

puls

Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit



Jetzt mit
Kulturvorschau

**LIEBE –
SEXUALITÄT**

Die Macht der Hormone



**LACHEN
ALS MEDIZIN**

Verschreibungsfrei & gesund

**OPERATIONEN
EINFACH ERKLÄRT**

Die Hüftgelenkoperation

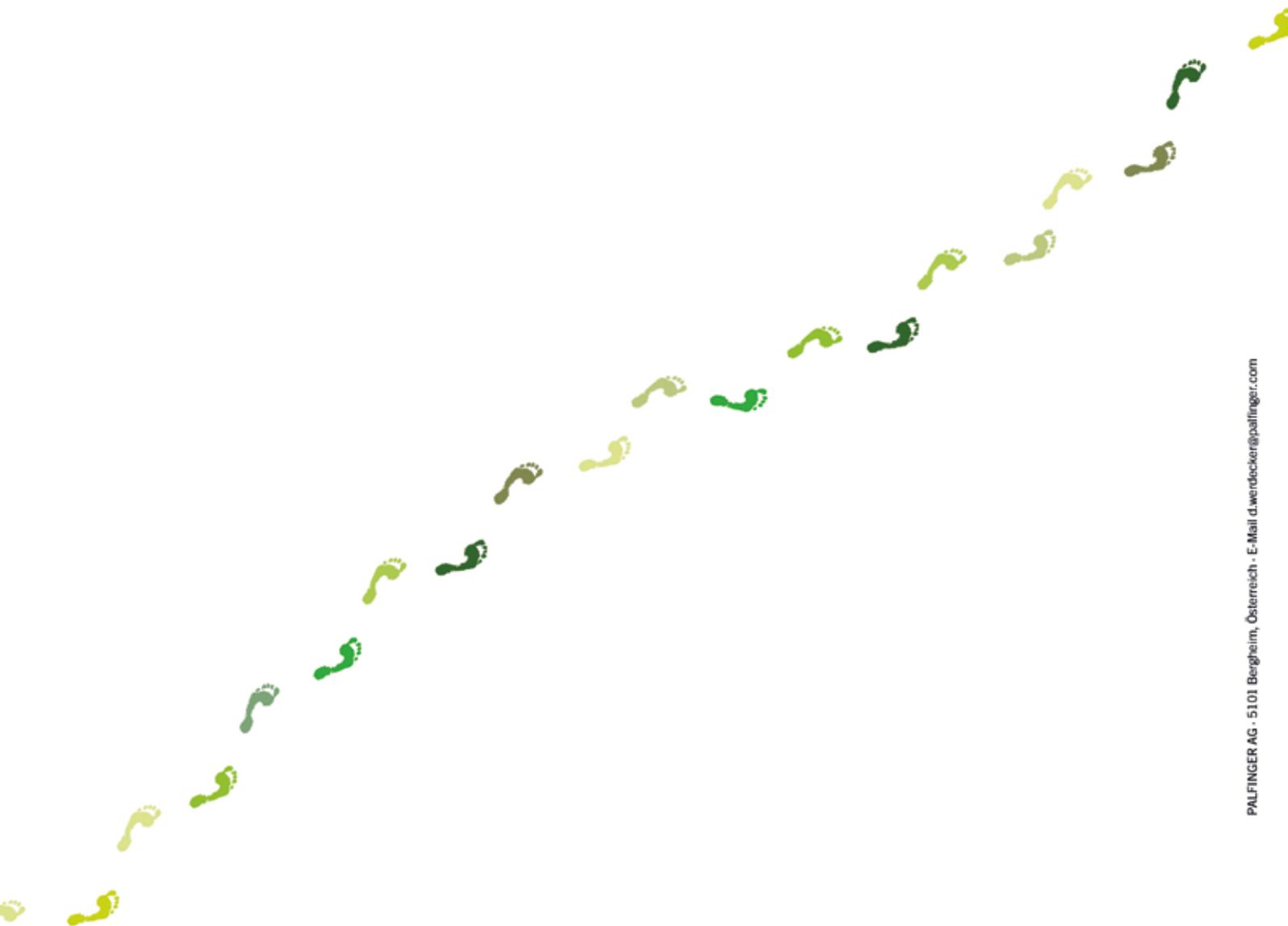
**DIE SONNE UND
IHRE STRAHLEN**

Die Haut verzeiht nicht

BIN ICH ZUCKERKRANK?

GEISSEL DIABETES –

BEREITS MEHR ALS 600.000 DIABETIKER IN ÖSTERREICH



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 02/2019

Die nächste Ausgabe erscheint am 5.7.2019.
Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 10.6.

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 51 71 134
www.pulsmagazin.at

Chefredaktion:

Mag. Christoph Archet

Redaktion:

Prof. Dr. Raimund Weitgasser, Mag. Andrea Hammerer, Dr. Roman Strassl, MUDr. Eva Hesse, Dr. Brigitte Gappmair, Mag. Birgit Scheibl, Univ.-Doz. Dr.med.univ. Dr.phil. Anton-H. Graf, Thomas Neuhold

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: 0660-6314502

Grafik:

Salzburger Werbefenster

Druck:

Ferdinand Berger & Söhne Gmbh, Horn

Erscheinungsweise:

4x jährlich, nächste Ausgabe: 2019/07/05

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/lhor Pukhnaty

puls



DIABETES – DIE SCHLEICHENDE KRANKHEIT

8 Die Zahl der an Diabetes Typ 2 Erkrankten nimmt stetig zu. Rund ein Drittel der Betroffenen wissen nicht, dass sie an Diabetes leiden.



LACHEN ALS MEDIZIN

16 Verschreibungsfrei, kostenlos und sehr gesund!



LIEBE UND TREUE

18 Unser Liebesleben ist zu einem großen Teil von der Anzahl unserer Rezeptoren für bestimmte Hormone abhängig.

WEITERE THEMEN

05 Neues SALK-Traumazentrum

06 Gesunder Schlaf

10 Diabetes-Prävention

11 Diabetiker als Extremsportler



DR. HOLFELD-WEITLOF IM PORTRAIT

15 Clownerie im Leben

20 Fit im Beruf – BGF

22 PALfit.

23 Rufhilfe Rotes Kreuz Salzburg

24 Was tun bei Rückenschmerzen?

25 Die Hüftoperation

26 Reha in Bad Vigaun

28 Rheumapreis

30 Initiative „Unternehmen Leben!“

32 Aligner-Therapie

33 Ausbildung im Sozialbereich



SKITOUR IM FRÜHLING

35 Rad und Passform

36 Gehen ist gesund

38 SALK rauchfrei!

39 Die Sonne und ihre Strahlen

40 Waldbaden

46 Rezept: Hirsebratlinge

48 Kulturvorschau



Mag. Christoph Archet, Herausgeber und Chefredakteur.

Foto: Studio Scheinast

*Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,*

BURGER STATT APFEL. Zu viel Zucker in Kombination mit zu wenig Bewegung sind zwei Hauptursachen für das Auftreten von Diabetes, einer Krankheit, der wir in dieser Ausgabe einen umfangreichen Schwerpunkt widmen.

Der Abschied von jahrzehntelangen Ernährungsgewohnheiten ist für viele Menschen wohl genauso schwierig wie mit dem Rauchen aufzuhören. Durch zu viel Zucker, Fette und allerlei Aromen in Lebensmitteln ist unser natürlicher Geschmacksinn längst geschädigt. Die Lust am besonders Süßen, wie etwa Donuts, am besonders Scharfen, wie Chilisoßen, an besonders viel, wie XXL Schnitzel und Softgetränke – steht heute bei vielen Konsumenten im Vordergrund. Nachdem das Ganze ja auch genossen und verdaut werden muss, gönnt man sich dann einmal eine lange Pause – sprich keine Bewegung. So schafft man sich die idealen Voraussetzungen für Diabetes. Der Grundstein für spätere Ernährungsgewohnheiten wird dabei oft schon in der Kindheit gelegt. In der Schulpause heißt es dann Burger statt Apfel. Zeit umzudenken!

In dieser Ausgabe starten wir außerdem unsere neue Reihe „Aus dem Operationssaal (OP)“. Leicht verständlich und nachvollziehbar werden neue, aber auch erprobte Operationen erklärt. Im aktuellen Magazin informiert der Orthopäde Dr. Roman Strassl über Dauer, Notwendigkeit und Ablauf einer Hüftoperation.

Mag. Christoph Archet

*Wir wünschen Ihnen ein informatives
Lesevergnügen!*

puls

Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit

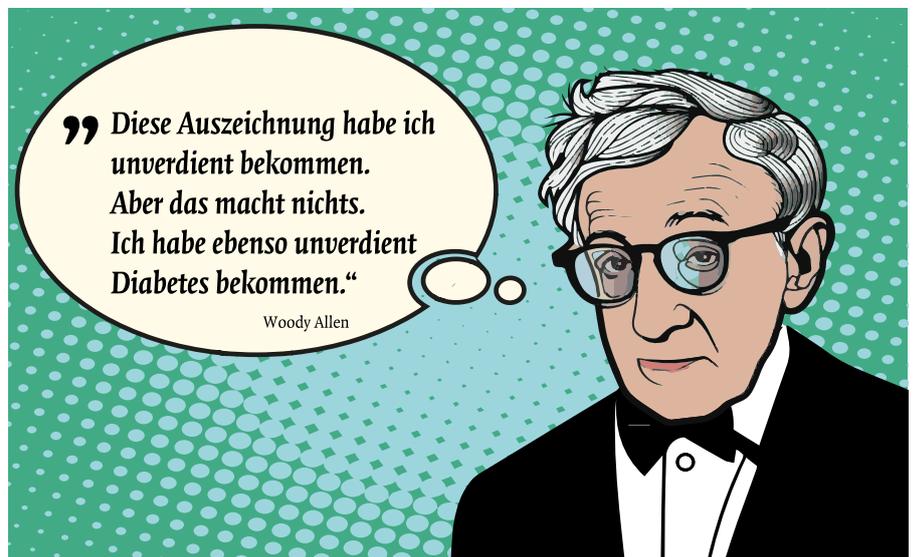
KLINIKUM SCHWARZACH FEIERT HEUER SEIN 175-JÄHRIGES JUBILÄUM

Das Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach feiert heuer sein 175-jähriges Bestandsjubiläum. Im Jahr 1844 nahmen sieben geistliche Schwestern in einem von Fürsterzbischof Kardinal Schwarzenberg adaptierten, ehemaligen Missionshaus ihren Dienst auf, um dort kranke oder verletzte Menschen zu versorgen. Das bis heute in der Tradition der Barmherzigen Schwestern geführte Ordensspital hat sich seitdem zum zweitgrößten Krankenhaus im Bundesland Salzburg entwickelt. Mit mehr als 500 Betten, 13 Primariaten und über 1.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern stellt das Pongauer Klinikum als Schwerpunktkrankenhaus die medizinische Versorgung der Bevölkerung im Süden Salzburgs auf höchstem Niveau sicher.



Im Jubiläumsjahr 2019 bietet das Kardinal Schwarzenberg Klinikum mehrere Veranstaltungen für die Bevölkerung. „Wir wollen unser 175-Jahr-Jubiläum gemeinsam mit den Menschen der Region feiern und ihnen dabei sowohl spannende Einblicke als auch wertvolle Informationen zu Gesundheitsthemen bieten“, so GF Sr. Katharina und Ludwig Gold.

