

puls



Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit

Jetzt mit
Kulturvorschau

KRANKMACHER EINSAMKEIT

LEBENSGEFÜHL, URSACHEN UND BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

ALLHEILMITTEL KÖRPERTRAINING
Warum Bewegung so wichtig ist

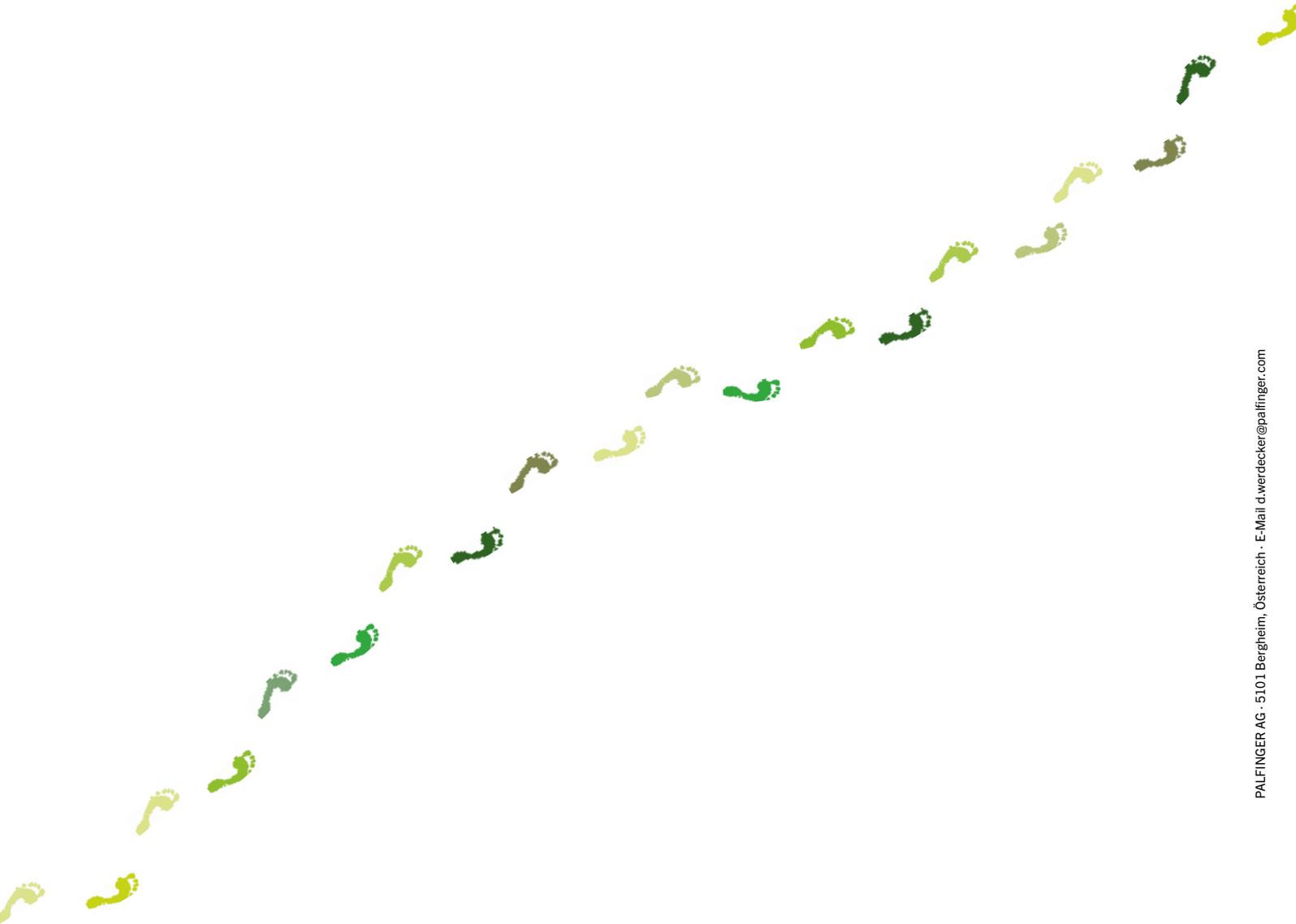
VORGESTELLT
Medizinisches Zentrum Bad Vigaun

GEWINNSPIEL
5 x THYMUSKIN® SETS

LEBEN MIT EPILEPSIE
80.000 Österreicher betroffen

KINDERZAHNHEILKUNDE
Kreidezähne (MIH) am Vormarsch

KÜNSTLERPORTRAIT
Günter Edlinger



WIR MÖCHTEN DER NACHWELT MÖGLICHST VIEL UND MÖGLICHST WENIG HINTERLASSEN.

Unser Anspruch ist es, wirtschaftlichen Erfolg ökologisch möglichst spurlos zu erreichen. Deshalb verfolgen wir schon seit Jahren ein umfassendes Nachhaltigkeitsprogramm, das uns täglich motiviert die richtigen Maßnahmen zu setzen. Als verantwortungsbewusster Arbeitgeber, mit öko-effizient nachhaltigen Produkten und fairem Wirtschaften. Mehr auf www.palfinger.ag/de/nachhaltigkeit

IN DIESER AUSGABE

PULSMAGAZIN.AT

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 01/2019

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. April 2019.
Redaktions- und Anzeigenschluss dazu ist der 15. März.

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz:

Die unabhängige Berichterstattung umfasst die Themenbereiche Medizin, Gesundheit, Gesundheitspolitik, Freizeit, Land und Leute.

Herausgeber & Medieninhaber:

Salzburger Werbefenster Archet-Kreindl GesbR,
Karolingerstraße 38, 5020 Salzburg,
Tel.: 0660 5171134
www.pulsmagazin.at

Chefredaktion:

Mag. Christoph Archet

Redaktion:

Dr. Verena Bürkle, Mag. Andrea Hammerer,
Dr. Ingrid Stelzmüller, Dr. Roman Strassl,
Dr. Brigitte Gappmair, Mag. Birgit Scheibl

Abonnement:

Unser Magazin wird an alle Ärzte, Apotheken und medizinische Einrichtungen im Bundesland Salzburg versandt. Sie können sich auf Wunsch das PULS-Magazin auch bequem nach Hause schicken lassen. Wir berechnen dazu lediglich die Verwaltungs- und Vertriebskosten. Für nur 16,- Euro inkl. MwSt. erhalten Sie 4 Ausgaben/Jahr an Ihre Wunschadresse in Österreich.

Medienberatung:

Büro Anzeigenverkauf: 0699-11810847
Hermine Langwieder: 0664-240 64 33
Anita Ledersberger: 0662-231085

Grafik:

Salzburger Werbefenster

Druck:

Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn

Erscheinungsweise:

4x jährlich, nächste Ausgabe: 2019/04/05

Vertrieb:

DPD / Österreichische Post

Grundlegende Richtung:

Unabhängiges Magazin, das sich mit der Berichterstattung über Trends in den Bereichen Medizin, Gesundheit und Wissenschaft beschäftigt. Der Nachdruck, auch nur auszugsweise, sowie anderwertige Vervielfältigung sind nur mit vorheriger Zustimmung des Herausgebers gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird die geschlechtsspezifische Differenzierung nicht durchgehend berücksichtigt. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

Foto Titelseite: 123rf.com/linux87

puls



8

IMPfung ALS HUSTENVORBEUGUNG

8 Pneumokokken-, Influenza- und Keuchhustenimpfung verhindern schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle.



26

VEREINSAMUNG

26 Zwei Drittel der Österreicher haben Angst vor Einsamkeit. Einsam ist aber nur, wer sich auch tatsächlich einsam fühlt.



32

BEWEGUNGSMANGEL

32 Menschen bewegen sich weniger als früher. Dr. Josef Niebauer klärt über mögliche Risiken auf und gibt Tipps für den Alltag.

WEITERE THEMEN

05 Salzburger Gesundheitsbudget

07 Der Virgilbus

10 Dr. Seiss im PULS-Interview

11 Diabetes-Schulungen



12

12 Med. Zentrum Bad Vigaun

14 Magnetenzephalographie

15 Leben mit Epilepsie

16 Kreidezähne bei Kindern



16

18 Dr. Müller-Thies im Portrait

21 Orthopädie: Sport bei Arthrose

22 Ketamin bei Depressionen

30 Praxistipp: Einsamkeit bekämpfen

41 Leben mit der Diagnose Krebs

37 Hyperhidrose: Achselschweiss ade

45 Künstlerportrait G. Edlinger

46 Rezept: Gezimtete Rahmsuppe

48 Kulturvorschau



Mag. Christoph Archet, Herausgeber und Chefredakteur.

Foto: Studio Scheinast

*Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,*

Mainstream schafft innere Einsamkeit. Alleinsein ist Gift für das soziale Wesen Mensch. Einsamkeit erzeugt Depressionen, fördert Ängste und führt auch zu körperlichen Beeinträchtigungen. Eine Entwicklung, die im Lichte einer älter werdenden Gesellschaft wohl fatal ist. Die Rolle der sogenannten „sozialen“ Medien ist dabei ambivalent. Zum einen eröffnen diese die Möglichkeit, mit einer Vielzahl von Menschen in Kontakt zu treten, Fragen zu stellen oder Sorgen zu teilen. Andererseits bleiben diese Beziehungen meist nur im digitalen Raum bestehen.

Umso wichtiger erscheint es daher, möglichst viel Zeit in die eigene Beziehung sowie in Freundschaften, also in „echte“ soziale Kontakte zu investieren. Das heißt, sich auch selbst nach außen zu öffnen und Neues zulassen können. Auch schon der Gedanke „Keiner wird sich für mich interessieren“ oder „Niemand wird für mich da sein“, erzeugt schon ein Gefühl der Einsamkeit. Unser Mainstream-Denken des Funktionieren-Müssens in Beruf und Privatheit, lässt dabei die Akzeptanz für Individualität des anderen hinter sich. Es entsteht Oberflächlichkeit, die sich in Gleichgültigkeit, Gefühlslosigkeit oder Desinteresse am Mitmenschen manifestiert. Wir werden innerlich einsam und lassen den nächsten ebenso hinter uns. Aber die Liebe zu einem einzelnen Menschen ist mit der Liebe zu den Nächsten untrennbar verknüpft. Nur so kann Einsamkeit vermieden werden.

Mag. Christoph Archet

*Wir wünschen Ihnen ein informatives
Lesevergnügen!*

puls

Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit

„DER PFLEGEBERUF WIRD NOCH ATTRAKTIVER“

Aufgrund der demografischen Entwicklung wird nach Berechnungen des Landes angenommen, dass bis 2030 rund 30.000 zusätzliche Pflegekräfte bundeslandweit benötigt werden. Bis 2050 soll der Bedarf auf 40.000 steigen. Es ist daher außerordentlich wichtig, Menschen zu motivieren, den Pflegeberuf zu ergreifen und die Rahmenbedingungen entsprechend auszubauen. Pflegeberufe sind Berufe mit Sinn. Sie sind vielseitig und abwechslungsreich.

Mit dem neuen Pflegegesetz wurden einfache Zugangsmöglichkeiten erwirkt und Karrierewege von der Assistenz zur Diplombierten Fachkraft geschaffen. Leider scheint dieses Angebot aber noch nicht ausreichend gut bekannt zu sein, da insbesondere Ausbildungsplätze zum/zur Pflegefachassistentin zurzeit noch nicht

**MAG. DANIELA
GUTSCHI**

ÖVP Klubobfrau und
GF Salzburger Hilfswerk



„Neben attraktiven Karrieremöglichkeiten ist ein sicherer Arbeitsplatz garantiert.“

vollumfänglich genutzt werden. Im Hilfswerk Salzburg legen wir unseren Fokus auf die Bedürfnisorientierung. Unsere Pflege- und Betreuungsangebote richten sich also daran aus, was unsere Kundinnen und Kunden zur Bewältigung ihres Alltags – am besten im gewohnten Umfeld – brauchen. Zudem pflegen wir einen wertschätzenden und respektvollen Umgang mit Menschen. So ist die Interaktion immer durch ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und Toleranz geprägt.



SALZBURGER GESUNDHEITSBUDGET 2019

MEHR GELD FÜR PFLEGE UND GESUNDHEIT

Der Salzburger Landtag hat in seiner Sitzung kurz vor Weihnachten das Budget für das Jahr 2019 beschlossen. PULS hat mit Gesundheits- und Spitalsreferent Landeshauptmann-Stv. Dr. Christian Stöckl über die Schwerpunkte im Gesundheits- und Spitalsbereich gesprochen.

Der Bereich Gesundheit ist mit einem Anteil von rund 27 Prozent am Gesamtbudget der größte „Brocken“ im Landeshaushalt. Wo werden im heurigen Jahr Schwerpunkte gesetzt?

STÖCKL: Ja, das ist richtig. Für den Bereich Gesundheit und Spitäler stehen im Jahr 2019 insgesamt rund 782 Millionen Euro zur Verfügung. Damit können wir wichtige Projekte im Gesundheitsbereich in allen Bezirken unseres Landes unterstützen. Diese reichen von verschiedensten Vorsorgeprojekten für Jung und Alt über Impfaktionen bis hin zur notärztlichen Versorgung. Ein sehr wichtiges Anliegen ist die Sicherstellung und Verbesserung der psychiatrischen Versorgung unserer Bevölkerung. Diese wird ausgebaut und dafür nimmt das Land heuer rund 470.000 Euro in die Hand. Auch für die Hospiz- und Palliativversorgung wurden die Gelder aufgestockt. Zudem können wir mit den bereitgestellten Mitteln auch unsere Aktivitäten zur Ausbildung von Allgemeinmedizinern fortsetzen und forcieren.

In den vergangenen Jahren wurden viele Bauvorhaben bei unseren Spitälern begonnen bzw. umgesetzt. Wie schaut es da im heurigen Jahr aus?

STÖCKL: Die Modernisierung unserer Krankenhäuser ist und bleibt ein Schwerpunkt meiner Arbeit. Dabei stehen Neubau- und Sanierungsvorhaben im Mittelpunkt. So werden

unter anderem die Investitionsprojekte in den Salzburger Landeskliniken wie das Haus B (Gesamtprojektkosten rund 150 Millionen Euro), die Konsolidierung der Inneren Medizin III/Onkologie (Gesamtkosten rund 13,3 Millionen Euro), die neuen Radiotherapie- und Nuklearmedizin-Stationen mit einer Investitionssumme von 6,8 Millionen Euro oder die Kinder- und Jugendpsychiatrie bzw. die Neustrukturierung der Akut- und Intensivversorgung in der CDK (Gesamtkosten jeweils rund 10 Millionen Euro) vorangetrieben.

Und die Krankenhäuser in den Bezirken?

STÖCKL: Auch in die Spitäler in der Region wird 2019 weiter kräftig investiert. So sind 1,8 Millionen Euro für die Planungsarbeiten zum Masterplan Kardinal-Schwarzenberg-Klinikum vorgesehen. Zudem fließen die entsprechenden Gelder für die Generalsanierung inklusive Erweiterung des Tauernklinikum-Standortes Mittersill (Gesamtkosten 25 Millionen Euro) sowie für die Aufstockung eines Bauteils am Tauernklinikum-Standort Zell am See mit Gesamtprojektkosten von rund 8,3 Millionen Euro. Abgeschlossen wird Ende 2019 die Generalsanierung der Landeslinik Tamsweg, in die insgesamt 25 Millionen Euro fließen. Um die medizinische und pflegerische Versorgung in allen Krankenhäusern abzusichern wurde und wird auch das Personal entsprechend aufgestockt.



Spitalsreferent Landeshauptmann-Stv. Dr. Christian Stöckl.

Eng verbunden mit der Gesundheit ist das Thema Pflege. Welche Maßnahmen werden da im heurigen Jahr gesetzt?

STÖCKL: Um den Pflegebereich attraktiv zu gestalten, haben wir die Pflegeplattform ins Leben gerufen, in der ein großes Netzwerk von Experten Lösungen erarbeitet. Um die Langzeitpflege in den Seniorenwohnhäusern und die mobilen Dienste abzusichern, ist das Land mit Caritas und Diakoniewerk eine Kooperation eingegangen. Dabei übernehmen wir ab Herbst 2019 das Schulgeld für die angehenden Pflegerinnen und Pfleger, wofür im Budget für 2019 insgesamt 400.000 Euro eingeplant sind. Zudem unterstützen wir viele Pflege-Lehrgänge, wodurch sichergestellt ist, dass eine höhere Anzahl an Pflegekräften ausgebildet wird. Unser Ziel ist die Aufrechterhaltung einer qualitativ hochwertigen Pflege. Das ist angesichts des demographischen Wandels kein leichtes Unterfangen, wir arbeiten aber intensiv an Lösungen.

Wählen Sie jetzt!



Gerechtigkeit

Nur Ihre Stimme sorgt dafür,
dass Ihre Interessen kraftvoll
vertreten werden.

www.ak-salzburg.at



SALZBURG 28.1. BIS 8.2.

Seit über vier Jahren ist der Virgilbus in der Stadt Salzburg im Einsatz. Jeden Sonntag am Abend werden Not- schlafstellen, wie zum Beispiel das Haus Franziskus an- gesteuert – egal ob Winter oder Sommer, ob Regen oder Sturm.

WENN NIEMAND HILFT, KOMMT DER VIRGILBUS



Mittlerweile konnten mit dem Virgilbus knapp 3.000 Patienten betreut werden. „Es freut mich sehr, dass der Virgilbus so gut angenommen wird. Die vielen Patienten zeigen mir aber auch, dass der Virgilbus langfristig benötigt wird“, sagt Dr. Sebastian Huber.

ÄRZTE GESUCHT!

Zur nachhaltigen Absicherung des Virgilbusses suchen die unterstützenden Organisationen weitere Ärztinnen und Ärzte, die bereit sind, gelegentlich am Sonntagabend einen Dienst zu übernehmen. Die Ärztekammer für Salzburg sorgt für die rechtlichen Voraussetzungen, ohne dass dafür Kosten für die mitarbeitenden Kolleginnen und Kollegen entstehen.

Wenn Sie sich eine ehrenamtliche Mitarbeit vorstellen können, würden wir uns über Ihre Kontaktaufnahme sehr freuen! Nähere Informationen erhalten Sie bei Dr. Sebastian Huber: internist@sebastianhuber.at bzw. 0662/833937-0.

Spenden zugunsten des Virgilbusses bitte an Diakoniewerk Gallneukirchen Spendenverein Verwendungszweck „Virgilbus“
IBAN AT34 2040 4000 0000 8078
BIC SBG5AT25XXX
Geldspenden an das Diakoniewerk sind steuerlich absetzbar.

Der Initiator des Virgilbusses ist der niedergelassene Internist im Stadtteil Maxglan-Riedenburg und Zweiter Landtagspräsident, Dr. Sebastian Huber: „Die Idee des Virgilbusses trug ich schon sehr lange mit mir herum. Als Arzt in der Stadt Salzburg habe ich gesehen, dass keine aufsuchende niederschwellige Versorgung für Obdachlose existiert hat.

Als Gemeinderat habe ich 2014 den Virgilbus dann als erstes Projekt umgesetzt. Einheimische Obdachlose und Armutsmigranten, die keine Versicherung und keinen Zugang zur medizinischen Betreuung haben, werden mit dem Virgilbus angesprochen. Behandelt und versorgt werden hauptsächlich Infekte, Herz-Kreislaufbeschwerden, einfache Wunden und akute beziehungsweise chronische Schmerzen.

ERSTVERSORGUNG

Viele der Menschen, die den Virgilbus in Anspruch nehmen, haben seit Jahren keinen Arzt aufgesucht. Sie scheuen sich oft in eine Praxis zu gehen. „Mit dem Virgilbus nehmen wir ihnen diese Hürde. Wir können so Patienten zu einem früheren Stadium, gesundheitsschonender und günstiger versorgen. Denn wenn sie wegen einer nicht behandelten Erkrankung irgendwann als akuter Notfall im Krankenhaus landen, dann sprechen wir von Behandlungskosten von mehreren tausend Euro pro Tag. „Der Virgilbus zeigt, dass soziales Handeln nicht immer teuer sein muss“, so Dr. Huber weiter.

Die Einrichtung wird durch das ehrenamtliche Engagement von Allgemein- und Fachmedizinerinnen und abwechselnd von Sanitätern des Roten Kreuzes, der Malteser und des Samariterbundes getragen. Benötigte Medikamente werden von der Apothekerkammer Salzburg kostenlos zur Verfügung gestellt. Im medizinischen Notfall unterstützt das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder. Neben vielen privaten Spendern wird der Virgilbus vom Land Salzburg, der Stadt Salzburg und der Salzburger Gebietskrankenkasse finanziell unterstützt.

Der Virgilbus ist ein starkes Zeichen für Ehrenamt und Eigeninitiative. Ohne freiwillige Mitarbeiter könnte der Virgilbus nicht betrieben werden. „Ich bin meinen Mithelfern sehr dankbar, dass sie dieses wichtige Projekt jeden Sonntag so tatkräftig unterstützen“, so Huber.

Bei Ärzten im niedergelassenen Bereich stellt die Hustenabklärung einen wesentlichen Teil der täglichen Ordinationstätigkeit dar. Vor allem mit Beginn der nasskalten Jahreszeit stehen Infektionen als Hustenauslöser an vorderster Stelle.

HUSTEN – EIN SYMPTOM, VIELE MÖGLICHE URSACHEN

Doz. Dr. Ingrid Stelzmüller

Infekte der oberen Atemwege – von der Rhinopharyngitis über die Epiglottitis bis hin zur Laryngotracheitis – sind die häufigsten Ursachen für Krankenstände in den Wintermonaten. Da die Genese zu meist viral ist, sind Antibiotika in der Regel nicht indiziert. Ausnahmefälle sind nachgewiesene bakterielle Infektionen wie eine bakterielle Sinusitis oder eine Angina durch Gruppe-A-Streptokokken. Ansonsten ist eine symptomatische Therapie mit NSAR, Nasentropfen und Hustensäften, die Phytopharmaka wie Thymian-, Pelargonium-, Eibisch-, Schlüsselblumen-, Efeu oder Spitzwegerichextrakte enthalten, ausreichend.

Wichtig ist neben der körperlichen Schonung die Zufuhr von reichlich Flüssigkeit, um den Schleim bei trockenem Husten zu verflüssigen, damit er besser abgehustet werden kann.

Auch bei tiefen Atemwegsinfektionen wie der akuten Bronchitis steht die virale Genese mit Influenza-, Parainfluenza-, Rhino- oder Adenoviren im Vordergrund. Bei fehlenden Zeichen einer Superinfektion ist auch hier eine Antibiose verzichtbar. Bei einer obstruktiven Bronchitis können kurz wirksame β -Mimetika durchaus sinnvoll sein. Bei stark quälendem Husten (vor allem nachts) können Codein-Präparate verordnet werden, wobei es diesbezüglich keine wissenschaftliche Evidenz für einen relevanten Nutzen gibt. Insbesondere bei Patienten mit rezidivierenden Atemwegsinfekti-

onen oder COPD-Exazerbationen besteht die Möglichkeit, durch orale Immunstimulation das spezifische und angeborene Immunsystem bereits vorab zu stärken. OM-85 ist eine Mischung von Bakterienlysaten aus Kulturen von acht für respiratorische Infektionen wesentlichen Bakterien.

