

> Auf ein Wort <

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Es freut mich diesmal besonders, das Vorwort mit etwas Gemeinsamen, Verbindendem und Positivem zu beginnen. **Das Frühsommerfest (Seite 4 bis 7)** gab uns allen die Möglichkeit, einmal fernab der Arbeit und über alle Berufsgruppen und Abteilungsgrenzen hinweg gemeinsam und verdient ein Fest zu genießen. An die 800 Kolleginnen und Kollegen aus allen Berufsgruppen und auch deren oberen Führungskräfte - ob mit Partner:innen oder in Abteilungsleiter- und Stationsrunden - nahmen die Gelegenheit beim Schopfe und genossen dieses Ereignis in einem wunderschönen Ambiente. Bei Musik, gutem Essen und Trinken **kamen endlich wieder „d'Leut zam“**. Eine Kultur der Gemeinsamkeit, welche wir alle sehr vermisst hatten. Kein Gewitter konnte die gute Laune verderben. Auch Kollegen und Kolleginnen im Ruhestand fanden Freude daran, sich mit ihren pensionierten und aktiven Kolleg:innen auszutauschen. Sogar eine Polterrunde einer Kollegin, die eigentlich nur kurz vorbeischaun

wollte, blieb ob der Gemütlichkeit bis zum Schluss. Warum ich dies alles betone, liegt daran, dass all die Herausforderungen, welche wir tagtäglich zu meistern haben, nur in Gemeinsamkeit zu schaffen sind. Hier war einmal Zeit, miteinander, ohne Regeln, ohne Einschränkungen Nettos zu erläutern und Belastendes los zu werden. Möglich war dieses große Event nur dank der vielen Kolleginnen und Kollegen aus der Küche, aus den Werkstätten, aus dem Gemeinschaftshaus, aus dem Betriebsrat, die allesamt mit ihrem großartigen Einsatz und der Kultur des Miteinanders auch das eine oder andere Hoppala meisterten. Man merkte allen den Spirit an, dass es alleine darum ging, diesen Tag zu einem Besonderen zu machen. Mein und unser Dank an dieser Stelle. **Denn solch Hilfe ist monetär unbezahlbar!** Ich hoffe, dass wir mit unserem Danke an Euch auch so erfolgreich sein werden.

Nicht zuletzt war dieses Frühsommerfest auch ein passender Start auf die bevorstehende Sommerurlaubszeit und gab vielen hoffentlich einen positiven Anstoß dazu. 5 Kollegin-

nen und Kollegen haben dann mit ihrer Eintrittsnummer das große Los gezogen und die Einladung zu den aktuellen BR-Reisen nach Mörbisch und zum Jedermann gewonnen. Die Freude war groß und auch wir seitens des Betriebsrats freuen uns, unsere Kolleginnen und Kollegen auf diesen Reisen verwöhnen zu dürfen. Das Reisen ist auch gleich die Überleitung zur aktuellsten **Reise ins Gardaland (Seite 12)**, die nach zwei Jahren Pause wieder stattfinden konnte. Auch wieder ein Stück Normalität, welche viele genossen.

Die **Osterkörbe und Muttertags-torten** fanden großen Anklang und waren wieder mal eine sehr gute Gelegenheit, mit den Kolleginnen ins Gespräch zu kommen. Keine Sorge auch die Väter werden heuer wieder zu ihrem süßen Energieschub kommen.

Gemeinsam, miteinander war auch die Motivation einiger Kolleginnen und Kollegen, die an den diversesten Sportwettbewerben teilgenommen haben. Selbstredend haben wir sie gerne bei den Startgeldern unterstützt. Ebenso freut es uns, dass der **BR-Zuschuss** für die KärntenCard von ganz vielen in Anspruch genommen wird. Bis Ende August gibt es noch € 25,- für jede/n aktiv Bedienstete/n. Wir sind davon überzeugt, dass bei den derzeitigen Preissteigerungen jede Unterstützung zählt und gerade im Bereich Freizeit und Sport extrem wichtig ist.

Wir bedanken uns auch für die Unterstützung bei der **Groß-Demo „Snach12“ (Seite 8 und 9)** in Klagenfurt als Fortsetzung der Aktionen zuvor. Wir hatten sogar die Unterstützung der 90jährigen LKH-Villach-Pensionistin Johanna Gallautz-Rauter, die ihre erste Demonstration mit uns beging. Kurz kann festgehalten werden, dass damit die Welt noch nicht gerettet ist und die Probleme noch nicht beiseitegeschafft sind. Aber Wirkung wurde erzielt. Denn ohne diese Aktion hätte es - das getraue ich mich zu behaupten - keine schnelle Pressekonferenz der Bundesregierung ge-

geben, in welcher mal 10 Eckpunkte und ein Budget von einer Milliarde Euro für die nächsten zwei Jahre für die Gesundheitsberufe angekündigt wurden. Jetzt geht es darum, Angekündigtes auch zur Umsetzung zu bringen. Es ist mehr als fünf nach zwölf, was die Ausbildung betrifft! Die **ATTRAKTIVIERUNG der Gesundheitsberufe** muss schnellstens von statten gehen und so bleibt zu hoffen, dass es umgehend Verordnungen und Gesetze zur bezahlten Ausbildung geben wird. Für Kärnten ist festzuhalten, dass Vorarbeiten für die angekündigten Prämien sowie das Ausbildungsmodell in Anstellung für PFA in vollem Gange sind und die gesetzlichen Grundlagen im Juli beschlossen werden sollen.

