



die
elisabethinen

gesundheit & leben



GESUNDHEITSCAFÉ





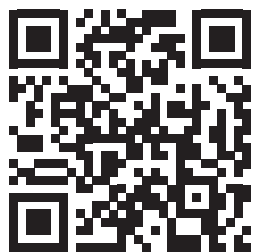
Bildquelle ©: Stillfx-stock.adobe.com

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 2026 erhalten. Das Krankenhaus der Elisabethinen Graz gehört zum österreichischen Netzwerk gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen.



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

VORWORT

Gesundheit betrifft uns alle. Im Gesundheitscafé schaffen wir seit 2023 einen Raum, in dem Menschen zusammenkommen, zuhören, Fragen stellen und voneinander lernen.

Erfahrene Gesundheitsexpert*innen vermitteln ihr Wissen verständlich und praxisnah zu wichtigen Themen. Anschließend gibt es Zeit für Fragen, offene Gespräche und echten Austausch – persönlich und auf Augenhöhe.

In gemütlicher Café-Atmosphäre bleibt Raum zum Verweilen, Ken-

nenlernen und Weiterdenken. Eingeladen sind alle, die mehr über Gesundheit erfahren und lernen möchten, Informationen besser zu verstehen, einzuordnen und im Alltag anzuwenden.

Das Gesundheitscafé wird vom Krankenhaus der Elisabethinen Graz organisiert – mit Unterstützung von Selbsthilfe Steiermark, der BKS Bank AG, dem ÖVP-Gemeinderatsclub und der Privatuniversität UMIT Tirol (Institut für Management und Ökonomie im Gesundheitswesen), durch Prof. PD. MMag. Dr. Elisabeth Nöhammer.

2026 GESUNDHEITSCAFÉ

WANN?

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

WO?

Café des Krankenhauses der Elisabethinen Graz
Elisabethinergasse 14, 8020 Graz

Parkmöglichkeiten

Eine Parkgarage steht Ihnen bei Bedarf zur Verfügung. Im Sinne der Umwelt bitten wir Sie höflich, nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen.

TEILNAHME ERFOLGT
KOSTENLOS UND
OHNE ANMELDUNG



09. April 2026

SCHILDDRÜSE UND ERNÄHRUNG

Die Schilddrüse verstehen:
Ihr Schlüssel zu mehr Energie und Wohlbefinden

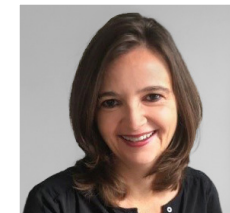
Die Schilddrüse übernimmt eine zentrale Funktion in zahlreichen Stoffwechselprozessen und hat einen entscheidenden Einfluss auf unser allgemeines Wohlbefinden. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie Ernährung und Schilddrüsenfunktion miteinander verknüpft sind und welche Faktoren diese Beziehung beeinflussen können. Dabei werden unterschiedliche Ernährungsformen sowie ausgewählte Mikronährstoffe beleuchtet und ihre potenzielle Bedeutung für die Gesundheit der Schilddrüse anschaulich dargestellt.

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/>



28. Mai 2026

HALTUNG VERÄNDERN. RÜCKEN STÄRKEN

Rückenschmerzen sind kein Zufall – sie sind oft das Ergebnis unserer täglichen Haltung. In diesem interaktiven Vortrag entdecken Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen Großes bewirken können. Lernen Sie die Grundlagen gesunder Haltung und erleben Sie praktische Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und spürbar zu mehr Stabilität, Beweglichkeit und Wohlbefinden führen.

Mag. Jürgen Petrzilek

Als Sportwissenschaftler und Teamleiter bei der ASKÖ Steiermark im Referat für Fitness- und Gesundheitsförderung beschäftigt er sich seit vielen Jahren mit der Frage, wie Menschen ihre Gesundheit nachhaltig selbst beeinflussen können.

Im Zentrum seiner Arbeit steht die Erkenntnis, dass Haltung und Bewegung entscheidend für langfristige Rückenge-

sundheit sind. Sein Ansatz: wissenschaftlich fundiert, praxisnah und konsequent alltagstauglich.

In seinen Vorträgen verbindet er verständliche Theorie mit direkt umsetzbaren Übungen – mit dem Ziel, Menschen zu mehr Körperbewusstsein, besserer Haltung und weniger Beschwerden zu befähigen.



18. Juni 2026

VERANLAGUNG IN UNSICHEREN ZEITEN & DIGITALES BANKING

Teil 1: Veranlagung in unsicheren Zeiten

Dieser Vortrag bietet einen Überblick über die aktuelle Marktsituation und beleuchtet die damit verbundenen Risiken und Chancen im Bereich der Wertpapierveranlagung. Neben der Bedeutung der Marktpsychologie werden auch zentrale Kennzahlen sowie grundlegende Fakten zu Investitionen in den globalen Märkten verständlich dargestellt.