Foto: Kardinal Schwarzenberg Klinikum / Schiel



„Diese Auszeichnung habe ich unverdient bekommen. Aber das macht nichts. Ich habe ebenso unverdient Diabetes bekommen.“

Woody Allen

Graphik: Pulsmagazin. Zitat anlässlich einer Preisverleihung beim Filmfestival von San Sebastian 2002: „I don't deserve this award, but I have diabetes and I don't deserve that either.“

NEUES TRAUMAZENTRUM

SICHERT VERSORGUNG AUF UNIVERSITÄREM NIVEAU

Gemeinsam schaffen das Land Salzburg, die SALK und die AUVA eine neue Dimension der Patientenversorgung für Salzburg.

Moderne Unfallversorgung braucht moderne Strukturen: Durch die Zusammenführung der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie mit dem Unfallkrankenhaus zu einem neuen Traumazentrum am Standort des Landeskrankenhauses wird die medizinische Versorgung in der Orthopädie und Traumatologie neu geordnet.

Mit diesem Projekt wird die für die Unfallversorgung erforderliche fach- und klinikübergreifende Zusammenarbeit gewährleistet und eine optimale medizinische Versorgung der Bevölkerung auf universitärem Niveau gesichert. Damit dieses Projekt umgesetzt werden kann, wird in unmittelbarer Nachbarschaft zum Haus A („Chirurgie West“) entlang der Rudolf-Biebl-Straße das Haus B errichtet. Auf 20.000 m² und sieben Ebenen wird das neue Gebäude die Universitätsklinik für Chirurgie, die Universitätsklinik Herz- und Gefäßchirurgie, die Universitätsklinik für Hals-, Nasen-, Ohren-Krankheiten, die Universitätsklinik für Innere Medizin 1, die Universitätsklinik für Innere Medizin 2 (Kardiologie), die Universitätsklinik für Pneumologie, die Universitätsklinik für Urologie so-

wie einen Teil der Universitätsklinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin beherbergen. In das Haus B werden rund 150 Millionen Euro investiert. In Betrieb genommen werden soll es 2027. Spitalsreferent Dr. Christian Stöckl betont: „Die Kooperation des Uniklinikums Salzburg mit der AUVA ist vor allem aus medizinischen Gründen notwendig und sinnvoll, weil sie die Fachkompetenzen und Ressourcen für eine hochwertige traumatologische Versorgung der Salzburgerinnen und Salzburger bündelt und die Gesundheitsversorgung in der Orthopädie und Traumatologie für die Zukunft als überregionales Traumazentrum absichert.“

ÜBERSIEDLUNG DER AUVA IN DIE SALK

SALK Geschäftsführer Dozent Dr. Paul Sungler erklärt: „Diese Kooperation ist ein entscheidender Schritt für eine traumatologische Versorgung der Salzburger

Bevölkerung an einem Ort. Sie sichert eine optimale Versorgung von polytraumatisierten Patienten auf höchstem Niveau und schafft jenes überregionale Traumazentrum, welches ich mir zu Beginn meiner Tätigkeit als SALK Geschäftsführer als eines meiner zentralen Ziele gesteckt hatte.

Die Zusammenführung der Klinikgastrologie, der Aufbereitung und Sterilisation der medizintechnischen Instrumente und Geräte, der Logistik, wie auch der Wegfall von manchen Doppelstrukturen ergeben auch ein deutliches wirtschaftliches Einsparungspotential. Auch AUVA-Obmann Dr. Anton Ofner hebt die hohe Bedeutung der Versorgungsqualität hervor: „Moderne Traumaversorgung braucht moderne Strukturen – nicht nur innerhalb der AUVA, sondern vor allem Träger-übergreifend. Ich denke, dass uns mit der Zusammenarbeit mit dem LKH Salzburg hier ein echter Meilenstein gelungen ist.“



Visualisierung des neuen Campus.



Hochkarätiges Team beim Projektstart Haus B und Neustrukturierung Haus A, v.l.: SALK Geschäftsführer Dozent Dr. Paul Sungler, Vorstand des Uniklinikums Salzburg mit Prof. Dr. Jürgen Koehler, Gesundheits- und Spitalsreferent LH-Stv. Dr. Christian Stöckl, Salzburger Vertreter der AUVA, Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Voelckel und Dr. Herbert Koutny.



MIT HIGHTECH-DIAGNOSTIK ZU GESUNDEM SCHLAF

Schlafstörungen schränken nicht nur die Lebensqualität ein, sie gefährden auch die Gesundheit. Im interdisziplinären Schlaflabor des Kardinal Schwarzenberg Klinikums in Schwarzach erhalten Betroffene eine präzise Diagnose - und zeitnah einen Termin.

Die Gesellschaft verlangt viel von uns: wir sollen belastbar, leistungsfähig und flexibel sein. Doch der Alltag bringt viele aus dem Gleichgewicht - wir kämpfen mit Stress, verändertem Tagesrhythmus, Bewegungsmangel, Umweltgiften. Um uns zu erholen, brauchen wir den Schlaf. Ist eine entsprechende Schlafqualität jedoch nicht gegeben, werden Geist und Körper krank“, sagt Primar Prof. Dr. Florian Kral, Leiter der HNO-Abteilung im Klinikum Schwarzach. Bereits jeder Dritte leidet heute unter Schlafstörungen - die Schlafmedizin unterscheidet über 80 verschiedene Arten. „Werden Schlafstörungen nicht erkannt und behandelt, kann es zu gravierenden Erkrankungen kommen. Beispielsweise Bluthochdruck, Tinnitus, Depressionen, Gehirnschlag oder Herzinfarkt“, so Kral.

ALARMSIGNAL SCHNARCHEN

Betroffene wissen selbst oft nichts von ihrer Schlafproblematik. Zunächst merken sie nur, dass sie andauernd müde sind. Dazu kommen Konzentrationsschwächen, Erschöpfungszustände und Kopfschmerzen. Das erste Alarmsignal für eine gefährliche Schlafstörung ist Schnarchen. Meist handelt es sich dabei um Obstruktive Schlafapnoe (OSA). „Durch Erschlaffung der Rachenmuskulatur kommt es zu einem Verschluss der oberen Atemwege. Die dadurch behinderte Atmung verursacht Atemstillstände mit Sauerstoffmangel, die zu Schädigungen von Herz und Gehirn führen können. Das Gehirn sendet ein Notsignal, das vor dem Ersticken rettet: die Atemstillstände wer-



In unserem Schlaflabor können wir alle Arten von Schlafstörungen diagnostizieren.

Primar Prof. PD Dr. Florian Kral
Leitung HNO-Abteilung,
Kardinal Schwarzenberg Klinikum



WANN SOLLTE EINE UNTERSUCHUNG IM SCHLAFLABOR ERFOLGEN?

- bei Schnarchen oder nächtlichen Atemaussetzern
- bei Tagesmüdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer
- bei Stress in Beruf und Alltag
- bei starkem Übergewicht (Adipositas)
- wenn Sie unter Bluthochdruck oder Herzbeschwerden leiden
- wenn Sie wenig Luft durch die Nase bekommen
- wenn Sie beim Einschlafen Beinzuckungen haben (Restless Legs)

den durch eine Weckreaktion beendet, bei der sich die Atemwege wieder öffnen - das ist dann lautstark als Schnarchen zu hören. Diese wiederholten Weckreaktionen zerstören die Schlafstruktur, der Schlaf ist nicht mehr erholsam“, erläutert der Primar.

DIAGNOSE UND THERAPIE

Das Klinikum kooperiert in der Diagnose der Schlafstörungen mit der Helios-Technologie GmbH aus Salzburg. Die Untersuchung ist schmerzfrei. Sie beginnt am Abend und dauert bis zum Morgen des nächsten Tages. „Während die Patienten schlafen, messen wir Gehirnströme, Augen und Kinnbewegungen, den Sauerstoffgehalt im Blut, die Körperlage und Beinbewegungen, die Brust und Bauchatmung und nehmen lungenspezifische Messungen sowie ein EKG vor“, so der Primar. Dank moderner Funktechnik haben die Patienten dabei maximale Bewegungsfreiheit.

Je nach Diagnose bietet das Team der HNO im Klinikum entsprechende Therapien, z.B. minimal-invasive chirurgische Verfahren zur Beseitigung von Obstruktionen oder das Anpassen von Atemmasken, die während des Schlafs die Atemwege offen halten.

Die Kosten für Untersuchungen im Schlaflabor werden von Kassen und Zusatzversicherungen getragen.

INTERDISZIPLINÄRES SCHLAFLABOR KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM

Kardinal Schwarzenbergplatz 1, 5620 Schwarzach
T: 06415 7101-6222
www.ks-klinikum.at

DIABETES – DIE SCHLEICHENDE ZUCKERKRANKHEIT

Die Zahl der an Diabetes Typ 2 Erkrankten nimmt stetig zu. Rund ein Drittel der Betroffenen – vor allem auch junge Menschen – wissen nicht, dass sie an Diabetes leiden.

DR. RAIMUND WEITGASSER

In Österreich sind aktuell etwa 600.000 Menschen an der chronischen Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus erkrankt, die durch einen zu hohen Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist. Zucker (Glukose) ist zwar für den Körper lebensnotwendig, er muss aber auch dort ankommen, wo er gebraucht wird. Vor allem darf der Zucker in nicht zu großen Mengen im Blut zurückbleiben. Ein chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel schädigt im Laufe der Zeit die Blutgefäße und Nerven. Da Diabetes anfangs keine Symptome verursacht, wird die Erkrankung oft lange „übersehen“. Diabetes kann im schlimmsten Fall zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung, Amputationen und Nierenversagen führen.

Die beiden wichtigsten Diabetesformen sind der Typ 1 und der Typ 2 Diabetes. Daneben gibt es seltenere Formen welche ursächlich monogenetische Störungen, andere Stoffwechselerkrankungen (z.B. Hämochromatose), hormonelle Störungen (z.B. Morbus Cushing) oder Erkrankungen von Organen welche mit der Insulinwirkung direkt in Verbindung stehen (z.B. Pankreatitis, Leberzirrhose) haben. Eine spezifische Form welche durch die Insulinresistenz während der Schwangerschaft auftritt und als Gestationsdiabetes bezeichnet wird soll weiters noch erwähnt werden.

TYP 1 DIABETES

Beim Typ 1 Diabetes handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei welcher man zwei voneinander gänzlich verschiedene Formen unterscheidet: die Autoimmunerkrankung Typ-1-Diabetes, bei welcher durch eine Fehlreaktion des Immunsystems ein Mangel am lebensnotwendigen Hormon Insulin entsteht. Damit ist eine lebenslange Insulintherapie notwendig, welche am besten in Form einer Basis-Bolus-Therapie oder Insulin-



Wer sich über einen längeren Zeitraum müde und wenig belastbar fühlt, sollte einen Blutzuckertest durchführen.

Prim. Univ. Prof. Dr. Raimund Weitgasser
Leiter Diabetes-Kompetenzzentrum
Wehrle-Diakonissen Salzburg

pumpentherapie erfolgen sollte. Diese im Vergleich zum Typ 2 Diabetes seltenere Diabetesform tritt meist bereits im Kindes- und Jugendalter auf. In Österreich sind etwa 30.000 Menschen betroffen. Eine Prophylaxe ist ebenso wie eine Heilung trotz intensiver Forschung dazu derzeit nicht möglich. Die Behandlung konnte in den letzten Jahren aber durch neue Insuline und technische Hilfsmittel zur Applikation des Hormons sowie Vereinfachung der Blutzuckermessung deutlich verbessert werden. Diabetische Folgen damit zu minimieren und die individuelle Lebensqualität zu steigern sind Ziele welche immer häufiger erreicht werden.

