw. zum Arzt.

Steine verlegen den Weg

Nicht so Maria Merwald, die nach ihrem Eintreffen im Spital noch in der Nacht eingehend untersucht wird. Krampflösende und schmerzstillende Medikamente haben die schlimmsten Beschwerden gemildert. Nun wird abgeklärt, wie es um die Gallenwege genau bestellt ist.
Dazu stehen im Rieder Krankenhaus neben Ultraschall auch ERCP und MRCP zur Verfügung, zwei Verfahren, die mittels Röntgen- bzw. Magnetresonanz-Darstellung zeigen, ob Gallengänge durch Steine verlegt sind. Tatsächlich ist genau das bei Frau Merwald der Fall. Dank ERCP kann der eingeklemmte Stein sofort per Endoskop beseitigt und der Gallengang wieder durchgängig gemacht werden. Das ist eine Voraussetzung, um anschließend die Gallenblase ohne große Schnitte zu entfernen.

Die komplette Entfernung der Gallenblase ist heute die Therapie der Wahl. „Nur so ist dauerhaft gewährleistet, dass

sich keine neuen Steine bilden“, erklärt der Rieder Chefchirurg. Der Eingriff erfolgt fast immer laparoskopisch, also durch „Knopflochchirurgie“. Drei bis vier millimeterkleine Schnitte reichen dafür aus. Das bedeutet für die Patientin bzw. den Patienten weniger Schmerzen nach der Operation, raschere Erholung und nur winzige Narben.
Die Gallenblase bloß „auszuräumen“, wie es früher manchmal gemacht wurde, ist heute keine Option mehr, weil sich rasch wieder neue Steine bilden würden. Auch die Auflösung der Steine durch Medikamente und die Zertrümmerung werden heute nur noch in Ausnahmefällen angewandt.

Vorsorge

Der Galle Gutes tun

- Eine **ausgewogene Ernährung** senkt das Risiko, an Gallensteinen zu erkranken.
- Kalorienreiche faserarme Kost mit **hohem Fettanteil** begünstigt dagegen deren Entstehung.
- **Bewegungsmangel und Übergewicht**, aber auch ein rascher **Gewichtsverlust** können ebenfalls Gallensteine fördern.

© RSF Fotografie, Fotolia, Werner Harrer, Robert Herbst

Kontakt

In mehreren Häusern der Vinzenz Gruppe gibt es bei Gallenproblemen eine erstklassige Versorgung.

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried
Für einen Termin in der Abteilung für Viszeralchirurgie ist eine Anmeldung notwendig.
Tel.: 07752/602-3100

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien
In der Tagesklinik werden Gallenblasen mittels SILS-Methode ambulant entfernt. Jährlich rund 350 Operationen an Gallenblase und Gallenwegen, mehr als 200 Gallenblasen werden dabei entfernt.

Tagesklinische Gallen-Operation

Mit SILS ist nur ein Schnitt in der Tiefe des Nabels notwendig, über den mithilfe spezieller Ports Spezialinstrumente in den Bauchraum eingeführt werden. Die Betroffenen werden morgens aufgenommen und nachmittags in die häusliche Pflege entlassen. Die Entscheidung, ob die Gallenblase tagesklinisch operiert werden kann oder ob man stationär länger bleiben sollte, wird für jede einzelne Person vom Ärzteteam getroffen.
Terminvereinbarung in der Chirurgischen Ambulanz mit E-Card und Überweisung.
Anmeldung:
Tel.: 01/59988-3200

Krankenhaus Göttlicher Heiland
Mit fast 400 Gallenblasenoperationen im Jahr führend in Wien.

400 Gallen-OPs im Jahr

Die Eingriffe werden laparoskopisch mittels SILS-Methode bzw. „needlescopic surgery“ (spezielle Instrumente, die kaum sichtbare Narben hinterlassen) durchgeführt. Unter anderem gibt es eine SILS-Ambulanz. Die Patienten gehen je nach Sicherheit bereits am Tag nach der OP nach Hause.
Anmeldung unter:
Tel.: 01/40088-6200

St. Josef-Krankenhaus
Auch hier werden Gallenblasenoperationen laparoskopisch oder mittels SILS-Technik (mit einem einzigen Schnitt im Bauchnabel) durchgeführt.
Anmeldung in der Abteilung für Chirurgie:
Tel.: 01/87844-2509

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz
Hier werden mehr als 300 Gallenblasen pro Jahr mittels der sogenannten Mini-minimalinvasiven Methode (MILS) entfernt. Die Chirurgen verwenden für den sehr schonenden Eingriff Instrumente, die nur zwischen 2,5 und 3,5 mm Durchmesser haben.
Anmeldung Chirurgische Ambulanz:
Tel.: 0732/7677-7250

Maria Merwald kann nun wieder essen, was sie auch früher vertragen hat.

Die meisten Betroffenen können das Krankenhaus in Ried schon zwei Tage nach der Operation verlassen. Danach sind allerdings drei bis vier Wochen Schonung angesagt. „Denn eine Kleinigkeit ist die Gallenblasenentfernung nicht, auch wenn sie ohne große Schnitte erfolgt. Das ist etwas anderes als eine Blinddarm-OP“, stellt Zeidler klar. Auch Maria Merwald musste sich vier Wochen schonen, ehe sie ihren Bürojob wieder aufnahm.

„Mir geht’s gut“, sagt sie heute. Bereits nach kurzer Zeit sollte sie wieder all das essen können, was sie vorher gut vertragen hat. Mehr als 95 Prozent der Patientinnen und Patienten bleiben nach der Entfernung der Gallenblase vollkommen beschwerdefrei. Schon jetzt freut sich die Hausruckviertlerin auf die Arbeit in ihrem geliebten Garten.
Und auf das nächste Weihnachtsfest im Kreis der Familie, mit ihren drei Kindern, sechs Enkeln – und mit Weihnachtskeksen, natürlich.

3 von 10
Frauen über 40 haben Gallensteine

Tumor im Fokus

BRUSTKREBS
Die einmalige Dosis erspart viele Bestrahlungen.

Schonende Methode mit großer Wirkung: Eine moderne Bestrahlungstherapie erfolgt während der Brustkrebs-OP.

von Claudia Schanza

Frauen mit Brustkrebs können nun schon während des Eingriffes ganz gezielt strahlentherapeutisch behandelt werden. Mit der Intraoperativen Radiotherapie (IORT) bietet das Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz diese innovative Form der Krebstherapie an. Diese effektive frühzeitige Bestrahlung erfolgt, ohne dass Wundheilung oder Chemotherapie abgewartet werden müssen.

Gesundes Gewebe ist geschützt

Fachleute aus Chirurgie, Strahlentherapie, Strahlenphysik und Anästhesie arbeiten bei diesem Eingriff sehr eng zusammen. Nachdem der Tumor bei der Operation entfernt wurde, kann das Tumorbett sehr fokussiert bis zu einer genau festgelegten Tiefe bestrahlt werden. Nach der exakten Positionierung des Bestrahlungskopfes wird die offen liegende Stelle wenige Minuten direkt behandelt, unter Schonung der umliegenden Organe.
So wird eine lokale Dosiserhöhung erreicht, eine wesentliche Grundlage für den Heilungserfolg. Primar Univ.-Prof. Dr. Klaus Emmanuel leitet die Chirurgie in diesem Krankenhaus und nennt die Vorteile der IORT-Methode: „Generell hat die Strahlentherapie während der Operation gegenüber der Strahlentherapie über die Haut den Vorteil, das Risikogebiet präziser zu erfassen und strahlensensibles, gesundes Gewebe besser zu schonen.“

Nach der Bestrahlung wird die Wunde in üblicher Weise verschlossen und die Operation beendet. Bei kleineren Tumoren mit günstiger Prognose kann die IORT sogar weitere strahlentherapeutische Behandlungen ersetzen.