DURCH IMPFUNG VERMEIDBARE INFektionen

Influenza und die ambulant erworbene Pneumonie sind weitere Ursachen eines Hustens. Bei diesen beiden Infektionen besteht die Möglichkeit der Schutzimpfung. Nach der Influenza-Epidemie der Saison 2017/18 durch den nicht im letztjährigen Impfstoff enthaltenen Influenza-B-Stamm, Linie Yamagata, sollte für die Saison 2018/19 flächendeckend der quadrivalente Influenza-Impfstoff mit je zwei A- und B-Stämmen verabreicht werden.

Geimpft werden sollten neben älteren Menschen auch Schwangere, Immunsupprimierte und Patienten mit chronischen Krankheiten wie Asthma, COPD, Diabetes, Nieren- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vor allem bei kardial oder pulmonal vorerkrankten Patienten ist die Influenza-Impfung nachweislich von wesentlichem Nutzen, da sie zu einer Reduktion schwerer Exazerbationen und kardialer Dekompensationen und somit zur Reduktion der kardiopulmonalen Mortalität führt. Insbesondere bei höhergradigen Erkrankungsstadien ist der protektive Effekt mit Vermeidung einer Hospitalisierung deutlich. Laut dem Amerikanischen Center of Disease Control (CDC) können durch die

Influenza-Impfung 90.068 Hospitalisierungen in den USA vermieden werden. Auf Österreich bezogen wären dies rund 2.500 stationäre Behandlungen. Der wichtigste Risikofaktor für eine ambulant erworbene Pneumonie („community-acquired pneumonia“, CAP) ist das Alter.

Mit zunehmendem Alter steigt nicht nur die Morbidität, sondern auch die Mortalität rasant an. Häufig ist die CAP insbesondere bei Patienten mit zahlreichen Komorbiditäten eine End-of-Life-Erkrankung. Die häufigsten Erreger sind dabei Pneumokokken, gegen die ebenfalls eine Impfung zur Verfügung steht. Geimpft werden sollten alle Personen ab dem 51. Lebensjahr und Risikogruppen, unter anderem mit chronischen Erkrankungen. Die Schutzimpfung besteht aus zwei Teilen: Zunächst soll der 13-valente



Pneumokokken-Konjugatimpfstoff verabreicht werden, da dieser zu einer T-Zell-abhängigen Immunantwort mit Ausbildung eines Immungedächtnisses und einer Boosterwirkung bei neuerlicher Impfung führt. Mindestens acht Wochen später sollte der 23-valente Pneumokokken-Polysaccharidimpfstoff verabreicht werden, um die Anzahl der geimpften Serogruppen zu erhöhen. Im österreichischen Impfplan 2018 wird erstmals für Risikogruppen alle fünf Jahre eine Auffrischung zunächst mit dem PCV13 und mindestens acht Wochen später mit PPV23 empfohlen.

KEUCHHUSTEN – NICHT NUR EINE KINDERKRANKHEIT

Galt Pertussis früher als Kinderkrankheit, erlebt diese durch das Bakterium *Bordetella pertussis* hervorgerufene Infektionskrankheit in den letzten Jahren speziell bei Personen höheren Alters eine Renaissance. Mittlerweile ist Pertussis erwachsen geworden, besonders 40- bis 45-jährige Erwachsene sind davon betroffen. Auch in Österreich sind die Erkrankungszahlen in den letzten Jahren deutlich angestiegen. Dies ist einerseits bedingt durch den Verlust der Seroprotektion innerhalb weniger Jahre nach Impfung oder Durchmachen der Erkrankung selbst. Andererseits ist bei den

hustenabklärenden Ärzten das Bewusstsein für den Keuchhusten gestiegen und hat zu einer verstärkten Testung geführt.

Auch Pertussis kann durch eine Schutzimpfung verhindert werden. Die Vierfachimpfung bestehend aus Diphtherie, Tetanus, Polio und Pertussis sollte bis zum 65. Lebensjahr alle zehn Jahre, danach alle fünf Jahre aufgefrischt werden. Pertussis beginnt zunächst mit Zeichen einer unspezifischen Atemwegsinfektion in den ersten zwei Wochen (Stadium catarrhale), gefolgt von der typischen Keuchhustensymptomatik mit paroxysmalen Hustenattacken, Husten-assoziiertem Erbrechen, Stakkatohusten und inspiratorischen Whoop (Stadium convulsivum) in den Wochen drei bis sechs. Der Husten kann bis zu zehn Wochen oder länger anhalten, wird jedoch im Verlauf schwächer. Eine Antibiose mit Makroliden ist bei Kindern bereits bei Verdacht indiziert, bei Erwachsenen in Gesundheitsberufen oder Kinderbetreuungseinrichtungen ist diese bis zu acht Wochen nach Hustenbeginn sinnvoll, je früher, desto besser. Pertussis ist zudem eine meldepflichtige Erkrankung. Geimpft werden sollten Frauen, die eine Schwangerschaft planen, schwangere Frauen ab dem 2. Trimenon bei unbekanntem Impfstatus, Personen in Gesundheitsberufen und Kinderbetreuungseinrichtungen sowie Personen mit großem Publikumsverkehr.

THERAPIE DES POSTINFEKTIÖSEN HUSTENS

Der postinfektiöse Husten überdauert den auslösenden, zumeist viralen Infekt um Wochen und ist fast immer selbstlimitierend. Ursächlich sind entweder ein Epithelschaden mit Freilegung der „Irritant“-Rezeptoren der Bronchialschleimhaut (häufig bei Infektionen mit Pertussis oder Mykoplasmen), eine persistierende Entzündung der Atemwegs-schleimhaut oder eine vorübergehende und spontan abklingende bronchiale Hyperreagibilität. Therapeutisch stehen inhalative Kortikosteroide (bei persistierender

DOZ. DR. INGRID STELZMÜLLER

FA für Lungenheilkunde



„Impfen schützt! Pneumokokken-, Influenza- und Keuchhustenimpfung verhindern schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle.“

Entzündung), eine Kombination aus inhalativen Kortikosteroiden und lang wirksamen β -Mimetika (bei bronchialer Hyperreagibilität) oder Antitussiva wie Paracodein (Pertussis, Mykoplasmen) zur Verfügung. Auch an seltenere Ursachen denken Tuberkulose (TBC) als eine mögliche Ursache für länger dauernden Husten sollte nicht unbeachtet bleiben und auch bei nativen Österreichern und Österreicherinnen bedacht werden. Neben Husten finden sich häufig auch Nachtschweiß oder ungewollter Gewichtsverlust innerhalb kurzer Zeit. Neben typischen röntgenologisch nachweisbaren Veränderungen der Lunge (Kavernen, Spitzenveränderungen) sind eine Sputumanalyse oder eine Bronchoskopie mit ZN-Färbung, eine Mykobakterienkultur und eine PCR zum Nachweis der aktiven TBC notwendig.

Bei persistierendem Husten (länger als acht Wochen) ist ein Thorax-CT zur weiteren Abklärung (Tumor, Fremdkörper, Bronchiektasen) sinnvoll. In den letzten Jahren ist durch die flächendeckende Verfügbarkeit der CT und die größere Awareness auch die Zahl von Patienten mit Husten aufgrund einer weiteren Hustenursache, nämlich jener der Bronchiektasen, deutlich angestiegen. Diese irreversible zylindrische und sackförmige Erweiterung der Bronchien ist häufig mit chronischen bakteriellen Infektionen assoziiert. Die gestörte mukoziliäre Clearance geht mit Husten und Schleimproduktion einher und ist mit einer erheblichen Morbidität verbunden. Patienten mit ausgeprägter Bronchiektasenerkrankung sollten deshalb immer an einem erfahrenen Zentrum zur weiteren Abklärung und Therapie vorgestellt werden.



„DAS IST DAS GRÖSSTE FUSIONIERUNGSPROJEKT DER REPUBLIK“

Im PULS-Interview erklärt SGKK-Chef Dr. Harald Seiss wie sich der Fusionierungsprozess zur Österreichischen Gesundheitskasse auf die Versicherten in Salzburg auswirkt und wie es in Sachen Zahnspangenersatz weitergeht.

Wie wird sich die Kassenreform auf die Patienten auswirken?

DR. SEISS: Die neue Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) ist die Gesamtrechtsnachfolgerin der Gebietskrankenkassen. Das heißt, alle Verträge und Verpflichtungen die wir derzeit haben, gehen an die ÖGK über. Alle Versicherten der Salzburger Gebietskrankenkasse sind dann automatisch Versicherte der ÖGK. Sie behalten ihre E-Card einfach weiter und können mit dieser wie bisher zum Arzt gehen.

Wird die Fusionierung Einfluss auf die Gewährung von Heilbehelfen und dergleichen haben?

DR. SEISS: Eines der großen Ziele, sofern man überhaupt welche erkennen kann, ist die bundesweit einheitliche Leistungserbringung. Man wird am Anfang alles tun, um regionale Unterschiede möglichst schnell zu beseitigen. Im Sinne der Versicherten ist zu hoffen, dass die Angleichung nach oben erfolgt. Eine Leistungsverschlechterung ist keine angedacht. Wir hoffen auf gleiche Leistungen auf höchstem Niveau für alle.

Wie werden sich die Beitragseinnahmen entwickeln? Wird weniger Geld nach Salzburg zurückfließen?

DR. SEISS: Es bleibt abzuwarten, wie die einzelnen Bundesländer abgerechnet und budgetiert werden. So wie es derzeit aussieht, werden die

Beitragssätze österreichweit gleichbleiben. Es wird sich aber bei der Verteilung das eine oder andere schleichend verändern. Denn es gibt keinen Ausgleichsfonds mehr. Das ist für die Salzburger ein Gewinn, weil wir nicht mehr für die maroden Kassen in anderen Bundesländern zahlen müssen. Was aber zu befürchten ist, dass im Zuge der bundesweiten Gesamtabrechnung nicht alle Salzburger Beitragsgelder in unserem Bundesland bleiben.

Nun zur viel diskutierten Zahnspangenzahlung. Ist die Kooperation mit der Smile-Clinic eine dauerhafte Lösung oder sucht man mittelfristig auch andere Partner für die Weiterbehandlung der betroffenen Kinder?

DR. SEISS: Wir sind sehr froh über den Vertrag mit der Smile-Clinic. Einerseits garantieren wir damit die Fertigstellung der begonnenen Behandlungen und sichern andererseits auch allfällige Neubehandlungen. Weiters versuchen wir, eine größere Flächendeckung für das ganze Bundesland zu erreichen, weil die Smile-Clinic ihren Sitz ja in der Stadt Salzburg hat. Grundsätzlich haben wir immer den Anspruch und den gesetzlichen Auftrag, möglichst zwei Vertragspartner anzubieten, damit wir unseren Versicherten alternative Wahlmöglichkeiten anbieten können.

Manche Zahnärzte verlangen in Salzburg zwischen 5.000 und



Dr. Harald Seiss, Direktor der Salzburger Gebietskrankenkasse: „Mit 1. Jänner 2020 ist die Salzburger Gebietskrankenkasse Geschichte. Dann sind wir eine Landesstelle der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK).“

7.000 Euro für eine Zahnspange. In anderen Bundesländern wird oftmals wesentlich günstiger angeboten. Wie können Sie sich dieses unterschiedliche Preisniveau erklären?

DR. SEISS: Eine nachvollziehbare Erklärung haben wir als SGKK nicht. Salzburg ist in Sachen Zahnmedizin immer ein Hochpreisland gewesen. Das ist auch der Grund, warum viele Salzburger nach Bayern oder in andere Bundesländer ausweichen. Wobei der Aufwand für einen Salzburger Zahnarzt, abgesehen vielleicht von manchen Mietpreisen, gleich ist, wie bei den Kollegen in anderen Bundesländern. Darum empfehlen wir in manchen Fällen, nach Deutschland auszuweichen. Wobei das natürlich weh tut, denn wir leben auch von den Beitragsleistungen der Salzburger Dienstgeber.

HILFE BEI DIABETES

In Österreich sind fast 10 Prozent der Bevölkerung von Diabetes betroffen. Im Bundesland Salzburg liegt der Anteil der Diabetiker bei rund sechs Prozent der Gesamtbevölkerung.

Der Hauptmanifestationszeitpunkt für Diabetes liegt zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr. Bei den über 60-jährigen sind mehr als 20 Prozent von Diabetes betroffen.

„Nachdem Diabetes eine chronische Krankheit darstellt, mit der

sich Betroffene jahrelang auseinandersetzen müssen, leisten Diabeteschulungen eine wichtige Informationshilfestellung“, erklärt Diabetesspezialist Prim. Dr. Raimund Weitgasser. Diabetes Typ 2 ist vor allem dadurch charakterisiert, dass Insulin zwar vorhanden, aber nicht funktionsfähig genug ist, um Glukose in die Zellen zu bringen und dadurch den Blutzucker absenken zu können. Meistens ist Diabetes Typ 2 verbunden mit hohem Blutdruck und hohen Blutfettwerten. Im Rahmen der Schulungen erhalten betroffene Patienten Grundinfor-

PRIM. UNIV. PROF. DR.
RAIMUND WEITGASSER



Leiter Kompetenz-Zentrum
Diabetes Wehrle-Diakonissen

„Um herauszufinden, ob man von Diabetes mellitus betroffen ist, reicht eine einfache Blutuntersuchung. Da die Schäden oft lange unemerkt bleiben, können die Folgeerkrankungen wie Erblindung, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenversagen gravierend sein.“

mation zu Krankheit und Therapie, welche Lebensveränderungen damit verbunden sind sowie Tipps zum richtigen Verhalten in Notfallsituationen. Die Diabeteschulungen werden in Gruppengrößen von fünf bis zehn Personen abgehalten und seitens SGKK, AVOS und verschiedener Krankenhäuser angeboten.



Fotos: 123rf.com, AS-Media

Anzeige

VERFÜHRERISCH UNGESUND
**Zucker-
bombe**



**Kostenlose Diabetes-
Kurse in ganz Salzburg.
Damit Sie mit Diabetes
Typ 2 gut leben können.**

Abtenau | Bad Hofgastein | Bischofshofen |
Bramberg | Golling | Hallein | Hof | Lofer |
Mittersill | Neumarkt | Radstadt | Saalfelden |
Salzburg Stadt | Schwarzach | St. Michael |
Tamsweg | Zell am See

**Jetzt anmelden
statt zugreifen.**

**MELDEN SIE SICH JETZT FÜR DEN
NÄCHSTEN KURS IN IHRER NÄHE AN.**

Anmeldung: 0662 8889-0, giz@sgkk.at
Alle Termine auf: www.sgkk.at/diabetes



Alles aus einer Hand und alles in einem Haus: Das ist das Markenzeichen des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden.

GESUNDHEIT IN DEN BESTEN HÄNDEN

MEDIZINISCHES ZENTRUM BAD VIGAUN



Rückenschmerzen haben Marianne S. seit langem begleitet. Doch irgendwann half es nicht mehr, die Zähne zusammenzubeißen und so zu tun, als wäre alles in Ordnung. Die Mittfünfzigerin wandte sich an die Privatklinik des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun. Nach der Diagnose wurde mit dem Arzt der mögliche Behandlungsweg besprochen: Zuerst sollte mit einer konventionellen Therapie versucht werden, die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Erst als das keine nachhaltige Linderung brachte, wurde eine Operation ins Auge gefasst. „Ich hatte vom ersten Tag an einen Ansprechpartner, mit dem ich alle meine Fragen besprechen konn-

te. Das hat mir sehr viel Sicherheit gegeben“, erzählt die Salzburgerin. Unmittelbar nach der Operation wurde mit der Rehabilitation begonnen. „Ohne Schmerzen kann ich das Leben wieder in vollen Zügen genießen“, ist sie zufrieden mit ihrer Behandlung.

ALLES AUS EINER HAND

So wie der Salzburgerin geht es vielen Patientinnen und Patienten des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun. Sie fühlen sich gut aufgehoben und profitieren davon, dass eine bestens ausgestattete Privatklinik, ein Kur- und Rehabilitationszentrum, ein Gesundheitshotel und eine Heiltherme unter einem Dach ver-

eint sind. Das Kur- und Rehabilitationszentrum bietet übrigens die neue von der Pensionsversicherungsanstalt PVA entwickelte Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) an, die stark auf Prävention setzt. Auch dabei ist die räumliche Nähe aller Bereiche ein großer Vorteil.

Noch wichtiger ist das kompetente Zusammenspiel der Ärzte, Therapeuten und Pfleger zum Wohl der Patientinnen und Patienten. „Vertrauen entsteht durch persönliche Beziehung und menschliche Zuwendung. Deshalb hat bei uns jeder Patient einen Arzt als Ansprechpartner, der ihn vom ersten bis zum letzten Tag begleitet“, nennt Mag. Michael Schafflinger, Geschäftsfüh-

rer des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun, eines der wichtigsten Prinzipien des Hauses. Von der Diagnose über die Therapie bis hin zur Rehabilitation kommt alles aus einer Hand. Die Patienten profitieren von der Vernetzung aller Bereiche. Wie wichtig das ist, zeigt eine aktuelle Studie: Patientinnen und Patienten, die nach einer Knieendoprothese zwei Wochen nach der Operation mit der Rehabilitation begannen, waren früher fit für ihren Alltag.

NEUE EINZELZIMMER, ZUSÄTZLICHE THERAPIEFLÄCHEN

Erst kürzlich hat das Medizinische Zentrum Bad Vigaun in einen modernen Anbau investiert, um den Gästen noch mehr Komfort zu bieten. So entstanden 50 neue Einzelzimmer mit Balkon.

Der tolle Ausblick in die Natur, die klare Designsprache und die hochwertigen Materialien sorgen in den Zimmern für Wohlfühlatmosphäre – ideale Voraussetzungen, um sich während des Aufenthalts eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Durch den Anbau konnte die Therapiefläche stark vergrößert werden, es gibt zusätzliche Trainings- und Behandlungsräume mit

modernster Ausstattung. Ein weiterer Vorteil: Der Verbindungstrakt verkürzt die Wege für die Reha-Patientinnen und -Patienten.

RENOMMIERTE PRIVATKLINIK

Die Privatlinik hat sich mit ihrem renommierten ärztlichen Team auf Erkrankungen des Bewegungsapparats, der Wirbelsäule sowie Gelenksprobleme spezialisiert. „Wir haben anerkannte Spezialisten aus dem orthopädischen und neurochirurgischen Bereich“, erklärt Primar Dr. Georg Galvan, ärztlicher Leiter der Klinik und Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie: „Wir wenden uns dem Patienten mit seinen individuellen Fragestellungen und Problemen zu und suchen die für ihn beste Behandlung und Therapie.“

Dabei steht die Operation immer erst am Ende, wenn alle konservativen Möglichkeiten ausgeschöpft sind und dem Patienten keine nachhaltige Linderung bringen. „Wir können durch die umfassende Kompetenz des Hauses aus der gesamten Bandbreite der medizinischen und therapeutischen Möglichkeiten schöpfen“, betont Galvan: „Physiotherapie, Heilgymnastik, Massagen oder Diätologie.“

PRIM. DR. GEORG GALVAN

Ärztlicher Leiter Klinik,
FA für Innere Medizin



„Wir können durch die umfassende Kompetenz des Hauses aus der gesamten Bandbreite der medizinischen und therapeutischen Möglichkeiten schöpfen.“

Ein Pfeiler ist dabei das Thermalheilwasser der Barbaraquelle, das aus einer Tiefe von 1.354 Metern kommt und das besonders für die Behandlung von chronisch-entzündlichen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, nach Operationen oder bei Übermüdungs- und Erschöpfungszuständen geeignet ist.

ENERGIE TANKEN IN DER HEILTHERME

Egal, ob man sich in der großzügigen Heiltherme eine kleine Auszeit gönnt, um neue Energie für den Alltag zu tanken, oder ob man durch Operation und Rehabilitation einen längeren Aufenthalt benötigt: Im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun ist Ihre Gesundheit in besten Händen.



Die Privatlinik hat sich mit ihrem renommierten ärztlichen Team auf Erkrankungen des Bewegungsapparats, der Wirbelsäule sowie Gelenksprobleme spezialisiert.

MEDIZINISCHES ZENTRUM BAD VIGAUN ÄRZTLICHES TEAM

Prim. Dr. Georg Galvan, Ärztlicher Leiter Klinik,
Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie

ORTHOPÄDIE

Prim. Dr. Hildebert Hutt
Ärztlicher Leiter Reha
Facharzt für Orthopädie und
Rheumatologie

Dr. Lothar Dückelmann
Facharzt für Orthopädie und
orthopädische Chirurgie

Dr. Christoph Thaler
Facharzt für Orthopädie und
orthopädische Chirurgie

Dr. Alexander Henhagl
Facharzt für Orthopädie und
orthopädische Chirurgie

- Behandlung sämtlicher Gelenkerkrankungen
- Gelenkerhaltende Operationen (Arthroskopie)
- Gelenkersatzoperationen

NEUROCHIRURGIE

Dr. Stephan Emich
Facharzt für Neurochirurgie,
Facharzt für Unfallchirurgie

Dr. Helmut Hiertz
Facharzt für Neurochirurgie

Priv.-Doz. Dr.
Wolfgang Piotrowski
Facharzt für Neurochirurgie und
Intensivmedizin

- Konservative Schmerztherapie
- Minimalinvasive Chirurgie der Wirbelsäule
- Bandscheibenvorfälle
- Gleitwirbel
- Wirbelkanalverengung
- Wirbelkörpererbrüche
- Abklärung mit Myelographie

In Salzburg steht Österreichs einziger Magnetenzephalograph. Die Magnetenzephalographie (kurz MEG genannt) ist ein äußerst sensitives Diagnoseverfahren zur Messung der Gehirnaktivität mit sehr hoher zeitlicher Auflösung.

DEM GEHIRN BEIM DENKEN ZUSEHEN

Mit der Errichtung des MEG-Labors in den Räumlichkeiten des Uniklinikums Salzburg-CDK verfügt Salzburg als einziger Standort in Österreich über ein derartiges Gerät und baut damit seine Exzellenz in der neurokognitiven Forschung aus.

