



die
elisabethinen

gesundheit & leben



GESUNDHEITSCAFÉ



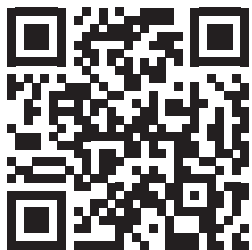


Selbsthilfe Steiermark

Elisabeth Bachler

Die Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle bietet einen organisatorischen Rahmen für die Selbsthilfeangebote in der Steiermark. Das zentrale Anliegen ist es, Selbsthilfestrukturen und -aktivitäten zu unterstützen und für Betroffene leichter zugänglich zu machen.

+43 050 7900 5910
office@selbsthilfe-stmk.at



Mag. Michaela Drexel, MAS

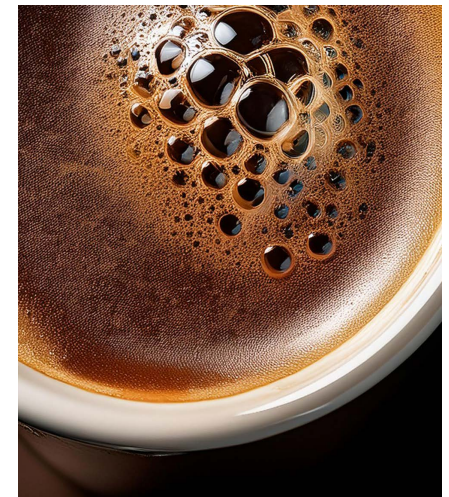
Mag. Michaela Drexel, MAS leitet das betriebliche Gesundheitsmanagement im Krankenhaus der Elisabethinen Graz. Es ist ihr ein persönliches Anliegen, dass Menschen gesundheitsrelevante Informationen, Unterstützungen und Hilfe sowie Impulse sich gesund zu verhalten, im Rahmen der Veranstaltungen im Jahr 2025, erhalten. Das Krankenhaus der Elisabethinen Graz gehört zum österreichischen Netzwerk gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen.

+43 316 7063 - 4445
michaela.drexel@elisabethinen.at



VORWORT

Im Gesundheitscafé präsentieren seit 2023 ausgewiesene Gesundheitsexpert*innen ihre jeweiligen Fachthemen, mit anschließender Möglichkeit zu Fragen und Diskussion. Nach den Vorträgen bietet das Café ein gemütliches Ambiente zum Austausch und Verweilen. Eingeladen sind alle, die sich über Gesundheitsthemen informieren und austauschen wollen um gesundheitsbezogene Informationen zu verstehen, zu bewerten und im Alltag anwenden zu können. Das Gesundheitscafé wird organisiert vom Krankenhaus der Elisabethinen Graz und erfolgt mit der Unterstützung



der Selbsthilfe Steiermark und der Privatuniversität UMIT Tirol (Institut für Management und Ökonomie im Gesundheitswesen), durch Ass.-Prof. PD. MMag. Dr. Elisabeth Nöhammer.

2025 GESUNDHEITSCAFÉ

WANN?

Das Gesundheitscafé findet zu den jeweiligen Terminen, immer von 17:00 – 19:00 statt.

WO?

Café des Krankenhauses der Elisabethinen Graz | Standort Eggenberg, Bergstraße 27, 8020 Graz

Anfahrt mit dem Öffentlichen Verkehr

Buslinie 62: Haltestelle Bildungscampus Algersdorf
Straßenbahn Linie 1: Haltestelle Alt Eggenberg

Parkmöglichkeiten

Der Parkplatz direkt am Gelände steht für die Zeit der Veranstaltung zur Verfügung.

**TEILNAHME ERFOLGT
KOSTENLOS UND
OHNE ANMELDUNG**



13. März 2025

KLEINE DRÜSE, GROSSE WIRKUNG - DIE MACHT DER SCHILDDRÜSE AUF UNSER LEBEN

Die Schilddrüse verstehen:
Ihr Schlüssel zu mehr Energie und Wohlbefinden

Die Schilddrüse ist klein, aber sie spielt eine riesige Rolle in unserem Körper. Dieses hormonproduzierende Organ liegt im Hals und steuert viele wichtige Stoffwechselprozesse, die für unsere Gesundheit entscheidend sind. Unter anderem beeinflusst sie unsere Energie, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Stimmung, Aussehen und sogar unser Gewicht. Gesund erhalten kann man die Schilddrüse unter anderem mit ausgewogener Ernährung, Meiden von Vitamin- und Spurenelementmangel, allen voran Jod, Eisen, Selen und Zink, sowie Meiden von chronischem Stress. Ein gesunder Lebensstil ist entscheidend für eine gut funktionierende Schilddrüse.

