



Lesen Sie auf Seite 3 die Geschichte zu diesem Bild

Neuigkeiten von der Salzachlinik

Darmspiegelung für
Angsthasen

Modernisierung im
Bereich Sterilisation

FSJ und Bufdi –
Freiwilliger sozialer Dienst
in der Salzachlinik

Praxisvorstellung:
Dr. Alexandros Livadas,
Petting

u.v.m.

„Da wird man gesund“

Interview mit einem Patienten der Salzachklinik



Andreas Unger
Dipl. Tonmeister i.R.
mit Pfleger Gunter

Was war der Grund Ihres Aufenthalts in der Salzachklinik?

Ich hab morgens in den Spiegel geschaut und war knallrot im Gesicht. Deshalb bin ich nach Reichenhall ins Krankenhaus gefahren. Dort wurde eine bakterielle Infektion diagnostiziert und eine medikamentöse Behandlung eingeleitet. Nach 3 Tagen wurde ich nach Freilassing verlegt, weil Reichenhall Betten für Coronapatienten freimachen musste. Da ich mich in Freilassing nicht wohl gefühlt habe, ließ ich mich nach Fridolfing verlegen. Die Salzachklinik und einige ihrer Ärzte kannte ich schon von einem vorherigen Aufenthalt. Damals hat es mir dort schon so gut gefallen.

Wie war der Kontakt mit dem Pflegepersonal?

Toll. Die haben sich richtig um mich gekümmert. Gute Atmosphäre. Gute Stimmung. Sie hatten Zeit für persönliche Gespräche. Das finde ich wichtig fürs Gesund werden. Gute Betreuung rund um die Uhr. Knopf gedrückt, ruckzuck ist jemand da. Immer freundlich. Auch nachts. Ob das überall in jedem Krankenhaus möglich wäre, weiß ich nicht, aber in Fridolfing ist es möglich. Vielen Dank dafür.

Waren Sie mit Ihrem Zimmer zufrieden?

Ja, ich habe mir mit einem anderen Patienten ein geräumiges Zwei-Bett-Zimmer geteilt. Das Zimmer war sehr ruhig und immer sauber. Da möchte ich mich hier gern bei den Putzfrauen bedanken. Die waren so fleißig und dabei immer gut aufgelegt. Sie hatten immer ein freundliches Wort für uns. ... und das Bett war so bequem wie zu Hause.

In der Salzachklinik wird jeden Tag frisch gekocht – mit 20 % Bioanteil und überwiegend regional. Haben Sie das geschmeckt?

Das wusste ich nicht. Deshalb war das Essen so gut. Es hat mir sehr gut geschmeckt und war besonders abwechslungsreich. Ich finde es super, dass die Klinikküche auf die Verwendung von bio und regionalen Lebensmitteln so großen Wert legt. Als Diabetiker muss ich auf meine Ernährung achten. Und der Speiseplan der Salzachklinik beinhaltet immer zwei Menüs, von denen eins für Diabetiker geeignet ist.

Möchten Sie noch etwas hinzufügen?

Ich hab mich rundum gut betreut gefühlt und hoffe, dass dieses Krankenhaus den Menschen in der Region noch lange erhalten bleibt. Bei euch wird man gesund. Herzlichen Dank an alle.

Auf ein Wort

Hans-Jörg Birner
Erster Bürgermeister
Gemeinde Kirchanschöring

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Patientinnen und Patienten,

als Bürgermeister der Nachbargemeinde Kirchanschöring darf ich ein Beiratsmitglied im Förderverein der Salzachklinik sein. Der Förderverein ist in meinen Augen neben seiner Unterstützung durch finanzielle Förderung der Klinik vor allem ein wichtiges Zeichen der Region für die Salzachklinik. Durch unser Engagement aus vielen Ebenen der Gesellschaft in diesem Förderverein kann der Salzachklinik und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auch ein Stückweit unsere Wertschätzung widergespiegelt werden – ein unglaublich wichtiger Baustein für den Erfolg der Salzachklinik.

Als Vorsitzender der „Zukunftsregion Rupertiwinkel“, einem Zusammenschluss von sieben Kommunen der Region, und als langjähriger Bürgermeister war ich schon bei vielen Überlegungen zur Entwicklung unserer Region mit dabei. Immer war die medizinische Versorgung im ländlichen Raum ein zentrales Thema. Und immer war die Salzachklinik ein elementarer Bestandteil der Lösung!