Die MEG-Methode eröffnet einerseits in der Grundlagenforschung neue Blickwinkel etwa bei Lese-, Schlaf- oder Gedächtnisstudien und hilft andererseits bei Epilepsie-Patienten dasjenige Hirnareal präzise zu lokalisieren, von dem die Anfälle ausgehen und das in der Folge möglicherweise neurochirurgisch entfernt werden soll. Das ist vor allem für diejenigen Epilepsie-Patienten von großer Bedeutung, die nicht durch medikamentöse Therapien anfallsfrei werden. Das MEG eröffnet noch bessere Chancen für die Patienten, sagt Prim. Univ.-Prof. Dr. Eugen Trinka, Vorstand der Neurologie am Uniklinikum Salzburg-CDK: „Das MEG kann Patienten das Einsetzen von Tiefenelektroden zur präoperativen Lokalisation von epileptischen Herden ersparen. Es ist eine innovative Technik, und kein Routineverfahren, sondern nur für ganz bestimmte Patienten und Patientinnen geeignet.“

Es schaut aus wie ein überdimensionaler Motorradhelm und kann Gedankenblitze sichtbar machen. Das Ganzkopf-Magnetenzephalographie-Gerät misst das natürliche Magnetfeld an der Kopfoberfläche das durch die Aktivität der Nervenzellen im Gehirn entsteht. Ob wir nachdenken, eine Berührung wahrnehmen, unsere Bewegungen steuern, Hör- und Seheindrücke verar-



Die Diagnose und Therapie von Epilepsien ist ein Schwerpunkt an der Universitätsklinik für Neurologie am Uniklinikum Salzburg, mit internationalem Toprenommee. Neurologie Vorstand Univ.-Prof. Dr. Eugen Trinka: Das MEG hilft bei Epilepsie-Patienten dasjenige Hirnareal präzise zu lokalisieren, von dem die Anfälle ausgehen.

beiten – jeder Hirnstrom verursacht ein wenn auch extrem schwaches – Magnetfeld. Und das kann im MEG von speziellen hochempfindlichen Sensoren, sogenannten SQUIDS, gemessen werden, die auf der Basis von supraleitenden Spulen arbeiten. Das MEG ist wie das EEG ein nicht invasives Diagnoseverfahren ohne Strahlenbelastung oder Nebenwirkungen. Es ergänzt andere Methoden zur Messung der Hirnaktivität. Das MEG Labor wird gemeinsam von der Universität Salzburg

(PLUS) und dem Uniklinikum Salzburg-CDK und der PMU betrieben. Exzellente Neurowissenschaftler dieser Einrichtungen sind schon seit längerem im „Centre for Cognitive Neuroscience“ strukturell vernetzt.

UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR NEUROLOGIE, NEUROLOGISCHE INTENSIVMEDIZIN UND NEUROREHABILITATION

Christian-Doppler-Klinik
Ignaz-Harrer-Straße 79
A-5020 Salzburg

www.salk.at

LEBEN MIT EPILEPSIE

Geschätzte 65 Millionen Menschen leiden weltweit an Epilepsie, in Österreich sind rund 80.000 Fälle bekannt. Epileptische Anfälle treten unerwartet auf und können mitunter zu Verletzungen, Krankenhausaufenthalten und im schlimmsten Falle sogar zum Tod führen.



Modernste Epilepsie-Monitoring-Einheit in Europa: In der Universitätsklinik für Neurologie werden hier von Oberärztin Dr. Gudrun Kalss und Facharzt Dr. Fabio Rossini epileptische Anfälle bei Patienten strukturiert beobachtet.

Bei einem epileptischen Anfall kommt es zu überschießenden Entladungen von Nervenzellen im Gehirn, vergleichbar einem Gewitter im Kopf. Das führt zu einer kurzen Funktionsstörung der betroffenen Nervenzellverbände. Die Diagnose und Therapie von Epilepsien ist ein Schwerpunkt in der Neurologie und Neurochirurgie an der Christian-Doppler-Klinik am Uniklinikum Salzburg, mit internationalem Toprenommee.

Epilepsie-Experte und Vorstand der Universitätsklinik für Neurologie,

PRIM. UNIV. PROF. DR.
PETER A. WINKLER

Vorstand der Universitätsklinik
für Neurologie



„Wesentlich ist die Kenntnis der funktionellen Neuroanatomie der Hirn- und Gefäßstrukturen des epileptischen Herdes und der umgebenden Regionen.“

Univ.-Prof. Dr. Eugen Trinka, erklärt: „Epilepsien gehören zu den häufigsten schweren chronischen neurologischen Krankheiten. Ziel der Behandlung ist, die Anfallsfreiheit zu erreichen. Epilepsien galten lange Zeit als Herausforderung wegen der begrenzten Behandlungsmöglichkeiten. In den vergangenen 20 Jahren hat sich mit Einführung neuer antiepileptischer Medikamente das Blatt zu wenden begonnen.“

EPILEPSIEZENTRUM AM UNIKLINIKUM

Epilepsiechirurgische Operationen werden seit 2012 an der Universitätsklinik für Neurochirurgie erfolgreich durchgeführt. Bei bestimmten Epilepsieformen liegen damit die Erfolgsaussichten bei 80 bis 90 Prozent. Primar Univ. Prof. Dr. Peter A. Winkler betont, dass der Erfolg von Operationen am Gehirn im Wesentlichen von der Kenntnis der funktionellen Neuroanatomie der Hirn- und

Gefäßstrukturen des epileptischen Herdes und der umgebenden Regionen abhängt. Er hat deshalb ein Forschungslabor für Mikrochirurgische Neuroanatomie etabliert, in welchem mikroneuroanatomische Grundlagen erforscht und diese in die Operationssäle umgesetzt werden und somit direkt dem Patienten zugute kommen.

50% DER EPILEPSIEN SCHON IM KINDESALTER

Oberarzt Dr. Christian Rauscher von der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde ist Experte auf dem Gebiet der Kinder-Epilepsie: „Die Epilepsien gehören zu den häufigsten Erkrankungen des Kindes- und Jugendalters. Für Eltern ist die Eröffnung der Diagnose Epilepsie daher immer schlimm.“

Aus diesem Grunde führen wir seit dem Jahr 2008 regelmäßige Schulungen für Kinder mit Epilepsie, sowie deren Eltern durch. Es gibt viele Arten von Epilepsien, auch leichte Formen, die anfangs kaum als Epilepsie erkannt werden, z.B. Absenzen-Epilepsien, die als kurze Abwesenheitszustände auffallen. Eine EEG-Untersuchung in der Schlafableitung unserer Klinik kann hier Sicherheit geben, ob es sich tatsächlich um eine Form der Epilepsie handelt und wie man sie behandeln kann.“

DAS EPILEPTOGENE ARIAL FINDEN

Eines der modernsten Epilepsie-Monitoring-Einheiten in Europa steht in der Salzburger Universitätsklinik für Neurologie. Hier werden Epileptische Anfälle bei Patienten strukturiert beobachtet und gemessen. Gerade im Bereich der präoperativen Epilepsiediagnostik kommt auch der Neuroradiologie von Priv.-Doz. Dr. Mark Mc Coy eine enorme Bedeutung zu. Wesentliche Fortschritte wurden durch die technische Entwicklung im Bereich der neurologischen Bildgebung, wie Magnetresonanztomographie (MRT) oder Magnetencephalographie (MEG) erzielt.

MEHR „KREIDEZÄHNE“ IN KINDERMÜNDERN

Schon 10 bis 15 Prozent der Zwölfjährigen sind von so genannten „Kreidezähnen“ betroffen. Manche Studien sprechen sogar von 30 Prozent. Der Fachbegriff lautet: Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH), eine Mineralisationsstörung des Zahnschmelzes.



Die sogenannte Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation, kurz MIH oder auch Kreidezähne, macht Zähne porös, schmerzempfindlich und anfälliger für Karies. Sie betrifft in den meisten Fällen die Backenzähne, seltener aber auch Schneide- und Milchzähne.

Dr. Verena Bürkle

Kreidezähne entstehen nicht aufgrund von schlechter Mundhygiene, die Zähne wachsen bereits schadhafte. Die Schmelzveränderung betrifft hauptsächlich die ersten bleibenden Backenzähne, die im Alter von etwa sechs Jahren durchbrechen. Teilweise sind auch die Schneidezähne betroffen und bei manchen Kindern auch schon gewisse Milchzähne.

Es können nur einer oder aber mehrere Backenzähne betroffen sein. Je mehr Backenzähne, beziehungsweise je schwerer die Backenzähne betroffen sind, umso höher wird die Wahrscheinlichkeit, dass auch die Schneidezähne betroffen sind. Haben bereits die Milchzähne eine MIH

so besteht auch wieder eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass die bleibenden Zähne ebenfalls eine MIH aufweisen werden.

BRAUNE ZÄHNE BRECHEN

Die Zähne sind durch einfache Blickdiagnose anhand charakteristischer Verfärbungen zu erkennen. Je nach Schweregrad können die Zähne weißlich-cremefarbige bis gelbe oder braune Flecken aufweisen. Je leichter die Zähne betroffen sind, umso heller ist die Verfärbung, je schwerer, desto dunkler. Und je dunkler – das heißt schwerer – die Zähne betroffen sind, umso poröser ist die Oberfläche. Das kann dazu führen, dass bereits kurz nach dem Durchbruch ganze Teile des Zahns einfach abbrechen, wodurch das

Dentin freiliegt und Karies extrem schnell voranschreiten kann. Anders allerdings als bei Karies, brechen die MIH Zähne bereits mit dem Schaden durch, da dieser in der Zahnentwicklung entstanden ist. Die Karies entsteht dann sekundär.

ZÄHNEPUTZEN TUT WEH

Die Mundhygiene wird in Folge dadurch erschwert, dass manche dieser Zähne – unabhängig vom Schweregrad – extrem hitze-, kälte- und berührungsempfindlich sind und das Zähneputzen für die Kinder damit sehr schmerzhaft wird. Die Anzahl der von MIH betroffenen Kinder und Jugendlichen steigt stetig in den westlichen Industrienationen. Und obwohl die MIH in der Altersgruppe ab etwa 12 Jahren inzwischen in Bezug auf die Mundgesundheit und die Lebensqualität ein größeres Problem als die Karies darstellt, weiß man noch relativ wenig über die Entstehung, erklärt dazu etwa Prof. DDr. Norbert Krämer von der Justus-Liebig-Universität Gießen.

Die Zahnschmelzbildung beginnt schon sehr früh, teilweise noch im Mutterleib bis etwa zum fünften Lebensjahr. Wenn die Zähne durchbrechen, kann der Schmelz nicht mehr nachträglich „verbessert“ werden. Brechen Zähne ohne MIH, also mit gesundem Zahnschmelz durch, können sie auch später keine MIH mehr entwickeln. Der Defekt muss demzufolge im Laufe der Zahnbildung entstehen, wobei das erste Lebensjahr vermutlich das entscheidende ist. Es werden mehrere Ursachen diskutiert, wobei die Wissenschaft von einem multifaktoriellen Geschehen ausgeht.

URSACHEN

Im Verdacht stehen gewisse Infektionskrankheiten wie etwa Windpocken, Dioxine aus der Umwelt,

Probleme in der Schwangerschaft, zu geringes Geburtsgewicht, gewisse Medikamente und – ganz aktuell – Stoffe aus Plastik. Einige Untersuchungen weisen darauf hin, dass Bisphenol A bei der Entstehung von MIH eine Rolle spielen könnte. Dieser Stoff ist zwar seit 2011 in Babyflaschen verboten, steckt aber als Weichmacher in vielen Plastikartikeln.

Eine schlüssige Erklärung für die Entstehung der Kreidezähne gibt es aber immer noch nicht und solange das so ist, lässt sich MIH leider auch nicht vermeiden. Sind Zähne von MIH betroffen, geht es zum einen darum, die Beschwerden für die betroffenen Kinder so gering wie möglich zu halten und zum anderen, die Zahnschmelzsubstanz so gut wie möglich zu erhalten. In Abhängigkeit vom individuellen Kariesrisiko und vom MIH-Behandlungsbedarf können laut Würzburger Konzept (*Bekes N, Krämer N, van Waas H, Steffen R, Kinderzahnheilkunde und Oralprophylaxe 2017*) zur Behandlung von MIH verschiedene Therapiemöglichkeiten empfohlen werden.

PROPHYLAXE

Die Prophylaxemaßnahmen sollten intensiv und engmaschig erfolgen.

Zu Hause kann neben der normalen Zahnpasta noch ein so genanntes CPP-ACP Präparat (Casein Phosphopeptid – amorphes Calciumphosphat) verwendet werden. Dieses kann der Zahnarzt empfehlen. In manchen Fällen senkt es subjektiv die Überempfindlichkeit der Zähne. Ebenfalls zur Senkung der Hyper Sensibilität hat sich die Verwendung von Zahnpasten mit pro-Argin bewährt. Besteht ein höheres Kariesrisiko, kann die Versiegelung in Erwägung gezogen werden.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Im Rahmen einer Therapie kommt es auf die Kooperation des Kindes und die Erhaltungswürdigkeit des Zahnes an. Will man Zeit gewinnen oder ist eine definitive Restauration nicht möglich, kann eine provisorische Füllung aus Glasionomerzement angefertigt werden. Ebenfalls zur provisorischen Therapie gehört die Versorgung mit einer konfektionierten Stahlkrone, die in späteren Jahren gegen eine definitive Krone ausgetauscht werden muss.

Bei kleineren Defekten und kooperativem Kind kann eine definitive Komposit- (Kunststoff-) Versorgung gemacht werden. Wichtig ist hierbei jedoch, dass der gesamte defekte Schmelz entfernt wird, da sonst der

DR. VERENA BÜRKLE

Zahnärztin für Kinder



Die Medizinerin absolvierte ein einjähriges Zusatz-Studium für Kinderzahnheilkunde in den USA. Sie ist Spezialistin für Kinder- und Jugendzahnheilkunde der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde. Sie ordiniert in Salzburg-Riedenburg.

Kunststoff nicht haften kann und die Füllung undicht wird oder verloren geht. Manchmal ist es bei sehr großen Defekten auch möglich, bereits laborgefertigte Restaurationen einzusetzen. In besonders massiven Fällen und gleichzeitig bestehendem Engstand wird manchmal gemeinsam mit dem behandelnden Kieferorthopäden beschlossen, die betroffenen Zähne zu entfernen und die anderen Zähne entsprechend einzuordnen.

Die genannten Maßnahmen betreffen alle MIH-Molaren. Bei den Frontzähnen handelt es sich in der Regel lediglich um einen ästhetischen Aspekt, der so spät wie möglich, aber spätestens dann wenn das Kind darunter leidet, durch entsprechende Abdeckung mit Kunststoffen oder später mit Veneers, behandelt werden kann.

NEUE SAUERSTOFFTANKSTELLEN



Sauerstofftankstellen für COPD-Patienten: v.l.n.r. Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Österreichische Apothekerkammer, Otto Spranger, Österreichische Lungengeneration, Mag. Andreas Budz, Vivisol Home Care Services.

Österreichweit leiden 400.000 Menschen an der tückischen Lungenerkrankung COPD, einer chronischen Atemwegserkrankung, die sich durch chronischen Husten, häufige Schleimbildung und Atemnot äußert. Die Weltgesundheitsorganisation erwartet, dass die COPD bis zum Jahr 2030 die dritthäufigste Todesursache sein wird.

Viele Patienten brauchen zum Atmen medizinischen Sauerstoff, der aus mobilen Tanks über die Nase verabreicht wird. Um die Mobilität und die Lebensqualität dieser Patienten zu erhöhen, haben die österreichischen Apotheken bundesweit bereits 39 Sauerstofftankstellen ein-

gerichtet. Dort können die PatientInnen ihre mobilen Sauerstoffbehälter an den aufgestellten Versorgungstanks kostenlos füllen.

Für einen reibungslosen Ablauf des Sauerstofftankens sorgt die Firma Vivisol Home Care Services. „Unser Ziel ist es seit jeher, die Mobilität und Lebensqualität der Sauerstoffpatienten zu verbessern. Daher unterstützen wir das Projekt Sauerstofftankstelle seit Anbeginn durch die kostenlose zur Verfügungstellung der Sauerstofffässer, an denen die Patienten bei Bedarf ihre mobilen Sauerstoffbehälter auffüllen können“, gibt Mag. Andreas Budz von Vivisol bekannt.



Der gebürtige Tiroler arbeitet gerne mit Menschen und mag es nicht, wenn sich Leute zu wichtig nehmen. In Ägypten und Israel baute er zusammen mit einem Partner ein Therapiezentrum für behinderte Kinder auf.

DR. MICHAEL MÜLLER-THIES IM PULS-PORTRAIT

DEN GANZEN MENSCHEN BEHANDELN

In erster Linie beschäftigen wir uns mit Problemen des Bewegungsapparates. Das heißt vor allem mit der Wirbelsäule und den Gelenken“, umreist Michael Müller-Thies, Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation, seine ärztliche Tätigkeit. Nach seiner

Facharztausbildung in Salzburg ließ sich der gebürtige Innsbrucker in der Stadt Salzburg als Arzt nieder. Heute betreibt er das Zentrum für Diagnostik, Physiotherapie und Rehabilitation in Schallmoos. Seine Patienten kommen vor und nach Operationen zu ihm. Behandelt werden akute Probleme wie Bandscheibenvorfälle, sogenannte Hexenschüsse sowie Schmerzen an Gelenken, die durch Traumata verursacht werden. Und auch Schmerzen die durch eine Überlastung am

Arbeitsplatz oder in der Freizeit auftreten. „In erster Linie sollte man kausal behandeln und nicht symptomatisch“, lautet sein Diagnose- und Therapiezugang.

Dabei ist Michael Müller-Thies Spezialist für manuelle Medizin und Chiropraktik. Er behandelt zum Beispiel Bandscheibenvorfälle mittels Nadeln. „Dazu ist eine sehr gute selektive Diagnostik notwendig. Man muss dabei eine sehr genaue Grenze ziehen, wann ein Patient operiert oder eben nicht operiert werden muss“, erklärt der Mediziner. Nach Operationen hilft sein Team mit Physiotherapie, Massagen und Ergotherapie – je nach Fragestellung. „Ich persönlich behandle vor allem funktionelle Störungen an der Wirbelsäule, etwa wenn ein Gelenk blockiert ist, wie es in der manuellen Medizin heißt. Die Störungen äußern sich durch muskuläre Verspannungen, Schmerzen und Bewegungsumfangseinschränkungen. Das zweite Hauptbehandlungsgebiet sind Arthrosen, welche mittels der äußerst effizienten Anti-Interleukin Therapie behandelt werden“, so der Arzt.

HILFE FÜR KINDER

Von 2000 bis 2011 betrieb Müller-Thies zusammen mit einem Partner ein Therapiezentrum für körperlich behinderte Kinder in Ägypten und Israel. Die oft schwer beeinträchtigten Kinder wurden vor allem mittels klassischer Physio-, aber auch durch Reit-, Delfin- und Wassertherapie behandelt. „Wir haben im Rahmen einer Intensivbehandlungsphase versucht, die

STECKBRIEF

- **Familienstand:** verheiratet, 3 Kinder aus erster Ehe
- **Geburtsort:** Innsbruck
- **Geburtsdatum:** 27. 9. 1959
- **Ausbildung:** Studium der Medizin in Innsbruck, Turnusausbildung in St. Johann in Tirol, FA-Ausbildung in Salzburg
- **Zusatzausbildungen:** Facharztausbildung für manuelle Medizin in der Schweiz, Sportarzt, Notarzt
- **Ich lese:** Romane und Bücher, die sich mit Essen und Trinken beschäftigen
- **Sport:** Golf, Fitnessstudio
- **Ich esse gerne:** Ich koche gerne selbst und esse eigentlich alles
- **Liebste Reiseziele:** Südafrika, Italien
- **Selbsteinschätzung:** Ich bin gerne mit Menschen zusammen

Kinder weiterzubringen, wobei man bei schwer behinderten Kindern Wunder nur selten erlebt. Es ging vor allem um kleine Erfolge. Dass die Kinder etwa besser schlucken oder eine Tasse halten konnten. Oder sie erlernten ihren Kopf drehen zu können oder besser sitzen, je nach Ausgangssituation“, beschreibt der Mediziner sein Wirken. In Kooperation mit den Beduinen wurden dazu in Sharm el Sheikh in Strandnähe zwei Steinhäuschen gebaut, die als Therapiezentrum dienten. Vier Mal im Jahr ordinierte der Facharzt turnusmäßig vor Ort. Das Projekt wurde durch entstehende Unruhen beendet. „Es war eine tolle Lebenserfahrung für mich“, blickt Michael Müller-Thies heute zufrieden auf diese Zeit zurück.





DIE BIRKE ALS FRÜHLINGSBOTIN

Im Altertum wurde die Birke als Göttin des Frühlings verehrt. Ihre Heilkraft wird auch in der heutigen Zeit sehr geschätzt.

Jeder erkennt die Birke auf den ersten Blick. Nicht nur die silbrig-weiße Färbung der Borke und die hellgrünen Blätter, die so leicht im Wind tanzen, verleihen dem Baum eine auffallende Schönheit, sondern auch ihre schlanke Gestalt mit dem feingliedrigen Zweigen.

Man kann sich gut vorstellen, weshalb viele indoeuropäische Völker in der Birke die Gestalt einer Baumgöttin sahen. Bei den Kelten war die Birke der Fruchtbarkeitsgöttin Freya geweiht. Die Germanen verehrten sie als Verkörperung der Frigg, Göttin der Fruchtbarkeit, Liebe und Treue. Sie galt und gilt heute noch als Baum der Jugend, des Frühlings, der Leichtigkeit und des Wachstums. Aus Birkenholz wurde ursprünglich auch der Zuckeraustauschstoff Xylit hergestellt. Der Zu-

cker greift die Zähne nicht an, da er von den Bakterien der Mundhöhle nicht in Säure umgewandelt werden kann.

Als Heilpflanze ist die Birke sehr vielseitig. Der Anbau zur Herstellung von Fertigarzneimitteln ist nicht üblich, die Birkenbestände in der freien Natur sind mehr als ausreichend. In der rationalen Phytotherapie finden die Blätter und die Birkenrinde bzw. der Birkenkork Verwendung. Birkenblätter werden aufgrund ihrer aquaretischen Wirkung bei Frühjahrskuren zur Ausleitung und Entgiftung, zur Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, bei Nierengriß, rheumatischen Erkrankungen, Gicht (wegen ihrer harnsäuremobilisierenden Wirkung) sowie Hauterkrankungen eingesetzt.



MAG. PHARM.
MARGARETE KNAUSEDER

Borromäus Apotheke
Gaisbergstraße 20, 5020 Salzburg

In der Gemmotherapie, bei der zur Herstellung ausschließlich junges, teilungsfähiges Gewebe von Pflanzen verwendet wird, gehören Birkenknospen-Präparate zu den häufig verwendeten Heilmitteln. Ihr Einsatzgebiet ist dem der Phytotherapie ähnlich: Entgiftung und Entschlackung sind die zentralen Indikationen. Daneben wird es auch häufig verwendet, um ins Stocken geratene Prozesse anzuregen. Das Gemmo-Präparat erhöht die glomeruläre Filtrationsrate der Nieren bis auf das 5-Fache der normalen Menge und regt die Entgiftung über die Leber an. Zudem wirken die Knospen entzündungshemmend bei rheumatischen Beschwerden und antiallergisch, insbesondere bei pollengeplagten Menschen im Frühling.