Wenn die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht gerät, kann das zu vielfältigen Beschwerden führen. Eine Überfunktion (Hyperthyreose) kann Nervosität, Schwitzen, Herzrasen und Gewichtsverlust verursachen. Bei einer Unterfunktion (Hypothyreose) fühlen sich Betroffene oft müde, energielos, nehmen zu oder kämpfen mit Konzentrationsproblemen und Stimmungsschwankungen. Nicht selten kommt es auch zu Knotenbildungen auf der Schilddrüse (landläufige Bezeichnung „Kropf“). Mit einer frühzeitigen

Diagnose und der richtigen Therapie lassen sich Schilddrüsenerkrankungen gut behandeln. Achten Sie auf Signale Ihres Körpers, eine gesunde Schilddrüse ist der Schlüssel zu einer besseren Lebensqualität. Kleine Drüse – große Wirkung!

Dr. Eva Petnehazy

Fachärztin für Innere Medizin, Fachärztin für Nuklearmedizin und Allgemeinmedizinerin. Sie befindet sich derzeit im Krankenhaus der Elisabethinen Graz in Ausbildung zum Sonderfach für Endokrinologie und Diabetologie. Berufsbegleitend absolviert sie aktuell ein Masterstudium für angewandte Ernährungsmedizin. Sie ist auch seit Jahren im niedergelassenen Bereich (Schilddrüseninstitute Graz und Gleisdorf, Privatordination Graz) mit dem Schwerpunkt Schilddrüse und ihren Erkrankungen tätig.



<https://schilddruesenordination.petnehazy.at/uebermich/>



15. Mai 2025

WIE ERKENNE ICH HAUTKREBS? VOM ALPHABET BIS ZUR KÜNSTLICHEN INTELLIGENZ

Der Sommer naht und wir alle freuen uns auf die warmen sonnenreichen Wochen. Trotz vieler positiver Effekte ist das UV-Licht aber auch ein wichtiger Faktor in der Entstehung unterschiedlicher Hautkrebsformen. In diesem Vortrag werden die häufigsten Typen von Hautkrebs gezeigt. Ein besonderer Schwerpunkt ist, woran man selbst Hautkrebs erkennen kann und worauf man achten sollte. Außerdem sollen Tipps für einen optimalen UV-Schutz unserer Haut vermittelt werden.

Univ. FÄ Dr. Teresa Maria Kränke

Fachärztin für Dermatologie und stellvertretende Leiterin der dermato-onkologischen Ambulanz der Universitätsklinik des LKH Graz. Neben der Betreuung und Behandlung von Patienten mit fort-

geschrittenen Hautkrebserkrankungen, liegt ihr klinischer und wissenschaftlicher Schwerpunkt in der Hautkrebsfrüherkennung mittels unterschiedlicher bildgebender Methoden.



26. Juni 2025

„URINVERLUST“ - URSACHEN UND EFFEKTIVE BEHANDLUNG

Urinverlust ist äußerst unangenehm und stellt eine ständige Belastung im Alltag dar. Inkontinenz bleibt leider weiterhin ein gesellschaftliches Tabuthema und die Ursachen können vielfältig sein. Betroffene sollten nicht zögern, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen, da das Problem in den meisten Fällen erfolgreich behandelt werden kann und die Lebensqualität durch verschiedene Therapieansätze verbessert werden kann.

pischen Verfahren. Seit der Ausbildung liegt der Fokus auch auf der funktionellen Urologie, insbesondere auf Blasenentleerungsstörungen, Inkontinenz und der Beckenbodenfunktion, unterstützt durch interdisziplinäre Zusammenarbeit sowie die Teilnahme an internationalen Weiterbildungs- und Forschungsprojekten.

Priv. Doz. Dr. Orietta Dalpiaz

Geschäftsführende Oberärztin an der urologischen Abteilung des Landeskrankenhauses Hochsteiermark Standort Leoben. Die fachlichen Schwerpunkte umfassen die Diagnostik und Behandlung von gutartigen und bösartigen urologischen Erkrankungen sowie die operative Therapie, insbesondere unter Anwendung minimal-invasiver Techniken wie robotergestützten und endosko-





Bildquelle ©: ustas-stock.adobe.com

17. September 2025

ÜBERTRAGUNGSWEGE VON INFEKTIONSERKRANKUNGEN

Beispielhafte Darstellung der wichtigsten Übertragungswege von Infektionserkrankungen mit Auszügen derer Präventionsmöglichkeiten.

Der Fokus in den letzten Jahren ruht neben der Implementierung einer zeitgemäßen und praxisorientierten Krankenhaushygiene. Primär auf der Argumentation, Planung und Inbetriebnahme eines neuen Institutes, welches dem kontinuierlich wachsenden Team die strukturellen Möglichkeiten bietet, die bestmögliche klinisch/mikrobiologische als auch krankenhaushygienische Versorgung zu gewährleisten. Es kann hervorgehoben werden, dass das IKM österreichweit das einzige Institut darstellt, in dessen Rahmen die Grundfesten der Hygiene- Klinische Mikro-

biologie, Infektionsmedizin, Krankenhaushygiene, technische Hygiene und Surveillance im Sinne einer bestmöglichen Patientenversorgung angeboten werden. In seiner Freizeit ist Prim. Dr. Klaus Vander begeisterter Mountainbiker und Fliegenfischer- Hobbies die er mit seiner Frau am liebsten fernab aller touristischen Massen verbringt.