Ein Schritt in Richtung Entlastung ist es, wenn es endlich wieder mehr Chancen gibt, Planstellen zu besetzen. Eben diese Planstellen sollen jetzt im Pflegebereich im Herbst anhand der **Pflegebedarfsberechnung** auch objektiv und vergleichbar werden. Die Analyse sollte - in den Hauptbereichen berechnet - ab Herbst vorliegen. Der dann zu erstellende Stellenplan wird auf Grundlage der Berechnungen zu erstellen sein. Viele weitere angekündigte Maßnahmen der Bundesregierung wie Bezahlung von Prämien u.s.v. werden wir genau verfolgen um deren Umsetzung auch zu erreichen.

Sie sehen, ob im Bund, im Land oder im Haus - die Herausforderungen werden nicht und nicht kleiner. Deshalb bin ich davon überzeugt, dass wir dies auch nur gemeinsam schaffen. Die Kraft dafür sollen sie in einem **entspannten, ereignisreichen oder aufregenden Urlaub** auch finden, so wie es einem beliebt. Wir jedenfalls wünschen Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden nur das Allerbeste, denn sie haben es sich verdient. Mit der großen Hoffnung, Ihnen im Herbst schon Genaueres zu den Ankündigungen mitteilen zu können, wünsche ich beim Lesen dieser Ausgabe viel Vergnügen!





Schödinger Jessica Dr. BSc, Assistenzärztin, R-ZI	Kapellari Alina, Ergotherapeutin, Therap. Dienste
Grießbach Elisa Fee Dr., Ärztin in Basisausbildung, UChir-Allg.	Schuller Laura, Pflegefachassistentin, Kdr/Jgd.-Säugling
Streßler Gertraud, Hebamme, Gyn-Kreis.	Millechner Silvia, Sonstiges Personal, Pat.-Transp.
Tanjic Sedina, Operationsassistentin, Z-OP-Ortho	Laggner Ingrid, DGKP, Psy-Stat B
Al Hassan Abdel Raouf, Operationsassistent, Z-OP-Chir	Plani Iris Dr., Assistenzärztin, Kdr/Jgd.-Allg.
Krumpestar Maria, Handwerklicher Hilfsdienst, Neuro/P-StatBer	Telesklav Daniela, Erzieherin, Kdr/Jgd.-Psychosom
MMag. Dr. Gfrerer Gerhard, Höherer Wirtsch.-/Statist. Dienst, QM, PZM, Strukturentwicklung	Sandrieser Markus, Sonstiges Personal, Pat. Transp.
Rama Ilirjana, Handwerklicher Hilfsdienst, Med. Abt.-StatBer	Neumeister Tina, DGKP, Kdr/Jgd.-Säugling
Volynska Mariia Dr., Assistenzärztin, Neuro/P-Allg.	Zwitnig Diana, Handwerklicher Hilfsdienst, Neuro/P.-StatBer
Hardt-Stremayer Magdalena Mag. Dr., Apothekerin, Apotheke	Ebner Sandra, Handwerklicher Hilfsdienst, Neuro/P.-StatBer
Zelger Bettina, Pflegefachassistentin, Chir. Stat. KL	Gaggl Sandra, Handwerklicher Hilfsdienst, Neuro/P.-Stat.Ber
Maderthaler Tanja, Handwerklicher Hilfsdienst, Med. Abt.-StatBer	Liendl Sarah-Marie, Pflegefachassistentin, Chir. Stat.KL
Brecelj Dasa Dr., Ärztin in Basisausbildung, AG/R-Remob	Jereb Tanja, Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin, Apo
Unterweger Sarah, Abteilungssekretärin, Neuro/P-Allg	Mehic Refika, Handwerklicher Hilfsdienst, Med.Abt.-StatBer
Durnig Maximilian Dr., Assistenzarzt, Med. Abt.-Allg.	Rainer Christian Dr., Facharzt, Anästh. Narkose
Tkabladze Natela, Sonstiges Personal, Neuro/P-Allg.	Primig Nathalie, DGKP, Kdr/Jgd.-KdrStat
Schmidl Sabine, Pflegefachassistentin, Med. Abt.-Stat.II	Jereb Tanja, Pharmazeutisch-kaufmännische Assistentin, Apo
	Liendl Sarah-Marie, Pflegefachassistentin, Chir. Stat.KL
	Kuhn Christine Mag., Klin. Psychologin in Ausbildung
	Hrkac Gordana, Handwerklicher Hilfsdienst, Bed.Abt.-StatBer

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber: Gewerkschaft öffentlicher Dienst Sektion 9 (Gesundheitsgewerkschaft), Bahnhofstraße 44, 9020 Klagenfurt. **Für den Inhalt verantwortlich:** Betriebsratsvorsitzende des LKH Villach, Waltraud Rohrer, Nikolaigasse 43, 9500 Villach. **Blattlinie:** periodische Zeitschrift zur Information der MitarbeiterInnen des LKH Villach. **Redaktion:** BR-Stv. Michael Orasch, Christian Wiedenig, **Druck und Layout:** Gerin Druck GmbH, 9501 Villach. **Erscheinungsweise:** vierteljährlich und nach Bedarf zusätzlich.