TYP 2 DIABETES

Die meisten Patienten leiden an Typ-2-Diabetes, bei dem eine Insulinresistenz das Kernproblem ist. Hierbei reagieren die Körperzellen immer weniger auf das Insulin, bis die Bauchspeicheldrüse die Resistenz nicht mehr kompensieren kann. Durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten und mit Hilfe spezieller Medikamente ist diese Form gut therapierbar.

Bei beiden Diabetestypen ist die regelmäßige Messung des Blutzuckerspiegels wichtig für die Anpassung der Therapie an die täglichen Ernährungsgewohnheiten sowie bei psychischen oder körperlichen Belastungen.

Da erst bei Blutzuckerwerten über 250mg/dl (Normalwerte liegen bei 70-140mg/dl) Symptome wie vermehrt Durst, häufiges Harnlassen und zum Teil beträchtliche Gewichtsabnahmen, Sehstörungen, gehäufte Infekte, schlechtere Wundheilung, allgemeine Müdigkeit und Leistungsschwäche auftreten, wissen viele Personen lange nicht dass bei ihnen ein Diabetes mellitus besteht. Diese schleichende Entstehung kann durch die einfache Bestimmung des Blutzuckers mittels Messung in einem Blutstropfen

entdeckt werden. Wer sollte jedenfalls eine Abklärung zum Ausschluss eines Diabetes durchführen lassen? Personen mit Diabetes in der Familie, Personen mit Herz-Kreislaufkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, periphere Gefäßerkrankung), Übergewicht, Adipositas, Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten, Depression, und Frauen in der Schwangerschaft. Am einfachsten geschieht dies bei der Vorsorgeuntersuchung welche ja jedem Erwachsenen in Österreich ermöglicht ist.

DIABETESSCHULUNG

Bei einer chronischen Erkrankung wie dem Diabetes ist die Befähigung jedes Betroffenen damit umgehen zu lernen wichtigste Voraussetzung für alle therapeutischen Maßnahmen. Eine entsprechende Diabetesschulung wird in Kurs-Form in den Gemeinden über die Gebietskrankenkasse, weiters in den meisten Krankenhäusern (organisiert über AVOS) angeboten und sollte von jeder Person nach Feststellung eines Diabetes in Anspruch genommen werden. Information zum Diabetes, von Ursachen und Folgen bis zu Möglichkeiten der Behandlung, werden dabei vermittelt. Ziel ist es durch eine selbständige und eigenverantwortliche Beschäftigung mit dem Diabetes auf lange Sicht Folgeerkrankungen zu verhindern und psychisches und körperliches Wohlbefinden zu erreichen und zu erhalten

ANTIHYPERGLYKÄMISCHE THERAPIE

Die Hyperglykämie (zu hoher Blutzucker) ist wesentlich an der Entstehung der Folgekomplikationen bei an Diabetes erkrankten Patienten beteiligt. Während Lebensstilmaßnahmen die Eckpfeiler jeder Diabetestherapie bleiben, benötigen im Verlauf die meisten Patienten mit Typ 2 Diabetes eine medikamentöse Therapie.

Bei der Definition individueller Behandlungsziele stellen die Therapiesicherheit, die Effektivität sowie substanzspezifische, kardiovaskuläre Effekte der Therapie die wichtigsten Faktoren dar. Zu den allgemeinen Zielen der Therapie zählen das Vermeiden von Akut- und Folgekomplikationen sowie die Symptomfreiheit und der Erhalt bzw. die Wiederherstellung der Lebensqualität.

DIABETES-TECHNOLOGIE

Die Selbstmessung des Blutzuckers gehört wie die des Gewichts und Blutdrucks zur regelmäßigen Evaluierung der Diabeteseinstellung. Blutzuckermessgeräte zeigen als Punktmessung immer einen Messwert zu einem spezifischen Zeitpunkt an, vergleichbar der Blutdruckmessung oder Pulsmessung. Moderne Blutzuckermessgeräte können aber mehr, sie speichern über 500 Werte, können Mittelwerte über Tage und Wochen anzeigen oder auch an die nächste Blutzuckermessung erinnern.

Um allerdings einen noch besseren Überblick zum Zuckerverlauf zu gewinnen wurden Glukosesensoren entwickelt welche eine kontinuierliche Messung des Zuckers im Unterhautgewebe erlauben. Dies ist bei Patienten mit komplexer Insulintherapie (Basis-Bolus-Therapie, Pumpentherapie) welche ihre Insulindosen vor den Mahlzeiten individuell anpassen müssen wichtig und sinnvoll. Dazu wird ein Sensorfaden mit-

tels eines einfachen Applikationsgerätes in der Unterhaut platziert, durch einen Transmitter werden die Zuckerwerte an ein Lesegerät oder mit einer App auf ein Smartphone übertragen. Der Sensor wird alle ein bis zwei Wochen gewechselt. Eines dieser Systeme kann auch mittels einer kleinen Operation unter die Haut implantiert werden und muss erst wieder nach einem halben Jahr gewechselt werden. Glukosesensoren übermitteln die Zuckerwerte alle fünf Minuten, sodass man Kurvenverläufe über Stunden, Tage oder Monate graphisch darstellen und dazu Therapieanpassungen durchführen kann.

Für Patienten mit häufigen Unterzuckerungen oder einer Unterzucker-Erkennungsstörung gibt es die Möglichkeit, Glukosesensoren mit einer Insulinpumpe zu verbinden, sodass bei Gefahr der Unterzuckerung automatisch die Insulinzufuhr unterbrochen und erst beim Anstieg des Blutzuckers in den Normalbereich die Insulinabgabe wieder gestartet wird. Der Weg zum künstlichen Pankreas ist damit nicht mehr weit. ■



TYP 2 DIABETES?

*Wenn Sie
an Ihren
Blutzucker
denken,
denken Sie auch
an
Ihr Herz!*

**FRAGEN SIE IHREN ARZT, WIE SIE IHR RISIKO
FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN SENKEN KÖNNEN.**

WWW.DIABETESHERZ.AT

» Jede Bewegung ist besser als keine. Sitzende Tätigkeit sollte alle 30 Minuten durch körperliche Aktivität unterbrochen werden.

DIABETES-PRÄVENTION

Der allgemeine Lebensstil hat neben der genetischen Prädisposition einen starken Einfluss auf die Entwicklung eines Typ 2 Diabetes. **Körperliches Training bietet die Möglichkeit, positiven Einfluss auf die Glykämie durch Verbesserung der Insulinresistenz zu nehmen.**

Für einen substanziellen gesundheitlichen Nutzen sind wöchentlich mindestens 150 Minuten aerobe körperliche Aktivität mit mittlerer oder höherer Intensität und zusätzlich muskelkräftigende Bewegungen erforderlich. Der positive Effekt von Bewegung steht in direktem Verhältnis zum Grad der erreichten kardiorespiratorischen Fitness, der erreicht wird und hält nur so lange an, wie diese aufrecht erhalten werden kann. Der Effekt von Bewegung ist alters- und geschlechtsunabhängig und reproduzierbar. Inaktivität gilt hingegen immer als Risikofaktor. Insbesondere langandauernde sitzende Tätigkeit soll vermieden werden und alle 30 Minuten durch Aktivitäten unterbrochen werden.

Angeleitete Bewegungsprogramme sind bestens geeignet, um ein ausreichendes wöchentliches Ausmaß an gesundheitsfördernder körperlicher Aktivität zu erreichen. Um der sogenannten „Public Health“-Herausforderung gerecht zu werden, fordert die Österreichische Diabetes-Gesellschaft die Position des Bewe-

gungsberaters als fixen Bestandteil eines multidisziplinären Behandlungsansatzes. Zusätzlich zu den bekannten Lebensstilfaktoren Bewegung und Ernährung spielt für die Diabeteseinstellung die psychische Ausgeglichenheit eine große Rolle. Patienten wundern sich immer wieder über schwankende Blutzuckerwerte trotz ausgeglichener Ernährung und ausreichend Bewegung. Diesen liegen häufig verschiedenste Ursachen zugrunde. Es kann sich um Belastungen im familiären Umfeld, am Arbeitsplatz, in der Schule oder auch im Leistungssport handeln, genauso wie Belastungen durch eine Erkrankung oder Schmerzen, welche jeweils zur Ausschüttung gegenregulatorischer Hormone zum Insulin führen und den Blutzucker steigen lassen.

Häufig ist dies – wie bei akuten oder chronischen Erkrankungen – mit einer Insulinresistenz gepaart. Ein möglichst ausgeglichener Tagesablauf gleicht auch Blutzuckerschwankungen aus, an „ruhigen Tagen“ nähern sich Blutzuckerprofile auch bei Personen mit Diabetes häufiger als sonst Normalwerten an.

TRAININGSEMPFEHLUNGEN DER ÖSTERREICHISCHEN DIABETES GESELLSCHAFT

- 150 Minuten moderates (50 bis 70 % der maximalen Herzfrequenz) Ausdauertraining pro Woche. Dabei soll die jeweilige Dauer der Trainingseinheiten 30 bis 60 Minuten betragen, aber mindestens auf drei Wochentage verteilt sein.
- Alternativ sind als wöchentliche Untergrenze 75 Minuten intensiveres Ausdauertraining möglich. Auch hier sollte zumindest dreimal pro Woche trainiert werden.
- Zusätzlich soll mindestens zweimal pro Woche ein Hypertrophietraining (= Krafttraining mit 12 bis 15 Wiederholungen) oder ein Kraftausdauertraining absolviert werden. Beim Krafttraining sollten alle großen Muskelgruppen inkludiert sein, was etwa 9 verschiedenen Krafttrainingsübungen entspricht.
- Körperliche Aktivität soll je nach individueller Möglichkeit täglich in den Alltag integriert werden.

MEDIKAMENTÖSE ANTIDIABETIKA IM ÜBERBLICK

METFORMIN

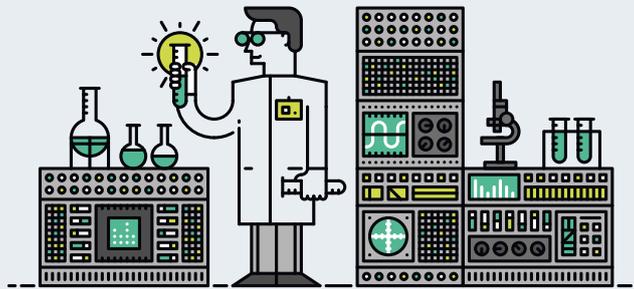
Metformin wirkt primär durch eine Hemmung der Glukoneogenese mit Senkung der (Nüchtern)-Glukoseproduktion, nachfolgend tritt eine Verbesserung der hepatischen und peripheren Insulinsensitivität ein. In der Monotherapie wird durch Metformin eine HbA1c-Reduktion von ca. 1,5 % bei einer Senkung des Nüchternblutzuckers um 30–40 mg/dl erreicht. Die Metformintherapie wird mit zweimal 500 mg pro Tag begonnen und sollte langsam bis zu 2000 mg gesteigert werden. Als Kontraindikationen für die Metformintherapie gelten eine schwere Einschränkung der Nierenfunktion, dekompensierte Lebererkrankungen, akute Pankreatitis, Alkoholismus, eine dekompensierte Herzinsuffizienz oder andere hypoxische Situationen.