Aus vielen Gesprächen mit Kirchanschöringerinnen und Kirchanschöringern weiß ich, wie wertvoll diese Einrichtung mit ihrer hohen Qualität und ihrem herzlichen Personal für uns alle in der Region ist. Auch im direkten persönlichen Umfeld habe ich diese Erfahrung machen dürfen. Immer wieder durften wir dabei die qualifizierte Hilfestellung, aber vor allem die familiäre und geborgene Atmosphäre in der Salzachklinik erfahren.

Daher sind auch wir alle ein wenig stolz auf „unsere“ Salzachklinik und vor allem dankbar, dass die Gemeinde Fridolfing die Salzachklinik betreibt und immer weiterentwickelt hat.

Bleiben bzw. werden Sie gesund.

Ihr Hans-Jörg Birner
Bürgermeister Kirchanschöring



„Das beste Krankenhaus auf der ganzen Welt“

Die Geschichte zu unserem Coverbild

Das Bild wurde von Susi, einer Erzieherin aus dem Landkreis Traunstein, als kleines Dankeschön für Dr. Bergmann und die Mitarbeiter der Salzachklinik gemalt. Susi bekam Mitte Dezember starke Kniebeschwerden. In ihrer Not erinnerte sie sich an Dr. Bergmann, dessen Kinder sie im Kindergarten betreute. Dr. Bergmann nahm sich trotz der vorweihnachtlichen

Hektik Zeit und sah sich das Knie genauer an. Dabei stellte er fest, dass der Meniskus eingeklemmt und darüber hinaus eingerissen war. Er setzte Susi noch kurz vor Weihnachten auf seine OP-Liste und bescherte ihr damit schmerzfreie Feiertage. Mit dem Bild bedankte sich Susi auf ihre Art beim „Besten Krankenhaus auf der ganzen Welt“.





Darmspiegelung für Angsthasen

Wer sich traut, gewinnt Sicherheit

Der Titel unseres Beitrags klingt zugegeben ein wenig provokant. Aber nehmen Sie die Überschrift bitte mit einem Augenzwinkern und lesen den nachfolgenden Artikel. Mit unseren Informationen rund um die Darmspiegelung (Koloskopie) möchten wir Ihnen gern die Scheu nehmen und Sie motivieren, die unter Umständen lebensrettende Untersuchung durchführen zu lassen.

„Wer sich traut, gewinnt Sicherheit“

Das bedeutet, dass die allermeisten Patienten nach der Untersuchung, weil ohne Befund, beruhigt weiterleben können. Bei anderen Patienten konnte z. B. gleich ein Polyp entfernt oder bei einem Karzinom im Frühstadium eine schnelle hilfreiche Behandlung eingeleitet werden. Eventuell beschäftigen Sie noch offene Fragen zum Thema rund um eine Darmspiegelung und hindern Sie, sich den letzten Ruck zu geben. Wir auf jeden Fall würden uns freuen, wenn Sie hier die Ihnen fehlenden Antworten finden können.

Warum ist eine Darmspiegelung so wichtig?

Bei früher Diagnose können etwa 90 % aller DarmkrebspatientInnen geheilt werden. Die Vorsorge und die Früherkennung sind so wichtig, weil Betroffene im Frühstadium in der Regel keine Beschwerden haben.

Wann habe ich Anspruch auf eine Darmspiegelung?

Männer können ab dem 50. und Frauen ab dem 55. Lebensjahr eine kostenlose Darmspiegelung in Anspruch nehmen. Im Abstand von 10 Jahren kann diese Untersuchung kostenlos wiederholt werden. Personen mit erhöhtem Darmkrebsrisiko oder mit Beschwerden im Magendarmbereich haben auch schon früher Anspruch auf eine Untersuchung. Bitte sprechen Sie darüber mit der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens.

Wann besteht bei mir ein erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken

In erster Linie sind es bestimmte Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, wie z. B. Bewegungsmangel, Alkohol, viel Fett, rotes Fleisch, wenig Obst und Gemüse, fehlende Ballaststoffe. Aber rund jeder dritte Darmkrebs ist durch eine familiäre Vorbelastung mit bedingt. Ein familiäres Risiko liegt immer dann vor, wenn direkte Verwandte (Großeltern, Eltern oder Geschwister) an Darmkrebs oder an einem bösartigen Tumor des Magens oder der Gebärmutter erkrankt sind.