Frühsommerfest

Lang ersehnt - perfekt geplant - grandios gefeiert!

Mit ganz viel Musik und noch mehr Kulinarik machten Bedienstete, Angehörige und Pensionierte den Freitag, den 13. Mai 2022, zu einem von vielen als unvergesslich bezeichneten Tag für das LKH Villach.

Nachdem wir wegen der COVID-19-Pandemie in den letzten beiden Jahren teilweise gänzlich auf Weihnachtsfeiern, Dienstjubiläumsfeiern, Prosciutto- oder Maronifeste & Co verzichten mussten, war die Vorfreude auf unser erstes LKH Frühsommerfest im Parkhotel Villach dementsprechend groß. Das Direktorium und der Betriebsrat wollten sich mit diesem Fest für den enormen Einsatz aller Bediensteten bedanken. Diesmal indem sie einen Gute-Laune-Rahmen schafften, damit sich die Kolleginnen und Kollegen auch wirklich ungezwungen und fernab der Dienststelle austauschen können. Und dem vielfach positiven Feedback nach zu beurteilen, ist genau das gelungen.

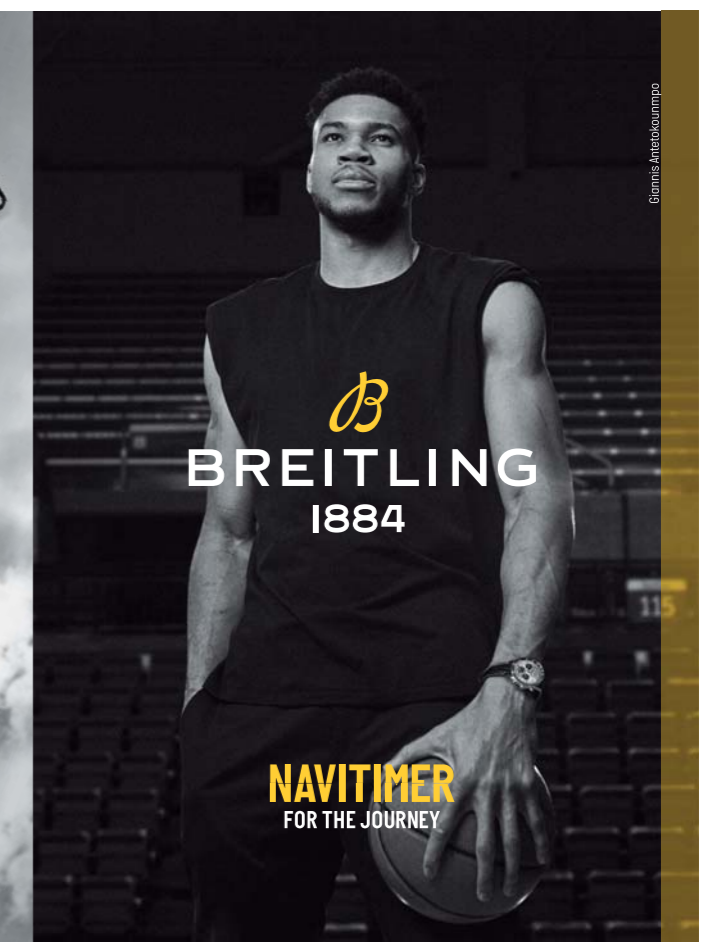


Ganz viel Musik ...

Mit Jürgen Blumenthal und seinem Parkcafé Villach haben wir einen professionellen Partner gefunden, dessen Erfahrung bei der Umsetzung eines Festes dieser Größenordnung unverzichtbar war. Sämtliche Gasträume des ehrenwerten

Parkhotels wurden für uns geöffnet und während zwei Gewittern auch bis zum letzten Platz genutzt. Der Großteil des Festes spielte sich aber im Freien ab. Denn dort gab es über 7 Stunden Live-Musik mit den Carinthian Pipes und der Musikschule Vil-

lach mit der MS Youngsters Schülerbigband, dem MS Saxensemble, der MS Lehrer Real Band und der MS Erwachsenen Bigband. Mit ihnen sang zwischendurch unser EMan Christian Wiedenig, natürlich auch unsere LKH-Hymne „Auf uns“.





