

Ordinationszeitung

7. Ausgabe
1. & 2. Quartal 2006



INNOVATIONSPREIS 2005 FÜR FR. TINA GROHAR UND FR. MARIE MERWA

Ein kleines Jubiläum gab es Ende letzten Jahres für den Innovationspreis: Er wurde exakt zum 10. Mal verliehen. Diesmal gab es zwei Siegerideen und somit auch zwei Siegerinnen.

Die Verleihung des Innovationspreises findet traditionsgemäß im Anschluss an den Managementreview (ISO-Zertifizierung) im Rahmen der Weihnachtsklausur unserer Ordination statt. Alle TEAM-Mitglieder stimmen dabei in geheimer Wahl über die besten in diesem Jahr durchgesetzten innovativen Ideen ab.

Frau Daniela Maria Merwa, genannt „Marie“, hatte eine Idee zur Optimierung der

Identifizierung der Patientenkarteikarten.

Sie konnte damit bereits in ihrem ersten Jahr als TEAM-Mitglied der Ordination Dr. Weitensfelder für ihr Engagement einen Innovationspreis entgegennehmen.

Frau Christine „Tina“ Grohar konnte mit ihren für unseren neuen Colonhydrotherapieraum selbst genähten Vorhängen punkten.

Fr. Grohar hatte zuvor bereits zahlreiche Vorhänge für unsere Ordination entworfen und genäht. Diesmal wurde ihr Einsatz vom Ordinationsteam mit dem Innovationspreis belohnt.



Fr. Merwa



Fr. Grohar

Die beiden Gewinnerinnen werden nun ein Wochenende in der Therme Bad Blumau verbringen, welche für Einzigartigkeit und Innovationsfreudigkeit bekannt ist.

Das Ordinations-TEAM gratuliert herzlich und wünscht den beiden einen schönen Aufenthalt. Weiterhin viel Freude und Spaß beim beispielhaften Einsatz für die Ordination und bei der Arbeit im TEAM!

Im Innenteil:

Colonhydrotherapie als Maßnahme bei chronischer Obstipation	3
Patienten-Info: Das können Sie für Ihre Gesundheit tun	3
Gastroenterologie-Kongress in Kanada	4
Kultur-Rundblick: Komposch-Spiegel	4

Aktuelle Themen dieser Ausgabe:

- Innovationspreis 2005
- Neue Team-Mitglieder
- Info zur Colon-Hydrotherapie

NEU: AUSDRUCKE IN GROSSER SCHRIFT

**Neuer Service für unsere PatientInnen:
Ab sofort sind Patientenaufklärungen und Infoblätter auch in grö-**

ßerer Schrift erhältlich!
Sollte Sie das Lesen von kleinem Text zu sehr anstrengen - fragen Sie einfach an der Rezeption

nach einem Ausdruck in größerer Schrift. Wir werden Ihnen gerne ein entsprechendes Schriftstück ausdrucken.

NEUE TEAM-MITGLIEDER IN UNSERER ORDINATION

Gleich drei neue TEAM-Mitglieder, darunter ein Werkstudent, bereichern unser Ordinationsteam. Hier möchten wir Ihnen diese in kurzen Worten vorstellen.

Frau Daniela Maria Merwa, genannt „Marie“, ist mitverantwortlich für Rezeption und Patienten coaching.

Frau Merwa brachte schon zum Zeitpunkt ihres Eintritts ins TEAM im April 2005 vielfältige berufliche Erfahrung aus dem Servicebereich (Gastronomie und Hotellerie) sowie im Umgang mit der elektronischen Datenverarbeitung mit. Erste Erfahrungen im medizinischen Bereich konnte sie im Sanatorium Maria Hilf sammeln, wo sie ein Jahr lang an der Rezeption arbeitete. Seit ihrem Eintritt in unsere Ordination ist Frau Merwa für den erweiterten Rezeptionsbereich und das Patienten coaching mitverantwortlich. Ihr Engagement wurde vom TEAM mit dem Innovationspreis 2005 belohnt (siehe Titelseite).