Fotos: Digitalbild, 123rf.com

Anzeige

Die Kraft der Natur.

BORROMÄUS APOTHEKE & REFORMHAUS mit Saftbar

- * Nährstoffberatung
- * Ernährungsberatung
- * Darmgesundheit
- * Aromatherapie
- * Traditionelle Europäische Medizin
- * Medikationsmanagement

Gaisbergstraße 20
5020 Salzburg Parsch
Tel.: 0662/64 36 55
www.borromaeuspoint.at

RARE DISEASE DAY RARE DISEASE DAY 2019 28 FEBRUARY

Seltene Krankheiten betreffen schätzungsweise 300 Millionen Menschen auf der ganzen Welt. Am 28. Februar ist Rare Disease Day, der internationale Tag der Seltenen Erkrankungen. Rare Disease Salzburg appelliert aus diesem Anlass an Betroffene, Angehörige, Mediziner, Forscher, Groß und Klein, Jung und Alt ein Zeichen zu setzen: Unter dem Hashtag #ShowYourRare sind Sie aufgerufen,

Fotos oder Videos als Zeichen der Solidarität mit allen Menschen auf der Welt zu teilen, die mit einer seltenen Krankheit leben. Engagieren Sie sich mit ihrer Botschaft, oder sagen Sie einfach, was Sie bewegt, was dringend für Betroffene getan werden sollte? Schicken Sie uns Ihre Foto- oder Video-Botschaft!

E-Mail: seltene@raredisease.at



GESUNDHEITS-CHECK MITTELS KÖRPER-SCAN

In nur 15 Minuten gibt das Informations-medizinische-Diagnosegerät Auskunft über den energetischen IST-Zustand Ihrer Gesundheit und worauf in Zukunft zu achten ist.

Jede menschliche Zelle, jedes einzelne Organ kann über diese – aus der russischen Raumfahrt stammenden – Technik erfasst, grafisch dargestellt und auspulsiert werden.

Erklärt werden die Ergebnisse von Robert Reitzl, einem diplomierten Human-Energetiker.

Dazu gibt es eine individuell empfohlene Lebensmittel-Liste und bei einem Mangel auch Empfehlungen für passende Nahrungsergänzungsmittel. Ärzten würde die Diagnose mittels Körper-Scan bei Behandlung der Patienten Zeit ersparen.

Für eine Zusammenarbeit zum Wohle der Menschen ist Robert Reitzl, gerne bereit.

Info: Tel. 0650 - 522 73 81

www.energetik-reitzl.at



Die Auswertung des Körper-Scan-Gerätes gibt Auskunft, worauf bei der Gesunderhaltung zu achten ist.

Engeltrische Einschaltung, Foto: Reitzl

Höhne In der Maur & Partner

Rechtsanwälte



FACHGEBIETE

Aus Freude an der Lösung

Unser Erfolgsrezept ist einfach: Gutes Handwerk trifft auf verständliche Rechtsberatung. Wir machen das, was wir am besten können. Deswegen haben wir uns auf vier Bereiche spezialisiert, die eine Vielzahl an Rechtsgebieten umfassen.



Unternehmen



Geistiges Eigentum



Immobilien



Non Profit

Mariahilfer Straße 20

A-1070 Wien

Telefon: +43 (1) 521 75 - 0

Mail: office@h-i-p.at

Web: www.h-i-p.at

ÄRZTEMANGEL

Die Österreichische Ärztekammer präsentierte zu Jahresende aktuelle Zahlen zum drohenden Ärztemangel. Dieser werde sich in den nächsten Jahren weiter verschärfen. So drohen in den kommenden Jahren dramatische Einbrüche in der ärztlichen Gesundheitsversorgung. Das gelte sowohl für Allgemeinmediziner als auch für Fachärzte, für Ärzte mit Kassenvertrag und für Wahlärzte. Anhand einer Auswertung der Altersstatistik der in Österreich niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten lieferte die Ärztekammer konkrete Zahlen für die Politik, um endlich wirksame Gegenmaßnahmen zu ergreifen – gerade auch vor dem Hintergrund der Kassenreform und der zu gründenden „Österreichischen Gesundheitskasse“.

SPORT BEI ARTHROSE

Mehr als ein Viertel aller über 50-Jährigen leidet an Arthrose, einer Abnutzungserkrankung des Gelenkknorpels. Besonders häufig sind das Knie, als das größte Gelenk des Körpers, sowie das Hüftgelenk betroffen.

DR. ROMAN STRASSL

FA für Orthopädie



„Sportliche Betätigung hilft, das Risiko für Verschleißerkrankungen des Bewegungsapparats zu senken.“



Sportlich aktiv zu sein ist nicht nur im Sinne eines allgemeinen Gesundheitsbewusstseins wichtig sondern hilft auch, das Risiko für Verschleißerkrankungen des Bewegungsapparats zu senken oder bei schon bestehender Arthrose positiv zu beeinflussen“, erklärt Dr. Roman Straßl, Orthopäde und Sportmediziner. Nicht jede Sportart ist für Menschen mit Arthrose geeignet. Eine eingehende ganzheitliche orthopädische/sportmedizinische Untersuchung ist notwendig, um den Patienten individuell zu beraten. So sind etwa

Sportarten wie Schwimmen, Radfahren und Wandern, für viele Menschen mit Arthrose empfehlenswert. Doch es tauchen immer wieder Fragen auf wie: „Kann und soll ich denn weiter Schifahren?“, „Darf ich denn weiter Tennis spielen?“, „Ist Mountainbike-Fahren schlecht für meine Hände oder meinen Rücken?“

SPORT NACH RÜCKSPRACHE

„Immer häufiger werden Fragen über Sport mit künstlichem Knie- oder Hüftgelenk gestellt, da wir heutzutage vermehrt aktive Patienten mit sportlichen Ambitionen

operieren, um ihre Lebensqualität und Sportfähigkeit zu erhalten“, so Arthrosespezialist Straßl. „Mit modernen Knie- und Hüftgelenks-Prothesensystemen, die uns heute zur Verfügung stehen, kann man grundsätzlich all die Sportarten, die man schon vor der Operation beherrscht hat, weiterhin betreiben. Dennoch ist nicht jeder Sport empfehlenswert“, erklärt Dr. Roman Straßl.

In der Ordination „Orthofocus“ von Dr. Straßl, direkt in der Privatklinik Wehrle-Diakonissen Salzburg, stehen neben Röntgen, Ultraschall und Computertomografie auch ärztliche Kollegen/innen anderer Fachrichtungen zur Verfügung, um eine komplette sportmedizinische Untersuchung aus einer Hand zu ermöglichen. Weitere Informationen: unter 0660 28 28 242 oder unter E-Mail: info@orthofocus.at.

www.orthofocus.at

6

GUTE GRÜNDE FÜR ORTHOFOCUS

- kompetente, ganzheitliche Beratung und Behandlung orthopädischer Beschwerden
- Röntgen, Computertomographie und Ultraschall in der Ordination ohne Wartezeiten
- gute Erreichbarkeit am zentralen Standort in der Privatklinik Wehrle-Diakonissen
- persönliche & freundliche Terminvereinbarung
- direkte Zusammenarbeit mit Fachärzten anderer Fachrichtungen
- kaum Wartezeiten
- Team aus spezialisierten Orthopäden: Dr. Eva Schafelner, Dr. Gerd Seitlinger und Dr. Roman Strassl

ORTHOFOCUS

KOMPENZTEAM ORTHOPÄDIE

Privatklinik Wehrle-Diakonissen
Standort Aigen

Guggenbichlerstraße 20
5026 Salzburg
T +43 660 28 28 242
info@orthofocus.at
www.orthofocus.at

Zehn Prozent der Österreicher leiden an Depressionen. Fünf Prozent kämpfen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung und zehn Prozent leiden unter Angststörungen – viele davon in schwerer Form. Ketaminbehandlungen sind eine große Hoffnung in der Therapie.

KETAMIN – DEPRESSION, PTBS UND ANGSTSTÖRUNGEN IM GRIFF

Heutzutage werden Depressionen schneller erkannt und früher behandelt. Vergleichen kann man Depressionen am ehesten mit anderen chronischen Krankheiten, wie Rheuma oder Diabetes. Oftmals erfolgt der Erstausschlag zwischen 40 und 50 Jahren. Ausgelöst werden sie nicht, wie oft vermutet, durch Stress oder traumatische Erfahrungen – hier würden wir von einer Posttraumatischen Belastungsstörung sprechen – sondern durch das was wir gemeine Lebensereignisse nennen – Jobwechsel, Umzug oder Auszug der Kinder“, weiß Dr. Ricardo Febres Landauro, Psychiater und Psychotherapeut in Salzburg. Es kommt zu einer Verstärkung negativer Kreisläufe im Gehirn, wobei positive „Glücksbahnen“ verkümmern. Ähnlich verhält sich das mit Angststörungen. Anders ausgedrückt funktionieren bei Depressionen bestimmte Hirnregionen nicht mehr richtig, es gibt Veränderungen im limbischen System. Dabei werden Bereiche, die positive Gefühle und Erfahrungen vermitteln nicht mehr ausreichend aktiv. Eine medikamentöse Behandlung ist hierbei notwendig, eine psychologische Betreuung unterstützt die Betroffenen parallel dazu.

NEUER BEHANDLUNGSANSATZ

Vor rund 15 Jahren wurde an der Universität zu Yale, die Ketamininfusion als effektiver Behandlungsansatz für die therapieresistente Depression entdeckt. Seitdem sind eine Vielzahl von Studien durchgeführt worden, welche die Wirksamkeit von Ketamin bei der Behandlung der Depression, der Posttraumati-

sehen Belastungsstörung und der Zwangs und Angsterkrankungen belegen.

Ketamin erweist tatsächlich eine bessere Wirksamkeit als die bisher stärksten Mittel gegen die Depression. 80 Prozent der Betroffenen berichten, bereits nach wenigen Infusionen eine Besserung zu erfahren (*Ketamine for treatment resistant Depression: The first decade of progress. Matthew & Zarate 2016*). „Das aus der Chirurgie bekannte Narkotikum holt Menschen sehr schnell aus ihrer Depression und verdrängt suizidale Gedanken“, wie Professor Siegfried Kasper, Leiter der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Wien, betont.

WAS IST KETAMIN?

Ketamin ist ein Anästhetikum dessen antidepressive Wirkung erst vor wenigen Jahren entdeckt wurde. Diese Behandlung hat die Eigenschaft, dass es das Gehirn neu „verkabelt“ und wird in den USA oft als „Überholung“ oder „Wiederherstellung“ beschrieben und erlebt.

Es bewirkt einen Anstieg des Wachstums- und Entwicklungshormones im Gehirn. So kann eine Ketaminbehandlung den Spiegel des Entwicklungshormones optimieren und so die Gehirne erwachsener Patienten „verjüngern“.

Bis heute hat Ketamin keine offizielle Zulassung zur Behandlung von Depressionen, wird aber im „off-label use“ bei schwer depressiven und suizidalen Patienten verwendet. Studien, die eine Zulassung im Rahmen einer Depression offiziell ermöglichen sind im Gange. Im Zuge einer Behandlung durch Ketamin, ist die

Form der Verabreichung und die Bestimmung der Dosis elementar. Wichtig in erster Linie ist also nicht nur dass, sondern auch wie genau Ketamin verabreicht wird. Notwendig ist eine sehr langsame und kontinuierliche Injektion einer ärztlich individuell bestimmten Dosis.

„Wenn richtig verabreicht hält die Wirkung in der Regel zwischen drei und sechs Wochen an. Danach können Infusionen regelmäßig über ein Jahr verabreicht werden. Die Beschwerden lösen sich meist 7-14 Tagen nach den ersten Infusionen auf. Die einjährige Behandlung sichert den langfristigen Rückgang der ursprünglichen Beschwerden“, sagt Dr. med. R. Febres Landauro. „Das heißt, es ist eine besondere Sorgfalt bei Indikationsstellung und Überwachung während der Ketamingabe und Therapieevaluation notwendig. Die Indikation zur Ketamingabe setzt eine genaue psychiatrische Untersuchung voraus“, so Febres Landauro weiter. Hierbei müssen der Schweregrad und der Verlauf der Depression bzw. PTBS, Angst- oder Zwangserkrankung, etwaige Begleiterkrankungen wie Persönlichkeitsstörungen, Substanzabhängigkeiten oder Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis und eine Medikamentenanamnese erhoben werden.



DR. MED. RICARDO
FEBRES LANDAURO

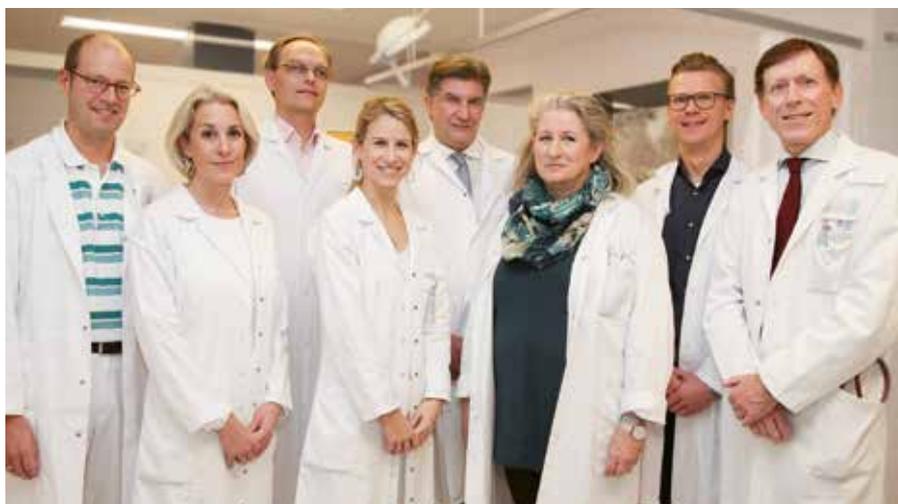
Facharzt für Psychiatrie
und psychotherapeutische Medizin in Salzburg

www.psychiater-salzburg.com
www.salzburg-psychotherapie.com

INNERE MEDIZIN AN DER PRIVATKLINIK WEHRLE-DIAKONISSEN

DEN MENSCHEN ALS GANZES SEHEN

Ob Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Nierenschwäche: Für zahlreiche Krankheitsbilder ist der Internist der erste Ansprechpartner. In der Privatklinik Wehrle-Diakonissen sorgt ein achtköpfiges Team für die Diagnostik und Behandlung von Zivilisationserkrankungen unserer Zeit.



Geballte Kompetenz in der Inneren Medizin: Dr. Gerke, Dr. Grüssing, Dr. Rack, Dr. Proske, Dr. Mühlbacher, Dr. Kartnig, Dr. Jansky und Dr. Weitgasser (v.l.n.r.).

Der Wohlstand des 21. Jahrhunderts hat seine Schattenseiten – Störungen des Stoffwechsels sind für viele Gesundheitsprobleme der Bevölkerung verantwortlich. Immer mehr Menschen entwickeln Stoffwechselerkrankungen, die die Kreisläufe im Körper durcheinander bringen und zu teils schweren Folgeschäden wie etwa Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können. „Der Patient kann darauf vertrauen, dass wir uns in der Privatklinik Wehrle-Diakonissen um sein Problem gewissenhaft annehmen und – wann immer es möglich ist – zu einer nachhaltigen Verbesserung seines Gesundheitszustandes beitragen, versichert Primar Dr. Harald Mühlbacher, Ärztlicher Direktor der Privatklinik in Salzburg-Aigen.

ALLES UNTER EINEM DACH

„Wir haben in unserer Klinik viele Spezialisten unter einem Dach vereint“, so Primar Mühlbacher. „Somit können wir für unsere Patienten auf raschem Weg eine interdisziplinäre Abklärung und Behandlung ihres Krankheitsbildes sicherstellen“. Eine moderne medizintechnische Ausstattung vor Ort – beispielsweise Labor, Radiologie und Endoskopie – unterstützt bei der raschen Diagnostik.

INNERE MEDIZIN an der PRIVATKLINIK WEHRLE-DIAKONISSEN

SCHWERPUNKTE

- Diabetes
- Stoffwechselstörungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Nierenerkrankungen mit eigener Dialyseabteilung
- Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Schmerzen aller Art
- Vorsorge-Untersuchungen

ÄRZTE-TEAM

Primar Dr. Harald Mühlbacher
Primar Univ.-Prof. Dr. Raimund Weitgasser
OÄ Dr. Ilse Kartnig
OÄ Dr. Martin Gerke
OÄ Dr. Gerhard L. Jansky
Dr. Susanne Grüssing
Dr. Eveline Proske
Dr. Konrad Rack

DER MENSCH ALS GANZES

Bei aller High-Tech-Ausstattung ist dem Internisten-Team aber der ganzheitliche Ansatz ein Anliegen. „Wenn Menschen zu uns kommen, sind medizinisches Wissen und moderne Untersuchungsmöglichkeiten natürlich wichtig“, so Primar Mühlbacher. „Aber vor allem brauchen sie Menschen, die ihnen zuhören, Fragen beantworten und Sicherheit geben.“

Den Patienten als Ganzes zu sehen, ihn auf körperlicher und geistiger Ebene wahr und ernst zu nehmen, trägt maßgeblich zum Behandlungserfolg bei, weiß das Klinik-Team aus jahrzehntelanger Erfahrung.

DIABETES UND SEINE FOLGEN

Zu den Schwerpunkten der Klinik zählt die Diabetologie. Im Kompetenz-Zentrum Diabetes, das vom international anerkannten Experten Primar Univ.-Prof. Dr. Raimund Weitgasser geleitet wird, werden Menschen jeden Alters, die von der Zuckerkrankheit betroffen sind, von der Erstdiagnose bis zur Langzeitbetreuung begleitet.

„Unser Focus liegt neben der Behandlung aller Diabetesformen in der Prävention und Therapie diabetesbedingter Folgeerkrankungen, wie beispielsweise Nervenschädigungen, Gefäß-, Nieren- oder Augenerkrankungen“, erklärt Primar Dr. Mühlbacher. Eine Diabetesambulanz ergänzt das stationäre Angebot. Das hauseigene Diabetes-Studienzentrum ermöglicht Patienten Zugang zu neuesten Medikamenten und Technologien und vernetzt die Klinik mit weltweit führenden Diabetes-Kliniken.

Privatklinik Wehrle-Diakonissen

Guggenbichlerstraße 20
5026 Salzburg
Tel.: +43 662 905 09-0

www.pkwd.at

Vorsorgeexperten der Privatklinik Wehrle-Diakonissen bieten einen eigenen Gesundheits-Check für die Generation 60 plus an. Ziel ist es, Risikofaktoren zu erkennen und Maßnahmen abzuleiten, um Gesundheit und Lebensfreude möglichst lange zu erhalten.

VORSORGE-CHECK FÜR DAS BESTE ALTER



Im Zentrum der Vorsorgeuntersuchung stehen Information und Beratung. Sie soll allen Teilnehmern zeigen, wie es um ihre Gesundheit steht und was sie selbst für ihren Körper tun können.

Die Lebensphase ab 60 wird heute oft als „golden age“ bezeichnet. Endlich ist Zeit für die schönen Dinge des Lebens:

PRIM. DR. HARALD MÜHLBACHER

Ärztlicher Direktor
der Privatklinik Wehrle-
Diakonissen



„Wir beraten zum Thema Lebensstil, kontrollieren den Impfstatus und sprechen Empfehlungen für weitere Untersuchungs- oder Behandlungsmaßnahmen aus.“

Für Reisen, Familie, Hobbies, Wellness und einen entschleunigten Lebensrhythmus.

„Im besten Alter steht die Achtsamkeit für den eigenen Körper im Mittelpunkt“, weiß Primar Dr. Harald Mühlbacher, Internist und Ärztlicher Direktor der Privatklinik Wehrle-Diakonissen. „Denn wir alle haben den Wunsch, möglichst lange fit zu bleiben und das Leben in all seinen Facetten zu genießen.“

ZEIT FÜR GESPRÄCHE

Die Privatklinik Wehrle-Diakonissen bietet einen speziellen Gesundheits-Check für die Altersgruppe

60 plus. Im Mittelpunkt der Vorsorgeuntersuchung steht das ausführliche Gespräch. „Wir sind überzeugt, dass neben der modernen Gerätemedizin vor allem das persönliche Gespräch entscheidend ist“, so Dr. Mühlbacher. Darum nimmt sich der Vorsorge-Spezialist auch ausreichend Zeit für Fragen und geht in Ruhe auf die individuelle Lebenssituation ein.

HERZ-KREISLAUF-RISIKEN ERHEBEN

Die Herz-Kreislauffunktion wird überprüft und die Halsschlagader mittels Ultraschall eingehend begutachtet. „Gemeinsam mit einer ausführlichen Labordiagnostik sind diese Untersuchungen besonders wichtig, um das Risiko für Schlaganfall oder Herzinfarkt einschätzen zu können.“ Ein neurologischer Check vervollständigt den ersten Teil der Vorsorgeuntersuchung.

INDIVIDUELLES RISIKOPROFIL

Nach einem gemütlichen Frühstück erstellt der Arzt auf Basis der erhobenen Ergebnisse ein individuelles Risikoprofil. Entscheidend ist, dass der Patient die Klinik gut informiert verlässt und weiß, was ihn bei einer gesunden Lebensführung konkret unterstützen kann. „Wer etwa drei Stunden seiner Zeit in seine Gesundheitsvorsorge investiert, hat einen wichtigen Schritt für sich selbst getan“, resümiert Dr. Mühlbacher.

PRIVATKLINIK WEHRLE-DIAKONISSEN

Gesundheits-Checks
Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg
T: +43 662 905 09-660

➤ www.pkwd.at

GESUNDHEITS-APPS KURZ VORGESTELLT

MOBILE GESUNDHEIT

Auch auf dem Gesundheitssektor halten mobile Geräte und Mini-Programme ihren Einzug. „mHealth“ – englisch für mobile Gesundheit – überwacht mit Gesundheits-Apps auf Smartphones und Tablets Schritte, Herzfrequenz, Schlafrythmus und Monatszyklen der Nutzer. Mehr als 100.000 Health-Apps werden mittlerweile weltweit auf diversen Plattformen angeboten.