Schon während der Operation erfolgt die Bestrahlung der betroffenen Region.

Patientinnen mit Brustkrebs im Frühstadium erhalten durch diese gezielte Einmalbehandlung während der Operation nach allen bisher vorliegenden Daten die gleiche Wirksamkeit wie bei einer herkömmlichen sechswöchigen Strahlentherapie – und haben auch ein niedrigeres Risiko für Nebenwirkungen an der Haut.

Weniger Bestrahlungstermine

Primar Univ.-Prof. Dr. Hans Geinitz leitet die Radio-Onkologie und kennt die Voraussetzungen für diese Methode: „Die IORT kommt für Patientinnen in Frage, die brusterhaltend operiert werden. Sie bringt einen großen Vorteil, weil die Gesamtbehandlungszeit deutlich verkürzt werden kann.“ Bei einem Großteil der Frauen mit brusterhaltender Operation kann zumindest ein Teil der Strahlentherapie ersetzt werden – für ein Drittel dieser Frauen wiederum könnte die alleinige IORT ausreichen.

Neben der Therapie, die erstmals in Oberösterreich angeboten wird, ist die Technik herausragend: Das Bestrahlungsgerät ist ein mobiler Linearbeschleuniger, der mit Elektronen arbeitet. Das Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz kooperiert übrigens eng mit anderen Spitälern in Oberösterreich um als „Onkologisches Leitspital“ so vielen Frauen wie möglich die modernste Strahlentherapie des Landes zu bieten.

© RSF Fotografie, Werner Harrer

Der Orthopäde Martin Chochole ersetzte bei einer OP gleich zwei Armgelenke.

Internist Georg Gonda verordnete eine Antikörper-Therapie gegen die Entzündungen.

Ergotherapeutin Astrid Obermair (li) übt mit Maria Assas alltägliche Bewegungen, z. B. das Semmelschneiden.

Praktische Alltagshilfen: Verlängerung für den Kamm, Drehhilfe für den Schlüssel, griffiger Schaumstoff für Kulis

Der Gelenkefresser

HERZ-JESU KRANKENHAUS

Rheuma ist behandelbar, aber nicht heilbar. Moderne Therapien und Operationen helfen, den Alltag zu bewältigen.

von Claudia Schanza

Maria Assas, 60, hat trotz jahrelanger starker Schmerzen das Lachen nicht verlernt. Beim Treffen im Herz-Jesu Krankenhaus merken wir bald, dass die Patientin sich hier so gut auskennt, dass sie Führungen leiten könnte: „Als Rheumapatientin komme ich regelmäßig her, ich war bereits mehrmals stationär da.“ Mit 40 Jahren traten die reißenden und ziehenden Schmerzen in den Gelenken erstmals auf, an den Händen hatten sich die typischen Knoten gebildet. Doch es sollte einige Jahre dauern, bis Maria Assas die richtige Diagnose bekam und endlich im Herz-Jesu Krankenhaus landete.

Probleme im Alltag

In diesem Wiener Spital arbeiten Ärztinnen und Ärzte verschiedener Fachrichtungen im interdisziplinären Team eng zusammen, um Rheuma-Geplagten die bestmögliche Behandlung angedeihen zu lassen. Der Internist und Rheumatologe Dr. Georg Gonda ist Oberarzt und kennt Frau Assas' Krankengeschichte: „Sie hat eine entzündliche Form des Rheumas, bei der mehrere Gelenke betroffen sind. Früher nannte man das Polyarthritis, heute rheumatoide Arthritis.“

Als er sie vor vielen Jahren kennen gelernt hatte, konnte sie aufgrund der Gelenksprobleme in der Hand nicht einmal mehr mit dem Löffel essen. Schreckliche Schmerzen in der Schulter und am Ellenbogen verhinderten, dass sie sich selbst kämmen konnte. Den Drehverschluss einer Flasche öffnen? Undenkbar. Gonda erklärt, warum manche Rheumapatienten solche Probleme bekommen: „Diese Krankheit zerstört durch ständige Entzündungen die Gelenke und Bänder. Moderne Medikamente können das verhindern oder bremsen.“ Maria Assas spritzt sich selbst zweimal pro Woche Injektionen mit Antikörpern auf biologischer Basis unter die Haut, als Diabetikerin hat sie damit kein Problem.

400
Krankheitsbilder zählen zum Überbegriff „Rheumatischer Formenkreis“

Internist Gonda besprach diese Krankengeschichte in der interdisziplinären Rheumaambulanz mit dem Orthopäden Dr. Martin Chochole, der ebenfalls Oberarzt im Herz-Jesu Krankenhaus ist. Chochole operierte schon viele Rheumapatienten: „Frau Assas hatte bereits ein künstliches Kniegelenk, als ich ihr vor vier Jahren das Schultergelenk ersetzt habe. Weil aber auch der Ellenbogen schon stark mitgenommen war, haben wir beide Gelenke an ihrem rechten Arm auf einmal ausgetauscht.“

Gelenke müssen ersetzt werden

Um den Oberarmknochen zu schonen, wählte der Chirurg ein sehr kleines Schulterimplantat, denn Rheumapatienten „leiden sehr oft unter Osteoporose. Die Ursache: Sie müssen starke Medikamente nehmen, sind wegen der Schmerzen wenig aktiv und haben ständig Entzündungsherde im Körper.“

Schon bald nach der OP konnte sich Frau Assas wieder selbst frisieren, im Alltag kommt sie über die Runden. Eine große Hilfe war in dieser Zeit auch die Ergotherapeutin, denn Astrid Obermair hat ihr viele Alltagshilfen gezeigt: „Egal, ob im Haushalt, im Beruf oder in der Freizeit – die Patientinnen und Patienten sollen wieder eine größtmögliche Selbstständigkeit erlangen.“ Die Therapeutin zeigt, welche Schienen und Gelenksschutze es gibt, damit Patienten ihre Gelenke möglichst schonend im Alltag einsetzen können. Sie zeigt Helferlein für den Haushalt, um Flaschen und Dosen zu öffnen, Blusen zuzuknöpfen oder Kugelschreiber greifbar zu machen.

Maria Assas rechnet damit, dass irgendwann der nächste Gelenksersatz drankommt, aber sie hat keine Angst: „Man kann mit den Ärztinnen und Ärzten hier über alles reden, das ist wirklich ein super Klima!“

Kontakt

Herz-Jesu Krankenhaus
Interdisziplinäre Rheumaambulanz
Ambulanz: Mi. 13.00–15.00 Uhr (in ungeraden Wochen)
Anmeldung werktags: 12.30–15.30 Uhr,
Tel.: 01/7122684-1438

© Bubu Dujmic

Am 24. April 2014 ist Töchtertag

Mädchen lernen am Töchtertag, wie man lebensrettende Maßnahmen setzt.