SGLT2-INHIBITOREN

Der Natrium-Glucose-Cotransporter (SGLT2) ist verantwortlich für den größten Teil der Glukose-Resorption im proximalen Tubulus der Niere. Die SGLT2-Inhibitoren bewirken daher eine kontrollierte Glukosurie und damit eine Reduktion der Hyperglykämie. Die Wirkung der SGLT-2 Hemmer ist unabhängig von Insulin. Die aktuell verfügbaren Substanzen sind Dapagliflozin, Empagliflozin, Canagliflozin und Ertugliflozin. Prinzipiell können SGLT-2-Hemmer in jeder Kombination eingesetzt werden. In großen Studien zeigte sich neben dem guten blutzuckersenkenden Effekt bisher für Empa-, Cana-, und Dapagliflozin ein positiver Effekt zur Verhütung kardiovaskulärer Ereignisse. Insbesondere konnte auch die Verbesserung einer Herzinsuffizienz erreicht werden. Für Diabetes-Patienten mit erhöhtem kardiovaskulärem Risiko eignen sich diese Medikamente damit besonders gut.

GLP-1-REZEPTOR AGONISTEN

Glucagon-like Peptide-1 Rezeptor Agonisten führen zu einer glukose-abhängigen Steigerung der pankreatischen Insulinsekretion, Hemmung der Glukagonfreisetzung und der Magenentleerung sowie Auslösung eines Sättigungs-



ungsgefühls durch Stimulation des Sättigungszentrums im Gehirn. Sie müssen subkutan in Intervallen von einmal täglich bis einmal wöchentlich je nach Substanz verabreicht werden. Neben effektiver Blutzuckerreduktion sind die fehlende Hypoglykämieeigung und eine, in Studien beobachtete, Gewichtsreduktion festzuhalten. Ähnlich den SGLT2-Inhibitoren liegen Studien zur Reduktion kardiovaskulärer Ereignisse vor, die Herzinsuffizienz wird allerdings von einer Therapie mit GLP-1-Rezeptoragonisten nicht beeinflusst. Gastrointestinale Nebeneffekte treten am Beginn der Behandlung häufig auf, klingen aber meist nach ein paar Wochen Behandlung ab.

PIOGLITAZON

Pioglitazon erhöht die Insulinsensitivität als Ligand der nukleären Hormonrezeptorfamilie PPAR, über die Regulation der Expression verschiedener insulinempfindlicher Gene. Im Fettgewebe erfolgt eine verstärkte Differenzierung von Präadipozyten zu Adipozyten und damit eine Beeinflussung der metabolischen und endokrinen Aktivität. Die Insulinsensitivität in Leber, Skelettmuskel und im Fettgewebe nimmt zu. Glitazone reduzieren den HbA1c-Wert um etwa 1,5 %. Zu den Nebenwirkungen der Glitazontherapie zählen Gewichtszunahme und verstärkte Ödemneigung auf Basis von Flüssigkeitsretention.

GLIPTINE

Dipeptidyl-Peptidase-IV-Inhibitoren als Abbauhemmer des körpereigenen GLP-1 führen zu einer glukose-abhängigen Steigerung der pankreatischen Insulinsekretion und Hemmung der Glukagonfreisetzung. Diese Substanzen zeigen keine Hypoglykämieeigung und sind gewichtsneutral. In Kombination mit Metformin wird eine substanzeig-

ne HbA1c-Senkung von ca. 1% beobachtet. In den RCTs fand sich eine numerisch erhöhte Inzidenz für Pankreatitis im Promillebereich, diese erreichte jedoch in den Einzelstudien keine statistische Signifikanz.

SULFONYLHARNSTOFFE

Sulfonylharnstoffe (Gliclazid, Glimepirid, Gliquidon) stimulieren die pankreatische Insulinsekretion und resultieren in einer mittleren zu erwartenden HbA1c-Reduktion um 1,5 %. Zu den klinisch relevanten Nebenwirkungen zählt das erhöhte Hypoglykämierisiko. Gliclazid hat ein niedrigeres Hypoglykämierisiko im Vergleich zu den meisten anderen Sulfonylharnstoffen.

GLINIDE

Glinide (Repaglinid) führen zu einer gegenüber Sulfonylharnstoffderivaten kürzer dauernden prandialen Insulinsekretion mit einer größeren Flexibilität hinsichtlich der Nahrungsaufnahme. Analog zu den Sulfonylharnstoffen besteht jedoch auch ein Hypoglykämierisiko. Die HbA1c-Reduktion in der Monotherapie beträgt ca. 1,0 %.

ALPHA-GLUCOSIDASE-INHIBITOREN

Diese Substanzklasse, deren wichtigster Vertreter Acarbose ist, bewirkt über eine Hemmung der intestinalen Kohlenhydratverdauung eine Reduktion vor allem der postprandialen Blutzuckerwerte um 50–60 mg/dl und des HbA1c-Werts um 0,7 %. Acarbose kann sowohl als Monotherapie als auch als Therapieergänzung eingesetzt werden.

INSULINE

Generell stellt die Basalinsulintherapie eine einfache und gleichzeitig auch sichere Möglichkeit für den Einstieg in eine Insulintherapie dar. Kann unter dieser Therapie das individuell festgelegte Therapieziel nicht erreicht werden, so sollte je nach Wünschen und Bedürfnissen des Patienten eine Intensivierung der Therapie mithilfe eines zusätzlich verabreichten, prandialen Insulins oder mittels Mischinsulin erfolgen.

180 Tage...
6 Monate...
Nur 1 Sensor.

eversense[®] XL
Continuous Glucose Monitoring System



Langzeit CGM
Bis zu 180 Tage

**Genieße Dein Leben ganz unbeschwert
mit Deinem Langzeit CGM Sensor.**

- ▶ SICHERHEIT durch Transmitteralarmlarme
- ▶ ÜBERSICHT & KONTROLLE mit der Eversense CGM App
- ▶ KOSTENÜBERNAHME durch alle Krankenkassen

Finden Sie Ihr Zentrum auf www.eversense.at

Roche

EINE KOOPERATION MIT
ROCHE DIABETES CARE

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patienten handelt. Vor Gebrauch dieser Produkte muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden. ©Senseonics, Inc. 2019

eversense

Hergestellt von Senseonics, Inc.
20451 Seneca Meadows Parkway
Germantown, MD 20876-7005 USA
844.SENSE4U|+1 301.515.7260|(+1 844.736.7348)

Roche

Vertrieb durch:
Roche Diabetes Care Austria GmbH
1200 Wien, Handelskai 94-96
CGM-Hotline: 01/277 27-1500

DIABETES RICHTIGE ERNÄHRUNG

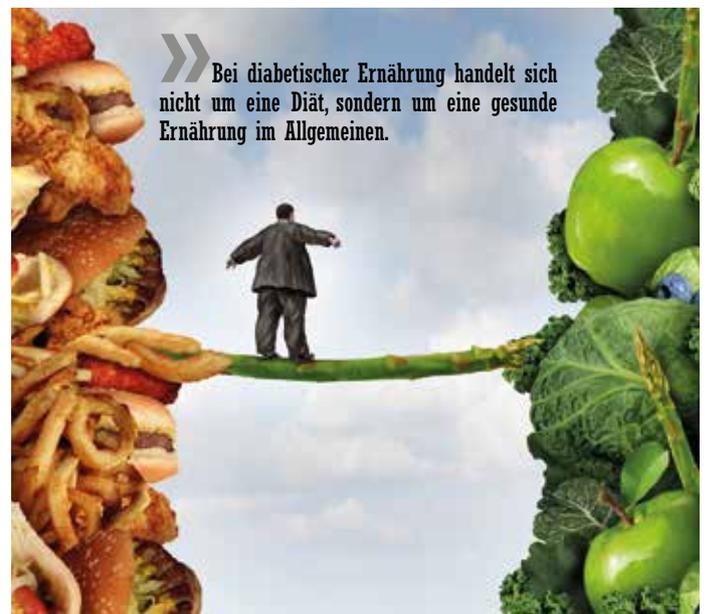
Essen und Bewegung sind entscheidende Faktoren der Diabetestherapie

Die Ernährungsleitlinien bei Diabetes sind in den letzten Jahren wesentlich liberaler geworden. Heute kann man sagen, dass ein Diabetiker keine spezielle Diät braucht. Seine Ernährungsempfehlungen sind im Grunde die gleichen wie für Nicht-Diabetiker. Die Ernährung sollte im Grunde schlicht und einfach auf Basis einer gesunden Mischkost zusammengestellt werden. Nämlich ballaststoffreich und arm an tierischen Fetten. Eine Ernährung also, die der ganzen Familie guttut. „Wichtig ist, dass man die Ernährungsempfehlungen an die jeweilige Diabetesform anpasst. Ein schlanker Typ 1 Diabetiker braucht eine andere Ernährungstherapie als ein Typ 2 Diabetiker. Bei dieser Diabetesform ist vor allem das Übergewicht ausschlaggebend und das sich die Menschen zu wenig bewegen. Hier liegen die Hauptziele nicht nur in der gesunden Ernährung, sondern auch in einem richtigen und ausreichenden Bewegungsprogramm“, erklärt Hannelore Schlager, Diätologin und Diabetes-Beraterin an der Privatklinik Wehrle Diakonissen.

GESUNDES GENIESSEN

Makronährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sollten in einem guten Verhältnis zu einander stehen. Das heißt der Löwenanteil der Nährstoffe sollte aus der Zufuhr richtiger Kohlenhydrate in einer ballaststoffreichen Form aufgenommen werden, weil diese eine flache Blutzuckerkurve entwickeln. Dazu zählen etwa Vollkornbrot, Naturreis, Hülsenfrüchte, Salat, Gemüse und Obst. Beim Brot ist es entscheidend, dass es sich um echtes Vollkornbrot handelt. „Häufig werden Brote mit Malzzucker eingefärbt und täuschen so Vollkornerzeugnisse vor. Auch die Wahl der richtigen Öle, wie Nuss-, Raps- oder Olivenöl ist wichtig. Butter dagegen nur in kleinen Mengen essen“, weiß Schlager.

Unzutraglich sind die versteckten Fette in Fleisch und Käse. Der Fleischkonsum sollte sich auf zwei bis drei Portionen pro Woche beschränken. Ein bis zwei Obstportionen pro Tag zählen ebenfalls zur einer ausgewogenen Ernährung. Grundsätzlich empfiehlt die Ernährungsexpertin mediterrane Küche.



DIABETIKER BESTEHT RACE ACCROSS AMERICA

Der Aberseer Extremradfahrer Thomas Haas ist mit dem Continuous Glucose Monitoring (CGM) System beim härtesten Radrennen der Welt angetreten und konnte sich als erster Diabetiker Typ-1 über den Zieleinlauf freuen.

Seit 23. Oktober 2017 habe ich die Möglichkeit das Eversense CGM System zur Glukosemessung zu tragen. Die Einsetzung des Sensors unterhalb der Haut im Oberarm war schnell geschehen, absolut schmerzfrei und die kleine Wunde nach sechs Tagen komplett verheilt. Das Tragen des abnehmbaren Transmitters, der die Daten vom Sensor an mein Smartphone überträgt, war angenehm, da er relativ flach ist. Für mich war das Vibrieren bei den Warnmeldungen des Sensors von großem Vorteil, denn nachts habe ich keinen Empfänger im Schlafzimmer. Der größte Vorteil für mich bestand zudem in der langen Tragedauer des Sensors. Da ich bei allen Systemen, die eine kontinuierliche Übertragung der Werte bieten, mit der Neukalibrierung meine Probleme hatte, war ich von Eversense angenehm überrascht. So hatte ich bei einmaliger Erstkalibrierung verlässliche

und eine vergleichsweise hohe Genauigkeit der Werte gegenüber den anderen von mir getesteten Sensoren. Der einzige Nachteil für mich ist, dass dieser Sensor – zumindest jetzt noch – mit keiner Insulinpumpe kompatibel ist und deshalb keine Hypoabschaltung möglich ist.

