

# BR - NEWS

BETRIEBSRAT



LKH VILLACH

Ausgabe 118 | Juni 2024

**Pflegepodcast**

**LKH Villach Stories**

**Gesundheitspersonal am Limit**



**Gruber Iris,**  
Handwerklicher Hilfsdienst, Orthop.-Chir

**Zandler Florian Dr.,**  
Assistenzarzt, MedGer.-AkutRem

**Sabitzer Barbara,**  
Handwerklicher Hilfsdienst, Neuro-StatBer

**Sanin Janys Teresa Dr.,**  
Assistenzärztin, Med.Abt.-Allg

**Klimaviciute Ugne,**  
Ärztin in Basisausbildung, Neuro-Allg

**Jurciukonis Karolis,**  
Arzt in Basisausbildung, Med.Abt.-Allg

**Gabert Lea,** Ärztin in Basisausbildung, UChir-Allg

**Hill Felicitas,** DGKP, Neuro-Stat C

**Blazevic Mara,**  
Handwerklicher Hilfsdienst, UChir-Amb

**Amati Nadin Christin,**  
Pflegefachassistentin, Neuro-Stat A

**Meissner Carina,** Operationsassistentin, Z-OP-Unfall

**Muratovic Bija,**  
Handwerklicher Hilfsdienst, Chir. StatBer

**Jurkowitz Verena,**  
Technischer Fachdienst, Techn. Abt./FM

**Wieser Sylvia,**  
Handwerklicher Hilfsdienst, Gyn- StatBer

**Preissegger Michaela,** DGKP, Med.Abt.-Stat

**Fischer Philipp Dr.,**  
Arzt in Basisausbildung, Med.Abt.-Allg

**Schretter Manuel Dr.,** Oberarzt, Rad-RÖ/S

**Bohl Franziska,** DGKP, EVA

**Mitterer Sarah,** Ordinationsassistentin, EVA

**Edlinger Gernot,** Facharbeiter, Schlosserwerkstätte

**Schreiber Janine,**  
Handwerklicher Hilfsdienst, Neuro-StatBer

**Überleitner-Ritzinger Silvia,**  
Handwerklicher Hilfsdienst, Neuro-StatBer

**Möblacher Roland,** Operationsassistent, Z-OP-Unfall

**Schwai Hannes Dipl.Ing.,**  
Gehobener Technischer Dienst, Techn.Abt./FM

**Pfeifer Julian,** Facharbeiter, Elektrowertstätte

**Rießner Mathea MUDr.,**  
Ärztin in Basisausbildung, Med.Abt.-Allg

**Polessnig Birgit,** DGKP, Med.Abt.-Int

**Begic Majda,** Pflegeassistentin, MedGer.-AkutRem

**Scheiber Nathalie Dr.,**  
Assistenzärztin, Anästh-ID-Aufw

**Kapun Nicole,** Pflegefachassistentin, Kdr/Jgd-Amb

**Roßmann Sarah,** Pflegefachassistentin, Psy- Stat C

**Reimeir Stefanie,** DGKP, Psy- Stat D

**Grutschnig Katja,**  
Pflegefachassistentin, Med.Abt.-Stat.III

**Huber Bettina MSc,**  
Klinische Psychologin, ID-Mob.Pall.Team

**Steiner Marco,** Facharbeiter, Zentralküche

**Khoeo Daniela MUDr.,**  
Assistenzärztin, Med.Abt.-Allg

**Gregori Markus Dr. MBA,** 1. Oberarzt, UChir- Allg

**Winkler Christoph Dr.,**  
Arzt in Basisausbildung, UChir- Allg

**Seer Angelika,**  
Handwerklicher Hilfsdienst, Zentralküche

**Tschernernjak Nadine,**  
Abteilungssekretärin, Patho.-Zentral

**Köck Marcel,**  
Handwerklicher Hilfsdienst, Zentralmagazin

**Sergejewa Olga,**  
Ärztin Basisausbildung, Patho.- Zentral

**Lorber Erika,** Pflegeassistentin, MedGer.-AkutRem

**Lacek Andreas,**  
Klinischer Psychologe in Ausbildung, Psychol. Dienst

**Udovc Patricija,** Psychologin in Ausbildung

**Haak Benjamin-Christopher,** Facharbeiter, ZK

**Gsodam Marlene,**  
Handwerklicher Hilfsdienst, Chir. Stat. Ber

**Raffalt Duska,**  
Handwerklicher Hilfsdienst, Neuro-Stat. Ber



# > Auf ein gemeinsames Wort <

© Franz Laimböck



## Liebe Kolleginnen und Kollegen!

**Maßnahmenkatalog der Gesundheitsgewerkschaft GÖD-LL9:** in den vergangenen Monaten wurden in verschiedenen Arbeitsgruppen unter Miteinbeziehung des Zentralbetriebsrats, der Gewerkschaft, Vertreter:innen der Ärztekammer und dem KABEG-Top Management Forderungen erarbeitet. Gemeinsam wurde der Entschluss gefasst, einen eigenständigen „Kärntner Weg“ im Sinne der Belegschaft in den Kärntner Krankenanstalten zu beschreiten. Übernahme des bundesweiten Pflegebonus für die Kolleg:innen der Pflege/MTD/Assistenzberuf, Attraktivierungen für Mediziner:innen, eine sechste Urlaubswoche für alle Bediensteten ab dem 43. Lebensjahr, Möglichkeit des Jobrad-Leasings sowie neue Altersarbeitszeitmodelle ... all dies sind beispielhaft genannte Gegenstände der künftigen Verhandlungen mit dem Dienstgeber bzw. Land Kärnten. Ergänzend dazu soll ein neuer, moderner Zulagenkatalog ausgearbeitet werden.