Gibt es auch andere Untersuchungsmethoden als die Darmspiegelung?

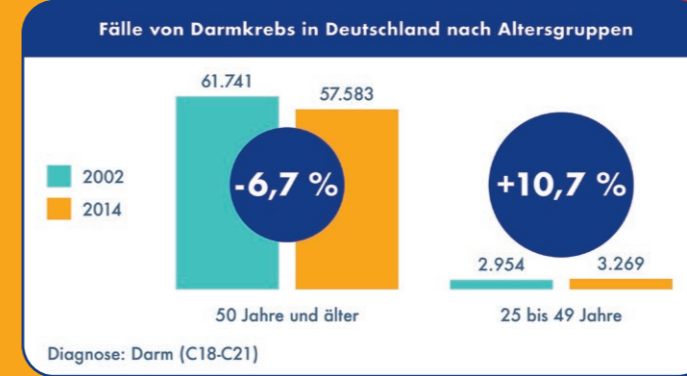
Es gibt die Tastuntersuchung, bei der Ihre Ärztin oder Ihr Arzt vorsichtig den Enddarm abtastet. Auch kann ein Stuhltest durchgeführt werden, wobei auf verstecktes, nicht sichtbares Blut im Stuhl untersucht wird. Diese Untersuchungen sind jedoch nicht so aussagekräftig wie eine Endoskopie. Daher bleibt der „Goldstandard“ die Spiegelung des gesamten Dickdarms.

Polypen, Adenome, Karziome

Meist handelt es sich bei Polypen im Darm um sogenannte Adenome. Polypen und Adenome bezeichnen gutartige Tumore, die in der Regel keine Schmerzen oder Beschwerden verursachen. Sie entstehen aus dem Drüsengewebe der Darmschleimhaut und wachsen langsam. Bleibt ein Polyp allerdings über mehrere Jahre bestehen, kann sich ein Karzinom, also ein bösartiger Tumor, daraus entwickeln.

#EsGibtKeinZuJung für Darmkrebs

Darmkrebs ist keine Krankheit alter Menschen: Junge sind häufiger betroffen als früher



Wie aussagekräftig ist ein Stuhltest (Okkultblut-Test)?

Nicht jeder bösartige Tumor oder jede Vorstufe sondert Blut in den Darm ab. So bleibt trotz eines unauffälligen Stuhles ein Restrisiko für ein Dickdarmkarzinom bestehen.

Warum ist die Darmreinigung vor einer Untersuchung so wichtig?

Damit der Darm optimal beurteilt werden kann, muss er vorher mit einem Abführmittel gründlich gereinigt werden. Nur dann kann unser Darmspezialist vorhandene Polypen sicher erkennen.

Ist eine Darmspiegelung für mich schmerzhaft?

In aller Regel bekommen Sie vor der Untersuchung eine Kurznarkose. Sie werden die Untersuchung dann im wahrsten Sinn des Wortes verschlafen. Die gesamte Untersuchung dauert nur etwa 20 Minuten. Die meisten Patienten fühlen sich nach der Narkose sehr gut.

Kann mein Darm bei einer Untersuchung verletzt werden?

In der Hand unserer erfahrenen Ärzte ist die Darmspiegelung eine sehr sichere und schonende Untersuchungsmethode. Komplikationen treten nur sehr selten und in wenigen Ausnahmefällen auf.

Was passiert, wenn während der Untersuchung ein Polyp gefunden wird?

Werden bei der Darmspiegelung Polypen erkannt, entfernt unser Gastroenterologe diese direkt noch während der Untersuchung. Das ist schmerzlos, weil der Darm schmerzunempfindlich ist. Über das Endoskop wird dabei eine feine Drahtschlinge um den Polypen gelegt und zugezogen. Bei dem Vorgang wird ganz kurz ein Hochfrequenz-Strom durch die Schlinge geleitet, der Polyp abgeschnitten und die Blutgefäße durch die Hitze sofort verschlossen. Der abgeschnittene Polyp wird dann ins Labor geschickt und auf Krebszellen untersucht.

Kann ich nach der Untersuchung Autofahren oder Arbeiten?

