



Regionaljournal Steiermark



## Stolzalpe: Feiertag im Triplepack

Gleich dreifachen Grund hatte das LKH Stolzalpe am 2. Juli 2015 zu feiern: erstens: den 10. Geburtstag der Gesundheitswerkstätte, zum zweiten erfolgte die Eröffnung des sich weiterhin in Ausbau befindlichen Alpinen Fitnessparcours und drittens veranstaltete man einen Aktionstag der betrieblichen Gesundheitsförderung mit Sportveranstaltungen und Mitmach-Angeboten VON und FÜR Mitarbeiter.

1. Die Gesundheitswerkstätte – das Original ist 10 - Prädikat sehenswert.  
 Aktueller Besucherstand: 29.200, Tendenz steigend, so feiert die Gesundheitswerkstätte des LKH Stolzalpe den 10. Geburtstag. Die restaurierten Räume der ehemaligen Fleischerei (das älteste Gebäude der Stolzalpe) bieten nicht nur einen Querschnitt der Krankenhausgeschichte sondern hier wird auch Prävention in Sachen Gesundheitsvorsorge und Bewusstseinsbildung betrieben. Besucher wie Schüler, Mediziner, Gäste des LKHs, Kursteilnehmer, Vortragende, Patienten sowie die Bevölkerung – bis über die Grenzen hinaus - sind interessiert und haben Führungen besucht. „Die Gesundheitswerkstätte ist heute ein Ort der Medizingeschichte, der Gesundheitsprävention, bietet zu aktuellen Themen im Gesundheitswesen immer wieder Vorträge an und ist bei zahlreichen Messen gern gesehener Gast, so ÄDir. Prim. Dr. Walpurga Lick-Schiffer.“ Gründungsväter dieser Erfolgsgeschichte: Prof. Prof. h.c. Dr. Reinhard Graf, Kilian Schwarz und seit 2008 mit an Bord: Gerald Zwinger. In Würdigung dieser besonderen Leistung wurden während des Festaktes Handabdrücke angefertigt. „Eine Geste für besonderes Engagement, Ausdauer und Gemeinnützigkeit, so Dir. Reinhard Petritsch, MBA, MAS“. „Es ist der Teamgeist (der Stolzalpenspirit) der für den Erfolg eine entscheidende Rolle spielt und auch der kann, genau wie die Muskeln, trainiert werden, so Harald Tockner, Pflegedirektor am LKH Stolzalpe, Motor der betrieblichen Gesundheitsförderung.“

Entstehungsgesichte

Kilian Schwarz, Impulsgeber dieser Institution, begann bereits Ende der



90er Jahre mit Führungen im LKH Stolzalpe und informierte Kinder, Jugendliche aber auch Erwachsene über das Leistungsangebot des Hauses. Im Zuge zahlreicher Führungen wurde Schwarz immer wieder mit Fragen konfrontiert: Was kann ich beitragen, gesund zu bleiben, oder: Wie erkenn ich die Frühzeichen eines Schlaganfalls? Der Urgedanke der Gesundheitswerkstätte war geboren. Unter Univ. Prof. Prof. hc. Dr. Graf war die Keimzelle entstanden, zahlreiche Ideen und Taten in den darauffolgenden Jahren, trugen zum Gelingen des Gemeinschaftsprojektes bei. Es erforderte die Beteiligung zahlreicher Sponsoren, unterstützende Hände von Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, freiwilliger Helfer, Förderer und Unterstützer. Seit 2007 bzw. mit der Pensionierung von Kilian Schwarz mit an Bord: DGKP Gerald Zwinger (Leiter des Gesundheitszentrums Stolzalpe), welcher seit Pensionierung von Kilian Schwarz, die Gesamtkoordination und die Umsetzung verantwortet. „Die Gesundheitswerkstätte ist heute ein Ort der Medizingeschichte, der Gesundheitsprävention, bietet immer wieder Vorträge an und ist bei zahlreichen Messen gern gesehener Gast“, so ÄDir. Prim. Dr. Lick-Schiffer.

Besichtigung und Führung: Ein Besuch ist jederzeit, nach telefonischer Voranmeldung, möglich! Sonderführungen für Patienten und Besucher: jeden Mittwoch um 15:30 Uhr. Eintritt: Freiwillige Spende 2. ALPINER FITNESSPARCOURS Stolzalpe

Gemeinsam gehen wir neue „alpine Wege“

Unbestritten zählt die Orthopädische Abteilung am LKH Stolzalpe aufgrund der hochwertigen medizinischen Qualität zu Österreichs Topadressen. Die besondere Lage in 1300 m Höhe, der sonnenreichste Ort in der Steiermark und der Besitz an rund 110 ha Wald bringen Visionäre auf neue Wege und Ideen: Im Rahmen eines Zirkeltrainings von Betriebsärztin Dr. Waltraud Zika entstand die Idee, einen Alpinen Fitnessparcours zu bauen, so Mediziner und Sportwissenschaftler Mag. Dr. Richard Höglar. Bei d

er Anstaltsleitung: Betriebsdirektor Reinhard Petritsch - selbst Visionär, Pflegedirektor Harald Tockner, toller Ausdauersportler und wesentlich am Fitnessparcours Krakaudorf beteiligt und ÄDir. Prim. Dr. Walburga Lick-Schiffer, Ärztlicher Direktorin des LKH Stolzalpe rannte man offene Türen ein. Unterstützung fand man auch beim Vorstand der Strmk.

