

# Selbstvertretung



[www.autark.co.at](http://www.autark.co.at)

# Post-Wurf

**8. Ausgabe**

**25. September 2025**



einfach erklärt

---

Erarbeitet nach dem Qualitäts-Standard  
vom Kompetenzteam Barrierefreie Information und Selbstvertretung

# Impressum

## Herausgeberin

autArK Soziale Dienstleistungs-GmbH

Kompetenz-Team

Barrierefreie Information und Selbstvertretung

Rudolfsbahngürtel 2

9020 Klagenfurt am Wörthersee

E-Mail: [selbstvertretung@autark.co.at](mailto:selbstvertretung@autark.co.at)

Selbstvertretung



[www.autark.co.at](http://www.autark.co.at)



## Inhalt

Vorwort ..... 3



Wissenswertes: Chirurgie ..... 4



Wissenswertes: Knight Rider ..... 5



Ausflugs-Tipp: Das Bachmann-Haus ..... 6



Rezept: Topfen-Reis-Auflauf ..... 7



Malen nach Zahlen: Herbst-Bild ..... 8

# Vorwort



Kompetenz-Team  
Barrierefreie Information  
und Selbstvertretung



Liebe Beschäftigte, liebe Bewohner\*innen, liebe Arbeitskräfte!

Die Sommer-Pause ist vorbei.

Die Post-Wurf-Gruppe ist wieder voll im Einsatz! 😊



Wir wünschen viel Vergnügen mit dieser Ausgabe  
und einen **schönen Herbst-Beginn!**



Euer KT BIS<sup>1</sup> und die **Post-Wurf-Gruppe**<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Kompetenz-Team Barrierefreie Information und Selbstvertretung

<sup>2</sup> Stefan Riepl, Bernd Srienz, Anna Tschürtz und Denise Isopp von der autArKademie in Brückl  
und Yvonne Maier vom ChancenForum<sup>classic</sup>

# Wissenswertes

## Chirurgie

Erarbeitet Denise Isopp



### Was macht ein\*e Chirurg\*in?

Chirurg\*innen machen **operative Eingriffe**. Das sind **Operationen**.

Bei einem chirurgischen Eingriff möchte man krankes Gewebe behandeln, entfernen oder ersetzen.



Mit **Operationen** möchte man Menschen oder Tiere heilen.

### Welche Arten von Chirurgie gibt es?

**Herz-Chirurgie:** Operationen am Herzen.

**Kinder-Chirurgie:** Operationen bei Kindern.

**Allgemein-Chirurgie:** allgemeine Operationen, wie zum Beispiel Blinddarm oder Galle.

**Thorax-Chirurgie:** Operationen im Brust-Korb, wie zum Beispiel Lunge.

**Unfall-Chirurgie:** Operationen nach Unfällen, zum Beispiel Knochen-Bruch.

**Viszeral-Chirurgie:** Operationen an Bauch-Organen, zum Beispiel Darm oder Magen.

**Plastische Chirurgie:** verändert Körper-Teile, zum Beispiel eine Nasen-Veränderung.

# Wissenswertes



## Knight Rider

Erarbeitet von Bernd Srienz

**Knight Rider** ist Englisch.  
Man spricht es so aus: nait raida.  
Das ist eine sehr bekannte  
amerikanische Fernseh-Serie  
aus den 1980er Jahren mit  
dem Schauspieler **David Hasselhoff**.



film-autos.com

Die Haupt-Figur ist **Michael Knight**.  
Er kämpft zusammen  
mit seinem sprechenden Superauto K.I.T.T.  
gegen Verbrechen.



myKITT.de

## Wer ist Michael Knight?

Der Polizist **Michael Arthur Long** wurde bei einem Einsatz  
schwer verletzt und für tot gehalten.

Der reiche Erfinder **Wilton Knight** hat den Polizisten gefunden.  
Er hat den fast Toten von seiner Stiftung retten lassen.

Dort hat Michael Arthur Long ein **neues Gesicht**  
und einen **neuen Namen** bekommen:

Aus Michael Arthur Long wurde **Michael Knight**,  
der neue **Kämpfer für Gerechtigkeit**.

Als Wilton Knight stirbt, vererbt er alles Michael Knight.  
Danach hat Michael Knight mit dem sprechenden Auto  
**K.I.T.T.** für die Stiftung von Wilton Knight gearbeitet.

# Ausflugs-Tipp



## Das Bachmann-Haus

*Erarbeitet von Stefan Riepl*

### Wer war Ingeborg Bachmann?

Ingeborg Bachmann war eine **bekannte österreichische Schriftstellerin**.

Sie hat **viele Bücher** geschrieben und viele Preise bekommen.

Ingeborg Bachmann wurde 1926 in **Klagenfurt** geboren.

Sie hat von 1933 bis zu ihrer Matura 1945 in der **Henselstraße 26** in Klagenfurt gelebt.

Ingeborg Bachmann ist 1973 mit 47 Jahren in **Rom** verstorben.

### Ehemaliges Eltern-Haus als Museum

2021 hat das **Land Kärnten** und die **Stadt Klagenfurt**

das ehemalige Eltern-Haus gekauft.

Nach dem Umbau hat man im **Juni 2025** dort ein **Museum** eröffnet.

Das ist das jetzige **Bachmann-Haus**.

Es sind dort auch viele Möbel

und Gegenstände,

die Ingeborg Bachmann in Rom hatte.



<https://www.woerthersee.com/kulinarik/dc-neu/detail/POI/ingeborg-bachmann-haus-klagenfurt>

Im **ersten Stock** geht es um ihre **Bücher**.

Im **zweiten Stock** erfährt man, wie sie gearbeitet hat.

Alle Informationen gibt es auch **barrierefrei** im Internet.

# Rezept



## Topfen-Reis-Auflauf

Erarbeitet von Yvonne Maier

Rezept-Tipp aus dem Buch:  
Das Beste von Kärntens Seminarbäuerinnen

### Zutaten

- 100 Gramm Reis
- 400 Milli-Liter Milch
- 1 Messerspitze Salz
- 50 Gramm Butter
- 50 Gramm Zucker
- 1 Packung Vanille-Zucker
- 2 Eier, trennen  
Ei-Klar steif schlagen
- $\frac{1}{2}$  Zitrone: Saft und geriebene Schale
- 250 Gramm Topfen, cremig



Eventuell 50 Gramm Rosinen oder geriebenen Apfel dazugeben.

### Zubereitung

Milch, Salz und Reis bissfest kochen. Abkühlen lassen.

Butter, Zucker, Vanille-Zucker und die Ei-Dotter gut mixen.

Den Zitronen-Saft, die geriebene Zitronen-Schale, den gekochten Reis und den Topfen unterrühren.

Steifes Ei-Klar unterheben, eventuell auch Rosinen oder Äpfel.

Alles in die gebutterte **Auflauf-Form** geben.

Dann bei **180 Grad** Heißluft **30 Minuten** gold-gelb backen.

**Tipp:** Kompott oder Frucht-Marmelade dazu servieren.

# Malen nach Zahlen



## Herbst-Bild

Erarbeitet von Anna Tschürtz

Welches Herbst-Bild findest du?

Verbinde die Zahlen von **1 bis 27**.

Du kannst das Bild dann auch ausmalen.