Bildung. Die Krankenhäuser Göttlicher Heiland und Herz-Jesu beteiligen sich auch heuer wieder am Wiener Töchtertag. Mädchen zwischen elf und 16 Jahren haben die Gelegenheit, einen Einblick in die berufliche Praxis eines Krankenhauses zu gewinnen. Neben der Möglichkeit, das Gipsen auszuprobieren oder die Reanimation zu üben, gibt es zahlreiche interessante Stationen und Workshops.
Informationen und Anmeldung:
www.toechtertag.at *(red)*

Buchtipp für die Seele

Lektüre. Schwester Mag.ª Melanie Wolfers gehört dem Orden der Salvatorianerinnen im St. Josef-Krankenhaus an. Die Seelsorgerin verfasste dieses Buch, das im Herbst 2013 erschien und bereits in der vierten Auflage gedruckt ist. In „Die Kraft des Vergebens“ beschreibt sie den Prozess innerer Aussöhnung und zeigt konkrete Schritte, wie Vergebung gelingen kann.
Dabei verbindet sie psychologische Einsichten mit spirituellen Erfahrungen. *(red)*

„Die Kraft des Vergebens“ von Melanie Wolfers, erschienen im Verlag Herder. 208 Seiten, € 14,99.

Hier erleben Studierende Medizinpraxis

Summer School. Die Krankenhäuser der Vinzenz Gruppe bieten Studierenden der Medizin auch heuer im Sommer die Chance, Praxiserfahrungen von Ärztinnen und Ärzten zu sammeln. Die Summer School hat einiges zu bieten: natürlich vor allem Medizin, aber auch Spaß am Lernen. Vieles können die Studierenden selbst ausprobieren. Wertvoll sind Tipps und Tricks, auf die man im Studium vergeblich wartet. Die Summer School findet in Wien, Linz und Ried statt. Termine und Anmeldungsmöglichkeiten finden Sie im Internet: **www.vinzenzgruppe.at** *(red)*

Oben: Endoskopie-Übung
Unten: Nähtraining an einer Stelze

Oben: Ultraschall lesen lernen
Unten: Diagnostik an einer Hühnerbrust

Verliebt wie vor 65 Jahren: das Ehepaar Proksch

Hochzeit im Pflegehaus

Den Bund der Ehe vor Gott schließen, das tat ein ungewöhnliches Hochzeitspaar in der Hauskapelle des Pflegehauses St. Louise in Niederösterreich. Margarete und Rudolf Proksch haben davor schon ein paar Jährchen lang ihre Beziehungstauglichkeit geprüft: Vor 65 Jahren hatten sie zum ersten Mal „Ja“ zueinander gesagt, allerdings nur standesamtlich.
Dieses eiserne Hochzeitsjubiläum krönte das Paar vor kurzem mit der kirchlichen Heirat. Die Trauung nahm Pfarrer Dechant Wilhelm Schuh vor, als Trauzeuginnen fungierten die neue Hausleiterin Gerlinde Göschelbauer und ihre Vorgängerin Herta Enzi.

Das frisch vermählte Ehepaar hat eine bewegte Vita: Rudolf lernte die junge Grete kennen, als er von der Kriegsgefangenschaft heimgekehrt war. Erst wohnten sie in Wien, dann übersiedelten sie ins niederösterreichische Innermanzing und später sogar nach Argentinien. Denn der Werkmeister arbeitete als Anlagenbauer in der ganzen Welt und seine junge Familie begleitete ihn immer wieder. Mittlerweile hat das Ehepaar Proksch zwei Kinder, fünf Enkel und fünf Urenkel.
Vor einem Jahr ist Margarete Proksch in das Pflegehaus in Maria Anzbach übersiedelt, weil es zu Hause nicht mehr ging. Wenig später zog Rudolf nach, obwohl er noch fit war. Doch er wollte seiner Frau näher sein und jetzt lebt das frisch vermählte Paar wieder vereint.

(red)

Das Erinnerungsfoto zur Hochzeit

© Peter Rösler , Alek Kawka, privat, KURIER | Borovicz

Gastkommentar

Gabriele Kuhn
Leitung Ressort Lebensart, Gesundheit, Tageszeitung KURIER

Symbolische Orte des Miteinanders

Kostenexplosion, Einsparungsmaßnahme, Effizienz, Personalmangel. Wer an Spital denkt, denkt auch daran. Das Arbeitstempo hat sich dynamisiert, die Patienten müssen durch ein komplexes System aus Diagnostik und Therapie geschleust werden. Heilung ist zum ökonomisierten Terrain geworden. Der Patient hat zunehmend den Eindruck, als würden Apparaturen die Sicht des Arztes auf den „angreifbaren“ Menschen verstellen und Entfremdung bewirken. Medizinern bleibt keine Zeit für das Individuum. Das hat Folgen für das Tun an den Orten des Genesens.

Begegnung auf Augenhöhe

Es zweifelt niemand am Segen der Hightechmedizin. Doch bei allem Streben nach Optimierung darf der „Human Factor“ nicht auf der Strecke bleiben. Da ist der Patient in seiner Verwundbarkeit und Schutzlosigkeit. Dort ist der Arzt mit seinem Wunsch zu heilen. An der Schnittstelle dieser Bedürfnisse entsteht ein Raum, für den wieder vermehrt Sensibilität entwickelt werden muss. Es ist der Raum für die Begegnung zweier Menschen – empathisch, auf Augenhöhe, offen und hinwendend. Aktuell eine der größten Herausforderungen im medizinischen Getriebe. Um sie zu bewältigen, braucht es andere Denkansätze.

Selbstverantwortung der Patientinnen und Patienten

Der Buchautor und Philosoph Clemens Sedmak (siehe Seite 24) spricht hier u. a. von „Inseln der Integrität“ im Rahmen des Spitalsbetriebs. Das sind symbolische Orte des guten Miteinanders, der Empathie und der Selbstreflexion, des Respekts für das Gegenüber und dessen Bedürfnisse. Das geht, von Seiten des Arztes, nicht ohne „eine Grundhaltung der Achtung allen Menschen gegenüber“ (Sedmak) als eine ergänzende Form des „State of the Art“. Aber es geht auch nicht ohne die Mithilfe des Patienten, der sich ermächtigen und zu mehr Selbstverantwortung bekennen muss.

Der Kommentar gibt die Meinung der Autorin wieder und muss nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Kompetenz mal zwei

ORTHOPÄDISCHES SPITAL
WIEN SPEISING

Eine perfekte Lösung für Menschen mit Rückenschmerzen: Mehrere Ärzte verschiedener Disziplinen besprechen im Wirbelsäulenzentrum jeden Fall.

von Heike Kossdorff

Chirurg Becker (li) und der konservative Mediziner Machacek mit Christine Raimann

Gleich zwei Ärzte sitzen Christine Raimann gegenüber, während sie von ihren Rückenproblemen erzählt. Schon lange plagen die 34-Jährige Kreuzschmerzen, jetzt hofft sie, im neu geschaffenen Wirbelsäulenzentrum des Orthopädischen Spitals Speising Hilfe zu finden.