**Welthändehygienetag 5. Mai** erinnert uns jährlich an die bedeutende Rolle sauberer Hände für unsere Gesundheit. Indem wir uns bewusstmachen, wie einfach es damit ist, Krankheiten zu vermeiden, können wir gemeinsam aktiv dazu beitragen, uns selbst und andere zu schützen. Einen Bericht über das diesjährige Projekt, diesmal mit der CHS Villach, finden Sie im Inneren dieser Ausgabe.

**Bundesweiter Schwerarbeit-Aktionstag am 8. Mai:** tagtäglich leisten unsere Kolleginnen Überstunden, opfern ihre Freizeit und riskieren durch die unregelmäßigen Tag- und Nachtarbeitszeiten sowie physische und psychische Belastung die eigene Gesundheit, um anderen Menschen zu helfen. Es ist an der Zeit, dass diese harte Arbeit endlich seitens der politisch Verantwortlichen angemessen berücksichtigt wird! Demzufolge haben wir Betriebsrät:innen uns am Aktionstag der Gewerkschaften GÖD & Younion am 8. Mai beteiligt und mit einer kleinen Verteilaktion in der Früh auf dieses Thema aufmerksam gemacht.

**„Tag der Pflege“ 12. Mai:** im heurigen Jahr wurde der „Tag der Pflege“ zum Anlass genommen, um eine Woche lang auf die Leistungen der Pflege- und Gesundheitsberufe aufmerksam zu machen. Wir möchten hier die Gelegenheit nutzen, nicht nur den Pflegekräften, sondern allen unseren im Gesundheitsbereich tätigen Kolleg:innen einen Dank für euren Einsatz, eure Leistungen und eure Hingabe zum Beruf auszusprechen.

**Muttertag & Vatertag:** in bereits gewohnter Manier wurde sowohl am Muttertag als auch am Vatertag an alle im Tagdienst befindlichen Kolleg:innen ein süßer Gruß in Torten-

form überreicht. Wir bedanken uns ausdrücklich bei den Kolleg:innen der Zentralküche, die diese Torten für diesen Anlass handgefertigt haben!

**Kooperation VHS Villach:** mit großer Freude dürfen wir euch diese neue und erstmalige Form der Zusammenarbeit zwischen Betriebsrat und den Kärntner Volkshochschulen präsentieren. Die Kurse finden in Kleingruppen statt, die Teilnahme ist für aktive Bedienstete kostenlos. Anmeldung bzw. Kursbuchung erfolgt über die VHS Villach – zusätzliche Termine sind bei entsprechendem Bedarf aus der Belegschaft kurzfristig möglich.

Abschließend in diesem Vorwort möchten wir es uns nicht nehmen lassen, unserem jahrzehntelangen Leiter der Personalabteilung Herrn Regierungsrat **Manfred Nessmann** zum Ruhestand zu gratulieren. Mit seiner Fachkompetenz und seinem Engagement hat er maßgeblich zum Erfolg unseres Hauses beigetragen. Wir bedanken uns herzlich für die nachhaltige Zusammenarbeit und wünschen ihm auf diesem Wege alles Gute für die Pensionierung.

Wir möchten Ihnen einen wunderschönen Sommer wünschen, erholen Sie sich gut und tanken Sie neue Kraft und Energie für den bevorstehenden Herbst.

**Orasch Michael**  
Betriebsratsvorsitzender

**Horwath Alexandra**  
stellv. BR-Vorsitzende

## Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber:** Gewerkschaft Öffentlicher Dienst Sektion 9 (Landesanstalten und Betriebe), Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt. **Satz, Druck und Layout:** Gerin Druck GmbH, Gerinstraße 1-3, 2120 Wolkerdorf. **Erscheinungsweise:** Vierteljährlich und nach Bedarf. **Druckauflage:** 2.900 Stück. **Für den Inhalt verantwortlich:** Betriebsrat LKH Villach, Nikolaigasse 43, 9500 Villach. **Vorsitz:** Michael Orasch. **Redaktion:** Ing. Christian Wiedenig. *„Hätten Sie gewusst, dass...“* von Cornelia Brenter. Alle Angaben sind ohne Gewähr auf Richtigkeit und Vollständigkeit. Wir legen großen Wert auf Gleichberechtigung, für eine bessere Lesbarkeit verzichten wir jedoch bei Bedarf auf genderspezifische Formulierungen. Wenn keine Bildnachweise angegeben sind, liegen die Bildrechte bei der KABEG oder dem Betriebsrat vom LKH Villach. Bei Rückfragen, Anregungen oder Bestellung einer kostenlosen Ausgabe schreiben Sie uns bitte an: [betriebsrat.villach@kabeg.at](mailto:betriebsrat.villach@kabeg.at)

# 5.5.2024 – Internationaler Tag der Händehygiene



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat den 5.5. zum „Internationalen Tag der Händehygiene“ erklärt. Das Datum soll die fünf Finger jeder Hand symbolisieren. Im heurigen Jahr wurden in gleich zwei Veranstaltungen von der Stabsstelle der Krankenhaushygiene des LKH Villach auf die Wichtigkeit der Händehygiene aufmerksam gemacht.