Dabei erfolgte im letzten Jahr eine weitere Spezialisierung mit externen Zusatzgeräten, sogenannte „Wearables“ wie etwa intelligente Armbanduhren, Tracking-Armbänder oder sensorengestützte Klebepflaster, um Körperfunktionen exakt und über einen längeren Zeitraum aufzeichnen zu können. Aufgrund fehlender Qualitäts- und Sicherheitsstandards bleiben jedoch Fragen bei der Anwendung in der Praxis offen. Programmfehler können eine relevante Gefahrenquelle darstellen. Was den Datenschutz angeht, wurde zwar in jüngster Vergangenheit europaweit nachgebessert, jedoch ist es nach wie vor extrem schwierig, einen allfälligen Datenmissbrauch komplett auszuschließen. Die Problematik bei der Anwendung von Apps bleibt, dass die Verarbeitung personenbezogener Daten einen elementaren Bestandteil der

Funktionalität der App darstellt. Viele Qualitätsrichtlinien und Rahmenverordnungen innerhalb der EU-Länder existieren schon lange, sie haben jedoch bislang keinen gesetzlich verbindlichen Charakter.

Die Entwicklung hochwertiger Programme für den Gesundheitsbereich ist auch immer mit hohen Kosten verbunden. Da nur rund ein Drittel der Softwareangebote kostenpflichtig angeboten wird, suchen die Hersteller indirekte Wege für die Finanzierung der Entwicklungskosten. In-App-Käufe oder das Bereitstellen von Werbung innerhalb der Anwendung sind dabei die gängigsten Geschäftsmodelle.

Zusammenfassend bleibt der Trend erkennbar, mit mHealth in Zukunft noch komfortabler mit dem betreuenden Facharzt kommunizieren zu können. Um aber im Detail festzustellen, ob eine App zuverlässig ist und tatsächlich einen Nutzen hat, sollte sie vor einer Veröffentlichung zwingend einer wissenschaftlichen Prüfung seitens einer unabhängigen Konsumentenschutz-Einrichtung unterzogen werden.

➔ www.charismha.de

MEDISAFE MEDS



Nie wieder Medikamente, Vitamine oder Pillen vergessen, mit dem praktischen Pillenalarm. Die für Android und Apple-iOS entwickelte Anwendung ist relativ einfach in der Bedienung. Die in mehreren Sprachen angebotene App ist ISO zertifiziert, um eine hohe Datensicherheit zu gewährleisten. Die kostenlose Basis-Version ist werbegestützt, die Premium Version ist für 4,99 garantiert werbefrei mit erweiterten Funktionen erhältlich. Über ein optionales Tagebuch können die Nutzer allfällige allergische Nebenwirkungen aufzeichnen und diese bequem dem Vertrauensarzt zukommen lassen.

Hersteller: MediSafe Inc.
Plattform: iOS, Android

BLUTDRUCKDATEN MYSUGR



Die Anwendung ermöglicht die Eingabe von Blutdruck und Puls und Datum/Uhrzeit. Außerdem kann zu jeder Eingabe ein Kommentar hinzugefügt werden. Die Auswertung kann über einen nahezu beliebigen Zeitraum erfolgen. In der aktuellen Version hat der Hersteller die Erfassung um zusätzliche Vitalwerte, wie Gewicht, Blutzucker Körpertemperatur ergänzt. Die erfassten Daten können in Diagrammen visualisiert werden. Für eine Blutdruckmessung müssen externe Bluetooth Geräte von Medisana, Sanitas oder Beurer dazugekauft werden. Eine anonyme Nutzung ohne Registrierung ist möglich.

Hersteller: klier.net
Plattform: iOS, Android



Die kostenlose mySugr App ist ein praktischer und einfacher Diabetes-Tracker für eine Rundumversorgung, um die täglichen Hürden und Probleme im Therapie-Alltag zu minimieren. Das österreichische Start-Up Unternehmen mySugr GmbH wurde 2017 von Roche übernommen und verwaltet mittlerweile mehr als eine Million Nutzerdaten. Diese Daten werden laut Hersteller anonymisiert, jedoch sollen in der Android Version Trackingdaten an den Drittanbieter Mixpanel versandt werden. Hier sollte in Zukunft nachgebessert werden, damit mit einer Opt-Out-Möglichkeit die persönlichen Daten nur lokal abgespeichert werden können.

Hersteller: mySugr GmbH
Plattform: iOS, Android



Zwei Drittel der Österreicher haben Angst vor Einsamkeit.
Einsam ist aber nur, wer sich auch tatsächlich einsam fühlt.

VEREINSAMUNG SENKT DIE LEBENSERWARTUNG

Dr. Brigitte Gappmair

In England ist Einsamkeit ein Regierungsthema mit eigenem Ministerium: Die krankmachende Vereinsamung wurde als gesundheitspolitische Zeitbombe erkannt, weshalb zu Jahresbeginn 2018 ein „Ministerium für Einsamkeit“ ins Leben gerufen und ein Maßnahmenplan gegen die Vereinsamung breiter Bevölkerungsschichten ausgearbeitet wurde. Denn neun Millionen Briten fühlen sich einsam und verbinden damit sehr negative Gefühle, die krank machen. Tendenz steigend.

So bekommen in Großbritannien zum Beispiel die Briefträger des Landes, die oft der letzte regelmäßige menschliche Kontakt vereinsamter Personen sind, eine neue Aufgabe. Sie sind angehalten, nicht nur die Post abzuliefern, sondern einsame Menschen aktiv aufzusuchen und mit ihnen zu sprechen – auch wenn es nur um den neuesten Tratsch aus der Nachbarschaft geht. Dafür gibt es denn sogar ein Honorar vom Staat.

Auch in Österreich haben zwei Drittel der Menschen Angst vor Vereinsamung. Die sozialen Medien sind hier keineswegs hilfreich, wie man meinen könnte, sondern sie verschärfen den Weg in die Einsamkeitsfalle sogar noch. Denn es besteht die Gefahr, dass die so wichtigen persönlichen Kontakte immer weniger werden. Man kommt – vor allem in der Pension – immer seltener aus dem Haus, da fast alles online bestellt und unkompliziert geliefert wird.

Weltweit gibt es bereits an die 150 Studien von Universitäten, die belegen, welche gesundheitlichen Konsequenzen mit chronischer Vereinsamung verbunden sein können. Was angesichts der steigenden Zahl sich einsam fühlender Menschen auch in Österreich zu einer großen Herausforderung für die Sozial- und Gesundheitssysteme werden wird oder besser gesagt – schon geworden ist. Es wird jetzt nur allmählich besser erkannt. Wobei es mit der Einsamkeit auch nicht so einfach ist, wie es

auf den ersten Blick aussehen mag. Denn es sind gar nicht so sehr die objektiven äußeren Umstände, auf die es ankommt, wie der deutsche Psychiater und Bestseller-Autor Manfred Spitzer in seinem neuen Buch „Einsamkeit“ betont, sondern auf das, was man dabei empfindet. Spitzer dazu in einem FOCUS-Interview: „Es handelt sich um ein subjektiv erlebtes Gefühl und hat keine direkte Verbindung zum Alleinsein im Sinne einer sozialen Isolation. Jemand kann sich sehr einsam fühlen und zugleich ganz oft unter vielen Leuten sein; ein anderer lebt sehr zurückgezogen und allein, fühlt sich jedoch nicht einsam, gerät nicht unter Stress und leidet auch nicht“.

CHRONISCHE STRESSBELASTUNG

Es ist also ganz gleich, von wie vielen Menschen man umgeben ist, die gesundheitlich bedenkliche Einsamkeit entsteht mit dem Gefühl, verlassen zu sein und keinerlei Hilfe zu bekommen. Das verursacht die existenzielle Stressbelastung. „Auch wenn objektiv keinerlei Gefahr droht, schaltet unser Gehirn in den Notfallmodus“, so Spitzer.

Wird chronisches Alleinsein subjektiv als Verlassenheit und Trostlosigkeit empfunden – also durchwegs negative Gefühle mit hohem Leidensdruck – erwächst daraus dieser gefährliche chronische Stress. Der Körper schüttet im Stressmodus vermehrt die Hormone Adrenalin und Cortisol aus. Das kann in weiterer Folge zu Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu einer ständig gestörten Verdauung, zu Depression und Alzheimer führen, die Immunabwehr schwächen und möglicherweise sogar Krebs auslösen. Längerfristig senkt die Krankheit „Einsamkeitssyndrom“ die Lebenserwartung laut internationalen Studien etwa in dem Ausmaß als würde man täglich 15 Zigaretten rauchen. Das kostet nach Berechnungen des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg (DKFZ) bis zu neun Lebensjahre, anders ausgedrückt, besteht damit ein um fast 30 Prozent höheres Risiko, früher zu sterben.

Auch Forscher der Harvard University bestätigen diese Ergebnisse. Sie kommen in ihrer in den „*Proceedings of the Royal Society B*“ veröffentlichten Studie zu dem Fazit, dass Menschen, die unter chronischer Einsamkeit leiden, ein deutlich erhöhtes Sterberisiko haben – vergleichbar mit dem von Rauchern oder stark Übergewichtigen.

Das Bedürfnis nach realen Kontakten mit anderen ist ein menschliches Grundbedürfnis wie Essen, Trinken oder Schlafen. Ein chronischer Mangel an direkten sozialen Kontakten, der negative Gefühle des Alleinseins und der Zurückweisung auslöst, spricht dieselben Hirnareale an wie Schmerz. Der Mensch ist von der Evolution als ausgeprägt soziale Spezies definiert. Ein Herdentier, wenn man so will, dem in der heutigen modernen Welt zunehmend die Herde verloren geht. Alleinsein ist uns nicht einprogrammiert, sondern schmerzt.

WER IST BESONDERS BETROFFEN UND GEFÄHRDET?

Der deutsche Sachbuchautor und Pädagoge Thomas Hax-Schoppenhorst führt in seinem heuer veröffentlichten Werk „*Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*“ (Verlag Hofgreffe) neben den naheliegenden von Vereinsamung betroffenen Personengruppen wie alte und kranke Menschen auch andere an, an die man in diesem Zusammenhang nicht gleich denken würde.

Hax-Schoppenhorst: „Auch Jüngere zwischen 20 und 35 fühlen sich oft isoliert, weil sie sich in dieser Zeit auf die Lebenskarriere vorbereiten. Sie studieren, haben den ersten Job, gründen eine Familie. In diesem Hamsterrad geht ihnen das Emotionale verloren. Sie versäumen es, Kontakte zu pflegen. Andere sind gestresst, weil sie auf anhaltender Sinnsuche sind, im unüberschaubar großen Angebot der heutigen beruflichen Möglichkeiten immer noch nicht das Erfüllende gefunden haben und so das Gefühl haben, nicht zum Ziel zu kommen.“

Besonders gefährdet sind jüngere Männer, die keine Partnerin haben



und/oder arbeitslos sind. Rund 20 Prozent der deutschen Männer bis 35 gaben in einer Umfrage an, sich dauerhaft einsam zu fühlen, für Österreich sind diesbezüglich keine Zahlen verfügbar.

Aber auch in Berufen bei der Rettung, Polizei oder Feuerwehr sei die Gefahr der Vereinsamung groß, sagte Hax-Schoppenhorst in einem KURIER-Interview, „durch ihren Arbeitsalltag müssen sie im Umgang mit Tod und Krankheit Stärke zeigen. Für sie gibt es kaum Möglichkeiten, sich mitzuteilen“.

WIE KOMMT MAN AUS DER EINSAMKEITSFALLE?

Der amerikanische Psychologe John Cacioppo hat sich intensiv mit dem Thema befasst und ein Stufenpro-

gramm entwickelt, das schon vielen Menschen geholfen hat: es geht längerfristig darum, gute und dauerhafte Freundschaften aufzubauen. Wer hierzulande gar niemanden zum Reden hat, kann sich jederzeit an die rund um die Uhr besetzte Telefonseelsorge wenden, die österreichweit unter der Nummer 142 zu erreichen ist. Hier ist immer jemand, der verständnisvoll zuhört.

Wer sich selbst und anderen Einsamen helfen will, könnte sich bei der Telefonseelsorge auch als ehrenamtlicher Mitarbeiter bewerben. Besonders gefragt sind hier Personen, die mehrere Sprachen können.

WAS SONST NOCH HILFT UND GLÜCKLICH MACHT

Die körperliche Nähe tut gut – das

INTERVIEW MIT PROF. WOLFGANG AICHHORN

EINSAMKEIT – DIE KRANKHEIT DES ALTERS

Es sind vor allem ältere Menschen, die unter Vereinsamung leiden, aber nicht nur: Auch jüngere vereinsamen. Das PULS-Magazin sprach mit Professor Wolfgang Aichhorn, MBA, Leiter der Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Doppler Klinik.

In England wurde vor kurzem ein Ministerium für Einsamkeit geschaffen – was sagen Sie dazu?

PROF. AICHHORN: Dass wir in Österreich ein Ministerium für Einsamkeit brauchen, soweit würde ich nicht gehen. Was wir aber brauchen, sind Experten-Foren. Ich könnte mir ein Gipfeltreffen zum Thema Einsamkeit vorstellen, so wie in Salzburg kürzlich ein Pflege-Gipfel einberufen wurde – mit allen Beteiligten.

Gibt es also auch bei uns Handlungsbedarf?

PROF. AICHHORN: Es gibt sogar großen Handlungsbedarf. Einsamkeit ist ein sehr aktuelles Thema unserer Gesellschaft und hat mit dem Älterwerden zu tun. Allein aufgrund der demographischen Entwicklung ist es notwendig, sich mit diesem Phänomen, das es vorher in diesem Ausmaß nicht gegeben hat, auseinanderzusetzen.

Die Zahl der über 80-jährigen ist sprunghaft angestiegen, 2018 erleben wir die erste Welle eines Babybooms, den es im wirtschaftlichen Aufschwung vor dem Zweiten Weltkrieg gegeben hat. Die damals Geborenen sind die heute 80jährigen. Die nächste Welle kommt ab 2030 auf uns zu, wenn die Babyboomer der Sechziger-Jahre in diese Altersgruppe kommen.

Was kann oder muss angesichts dessen unternommen werden? Welche Schritte setzen Sie in Ihrer Klinik?

PROF. AICHHORN: Wir sind schon mitten in massiven Umstrukturierungen. Das Problem ist, dass bei Patienten, die unter Einsamkeit leiden, längere Klinikaufenthalte nötig sind. Man kann sie nicht gleich wieder entlassen, so wie man das bei Patienten tun kann, die sich einen Arm oder ein Bein gebrochen haben. Wir haben aber nur begrenzte Bettenkapazitäten zur Verfügung, da müssen wir Prioritäten setzen und uns überlegen, welche Patienten sind auch in anderen Einrichtungen gut versorgt und welche nicht.

Da ist es bei Patienten, die unter Einsamkeit leiden, wohl nicht zum Besten bestellt?

PROF. AICHHORN: Es gibt Einrichtungen, mit denen wir sehr gut zusammenarbeiten. Soziale Heimdienste, Rotes Kreuz, Essen auf Rädern und andere mehr. Die Betreuer fragen nach, wie

lässt sich durch Messungen bestätigen: die Herzfrequenz nimmt ab, die Atmung wird flacher, positive Emotionen entstehen, wir finden Ruhe, fühlen uns einfach wohler.

Grund dafür sind die Hormone Oxytocin und Serotonin, die beim Kuscheln und auch beim Sex vermehrt ausgeschüttet werden. Man nennt sie deshalb auch „Bindungs-“ oder auch „Glückshormone“. Beim Sex ist es übrigens nicht nur der Orgasmus, der die positiven Reaktionen im Körper auslöst, sondern vor allem das Vertrautsein und Kuscheln danach, was die Zuneigung des Paares und die Bindung stärkt – das haben zumindest zwei Studien an den Universitäten Fribourg und Lausanne ergeben. Gegen Einsamkeit hilft Kuscheln also garantiert.



TIPPS, UM DER SOZIALEN ISOLATION ZU ENTKOMMEN

- **Den Aktionsradius erweitern.** In kleinen Schritten auf andere Menschen zugehen, mit einfachen Alltagsgesprächen, mit Smalltalk, einem Lächeln. Die dabei gespürten positiven Reaktionen des Gegenübers motivieren.
- **Sich aktiv in die Gesellschaft einbringen.** Sich einen Verein suchen, ein Ehrenamt übernehmen und erleben, dass dies geschätzt wird, dass man gebraucht wird.
- **Die schon zustande gekommenen Kontakte selektieren.** Lieber wenige, aber dafür wichtige und intensivere Kontakte pflegen. Auf jeden Fall dranbleiben und auch etwas investieren und im Zwischenmenschlichen durchaus auch das eine oder andere Risiko der Zurückweisung wagen.
- **Positiv denken, Gutes erwarten.** Mit Optimismus auf andere Menschen zugehen, die Hoffnung haben und bestärken, dass man leichter Freunde findet, wenn man mit positiven Erwartungen an die Sache herangeht und dabei durchaus auch Wertschätzung erlebt.

es mit den sozialen Kontakten steht und achten, dass Patienten nicht total vereinsamen. Wir brauchen darüberhinaus aber neue differenziertere Modelle für eine umfassende Betreuung.

Einsamkeit ist meist eine Krankheit des Alters. Wie hoch ist die Zahl jener, die wegen Einsamkeit in der Klinik landen?

PROF. AICHHORN: 2017 haben wir an der Psychiatrie knapp 400 Patienten gehabt, die über 70 Jahre alt waren. Bei rund einhundert davon war der Grund die Einsamkeit.

Es sind aber nicht nur Ältere, die von Einsamkeit betroffen sind.

PROF. AICHHORN: Auch junge Menschen kann es treffen. Es sind Menschen, die am System, am Leistungsdruck zerbrechen, und die sich total ausklinken und jahrelang nicht aus dem Haus gehen. In Japan spricht man bereits von sogenannten „Hikikomori“. Damit sind Personen gemeint, die sich mindestens ein halbes Jahr von der Gesellschaft komplett zurückziehen und die Wohnung nicht mehr verlassen.

Viele werden erst dann in die Klinik kommen, wenn es schon ganz schlimm ist?

PROF. AICHHORN: Oft ist es ein langer Prozess, ein Schicksalsschlag, der Tod eines geliebten Menschen, dass jemand unbemerkt in die Einsamkeit rutscht. Wenn diese dann zu uns kommen, können wir meist bereits eine schwere Depression im klassischen klinischen Sinne feststellen.

Wie sieht die Behandlung aus?

PROF. AICHHORN: Zunächst macht man eine organische Abklärung und wenn nötig, eine medikamentöse Behandlung der Depression. Dann geht es darum, die Patienten aufzurichten, zu schauen, dass soziale Kontakte wieder möglich sind.

Wie lange dauert eine Behandlung in Ihrer Klinik?

PROF. AICHHORN: Im Schnitt 18 Tage. Je älter ein Patient ist, desto länger währt der Klinikaufenthalt. Das Problem ist, dass viele gar nicht mehr heim wollen. Weil draußen die Unterstützung, die sie in der Klinik bekommen, nicht vorhanden ist.



Primar Prof. Dr. Wolfgang Josef Aichhorn, MBA, Leiter der Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Doppler Klinik: „Auch in Salzburg ist Einsamkeit ein brennendes Thema, das wird in der Doppler Klinik sichtbar: Die Zahl jener, die wegen Einsamkeit behandelt werden, ist sprunghaft angestiegen.“

Wenn man alle Ängste, mit denen Patienten in die Therapie kommen, subsummiert, haben sie einen gemeinsamen Nenner: es ist letztlich die Angst davor, einsam krank zu werden und einsam zu sterben, genau deshalb fürchten wir alle das Alleinsein.

Einsamkeit bekämpfen

MOMENTE DES ALLEINSEINS LEBEN

Mag. Andrea Hammerer

Es gibt einen großen Unterschied zwischen Alleinsein und einsam sein. Viele Life-Coaches wollen uns neuerdings dabei helfen, Alleinsein zu lernen – vielleicht sogar noch in einer Gruppe – ein Widerspruch. Im Grund müssten wir das Alleinsein-Können aber nicht lernen, denn wir kommen alleine auf die Welt, nabeln uns von der Mutter ab und entwickeln im besten Fall eine ICH-Stärke, die wir schon ab dem dritten Lebensjahr vehement verteidigen. ICH, ICH, ICH, kann das schon alleine!

SOZIALE VERBINDUNGEN PFLEGEN

Auch unseren letzten Weg müssen wir alleine gehen. Die meisten Menschen sterben in dem Augenblick, wo man sie alleine lässt, wenn auch oft nur für eine Stunde. Die schwersten Wege werden alleine gegangen und das ist auch gut so. Trotzdem bleibt in den meisten von uns lebenslang die Sehnsucht bestehen nach einer symbiotischen Verbindung mit einer geliebten Person, nach einer Umarmung in absoluter Seligkeit. Ein Gefühl und eine Eigenschaft, die wir normalerweise als durch und durch soziale Wesen anstreben – bis ins



hohe Alter. Einsame Wölfe, die niemanden brauchen als sich selbst, sind uns suspekt. Es gilt also die Balance zu finden, zwischen diesen Extremen. Ein erfülltes Leben führe ich, wenn ich weiß, ich kann gut mit mir alleine sein, ich kann mich mit mir selbst beschäftigen, ich ruhe in mir und schöpfe daraus Kraft, die ich dem anderen wieder zukommen lassen kann, wenn er mich braucht. Das ist etwas völlig anderes, als die Einsamkeit eines Menschen, der es zeitlebens vielleicht verabsäumt hat, sich ein soziales Netz zu knüpfen, das ihn durch Zeiten trägt, wo es keine erfüllende Liebesbeziehung gibt.

KINDER WISCHEN STATT FRAGEN

Heute zielt leider die Erziehung unserer Kinder einerseits auf Rund-um-die-Uhr-Bespaßung ab, und andererseits fördern wir ihre Präsenz in sogenannten sozialen Netzwerken schon im Kindergartenalter. Ich erlebe immer mehr Eltern, die schon Kleinkinder Memory auf ihrem iPad

spielen lassen, anstatt ihnen mit allen Sinnen die Welt begreifbar zu machen. Man lernt wegwischen, anstatt „be-greifen“.

Ich habe ein Kind erlebt, das glaubte, es könne ein Bild in einem richtigen Buch mit den Fingern vergrößern, als hätte das Buch ein Touchpad. So etwas tut weh und ist ein alarmierendes Zeichen von geistiger Vereinsamung.