Schon in den vergangenen Jahren wurden Patientinnen und Patienten hier im Krankenhaus in puncto Wirbelsäulenschmerzen bestens betreut, denn es verfügte als einziges Krankenhaus Österreichs sowohl über eine konservative als auch über eine operative Wirbelsäulenabteilung. Doch nun sollen Betroffene noch besser und vor allem auch effizienter behandelt werden. Denn bis jetzt mussten sich die Patienten bei der Anmeldung zur Ambulanz für eine der beiden Abteilungen – konservativ oder operativ – entscheiden. Wurde dann von den behandelnden Expertinnen und Experten eine unterschiedliche Therapie vorgeschlagen oder für nötig befunden, musste die/der Betroffene sich nun in der jeweils anderen Abteilung anmelden, wieder auf einen Termin warten und einem neuen Arzt ihr/sein Problem schildern. „Mit dem Wirbelsäulenzentrum haben wir nun eine gemeinsame Anlaufstelle geschaffen, der Patient bekommt bei einem Besuch zwei Spezialisten, die im Team das weitere Vorgehen beschließen können“, beschreibt Primar Univ.-Prof. Dr. Michael Ogon, Leiter des fortschrittlichen Zentrums, den klaren Vorteil. „Für Patientinnen und Patienten ist schließlich entscheidend, dass ihr Problem rasch abgeklärt wird und sie erfahren, welche Behandlungen angebracht sind.“

Volksleiden Rückenschmerz

Tatsache ist, dass immer mehr Menschen von solchen Rückenleiden betroffen sind, leiden doch etwa 80 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens an Wirbelsäulenschmerzen. Die Ursachen dafür sind vielfältig: immer mehr ältere Menschen, die von Abnutzungserscheinungen betroffen sind, aber dennoch mobil sein wollen; einseitige, immer wiederkehrende Belastungen; mangelnder sportlicher Ausgleich. Das Spektrum dieser verschleißbedingten Erkrankungen ist sehr breit und reicht von Bandscheibenvorfällen bis zu altersbedingten Einbrüchen der Wirbelkörper. Dazu kommen Wirbelsäulenverletzungen durch Verkehrs- oder Sportunfälle sowie angeborene Wirbelsäulenfehlbildungen, wie die Skoliose, also die Seitverbiegung der Wirbelsäule. Auch psychische Probleme können schwer auf dem Rücken lasten – und Schmerzen verursachen.

Individueller Therapieplan

Die großen Herausforderungen, die dabei an die Mediziner gestellt werden, erfordern ein Team von spezialisierten Experten. „In unserem neuen Wirbelsäulenzentrum arbeiten deshalb Fachleute aus Orthopädie, Neurochirurgie,

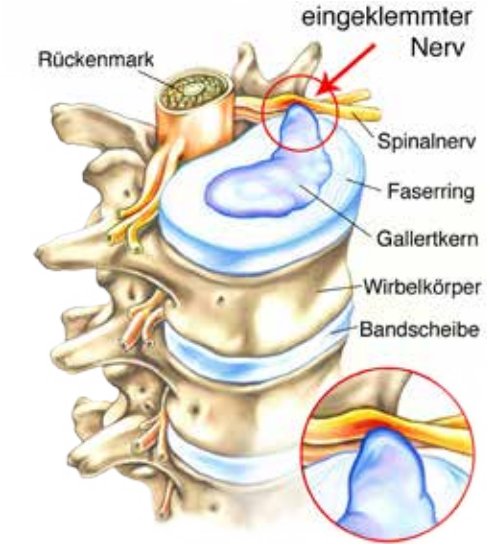
Neurologie, innerer Medizin, physikalischer Therapie und Psychologie interdisziplinär im Team zusammen“, erklärt Ogon. Schließlich hilft oft nicht die eine einzige „perfekte“ Therapie, sondern eine Mischung aus verschiedenen Ansätzen. So gibt es etwa konservative Behandlungen, die meist aus einer Kombination von physiotherapeutischen Maßnahmen, Injektionen und Infiltrationsbehandlungen bestehen, sowie klassisch-chirurgische oder auch minimalinvasive Eingriffe. Ogon: „Hier gilt es nun beim Patienten-Erstkontakt die richtigen Weichen zu stellen.“

„Unsere Vision ist es, der Patientin zwei Blickwinkel zu ermöglichen“, meint Oberarzt Dr. Philipp Becker, der chirurgische Experte aus dem Ärzte-Gespann, das Patientin Christine Raimann behandelt. „Und ihr dabei auch Wege und Wartezeit zu ersparen“, ergänzt Oberarzt Dr. Peter Machacek, der „konservative“ Team-Partner.

KONSERVATIVE BEHANDLUNG
Konservativ bedeutet nicht „altmodisch“, sondern „ohne Operation“.

Im konkreten Fall zeigen die Röntgenbilder der Patientin eine Auffälligkeit im Bereich zwischen dem fünften Lendenwirbel und dem Kreuzbein. Gegen eine Stabilisierung von chirurgischer Seite sprechen sich die beiden Ärzte aus, da Raimann noch ziemlich jung ist. Physiotherapie und röntgengezielte Infiltrationen halten beide für einen guten Ansatz. Falls doch noch weitere Therapien erforderlich sind, ist die Patientin im Team schon bekannt. Aber auch abseits der akuten Patienten-Behandlung bietet das neu geschaffene Wirbelsäulenzentrum viele Möglichkeiten, denn hier ist man auch wissenschaftlich tätig. „Wir untersuchen z. B. zelluläre Alterungsvorgänge der Bandscheibe und hoffen, so Erkenntnisse zu gewinnen, wie man sie jünger halten kann“, verrät Ogon. Und auch vergleichende Studien, wie konservative oder chirurgische Therapien anschlagen, können nun erstellt werden.

Auch diese Ergebnisse kommen schließlich den Patientinnen und Patienten zugute.



Lexikon

Prolaps

Bandscheibenvorfall

Erkrankungen der Bandscheiben sind sozusagen ein „Klassiker“ und machen einen großen Teil aller Rückenschmerzen aus.

Die meisten Bandscheibenprobleme treten zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auf. Die Ursache ist oft eine Überlastung bei ohnehin schon vorgeschädigten Bandscheiben. Dabei rutschen Teile der Bandscheibe in den Wirbelkanal und drücken auf die Nervenansätze. Symptome sind starke, häufig in die Extremitäten ausstrahlende Schmerzen, oft mit einem Taubheitsgefühl. Eine Behandlung ist meistens konservativ möglich, schwere Vorfälle müssen operativ behandelt werden.

Im Orthopädischen Spital Speising ist man auch auf Bandscheibenprothesen spezialisiert, oft kann durch eine künstliche Bandscheibe die Beweglichkeit voll erhalten werden. Zur Prävention gegen einen Bandscheibenvorfall hilft konsequenter Aufbau der Rückenmuskulatur.

© Risavy Eduard, Fotolia

Primar Michael Ogon leitet das Wirbelsäulenzentrum in Speising.

Kontakt

Wirbelsäulenzentrum Orthopädisches Spital Speising
Terminvereinbarung unter
www.oss.at/termin

Mit Überweisung einer niedergelassenen Fachärztin bzw. eines niedergelassenen Facharztes für Orthopädie. Röntgen-, CT- und MRT-Bilder mitbringen.

Ich bin intolerant!

KRANKENHAUS BARMHERZIGE SCHWESTERN Wien

Es scheint ein Modetrend zu sein, bestimmte Lebensmittel nicht gut zu vertragen. Wer aber tatsächlich betroffen ist, kann ernsthaft erkranken. Zwei neue Broschüren geben Ernährungstipps für den Alltag.

von Claudia Schanza

Wer auf seinen Bauch hört – und das im wahrsten Sinne des Wortes –, der weiß recht schnell, was ihm guttut und was nicht. Manche Menschen bekommen z. B. nach dem Genuss eines „gesunden" Apfels unter Garantie Bauchweh, nach Apfelsaft sogar Durchfall. Anderen wird nach einem Glas warmer Milch regelrecht übel, der Bauch spannt sich unter Blähungen.

Viele Lebensmittel sind zwar prinzipiell gesund, aber halt nicht für jeden Organismus gleich gut verträglich. Und das hat mit unserem Stoffwechsel zu tun. Für die komplizierten biochemischen Vorgänge in unserem Magen-Darm-Trakt sind Enzyme und andere Stoffe notwendig, die oft nicht ausreichend vorhanden sind. In diesen Fällen liegt eine Nahrungsmittelintoleranz vor, aber keine Allergie, wie etwa bei Reaktionen auf Blütenpollen oder Histamin. Sehr oft betreffen diese Intoleranzen die beiden Zuckerarten Fruktose und Laktose.