180 TAGE DAUEREINSATZ

Aber die ersten sehr guten Erfahrungen waren ausreichend, um mein größtes Abenteuer mit meinem Team und dem Eversense XL Sensor für bis zu 180 Tage anzutreten – nämlich beim Race Accross America. Bei Planung des Rennens fragte ich mich natürlich ob ich als Diabetiker Typ-1 fast 5.000 km mit dem Fahrrad bei unterschiedlichen Witterungsverhältnissen in 12 Tagen bestreiten kann. Und wenn ja, wie kann das funktionieren? In Bezug auf meine notwendige Glukosemessungen bot mir das Eversense System viel Kom-

fort, weil Hautverträglichkeit, Betriebssicherheit und Messgenauigkeit gegeben waren.

Mit dem Eversense XL Sensor und der Eversense Now App, bei der mein Team zu jeder Zeit meine Blutzuckerwerte im Blick hatte, war dann nicht meine Diabetes, sondern die Müdigkeit und der Schlafentzug das größte Problem. Dank meiner Familie, den Unterstützern vor Ort und meiner Entschlossenheit es schaffen zu können – als erster Diabetiker Typ-1 überhaupt, wusste ich, dass dieses Rennen mein Leben verändert. Ein unglaubliches Gefühl, das ich nie vergessen werde. Deshalb möchte ich mich auch an alle Diabetiker wenden und sagen: „Ich habe keine Angst vor meinem Diabetes, Ihr braucht sie auch nicht haben“. Ich hoffe, dass meine Erfahrungen viele Menschen mit Diabetes dazu motivieren, mit Bewegung und Sport ihren Alltag zu meistern.



» Das System zur kontinuierlichen Glukose Messung erleichtert den Alltag von Typ 1 Diabetiker Thomas Haas – bis zu 180 Tage lang mit nur einem Sensor.



DR. GABRIELE HOLFELD-WEITLOF IM PORTRAIT

ICH WILL DEN MENSCHEN ZEIT, OHR UND HERZ SCHENKEN



STECKBRIEF

Familienstand: verheiratet, 1 Sohn

Geburtsort: Salzburg

Ausbildung: Studium der Medizin in Innsbruck und Wien

Zusatzausbildungen: Arbeitsmedizin, Ernährungsmedizin, Orthomolekulare Medizin, Psychosomatik

Ich lese: Haruki Murakami, Belletristik, Fachliteratur

Sport: einmal im Jahr Marathon, tägliches Lauftraining am Morgen, Skifahren, Bergwandern (2011 Kilimandscharo)

Ich esse gerne: Fisch, exotisch und immer wieder Neues ausprobieren

Liebste Reiseziele: Tansania, Italien, eigentlich die ganze Welt erkunden

Selbsteinschätzung: wissbegierig, neugierig, humorvoll, suche Herausforderungen, lebe und lache gerne

Für mich war schon mit 15 Jahren klar, dass ich Medizinerin werde. Ursprünglich wollte ich Kinderärztin werden. Und ich wollte immer die Welt sehen“, beschreibt Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof ihre Wünsche, die sie in ihrer Jugendzeit begleiteten. Schon früh war ihr klar, dass sie Salzburg vorerst einmal verlassen müsse.

Nach vier Jahren Medizinstudium in Innsbruck, wollte die gebürtige Salzburgerin jedoch Schauspielerin werden und zog deshalb nach Wien. Nach kurzen Erfahrungen in diesem Bereich zog es Holfeld-Weitlof jedoch wieder zurück zur Medizin und beendete ihre Ausbildung zur Ärztin in Wien. Im Rahmen einer anschließenden Weltreise arbeitete sie in Krankenhäusern in Israel und in Ägypten.

Zurück in Österreich wechselte die Jungmedizinerin ins UKH-Salzburg und danach zu den Barmherzigen Brüdern, um schließlich im Landeskrankenhaus ihre Turnusausbildung zu beenden. Seit 1994 ist Gabriele Holfeld-Weitlof als Allgemeinärztin sowie auch als Arbeitsmedizinerin tätig und leitet diesen Bereich heute in den Salzburger Landeskliniken. Aus Neugier und Wissbegierde absolvierte die Mutter eines Sohnes zahlreiche weitere Ausbildungen, wie unter anderem Orthomolekulare Medizin, Palliativmedizin, Psychosomatische Medizin und Ernährungsmedizin. Heute liegt ihr Praxissschwerpunkt in der psychosomatischen Medizin und im Besonderen im Bereich der Ganzheitsmedizin.

STRESSBEWÄLTIGUNG

In der Psychosomatik untersucht die Medizinerin die Wechselwirkungen seelischer Einflüsse auf den Körper sowie auch die Beeinflussung körperlicher Erkrankungen hinsichtlich psychischer Prozesse. So können Stresssymptome wie Schlafstörungen, Libidoverlust, Tinnitus, chronische Infektionen, Reizdarmsyndrom, Burn-Out oder Depression die Patienten in die Praxis für Gesundheit und Wohlbefinden von Frau Dr. Holfeld-Weitlof führen. Mit Herz, Zeit und Ohr auf den Patienten eingehen, was ihn bedrückt, gehört daher zu ihrem

grundlegenden Praxisverständnis. Neben schulmedizinischer Abklärung von Symptomen werden die Beschwerden des Patienten in Folge auf psychosomatischer Ebene abgeklärt. Dazu gehören Instrumente wie Hypnose, Holopathie oder Traumatherapie. So wird abgeklärt, was der Patient wirklich braucht. Immer mehr Menschen agieren nämlich an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit. „Wir vergessen, uns Zeitinseln zu nehmen, also Pausen zu machen. Wenn ich das nicht mehr kann, rudern wir in Probleme hinein. Achtsamkeit mit sich selbst, ist daher eine Methode, diesen Einflüssen und Belastungsmomenten gegenzusteuern, weiß die Medizinerin.“

Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof unterstützt seit fünf Jahren aktiv das Projekt „Africa Amini Alama“ (www.africaaminialama.com). Dabei geht es um Hilfe im medizinischen, Bildungs- und Sozialbereich, etwa um den Aufbau einer Krankenstation in Momella/Tansania. Jedes Jahr ist die engagierte Ärztin vor Ort und hilft dabei fachlich, organisatorisch und finanziell, um dieses Projekt voranzutreiben.

www.holfeld-weitlof.com

WIR HABEN DEN HUMOR JA NICHT ZUM SPASS

Ganz im Gegenteil: „Humor ist eine ernsthafte Angelegenheit und lebensnotwendig“, sagt Gisela Matthiae, Autorin, Theologin und Clownin. Sie leitet den Lehrgang „Clownerie auf der Bühne des Lebens“, der im Mai in St. Virgil Salzburg beginnt.

Humor wirft immer einen liebevollen Blick auf die Welt und die Menschen, wie sie nun einmal sind. Gelassenheit und Freiheit kennzeichnen diese Lebenshaltung samt Optimismus und der Überzeugung, dass letztlich alles gut wird. „Das ist es auch, was Humor und Glaube verbindet. Voller Hoffnung rechnen beide mit dem scheinbar Unmöglichen. Und diese Haltung kann man lernen“ weiß die Theologin schmunzelnd „sogar in der Kirche.“ Im Lehrgang werden Wahrnehmung und Aufmerksamkeit geschult, Techniken aus Theater, Mimik, Gesang und Sprache erlernt. Sie trainieren auch Bühnenpräsenz und Methoden der Improvisation, experimentieren mit Bewegung und Emotion.



Clownerie ist nicht nur eine Lebenskunst, sondern auch ein Handwerk.

Gisela Matthiae,
Autorin, Theologin & Clownin

Wenn Sie Ihr clowneskes Staunen und Stolpern für sich und Ihre Arbeit mit Menschen entdecken wollen, sind Sie in St. Virgil auch bei Moshe Cohen richtig. Der Gründer von „Clowns without borders“, Friedensaktivist und Clown aus San Francisco ist in Salzburg kein Unbekannter. In seinem Workshop „Heiliger Bimbam“ arbeiten Sie mit Elementen aus Qi Gong, Tanz und Feldenkrais. Achtsamkeitsübungen und spontane Interaktionen stehen im Mittelpunkt.

Weitere Informationen:

ST. VIRGIL SALZBURG

Ernst-Grein-Straße 14, A-5026 Salzburg, T: 0662 65901-0

www.virgil.at





» Am ersten Sonntag im Mai ist seit 1998 der Welttag des Lachens, begründet von Dr. Madan Kataria, der auch die Yoga-Lachbewegung geschaffen hat. Durch gemeinsames Lachen sollen weltweit Brüderlichkeit, Freundschaft und Frieden erreicht werden.

LACHEN ALS MEDIZIN

VERSCHREIBUNGSFREI, KOSTENLOS UND SEHR GESUND

DR. BRIGITTE GAPPMAIR

Böse Zungen – natürlich nur die aus anderen Bundesländern – behaupten manchmal, die Salzburger gingen zum Lachen in den Keller. Das stimmt so natürlich überhaupt nicht. Grantscherm, Jammerer und Nörgler gibt es hier bestimmt nicht mehr als anderswo in Österreich. Aber es trifft schon zu, dass in der Alpenrepublik generell - verglichen mit anderen Ländern - wenig gelacht wird. Obwohl wir objektiv gesehen

weit mehr zu lachen hätten als Millionen Menschen anderswo auf der Welt: wir leben in einem der schönsten Länder der Erde in weitgehend intakter, gesunder Umwelt. Wirtschaftlich liegt Österreich weltweit im Spitzenfeld, das Sozial- und Gesundheitswesen ist vorbildlich, dem weitaus überwiegenden Teil der Bevölkerung geht es materiell sehr gut, es fehlt an nichts. Zumindest ihr Wohlstand könnte den Österreicherinnen und Österreichern also schon öfter wenigstens

ein Lächeln entlocken. Tut es aber nicht. Denn ganz offensichtlich korreliert materielles Wohlergehen nicht zwangsläufig mit einem hohen Wert im internationalen Glückchkeits-Ranking bzw. in der Lach-Häufigkeit. Denn wie sonst ist es zu erklären, dass in so gut wie allen afrikanischen Ländern – ob ganz oder weniger arm – quer durch alle Alters- und Sozial-schichten deutlich mehr gelacht wird als in Mitteleuropa? Das hat Deutschlands bekanntester Lachforscher – ja, das gibt

Fotos:123rf.de

es, die Wissenschaft nennt sich Gelotologie – Rainer Stollmann in ausgedehnten Studien vor Ort festgestellt. Stollmann, Professor am Institut für Ethnologie und Kulturwissenschaft der Universität Bremen, der sich 1995 mit seiner Arbeit zum Thema „Natur und Kultur des Lachens“ habilitiert hat, konnte auch Unterschiede in der Lachfrequenz in europäischen Ländern feststellen: „In Europa lachen die Engländer am meisten, sie sind die Weltmeister des Humors“. Ob den Engländern wegen des Brexit-Chaos der vergangenen Wochen und Monate das Lachen womöglich vergangen ist, war übrigens noch nicht Gegenstand der Lachforschung. Wesentlich weniger Gründe zum Lachen finden laut Stollmanns Forschungen die Deutschen und Österreicher, aber auch in Japan, wo es den Leuten ja auch sehr gut geht, wird ziemlich wenig gelacht.