In der ersten Veranstaltung lud das Hygieneteam wie jedes Jahr auch heuer wieder am 02.05.2024 alle Mitarbeiter:innen, Patient:innen und Besucher:innen zum „Internationalen Tag der Händehygiene“ ein, den Stand in der Eingangshalle des LKH Villach zu besuchen.

Die Wichtigkeit der Händehygiene im Umgang mit Patient:innen und das gezielte Tragen von Einmalhandschuhen wurden an diesem Tag in den Vordergrund gerückt. Mit Hilfe einer fluoreszierenden Lotion und dem Semmelweis-Scan wurde gezeigt, wie exakt man sich die Hände zuvor desinfiziert hatte. Man konnte auch mit Hilfe des Semmelweis-Scans, die Handschuhdichtigkeit überprüfen und das Ergebnis hat sicherlich so manche Mitarbeiter:innen in Erstaunen versetzt bzw. nachdenklich werden lassen.

Wie alle Jahre gab es kleine Aufmerksamkeiten, die dankenswerterweise von der Industrie gesponsert wurden.



In der zweiten Veranstaltung wurde zusammen mit den Schüler:innen des CHS (Centrum Humanberuflicher Schulen) Villach das Ergebnis eines gemeinsamen Projektes zum Thema Händehygiene präsentiert. Vor einigen Monaten wurde ein Filmprojekt mit dem CHS, Fachgebiet –Medien sowie Kunst & Gestaltung - initiiert. Die Teilnehmer:innen sollten ihre Gedanken zum Thema Händehygiene in einem Kurzfilm verarbeiten.

Von den Schüler:innen wurden daraufhin insgesamt neun Kurzfilme gedreht und an uns übersandt. Schließlich wurden diese von einer Jury des LKH Villach bewertet. Es war für uns alle beeindruckend, wie professionell und ideenreich die Jugendlichen mit diesem Thema umgegangen sind. Es war wirklich schwierig, hier einen

Sieger zu bestimmen, für uns waren alle Sieger und sie haben bewiesen, dass sich die heutige Jugend, trotz Handy und Computer, viel Fantasie, Kreativität und Ideenreichtum erhalten hat. Sämtliche Videos wurden am 8. Mai in dieser Veranstaltung präsentiert und die Sieger (Platz1-3) von der Stadt Villach prämiert.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir uns bei allen, die zum Gelingen des Projektes beigetragen haben, bedanken. Alle, die Stadtpolitik, die Direktorin des CHS mit den Lehrkörpern, das Krankenhausdirektorium und der KH-Betriebsrat, haben an das Projekt geglaubt sowie großzügig geholfen. Zum Schluss noch die erfreuliche Mitteilung: alle eingesandten Videos werden im Klinikkanal des Krankenhauses Villach präsentiert.





# RADO

SWITZERLAND

---

**SCHÜTZLHOFFER**  
JUWELIER

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





# Ja. Wir leisten schwere Arbeit!

Gemeinsam für eine österreichweite Schwerarbeiterregelung.  
Für die Beschäftigten im Gesundheits- und Pflegebereich!

Unterstütze die Menschen: Mach mit!



# Gesundheitspersonal am Limit

## Bundesweiter Schwerarbeit-Aktionstag am 8. Mai 2024

Eine kürzlich durchgeführte Umfrage der Arbeiterkammer Niederösterreich sowie eine interne Studie des Wiener Gesundheitsverbands haben erneut bestätigt, dass die Arbeitsbedingungen im öffentlichen Gesundheitswesen die Gesundheit der Beschäftigten erheblich gefährden. Mehr als 40 Prozent der Pflegekräfte bezweifeln, dass sie unter den aktuellen Bedingungen bis zur regulären Pensionierung arbeiten können. Die Befragten leiden unter schwerwiegenden physischen und psychischen Beschwerden, darunter Rückenschmerzen, psychische Erschöpfung und chronischer Schlafmangel.

Die **GÖD-Gesundheitsgewerkschaft** und **younion – Team Gesundheit**, fordern dringende Änderungen in der Schwerarbeiterregelung. Sie schlagen vor, die Berechnung der Schwerarbeitsmonate auf Stundenbasis zu ermitteln und diese Regelung auf alle Beschäftigten im Gesundheitsbereich auszuweiten.

## Mach mit: Digitale Postkarten-Aktion

Die digitale Postkarten-Aktion ermöglicht es dir sowie Angehörigen und Unterstützer:innen, die Forderungen nach besseren Arbeitsbedingungen zu personalisieren und zu verbreiten.

## Care-Pakete für den Nationalrat

Zusätzlich zu den öffentlichen Veranstaltungen werden die Mitglieder des Nationalrats-Ausschusses für Arbeit und Soziales mit „Care-Paketen“ versorgt, die neben Informationsmaterial auch symbolische Gegenstände enthalten, die die Belastungen im

Gesundheitswesen darstellen.