... und noch mehr Kulinarik

Ebenfalls im Freien standen die Getränkebars und das große Zelt für die warme Küche. Apropos groß. Einfach großartig war der Auftritt unserer Kolleg:innen von der Zentralküche und dem Gemeinschaftshaus,

die allen Herausforderungen trotzen und eine Qualität liefern, die seinesgleichen sucht. Über je 1.000 Portionen an Antipasti, Gegrilltem und Süßem erfordern neben der logistischen Meisterleistung auch die

persönliche Höchstleistung einer/jeder/n Einzelnen. Selbst defekte Kühl-LKWs, beschädigte Wasseruhren, Stromausfälle und Schnittverletzungen konnten unsere Profis nicht aus der Ruhe bringen.



Applaus Applaus

Von der Idee bis zur Ausführung konnte sich Hauptorganisator Michael Orasch auf ein begeisterungsfähiges und verlässliches Team verlassen. Es ist ihm sehr wichtig, sich bei allen - die zum Gelingen dieses Festes beigetragen haben - zu bedanken. Denn

das waren rund 30 Kolleg:innen vom Betriebsrat, 25 von der Zentralküche und Gemeinschaftshaus, 20 vom Team Parkcafé und Tourismusschule sowie Hausaufsicht, Technik, Fahrer & Co. Sie alle werden im Herbst zu einem Essen eingeladen, bei dem sie

dann ganz sicher selber bedient werden. Abschließend bedanken wir uns bei allen Teilnehmer:innen für die super Stimmung.

Es war ein wirklich gelungenes Fest!

LKH-MITARBEITERAKTION

WERKSTÄTTENRABATT

- 10%

RABATT auf ALLE WERKSTATT-REPARATURARBEITEN
ausgenommen Karosserie-, Versicherungs- und Garantiarbeiten

KAROSSERIE-AKTION 2022
Bei Kaskoschäden erhalten Sie von uns einen **GUTSCHEIN IN DER HÖHE IHRES SELBSTBEHALTES**
Einlösbar für alle Leistungen und Einkäufe bei Porsche Villach

GANZJÄHRIGE MITARBEITERAKTION
Pro Reparatur 1 Rabattschein einlösbar
Nur mit Mitarbeiter/-innenausweis.

Keine Barablässe möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nicht auf andere Fahrzeug-eigentümer übertragbar.



Wir sind anders
Ossiacher Zeile 50,
Tel. +43(0)505 91161





Achtung Gesundheit – Es ist 5 nach 12!

Unsere monatelange Protestbewegung zeigt erste Fortschritte – DEMO war ein voller Erfolg!

Zur Unterstreichung der Forderungen der parlamentarischen Bürgerinitiative „Offensive Gesundheit“ fanden am 12. Mai, am Tag der Gesundheitsberufe, österreichweit Protestkundgebungen statt. Erstmals gemeinsam organisiert von allen Fachgewerkschaften (GPA, Younion, Vida, GÖD) mit der Ärztekammer, dem KABEG Zentralbetriebsrat und der Arbeiterkammer Kärnten kam es in Klagenfurt zu einer Standkundgebung, um nachdrücklich nachhaltige

Verbesserungen für ALLE Berufsgruppen in den Gesundheits-/ Sozialeinrichtungen zu senden, zu fordern.

Ein knallroter LKH Villach Bus
Der Zeitpunkt wurde bewusst gewählt, um auf die untragbaren Belastungen der Arbeitnehmer:innen im Gesundheits- und Pflegebereich aufmerksam zu machen - OHNE Auswirkungen auf die Versorgung der Bevölkerung. So fuhr am Vormittag ein bunt gemischter „Haufen“ von Kolleg:innen aus allen Berufsgruppen des Gesundheits- und Pflegebereichs gemeinsam im Bus (zur Verfügung gestellt von der Ge-

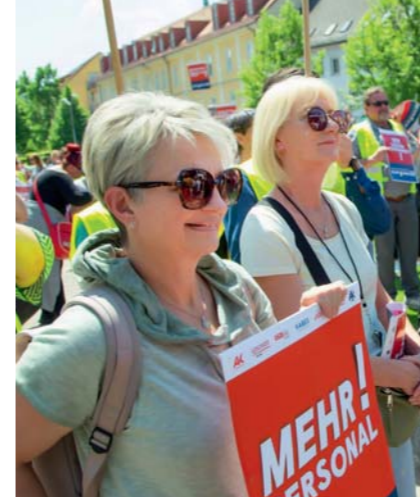
werkschaft) zur Kundgebung am Stadttheater Klagenfurt. Ein besonderer Dank gilt jenen Kolleg:innen, die sich in ihrer dienstfreien Zeit an dieser Kundgebung beteiligt haben, und unseren Pensionist:innen, die im „Ruhestand“ nach wie vor aktiv für Gesundheit eintreten!