Teil 2: Digital Banking

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in digitale Lösungen und Möglichkeiten für Bankkundinnen und Bankkunden. Neben den Vorteilen des digitalen Bankings werden auch Risiken im Bereich Cybercrime thematisiert. Dabei werden typische Gefahren im Internet aufgezeigt sowie Hinweise gegeben, worauf zu achten ist und wie man sich wirksam schützen kann.

Herr Patrick Müller

Patrick Müller ist seit über zehn Jahren Experte im Bereich Wertpapierveranlagung. Seine Bankkarriere begann bei der Raiffeisenbank, bevor er mehrere Jahre als Veranlagungsspezialist bei der BAWAG tätig war. Heute betreut er Kundinnen und Kunden der BKS Bank im Private Banking in der Filiale Kaiserfeldgasse in Graz. Sein Schwerpunkt liegt auf der Analyse aktueller Marktentwicklun-

gen sowie auf individuellen Lösungen im Wertpapierbereich.

Christian Gartler

Christian Gartler startete nach seinem Studium der Rechtswissenschaften seine Bankkarriere bei der Erste Bank in Wien. Im Jahr 2008 übernahm er die Leitung der BAWAG-Filiale in Deutschlandsberg und war in weiterer Folge als Regionaldirektor für Kärnten, die Steiermark und das Südburgenland verantwortlich. Seit Jänner 2026 leitet er das Privatkundengeschäft in der Steiermark.



17. September 2026

WENN DIE LUFT KNAPP WIRD...

Das Krankenhaus der Elisabethinen, Graz verfügt über ein kleines aber feines pneumologisches Team aus 4 FachärztInnen und einem Assistenzarzt. Neben der Behandlung und laufenden Betreuung von häufigen Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD wird auch ein großes Spektrum an selteneren Krankheitsbildern abgedeckt. Von der bronchoskopischen Abklärung bei Verdacht auf Lungenkrebs über rheumatologische Systemerkrankungen mit Lungenbeteiligung (Rheumatoide Arthritis, Systemische Sklerose, u.a.) sowie schlafbezogene Atemstörungen, welche einer nächtlichen Heimbeatmung bedürfen – in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit u.a. dem ILD Board des LKH Graz, dem Schlaflabor im Krankenhaus der Elisabethinen II, welches ab Juni in die Elisabethinergasse siedelt, oder den Pathologen des LKH Graz West, werden sämtliche diagnostischen Schritte, die Therapie-Planung und Therapie selbst als auch die kontinuierliche ambulante lungenfachärztliche Betreuung bei uns durchgeführt.

Niedergelassene LungenfachärztInnen können PatientInnen, die einer invasiven Abklärung bedürfen, mit kurzen Wartezeiten zuweisen, um auch zeitkritische Therapieentscheidungen rasch zu ermöglichen. Mit unermüdlichem Einsatz, kollegialem Wissensaustausch und viel Freude bei der Arbeit, kümmern wir uns um all jene Menschen, die Sorge haben, zu wenig Luft zu bekommen.

OA Dr. Josef Landlinger

OA Dr. Josef Landlinger ist Erster Oberarzt bei den Elisabethinen Graz und Facharzt für Innere Medizin mit Spezialisierungen in Pulmologie und Intensivmedizin. Er bringt umfassende Erfahrung in der Betreuung und Behandlung von Patientinnen und Patienten mit internistischen und respiratorischen Erkrankungen mit.

Das Pneumologie-Team der Elisabethinen Graz besteht aus erfahrenen Fach- und Assistenzärzten: OA Dr. Christoph Illmer, OÄ Dr. Birgit Jeschek, FÄ Dr. Maria Hermann und Ass. Dr. Horst Lindner. Gemeinsam gewährleisten sie eine umfassende Betreuung von Patientinnen und Patienten mit Atemwegs- und internistischen Erkrankungen.



15. Oktober 2026

UNSER DARM – FUNKTIONEN UND AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT

Der menschliche Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan – er ist ein zentrales Steuerungsorgan für unsere Gesundheit. Auf mehreren Metern Länge sorgt er nicht nur für die Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle für unser Immunsystem, unseren Stoffwechsel und unsere mentale Gesundheit. Rund 70–80 % unserer Immunzellen befinden sich im Darm, wo sie täglich zwischen nützlichen und schädlichen Einflüssen unterscheiden. Eine gesunde Darmbarriere und ein ausgewogenes Mikrobiom – also die Gesamtheit unserer Darmbakterien – sind daher essenziell für unser Wohlbefinden. Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, können vielfältige Beschwerden entstehen. Dazu zählen neben Verdauungsproblemen wie Blähungen oder Unverträglichkeiten auch chronische Entzündungen, Hautprobleme, Erschöpfung oder psychische Belastungen. Studien zeigen zunehmend, wie eng der Darm über die sogenannte Darm-Hirn-Achse mit dem Gehirn verbunden ist und damit Stimmung, Stressresistenz und kognitive Leistungsfähigkeit beeinflusst.