Fruktose, also Fruchtzucker, ist ein Einfachzucker und kommt in allen Obstsorten sowie Dörrobst, Obstsäften, Honig, Diabetikerprodukten, Fruchtjoghurts und Müsliriegeln vor. Bei der Fruktoseintoleranz kann die mit der Nahrung zugeführte Fruktose im Dünndarm nicht oder nur unzureichend aufgenommen werden, da nicht genügend Transporter vorhanden sind. So gelangt sie in den Dickdarm, wo sie bakteriell abgebaut wird. Und das führt zu Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfen oder Müdigkeit. Die Symptome treten etwa 30 bis 90 Minuten nach der Fruktosezufuhr auf.

Enzyme spalten Zucker auf

Auch bei der Laktoseintoleranz handelt es sich um eine Verdauungsschwäche gegenüber Milchzucker. Dabei produziert der Darm zu wenig Laktase-Enzym und kann nicht den gesamten Milchzucker im Darm aufspalten. Typische Symptome sind Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen, Blähungen und Durchfall. Bleibt die Laktoseintoleranz unbeachtet, kann langfristig eine Unterversorgung an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auftreten.

Download

Broschüren

Hier können Sie die Informationen kostenlos von der Homepage herunterladen:

www.bhswien.at

Eine mögliche Folgeerkrankung ist die Osteoporose. Im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien besteht eine fächerübergreifende Kompetenz für Magen- und Darmerkrankungen. Expertinnen und Experten aus Interner Medizin, Gastroenterologie, Radiologie, Chirurgie, Diätologie, Psychologie und Pflege arbeiten eng zusammen, um Betroffenen ein umfangreiches Abklärungs- und Therapieangebot anzubieten.

Die leitende Diätologin Heidi Szepannek berät mit ihrem Team jene Menschen, die unter den Folgen jahrelang übergangener Intoleranzen leiden: „Bei Beschwerden, die in Richtung Intoleranz weisen, führen wir im Spital einen H_2-Atemtest durch. Dieses Testverfahren misst in Intervallen den Wasserstoffanteil in der Atemluft."

Die Patientinnen und Patienten sollten konsequent auf fruktose- und laktosereiche Lebensmittel verzichten. Das Krankenhaus unterstützt sie mit zwei neuen Broschüren, die viele praktische Tipps zum Thema Fruktose- und Laktoseintoleranz geben.

Damit der Speiseplan nicht verkümmert, sind in den Infokästen Alternativen aufgezählt, die meist gut vertragen werden. Falls aber starke Beschwerden vorliegen, dann darf niemand zögern, medizinischen Rat bei einem Internisten oder einer einem Gastroenterologen einzuholen. Wenn Sie den Verdacht haben, dass eine Verdauungsschwäche besteht, dann vereinbaren Sie einen Termin mit einem Internisten. Hören Sie also auf Ihr Bauchgefühl!

Laktose
Milchzucker

Die mit Minus markierten Lebensmittel enthalten sehr viel Laktose. Unter Plus finden Sie meist verträgliche Alternativen.

Milchprodukte

- *Milch, Joghurt, Buttermilch, Molke, Sauerrahm, Obers*
+ *Laktosearme Produkte: Milch, Joghurt, Topfen, Sauerrahm, Schlagobers etc.*

Käse

- *Schmelzkäse, Frischkäse, Gervais, Cottage Cheese*
+ *Handelsüblicher Schnittkäse, muss nicht als „laktosefrei" gekennzeichnet sein (!): Emmentaler, Gouda, Bergbaron, Tilsiter*

Süßes

- *Nougat, Milchschokolade, Eiscreme*
+ *Laktosearme Schokolade, Kochschokolade, Mannerschnitten, Schokobrezel (Napoli), Schokobananen (Casali), Niemetz Schwedenbomben (glatt), Fruchtsorbet, laktosearmer Pudding*

Allgemein

- *Fertigsuppen, -saucen, -gerichte; Gewürzmischungen, z. B. für Spareribs, Hendl, Gulasch usw.; Fertigkuchen, Milchbrot (Striezel), Kekse*
+ *Brot, Gebäck (Mischbrot, Semmel, Grahamweckerl usw.); Gemüse und Obst; mageres Fleisch jeder Tierart, Wurst, Schinken*

Fruktose
Fruchtzucker

Die mit Minus markierten Lebensmittel enthalten sehr viel Fruchtzucker. Unter Plus finden Sie zumeist verträgliche Alternativen.

Getränke

- *Fruchtsäfte, Lightgetränke, Diabetikersäfte; in größeren Mengen: Malzbier, Wein, Sekt*
+ *(Mineral-)Wasser, Früchte- und Kräutertees, stark verdünnte Dicksäfte, Holunder- und Melissensirup, Kaffee*

Kohlenhydrate

- *Früchtemüsli, grobe Vollkornprodukte*
+ *Semmel, Mischbrot, Grahambrot und anderes OHNE Feuchthaltemittel; Erdäpfel, Mais, Reis, Hirse, Roggen, Weizen, Dinkel, Gerste und daraus hergestellte Produkte wie Nockerln, Nudeln usw.*

Früchte

- *Äpfel, Birnen, Weintrauben, Quitten; in größeren Mengen: Pflaumen, Pfirsiche, Marillen, Ringlotten, Mangos, Wassermelonen, Trockenfrüchte usw.*
+ *Bananen, Orangen, Kiwis, Beeren, Mandarinen, Zuckermelonen, Zitronen, Kirschen, Kompotte, Obstkonserven usw. Menge nach Verträglichkeit dosieren*

Süßes

- *Honig, Fruchtzucker, Light-Produkte, zuckerfreier Kaugummi, Ahornsirup, Hustensirup, Zuckerln, Gummibärchen, Müsliriegel und z. B. die Inhaltsstoffe E 420 (Sorbit), 421, 953, 965, 967*
+ *Haushaltszucker, Traubenzucker (Dextropur), Glukosesirup, künstlicher Süßstoff, z. B. Kandisin, Natren*

Salatdressing

- *Apfelessig, Aceto balsamico*
+ *Essigessenz und Weinessig verdünnt*

Zumeist gut verträglich

+ *Ei, Fleisch, Fisch, Wurst*

© iStockphoto

Vita

Mag.ª DGKS Monica Aschauer, 50, studierte Handelswissenschaften an der Wirtschaftsuniversität Wien und arbeitete zunächst 14 Jahre lang als Headhunterin in einem großen Personalberatungsunternehmen.

Mit 38 Jahren entschied sie sich nach einem spirituellen Erlebnis, in der Hospizarbeit tätig zu werden, und arbeitete zunächst ehrenamtlich an der Palliativstation des Krankenhauses Göttlicher Heiland, wofür sie auch die Ausbildung zur Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiterin absolvierte.
Ihr Schlüsselerlebnis führte wenig später dazu, dass sie die Hospizarbeit zu ihrem Hauptberuf machen wollte. Sie absolvierte also vor sieben Jahren die Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester und arbeitet seit nunmehr drei Jahren im Krankenhaus Göttlicher Heiland in diesem Beruf. Monica Aschauer ist verheiratet und hat eine Tochter.