Prim. Dr. Klaus Vander

Ärztlicher Direktor des Institutes für Krankenhaushygiene des Unternehmens KAGes.



16. Oktober 2025

BEWEGUNG ALS GESUNDHEITSELIXIER

Bewegung ist ein Universalrezept... und ein Jungbrunnen noch dazu. Sport und regelmäßige körperliche Aktivität beugen Krankheiten vor, tragen zur Stressbewältigung bei und erhalten die Leistungsfähigkeit und Mobilität bis ins hohe Alter.

Vom Walken über Kraft- und Ausdauertraining bis zum ambitionierten Freizeitsport: Im sportwissenschaftlichen Impulsvortrag von Mag. Arne Öhlknecht werden maßgeschneiderte Gesundheitspakete geschnürt.

Mag. Arne Öhlknecht

Sport- & Bewegungswissenschaftler der GF Fitness- & Gesundheitssport der SPORTUNION Steiermark. Seit 30 Jahre Vorsitzender des Verbandes von Sportwissenschaftler*innen Österreichs. Obmann des Steirischen Betriebssportverbandes. Seit 5 Jahren ist Herr Mag. Öhlknecht „Vorturner“ auf ORF Radio Steiermark (täglich um 9:40). Seit 30

Jahre Erfahrung und Programmarbeit im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention in Unternehmen, im Bildungsbereich und auf kommunaler Ebene. Referent für die WK Steiermark, MeinMed.at, Landfrauentagung, ÖBB, steirische Gemeinden, FGÖ, Verkehrsplanung Stadt Graz uva.



13. November 2025

„ELISA“ - EINBLICK IN DAS NEU ÜBERNOMMENE DEMENZTAGESZENTRUM DER ELISABETHINEN

Seit Dezember 2024 bieten die Elisabethinen in Graz eine Tagesbetreuung für demenzerkrankte Personen an. In liebevoll familiärer Atmosphäre werden die Tagesgäste „an die Hand genommen“. Mit einem interdisziplinären Ansatz werden die Gäste und ihre Angehörigen begleitet. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie das „Elisa“ den betroffenen Personen die notwendige Unterstützung zukommen lässt. Neben dem Einblick in den Arbeitsablauf im Tageszentrum werden auch Tipps und Infos zur Vorbeugung einer Demenzerkrankung gegeben.

DGKP Heidi Tauber

20 Jahre im Betrieb als Diplom-Gesundheitskrankenschwester, seit vier Jahren Stationsleitung der Allgemeinen Psychiatrie in Eggenberg. Sie war maßgeblich beteiligt am Aufbau der Tagesklinik für Traumafolgerkrankung im Krankenhaus der Elisabethinen.

Mit der Übernahme des Demenztageszentrums „Elisa“ im Dezember 2024 war sie dort bis April 2025 Interimistische Leitung.

DGKP Marc Kosche

Psychiatrischer Diplomkrankenschwester. Von 2016 bis 2020 war er tätig im LSF Graz, danach wechselte er für vier Jahre zum Universitätsklinikum. Bei den Elisabethinen hatte er auf der Allgemeinen Psychiatrie die stellvertretende Leitung inne und übernahm mit April 2025 die Leitung des Demenztageszentrums „Elisa“.



GESUNDHEITSCAFÉ 2025

Café des Krankenhauses der Elisabethinen Graz
Standort Eggenberg - Bergstraße 27, 8020 Graz
17:00 - 19:00 Uhr

Impressum

Inhalt / Konzept: Mag. Michaela Drexel, MAS | Grafik: Gwendolyn Mussnig | Redaktion: Anna Leeb, MA
Fotos ©: Mag. Michaela Drexel, MAS | Christian Appel- KAFFEERÖSTEREI SYLT | stock.adobe.com
Druck: Medienfabrik Graz
Datenschutzerklärung (Elisabethinen): Für den Inhalt sind die jeweiligen Autor*innen verantwortlich.

13.03.2025

Kleine Drüse, große Wirkung – die Macht der Schilddrüse auf unser Leben
Mit Dr. Eva Petnehazy

15.05.2025

Wie erkenne Ich Hautkrebs? Vom Alphabet bis zur künstlichen Intelligenz
Mit Univ. FÄ Dr. Teresa Maria Kränke

26.06.2025

„Urinverlust“ - Ursachen und effektive Behandlung
Mit Priv. Doz. Dr. Orietta Dalpiaz

17.09.2025

Übertragungswege von Infektionserkrankungen
Mit Prim. Dr. Klaus Vander

16.10.2025

Bewegung als Gesundheitselixier
Mit Mag. Arne Öhlknecht

13.11.2025

„Elisa“ - Einblick in das neu übernommene Demenztageszentrum der Elisabethinen
Mit DGKP Heide Tauber & DGKP Marc Kosche



Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung



die
elisabethinen
graz



**Selbsthilfefreundliche
Gesundheitseinrichtung**
eine Auszeichnung der
Selbsthilfe Steiermark



das café

**Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz**

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
**Gesundheit Österreich
GmbH**

Gesundheitsbereich
**Fonds Gesundes
Österreich**