Um die Notwendigkeit von diesbezüglichen Reformen direkt vor Augen zu führen haben wir uns spontan als Betriebsrät:innen an dieser Gewerkschaftsaktion beteiligt; demzufolge haben wir am 8. Mai in der Früh an den beiden Haupteingängen nicht nur Informationen verteilt, sondern auch Äpfel – denn Vitamine geben Kraft und die werden wir brauchen, um die Anerkennung der Schwerarbeit für Gesundheitsberufe durch die Bundesregierung verwirklichen zu können.



## ES REICHT! AUCH IN DER PENSION?

**Wissen Sie, ob Sie in der Pension mit Ihrem Einkommen auskommen werden?**

Wir informieren und beraten Sie kostenlos und unverbindlich.

[www.oebv.com/frauen](http://www.oebv.com/frauen)

Wir sind für Sie da:  
059 808-3620 | [kaernten@oebv.com](mailto:kaernten@oebv.com)





# Startschuss für unseren Pflege-Podcast „Marmelade & Konfitüre“



Mit großer Freude und spannender Erwartung war es uns möglich, den neuen Pflege-Podcast "Marmelade & Konfitüre" im Rahmen des internationalen Tags der Pflege zu veröffentlichen. Dieser Podcast bringt nicht nur frischen Wind in die Gesundheitsbranche, sondern auch in eure Kopfhörer! Unser dynamisches Moderatoren-Duo, Martina und Hannes, ist bereit, euch mit einer Kombination aus Spaß und Fachwissen zu unterhalten.

In "Marmelade & Konfitüre" plaudern Martina und Hannes über alles, was die Pflegewelt bewegt. Von lustigen Anekdoten aus dem Pflegealltag bis hin zu knackigen Experteninterviews – hier ist für jeden etwas dabei, ob alter Hase oder neugieriger Laie. Mit ihrer lockeren Art und viel Humor bringen sie Pep in jedes Gespräch und sorgen dafür, dass jede Folge ein Highlight wird.

## Was erwartet euch in der ersten Episode?

Hannes und Martina nehmen euch mit auf eine unterhaltsame Reise, bei der ihr nicht nur lacht, sondern auch interessante Einblicke in den Pflege-

alltag bekommt. Die Verbindung von Villach, Sylt und dem Internationalen Tag der Pflege mag auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen, doch unsere Moderatoren schaffen es, diese Themen gekonnt und charmant miteinander zu verknüpfen.

Seid gespannt auf interessante Interviews, unterhaltsame Geschichten und spannende Hintergrundinformationen zum Internationalen Tag der Pflege. Dabei werden euch die beiden Moderatoren mit ihren humorvollen Kommentaren und überraschenden Gästen immer wieder zum Schmunzeln bringen.

Egal ob ihr auf dem Weg zur Arbeit seid, eine kurze Pause einlegt oder einfach nur entspannen wollt – „Marmelade & Konfitüre“ ist der perfekte Begleiter für jede Gelegenheit.

Lasst euch diese unterhaltsame und informative Reise durch die Welt der Pflege nicht entgehen und abonniert unseren Podcast, um keine Folge zu verpassen. "Marmelade & Konfitüre" – der Podcast, der das Krankenhaus rockt und eure Pflegewelt bereichert! Hört rein und lasst euch begeistern!

**KABEG**  
LKH VILLACH

## DER PFLEGE- PODCAST



 Spotify



 Apple Podcasts



# LKH Villach Stories

Im Herbst 2024 startete das Buchprojekt „LKH Villach Stories“. In drei tägigen Schreibworkshops, angeleitet von der österreichischen Schriftstellerin Alina Linderemuth, brachten Mitarbeiter:innen unseres Hauses beeindruckende Kurzgeschichten zu Papier, die anschließend als ganzes Buch in den Druck gegangen sind. Dieses neue Buch bringt erinnerungswürdige Geschichten unserer Kolleg:innen ans

Licht, zeigt Freundschaften, Erfolge und das Gefühl, täglich einen wertvollen Beitrag zu leisten. Jeder Beitrag im Buch wurde von den Mitarbeiter:innen selbst verfasst. So entstand eine lebendige Sammlung aus persönlichen und inspirierenden Erlebnissen,

die Einblicke in den Alltag geben, tief berühren und die Bedeutung jedes Einzelnen im Team verdeutlichen. Eine limitierte Anzahl an Buchexemplaren für Ihre Abteilung kann gerne in der Abteilung Administration & Service abgeholt werden.



**Der Polo**  
Ab € 99,- mtl.\*

**Der neue T-Cross**  
Ab € 129,- mtl.\*

## Die 4Me

Sondermodelle

**Der T-Roc**  
Ab € 149,- mtl.\*

**Der neue Tiguan**  
Ab € 199,- mtl.\*

**Ein Volkswagen für mich. Für dich. Ein echter Volkswagen für alle.**

\* Privatkunden-Angebot im Mietleasing der Porsche Bank inkl. USt. und NoVA. zzgl. gesetzl. Vertragsgebühr Polo € 93,58, der neue T-Cross € 111,69, T-Roc € 125,41, der neue Tiguan € 169,37,- keine Bearbeitungskosten, Laufzeit 36 Monate, 10.000 km/Jahr. Eigenleistung (VZ-Depot) Polo € 5.000,-, der neue T-Cross € 5.600,-, T-Roc € 6.050,-, der neue Tiguan € 8.250,-, Abschluss einer vollKASKO der Porsche Bank Versicherung vorausgesetzt. Bereits berücksichtigt: € 1.000,- Porsche Bank Bonus bei Finanzierung über die Porsche Bank Versicherung. Für Porsche Bank Boni gilt: Mindestlaufzeit 36 Monate. Ausgen. Sonderkalkulationen für Flottenkunden, Behörden und ARAC. Die Boni sind unverbindl., nicht kart. Nachlässe inkl. USt. und NoVA und werden vom Listenpreis abgezogen. Angebot gültig bis 30.06.2024 (Antrags- und Kaufvertragsdatum). Verbrauch: 5,0-9,6 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emissionen: 118-217 g/km. Symbolbilder. Stand 04/2024.