Ein Zeichen von Gott

KRANKENHAUS Göttlicher Heiland

Nach 14 Jahren als Headhunterin kehrte Monica Aschauer der Wirtschaft den Rücken und wurde Palliativkrankenschwester. Sie hat „auf die leise Stimme Gottes gehört“.

von Gabriele Vasak

***Vinzenz magazin:* Warum haben Sie sich nach Ihrem Wirtschaftsstudium zunächst entschieden, als Headhunterin zu arbeiten, und wie ging es Ihnen dabei?**
Monica Aschauer: Ich wollte immer mit Menschen arbeiten und so erschien mir die Branche der Personalberatung als das Richtige für mich. Aber ganz wohl gefühlt habe ich mich dabei nicht immer. Es braucht einiges an Härte zu entscheiden, wer für einen Job in einem großen Unternehmen geeignet ist und wer nicht – und diese Härte war nie ganz meines.

Eine Kirchenpredigt hat Sie später dazu inspiriert, etwas ganz anderes zu machen. Wie kam das genau?
Es klingt vielleicht kitschig, aber als ich eines Tages die Predigt mit dem Titel „Gottes Stimme in dir ist ganz leise, du musst sie nur hören“ miterlebte, wurde mir mit einem Schlag klar, dass ich in einem Hospiz arbeiten möchte. Wahrscheinlich hat das niemanden mehr erstaunt als mich selbst, denn ich hatte damit noch nie etwas zu tun und glaubte zunächst auch nicht, dass ich dafür geeignet bin. Trotzdem war dieses Signal Gottes so stark, dass ich sofort im Krankenhaus Göttlicher Heiland anfragte, ob man mich als Ehrenamtliche nehmen würde, und ich wurde akzeptiert, obwohl ich noch keine Ausbildung dafür hatte, mit Sterbenden zu arbeiten.

Wie ging es dann weiter?
Gleich zu Beginn meiner neuen Tätigkeit war mir klar, dass ich nun das Richtige für mich gefunden hatte. Ich machte zunächst die Ausbildung zur Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiterin, arbeitete ehrenamtlich im hiesigen Hospiz und auch noch weiter als Headhunterin, bis ich dort nach 14 Jahren dieser Tätigkeit „abgebaut“ und somit gekündigt wurde.

Wie ging es Ihnen damit?
Gut! Denn ich hätte mich nicht getraut, von mir aus zu kündigen, so aber hatte man mir die letztendliche Entscheidung abgenommen. Nun absolvierte ich die Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester, um später voll im Hospiz arbeiten zu können, was ich nunmehr seit zehn Jahren mit Begeisterung tue.

Wie empfinden Sie den Unterschied zwischen den beiden Arbeitswelten?
Als Headhunterin hatte ich das Gefühl, die immer toughe Beraterin, die alles weiß und im Griff hat, darstellen zu müssen. Hier hingegen kann ich so sein, wie ich bin, und das wird nicht nur akzeptiert, sondern auch besonders geschätzt. Denn im Hospiz geht es um das Wesentliche im Leben und darum, wie man Menschen die letzte Zeit ihres Daseins noch lebenswert machen kann. Und dabei versuche ich, so gut ich kann, zu helfen.

Haben Sie Ihre schwerwiegende Entscheidung jemals bereut?
Nein, nie! Obwohl ich deutlich weniger verdiene, bekomme ich durch die Begegnungen mit unseren Patientinnen und Patienten so viel, dass dies mehr als ausgeglichen wird. Zudem konnte ich mich durch meine neue Tätigkeit so weiterentwickeln, dass ich auch mein eigenes Leben viel bewusster leben und alles Positive, das es auch in den schlimmsten Situationen immer wieder gibt, enorm schätzen kann. Was ich tue, ist weit mehr als ein Job für mich. Ich weiß jetzt, dass ich etwas wirklich Sinnvolles mache, und ich bin glücklich, auf die leise Stimme Gottes gehört zu haben.

© Bubu Dujmic , iStockphoto

1.000 Ostereier aus Rumänien

+BHS

Rumänische Frauen fertigen diese Kunstwerke, deren Erlös sie gut gebrauchen können.

von Claudia Schanza

Kein Ei gleicht dem anderen: Nur noch wenige Frauen beherrschen dieses Kunsthandwerk.

Die zerbrechlichen bunten Objekte machen doppelt Freude: allen, die sie an den Osterbaum hängen, und vor allem den fleißigen Frauen in der Bukowina, die monatelang malen, um ihre magere Pension aufzubessern.

Schwester Benildis Wimbauer organisiert alljährlich den Verkauf von 1.000 handbemalten Ostereiern an einem Stand im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz, heuer bereits zum vierten Mal. Vor zwei Jahren hatte sie Schwester Ingrid Sturm von den Kreuzschwestern nach Rumänien begleitet. Genauer gesagt nach Transsilvanien, wo der griechisch-katholische Pfarrer Minea George mit seiner Ehefrau vielen Menschen in Colalnic Manasturi hilft. Sr. Benildis war vom einfachen Leben im ehemals östlichsten Kronland der österreichisch-ungarischen Monarchie sehr beeindruckt: „Viele alte Leute leben in Bretterhäuschen, sie haben kein Warmwasser und können sich das Heizen nicht leisten. Pro Monat stehen ihnen nur 35,- Euro zur Verfügung, aber Medikamente müssen sie selbst bezahlen. Das kann sich natürlich niemand leisten."

Hilfe für Transsilvanien

Sr. Ingrid fährt alle zwei Monate in die Gegend, um Hilfslieferungen und Spenden direkt zu denen zu bringen, die sie am dringendsten brauchen. Und Sr. Benildis unterstützt sie tatkräftig: Sie veranstaltet Flohmärkte, deren Erlös nach Transsilvanien geht. Sie sammelt spezielle Heilbehelfe und Pflegeprodukte, z. B. für Inkontinenz, und sorgt

Runde Sache

Ostereier

Für Interessierte gibt es im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz noch ein paar Eier an der Rezeption.

Pro Stück € 3,-.

35,- Euro Pension pro Monat sind zu wenig.

Sr. Benildis und Sr. Ingrid am Osterstand im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz

für den Transport. Und schließlich das schönste Projekt, der Ostereier-Verkauf. Warum gerade Ostereier?

„Es beherrschen immer weniger alte Frauen und nur ein paar junge diese ganz spezielle Art der Eierbemalung, das ist eine sehr traditionelle und aufwändige Technik. Diese Ostereier sind einmalig, und alle, die sie kaufen, tun nicht nur etwas Gutes, sondern finden sie auch wunderschön."

In einem Ei stecken gute vier Stunden Handarbeit. Sr. Benildis freut es besonders, „dass die Frauen nicht einfach Geld zur Aufbesserung ihrer Pension geschenkt bekommen, sondern dieses schöne Erfolgserlebnis haben, dass ihre Produkte in einem fremden Land so wertgeschätzt sind. Wir helfen ihnen ja nur, etwas dazuzuverdienen, um über die Runden zu kommen."

Drei Euro für den guten Zweck

Anfang März wurden am Osterstand im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz wieder fast 1.000 Eier verkauft, nur ein paar wenige wurden für interessierte Leserinnen und Leser des Vinzenz magazins aufgehoben.

Ein Ei kostet drei Euro zwei Drittel des Erlöses gehen direkt an die Kunsthandwerkerinnen. Das dritte Drittel verwaltet Pfarrer Minea George und sorgt dafür, dass das am dringendsten Benötigte ankommt. Sr. Benildis: „Ich kenne ihn seit einigen Jahren und war einmal selbst dabei, wie er Brennholz gekauft und mit seinem Privatauto zu denen geliefert hat, die in ihren Wohnungen gefroren haben."