Einsamkeit wird ein großes Thema werden, nicht erst wenn die Bewohner der Single-Wohnungen alt werden. Machen wir es jetzt zum Thema. Ich sehe so viele Menschen in meiner Praxis, die in nach außen hin funktionierenden Ehen leben und jeder ist für sich einsam. Lassen wir uns nicht von der Fassade täuschen, fragen wir nach, wenn jemand auf die Frage, wie es ihm geht, antwortet: „Ja, passt schon.“ Arthur Schnitzler sagte dazu: „Kein Gespenst überfällt uns in vielfältigeren Verkleidungen als die Einsamkeit, und eine ihrer undurchschaubarsten Masken heißt Liebe.“

MAG.
ANDREA HAMMERER



Psychotherapeutin,
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Spezialistin für kognitive Verhaltenstherapie

HIRNFORSCHUNG

DIE QUAL DER FREIEN WAHL

Volles Risiko oder doch lieber die Sicherheitsvariante? Anhand der neuronalen Aktivität im präfrontalen Cortex des Gehirns lässt sich schon vorab zeigen, welche Aktion als nächstes gesetzt wird: Bleibt die Aktivität spezifischer Neuronen niedrig, wird bei der nächsten Gelegenheit wieder Risiko genommen. Wenn die Aktivität dieser Nervenzellen aber stark ansteigt, dann wird als nächstes die Sicherheitsvariante gewählt. Das ist das zentrale Ergebnis einer aktuellen Publikation im Fachjournal „Neuron“ von Forschern am Zentrum für Hirnforschung und dem Zentrum für Medizinische Statistik, Informatik und Intelligente Systeme der MedUni Wien sowie der NYU School of Medicine, New York, anhand eines Tiermodells. Ziel der Wissenschaftler ist es nun, genau jene synaptischen Neuronenpfade und spezielle Zelltypen zu identifizieren, die für eine Änderung oder Beibehaltung des Verhaltens wichtig sind.



Die Wissenschaftler wollen verstehen, wie solche Entscheidungssignale vom Gehirn entwickelt werden und wie unterschiedliche Hirnregionen die verschiedenen relevanten Aspekte für die Entscheidungsfindung zusammentragen. Dadurch könnte es künftig möglich sein, Erkrankungen wie Spielsucht, aber auch Depression besser zu verstehen und besser zu therapieren.

DR.
CHRISTIAN
LANG



Orthopäde · Unfallchirurg · Sportarzt

KNIECHIRURGIE, HÜFTCHIRURGIE, ACP-THERAPIE

ÄRZTEZENTRUM SCHALLMOOS
Schallmooser Hauptstraße 51
5020 Salzburg

PRIVATKLINIK SALZBURG
Sinnhubstrasse 2
5020 Salzburg

TERMINVEREINBARUNG
+43 662 23 10 39
www.christianlang.info



Der kleine HYPOCHONDER

Fachbegriffe und Krankheiten, die Sie auf alle Fälle kennen sollten – oder auch nicht! Aus verschiedenen Themenkreisen haben wir für Sie dazu ein paar „Termini medici“-zusammengestellt. Viel Spaß beim Lösen der Aufgaben!

- ① **Was ist HYPERHYDROSE?**
 - a. Kurzatmigkeit
 - b. übermäßiges Schwitzen
 - c. Kreislaufbeschwerden
- ② **Was ist COPD?**
 - a. Lungenerkrankung
 - b. Nierenerkrankung
 - c. Leberfunktionsstörung
- ③ **Wo liegt der präfrontale Cortex?**
 - a. Gehirn
 - b. Unterkiefer
 - c. Brustbereich
- ④ **Mit einem MEG misst man**
 - a. Knochendichte
 - b. Blutfettwerte
 - c. Gehirnaktivität
- ⑤ **Was sind CHLAMYDIEN?**
 - a. Bakterien
 - b. Viren
 - c. Hormone
- ⑥ **HIKIKOMORI sind**
 - a. hyperaktive Menschen
 - b. Technik-Freaks
 - c. vereinsamte Menschen
- ⑦ **ALOPEZIE bezeichnet**
 - a. Hörsturz
 - b. Haarausfall
 - c. Schlafstörung

AUFLÖSUNG

1b. griech. „hidros“ für Schweiß, 2a. Abkürzung für „chronic obstructive pulmonary disease“ zu Deutsch „chronisch obstruktive Lungenerkrankung“, 3a. ein Teil des Frontallappens der Großhirnrinde, 4b. Die Magnetenzephalographie ist ein äußerst sensitives Diagnoseverfahren zur Messung der Gehirnaktivität, 5a. Bei einer Infektionen durch den Bakterienstamm Chlamydia trachomatis ist meist die Harnröhre betroffen, bei Frauen auch der Gebärmutterhals, 6c. So werden in Japan Menschen bezeichnet, die den Kontakt zur Gesellschaft auf ein Minimum reduzieren, 7b. Haarausfall.

Bewegungsmangel

ALLHEILMITTEL KÖ

„Todesfälle durch körperliche Inaktivität sind weltweit genauso hoch wie durch das Rauchen. Wir müssen uns deshalb Bewegung im Alltag suchen“, erklärt Primar Josef Niebauer, Vorstand der Sportmedizin und des Olympiastützpunktes am Uniklinikum Salzburg.



Über Sport beziehungsweise Bewegung wusste man noch nie mehr als heute. Und jedem ist grundsätzlich klar, dass er sich bewegen muss, egal was er hat. Abgesehen von akuten Erkrankungen“, sagt Professor Josef Niebauer und warnt zugleich: „Es wird die

Gefahr nicht erkannt die in der körperlichen Inaktivität liegt. Wie es momentan so schön heißt: Sitzen ist das neue Rauchen, kommt daher, dass wir wissen das durch Bewegungsmangel die Anzahl der Todesfälle weltweit genauso hoch ist wie durch das Rauchen“.

Dennoch bewegen sich die Menschen weltweit weniger als früher. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben mehr als ein Drittel der Erwachsenen und über zwei Drittel der Jugendlichen in Europa zu wenig Bewegung. Damit ist Bewegungsmangel zu einem führenden Risikofaktor für gesundheitliche Probleme geworden.

Zwischen 2001 und 2016 stieg die Prävalenz der körperlichen Inaktivität in den westlichen Ländern mit hohem Einkommen, um mehr als fünf Prozentpunkte – von 30,9 auf 36,8 Prozent an. In Lateinamerika und der Karibik kam es sogar zu einer Zunahme von 33,4 auf 39,1 Prozent. Deutschland gehört laut der Untersuchung neben Brasilien, Bulgarien, den Philippinen und Singapur zu den Ländern mit dem größten Anstieg (mehr als 15 Prozent). In Ost- und Südostasien kam es dagegen zu einem Rückgang um mehr als fünf Prozentpunkte (von 25,7 auf 17,3 Prozent).

In der Europäischen Region lassen sich jährlich eine Million Todesfälle und der Verlust von etwa acht Millionen Lebensjahren auf Bewegungsmangel zurückführen.

HERZINFARKT, DIABETES UND KREBS AUF DEM VORMARSCH

Die Abnahme der Bewegung hat eine Ausbreitung vieler Krankheiten zur Folge. Diabetes gehört dabei zu den vier wichtigsten nichtübertragbaren Krankheiten und ist zusammen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Atemwegserkrankungen, für einen Großteil der Krankheitslast und der vorzeitigen Todesfälle in der Europäischen Region verantwortlich. Insgesamt leben in Europa rund 60 Millionen Menschen mit einer Diabetesdiagnose, und nach Schätzungen werden 50 Prozent der Diabetesfälle nicht diagnostiziert. Der Mangel an körperlicher Aktivität ist laut einer Studie der Weltgesundheitsorgani-

KÖRPERTRAINING

sation (WHO) vor allem in reicheren Ländern weit verbreitet. Die in *Lancet Global Health* (2018; doi: 10.1016) veröffentlichten Daten lassen wenig Hoffnung, dass die WHO ihr Ziel, den Bewegungsmangel der Weltbevölkerung bis 2025 um 10 Prozent zu senken, erreichen kann.

Die gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Aktivität und Sport liegen auf der Hand: Wer sich viel bewegt, leidet seltener unter Bluthochdruck, der zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt. Körperliche Aktivität kann Diabetes vorbeugen und auch eine präventive Wirkung gegen Brust- und Darmkrebs gilt als erwiesen. Sport und Bewegung hat zudem positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und verzögert das Auftreten von Demenzen. Außerdem kann physische Mobilität den Menschen helfen, Übergewicht zu vermeiden. Ab dem 35. Lebensjahr wird empfohlen sich im Sport-Hobbybereich untersuchen zu lassen, weil hier mögliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen schon oft im Vorfeld erkannt werden. Dabei können die Sportmediziner an der SALK schon eine Prognose in Sachen Lebenserwartung abgeben.

WAS ICH NICHT ÜBE, KANN ICH NICHT ABRUFEN.

„Wenn ich mich nicht bewege, wenn ich meine Muskulatur und mein Herz-Kreislaufsystem nicht stärken, dann wird der Einkauf im Supermarkt zum Zehnkampf. Also muss ich mich bewegen. Je gezielter das Training stattfindet, desto weniger passieren auch körperliche Schäden. Das Problem der Gesellschaft ist, dass wir zwar das Wissen haben, aber wir wenden es nicht an, so Mediziner Niebauer. Das Sterblichkeitsrisiko ist um 60 Prozent erhöht wenn man pro Tag acht Stunden sitzt und sich nicht bewegt. Wer also viel herumsitzt – beim Frühstück, auf der Fahrt zur Arbeit, im Büro und zu Hause auf der Couch, bringt locker acht Stunden Unbeweglichkeit zusammen. Wer dagegen schon eine Stunde am Tag körperlich aktiv ist, etwa durch schnelles Gehen oder Radfahren, gleicht dieses Risiko aus, so Niebauer. Die körperliche Inaktivität ist ein sehr potenter Risikofaktor, der stärkste prognostische Marker für eine hohe Lebenserwartung ist dagegen die körperliche Aktivität. Die Inaktivität ist so schädlich wie hohes Cholesterin, hoher Blutzucker und dergleichen mehr.“

PRIM. UNIV. PROF.
DR. JOSEF NIEBAUER



MBA, Vorstand Universitätsinstitut für Sportmedizin, Vorstand des Institutes für Sportmedizin des Land Salzburg sowie der Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg-Rif, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation - ÖGPR

„Wir meiden die Bewegung als wäre sie gefährlich. Über Sport sollte man weniger reden, sondern diesen einfach nur ausüben!“

FITNESSCENTER ARBEITSWEG

Warum wird mein Weg zur Arbeit nicht zum Trainingslager oder zum Fitnesscenter? Wer insgesamt eine Stunde mit rund fünf Stundenkilometern geht, also zum Beispiel eine halbe Stunde zum Arbeitsplatz und wieder nach Hause, hat sein Risiko ausgeglichen. Das gleiche gilt auch für Radfahren mit rund 15 Stundenkilometern, etwa entlang der Salzach. „Wir müssen uns die Bewegung im Alltag suchen. Kinder zum Beispiel wollen rumturnen. Wir Erwachsene bremsen sie aus und konditionieren sie zum langen Sitzen“, zeigt sich Niebauer von der Bewegungsvermeidung im Alltag erschüttert.

BEWEGUNG BEI KINDERN FÖRDERN

Kinder bewegen sich immer weniger oder gar nicht mehr regelmäßig, sondern spielen Sportspiele am Smartphone, weiß man am Institut für Sportmedizin. Wenn man es in jungen Jahren nicht lernt sich zu bewegen, wenn es nicht gelingt Kindern die Freude am Sport zu erhalten, wenn wir dieses Feuer das in unserem Nachwuchs lodert löschen, bekommen wir es später in höherem Alter nicht mehr an. Kinder lernen aber nicht von den Worten der Eltern, sondern von den Taten der Eltern. Man kann Eltern nur dazu aufrufen Bewegung und Sport zu betreiben, sodass es für die Kinder etwas ganz Natürliches ist.



PROFESSIONELLER FITNESS-CHECK

Das Institut für Sportmedizin bietet individuelle Untersuchungen, Beratungen sowie die Betreuung für Freizeit- und Gesundheitssportler wie auch für Weltmeister und Olympiasieger. Damit kann jedermann den richtigen Sport in der richtigen Dosierung gesund ausüben. Zum ärztlichen Gespräch wird eine Ergometrie oder ein Laufbandbelastungstest, wo die Herzfrequenz und der Blutdruck bestimmt werden, durchgeführt. Eventuell kann Laktat abgenommen und der Atemaustausch gemessen werden. Wer in einem Salzburger Sportverein Mitglied ist bezahlt 64 Euro für eine Sportmedizinische Untersuchung, mit Laktattest 75 Euro. Ist man in keinem Verein, kostet die Untersuchung 108 Euro.

Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin

Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg, Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg-Rif, Lindhofstraße 20, A-5020 Salzburg, Tel.: +43 (0) 5 7255 – 23200
Email: sportmedizin@salk.at

WINTERSPORT: GESUND



Ob auf der Piste, bei einer Skitour, Langlauf oder einfach beim Rodeln – Wintersport wirkt positiv auf Körper und Geist.

Besser gehen & stehen mit dem MBT Schuh. Jetzt probieren!

Rückenschmerzen, Venenprobleme, Fersensporn, Halluxbeschwerden oder weil sie sich einfach fitter fühlen wollen.

Der MBT Schuh kann dazu beitragen Schmerzen zu lindern und ihr Körperbefinden zu steigern.



PATENTED TECHNOLOGY

Hier erhältlich!

MBT
LIFE WELL LIVED

gehma
Cityshop

WINTERSPORT KEY FACTS

- stärkt das Herz-Kreislauf-System
- verbessert Reaktion und Koordination
- stärkt Knochen und Muskeln
- wirkt positiv auf Gehirn und Stimmung
- Fettstoffwechsel wird angeregt
- schützt vor Osteoporose
- senkt Cholesterin
- verringert Alzheimer-Risiko

FÜR GEIST UND KÖRPER

Ski sport schult alles, was man am Körper trainieren kann. Er stärkt das Herz-Kreislauf-System relevant und wirkt wie ein Intervalltraining, bei dem der Körper während der Abfahrt belastet wird und sich beim „Hinaufliften“ wieder erholt, sagt Professor Josef Niebauer, Vorstand der Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg.

Der Stand auf zwei Ski ist auch Krafttraining und Koordinationstraining zugleich. Nicht vergessen darf man daneben den positiven psychischen Aspekt. Schon der Panoramablick

von einem Berggipfel hebt die Stimmung und das Wohlbefinden. Denn Skilauf wird in wunderschönster Natur ausgeübt. „Und man ist meist von Leuten umgeben, die selbst positiv eingestellt sind“, so Niebauer weiter.

Auch das Ski-Tourengehen – eine Sportart, die das Herz-Kreislauf-System noch intensiver trainiert, wird von immer mehr Menschen entdeckt. Und wer sich keine Ski anschnallen will, der greift zur Rodel. Nach dem oft anstrengenden Anstieg wird man mit einer umso lustigeren Abfahrt

ins Tal belohnt. Viel Spaß also beim Wedeln, Langlaufen oder Rodeln!



SPORTSSUPPORT

FITNESSSTUDIO UND THERAPIE AUS EINEM GUSS!

Bei Herbert Laux und seinem Team vereinen sich Therapie & Training unter einem Dach.

An den beiden Standorten direkt vorm LKH in Aiglhof und in der Panzerhalle arbeitet unser Trainerteam – allesamt Sportwissenschaftler – eng mit den Therapeuten unserer freiberuflichen Gemeinschaftspraxis zusammen. Viele Menschen kommen zu uns, um ihre körperlichen Probleme in Griff zu bekommen. Sie erkennen und schätzen, wie ihnen funktionelles Training dabei hilft, Ziele zu erreichen und Erreichtes zu erhalten. Doch in den sportssupport-Studios trainieren nicht nur Patienten. Auch Menschen mit Stoffwechselproblemen oder der Notwendigkeit abzunehmen, Gesundheitssportler, Athleten und Mannschaftssportler jeden Alters schätzen die Vielfalt an Trainingsphilosophien, die bei uns umgesetzt werden können. Um vorhandene Fitness-, Kraft- und

Fotos: sportssupport, 123rf.com



Mobilitätsdefizite auszumerzen führen wir Screenings durch und begleiten unsere Mitglieder auf Wunsch mit individuell abgestimmten Korrekturtrainingsprogrammen.

sportssupport
physiotherapie fitness training by laux & team

THERAPIE: physiotherapie, heilmassage & ergotherapie

FITNESSSTUDIO MITGLIEDSCHAFT: zutritt 24/7, keine bindung, beitragsfreie pausenmöglichkeit

INFO-TELEFON: 0676 3282318

STANDORTE: salzburg aiglhof // rudolf-biebl-straße 1
salzburg panzerhalle // siezenheimerstraße 39 D

TIPPS FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

STRESS FÜR UNSER HAAR

EXTRA-PFLEGE

Durch vielerorts trockene Heizungs-luft kann Ihr Haar schneller austrocknen und benötigt daher eine Extraportion Pflege. Dazu entweder Haaröl in die Längen und Spitzen einarbeiten oder ein bis zwei Mal pro Woche eine Intensivmaske gegen trockenes Haar verwenden.

RICHTIGES FÖHNERN

Grundsätzlich ist es ideal, Haare so häufig wie möglich an der Luft zu trocknen. Um sich im Winter nicht zu erkälten, sollte man lieber zum Föhn greifen. Drücken Sie dazu ihr Haar nach der Wäsche zunächst einige Male sanft aus. Grob vorfrisieren, solange die Haare noch feucht sind – so können sie ihr Haar direkt in der Wunschlage trocknen. Das Haar dann an der Luft noch kurz nachtrocknen lassen und gelegentlich über Kopf aufschütteln, so wird es etwas voluminöser.

KEINE FLIEGENDEN HÄRCHEN

Nach der Wäsche Sprühkuren oder Haaröl in das feuchte Haar einarbeiten – das reduziert fliegende Haare. Es gilt: Je geringer die Reibung, desto geringer die Aufladung – anstelle einer Bürste zum Kamm greifen, um das Haar zu entwirren. Bereits ab-

stehende Härchen lassen sich ganz unkompliziert mit ein wenig Haaröl bändigen – hierfür ein paar Tropfen in die Handflächen geben, gut verreiben und über die Haare streichen.

BESSER GESCHLOSSEN ALS OFFEN

Offen getragenes Haar kann sich im Winter am harten Mantelkragen aufreiben oder verknotet sich im



Osis Flatliner – das Haarserum mit Anti-Frizz-Effekt schützt Ihre Haare beim Styling mit dem Glätteisen. Ihre Haare erhalten einen starken Halt, werden glatt und bleiben es auch bei hoher Luftfeuchtigkeit.

ALEXANDER NEUNKIRCHNER

Friseurmeister



„Im Winter sollten Sie ihr Haus nicht mit nassen oder angefeuchteten Haare verlassen. Die Haare frieren dadurch ein und können brechen.“

Schal. Das ist zusätzlicher Stress fürs Haar. Zusammengebundene Haare und lockere Zopfvariationen helfen dabei, die Gefahr von Haarbruch in der kalten Jahreszeit zu verringern.

HAARKNICK UNTER DER MÜTZE

Gerade im Winter verstecken wir unsere Haare häufig unter Mützen. Damit sie trotz Kopfbedeckung und ständigem Auf- und Absetzen schön und gepflegt aussehen, sollte man die Mütze erst aufsetzen, wenn die Haare vollständig getrocknet sind. Das vermeidet unschöne Haarknicke und minimiert die Gefahr von Haarbruch.

Neunkirchner Haardesign

Cineplexx-City am Bahnhof
Karl-Wurmb Straße 6, 5020 Salzburg
Tel: 0662 / 45 78 22

www.neunkirchner.com

EngelHilke Einschaltung, Foto: Schwarzkopf, 123rf.com

THYMUSKIN® THERAPIE GEGEN HAARAUFSFALL

Thymuskin® wird erfolgreich gegen Haarausfall und zur Förderung von neuem Haarwuchs angewendet. Das dermatologische System wirkt sowohl bei Frauen als auch bei Männern und ist frei von jeglichen Nebenwirkungen. Der biologisch aktive Wirkstoff GKL-02 hemmt verschiedene Enzyme, die bei der Entstehung von Haarausfall eine entscheidende Rolle spielen. Kontrollierte wissenschaftliche Anwendungsbeobachtungen belegen eindrucksvoll die Wirksamkeit von Thymuskin® bei allen Formen des

Haarausfalls, wie etwa bei androgenetischem Haarausfall, telogenem Effluvium, Alopecia areata und bei milden Formen der zystostatisch bedingten Alopezie.

Bestellbar in Ihrer Apotheke oder online unter:

www.thymuskin.de



Gewinnen Sie 5x1
THYMUSKIN-HAARSET!
www.pulsmagazin.at/
gewinnspiel

EngelHilke Einschaltung, Foto: Thymuskin

HYPERHIDROSE

KEIN ACHSEL- SCHWEISS, KEIN LÄSTIGER GERUCH MEHR

Wer kennt diese unangenehme Situation nicht? Im Büro, vor dem ersten Date oder bei anderen aufregenden Situationen, nach körperlicher Anstrengung - wenn Schweiß in Strömen im Achselbereich fließt. In Verbindung mit der Kleidung kann es in Folge zu lästiger Geruchsbildung und großen Schweißflecken kommen. Grundsätzlich dient die Schweißproduktion dem menschlichen Körper wie eine Kühlanlage und sorgt dafür, dass er nicht überhitzt wird. Handelsübliche Deos töten entweder Schweißbakterien oder sie hemmen das starke Schwitzen, aber nur vorübergehend. Und diese enthalten zum Teil auch Substanzen, die bei vielen Menschen Hautreizungen auslösen können, wie etwa krebserregendes Aluminium oder auch Alkohol.

DIE VORTEILE DER miraDry®-BEHANDLUNG

- bis zu 90 % Reduzierung der Schweißbildung
- dauerhafter Behandlungserfolg
- keine Operation
- keine Narkose
- ohne aggressive Chemikalien
- ohne Giftstoffe
- keine Ausfallzeiten
- kurze Behandlungsdauer (ca. 1 Stunde)
- keine fleckige Kleidung mehr
- gesundheitlich unbedenklich

DR. JÖRG DABERNIG

Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie in Salzburg. Mehrjährige internationale Zusatzausbildungen, Absolvent des „Mentor International Aesthetic Fellowship“ als erster deutschsprachiger Plastischer Chirurg im Krankenhaus der Königlichen Familie von England.



MIKROWELLENTHERAPIE GEGEN DRÜSEN

„Eine wirksame Behandlungsform gegen die primäre fokale Hyperhidrose in der Achselregion ist ein neuer, sanfter Eingriff mit Mikrowellen (miraDry® Verfahren)“, erklärt Dr. Jörg Dabernig vom Haus der Schönheit in Salzburg.

Sie stoppt übermäßiges Schwitzen. Die Energie der Mikrowellen zerstört dabei punktuell Schweißdrüsen in der Achselregion, während das Gewebe rundherum unversehrt bleibt. Im Rahmen dieser einmaligen Behandlung kann der Achselbereich für immer schweiß- und geruchsfrei bleiben. An den behandelten Stellen wachsen in Folge auch dauerhaft keine Haare – ein willkommener Nebeneffekt.