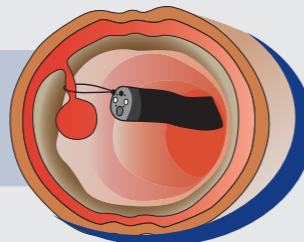
Nach der Kurznarkose dürfen Sie bis zum nächsten Morgen nicht mit dem Auto fahren und Sie sind auch nicht arbeitsfähig. Bitte lassen Sie sich nach der Untersuchung von einer Begleitperson abholen.

Fragen reduzieren Ihre Bedenken und Ängste!

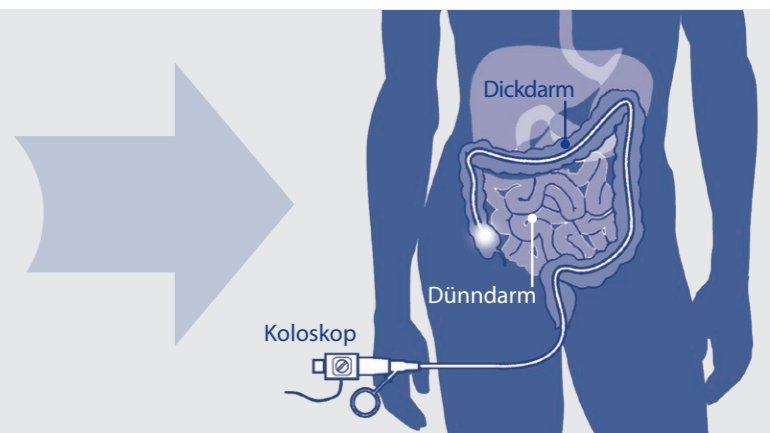
Seien Sie mutig, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Reduzieren Sie so mögliche Ängste vor der Untersuchung. Je mehr Sie über die Untersuchung wissen, desto weniger kann Ihnen Ihre Fantasie ein Schnäppchen schlagen.

Darmspiegelung in 3 Schritten:

1  Ab 50 bzw. 55 übernimmt die Krankenkasse die Kosten für eine Vorsorge-Koloskopie. Diese dauert ca. 20 Minuten.

2  Wenn ein Polyp entdeckt wird, kann er sofort, sicher und schmerzfrei entfernt werden.

3  Je nach Auffälligkeit ist eine Kontroll-Endoskopie nach 3 bis 5 Jahren notwendig. Ansonsten sollte man die Untersuchung nach 10 Jahren wiederholen.



Modernisierung im Bereich Sterilisation

Die 2021 begonnenen Modernisierungs- und Umbaumaßnahmen in der Sterilisation der Salzachklinik sind abgeschlossen.

Der OP der Salzachklinik wird von Ärzten mit unterschiedlichen Fachrichtungen genutzt.

Im April 2021 wurde das chirurgische Spektrum um Endoprothetik (Gelenkersatz) erweitert, sodass sich das Operationsaufkommen stark erhöhte. Neben den Chirurgen Dr. Rehme, Dr. Bergmann und Dr. Schmid operieren nun auch Dr. Mühlhofer und Dr. Mengel von der Gemeinschaftspraxis Kommedico an der Salzachklinik. Um einen OP-Betrieb in dieser erweiterten Form möglich zu machen, wird das Personal derzeit aufgestockt und ab Mai auf Zweischichtbetrieb umgestellt. Es wurden zwei neue Reinigungs- und Desinfektionsgeräte sowie zwei Sterilisatoren angeschafft und installiert. Gleichzeitig musste die Lüftung im Bereich der Zentralsterilisation angepasst werden. Die Kosten für die Anschaffung und die Umbaumaßnahmen (Lüftung, Klima, Rohrleitungen und Elektrik) beliefen sich auf ca. 490.000 Euro.



Neue moderne Durchreichewaschmaschinen (RDG) zur Reinigung und Desinfektion der gebrauchten OP-Instrumente

Gebrauchte Instrumente werden in speziellen Behältern auf Packtischen gesammelt und im RDG gesäubert, desinfiziert und wieder getrocknet. Jeder Behälter ist mit einem sog. Cleancode beschriftet. Dieser wird bei jedem Schritt, den die Instrumente durchlaufen, immer wieder gescannt, sodass die Sterilisation lückenlos dokumentiert ist.