Aber woran liegt es – wenn nicht am Wohlstand – dass in Gesellschaften häufiger oder seltener gelacht wird? „Das wurde noch nicht eingehend genug erforscht, um darüber klare Aussagen treffen zu können“, sagt Professor Stollmann. Nur eines trifft in allen Ländern zu: Kinder lachen weltweit bis zu zehnmal öfter als Erwachsene, die hierzulande auf gerade mal 15 bis 20 Lacher täglich kommen.

NICHTS IST SO GESUND WIE DAS LACHEN

Dass Lachen gesund ist, wusste als Erster schon Hippokrates um 400 vor Christus. Diese Erkenntnis wurde über die Jahrhunderte von vielen Aufklärern bis hin zu Immanuel Kant immer wieder aufs Neue bestätigt – nur die Obrigkeiten hatten oft wenig Freude wenn das Volk lachte. So hat die katholische Kirche das Lachen über 1000 Jahre lang sogar verboten, weil auch Jesus in der Bibel angeblich nie gelacht hat. Einfach lachhaft, solch fadenscheinige Begründungen, die allerdings fatal an jene heutiger Fundamentalisten im Islam erinnern, die die Musik verbieten weil sie „des Teufels ist“.

Ein Wunder, dass gerade in moslimisch geprägten Gesellschaften trotzdem viel gelacht wird. Das Lachen – es lässt sich nicht verbieten.

Die medizinische Forschung versucht seit Jahrzehnten weltweit, dem Einfluss des Lachens auf Körper und Psyche auf den Grund zu gehen, und von Jahr zu Jahr wächst das Wissen und das Staunen darüber, was Lachen alles bewirken kann. Gehen die Mundwinkel nach oben, weiß das Gehirn, dass es lustig wird und schüt-



Foto: Tempel

Die Psychologin **Dr. Katharina Tempel**, Berlin, gibt in ihrem Internet-Auftritt wertvolle Tipps, wie man im Alltag öfter Anlässe zum Lachen und Glücklichein finden kann.

www.gluecksdetektiv.de

tet die „Glückshormone“ Endorphin und Serotonin aus – man fühlt sich dann schon mal ganz gut. Wird das Lachen intensiver weil vielleicht der Witz so gut war, dann wird körperliche Schwerarbeit daraus, an der nicht weniger als hundert Muskeln beteiligt sind – vom Gesicht, über die Atmung, bis runter zu den Bauchmuskeln breiten sich die Aktivitäten aus, die Bronchien werden durchlüftet, mehr Sauerstoff kommt ins Blut und in die Organe, Herz und Kreislauf werden angeregt. Deutlich mehr T-Lymphozyten werden ausgeschüttet, ebenso Gamma-Interferon, was den Schluss zulässt, dass Lachen auch das Immunsystem stärkt.

LACHEN MACHT KLÜGER, ATTRAKTIVER, KOMMUNIKATIVER

Lachen ist der soziale Kitt schlechthin. Menschen, die gut drauf sind und oft lachen, sind beliebter, finden leichter Freunde, kommen am Arbeitsplatz schneller nach oben. Ein Begrüßungslächeln ist schon mal ein guter Einstieg in jedes Gespräch, ein entschuldigendes Lächeln macht Fehler nur noch halb so schlimm und ein Lacher hilft oft über Unsicherheiten hinweg. Warum das so ist? Weil „nichts in der Welt so ansteckend ist wie Gelächter und gute Laune“, wie schon Charles Dickens wusste.

Zu lachen, so weiß die Berliner Psychologin Dr. Katharina Tempel, die hauptberuflich Menschen zum Lachen und Glücklicherwerden verhilft, „macht gesünder, klüger, attraktiver und glücklicher. Es ist ein Medikament, das komplett ohne jede Nebenwirkung einhergeht. Es ist einfach, kostenlos, jederzeit verfügbar und wird in der ganzen Welt verstanden“.



Foto: BR

Deutschlands bekanntester Lachforscher, **Rainer Stollmann**, Professor am Institut für Ethnologie und Kulturwissenschaft der Universität Bremen, hat herausgefunden, dass die Engländer „Weltmeister des Humors“ sind, und dass im armen Afrika besonders viel gelacht wird.

DIE TANGANJIKALACHEPIDEMIE

Am 30. Jänner 1962 brachen drei Schülerinnen einer Mädchenschule in Kashasha am Westufer des Victoria-Sees in Lachen aus, ohne damit wieder aufhören zu können. In kurzer Zeit wurden 95 der 159 Schülerinnen im Alter von 12 bis 18 Jahren davon angesteckt, sodass die Schule am 18. März geschlossen werden musste da kein regulärer Betrieb mehr möglich war. Die nach Hause geschickten Schülerinnen sorgten für eine weitere Verbreitung der Lachanfalle, die bis zu 1000 Personen erfasste. Erst sechs Monate später ging das Phänomen etwas zurück, manche lachten aber auch noch zwei Jahre danach. Das Ereignis ging als „Tanganjika-Lachepidemie“ in die Medizin-Geschichte ein und gilt als Beispiel einer ungewöhnlichen Massen-Hysterie, deren Auslöser bis heute unbekannt geblieben ist. Niemand weiß, warum damals so viele Leute so viel und lang gelacht haben. Gesund war das nicht mehr, viele erlitten dabei Krämpfe; ernsthafte Verletzungen oder gar Todesfälle gab es aber nicht.



LIEBE UND TREUE

NUR HORMONSACHE?

Ach wie gerne würden wir unsere Liebesgefühle ausschließlich göttlicher Fügung zuschreiben, aber wir Säugetiere sind rein biologisch gesehen Chemielabore. Unser Liebesleben ist zu einem großen Teil von der Anzahl unserer Rezeptoren für bestimmte Hormone abhängig.

MAG. ANDREA HAMMERER

Sehr ernüchternd, aber auch anstrengend. Wenn wir uns verlieben – wer kennt das nicht – wirbelt unser körpereigener Cocktail aus Botenstoffen den Organismus gehörig durcheinander.

Das Belohnungsmolekül Dopamin wirkt euphorisierend und ist neben einer Reihe von anderen Botenstoffen maßgeblich für die psychischen Veränderungen verantwortlich. Sexualhormone wie Testosteron heizen den Sexualtrieb von Männern und Frauen an. Noradrenalin hebt die Aufmerksamkeit und macht die Partner insgesamt risikobereiter. Wir tun außergewöhnliche Dinge, die wir uns sonst nicht getraut hätten. Das Vasopressin ist zuständig dafür, ob wir nun monogam sind, oder weiterhin der Polyamorie frönen. Wir Menschen können durchaus mehrere Freunde gleichzeitig lieben und begehren, goutieren das beim Partner in der Regel aber nicht.

HORMONGESTEUERTE MONAGAMIE?

Untersuchungen an Präriewühlmäusen haben gezeigt, dass diese aufgrund ihrer großen Anzahl von Rezeptoren für Vasopressin absolut monogam sind – was übrigens bei Säugetieren die Ausnahme ist; nur 3-5 Prozent sind lebenslang treu.

Beim Menschen sieht es ähnlich ernüchternd aus, angeblich führen nur 20 Prozent unabhängig von Kultur oder Religion lebenslang monogame Beziehungen. Wir reden uns das in unserer modernen Gesellschaft gerne schön, indem wir von serieller Monogamie sprechen, wie praktisch, dass heute Beziehungen nicht mehr lebenslang dauern und man das Lebensabschnittspartner nennt, was

unserem Konsumverhalten auch in anderer Hinsicht entspricht. Ich persönlich finde diese Entwicklung sehr traurig und es hilft uns nicht weiter, das einfach auf die Hormone zu schieben. Der Wille des Menschen, Kompromisse einzugehen oder dem anderen zuliebe auf

oberflächlichen Lustgewinn zu verzichten und Prioritäten im Leben zu setzen, ist in der Lage, die Gesellschaft zu verändern. Würde jeder Mensch nur einen anderen Menschen wirklich lieben, wäre die gesamte Welt glücklich.



ANGEBORENE BINDUNGSÄNGSTE

Warum fallen monogame Beziehungen Menschen verschieden schwer? Hier kommt das Oxytocin ins Spiel – das Bindungshormon. Jede stillende Mutter kennt dieses überfließende Fürsorge-Liebesgefühl, wenn sie ihrem Säugling beim Trinken zusieht, auch schon der Gedanke an das Kind löst den Milchfluss aus.

Wir wissen aus neuen Studien, dass dieses Hormon Autismus begünstigt, wenn der Embryo im Mutterleib nicht ausreichend damit versorgt ist. Diese Kinder tun sich schwer, sich gebunden zu fühlen, haben Angst vor jeder kleinsten Veränderung, können fremden Menschen nicht in die Augen sehen. Wir kennen das alle: wenn wir uns verlieben, sehen wir einander stundenlang in die Augen und die Liebe scheint von Herz zu Herz zu fließen. Lügen wir oder werden wir belogen, fällt uns Blickkontakt extrem schwer oder der Blick wird



Chef im eigenen Gefühlshaushalt bleiben wir immer selbst, das ist die gute Nachricht.»

MAG. ANDREA HAMMERER

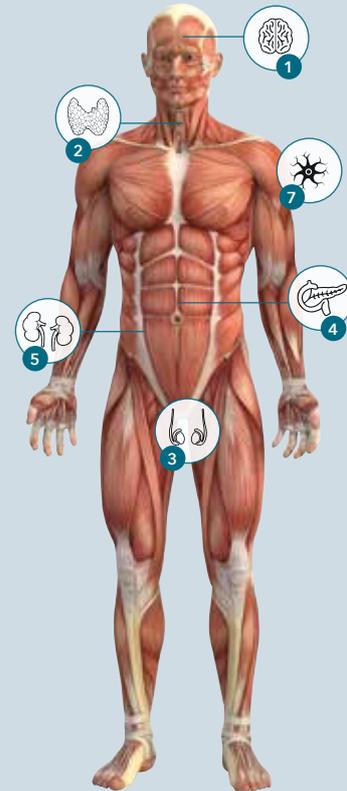
Klinische- u. Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin

starr, das Gesicht zur Maske, weil uns der Gesichtsausdruck verraten würde. Man kann das sogenannte Beziehungshormon im menschlichen Gehirn nachweisen und forscht inzwischen intensiv an den Folgen der Gabe mittels Nasenspray, wie sich dies auf das Sozialverhalten des Menschen auswirkt. Fakt ist – wir nehmen bei Zufuhr von Oxytocin den Partner liebevoller wahr.

Das Hormon Oxytocin wurde schon am Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckt. Mittlerweile hat man es sogar bei Hunden nachgewiesen. Diese sind sogar soweit domestiziert, dass manche den Blickkontakt nicht mehr als Aggression wahrnehmen, sondern dem geliebten Herrchen oder Frauchen intensiv in die Augen sehen. Genau jene Hunde sind intensiver gebunden und brauchen mehr Streicheleinheiten, geben diese aber auch durch eine stärkeres Bindungsgefühl zurück. Anstatt nun aber auf künstlich hergestellte Oxytocin-Sprays zu hoffen, um den begehrten Partner manipulieren zu können, probieren Sie es doch einfach mal mit einem tiefen Augen-Blick und prüfen Sie, inwieweit Sie noch der Meister ihres eigenen Hormon-Labors sind. ■

HORMONE

Hormone sind an vielen Prozessen im menschlichen Körper beteiligt. Sie haben vielschichtige Aufgaben und werden an unterschiedlichen Stellen im Körper gebildet.