Frau Natascha Gamnig arbeitet seit Dezember 2005 im Bereich der Rezeption und des Patienten coachings.

Frau Gamnig besucht derzeit die Fernschule der HAK 2 in Klagenfurt. Seit Dezember arbeitet sie im TEAM der Rezeption mit. Den Schwerpunkt ihres Aufgabenbereiches stellt das Patienten coaching dar. Hier konnte sie in kurzer Zeit bereits die Sympathien unserer



Stehend v.l.n.r.: Fr. Gamnig, Fr. Meinhardt, Fr. Preschern, Dr. Weitensfelder, Fr. Grohar.
Sitzend v.l.n.r.: Fr. Karic, Fr. Schneeweiss, Fr. Merwa

Patientinnen und Patienten gewinnen. Neben sportlichen Aktivitäten wie Snowboarden, Rollerbladen oder Laufen liebt Fr. Gamnig das Lesen und die Weiterbildung.

Herr Weitensfelder Herbert ist als neuer Werkstudent für den Internetauftritt der Ordination mitverantwortlich.

Derzeit arbeitet er an einer der neuesten Technologie entsprechenden Überarbeitung unserer Home-



H. Weitensfelder

page, die Sie voraussichtlich ab Ostern unter der Adresse www.w-weitensfelder-chirurg.at vorfinden werden.

Herbert Weitensfelder maturierte im vergangenen Jahr am Musikgymnasium in Viktring. Nun studiert er in Graz Physik-Diplom.

Nach der Fertigstellung der Homepage wird sein Aufgabenbereich die Erweiterung und Wartung dieses Services für PatientInnen und ÄrztInnen sein.

Eine Änderung gibt es auch bei den Verantwortlichkeiten:

Mit 1. März 2006 fallen Kassenabrechnung, Einkauf, Lagerhaltung und Buchhaltung in den Aufgabenbereich von Frau Isabella Meinhardt. Sie folgt damit Frau Waltraud Blüml nach, die sich nach fünf Jahren als TEAM-Mitglied unserer Ordination neuen beruflichen Zielen zuwendet. An dieser Stelle danken wir Frau Blüml herzlich für ihr Engagement während der Zeit im TEAM und wünschen ihr für ihren weiteren beruflichen und privaten Lebensweg alles erdenklich Gute.



Fr. Blüml

SIE SORGT FÜR PERFEKTE SAUBERKEIT UND HYGIENE IN UNSERER ORDINATION

Seit über drei Jahren steht Frau Cerima Karic unserer Hygienebeauftragten Fr. Preschern zur Seite. Sie sorgt täglich in den frühen Morgenstunden dafür, dass wir alle (Patientinnen und Patienten und das Ordinationsteam) uns in einer sauberen und hygienischen

Ordination wohlfühlen können. Der Arbeitstag beginnt für Frau Karic schon um vier Uhr morgens. Wenn die meisten von uns noch tief schlafen, bringt sie bereits voller Tatendrang Frische und Sauberkeit in unsere Ordination. Um sieben Uhr übergibt sie uns

dann eine hygienisch perfekte Arbeitsumgebung.

Wir danken Frau Karic für ihr Engagement und hoffen weiterhin auf eine so gute Zusammenarbeit im TEAM!



Fr. Karic

COLON-HYDROTHERAPIE ALS MASSNAHME BEI CHRONISCHER OBSTIPATION MÖGLICH



Dr. Wolfgang Weitensfelder

Wann spricht man von Obstipation bzw. Verstopfung?

Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist individuell verschieden.

Stuhlgänge zwischen 3-mal pro Tag bis zu 3-mal pro Woche gelten

als normal. Erst bei weniger als 3 Stuhlgängen pro Woche spricht man von Verstopfung (Obstipation). Bei zu seltener Stuhlentleerung wird der Nahrungsbrei durch Wasserzug stark eingedickt. Das Stuhlvolumen nimmt ab, und der Stuhl wird hart. Unter Umständen wird die Darmentleerung schwierig und es entsteht ein Völle- oder Druckgefühl im Unterbauch.