Kurze Ansprachen der Vorsitzenden

Vor Beginn der Protestveranstaltung fand überraschend eine Pressekonferenz der aktuellen Bundesregierung statt, in der umfassende Verbesserungen für den Pflegebereich unter dem Stichwort „Pflegereform“ verkündet wurden: unter anderem für Pflegekräfte mehr Gehalt, eine zusätzliche Entlastungswoche (Urlaub) ab dem 43. Lebensjahr, Ausbildungsreform (Ausbildungszuschuss, Stipendium, Pflegelehre etc.). Seit 2020 wurden seitens der Bundesregierung mehrmals Maßnahmen angekündigt, deren Umsetzung nach wie vor nicht erfolgt ist. Es bleibt abzuwarten, inwieweit es diesmal zur Verwirklichung der veröffentlichten Maßnahmen kommt bzw. inwieweit tatsächlich Verbesserungen für ALLE Berufsgruppen in dem Bereich spürbar werden.

Deutliches Signal

Bereits im November 2021 gingen zahlreiche Kolleg:innen in Kärnten



um 5 nach 12 zu einem „Walk-Out“ vor ihren Betrieb, um auf die bedenkliche Situation im Gesundheitssystem aufmerksam zu machen und für Verbesserungen zu kämpfen. Auch wurden bereits über 70.000 Unterschriften (offline und online) österreichweit für eine parlamentarische Bürgerinitiative gesammelt. Mit unserer Groß-Demo am 12. Mai wurde ein lautes und deutliches Signal für ein besseres Gesundheits- und Sozialsystem gesetzt. Betreffend der kurz vor der Demo „zufällig“ angekündigten Pflegereform von der Bundesregierung möchten wir festhalten, dass dies ein Schritt in die richtige Richtung ist. ABER: In der Vergangenheit wurde von sämtlichen Parteien bereits sehr viel angekündigt,

wir warten ab, was nun wirklich umgesetzt wird. Kritisch sehen wir z.B. die geplante Einführung der Pflegelehre sowie die zeitliche Befristung der Gehaltserhöhung auf zwei Jahre. Auch müssen wichtige Punkte weiterhin in Angriff genommen werden wie z.B. die Anerkennung der Schwerarbeit, die Zuerkennung

der Nachtschwerarbeit für ALLE Berufsgruppen, die MIT Patienten arbeiten (z.B. KAD), die österreichweit einheitliche Personalbedarfsberechnung, gerechter Lohn für mehrere Bereiche, Entlastung aller Gesundheitsberufe (z.B. RT) uvm.

Fotos: Günter Jagoutz + BR LKH Villach



Villach-Gruppebild mit ältester Demo-Teilnehmerin Johanna Gallautz-Rauter (90), die mit uns zur Demo angereist ist.



Versicherung to go.

Einfach zugreifen.

- > Die Basisvorsorge, mit der ich monatlich Lohnsteuer spare.
- > Mein Arbeitgeber macht's möglich.
- > Ich brauche nur zu wählen.



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

Weitere Produktinformationen finden Sie in den Basisinformationsblättern unter www.oebv.com/bib.

Traum. Ziel. Leben.



Ukrainehilfe am LKH Villach

Schockiert waren wir im LKH Villach ob der Tatsache des eskalierenden Krieges in der Ukraine. Millionen von ukrainischen Staatsbürger:innen mussten sich auf das Schlimmste gefasst machen. Bedrohung, Gewalt, Angst, Flucht, die Gewissheit alles zu verlieren und die Ungewissheit, wie es weitergeht.

Einprägende Bilder

und das Gefühl unterstützen zu wollen, um schutzsuchenden Familien, Frauen und Kindern zu helfen, bewog das Direktorium dazu, mit Herrn Harald Geissler in seiner Funktion als Krisenkoordinator der Hauptfeuerwache Villach, Kontakt aufzunehmen. Als Koordinator der

Ukrainehilfe wusste Herr Geissler tagesaktuell Bescheid, was an Sachspenden gerade dringend im Kriegsgebiet und an den Grenzen benötigt wurde. Dank Ihrer herausragenden Bereitschaft im Sinne der humanitären Hilfe zu unterstützen, war es uns schon nach wenigen Tagen möglich, den ersten LKW mitzubeladen und Hilfsgüter wie: Nahrungsmittel, Decken, Hygieneartikel, Waschpulver, Kerzen, Taschenlampen, Batterien, Milchpulver, Babynahrung, Fläschchen, Beruhigungssauger, Babywindeln (über 12.000!), Babypflegeprodukte, Stofftiere, Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, OP-Masken und vieles mehr auf den Weg ins Krisengebiet zu schicken.



Ein herzliches Dankeschön für die tatkräftige Unterstützung an jede/jeden Einzelnen von Ihnen. Die Welle der Hilfsbereitschaft hat uns abermals gezeigt, was wir im Team schaffen können!



Hätten Sie gewusst, dass...?