FSJ und Bufdi

Gemeinsam Menschen helfen, neue Kompetenzen erwerben, eigene Stärken ausbauen

Du hast deine Schulpflicht erfüllt? Du bist min. 16 Jahre alt (für FSJ unter 27 Jahre)? Du möchtest Menschen begegnen und helfen oder z. B. die Wartezeit für einen Ausbildungs-/Studienplatz überbrücken?

Mit dem Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) und dem Bundesfreiwilligendienst (Bufdi) bietet die Salzachklinik dir hervorragende Gelegenheiten, in die unterschiedlichen Krankenhausbereiche „hineinzuschnuppern“. Du unterstützt das Pflegeteam bei seinen täglichen Aufgaben und darfst bei medizinischen und endoskopischen Eingriffen mit dabei sein.

Die Dienstzeit beträgt 6 bis 18 Monate und wird monatlich mit 595 Euro für Bufdi und 660 Euro für FSJ vergütet. Weitere Infos erhältst du über johanna.hummelberger@salzachklinik-fridolfing.de (Pflegeteamleitung) oder T 08684 985-160.



Schule fertig und dann? – Wie wärs mit Menschen begegnen und helfen.

FSJ & BUFDI

an der Salzachklinik Fridolfing

Gerti Raab nach 20 Jahren in den Ruhestand verabschiedet

Viele Patienten und Besucher der Salzachklinik kennen Gerti Raab entweder persönlich oder vom Sehen. Sie war gefühlt immer da und sorgte mit ihren Kolleginnen für Sauberkeit in der Salzachklinik. In den ersten Jahren war Gerti Raab neben allgemeinen Reinigungsarbeiten auch in den Bereichen der Ambulanz, des OP und der Sterilisation tätig. Die letzten Jahre sorgte sie vor allem in der Endoskopie und der Ambulanz für ein sauberes und hygienisches Arbeitsumfeld. Durch einen externen Hygienebeauftragten wird die Hygiene an der Klinik regelmäßig überprüft. „Ich habe nie erlebt, dass wir einmal eine Beanstandung hatten“, sagte Gerti Raab stolz. Ihr machte die abwechslungsreiche Arbeit sehr viel Spaß, auch weil das Betriebsklima immer prima war, betonte sie. Zum Abschied gab es noch eine liebevolle Überraschung von ihren Kolleginnen. Coronabedingt im kleinen Kreis und getestet wurde der Gerti ein roter Teppich ausgerollt und kleine Sketche aufgeführt. „Ich habe mich riesig über diese sehr persönliche Verabschiedung durch meine Kolleginnen gefreut“, sagte sie.

Kurz vor Jahresschluss bedankte sich die Leiterin der Salzachklinik Fr. Sinzinger im Beisein von ihrer Abteilungsleiterin Fr. Koslik und Fr. Danninger vom Personalrat für die gute Zusammenarbeit über die vielen Jahre recht herzlich bei Gerti Raab. Sie wünschten ihr für den Ruhestand viel Glück und Gesundheit.





Praxisvorstellung

Dr. med. Alexandros Livadas, Petting

Dr. Livadas, was war für Sie der Grund, Arzt zu werden?

Ursprünglich wollte ich in die Forschung gehen, weshalb ich mich zunächst in Physik und Medizin immatrikuliert habe. Während des Studiums an der LMU in München fokussierte ich mich dann immer mehr auf die Medizin und immer weniger auf die Physik. Da das Medizinstudium mehr für den Beruf des Arztes, als für den des Forschers ausgelegt ist, wurde ich am Ende Arzt. Eigentlich wollte ich in der Kinder- und Jugendmedizin tätig sein, habe mich aber dann in Richtung Allgemeinmedizin umorientiert.

In welchen Krankenhäusern haben Sie gearbeitet, was waren dort Ihre medizinischen Schwerpunkte?

Ich habe zwei Jahre in der Klinik Schönsicht in Berchtesgaden gearbeitet und war anschließend für 12 Jahre bei der Bundeswehr. Dort wurde ich u. a. an den Standorten Bad Reichenhall und Bischofswiesen als Truppenarzt und Leiter Behandlung und Begutachtung eingesetzt. Im Bundeswehrkrankenhaus Ulm war ich in der Gastroenterologie, Funktionsdiagnostik für Kardiologie und Angiologie tätig. Anschließend arbeitete ich an der Universität der Bundeswehr in Neubiberg.