① GEHIRN

Endorphine regulieren Schmerzempfinden und wirken euphorisierend, Oxytocin gilt als Bindungshormon, Vasopressin wirkt auf das Geselligkeitsgefühl

② BAUCHSPEICHELDRÜSE

Insulin speichert Energie und senkt den Blutzuckerspiegel

③ HODEN

Testosteron als männliches Geschlechtshormon fördert auch egozentrische Entscheidungen

EIERSTÖCKE

Östrogen ist als weibliches Geschlechtshormon auch für den Knochenaufbau entscheidend

④ SCHILDDRÜSE

Thyreozyten steuern den menschlichen Energiehaushalt

⑤ NEBENNIERE

Adrenalin ist als Stresshormon, ähnlich wie das Cortisol, verantwortlich für das Bereitstellen von Energiereserven

⑥ ZENTRALNERVENSYSTEM

Serotonin wirkt auf das Herz-Kreislaufsystem und übermittelt als Neurotransmitter Gelassenheit und innere Ruhe

KRANKHEITEN VORBEUGEN **FIT IM BERUF**

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist neben dem gesetzlich vorgeschriebenen Arbeitnehmerschutz eine Möglichkeit die Gesundheit und Sicherheit der Beschäftigten zu stärken. Das Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung in Österreich gibt Richtlinien vor nach denen BGF-Projekte umgesetzt werden sollen. Das PULS-Magazin sprach dazu mit der Referatsleiterin für Betriebliche Gesundheitsförderung der Arbeiterkammer Salzburg, Mag.^a Karin Hagenauer:

Welche Maßnahmen sind sinnvoll?

Wir raten von verhaltensorientierten Projekten, die die Optimierung der Leistungsfähigkeit der Beschäftigten zum Ziel hat, ab. Ein gesunder Apfel zur Jause oder ein bewegter Tag im Betrieb bleibt ohne langfristig anhaltende Wirkung. Sinnvoll erachte ich Projekte, die



Gute Arbeitsbedingungen fördern die Arbeitsfähigkeit und das ist für alle Beteiligten ein Vorteil.

MAG.^a KARIN HAGENAUER, MSC
Arbeiterkammer Salzburg

Arbeitsbedingungen und Themen wie Vereinbarkeit von Familie und Beruf in den Blick nehmen. Zur gesunden Arbeit gehört auch, selbstbestimmte Zeit für sich zu haben.

Welche Vorteile hat betriebliche Gesundheitsförderung für Beschäftigte?

BGF-Projekte werden vor allem dann Verbesserungen von Arbeitsbedingungen bringen, wenn die Beschäftigten in den Prozess miteinbezogen werden, wie das laut Qualitätskriterien vorgesehen ist.

Und was bringt es den Arbeitgebern?

Reibungsverluste werden in den betrieblichen Abläufen verringert und Verbesserungspotenziale in der Arbeitsgestaltung aufgezeigt.

Welche Dinge werden oft verabsäumt?

BGF ist eine freiwillige Sache der Unternehmen. Wir sehen häufig, dass umfangreiche BGF-Projekte umgesetzt werden, bei denen aber der gesetzlich vorgeschriebene Arbeitnehmerschutz nicht eingehalten wird. Außerdem sind die meisten BGF-Projekte Einmalaktionen.



GERECHTIGKEIT MUSS SEIN

**MEIN RECHT AUF
ARBEIT DIE NICHT
KRANK MACHT.**

DAFÜR STEHT MEINE AK.

www.ak-salzburg.at



RAUCHFREIES KRANKENHAUS

Nun ist es endlich soweit – das Uniklinikum Salzburg-Landeskrankenhaus wurde für alle Anstrengungen, die im Rahmen des Projekts „Rauchfreies Krankenhaus“ getätigt wurden, belohnt.

Die Salzburger Landeskliniken, werden täglich mit dem Thema „Rauchen“ konfrontiert. Zum einen ist das „Rauchen“ verantwortlich für eine Vielzahl von Erkrankungen, die in den Salzburger Landeskliniken behandelt werden. Zum anderen halten sich viele Patienten und Besucher nicht an das seit Jahren bestehende generelle Rauchverbot am Klinikgelände. SALK Geschäftsführer Priv.-Doz. Dr. Paul Sungler betont: „Wir möchten und müssen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Patientinnen und Patienten, Besucherinnen und Besucher bestmöglich vor Passivrauch schützen. Ich freue mich deshalb sehr, dass wir nun das Silberne Zertifikat des „Österreichischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen, die dem ‚Global Network for Tobacco free Health Care Services‘ angehören, verliehen bekommen haben.“

VORBILDWIRKUNG

Um dies zu erreichen mussten viele Schritte gesetzt werden. Sungler erklärt: „Wir haben als größte Gesundheitseinrichtung des Landes eine Vorbildwirkung auf unsere Patienten sowie auf andere Gesundheitseinrichtungen und Betriebe insgesamt. Rauchen am Klinikgelände passt nicht zu dieser Vorbildfunktion.“ Aus diesem Grund hat sich der Geschäftsführer dazu entschieden alle fünf SALK Standorte zu „Rauchfreien Krankenhäusern“ zu machen.

RAUCHERSTATUS

Ein wichtiger Schritt war nun die Zertifizierung zum Silber Status „Rauchfrei-

es Krankenhaus“ des „Österreichischen Netzwerks Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen des Landeskrankenhauses. Ein wichtiger Schritt für die erfolgreiche Silberzertifizierung war unter anderem die entsprechende Beschilderung des Klinikgeländes mit Informationstafeln, die auf das Rauchverbot am Klinikgelände sowie auf die Raucherzonen aufmerksam machen, sowie die Information der Mitarbeiter, insbesondere der Führungskräfte, über die getätigten Maßnahmen. So wird zum Beispiel der Raucherstatus der Patienten in der digitalen Pflegedokumenta-

tion erfasst und dokumentiert sowie den Patienten in einem Gespräch ein Rauchstopp nahegelegt.

„Wir unterstützen unsere Mitarbeiter auch aktiv beim Rauchstopp. Dazu werden für Mitarbeiter Informationsveranstaltungen und Raucherwöhnungskurse in Kooperation mit AVOS und den Krankenkassen kostenfrei angeboten.“, so der SALK Geschäftsführer. Mit der Zertifizierung leistete sie SALK einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Mitarbeiter und Patienten und trägt dazu bei, dass Salzburg freiwillig rauchfrei wird.



Petra Grössl-Wechselberger (Vorstandsmitglied des Österreichische Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen) überreichte Priv.-Doz. Dr. Paul Sungler das Silber-Zertifikat. Dabei unterstrich sie besonders das vorbildliche Engagement des Uniklinikums beim Nichtraucherschutz und bedankte sich bei den Projektleitern Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA und Mag. Bernhard Reich für ihre vorbildliche Arbeit.

GESUND IM LEBEN – FIT IM JOB

Die Palfinger AG ist Vorreiter im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung mit PALfit.

Mit einem ganzheitlichen Programm fördert Palfinger bereits lange Zeit erfolgreich die Gesundheit seiner Mitarbeiter. PALfit bietet in Zusammenarbeit mit verschiedenen Bereichen, wie der Arbeitsmedizin, Physiotherapie, Arbeitssicherheit und Human Resources ein abwechslungsreiches Programm. So werden die Vorteile der betrieblichen Gesundheitsförderung bestmöglich genutzt – ein Gewinn für alle Mitarbeiter und für Palfinger.

ANGEBOTE & KURSE

Zumba, Work out, Skitouren, Kochkurse, Stressbewältigung und „Gesundes Führen“ sind nur einige Beispiele für Angebote und Kurse, die es bei Palfinger gibt. Außerdem werden Mitarbeiter unterstützt, wenn sie bei einer Sportveranstaltung (z.B. Marathon, Businesslauf, Triathlon, etc.) teilnehmen. PALfit bietet auch eine finanzielle Unterstützung bei Mitgliedsbeiträgen für Mitarbeiter, die regelmäßig im Fitnessstudio trainieren.

PHYSIOTHERAPIE & MEDIMOUSE

An vielen Standorten sind Physiotherapeutinnen tätig. Außerdem werden in regelmäßigen Abständen die Haltung, Range of Motion (ROM), Funktion und

Leistung der Wirbelsäule mit der Medi-Mouse untersucht. Bei Bedarf werden aufbauend Übungen empfohlen und Kontrollmessungen durchgeführt.

SIPCAN-GESUNDHEITSCHECK

In Österreich wird der Gesundheits-Check vom Vorsorgeinstitut Sipcan („Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition“) durchgeführt. Beim jährlichen Gesundheits-Check werden wichtige Gesundheitsparameter wie Blutzucker, Blutfette, Body Mass Index, Bauchumfang, Blutdruck und Körperzusammensetzung (Wasser, Muskeln, Fett) erhoben, um Risikofaktoren frühzeitig erkennen zu können und Krankheiten vorzubeugen.

ERNÄHRUNG

Um eine gute und gesunde Ernährung für die Mitarbeiter von Palfinger zu ermöglichen wird am Vormittag ein Jausenangebot mit Müsli und Joghurt angeboten und zu Mittag unter dem Motto „Balanced Choice“ gekocht. Darüber hinaus werden in regelmäßigen Abständen vegane Kochkurse angeboten, in denen unter dem Motto „genussvoll, gesund und nachhaltig“ schmackhafte Gerichte zubereitet und in Vorträgen die positiven Auswirkungen auf Gesundheit, Klima und Umwelt beleuchtet werden.

MITARBEITERGESUNDHEIT IST UNSER ANLIEGEN

Die Arbeitsfähigkeit und Motivation unserer Mitarbeiter ist die Grundlage für den aktuellen und künftigen Erfolg von Palfinger. Mit PALfit wollen wir als Unternehmen einen Beitrag zur Aufrechterhaltung der körperlichen und psychischen Gesundheit unserer Mitarbeiter leisten und somit die Vorteile der betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiter zugänglich machen: geringere Arbeitsbelastung, bessere Verarbeitung von Stress und Leistungsdruck, weniger gesundheitliche Beschwerden, positive Arbeitseinstellung, rechtzeitiges Krisenmanagement und natürlich Motivation zur persönlichen Gesundheitsverantwortung. Mit einem ganzheitlichen Gesundheitsförderungsprogramm bieten wir eine große Palette an verschiedenen Aktivitäten, um möglichst viele Mitarbeiter zu erreichen. Es ist uns ein ehrliches Anliegen, dass unsere Mitarbeiter bei Palfinger nicht nur nicht krank werden, sondern wir die Arbeitsumgebung so gestalten, dass unsere Mitarbeiter trotz den hohen Anforderungen des Alltags gesund bleiben und sich bei Palfinger wohl fühlen.

*Hubert Palfinger (AR-Vorsitzender)
Hannes Palfinger (Stellv. AR-Vorsitzender)
Andreas Klauer (CEO)*



» Die Rufhilfe besteht aus einem Basisgerät für zu Hause und einem Sender für unterwegs. Bereits 3.500 Kunden vertrauen auf die Rufhilfe.

RUFHILFE DES ROTEN KREUZES SALZBURG SICHERHEIT RUND UM DIE UHR

Mit dem Notrufknopf am Arm oder um den Hals ist Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt, rund um die Uhr. Egal ob zu Hause oder unterwegs – im ganzen Bundesland Salzburg ist Unterstützung durch das Rote Kreuz garantiert.

Sie stürzen und niemand ist in Ihrer Nähe der hilft. Genau für solche und ähnliche Situationen bietet das Rote Kreuz Salzburg die Rufhilfe – für Menschen, die Sicherheit in den eigenen vier Wänden und unterwegs wollen. „Die Rufhilfe ist sowohl für ältere, gebrechliche oder alleinstehende Menschen als auch für Menschen mit Behinderungen da. Dabei bekommen die Rufhilfekunden Unterstützung und Sicherheit 24 Stunden und 365 Tage im Jahr“, erklärt Simon Koller, Leiter Rufhilfe im Rote Kreuz Salzburg.