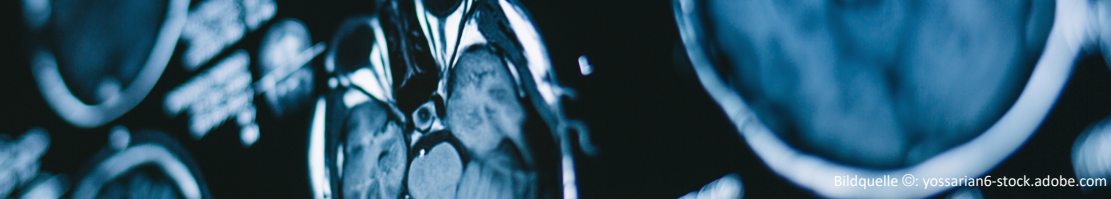
In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Funktionen des Darms und erfahren, wie aktuelle Erkenntnisse der Darmforschung im Alltag umgesetzt werden können. Ziel ist es, Zusammenhänge zu erkennen und Wege zu

mehr Gesundheit und Lebensqualität aufzuzeigen.

Marco Privitera

Als Referent begleitet Sie Darmcoach Marco Privitera, Gründer und Leiter des Instituts für Darmgesundheitsförderung im interdisziplinären Gesundheitszentrum Lindenpark in Gössendorf. Mit seiner langjährigen Erfahrung als internationaler Referent und Schulungsleiter im Bereich Darmgesundheit sowie in der Beratung, Prävention und ganzheitlichen Gesundheitsförderung unterstützt er Menschen dabei, die Ursachen gesundheitlicher Beschwerden zu verstehen und nachhaltige Lösungen zu entwickeln. Durch seine praxisnahe und verständliche Vermittlung wissenschaftlicher Inhalte schlägt er eine Brücke zwischen moderner Forschung und alltags-tauglicher Umsetzung.





Bildquelle ©: yossarian6-stock.adobe.com

11. November 2026

Sehen, was früher verborgen war: Die Schlüsselrolle der Radiologie – vom Röntgenbild zur Hightech-Therapie

Die Radiologie hat sich von einfachen Röntgenaufnahmen zu einem zentralen Bestandteil der modernen Medizin entwickelt. Die diagnostische Radiologie ermöglicht heute präzise Einblicke in den menschlichen Körper und damit eine frühzeitige und gezielte Behandlung von Erkrankungen. Gleichzeitig eröffnet die interventionelle Radiologie durch minimalinvasive, bildgesteuerte Eingriffe neue therapeutische Möglichkeiten.

Damit verbindet die Radiologie Diagnostik und Therapie auf einzigartige Weise und nimmt eine immer wichtigere Rolle im medizinischen Fortschritt ein. Dieser Vortrag gibt einen kurzen Überblick über ihre Entwicklung und Bedeutung in der heutigen Medizin.

Prim. Dr. Faton Gorani

Seine Ausbildung machte Gorani in Graz, wo er zunächst in der Forschung tätig war. Danach lebte und arbeitete er lange



Zeit in Deutschland, bis es ihn letztendlich wieder zurück zum „Ursprung“ seiner medizinischen Karriere nach Graz zog. In Deutschland war er unter anderem am Uniklinikum in Erlangen tätig. Bevor er zu den Elisabethinen kam, praktizierte er sechs Jahre lang als niedergelassener Arzt in einer großen Gemeinschaftspraxis in Pforzheim. Dabei war er überwiegend diagnostisch tätig. „Eine Tätigkeit, bei der man viele Erfahrungen sammeln und lernen konnte“, erzählt er. In seiner beruflichen Laufbahn hat ihn seine Faszination für das bildgebende Fachgebiet immer wieder an neue Orte geführt - bei den Elisabethinen, fühle er sich jetzt „angekommen“.



GESUNDHEITSCAFÉ 2026

Café des Krankenhauses der Elisabethinen Graz
Elisabethinergasse 14, 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 | stock.adobe.com
Druck: Medienfabrik Graz
Datenschutzerklärung (Elisabethinen): Für den Inhalt sind die jeweiligen Autor*innen verantwortlich.

09.04.2026

Schilddrüse und Ernährung
Mit Dr. Eva Petnehazy

28.05.2026

Haltung verändern. Rücken stärken
Mag. Jürgen Petrzilek

18.06.2026

Veranlagung in unsicheren Zeiten & Digital Banking
Patrick Müller & Christian Gartler

17.09.2026

Wenn die Luft knapp wird...
Dr. Josef Landlinger

15.10.2026

Unser Darm – Funktionen und Auswirkungen auf die Gesundheit
Marco Privitera

11.11.2026

Sehen, was früher verborgen war: Die Schlüsselrolle der Radiologie - vom Röntgenbild zur Hightech-Therapie
Prim. Dr. Faton Gorani



die
elisabethinen
graz



– jugend am werk

BKS Bank

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

das café