Haus der Schönheit Salzburg
Alpenstraße 39
5020 Salzburg

➔ www.dashausderschoenheit.at

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch unter der Telefonnummer: 0662 870 780. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter:

➔ www.niemehrschwitzen.com

MIT MEDITATION ZU MEHR GELASSENHEIT

Meditation liegt im Trend der Zeit. Immer mehr Menschen vertrauen auf Yoga oder andere Meditationstechniken, um Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederzuerlangen. Zahlreiche positive Effekte der Meditation auf den Körper, auf unsere Emotionen und unser mentales Befinden sind wissenschaftlich belegt. Verschiedene Studien zeigen, dass Meditation die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert, das Herz-Kreislaufsystem entlastet und das Immunsystem stärkt.

Seitdem klinische Forschungen nachgewiesen haben, dass sich Meditation günstig auf verschiedene physische und psychische Erkrankungen auswirkt, findet Meditation als Element integraler Heilkunst auch im deutschsprachigen Raum zunehmend Eingang in die medizinische und psychotherapeutische Versorgung.

KONZENTRATION UND BERUHIGUNG

Gelungene Meditation zeichnet sich durch eine Palette charakteristischer Erfahrungen aus. Körperliche Entspannung und die Beruhigung der Gedanken führen mit fortschreitender Übung allmählich zu Gleichmut, Klarheit und einer sehr guten Konzentrationsfähigkeit, die uns in den verschiedensten Lebenslagen Hilfestellung leisten kann. Auch Liebe und ein Gefühl tiefer Verbundenheit mit der Umgebung stellen sich

ein. Aus diesem Grund wenden sich Menschen, die nach einem tieferen Sinn im Leben suchen, ebenfalls der Meditation zu.

Die ermutigende Botschaft für alle Meditierenden ist, dass für tiefe meditative Erfahrungen nicht zwingend jahrelange Praxis erforderlich ist, und dass sich positive psychologische Effekte keineswegs erst nach vielen Jahren einstellen. Der sicherste Garant für eine erfolgreiche Meditation ist regelmäßiges, möglichst tägliches Üben.

ENTSCHLUSS FASSEN – SÜCHTE LASSEN! MIT MODERNER HYPNOSE

– RAUCHFREI –

– ZUM IDEALGEWICHT –

– FREI VON UNNATÜRLICHEN ÄNGSTEN –

Info und Terminanmeldung:

Tel.: 0677 / 625 005 03

Mag. Monika Kronreif, BEd

Hypnose Expertin
Systemischer Coach
Humanenergetikerin

E-Mail: monika.kronreif@aon.at



HOMÖOPATHIE AUFKLÄRUNG UND INFORMATION WICHTIG

Im Streit um den Wert und die Wirksamkeit der Homöopathie appelliert Pharmig-Generalsekretär Mag. Alexander Herzog an das individuelle Gesundheitsmanagement: „In Österreich greifen viele zu homöopathischen Produkten. Das zeigt eine gewisse Affinität von Teilen der Bevölkerung zu diesem komplementärmedizinischen Angebot.

Ob Schulmedizin oder Komplementärmedizin, Aufklärung und Information sind in beiden Fällen wichtig, um Menschen darin zu stärken, ihre Gesundheit selbstbestimmt zu managen.“ In Österreich gibt es klare gesetzliche Vorgaben, die einzuhalten sind, wenn es um die Zulassung oder Regist-

rierung von Homöopathika geht. Diese werden von der nationalen Zulassungsbehörde hinsichtlich ihrer Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit bewertet. „Das ist auch wichtig, denn es muss gewährleistet sein, dass Patienten keinen Schaden nehmen“, so Herzog. Ein Verkaufs-

verbot, wie es Patientenanwältin Sigrid Pilz fordert, sieht Herzog heikel: „Vorrangig muss die Information über die Produkte sein. Das schafft die Basis, auf der jeder einzelne selbst entscheiden kann, ob und welche frei erhältlichen Produkte aus der Apotheke er zum Erhalt oder zur Verbesserung seiner eigenen Gesundheit einnehmen möchte.“



Foto: 123rf.com

Anzeigen

PranaVita

*DIE energetische Methode,
um gesund zu bleiben und
gesund
zu werden. Für sich selbst und
andere anwendbar.*



**Nächste Grundausbildung im WIFI Salzburg:
22./23. März**

*Herzlich willkommen bei der Internationalen Prana-
Schule Austria – Ihr zertifiziertes Bildungsinstitut
seit 25 Jahren!*



PranaVita
Body - Prana - Mind - Therapy

Burgi Sedlak

Alle Infos unter www.prana.at



Berufsausbildungen Gesundheit & Wellness

- Ausbildung Naildesign professionell – Start: 20. Februar 2019
- Ausbildung zum gewerblichen und medizinischen Masseur – Start: 2. April 2019
- Diplomehrgang Fußpflege – Start: 25. April 2019
- Ayurveda-Practitioner-Ausbildung – Start: 26. April 2019
- Ausbildung zum diplomierten Kinderyogalehrer – Start: 26. April 2019

Info und Anmeldung: WIFI Salzburg | Wolfgang Pitzl
wpitzl@wifisalzburg.at | T +43 (0)662 8888 - 425

wifisalzburg.at

HEILPFLANZE DES MONATS

SALBEI

Seit der Antike zählen einige Salbeiarten zu den besonders geschätzten Heilpflanzen. Schon der botanische Name *Salvia* weist auf das lateinische Wort *salvare* = heilen hin. Der Echte Salbei wächst als Halbstrauch und kann bis zu 80 Zentimeter Wuchshöhe erreichen. Alle seine Pflanzenteile besitzen einen starken aromatischen Geruch. Als wärmeliebende Pflanze mediterraner Herkunft ist er in Mitteleuropa nur bedingt winterhart und benötigt in klimatisch rauen Lagen Winterschutz.

Salbei hilft bei Hautunreinheiten, Harndrang, Galle- und Leberleiden, Nachtschweiß (Klimakterium) oder Appetitlosigkeit und wirkt auch verdauungsfördernd. Die aromatischen Blätter können zum Würzen von Gemüse, Fleisch und Fischspeisen verwendet werden. Da die Blätter verdauungsfördernd sind, passen sie gut zu fetteren Speisen.

VIELFÄLTIGE WIRKUNG

Salbeitinkturen wiederum sind in

der Apotheke erhältlich und in erster Linie dazu gedacht, dem Nachtschweiß vorzubeugen, indem man damit die Achselhöhlen einreibt, Waschungen vornimmt oder Bäder anreichert. Bei Gallenleiden empfiehlt sich ein Tee, wobei man etwa einen Teelöffel getrocknete und zerstoßene Blätter auf einen Liter Wasser nimmt.

Das ätherische Öl als auch Salbeitee wirken antimikrobiell, deswegen kann ein Salbeitee gut bei Mund- Rachen- und Zahnfleischentzündungen verwendet werden. Verantwortlich dafür sind die Gerbstof-

fe wie zum Beispiel Rosmarinsäure, die die Schleimhäute vor toxischen Substanzen schützen und die Heilung bei einer Entzündung beschleunigen.

Salbei sollte nicht zu lange und übermäßig eingesetzt werden, da es unter Umständen zu Vergiftungen kommen kann. Stillende Mütter sollen bedenken, dass Salbei auch eine Hemmung der Sekretion der Milchdrüsen bewirkt. Ansonsten ist Salbei als Speisewürze auch bei Appetitlosigkeit unbedenklich. Bei Halsbeschwerden und Angina ist Salbei ein gutes Gurgelmittel.



Foto: 123rf.com

KOSTENFREIER ERLEBNIS-VORTRAG

Freitag, 15. Februar 2019, 19 Uhr

Einfach vorbeikommen! Sehen – Hören – Fühlen

Anschließend: Das Wirken der Heilmeditation erleben. 20,- €

Ort: Parkhotel Brunauer, Elisabethstraße 4a, 5020 Salzburg

Erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ärzten

Immer mehr Ärzte bestätigen die erstaunlichen Erfolge der Heilmethode von Rade Maric. Durch seine besondere Gabe kann Rade Maric die Ursachen von Krankheiten aufspüren und durch Energieübertragungen die Selbstheilungskräfte aktivieren. Langjährige Beschwerden, tiefliegende Traumata, Besetzungen, karmische Verstrickungen, die einem das Weiterkommen im Leben erschweren, können so bei den Hilfesuchenden energetisch gelöst werden. Die klassischen Therapiemethoden der Ärzte, Psychologen, Heilpraktiker sowie Ergo- und Physiotherapeuten werden dadurch maßgeblich unterstützt. Eine enge Zusammenarbeit verbindet Rade Maric mit dem Krebsinstitut Dr. Rilling.

Samstag, 16. und Sonntag, 17. Februar:

2-STÜNDIGE GRUPPEN-HEILENERGIE-ÜBERTRAGUNGEN

Ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen!

Details unter: www.rademaric.info Auskunft-Telefon: 0664-240 64 33



PARAPSYCHOLOGE RADE MARIC

Anzeige

Viele Menschen meinen, dass die Lebensqualität von Krebspatienten zwangsläufig schlecht sein muss. Dies mag zwar zu bestimmten Zeitpunkten wie bei der Diagnosestellung oder in Phasen der Krebstherapie so sein, gilt aber nicht generell.

LEBEN MIT DER DIAGNOSE KREBS

BEWEGUNG STEIGERT DIE LEBENSQUALITÄT

Viele Betroffene berichten über eine sehr gute Lebensqualität und auch über positive Erfahrungen, die sie aus der Erkrankung gewinnen konnten. Wie gut oder schlecht Ihre Lebensqualität ist, hängt vor allem davon ab, wie es Ihnen gelingt, mit der Krankheit zurechtzukommen“, erläutert Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. MedR. DDr. Anton-H. Graf.

EINFLÜSSE

„Ihre Lebensqualität hängt entscheidend von der guten medizinischen und pflegerischen Versorgung ab“, sagt Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel. Daher sind die behandelnden Ärzte und das Pflegepersonal wichtige Ansprechpartner. Die Einschätzung der Lebensqualität hängt aber auch von anderen Bereichen wie beispielsweise dem psychischen Wohlbefinden, sozialen Beziehungen und der Leistungsfähigkeit im Alltag ab.

Sport und Bewegung beeinflussen die Lebensqualität auf mehreren Ebenen: Sie stärken einerseits die allgemeine Gesundheit und Abwehrkräfte und vermitteln andererseits wieder ein positives Körpergefühl. Bewegung lehrt auch, mit Einschränkungen der Leistungsfähigkeit zurecht zu kommen oder gegen sie anzuarbeiten“, so Spiegel.

NEBENWIRKUNGEN REDUZIEREN

Während der Chemotherapie können mit Bewegung beispielsweise

Erschöpfungssymptome („Fatigue“) behandelt werden. Bereits in den 1990er Jahren zeigte eine Studie in Deutschland bei Patienten, die während einer Hochdosis-Chemotherapie körperlich aktiv waren, ein weniger ausgeprägtes Erschöpfungssyndrom. Die Patienten trainierten dabei täglich 30 Minuten in einem speziellen Bettfahrrad. Sie fühlten sich dadurch körperlich und psychisch besser und litten weniger unter den Nebenwirkungen der Chemotherapie.

Andere Beobachtungsstudien der letzten Jahre zeigten bei Patienten mit Brust- und Dickdarmkrebs starke Hinweise für eine Verbesserung der Heilungsrate durch regelmäßiges körperliches Ausdauertraining zusätzlich zur Standardtherapie. Vorrangiges Ziel des Bewegungstrainings für Krebspatienten ist die Vermeidung von Inaktivität. Dabei gelten vergleichbare Empfehlungen zu Art und Umfang des Bewegungstrainings, wie für gesunde Personen.



Weitere Informationen zu diesem Themenkreis finden Sie in der Broschüre „Bewegung bei Krebs“ der Krebshilfe Salzburg.

➔ www.krebshilfe-sbg.at



DAS ANGEBOT DER KREBSHILFE SALZBURG

Die Krebshilfe Salzburg bietet verschiedene Angebote zur Bewegung bei Krebs an. So gibt es ein sanftes Ausdauer- und Krafttraining für Frauen, Wander- und Pilgerangebote, Laufveranstaltungen, Entspannungsgruppen, Tanztherapiegruppen für Paare oder eine offene Tanzgruppe mit schottischen Volkstänzen. Bei allem steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Informieren Sie sich und fordern Sie das Veranstaltungsprogramm für 2019 an. MAIL: beratung@krebshilfe-sbg.at oder telefonisch unter 0662-873536. Die Krebshilfe Salzburg ist auf Spenden angewiesen. Bitte helfen auch Sie: AT44 2040 4000 0000 4309. Aus Liebe zum Leben!

MODERNE STÜTZ- UND REISESTRÜMPFE

In Gilofa Produkten steckt jahrzehntelange Erfahrung aus der Entwicklung medizinischer Strümpfe. Neben dem medizinischen Aspekt liegt ein besonderer Fokus auf dem Tragekomfort. Gilofa Strümpfe fühlen sich angenehm an, sind bequem und sehen gut aus. So lebt man gern gesünder. Ob auf Reisen, beim Sport oder einfach nur, weil Sie sich auch im Alltag etwas Gutes tun wollen.

Jetzt in Salzburg erhältlich bei:

DIESS-ORTHOPÄDIE

5020 Salzburg, Berchtesgadener Str. 11

Telefon 0662 832131

5611 Großarl, Marktplatz 14

Telefon 06414 297

www.diess-salzburg.at

DIESS
ORTHOPÄDIE +
SCHUHTECHNIK

MASS-SCHUHE | EINLAGEN UND SCHUHZURICHTUNG | ORTHOPÄDISCHE SCHUHE | DIABETISCHE SCHUHVERSORGUNGEN | FUSSPFLEGE

Skoliotherapie

„Die Früherkennung spielt in der Skoliotherapie eine wichtige Rolle, generell gilt: je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser kann man die Skoliose korrigieren und nicht auf das „Herauswachsen“ in der Pubertät verlassen. Denn dies wirkt sich meist negativ auf die Skoliose aus. Die Korrekturprinzipien der Schroth-Therapie basieren auf dem Wissen der Neurophysiologie,

Kinästhetik und Sensomotorik. Durch visuelles Feedback, Mobilisations- und Stabilitätsübungen können Funktionsdefizite gut korrigiert werden. Wichtig hierbei ist auch ein Maß an Selbstdisziplin, um auch Zuhause die erlernten Übungen regelmäßig umzusetzen. Denn langfristige Therapieerfolge können nur durch konsequentes Training erzielt werden.“



LENA AUER

Physiotherapeutin
igia, Ambulatorium für Physiotherapie

Anzeige

Effiziente Rückentherapie beginnt im Kindesalter

Skoliose ist eine seitliche Krümmung sowie eine Verdrehung der Wirbelsäulenachse. Neben der Seitverbiegung, die das auffälligste Merkmal dieser Krankheit ist, kann es zusätzlich zu Verdrehungen und zur Verformung der Wirbelkörper entlang der Längsachse kommen. Diese orthopädische Erkrankung beginnt häufig im Wachstum, also besonders bei Kindern und Jugendlichen.

Die Schroth-Therapie ist ein physiotherapeutisches Behandlungskonzept, welches für Wirbelsäulendeformitäten entwickelt wurde und daher sehr effektiv in der Skoliotherapie eingesetzt werden kann. Im Gegensatz zu anderen Behandlungsarten, verfolgt die Schroth-Therapie einen dreidimensionalen Ansatz.

Befinden sich die Betroffenen noch im Wachstumsalter, lässt sich eine Skoliose gut mit physiotherapeutischen Übungen behandeln und die Wirbelverdrehungen können sogar rückgängig gemacht werden. Hierbei spielt die Stärkung der Rückenmuskulatur eine große Rolle. Bei Erwachsenen äußert sich die Skoliose vor allem in Verspannungen und daraus resultierenden Schmerzen, wie Kopf- oder Nackenschmerzen. Gezieltes Rückentraining mit einem Physiotherapeuten kann die Wirbelsäulenbeschwerden mildern.



igia

Ambulatorium für Physiotherapie

Aigner Straße 29, 5026 Salzburg

Tel.: 0662 64 93 77

office@igia.at

www.igia.at

Wohnen ist eines der Grundbedürfnisse des Menschen. Die Gewerblichen Bauträger wissen wie gebaute Wohnqualität zur Lebensqualität wird.

BAUEN HEISST WOHNGLÜCK UND MASSIVE WERTE ZU VERWIRKLICHEN

Unsere Gesundheit hat ihre Grundlagen in den bekannten drei Säulen: Ernährung, Bewegung und Lebensweise. Mit jeder dieser Säulen steigern wir unsere Gesundheit. Die Lebensweise ist unmittelbar mit dem Lebensraum verbunden. Mit richtigen Bauweisen und Baustoffen kann dieser optimal gestaltet werden.

Da wir rund 80 Prozent unseres Lebens in Innenräumen verbringen, haben Bauweisen und Baustoffe einen signifikanten Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Zu unserem Wohlbefinden tragen Faktoren wie behagliche Raumtemperatur, Raumluftfeuchte, Luftqualität bei. Deshalb sind diese „Lebensräume“ so bedeutend für unsere Gesundheit.

Gute Wärmedämmung ist dabei der erste Schritt zu gesundem Wohnen. Sie leistet nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur Energieeffizienz des Gebäudes, sondern sorgt im Winter für wohlig warme und im Sommer für angenehm kühle Wände. Der Wohnraum wird so zum Wohlfühlraum ohne Zuglufterscheinungen.

SCHALLSCHUTZ

Wohnen in einem Ziegelhaus bedeutet Ruhe und Erholung. Massive Außenwände aus Ziegeln oder Beton bieten zudem ein hohes Maß an Schallschutz. Sie lassen den Lärm draußen und sorgen so für optimalen Wohnwert.

IMMOBILIEN UND IHRE INNEREN WERTE

Die Gewerblichen Bauträger garantieren auch eine hochwertige und langlebige Immobilienausstattung. Beim Immobilienkauf spielt neben Preis und Lage auch die Ausstattung eine entscheidende Rolle. Und noch



Lichtdurchflutete Wohnungen, großzügige Terrassen und Balkone und eine qualitativ hochwertige Ausstattung garantieren, dass sich die Bewohner von Anfang an zu Hause fühlen.

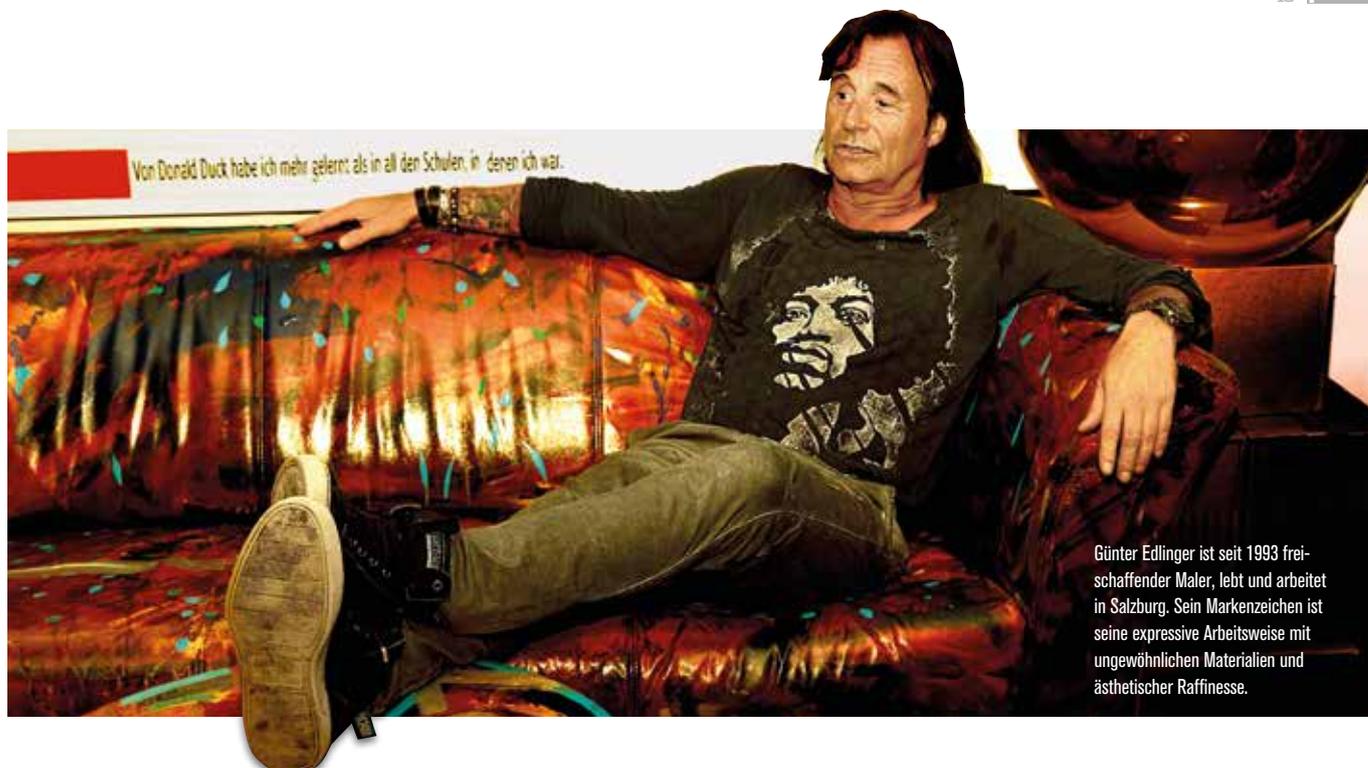
nie wurden Wohnbauimmobilien in so hoher Qualität gebaut wie heute. Die Gewerblichen Bauträger achten stets auf die Verwendung von hochwertigen Baustoffen und Innenausstattungen. Auch wer in seiner Immobilie wohnen will und gar nicht die Absicht hat, sie irgendwann zu veräußern, möchte durch eine zeitgemäße Ausstattung nicht nur mehr Lebensqualität, sondern eine reale Wertsteigerung erreichen.

Alle Ausstattungsmerkmale neu errichteter Wohnungen der Gewerblichen Bauträger erfüllen modernste Wohnstandards und bieten besten Wohnkomfort in jedem Raum. Meist werden zumindest im Schlaf- und Wohnbereich Holzparkettböden verwendet, die ein Wohngefühl von Behaglichkeit und Wärme schaffen. Geschmackvolle Feinsteinzeugfliesen sorgen für saubere Eleganz in den Sanitärbereichen und hochwertige Armaturen garantieren einen

langlebigen Einsatz in Bad und WC. Die Baukörper werden flexibel geplant und so errichtet, dass auch individuelle Käuferwünsche weitgehend, jedoch bauphasenabhängig berücksichtigt werden können. Ein schöner Ausblick, großzügige Balkone, Gärten oder gar eine Dachterrasse sind weitere Highlights die eine Immobilie weiter aufwerten.