In den meisten Fällen liegt der Verstopfung keine ernsthafte Krankheit zugrunde. Trotzdem empfehlen wir in allen Fällen eine komplette Darmabklärung, um organische Ursachen ausschließen zu können.

Welche Maßnahmen gegen Verstopfung gibt es?

Die wichtigsten Maßnahmen bei der Behandlung von Verstopfungen sind eine **Umstellung der Lebensgewohnheiten, des Ernährungs- und Trinkverhaltens sowie regelmäßige körperliche Betätigung** (siehe Patienteninformation rechts). Häufig werden zu früh Abführmittel

eingenommen. Durch den Dauergebrauch von Abführmitteln verringert sich die Darmtätigkeit oft noch weiter, und es kann zu chronischen Darmerkrankungen kommen. Deshalb sollten zunächst alle anderen Maßnahmen ausgeschöpft werden.

Nach entsprechender Darmabklärung und bei gegebener medizinischer Indikation kann die Behandlung von Verstopfungen in vielen Fällen durch die Colon-Hydrotherapie wirkungsvoll ergänzt werden.

Die Colon-Hydrotherapie kann als eine Erweiterung der seit dem Altertum bewährten Einläufe gesehen werden. Der entleerte Darm verfügt wieder über eine größere peristaltische Kraft und durch gleichzeitige diätetische Maßnahmen kann auch eine ausgeglichene Darmflora erreicht werden.

Diese Umstellung bemerkt der Patient durch ein entsprechendes Wohlbefinden sofort. Dadurch wird er zusätzlich motiviert, die Umstellung der Lebens-, Ernährungs- und Trinkgewohnheiten fortzusetzen.

Ob die Colon-Hydrotherapie als Zusatzmaßnahme im jeweiligen Fall geeignet ist, kann nicht generell, sondern nur nach einer entsprechenden Darmabklärung in einem ärztlichen Gespräch individuell beantwortet werden.

INFORMATIONEN ZUR E-CARD

Was vorher der Krankenschein war, heißt jetzt e-Card.

Die Krankenkassen schreiben vor, dass sich PatientInnen beim Besuch der Arztpraxis mit der e-Card ausweisen müssen, wenn sie Kassenleistungen in Anspruch nehmen wollen.

Nähere Informationen zur e-Card finden Sie auf unserer Ordinations-



homepage bei den Patienten-Informationen oder auf den Webseiten der Krankenkassen.

Web-Adressen:

<http://www.w-weitensfelder-chirurg.at>
<http://www.chipkarte.at>
<http://www.sozialversicherung.at>

Patienten-Information

Das können Sie für Ihre Gesundheit tun

Als **Hauptursachen** für chronische Obstipation gelten u. a. ballaststoffarme Ernährung, Bewegungsarmut und zu geringe Flüssigkeitsaufnahme. Generell sollte man auf die Zufuhr von Ballaststoffen und ausreichend Flüssigkeit achten.

Ballaststoffe und Flüssigkeiten führen zu einem erhöhten Stuhlvolumen, einer geringeren Konzentration von ausgeschiedenen Schadstoffen, einer vermehrten Darmperistaltik, damit einer kürzeren Aufenthaltsdauer des Stuhls im Darm. Die Schadstoffe wirken damit in einer geringeren Konzentration und auch nur kürzere Zeit auf die Darmwand ein. Darüber hinaus ist bei einer ballaststoffreichen Ernährung auch die Darmflora gesünder, die Anzahl schädigender Keime geringer. Weiters wird vermutlich ein Teil schädlicher Substanzen von den Ballaststoffen gebunden und damit unwirksam gemacht.

Das billigste Schlankheitsmittel heißt H₂O. Nach Willi Dungal sollte man vor jedem Essen ein Glas Wasser oder Mineralwasser trinken. Dies dient einerseits der Flüssigkeitszufuhr, andererseits füllt es den Magen und führt dazu, dass man anschließend weniger isst, weil das Sättigungsgefühl schneller erreicht wird.