... Spargel eigentlich eine Heilpflanze ist? Lange bevor Spargel als Delikatesse auf den Tisch kam, wurden die Wurzeln – aber auch die Sprosse, Blätter, Blüten und Beeren der Pflanze – wegen ihrer medizinischen Wirkung geschätzt. Wildwachsende Spargel-Arten in China, Griechenland und Ägypten kamen zum Beispiel bei Husten, Blasenproblemen und Geschwüren zur Anwendung. Indischer Spargel (*Asparagus racemosus*) hat eine lange Tradition in der ayurvedischen Medizin. Die Wildpflanze wird unter anderem bei Magengeschwüren und Nervenleiden verabreicht. Der umgangssprachliche Name „Shatavari“ bedeutet „die, die über 100 Männer besitzt“ und weist auf die Anwendung als Aphrodisiakum für Frauen hin.

... der Name „junger Trieb“ bedeutet? Der wissenschaftliche Name des heimischen Spargels *Asparagus officinalis* leitet sich vermutlich vom griechischen *aspáragos* ab. Das steht für „junger Trieb“ – denn die Triebe der Pflanze sind es, die auf den Teller kommen. Der

zweite Teil des Namens bedeutet „als Arzneimittel verwendet, für medizinische Zwecke geeignet“ und findet sich vielfach in biologischen Artnamen. Immerhin wurde Spargel bis ins 19. Jahrhundert vor allem ärztlich verordnet.

... Studien belegen, dass Spargel gesund ist? So wirken die weißen Stangen beispielsweise laut Forschern der nord-indischen HNB Garhwal University antioxidativ, immunstimulierend, antientzündlich sowie antibakteriell, können die Fruchtbarkeit steigern und Leberschäden verhindern oder beseitigen. Gesund sind sowohl die grüne als auch die weiße Variante, wobei Grünspargel deutlich mehr Vitamin C und einen kräftig-würzigen Geschmack hat.

... der Rest der Welt vor allem grünen Spargel isst? Während bei uns meist weißer Spargel gegessen wird, ist anderswo wie beispielsweise in Südeuropa und den USA vor allem die grüne Variante beliebt.

... die Farbe der Stangen von der Anbauweise abhängt? Der weiße

Spargel stammt von Feldern, auf denen die Pflanzen durch Erddämme und oftmals auch Folien vor Sonnenlicht geschützt sind. Die weißen Triebe werden gestochen, bevor sie die Oberfläche durchstoßen. Im Gegensatz dazu wächst Grünspargel oberirdisch. Durch den Lichteinfluss bilden Pflanzenfarbstoffe in den Sprossen die Färbung aus. So kann aus weißem Spargel grüner gewonnen werden. Dabei sorgen Anthocyane dafür, dass sich die Stangen bei Sonnenlicht zunächst violett färben. Erst danach führt das Chlorophyll zu einer dunkelgrünen Farbe.

... Spargel schnell zubereitet ist und auch roh schmeckt? Wer es knackig mag, sollte mal beherzt in eine rohe Spargelstange beißen. Ungekocht enthält das Gemüse die meisten gesunden Inhaltsstoffe. Auch als Bestandteil eines Salates lässt es sich hervorragend verwenden. Wer ihn lieber gegart mag, sollte den Spargel idealerweise dünsten. Durch die Zubereitung in kochendem Wasser gehen unter anderem wasserlösliche Vitamine verloren.

XXXLutz Die Nr. 1 in Villach



Besuchen Sie uns beim XXXLutz in Villach, Auenweg 3

Jetzt 24h online shoppen auf www.xxxlutz.at



35 Grad im Gardaland

Unter dem Motto „der frühe Vogel fängt den Wurm“ ging es nach 2 Jahren Pandemie bedingter Pause am 21. Mai um 5 Uhr morgens endlich wieder los in Richtung Castelnovo del Garda ins Gardaland-Resort, dem mit knapp 3 Millionen Besucher pro Jahr größten Freizeitpark Italiens. Die Tassen vollgepackt mit Spaß und guter Laune wurden die LKH-Bediensteten mit ihren Familien und Freunden (in

Summe 48) von Busunternehmer Robert Klammer angenehm ruhig, sicher und pünktlich chauffiert. Die beiden Betriebsräte Manuela Strasser und Sascha Sourek erfüllten mit viel Freude und Können ihre ehrenamtliche Aufgabe als Reiseleiter. Vielen Dank an dieser Stelle. Das Wetter zeigte sich mit 35 Grad Celsius von seiner sonnigsten Seite und zog an diesem Samstag besonders viele Besucher

an. Aber es verteilte sich gut und so stand einem wunderbaren Tag voll Vergnügen nichts mehr im Wege. Eine unglaubliche Vielfalt an Attraktionen begeisterte jede Altersgruppe. Zu sehen gab es viel Neues und Bewährtes. Der Tag verging dabei wie im Flug und beim Aussteigen vom Bus kurz vor Mitternacht in Villach konnte man in müde aber glückliche Gesichter schauen, und zwar bei Jung und Alt!

Fit für „daham“ NEWS und im Beruf



Heiltrank Kaffee, nicht nur was für Schlafmützen

Wo ist der Kaffeezüchtler?