Sie haben jetzt die Praxis von Dr. Flemmer übernommen. War eine eigene Praxis schon immer Ihr Plan oder hat sich das so ergeben?

Nach meiner Zeit in der Bundeswehr wollte ich in eine Gemeinschaftspraxis mit einsteigen. Pandemiebedingt habe ich mich dann aber als Impfarzt in den Landkreisen TS und BGL gemeldet. Im August 2021 habe ich angefangen, Herrn Dr. Flemmer zu vertreten, und dann zum Jahreswechsel seine Praxis übernommen. Nebenbei bin ich als stellvertretender Leiter des Impfzentrums Berchtesgadener Land tätig.

Wie gefällt es Ihnen in Petting? Warden Sie gut aufgenommen?

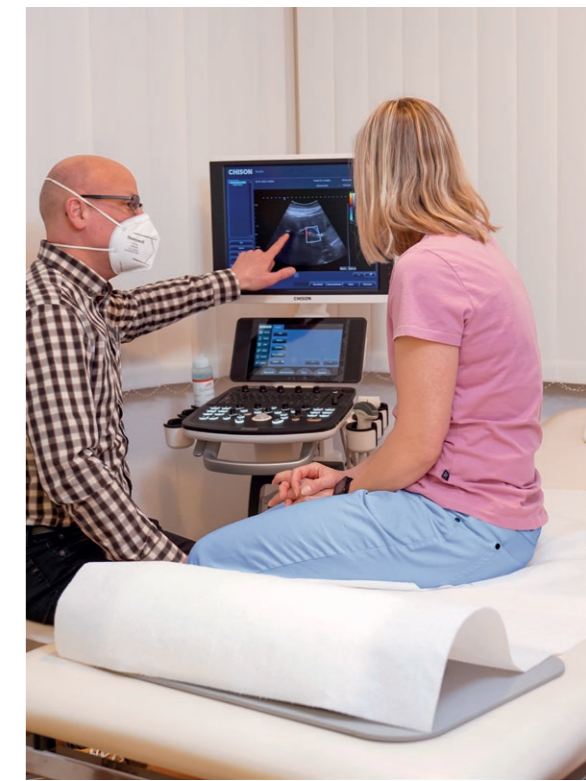
Petting ist ein landschaftlich sehr schön gelegener Ort, der nicht zu weit, gleichzeitig aber weit genug von meinem Wohnort entfernt ist. Die Menschen sind offen und freundlich, eine übersichtliche Gemeinde. Ich glaube, die Patienten

sind dankbar, dass eine Nachfolge für Dr. Flemmer gefunden werden konnte. Ich bin noch mit allerlei Herausforderungen durch die Praxisübernahme konfrontiert, die sich in den ersten Monaten zwangsläufig ergeben. Allmählich stellen sich aber Normalität und Alltag ein. Es freut mich, wenn ich den Menschen in Petting und Umgebung bei ihren medizinischen Problemen helfen kann.

Die Salzachklinik ist ein „kleines“ Haus mit 45 Betten mit innerer Medizin und Chirurgie und ist neben Freilassing das letzte Krankenhaus von früher 7 Krankenhäusern in den Gemeinden Laufen, Tittmoning, Teisendorf, Palling und Waging. Was glauben Sie, welchen Stellenwert hat die Salzachklinik für die medizinische Versorgung der Menschen hier im Rupertiwinkel?

Sicherlich hat die Salzachklinik Fridolfing einen besonderen Stellenwert. Einerseits dadurch, dass sie ein kleines Haus ist, in dem sich die Patienten nicht all zu verloren vorkommen, andererseits aber auch deshalb, weil sie in enger räumlicher Nähe zu Petting steht, was vielen Patienten ein großes Anliegen ist. Von Seiten der Patienten bekomme ich durchweg ein positives Feedback.

Ich persönlich war bisher noch nicht in der Salzachklinik. Ich arbeite aber mit einigen Kollegen bereits zusammen, wie z. B. Dr. Buchhorn, den ich noch aus Schul- und Studienzeiten kenne, oder Dr. Rehme.



Sie sind stellvertretender ärztlicher Leiter des Impfzentrums Berchtesgadener Land, wie haben Sie diese Zeit bisher erlebt?