9500 Villach, Ossiacher Zeile 50  
Telefon +43 505 91161  
www.porschevillach.at



# „Vom Ei zum Küken“ Ein pädagogisches Projekt unserer Kita



Im Herzen der KITA Sonnenblümen startete Anfang März 2024 ein liebevolles „Pädagogisches Projekt“, das die Kinder in die Welt der Biologie und des Lebenszyklus einführte. In einem Eierbrutkasten wurden Eier platziert, umgeben von Wärme und Fürsorge, mit dem Ziel, das Schlüpfen von Küken zu erleben.

Zur Unterstützung dieses Erlebnisses wurde ein informatives Plakat angebracht, welches die tägliche Entwicklung der Küken im Ei zeigte. Die Kinder lernten ein passendes Lied und tauchten in die Welt der Bilderbücher ein, die das Thema auf lebendige Weise vermittelten.

Am 25. März 2024 war es dann soweit: Die strahlenden Kinderaugen beobachteten mit großer Vorfreude, wie die Küken sich ihren Weg aus den Eiern bahnten. Diese Erfahrung bot ihnen nicht nur einen Einblick in die Natur, sondern förderte auch ihre Neugier und ihr Interesse am Lernen. Die Entwicklung der Küken im Ei ist ein faszinierender Prozess. Schon früh

beginnen Gehirn, Zentralnervensystem und Augen zu wachsen, das Herz schlägt, und allmählich entstehen Nase, Beine und Flügel. Die Kinder erlebten aus nächster Nähe, wie die Küken heranwuchsen und sich auf das Schlüpfen vorbereiteten.

Dieses Projekt schuf nicht nur lehrreiche Momente, sondern auch emotionale: Die Kinder erlebten, wie die Küken schlüpften und ihre ersten

Schritte unternahmen. Es war eine wertvolle Gelegenheit, ihnen die Natur näherzubringen und ihre Begeisterung für die Biologie zu wecken. Nach einer Woche konnten die Küken ihre Reise auf einen Bauernhof antreten.

Ein herzliches Dankeschön gilt an dieser Stelle auch an die kreativen Betreuerinnen, die gerne die Mühe auf sich genommen haben und dieses Projekt initiierten und begleiteten.





# Hätten Sie gewusst, dass ...

... **Menschen ca. 43.800 Stunden im Leben träumen.** Trotz der verbreiteten Annahme, dass wir oft keine Träume haben, ist es erwiesen, dass alle Menschen träumen. Bei einem gesunden Schlaf wird von drei bis vier Träumen pro Nacht ausgegangen, was bei einer Lebenserwartung von 80 Jahren etwa 43.800 Stunden träumenden Zustandes entspricht.

... **dass sogar Föten im Mutterleib träumen.** Angeblich können sogar Föten im Mutterleib träumen, obwohl die genaue Natur dieser Träume noch nicht erwiesen ist. Neugeborene und Säuglinge träumen etwa die Hälfte ihrer Schlafzeit und befinden sich hauptsächlich in der REM-Schlafphase, während der Wachstumshormone freigesetzt werden, die für die Gehirnentwicklung und das Wachstum wichtig sind.

... **das 90% aller Träume wieder**

**vergessen werden,** wobei 50% bereits innerhalb von fünf Minuten nach dem Aufwachen aus dem Gedächtnis verschwinden. Dies wird auf die weniger intensiven Träume in der Einschlaf- oder Tiefschlafphase zurückgeführt, während die intensiveren Träume in der REM-Phase besser erinnert werden.



© Biljana Jovanovic/Pixabay

... **dass man Träume steuern kann,** durch Training und Übung, wobei von sogenannten „Luciden Träumen“ oder vom „Klarträumen“ gesprochen wird. In diesem Zustand ist den Schlafenden

den bewusst, dass sie träumen, und dass es durch bewusstes Einschlafen möglich ist, das Unterbewusstsein in Träumen zu kontrollieren.

... **dass Alpträume hilfreich sein können,** obwohl diese unangenehm sind. Die Angst vor Alpträumen kann Einschlafstörungen und Schlafstörungen verursachen. Manche Schlaf Forscher: innen weisen darauf hin, dass wiederkehrende Alpträume auf unverarbeitete negative Erfahrungen oder Traumata hinweisen könnten.

... **dass während der REM-Phase der Körper erstarrt.** Während des Träumens verfällt der Körper in eine Art Starre, um uns vor Verletzungen zu schützen, die auftreten könnten, wenn wir das, was wir träumen, aktiv ausführen würden. Es kann dennoch vorkommen, dass der Körper aktiv wird, vor allem bei Alpträumen oder Schlafwandeln.