Brasilien, Indonesien, Ecuador, Kolumbien und Mexiko sind die Top fünf Anbaugeländer. Wichtig für die Kaffeeplantze ist ein tropisch feuchtes Klima, das ein schnelles Wachstum ermöglicht. Also Nähe zum Äquator ist alles, was unsere Pflanze braucht, daher wird dieser auch Kaffeezüchtler genannt.

Wieviel Kaffee ist aushaltbar?

Die Obergrenze an Koffein liegt in etwa bei 400mg täglich, dafür kann man schon mal 3-4 Tassen trinken, je nach Zubereitung und Kaffeeart halt.

Adrenalin, das Actionhormon macht uns rund!!!

Das Koffein hat Einfluss auf unsere Hormone, unter anderem auf das Stresshormon Adrenalin. Es wird bei Koffeinzufuhr vermehrt freigegeben. Blutdruck und Puls steigen, der Körper ist in Alarmbereitschaft, wir sind leistungsfähiger.

Arabica und Robusta, wem gehören diese schönen Namen?

Die Arabica Kaffeeplantze mag hoch hinaus, einerseits gedeiht sie in Höhen zwischen 700 und 2100m Seehöhe, andererseits wird diese Kaffeeplantze 6m hoch.

Die rote Fruchtschale ist markant für die Arabica-Bohne, daher wird sie auch als Kaffeeirsche bezeichnet.

Die Robusta Kaffeeplantze ist, wie der Name schon andeutet, robust. Bedeutet, die wächst überall, gerade auch in tiefen Lagen, was den Anbau natürlich erleichtert. Der Geschmack ist eher herb, aber somit auch intensiv. Die Robusta-Bohne ist säurearm und dadurch sehr gut verträglich, also ein Schonkaffee.

Mehr Koffein in der Schokolade als im Cola, echt jetzt?

Die Kakaofrucht enthält Koffein, wie man weiß entsteht aus Kakao Schokolade. So findet man in 100g dunkler Schokolade rund 40mg Koffein, in der Milchschokolade 20mg per 100g Schoko. Die weiße Schoko enthält kein Koffein.

Fett im Kaffee, was soll das?

Gerade im Robusta-Kaffee ist auch mehr an Kaffeeöl. Hört sich nicht so fein an, ist es aber doch. Das Kaffeeöl macht unter anderem die feine Crema, die wiederum für das tolle Kaffee Aroma zuständig ist.

„Kalter Kaffee macht schön“ - ich bin gerettet!!!

Dieser Spruch hat seinen Ursprung in der Barockzeit. Die noble Blässe war ein Zeichen von Reichtum. Verwendet wurde ein weißes Pulver, zusätzlich wurde auffälliges Rouge kreisförmig aufgetragen. Die Schminke war von nicht guter Qualität, wurde nun heißer Kaffee getrunken, ließ der Dampf das Make-up verlaufen. Um schön zu bleiben, trank die feine Gesellschaft also kalten Kaffee. Prost!

Grüne Kaffeebohnen, was soll das?

Ungeröstet ist die Kaffeebohne recht unattraktiv, nämlich grünlich und versprüht auch kein feines Aroma. Beides kommt erst durch die Röstung zu Tage, fein.



Was hat die schwarze Brühe mit Migräne zu tun?

Bei Migräneattacken sind die Kopfarterien geweitet. Das Koffein im Kaffee wirkt arterienverengend, was wiederum eine schmerzlindernde Wirkung hat.

Stark durch schwachen Schonkaffee!!!

Wenn man durch Kaffee Konsum Sodbrennen oder Magenbeschwerden bekommt, kann ein Schonkaffee hilfreich sein. Dabei werden die Kaffeebohnen mit Wasserdampf behandelt, was sie säureärmer und somit bekömmlicher macht. Dies kann auch durch Lösungsmittel erfolgen.



Fazit: Kaffee macht zwar nicht süchtig, aber ein Gewohnheitseffekt ist gegeben. Auch wird die Durchblutung gesteigert, was uns agil und fit macht.

FAHRSCHULE
Molden
 Widmannngasse 2 ☎ 04242 / 25397
Intensivkurse!
Juni: ab Donnerstag, . 23.06.2022
Juli: ab Montag, 11.07.2022
August: ab Montag, 08.08.2022
 ab Montag, 29.08.2022
 Begünstigungen für KABEG Mitarbeiter!
 ✓ Einstieg jederzeit!
 ✓ Bestpreisgarantie
 www.fahrschule-molden.at
 facebook.com/fahrschulemoldenvillach



WIR FEIERN
Jubiläum
 10 JAHR-JUBILÄUM
 vom 13.07. bis 17.07.2022
 KÄRNTEN THERME
 Warmbad-Villach
 Mit Überraschungsprogramm, Attraktionen, kulinarischen Highlights und einer langen Thermennacht mit DJ-Musik.
 www.kaerntentherme.com



I like it – Frauenlauf



Am 1. Mai 2022 fand zum vierten Mal in Kärnten der „I like it-Frauenlauf“ statt. Mit am Start eine kleine Delegation vom LKH Villach.

EMOTIONEN. SPASS. BEWEGUNG.