Um eine über den Tag ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mind. 2 Liter) zu erreichen, sollte man Wasser oder ungesüßten Tee stets griffbereit haben. Manche Quellen empfehlen die „Ritualisierung“ des Wassertrinkens (z. B. einen großen Schluck nach jedem Telefonanruf im Büro).

Mehr Bewegung kann man laut Willi Dungal ohne Mehraufwand erreichen, indem man etwa ab sofort eine Station „zu früh“ aus dem Bus aussteigt und statt Liften bevorzugt Treppen verwendet. Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, sollten Sie für einen optimalen Effekt mindestens 20 Minuten lang in Bewegung bleiben.

Weitere Informationen rund ums Thema Gesundheit finden Sie auf den Patienten-Informationsblättern unserer Ordination, welche im Wartezimmer für Sie aufliegen.

**ORDINATION DR. WOLFGANG WEITENSFELDER
FACHARZT-PRAXIS FÜR CHIRURGIE**

Bahnhofstraße 38 c / 1. Stock
A-9020 Klagenfurt

Telefon: (0463) 51 17 52
Fax: (0463) 51 17 52 - 77

Mail: office@w-weitensfelder-chirurg.at

Sie finden uns auch im Internet:
<http://www.w-weitensfelder-chirurg.at>



IMPRESSIONEN: KANADA-REISE 2005

Im Rahmen des „World Congress of Gastroenterology 2005“ vergangenen Herbst in Montreal (Kanada) konnte sich Dr. Wolfgang Weitensfelder über die neuesten medizinischen Errungenschaften informieren. Ein Highlight waren dabei sicherlich neue Operationsmethoden, die den Ärzten über Videoschaltungen aus der ganzen Welt live präsentiert wurden. Neben dem Fortbildungsprogramm blieb Dr. Weitensfelder und seinen Kollegen auch noch etwas Zeit für die Besichtigung von Montreal und Umgebung. Hier sind einige Eindrücke dieser erlebnisreichen Reise.



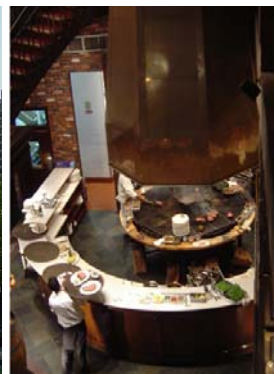
Vortragssaal mit Video-Leinwänden



Begehrter Darm mit interaktiver Führung



Skyline mit McGill-Universität im Vordergrund



Blick auf die riesige Küche im Steakhouse



Rundblick vom Mont Royale

Kultur-Rundblick

Spieglein, Spieglein an der Wand...

Keiner gleicht dem anderen, und dennoch erkennt man Komposch-Spiegel auf den ersten Blick: Aufgrund ihrer geometrisch-verspielten Oberfläche verzerren sie die Wirklichkeit auf raffinierte Weise und schaffen dadurch Bilder der anderen Art.

Arnulf Komposch (geb. 1942 in Klagenfurt) beschäftigt sich seit 1965 künstlerisch mit geschliffenem Glas und Spiegeln. Zu den bekanntesten Projekten des Künstlers zählen der Spiegelsaal der Kärntner Landesregierung sowie der Eingangsbereich im Kulturhaus. 1971 wurde Herrn Komposch von der Kärntner Landesregierung der Förderungspreis für bildende Kunst verliehen.



A. Komposch



Bildquelle: www.gratzer.co.at

Im November 2005 startete eine Ausstellung des Künstlers gemeinsam mit Walter Turrini, dessen Holzskulpturen perfekt mit den Spiegeln harmonierten. Bei einer Vernissage konnte sich Dr. Weitensfelder gemeinsam mit vielen anderen Besuchern von der Schönheit und Einzigartigkeit der ausgestellten Arbeiten überzeugen.

Web-Adressen:
<http://www.komposchspiegel.at>
<http://www.gratzer.co.at>