## XXXLutz

## Die Nr. 1 in Villach

Besuchen Sie uns beim XXXLutz in Villach, Auenweg 3!

Jetzt 24h online shoppen auf [www.xxxlutz.at](http://www.xxxlutz.at)

# ÖAMTC Fahrradcheck

Anlässlich der Beteiligung des „Kabeg LKH Villach“ an der Aktion des Klimaschutzministeriums „Österreich radelt“ haben das Green Team des LKH Villach und der Betriebsrat am 22. Mai eine kleine Veranstaltung unter dem Motto „Bewusstsein schaffen für nachhaltiges Handeln im Alltag“ für unsere Belegschaft organisiert. Diese Veranstaltung wurde in Zusammenarbeit mit dem ÖAMTC Kärnten im Carport des Gemeinschaftshauses durchgeführt. Gemäß dem Leitsatz „es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung“ haben unsere Kolleg:innen die Möglichkeit genutzt, ihr Fahrrad dem Techniker des ÖAMTC anzuvertrauen – so konnten im Verlauf des Tages zahlreiche Fahrräder unserer Kolleg:innen auf „Herz und Nieren“ geprüft und kleinere Mängel sogar behoben werden.

Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System stärkt und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Mit dem Fahrrad zu fahren, reduziert deinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und trägt zu einer

saubereren, grüneren Umwelt bei. Du sparst Geld, das du sonst für Benzin oder öffentliche Verkehrsmittel ausgegeben würdest. Frische Luft und Bewegung können dazu beitragen, den Stress des Tages abzubauen.

Radfahren vermeidet Verkehrsstaus und du kannst die Freiheit genießen, überall dort anzuhalten, wo du möchtest. Wir freuen uns schon auf weitere Events dieser Art!



## Aktionen 2024

### AKTIVE COMMUNITY

Österreichweit werden täglich über 6 Millionen Wege unter 2,5 Kilometer zurückgelegt – eine perfekte Distanz fürs Rad! Du hast Lust mehr zu radeln und Teil einer aktiven Community zu werden? Dann mach mit! **Kärnten radelt bietet dir viele Aktionen** dazu!

### Ab dem 20. März mitradeln!

**Anradeln**  
20. März - 30. April  
50 km radeln und gewinnen!

**Österreich radelt zur Arbeit**  
1. Mai - 30. Juni  
10 Tage zur Arbeit radeln und gewinnen!  
radelt.at/arbeit



**Österreich radelt zur Schule**  
20. März - 6. Juni  
Bei „woom2school“ haben Schüler:innen und Klassen die Chance auf tolle Preise!  
radelt.at/schule



**ÖBB Bienen- und Blumenradeln**  
Gemeinsam radeln für mehr Artenvielfalt!

## Mitradeln und gewinnen!

Bring Schwung in deinen Alltag, sei CO<sub>2</sub>-frei unterwegs und setze ein Zeichen fürs Radfahren!

### RADEL MIT - JEDERZEIT!

Registriere dich in der „Österreich radelt“-App oder online unter [kaernten.radelt.at](https://kaernten.radelt.at) und trage Kilometer ein: laufend oder alle auf einmal. **Ob zur Arbeit, zur Schule oder in der Freizeit, jede Radfahrt zählt.** Zusätzlich warten tolle Preise auf dich!



**Sommerradeln**  
1. Juli - 12. September  
Radeln, Orte einsammeln und gewinnen!  
radelt.at/sommerradeln

**Zielsprint**  
Bis 30. September  
insgesamt 100 km radeln und gewinnen!



**Winterradeln**  
11. November - 11. Februar  
Radfahren zum Wintersport machen und gewinnen!



### RAD-KILOMETER SAMMELN

**Auch ohne Internet und App ist die Teilnahme an Kärnten radelt möglich:** einfach diesen Abschnitt ausfüllen und bis **spätestens 02. 10. 2024** per Post oder eingescannt/abfotografiert per Email schicken an: [Kärnten radelt, Verein Gerade, Tarviser Straße 11, 9020 Klagenfurt a.W., Email: kaernten@radelt.at](mailto:kaernten.radelt@radelt.at)

Alle Daten werden ausschließlich für die Kampagne „Kärnten radelt“ verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Vor-, Nachname

PLZ Wohnort

Tel. od. Email

**Bitte geradelte Kilometer eintragen!** Alle notierten Rad-Kilometer müssen für die Auswertung summiert werden!

**März**

**April**

**Mai**

**Juni**

**Juli**

**August**

**September**

**SUMME Rad-Kilometer**

**Deine Rad-Kilometer zählen auch für eine/n Betrieb / Gemeinde / Schule / Universität / Verein.** Eine Nennung pro Kategorie ist möglich:

KABEG LKH Villach

Fotos: Österreich radelt / Mar tin Mathes, A&S; Alle Produktbilder sind Symbolbilder





# Nicht alles ist Sterz: der Mais kann`s



## Regional und Saisonal

Wer kennt sie nicht, die Erzählungen älterer Generationen, die den Mais als Grundnahrungsmittel schon sehr schätzten. Der Mais war in unseren Breiten schon immer die Kraftquelle Nummer 1. Heute leider doch eher in Vergessenheit geraten, aber dennoch ein Lebensmittel der Spitzenklasse.