Als stellvertretender ärztlicher Leiter des Impfzentrums des Landkreises Berchtesgadener Land habe ich diverse Erfahrungen machen dürfen. Die größten Herausforderungen sind die vom Zentrum und seinem Personal abverlangte Flexibilität gegenüber den medizinischen Entwicklungen, der häufigen Änderungen unterliegenden politischen und rechtlichen Lage sowie des individuellen Bedarfs je nach Situationen der Bürgerinnen und Bürger, die zum Impfen kommen. Besonders betonen möchte ich den guten Zusammenhalt der Mitarbeiter des Impfzentrums, ihre Anpassungsfähigkeit an die sich ständig verändernde Lage und ihren Fleiß.



Ihr Praxisteam
in Petting:

- v.l.
- Dr. Alexandros Livadas,
- Patrick Reiter,
- Renate Göpperl,
- Karin Reschberger

Die Salzklinik von außen betrachtet

Bürgermeister der Stadt Tittmoning, Andreas Bratzdrum

Wir in Tittmoning hatten etwa 116 Jahre lang ein eigenes Krankenhaus, das nach dem Weggang der Niederbronner Schwestern 1982 die Pforten schließen musste. Das gleiche Schicksal war, wenn auch zeitlich versetzt, den Krankenhäusern in Palling, Teisendorf, Laufen und zuletzt in Waging beschieden. Die Schließung der Krankenhäuser hatte spürbare Auswirkungen auf die Menschen, die fortan bei Unfällen, Krankheiten und Geburten nicht mehr ortsnah stationär untergebracht werden konnten.

Für die Menschen in Tittmoning und im ganzen Rupertiwinkel ist wie überall im ländlichen Raum eine gute wohnortnahe medizinische Versorgung ein zentrales Thema. Einen großen Teil leisten unsere Praxen mit den hervorragend ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten und ihrem medizinischen Personal. Wird jedoch eine stationäre Behandlung erforderlich, müssen die Patienten dafür je nach Art und Schwere der Krankheit in eine der umliegenden Kliniken.

Die Salzklinik Fridolfing spielt hierbei für uns in Tittmoning eine sehr wichtige Rolle. Dort können zahlreiche internistische Erkrankungen stationär behandelt, Untersuchungen vorgenommen und Operationen durchgeführt werden, ohne dass die Einheimischen dafür lange Wege zurücklegen müssten. Auch bei Verletzungen ist die Salzklinik unsere erste Anlaufstelle. Von Tittmoning aus sind die Patienten schnell in Fridolfing und können dort behandelt werden. Ihre Liebsten können sie mit geringem zeitlichen Aufwand besuchen.



Nicht zu unterschätzen ist der wirtschaftliche Aspekt: In der Salzklinik arbeiten mehr als neunzig Fachkräfte aus der Umgebung, auch aus Tittmoning. Durch den bevorzugt regionalen Einkauf der klinkeigenen Küche werden außerdem viele Lebensmittel von den umliegenden Betrieben bezogen. Und mit notwendigen Erweiterungs- und Reparaturarbeiten werden Handwerker aus der Region beauftragt.

Für mich als Bürgermeister Tittmonings ist der Krankenhausstandort in Fridolfing als Einrichtung der Daseinsvorsorge von großer Bedeutung. Er garantiert unseren Bürgerinnen und Bürgern gute und wohnortnahe medizinische Versorgung. Die Salzklinik hebt die Lebensqualität und die Attraktivität des gesamten Rupertiwinkels.

Gesundes heimisches Gemüse

Chicorée bringt Verdauung, Stoffwechsel und Kreislauf in Schwung weiß Maria Stadler, Ernährungs- und Diätberaterin der Salzklinik

Probieren Sie ...
Überbackenen
Chicorée
mit Schinken



Ob roh, gedünstet oder gebraten – Chicorée ist ein gesundes aromatisches Wintergemüse. Er ist reich an Kalium, das gut für die Nerven ist und unseren Säure-Basen-Haushalt reguliert. Neben weiteren guten Mineralstoffen, wie Calcium, Magnesium und Eisen, enthält er auch viel Folsäure, die besonders für Schwangere wichtig ist. Gut für die Verdauung sind die enthaltenen Ballaststoffe und die gesunden Bitterstoffe sind wichtig für die Leber. Wer den bitteren Geschmack nicht mag, isst den Chicorée besser gebraten oder gedünstet, da er dabei einen Großteil seiner Bitterstoffe verliert.