KAGes. Zahlreiche Partner und freiwillige Helfer fanden sich ein und so folgten den Gedanken – Taten. „Wir wollen mehr Bewegung in der alpinen Natur, die unseren Standort auszeichnet, und damit Gesundheitsförderung am „Zauberberg“ anbieten, als Zentrum für Bewegungsmedizin“ so Höglar. Der Fitnessparcours wird in Zukunft weiter ausgebaut. In seiner Ansprache an die Festgäste betonte Höglar, dass die Projektarbeit unter einem besonderem Teamgeist steht, die Anstaltsleitung überraschte Höglar und überreichte ihm die Projektvereinbarung. Projektleiter Höglar stellte alle Projektmitglieder einzeln vor: Norbert Schitter (Tischler, Alpinsportler, Schnitzer), Waltraud Zika (Betriebsärztin, wesentliche Initiatorin des Projektes „Auszeit“ in St. Lambrecht), Gerald Zwinger (Gesundheitszentrum LKH Stolzalpe), Petra Mayrhofer (Krankenschwester, Fitnesstrainerin) und Franz Sabin (Forstfacharbeiter und Waldpädagoge).

Im Anschluss an die feierliche Eröffnung bestand für Jedermann/-frau die Möglichkeit, die Wanderung in vier unterschiedlich großen Routen zu absolvieren. Besondere Highlights: Ein eigens für die Veranstaltung aufgebauter Flying Fox der Bergrettung. Hot Spot auch die Himmelstreppe in luftiger Höhe, welche herrliche Ausblicke bietet und ein Märchenlichtung für die kleinen Gäste im Wald. Geplant sind in weiteren Ausbaustufe: ein Boulderblock für therapeutisches Klettern, ein



Motorikpark und zahlreiche Objekte rund um das Thema Gesundheit vorrangig aus Holz. Der Weg ist das Ziel, wir bauen, was wir wollen und brauchen, so Högl. So wurde auch ein vier Meter hoher Hüftknochen aus Holz enthüllt, angefertigt von Holzschnittkünstler Norbert Schitter.

#### Alpiner Fitnessparcours Stolzalpe:

Auch jetzt schon wünschen wir Ihnen viel Freude an der Bewegung in der freien Natur. Nehmen sie sich Zeit für sich, für Ihre Angehörigen/Freunde und für die Natur!

Gerne bieten wir auch theoretische Grundlagen zu Sport, Medizin, Waldpädagogik, Schnitzkunst/Kunst im Wald und unsere Pläne im Detail. Mail: [alpinfitness@lkh-stolzalpe.at](mailto:alpinfitness@lkh-stolzalpe.at) 3. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) - Aktionstag

Am LKH steht die betriebliche Gesundheitsförderung seit Jahren hoch im Kurs. Gesundheitsförderung definiert sich durch das Zusammenführen von zwei strategischen Ansätzen: Der Stärkung von persönlicher Gesundheitskompetenz verbunden mit einer Verbesserung von Gesundheitsangeboten.

Eines der Ziele der betrieblichen Gesundheitsförderung ist die Verbesserung der Eigenverantwortung für die persönliche Gesundheit. Im Jahr 2014 wurde in der Arbeitsgruppe „Betriebliche Gesundheitsförderung“ die Idee geboren, Mitarbeiter zu gemeinsamen Bewegungsprojekten zu motivieren. Die gesunden und bewegungsreichen Projekte und Aktivitäten fördern das Miteinander, die Gemeinschaft und die Identifikation mit dem LKH Stolzalpe. Unter dem Titel „Das Bewegungszentrum bewegt seine Mitarbeiter“ wurden viele Projekte von unseren motivierten Kolleginnen und Kollegen initiiert und durchgeführt. Harald Tockner, Pflegedirektor am LKH, rief zum Aktionstag auf. Insgesamt gab es 13 Aktivitäten von Mitarbeitern für Mitarbeiter: Sommerbiathlon mit Christoph Sumann, Schiesskino, Kinästhetik, Aerobic, Geschicklichkeitsspielen, zahlreichen Bewegungsaktivitäten bis zur Wanderung am Alpinen Fitnessparcours mit Flying Fox.

„Die Stolzalpe, als Zentrum für Bewegungsmedizin, soll beispielgebend für Vorsorge sein und gesundheitsfördernd auf ihr Umfeld wirken, es ist unser Auftrag und uns ein besonderes Anliegen, so ÄDir. Prim. Dr. Lick-Schiffer.“

„Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine Unternehmensstrategie und zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Motivation der Mitarbeiter zu erhöhen, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu stärken und die Qualität zu sichern, so Petritsch.