## Eiweiß - alles da

8,5g Eiweiß sind in 100g Mais enthalten, zur Hälfte essentielle Aminosäuren. In Kombination mit Milchprodukten (Buttermilch, Sauermilch...) eine tolle Ergänzung für eine gute biologische Wertigkeit. (Biologische Wertigkeit bewertet die Qualität des Eiweißes)

## Bestäubung leichtgemacht

Die weiblichen Blüten sind am Stamm, die männlichen an der Spitze. Den Rest macht der Wind oder die Schwerkraft... So einfach geht's!

## Kohlenhydrate

Mit reinen Polysacchariden versorgt uns der Mais mit guten Kohlenhyd-

raten. Diese gehen kontinuierlich in die Blutbahn und liefern uns somit längerfristig Energie. Interessant für Sportler: es kommt zu einem kontinuierlichen Wiederaufbau des Glykogens nach dem Training.

## Ballaststoffe

5g Ballaststoffe sind in 100g Mais enthalten. Diese sind präbiotisch, machen daher unseren Verdauungstrakt fit.

## Putzt den Darm richtig durch

Die in der Schale der Maiskörner enthaltene Zellulose ist für den menschlichen Darm nicht verdaubar. Wir scheiden diese so aus, wie wir sie gegessen haben.



## 100g roher Mais enthalten

Energie	300kcal
Kohlenhydrate	73g
Eiweiß	8,5g
Fett	1,5g

## Popcorn versus Chips

100g	Popcorn	Chips
kcal	380kcal	530kcal
Fett	5g	49g

Von Natur aus glutenfrei und lactosefrei – fein!



Fazit: Sterz ist gut

# SOMMER PROGRAMM 1.7-8.9.2024

## € 1,- JUNI AKTION

Tageskarte für Kinder  
(in Begleitung eines Erwachsenen)  
im Juni um € 1,-

## OUTDOOR FITNESS

Gratis Body-Workout am Thermenplatz  
Juli - August, jeden Montag 18:30

## SCUBA JET TESTEN

Jeden Mo + Fr von 10:00 - 11:00 Uhr  
und Mittwoch 16:00 - 17:00 Uhr  
im Sportbecken

## COOL AM POOL - LANGE

## THERMENACHT

16. August und 06. September 2024  
bis 23:00 mit Cocktails, DJ  
und Sauna-Special

(KärntenTherme während Revision von  
17.06-30.06.2024 geschlossen!)

Weitere Infos unter:



[www.kaerntentherme.com](http://www.kaerntentherme.com)

KÄRNTEN  
THERME  
Warmbad-Villach



## Erfolgreiche Teilnahme des Team LKH Villach beim 6. Frauenlauf in Velden

Am 1. Mai fand der 6. Frauenlauf in Velden statt, bei dem das Team **LKH Villach** mit insgesamt **25 Teilnehmerinnen** an den Start ging. Zahlreiche Zuschauer entlang der 5 km langen Strecke sorgten für eine motivierende Atmosphäre und feuerten begeistert an.

### Gratulation an alle Läuferinnen!

Gerit Felsberger, Lisa Gratzner, Gritznig Sarah, Hildebrandt Jadranka, Hirzberger Melanie, Höll Sylvie, Zeljana Jerkovic-Stojic, Petra Keller, Susanne Kogler, Heidi Nessmann, Andrea Pöllitzer, Corinna Prohinigg, Daniela Prosen, Melissa Rassinger, Veronika Rauter, Carla Schmucker, Dany Schöffmann, Maria Schwarz, Kerstin Sereinig, Corinna Stonig, Manuela Tiffner, Lara Tschernutter, Christina Waldner, Ilse Wirth.



## KABEG LKH Villach läuft mit Herz für den guten Zweck!

Wir sind beim Herzlauf Kärnten am 22.06.2024 in Baldramsdorf dabei, um Herzkrankheiten vorzubeugen, Menschen zur Bewegung zu motivieren und herzkrankte Kinder sowie deren Familien zu unterstützen.

Mach mit und zeige dein Herz für diese wichtige Sache!

Anmeldung ausschließlich und bis spätestens **11.06.2024** per E-Mail an [manuela.tiffner@kabeg.at](mailto:manuela.tiffner@kabeg.at). Es wird eine Sammelanmeldung für alle Teilnehmer des KABEG LKH Villach Teams durchgeführt. Rückfragen gerne jederzeit unter der DW 63986.