Mit seinem geringen Kohlenhydratanteil und nur 16 kcal auf 100 g eignet sich Chicorée perfekt für die schlanke Linie. Außerdem dämpft der hohe Inulin-gehalt das Hungergefühl.

Bevor Sie mit der Zubereitung des Chicorée beginnen, sollte der besonders bittere Strunk entfernt werden. Das geht ganz leicht, wenn Sie den Chicorée längs halbieren oder vierteln.

Überbackener Chicorée mit Schinken

Zutaten:

- 4 Chicorée
- ca. 100 g gekochten Schinken
- 20 g Butter
- 2 Eßl. Mehl
- 220 ml Milch
- 100 g geriebener Käse (z. B. Parmesan oder Bergkäse)
- Salz, Pfeffer, Muskat, 3 Eßl. gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckl)

Zubereitung:

Chicorée waschen, längs vierteln und den Strunk herausschneiden. Dann in kochendem Salzwasser ca. 2 min vorkochen, abtropfen lassen und in eine eingefettete Auflaufform legen. Backofen auf 200°C vorheizen. Den gekochten Schinken kleinschneiden und auf dem Chicorée verteilen. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl hinzugeben, dann nach und nach die Milch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, über den Chicorée geben und mit Käse bestreuen. Ca. 25 min im Ofen überbacken. Vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.

Ich wünsche guten Appetit
Eure Maria



Denksport – Bewegung für's Gehirn

Gleiche Symbole entsprechen gleichen Zahlen. Die Lösung finden Sie auf der Rückseite dieses Journals.

	+		+		=	27
	+		+		=	33
	+		+		=	20
	+		+		=	<input type="text"/>



Salzachklinik Fridolfing

moderne Medizin - ganz in Ihrer Nähe



Folgen Sie uns auf Facebook

www.salzachklinik-fridolfing.de

Salzachklinik Fridolfing
Krankenhausstraße 1
83413 Fridolfing
Telefon + 49 (0) 8684 985-0
Telefax + 49 (0) 8684 985-170

24h-Telefon:

Telefon + 49 (0) 8684 985-298

Klinikleitung:

Elisabeth Sinzinger
klinikleitung@salzachklinik-fridolfing.de

Leitender Belegarzt:

Dr. med. Ullrich Rehme

Pflegedienstleitung, Einkauf:

Johanna Hummelberger

Unsere (Beleg-) Ärzte

Chirurgie:

Dr. med. Artur Bergmann
Dr. med. Ullrich Rehme
Dr. med. Thomas Schmid
Dr. med. Andreas Stücher
Dr. med. Jochen Weinert
PD Dr. med. Heinrich M. L. Mühlhofer
Dr. med. Stefan Mengel
sowie Ärzte der überörtlichen
Gemeinschaftspraxis Kommedico

Anästhesie:

Dr. med. Thomas Gerber

Innere Medizin:

Dr. med. Sandra Auer
Johannes Berg
Dr. med. Matthias Buchhorn
Dr. med. Claudia Hörmann
Dr. med. Michael Hüller
Dr. med. Johannes Kern
Barbara Kirsch
Dr. med. Florian Kraher
Dr. med. Jutta Kraher
Dr. med. Andreas Neubauer
Dr. med. Eugen Salpius
Dr. med. Gerhild Wabnig
Adrian Wenzel

Auflösung des Rätsels auf S. 10
Spritze = 9, eine Tablette = 4, eine Kapsel = 3, Ergebnis = 58



Impressum:

Ausgabe: 2022-1 | Auflage: 1.700 Exemplare

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Salzachklinik Fridolfing | Krankenhausstraße 1 | 83413 Fridolfing
www.salzachklinik-fridolfing.de | Tel. 08684 985-0 | klinikleitung@salzachklinik-fridolfing.de

Arbeitskreis/Redaktion: 2. Bgm. Egon Kraus (Leitung) | Robert Speigl | Elisabeth Sinzinger | Dr. Ullrich Rehme
Dr. Michael Hüller | Dres. Jutta und Florian Kraher | Dr. Johannes Kern | Johanna Hummelberger | Werbe&Co



Gedruckt auf
umweltfreundlichem
Papier.