WERTVOLLE KLEINIGKEITEN

Auch mit Lichtverhältnissen können Wohnungen punkten. Umso heller, desto besser. Großflächige Fenster lassen Räume größer wirken. Ganz individuelle Merkmale wie spezielle Duschen, Badewannen oder ein Kamin steigern den Charme von Immobilien ebenfalls und wirken sich positiv auf deren Wert aus. Die Gewerblichen Bauträger bieten eine umfassende Beratung, damit auch Sie sich Ihren persönlichen Wohntraum erfüllen können.



Günther Edlinger ist seit 1993 freischaffender Maler, lebt und arbeitet in Salzburg. Sein Markenzeichen ist seine expressive Arbeitsweise mit ungewöhnlichen Materialien und ästhetischer Raffinesse.

KÜNSTLERPORTRAIT GÜNTHER EDLINGER

DIE WANDERHURE UND IHRE FREIER

Mag. Christoph Archet

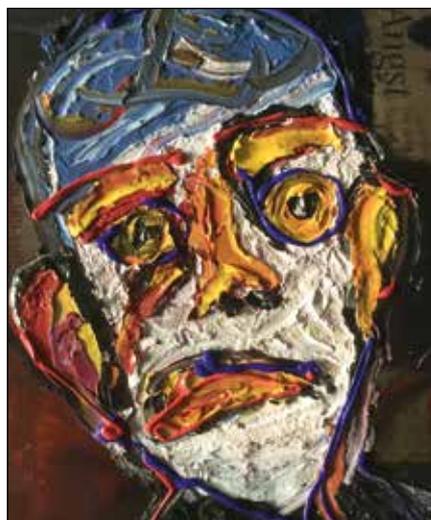
Mit seinem neuen Zyklus widmet sich Günther Edlinger der Auseinandersetzung um Unsicherheit, Macht und Gier zwischen den Geschlechtern. Edlingers neues Thema sind die düsteren Seiten von Frauen und Männern. Wie im täglichen Leben geht es dabei um Lüge, Betrug an sich selbst und dem anderen gegenüber sowie Schönrede. In seinen Bildnissen der „Wanderhuren“ zeigt der Künstler Frauen, welche im Glanz ihres Da-

seins durch Selbstbetrug, mangelnder Selbstreflexion, Triebhaftigkeit und Gier in das Elend der Hurerei schlittern. „Ich verschwende meine Zeit nicht, ich denke gern groß, frech, kühn und in diesem Fall auch tiefgehend über zwischenmenschliche Beziehungen“, so Edlinger zu seinem neuen Bilderzyklus. Auch die Figur des Freiers spielt in Edlingers aktueller Bilderreihe eine entscheidende Rolle als Zerstörer der weiblichen Seele. Die verschiedenen Motive des Freiers stellt Edlinger in düsterer Farbgebung und aggressiver Strichführung dar.

ACHTSAMKEIT

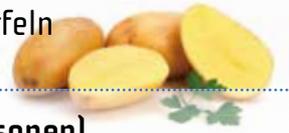
Die Basis meines Daseins ist der Respekt vor dem Leben. Das schließt auch Achtsamkeit gegenüber anderen ein. Die Schnelllebigkeit unserer digitalen „Wisch-und-Weg-Zeit“ ist dabei der Feind des zwischenmenschlichen Miteinanders. Beziehungen werden zum billigen Bahnhofskiosk der Gefühle. Hure und Freier sind Synonym dieser Entwicklung. Und wahre Liebe bleibt unerkant auf der Strecke.

www.edlinger-unikat.com



Gezimtete Rahmsuppe

mit Ofenerdäpfel und gebratenen Brotwürfeln



Gerade in der kalten Jahreszeit ist ein warmes Süsschen eine besondere Wohltat. Die gezimtete Rahmsuppe mit Ofenerdäpfel und gebratenen Brotwürfeln war ursprünglich ein Arme-Leute-Essen, weil Zutaten wie Rahm, Erdäpfel und Brot immer in der bäuerlichen Küche aus dem eigenen Betrieb vorhanden waren. Zimt verleiht diesem Gericht eine außergewöhnliche Note und ist seit langem für seine Heilwirkung bekannt. Die im Backrohr zubereiteten Erdäpfel, werden mit der Schale gereicht und können mit dieser auch verzehrt werden, wenn diese eine schöne Oberfläche ohne grüne Stellen aufweisen. Durch das schonende Garen in der Schale bleiben Nährstoffe erhalten und weiter gibt es keinen Abfall und dieses wertvolle und nahrhafte Lebensmittel wird ideal verarbeitet. Die Cremigkeit der Suppe, die leichte Säure des Sauerrahms, die natürliche Süße des Obers, die Knusprigkeit der Brotwürfel, die Milde der Erdäpfel und der wärmende Zimt bilden ein perfektes Harmoniespiel der Geschmäcker und Texturen – so schmeckt heimisches Soulfood.

ZUBEREITUNG

Backrohr auf 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Erdäpfel waschen, trocknen, auf ein Backblech legen und auf mittlerer Schiene ca. 40 min backen bis die Schale knusprig ist. Währenddessen Wasser mit Obers, Salz und Kümmel zum Kochen bringen und 10 min köcheln. Sauerrahm mit Speisestärke gut durchrühren, in das kochende Obers-Wasser-Gemisch einrühren und 15 min köcheln lassen, bis die Suppe leicht sämig ist. Nachsalzen nach Geschmack. Brot klein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin knusprig braten. Suppe mit Croûtons, Zimt und Kräutern bestreuen, Ofenerdäpfel dazu servieren. TIPP: Wenn die Erdäpfel eine schöne Oberfläche ohne grüne Stellen aufweisen, kann die Schale bedenkenlos mitverzehrt werden.

Fotos: Scheibl



MAG. BIRGIT SCHEIBL

Ernährungspädagogin und Food-Bloggerin

„Wunderbare Produkte aus der Region, die der Saison entsprechend den perfekten Geschmack hervorbringen, abgerundet mit viel Kochliebe und mit Bedacht auf einen ausgewogenen Ernährungsstil, das ist der persönliche Anspruch, wie es auf meinem Teller aussehen muss“

ZUTATENLISTE (für 4 Personen)

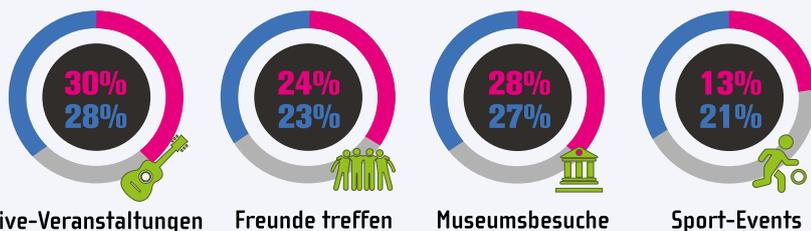
4	mittelgroße Erdäpfel
4	EL Butter
2	große Scheiben Schwarzbrot
500 ml	Wasser
250 ml	Obers
1 TL	ganzer Kümmel
250 ml	Sauerrahm
1 EL	Salz
2-3 EL	glattes Mehl od. Stärke
	gemahlener Zimt
	frische Petersilie



SOZIALE KONTAKTE IM VERGLEICH

Ein EU-Vergleich der Statistik Austria zeigt, dass Frauen öfter Live-Veranstaltungen besuchen als Männer. Bei kulturellen Aktivitäten, wie Kinobesuchen (29 % der Frauen ■ und 27 % der Männer ■) und dem Besuch von Kulturstätten, wie etwa Museen sowie bei Treffen mit Freunden, zeigen sich jedoch kaum Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Beim Besuch von Sportveranstaltungen war der Anteil bei den Männern allerdings deutlich höher als bei den Frauen. (21 Prozent der Männer und 13 Prozent der Frauen).

(Quelle: Statistik Austria, 2015)



SPRECHENDE SEXROBOTER – DER NEUE TREND!

Laut einer Studie des Fraunhofer Instituts würde fast jeder fünfte Deutsche gern einmal mit einem Sexroboter schlafen. Nur logisch, dass nun – nach Paris und Turin – in Deutschland das erste sogenannte „Bordoll“ eröffnet hat. Ein Etablissement, in dem ausschließlich mit Puppen aus thermoplastischen Elastomeren verkehrt wird. Auch in einem Wiener Laufhaus kann neuerdings eine Gumi-Doll gebucht werden. Internationale Silikon-Puppenhersteller sind schon längst in einem fieberhaften Wettstreit, möglichst naturgetreue, technisch verfeinerte Sexmaschinen zu konstruieren.



Die sprechende „Samantha“ aus der Schmiede des spanischen Neurowissenschaftlers Dr. Sergi Santos, war auf der Ars Electronica in Linz so beliebt, dass diese dort ob des gewaltigen Ansturms gleich in Brüche ging. Die Gründe für den Erfolg der Sexroboter sind mannigfaltig: Potenzielle Freier müssen sich keine Sorgen über die Lust oder das Leid ihrer Partnerin aus Silikon machen. Der Leistungsdruck entfällt und die Nutzer können ihre Macken widerstandslos ausleben. Schöne neue Techno-Welt!



Das Gefühl von

EINSAMKEIT

wird im gleichen Teil des Gehirns verarbeitet, wie der körperliche Schmerz.



Allein lebende Menschen haben ein

24 Prozent

höheres Risiko, an einem Herzleiden zu sterben, als jede, die in Beziehungen leben.

(Quelle: Harvard University)



Laut einem britischen Untersuchungsbericht aus dem Jahr 2017 führen

200.000

Senioren höchstens einmal im Monat ein Gespräch mit einem Freund oder Verwandten.

(Statistik Red Cross, UK)



„Früher brachte der Lärm die Menschen aus der Ruhe. Heutzutage ist es die Stille.“

(Ernst Ferstel, Zwischenrufe)



Koffein im Kaffee führt im Körper zur Ausschüttung des Glückshormons

DOPAMIN

Kaffee beugt wissenschaftlich bewiesen Depressionen vor, macht glücklicher und kann die Lebenserwartung erhöhen.



Heute schon gelacht?

Beim Lachen bremst das Gehirn die Produktion von Stresshormonen und aktiviert körpereigene T-Lymphozyten, die bei der Abwehr von Krebs von Bedeutung sind!



D
GALERIE
SCHLOSS
WIESPACH

FOTOGRAFISCHE DOKUMENTATION – POLLEROSS
RUMÄNISCHES
TAGEBUCH

Der 1963 in Niederösterreich geborene Fotograf Josef Polleross ist ein Weltreisender. Seine mehrmaligen Aufenthalte in Rumänien fließen in eine Serie von subtilen Bildern ein, in denen er die Menschen und ihre Umgebung, ihren Alltag und ihre Rituale wiedergibt.

 **LAUFEND NOCH BIS 2. FEBRUAR
SCHLOSS WIESPACH, HALLEIN**

GRAZER AUTORINNEN AUTORENVERSAMMLUNG
LYRIK IM MÄRZ

In der Reihe „Lyrik im März“ der Grazer Autorinnen Autorenversammlung lesen am 21. März die bekanntesten Autoren Erwin Einzinger und Hans Eichhorn im Literaturhaus Salzburg, Strubergasse 23, aus ihren preisgekrönten Gedichten.

 **21. MÄRZ, 19.30 UHR
WWW.LITERATURHAUS-SALZBURG.AT**



HANS EICHHORN

geboren 1956 in Vöcklabruck. Matura an der Handelsakademie in Vöcklabruck. Studium an der Universität Salzburg. Beruflicher und Schriftsteller am Attersee. Zuletzt erschienen: **Verlockung**. Notate. Verlag Bibliothek der Provinz, Weitra, 2018. **Immer noch See**. Gedichte. edition Sommerfrische, 2018.

ERWIN EINZINGER

geboren 1953 in Kirchdorf an der Krems, Studium der Anglistik und Germanistik in Salzburg. Lebt als Schriftsteller und Übersetzer in Micheldorf. Zuletzt erschienen: **Herbstsonate**. (mit Hans Eichhorn) Langgedicht. edition sommerfrische, 2016. **Das Wildschwein**. Arabesken. Jung und Jung. Salzburg, 2018.

WALTER LIPPMANN

DIE ÖFFENTLICHE MEINUNG

Walter Lippmann war Publizist und Berater der amerikanischen Präsidenten, er war einer der einflussreichsten Propagandisten des Neoliberalismus und einer gelenkten Demokratie, der dem marktradikalen Denken zum Siegeszug verhalf. Von ihm wurde der Begriff „Kalter Krieg“ geprägt und in den allgemeinen Sprachgebrauch gebracht. Weil die Durchschnittsbürger in einer Demokratie damit überfordert sind, komple-

xe gesellschaftliche Zusammenhänge zu durchschauen, entwickelte Walter Lippmann das Konzept einer gelenkten Demokratie, um die Meinung der Masse mit Hilfe manipulativer Techniken zu steuern. Seine Methoden der Meinungsbeeinflussung sind heute aktueller denn je.

 **WALTER LIPPMANN:
DIE ÖFFENTLICHE MEINUNG
Wie sie entsteht und manipuliert
wird. Neuauflage, Westend Verlag.**



ARCHITEKTURWERKSTATT

Architekturhaus
Salzburg

SCHERE – STEIN – PAPIER



Das Architekturhaus Salzburg wurde im Herbst 2018 eröffnet. Die Initiative Architektur hat damit ein fixes Zuhause bekommen. Für Landeshauptmann-Stv. Heinrich Schellhorn ist das Backsteinhaus auf dem Areal der ehemaligen Riedenburkgaserne die Hauptadresse für Architekturvermittlung in Salzburg.

Ab dem Sommersemester 2019 wird das Architekturhaus Salzburg einmal im Monat zur Architekturwerkstatt. In dieser entwerfen, werken, bauen Kinder und Jugendliche zu unterschiedlichen Themen der Architektur. So werden zum Beispiel aus gefaltetem Zeitungspapier Räume geschaffen und aus Spaghetti Flächentragwerke oder Türme.

Betreut werden die Jugendliche dabei von Experten aus dem Fachgebiet. In der letzten Woche vor den Sommerferien findet die Architekturwerkstatt von Montag bis Donnerstag täglich statt. Die Teilnahme ist kostenlos, aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich.

 **MÄRZ BIS JUNI 2019**
ARCHITEKTURHAUS SALZBURG

JOSEF PAUSCH

SICHTBARES UND UNSICHTBARES

Der gebürtige Oberösterreicher Josef Pausch ist ein leiser Poet des Sachlichen. Er hat nicht nur fotografiert, sondern war auch ein exzellenter Grafiker und Maler. Seine eigene Begabung und die Inspiration durch die großen Vorbilder verliehen Pausch ein grandioses Auge, das immer wie ein Objektiv funk-

tionierte. Die Leica Galerie Salzburg widmet dem Ausnahmekünstler eine Ausstellung, die noch bis ins Frühjahr 2019 im Schloss Arenberg gezeigt wird.

Zu sehen sind noch nie veröffentlichte Werke aus seinem umfangreichen Repertoire.

 **LAUFEND BIS 4. MAI**
LEICA GALERIE SALZBURG



GALERIEN AUSSTELLUNGEN

GALERIE FOTOHOF

Inge-Morath-Platz 3, 5020 Salzburg



 **MARK STEINMETZ – UNITED STATES**
BIS 23. MÄRZ

GALERIE WELZ

Sigmund-Haffner-Gasse 16, 5020 Salzburg



 **PETER BISCHOF**
16. JÄN BIS 2. MÄRZ

ATELIER BELLARTZ

Erhardplatz 1a, 5020 Salzburg



 **AKTUELLE ARBEITEN**
20. JÄN BIS 15. MÄRZ

WIENER INTERNATIONALE KUNST- UND ANTIQUITÄTENMESSE

ZWEI PALAIS – EINE MESSE

Sie ist ein Beweis für ein qualitativvolles Kunstangebot und ein erfolgreiches Messekonzept – die WIKAM, die Wiener Internationale Kunst & Antiquitätenmesse, die über vier Jahrzehnte Kunstkäufer und Kunsthändler gleichermaßen zufrieden stellt. In Zeiten, wo Kunstmessen oftmals als Pilotprojekt gestartet und wieder verworfen werden, ist die lange Tradition der WIKAM ein wesentliches Kriterium für hohe Besucher- und Verkaufszahlen. Der Verband Österreichischer Antiquitäten- und Kunsthändler ist einer der traditionsreichsten Messeveranstalter Europas. Unter dem Motto „Zwei Palais – eine Messe“ präsentiert sich die WIKAM in zwei prachtvollen Palais mitten im Herzen Wiens – im Palais Niederösterreich und im Palais Ferstel.



9. – 17. MÄRZ, 11-19 Uhr (17.3. bis 18 Uhr)
PALAIS FERSTEL & PALAIS NIEDERÖSTERREICH
 Strauchgasse 4 u. Herrngasse 13, 1010 WIEN
 Nähere Infos unter: www.wikam.at



wikam

ARBEITEN DER SOUCEK-STIPENDIATINNEN IM TRAKLHAUS

SCHWERPUNKT DRUCKGRAPHIK



Greisberger Tina, aus der Serie „Coded Landscape“, 2016, Siebdruck, 150 x 170 cm



KUNST IM TRAKLHAUS
 Waagplatz 1a, Salzburg
 18. Jänner bis 9. März 2019
 Vernissage: Donnerstag, 17. Jänner, 19 Uhr
www.traklhaus.at

Mit Handy aufgenommene Landschafts- und Panoramafotos bearbeitet Tina Greisberger am Computer nach. Dabei führt sie einen Zustand herbei, als ob der Computer überlastet wäre, der Druck dann scheitert und ein Teil des Bildes sich in Linien und Striche auflöst, so wie man es noch bei alten Druckern manchmal erlebt hat. Durch diese „Fehl Drucke“ entstehen eigene Bildwelten, die die Künstlerin in verschiedenen Techniken ausführt – in der Ausstellung als Siebdruck und Linolschnitt.

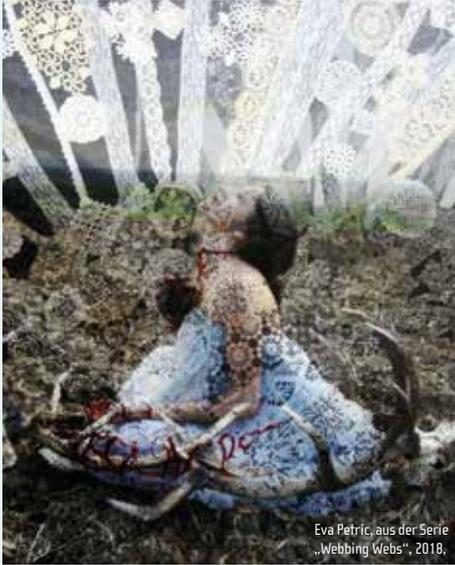
Das Thema der weiblichen Identität ist Ausgangspunkt für eine Druckgraphik-Serie, an der Pavla Czeinerová in der Grafischen Werkstatt im Traklhaus arbeitet.

In den abstrakten Bildern, die das Innenleben der Frau thematisieren, sind immer wieder Abdrücke vom Körper zu finden, erkennbar an der Falten- und Hautstruktur. Als bevorzugtes Medium hat die Künstlerin die Lithographie gewählt, die diese Oberflächen besonders gut wiedergibt.

Pavla Czeinerová, „Proudly“, 2018, Lithographie, 80 x 50 cm



HOBO MIT BRÜSSLER SCHWEIN



Eva Petric, aus der Serie „Webbing Webs“, 2018.

BLICKE DURCH VIELE EBENEN EVA PETRIC

Die Künstlerin hat alte Spitzendeckchen aus der ganzen Welt gesammelt, die sie miteinander zu einer neuen Komposition verbindet.

 **laufend bis 31. MÄRZ**
TRAKLHAUS AUF DER FESTUNG

LIVE CHARLIE WINSTON

2009 wurde der britische Singer-Songwriter mit seinem Hit „Like A Hobo“ international bekannt. Peter Gabriel charakterisiert ihn als einen „außergewöhnlich talentierten und begnadeten Songwriter mit kraftvollen Melodien und Rhythmen“. Charlie Winston wird im Rockhouse das neue Album „Square 1“ präsentieren, das er als ehrliche Rückbesinnung auf seine musikalische Wurzeln sieht!

 **13. FEBRUAR**
ROCKHOUSE SALZBURG



SONDERAUSSTELLUNG STILLE NACHT 200

Anhand historischer Tonaufnahmen, Installationen, Objekten, Dokumenten und Autographen werden unterschiedliche Zugänge geboten, um sich dem Lied und seinen Schöpfern zu nähern.

 **NOCH BIS 3. FEBRUAR 2019**
NEUE RESIDENZ | KUNSTHALLE



LESUNGEN, EVENTS JUBILÄUMSMONAT MÄRZ

Michael Ferner feiert seine ersten 25 Jahre als freischaffender Künstler und als Galerist 5 Jahre Standort Bergstraße sowie 15 Jahre Stadtgalerie in Salzburg mit Lesungen, Events und Ausstellungen!

 **MÄRZ 2019**
WWW.MICHAEL-FERNER.AT



SCHAUSPIEL DIE HAUPTSTADT

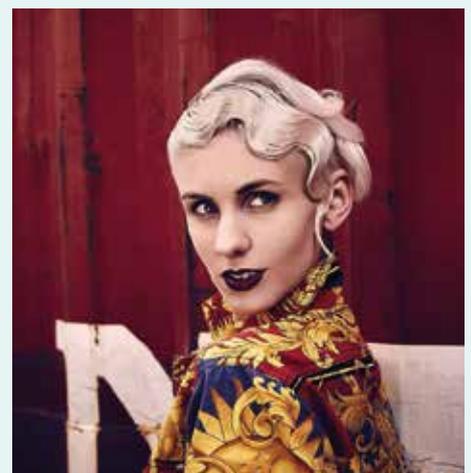
Menasse führt unterschiedliche Handlungsstränge in Brüssel zusammen, verbindet sein Gesellschaftsportrait mit den Spannungsmomenten eines Krimis und gibt Einblick in die undurchsichtigen und teils irrationalen Strukturen und Abläufe der Europäischen Kommission. Eine unterhaltsame sozialpolitische Gesellschaftsdiagnose in einer Regiearbeit von Maya Fanke.

 **7. FEBRUAR BIS 2. MÄRZ**
SCHAUSPIELHAUS SALZBURG

MOZART KABARETT LISA ECKHART

Eckhart freut sich darauf, während der MOZART-WOCHE Salzburg, „alles Bequeme in Scherben schlagen“ zu dürfen und „Mozart zu entfesseln“ - zusammen mit dem Florian Willeitner String Experience.

 **25., 29. JÄNNER & 1. FEBRUAR**
ARGEKULTUR



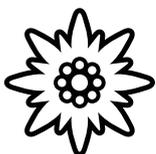
Flott unterwegs!



€ 299,-

Mit dem Edelweiß-Ticket für alle ab 63: Alle Öffis in Stadt und Land Salzburg nutzen um nur 299,- Euro im Jahr.



 edelweiß
ticket

www.salzburg-verkehr.at