© iStockphoto

Ein Spital ist keine Werkstatt

Philosoph und Theologe Clemens Sedmak befasst sich mit dem Alltag im Krankenhaus. Im Interview spricht er über Spitzenmedizin, Menschlichkeit und Eigenverantwortung.

von Gabriele Kuhn*

MÜNDIGE PATIENTEN „Heilung ist ein dialogischer Prozess."

Hektik, Zeitnot, das Gefühl von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein: All das belastet den Aufenthalt im Krankenhaus zusätzlich. Dass die Patientinnen und Patienten damit unzufrieden sind, ergab eine Umfrage für die Vinzenz Gruppe: Die Betroffenen wollen in (Therapie-) Entscheidungen besser eingebunden sein. Der Philosoph Univ.-Prof. DDDr. Clemens Sedmak zeigt in seinem neuen Buch „Mensch bleiben im Krankenhaus" (Styria Premium), auf welche Weise der Mikrokosmos Krankenhaus heilsam sein könnte – für Patienten und Personal.

Buchtipp

„Mensch bleiben im Krankenhaus – zwischen Alltag und Ausnahmesituationen": Das neue Buch von Clemens Sedmak ist bei Styria Premium erschienen. **176 Seiten, € 19,99.**

***Vinzenz magazin:* Sind Spitzenmedizin und Menschlichkeit vereinbar?**
Clemens Sedmak: Wenn unter „Spitzenmedizin" in erster Linie technisch unterstützte medizinische Dienstleistung auf höchstem mechanischen Niveau verstanden wird, wird die Herausforderung offensichtlich – zumal es Diskussionen gibt, dass Apparate sowohl das menschliche Auge in seiner Wahrnehmung als auch menschliche Urteilskraft verdrängen können.

Es liegt eine gewisse Gefahr darin, Menschen vor allem von Apparaten vermessen zu lassen, weil dann der einzelne Mensch auf ein Objekt reduziert wird und der Kranke dann nur indirekt ein menschliches Gegenüber hat. Heilen ist vor allem eine Gesprächssituation. Das soll die technische Unterstützung – mit Betonung auf Unterstützung! – nicht schmälern.

Sie schreiben von „Objektivierung" des Patienten, Stichwort: „Der Mensch als Fall und Gegenstand".
Zum einen liegt das in der Natur der Sache, dass ein Mensch mit einem diagnostizierbaren Problem ins Krankenhaus kommt und dieses Problem (das gebrochene Bein, der Gallenstein, das Blutgerinnsel im Gehirn) im Vordergrund steht.
Ich will ja keine gelassene Podiumsdiskussion zwischen Arzt und Patient fordern, wenn die sich vor Schmerzen krümmt. Zum anderen haben sich Drücke – Zeitdruck, Kostendruck, auch Erwartungsdruck – erhöht. Das verschärft die Dynamik, Menschen als „Kostenstellen" oder „Krankheitsträger" zu sehen. Die Kunst wird darin liegen, Nischen des Menschlichen zu verteidigen und darauf zu achten, dass ein Krankenhaus keine Autowerkstatt ist. Die Patienten müssen auch im Krankenhaus die Erfahrung machen können, als Mensch und damit als verwundbares und doch handelndes und wollendes Wesen wahrgenommen zu werden.

Kostendruck, Personalmangel – das Spital zwischen Überwachen und Pflegen. Wie viel Raum bleibt da für empathische Fürsorge?
Die Drücke werden stärker, vor allem Geld schiebt sich immer stärker in immer mehr Bereiche hinein, was man „Monetarisierung der Gesellschaft" nennen könnte. Michael Sandel hat das in seinem Buch „Was man für Geld nicht kaufen kann" schön herausgearbeitet. Wenn man das Gut der Gesundheit einer Monetarisierung unterwirft, macht das etwas mit diesem Gut.
Es wird zur Ware, wird käuflich, wird verkäuflich – das verändert die damit verbundenen Handlungen vom Dienst an der Heilung zur Dienstleistung. Nun kann man nicht naiverweise fordern, dass Fragen nach Kosten und Zeit und Leistung nicht eine Rolle spielen sollten; aber „Inseln der Integrität" zu schaffen und zu verteidigen, wird ebenso gefragt sein wie ein Grundrespekt. Eine Grundhaltung der Achtung allen Menschen gegenüber, die im Krankenhaus aus- und

eingehen. Das bezieht sich ebenso auf Respekt gegenüber dem Personal wie jenen gegenüber den Angehörigen.

Stichwort Selbstverantwortung: Was macht die mündige Patientin und den mündigen Patienten aus?
Wenn Heilung ein dialogischer Prozess ist, dann müssen die Patientinnen und Patienten natürlich mitspielen. Ich halte es für eine Fehlhaltung, mit einem durch übertriebenen Sport abgenutzten Gelenk ins Krankenhaus zu kommen und zu sagen: „Richtet mir das her!“ So, als würde ich meine kaputte Uhr zum Uhrmacher bringen.

Ich halte es für erstrebenswert, wenn wir uns nicht nur über die wichtigen Patienten-Rechte unterhalten, sondern auch über Verantwortung und Mitverantwortung. Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass nicht wenige Menschen im Krankenhaus regredieren und den Erwachsenenstatus aufgeben; andere fallen in eine Anspruchshaltung und fordern nur Dienstleistungen ein. In beiden Fällen ist Mitverantwortung gefragt.

Sie schreiben von „Happy Hospitals“ – was zeichnet so einen Ort des Gesundens aus?
Ein „Happy Hospital“ soll nicht so verstanden werden, dass es ein Hotel ist, in dem Menschen nach Strich und Faden verwöhnt werden. Es ist klar, dass in einem Spital Menschen sind, die Schmerzen haben, die leiden, deren Leben sich drastisch verändert hat oder dem Ende zugeht.
Ein „Happy Hospital“ ist ein Ort, an dem Menschen gerne und gut arbeiten können, und einer, den ich zumindest nicht ungerne besuche. Das hat viel mit Kleinigkeiten zu tun, mit Geräuschen und Farben, mit der Gestaltung des Empfangs, mit den Fenstern und der Nähe zur Natur.

Was würden Sie angehenden Jungmedizinern für ihren Weg mitgeben?
Es ist möglich und wunderbar, „Mensch“ im Krankenhaus zu bleiben, um die Spielräume, die stets bestehen, Menschlichkeit in eine Institution zu bringen, auszuloten und zu nutzen.

**Dieses Interview ist in der Tageszeitung KURIER erschienen.*

Vita

Univ.-Prof. DDDr. Clemens Sedmak
wurde 1971 in Bad Ischl, OÖ, geboren, ist verheiratet und hat drei Kinder. Er studierte Theologie, Philosophie, Christliche Philosophie und Sozialwissenschaften in Innsbruck, Linz, New York und an der ETH Zürich. Sedmak ist Leiter des Zentrums für Ethik und Armutsforschung der Universität Salzburg, Präsident der Salzburg Ethik Initiative und lehrt Sozialethik am King’s College London.

© ifz Salzburg

Zurück ins Leben

ST. JOSEF-KRANKENHAUS
SCHWESTERN SALVATORIANERINNEN

Wer Krebs hat, braucht nicht nur beste medizinische Versorgung, sondern oft auch Begleitung auf dem Weg zurück in die Lebensmitte.

von Gabriele Vasak

Bewegung verbessert bei einigen Krebserkrankungen die Überlebensraten.