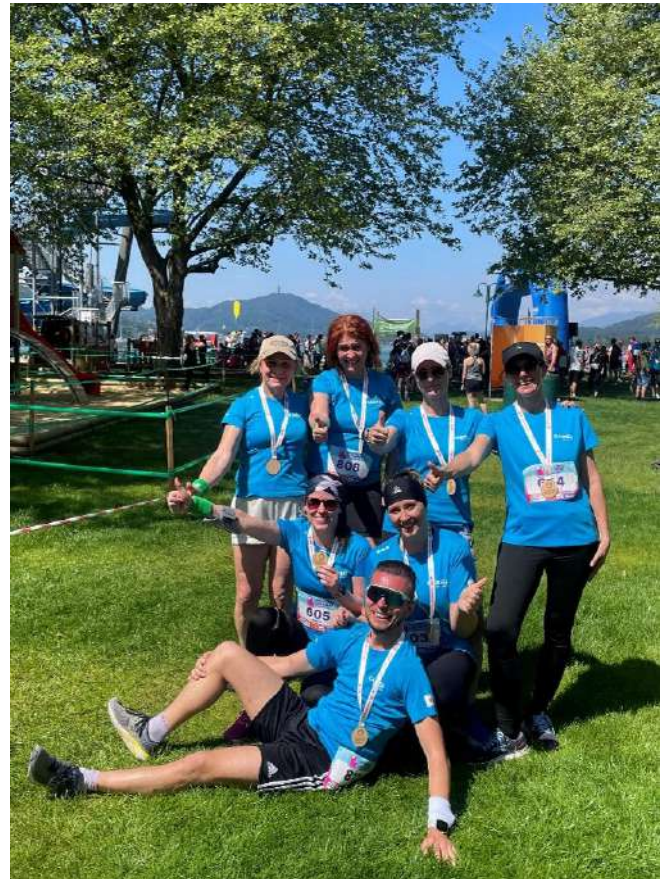




# Glänzende Leistungen beim Kirschblütenlauf in Klagenfurt

Am Samstag, dem 11. Mai 2024, nahm das Team KABEG LKH Villach mit Begeisterung beim Kirschblütenlauf in Klagenfurt teil. Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen versammelten sich zahlreiche Läuferinnen und Läufer, um auf den 4-km- und 8-km-Strecken ihr Bestes zu geben. Mit zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern erzielte das Team KABEG LKH Villach beeindruckende sportliche Leistungen. Insgesamt war die Teilnahme am Kirschblütenlauf 2024 ein großer Erfolg für das Team KABEG LKH Villach. Wir sind stolz auf uns und freuen uns schon auf kommende Herausforderungen.

Unsere Läuferinnen und Läufer: Gerhard Gstaltner, Heidemarie Nessmann, Melissa Rassinger, Maria Schwarz, Daniela Schöffmann, Manuela Tiffner, Julia Trost, Nadine Tschernjak, Daniel Uhlenschmied und Gerlinde Walther



## Süßer Dienst

Zum Muttertag und Vatertag haben wir – in gewohnter Tradition - unseren Kolleg:innen eine süße Überraschung bereitet und am Vormittag mit Torten an Mütter bzw. Väter verschenkt. Besondere Freude in der Belegschaft schenkte der Umstand, dass diese Torten von den beiden Konditorinnen und ihren Kolleg:innen in der Zentralküche handgefertigt wurden. Gerade Ihnen möchten wir unseren Dank aussprechen – denn dadurch war uns diese kleine Anerkennung für die harte Arbeit, die „Mütter & Väter“ tagtäglich leisten, an diesem Ehrentag möglich. Es war schön zu sehen, wie sich die im Tagdienst befindlichen Kolleg:innen über diese süße Aufmerksamkeit gefreut haben und sich wertgeschätzt fühlten. So macht „Schenken“ Spaß!



**FAHRSCHULE**  
**Molden**  
Widmannngasse 2 ☎ 04242 / 25397

**Intensivkurse!**

**Juni:** ab Donnerstag, 20.06.2024  
**Juli:** ab Montag, ..... 08.07.2024  
**August:** ab Montag, ..... 05.08.2024  
ab Montag, ..... 26.08.2024

Jetzt anmelden  
und Platz sichern  
04242 / 25397

✓ Einstieg jederzeit!  
✓ Bestpreisgarantie

**www.fahrschule-molden.at**  
facebook.com/fahrschulemoldenvillach

die kärntner  
**volkshochschulen**

#lovelyvhs  
#vhsforfuture

# Fit & in Bewegung

Exklusive Angebote für Bedienstete des  
KABEG LKH Villach

## SUP-Kurs für Einsteiger:innen

Wann: ab Mo, 10.06.2024, 18:00- 19:30 Uhr

Wo: Bundessport- und Freizeitzentrum Faaker See

Mitzubringen: Badebekleidung & Handtuch, Kappe, Trinkflasche, eigenes SUP  
Der Eintritt BSFZ Faaker See ist in der Kursgebühr nicht inkludiert, € 10,- pro Termin  
Ein SUP kann mit Voranmeldung in der VHS ausgeliehen werden.

## Hula-Hoop Basic Kurs

Wann: ab Mi, 11.09.2024, 17:30- 18:30 Uhr

Wo: NDC FIT Studio groß, Villach

Mitzubringen: Hula Hoop Reifen, falls vorhanden  
alternativ: Leihreifen vor Ort, Gebühr einmalig € 15,00  
(Bitte keine Reifen mit Wellen oder Massage Noppen und unter 1000g)

## ZUMBA für Anfänger:innen

Wann: ab Di, 17.09.2024, 19:00- 20:00 Uhr

Wo: VS 11 - Maria Gail, Villach

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe, Trinkflasche

BETRIEBSRAT



LKH VILLACH

Die Angebote sind gültig für aktiv  
Bedienstete des LKH Villach unter  
Vorlage der Mitarbeiterkarte.  
Keine Teilnahmekosten -  
ausgenommen ev. Leihgebühren  
und Eintritte BSFZ Faaker See.

Information & Anmeldung:

VHS Villach

050 477 7115

[vhs-villach@vhskt.n.at](mailto:vhs-villach@vhskt.n.at)

Anmeldefrist:

bis 10 Tage vor Kursbeginn

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

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