Für jeden gelaufenen Kilometer geht 1 Euro an die Pink Ribbon Aktion der österreichischen Krebshilfe

zur finanziellen Unterstützung von Brustkrebspatientinnen in Kärnten. Unter 505 Teilnehmer:innen konnten wir den 111. und 112. Platz erreichen. In unserer Altersklasse den 26. und 27. Platz. Wir waren sehr stolz auf unser Ergebnis, da wir da erste Mal dabei waren und unser Training sich auf 2 Läufe beschränkt hat. Es war eine tolle Veranstaltung, bei der wir nächstes Jahr sicher wieder dabei sind. Vielen Dank an den Betriebsrat für die finanzielle Unterstützung.



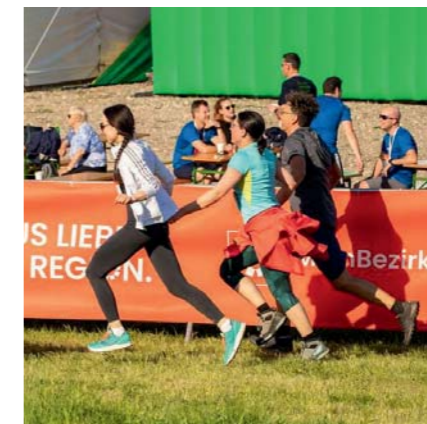
X-Trail Businessrun auf der Schleppe Alm

Heuer wagten sich 3 Diätolog:innen des LKH Villach an den X-Trail Businessrun auf der Schleppe Alm in Klagenfurt.

Mit ca. 400 weiteren Teilnehmern mussten 4 km, 150 hm und 10 Hindernisse überwunden werden.

Nach knackigen und anstrengenden 27 Minuten ging es ins Ziel.

Die sportlichen Diätolog:innen sind stolz auf ihre Leistung und werden auch nächstes Jahr wieder dabei sein, um ihre Fitness zu beweisen.



BR-Zuschüsse für LKH-Kids

Aus Anlass eines betreuten Feriencamp-Aufenthaltes ihres Kindes unterstützt der Betriebsrat die aktiv bediensteten Eltern im LKH Villach mit einem Kostenzuschuss von

€ 10,- pro Kind und Aufenthaltstag

Aktion gilt für Semester-, Oster-, Sommer-, Herbst- und Weihnachtsferien maximal 10 betreute Tage pro Kind und Jahr im Alter von 6 bis 15 Jahren.

Für GÖD-Mitglieder gibt es denselben Zuschuss noch einmal!
Antrag im BR-Büro oder auf www.goed.at

Direkte Online-Anmeldung für Feriencamps vom 11. Juli bis 2. September 2022 mit LKH-Villach-Rabatt bei:

seekids.at
Pörtschach am Wörthersee, Begeisterung für Sport und Bewegung Wasserski, Schwimmen, Tennis, Fußball, Klettern, Turnen, uvm.

cic-network.at
Carinthian International Center, Summer Kids 2022, Villach mehrsprachiges und multikulturelles Freizeitprogramm

jugend.ktn.gv.at
Jugendreferat Land Kärnten & Kärntner Naturfreunde & Österreichischer Jugendherbergverband
5 Camps in Cap Wörth am Wörthersee & 2 Camps im Nationalpark Hohe Tauern



HOLIDAY VANS

MIETE MICH JETZT

miete dir deinen premium campervan auf HOLIDAYVANS.AT
egal, wann dein urlaub startet, rabattcode „kabeg22“ verwenden! code gültig bis 30.06.2022

Rafting, Carnica

Platschnasses Sommererlebnis auf der Gail!

**Spannung & Spaß
mitten in der Natur!!**



Ihr habt Lust auf einen Ausflug mit der ganzen Familie, dann ist die Wassererlebnistour beim Familienrafting (geeignet ab 4 Jahren) perfekt für euch.



Etwas mehr Spannung erwartet Euch beim Kanu-Rafting. Hier kommen auch erfahrene Sportler, Adrenalin Junkies, aber auch Kinder ab 6 Jahren voll auf Ihre Kosten.



Es erwarten Euch unvergessliche Momente!

Für eine professionelle und sicher Abwicklung sorgen unsere erfahrenen Guides. Die moderne & gepflegte Ausrüstung, wie Neoprenanzug- & Schuhe, Schwimmweste und Helm, sind bei jeder Tour Pflicht, werden von uns zur Verfügung gestellt und sind in Preis inkludiert.

Somit steht Eurem Sommererlebnis nichts mehr im Weg...

**Nach Vorlage der Mitarbeiterkarte, erhalten Kabeg Mitarbeiter, wie auch deren Familienmitglieder im Sommer 2022
20% Rabatt auf den Regulären Preis.**

Eine Vorzeitige Anmeldung unter +43(0)664/5101818 oder office@rafting-carnica ist erforderlich!

Auf Euer Kommen freut sich Fam. Daniela Achatz samt Team!

Weitere Infos findet Ihr unter www.rafting-carnica.at

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

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