Krebs: Keine andere Erkrankung konfrontiert uns so sehr mit unseren existenziellen Ängsten. Obwohl die Medizin heute mit immer früheren Diagnosen und neuen Therapiemethoden immer mehr Betroffenen immer besser helfen kann, haben viele Krebspatientinnen und -patienten den Wunsch nach einer umfassenden Begleitung, Unterstützung und Stärkung in ihrer persönlichen Auseinandersetzung mit der Krankheit. Im Gesundheitszentrum des St. Josef-Krankenhauses in Wien hat man darauf sensibel reagiert und bietet seit kurzem, ergänzend zur medizinischen Behandlung, spezielle Kurse für Onkologiepatienten an – Kurse, die auf verschiedenen Ebenen helfen, zurück ins Leben zu führen.

Die Krankheit besser bewältigen

„Unser derzeitiges Programm umfasst u. a. ernährungstherapeutische Begleitung, Qigong für das Immunsystem sowie beispielsweise einen Workshop mit dem Titel ‚Spiel mir ein Stück Leben'. Wir wissen, dass solche Angebote ganz wesentlich dazu beitragen können, etwa mit den Begleiterscheinungen einer onkologischen Therapie besser umzugehen, Ressourcen zu mobilisieren und Ängste, die mit dieser Krankheit verbunden sind, leichter zu bewältigen", erklärt die Leiterin des Gesundheitszentrums, Mag.ª Christine Gasser-Schuchter.

Individuell angepasste Angebote

So werden etwa in der ernährungstherapeutischen Begleitung Patientinnen und Patienten anhand ihres individuellen Befundes dabei unterstützt, jenen Ernährungsstil zu finden, der für sie während und nach der onkologischen Behandlung optimal ist. Die altchinesische Meditations- und Bewegungsform Qigong hilft, eigene Kräfte und Ressourcen zu mobilisieren, üblicherweise wird sie im Stehen ausgeführt. Der leitende Qigong-Praktiker

des Teams hat sie eigens für geschwächte Krebspatienten so abgewandelt, dass viele Übungen auch im Sitzen möglich sind.

Innovative szenische Workshops

Neu ins Programm aufgenommen hat Gasser-Schuchter den Workshop „Spiel mir ein Stück Leben“: „Hier geht es um die – teilweise szenische – Bearbeitung der vielen Emotionen, mit denen Krebsbetroffene kämpfen. Diese Gefühle können, wenn sie auf diese Weise aufgearbeitet werden, oft besser gesehen und bewältigt werden.“
Bei den Kursen des Gesundheitszentrums können Interessierte auch nur einmal zum „Schnuppern“ kommen. Die Angebote sind offen für Angehörige sowie Patientinnen und Patienten aus anderen Spitälern und man kann sie zudem präventiv nutzen.

„Interessierte können zum Schnuppern kommen.“

Mag.ª Christine Gasser-Schuchter

Dass diese Kurse nicht nur „Wohlfühlelemente“ sind, sondern auch aus medizinischer Sicht großen Nutzen haben, bestätigt der Vorstand der 1. Abteilung für Innere Medizin / Onkologie im St. Josef-Krankenhaus: „Wissenschaftliche Daten zeigen, dass vor allem Bewegung und gesunde Ernährung jedenfalls bei einigen Krebserkrankungen die Überlebensraten verbessern“, sagt Primar Univ.-Prof. Dr. Leopold Öhler.

Aber auch die Pflege der Psyche sei von besonderer Bedeutung, denn Spitzenmedizin allein ist nicht genug: „Wo ‚nur‘ richtig therapiert wird, Betroffene aber mit ihren Sorgen und Ängsten alleingelassen werden, können sie nicht wirklich genesen bzw. lernen, mit ihrer Erkrankung umzugehen. Wir von der Vinzenz Gruppe gehen einen anderen Weg und wünschen uns in diesem Sinne, dass viele Interessierte ihren Weg zu uns finden.“

Kontakt

St. Josef-Krankenhaus
Gesundheitszentrum
Tel.: 01/87844-5170
office-gz@sjk-wien.at

Von der Seele geschrieben

Schwester Maria Michaela Roth
Barmherzige Schwestern

Kirchenmusikerin der Barmherzigen Schwestern und Generalrätin

Ein guter Gesang wischt den Staub von der Seele

Die Musik ist ein großes Geschenk an uns Menschen. „Ein guter Gesang wischt den Staub von der Seele“, so drückt es Christoph Lehmann aus.
Die Musik ist für mich ein Beweis dafür, dass sich unser Schöpfer redlich bemüht hat, uns eine schöne Erde zu schaffen. Eine Erde, auf der es Freude macht, zu leben; denn Gott will, dass ich gerne lebe. Für mich ist das Leben wie eine Orchestersinfonie, in der jeder seinen Part spielt, in der niemand ohne den anderen auskommt und in der man sich zuweilen plagen muss, seinen Part gut zu spielen.

Die Musik hat mich viel gelehrt ...
… zuerst einmal Ausdauer, beharrliches Dranbleiben,
… mit dem zu arbeiten, was da ist,
… schlicht und einfach meine Gaben einzusetzen,
… verlässlich zu tun, was vereinbart wurde,
… meine Nervosität einigermaßen in den Griff zu bekommen,
… Lob anzunehmen, ohne darauf zu warten,
… die Erfahrung, dass ich oft nicht so kann, wie ich will, und
… dass die anderen nicht immer so können oder wollen, wie ich will,
… dass alles seine Zeit braucht.

Die Musik ist nur ein Geschenk Gottes. Ich finde noch viele andere auf unserer Erde, z. B. die wunderbare Natur, die Fähigkeit, sich zu bewegen, die Aufgaben, die uns gestellt sind, freundschaftliche Beziehungen. Geschenke sind auch die „himmlischen“ Angebote, die hl. Eucharistie, der Rosenkranz, die Beichte.

Aber auch die Grenzen, die mir das Leben bietet, Krankheit, der Tod von lieben Menschen. All das gehört zu unserem Leben, macht es bunt und verleiht ihm Tiefgang.

Ich danke dem Herrn für seine Geschenke und für die Aufgabe, die er mir persönlich gestellt hat. Ihm und den Menschen will ich singen und spielen, solange ich da bin.

© iStockphoto, Irene Kernthaler-Moser

Wir vertragen uns!

SPAR free from: Laktose- & glutenfreie Produkte für Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen

DIE GUTE NACHRICHT FÜR ALLE: SPAR free from: über 50 Produkte für Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen. Von laktosefreier Milch bis zu glutenfreiem Gebäck – und das zu gewohnt günstigen SPAR-Preisen.

laktosefrei

glutenfrei

SPAR EUROSPAR INTERSPAR

Alle Ernährungsinformationen zu SPAR free from finden Sie auf www.spar.at

IMPRESSUM GEM. § 24 MEDIENGESETZ: Medieninhaber und Herausgeber: Vinzenz Gruppe Krankenhausbeteiligungs- und Management GmbH; Anschrift von Medieninhaber/Herausgeber und Redaktion: Gumpendorfer Straße 108, 1060 Wien; Chefredaktion: Annemarie Kramser, Claudia Schanza; Redaktion: Sandra Preisenhammer, Mag.ª Daniela Eberle, Verena Konrath, Bakk., Claus Hager, MBA, M. Sc., Mag.ª Silke Horcicka, Mag.ª Sigrid Kern, Dr. Pierre Saffarnia, Mag.ª Ulrike Tschernuth; Hersteller: SALZKAMMERGUT MEDIA; Herstellungsort: 4810 Gmunden; Verlagsort: 1060 Wien; Verlagspostamt: 4020 Linz; Auflage: 35.000 Stück; Erscheinungsweise: 4 x jährlich; Layout: SERY* Creative Communications, Leonding; Leserpost: office@vinzenzgruppe.at; Kontakt: Sandra Preisenhammer, 01/59988-3081.