Foto: Rotes Kreuz Salzburg

SICHERHEIT ZU HAUSE UND UNTERWEGS

„Uns geht es um den Menschen und seine Bedürfnisse. Ganz wichtig dabei sind Sicherheit zu Hause und Sicherheit unterwegs“, sagt Manuela Posch vom Team der Rufhilfe. Wer die Uhr als Armband oder als Halskette trägt und es passiert etwas, sei es zu Hause, beim Spazierengehen, bei Besuchen oder Ausflügen, kann sich über Knopfdruck rund um die Uhr mit dem Roten Kreuz verbinden. „Bei uns wird sofort angezeigt, mit wem wir sprechen, wir sehen den genauen Standort und wissen, wer die unmittelbaren Bezugsperso-

nen sind“, sagt Koller und ergänzt: „Wir schicken sofort Hilfe und verständigen die Angehörigen. Die Anliegen sind unterschiedlich, zum Beispiel Hilfe nach einem Sturz, Unwohlsein oder Herz-Kreislauf-Beschwerden.“

Weitere Informationen:
ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
Sterneckstraße 32, 5020 Salzburg
Manuela Posch, Simon Fessl
Tel.: 0662-8144, Durchwahl 11 331 oder 11 332
rufhilfe@s.rotekreuz.at
www.s.rotekreuz.at



WIR SIND DA, UM ZU HELFEN!

- RETTUNGS- UND KRANKENTRANSPORTDIENST
- PFLEGE UND BETREUUNG
- KURSE-, AUS- UND WEITERBILDUNG
- JUGENDARBEIT
- KATASTROPHENHILFSDIENST
- SUCHDIENST UND MIGRATION
- UVM.

0800 / 80 80 01

Gebührenfreie Infohotline, rund um die Uhr.



Aus Liebe zum Menschen.

RÜCKENSCHMERZEN – WAS TUN?

Wenn sich der Rücken bemerkbar macht, sollten Betroffene einen Blick auf ihre Gewohnheiten und das Umfeld werfen. Um aber ernsthafte Erkrankungen abzuklären, ist der Weg zum Spezialisten angesagt.

Kreuzschmerzen, oft in Kombination mit Ausstrahlung in die Beine, gelten als Volkskrankheit Nummer 1. Als Ursachen können Bandscheibenvorfälle, Wirbelkanalverengungen, Instabilitäten mit Wirbelgleiten oder Wirbelkörperbrüche zugrunde liegen. Wenn konservative Behandlungen nicht ansprechen, wird eine Operation notwendig.

DA IST DER SPEZIALIST GEFRAGT

Für eine exakte Diagnose führt der Experte für Wirbelsäulenchirurgie in der Ordination ein ausführliches Anamnesegespräch und eine umfangreiche klinische Untersuchung durch. Eine weitere Diagnostik wie Röntgen, Computertomographie (CT) oder Kernspintomographie (MRT) der Wirbelsäule wird veranlasst. Nach detaillierter Analyse möglicher Schmerzursachen



Dr. Florian J. Hofmann
FA für Orthopädie und Orth. Chirurgie
Ordination Salzburg
T: +43 662 630 400
Ordination Straßwalchen
T: +43 6215 6000
www.spinedoctors.at



Dr. Helmut Maier
FA für Neurochirurgie
FA für Neurochirurgie
Ordinationszentrum
Wehrle-Diakonissen
T: +43 662 905 09-270
www.helmut-maier.at

wird ein individuell auf den Patienten optimal abgestimmtes Behandlungskonzept erarbeitet.

„Nach Möglichkeit vermeiden wir Wirbelsäulenoperationen. Sollten jedoch Lähmungserscheinungen oder anhaltend therapieresistente Beschwerden vorlie-

gen, kann ein operativer Eingriff erforderlich werden,“ erklärt Dr. Helmut Maier, Facharzt für Neurochirurgie mit Wahlarztpraxis im Ordinationszentrum Wehrle-Diakonissen in Salzburg-Aigen.

MODERNE WIRBELSÄULENCHIRURGIE

Minimal-invasive Operationen stehen auch in der Wirbelsäulenchirurgie auf der Tagesordnung. Für maximal schonende Operationstechniken mit hochqualitativen Implantaten stehen in der Privatklinik Wehrle-Diakonissen moderne Operationssäle mit hochauflösenden Operationsmikroskopen und

3-D-Bildwandlern zur Verfügung.

Operationen an der Bandscheibe, dem Spinalkanal, aber auch Stabilisationen von Brüchen werden minimal-invasiv behandelt. „Beispielsweise wird bei einer Verengung des Wirbelsäulenkanals mikroskopisch mit möglichst kleinen Schnitten durch moderne Techniken wie Fräsen oder Stanzen der Kanal wieder freigängig gemacht“, erklärt Dr. Florian Johannes Hofmann, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie, wie Dr. Maier ausgewiesener Experte in der Wirbelsäulenchirurgie und Belegarzt in der Privatklinik Wehrle-Diakonissen.

„Der Vorteil dieser schonenden Operationsmethoden besteht darin, dass der Patient unmittelbar postoperativ geringen Wundschmerz hat, dass er sofort mobilisiert werden kann und in Folge seinen Alltag wieder mit großer Lebensqualität bewältigen kann“, resümieren Dr. Hofmann und Dr. Maier.

MINIMAL-INVASIVE EINGRIFFE UND OPERATIONEN

- Spezielle Schmerztherapie mittels röntgengezielter Nerven- und Gelenksblockaden
- Facettgelenksdenervationen (Schmerzfaserverödungen)
- Nucleoplastie (Laserbehandlung) bei Bandscheibenvorwölbungen
- Minimalinvasive Bandscheibenoperationen
- Mikroskopische Dekompression bei Wirbelkanalverengungen (Stenosen)
- Implantationen von Bandscheibenprothesen
- Minimalinvasive Stabilisierungsoperationen an der gesamten Wirbelsäule
- Zementapplikation bei Wirbelkörperfrakturen
- Implantationen von Intraspinösen Spacern
- Dynamische Stabilisierungen mit Bewegungserhalt
- Stabilisierungen bei degenerativen Skoliosen oder Wirbelgleiten
- Revisionseingriffe nach Voroperationen
- Versteifungsoperationen des Iliosacralgelenkes (DIANA-Methode)

PRIVATKLINIK WEHRLE-DIAKONISSEN
Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg
T: 0662 905 09-0
www.pkwd.at



SCHWERPUNKT: OPERATIONEN VERSTÄNDLICH ERKLÄRT

DIE HÜFTGELENKSOPERATION

Die Implantation eines künstlichen Hüftgelenks beziehungsweise einer Hüft-Totalendoprothese (HTEP) dauert ungefähr ein bis eineinhalb Stunden und gilt heutzutage als Routine-Eingriff.

Damit Patienten nach einer Hüft-OP wieder schnell und schmerzfrei in Ihren Alltag zurückkehren können, werden heutzutage minimalinvasive Zugänge verwendet, bei denen die Hüftmuskulatur nicht mehr durchtrennt werden muss. Auch der dazu benötigte Hautschnitt ist kleiner. Somit entsteht insgesamt eine kleinere Wunde, die schneller heilt, erklärt Dr. Roman Strassl, orthopädischer Chirurg, den Ablauf einer Hüftoperation.

MINIMAL INVASIVER ZUGANG

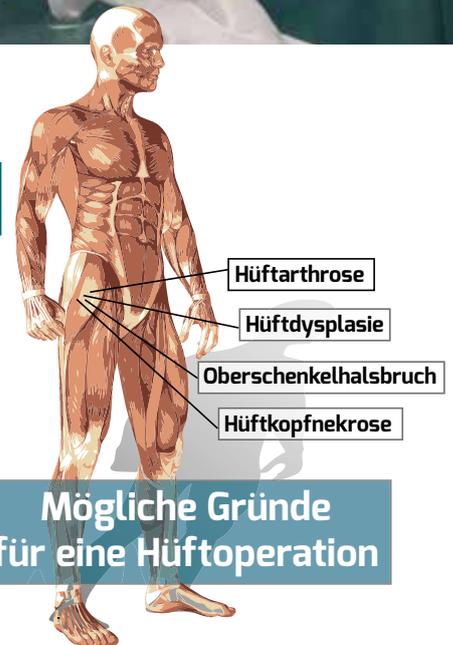
Nach dem Öffnen der Hüftgelenkshöhle wird der Hüftkopf knochenparend vom Schenkelhals abgetrennt, danach der abgenützte Restknorpel aus der Hüftpfanne ausgefräst. Mit präzisen Fräsen wird die knöcherne Hüftpfanne vorbereitet, um dann die passende Titanschale mit dem Gleitlager aus Polyethylen-Kunststoff oder Keramik einbringen zu können. Dazu steht ein modernes Baukastensystem aus verschiedenen Pfannen und Größen zur Verfügung. Bei schlechter Knochenqualität können zusätzlich auch Schrauben eingebracht werden.

TEST UND PROTHESE

Im nächsten Arbeitsschritt wird der Knochenkanal des Oberschenkelknochens, der ja ein Röhrenknochen ist, mit speziellen Raspeln vorsichtig so weit aufgeraspelt, dass die Prothesenschaft eingebracht werden kann. Mittels Probe-Prothesenteilen wird die Beweglichkeit, Stabilität und Position des neuen Kunstgelenks getestet. Nach der Testphase werden die Originalteile eingesetzt, ein Keramik-Kopf aufgesetzt und das neue Hüftgelenk nochmal überprüft. Der Einbau des Hüftgelenkes erfolgt dabei ohne Knochenzement. Die Prothesenteile mit ihrer rauen Titan-Oberfläche verfügen nämlich über eine Spezialbeschichtung, die ein rasches Einheilen in den Knochen gewährleistet. Danach erfolgt der Wundverschluss und die OP ist abgeschlossen.

ERSTE SCHRITTE NACH DREI STUNDEN

Durch die vom Salzburger Orthofocus-Team verwendete moderne OP-Methode (Fast track mobilisation) braucht es keine Drainage-Schläuche aus der Wunde, da während der Operation direkt im Gelenkbereich Einspritzungen mit blutungshemmenden Medikamenten und Schmerzmitteln durchgeführt werden. Dadurch wird nach der Operation eine schmerzfreie schnelle Mobilisation mit Hilfe des Physiotherapeu-



ten bereits drei Stunden nach der OP möglich. Bereits am Operationstag kann mit der Rehabilitation begonnen werden. Am Entlassungstag ist der Patient in der Regel soweit selbstständig mobil, um mit zwei Gehbehelfen normale Gehstrecken des täglichen Lebens sicher bewältigen zu können.

Weitere Informationen zu Hüftgelenksoperationen:
ORTHOFOCUS KOMPETENZTEAM ORTHOPÄDIE
 Dr. Roman Strassl
 Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg
 Tel.: 0662 2828242
www.orthofocus.at



Die zu erwartende Position, Größe und Ausrichtung des Kunstgelenks hat der erfahrene Operateur anhand von kalibrierten Röntgenbildern bereits vor der Operation am PC geplant.



Es werden Implantate aus einer Titanlegierung verwendet. Auch Hochleistungskeramiken oder leistungsstarke Polyethylene haben sich als Gleitpaarung etabliert.



Der Aufenthalt in der Klinik beträgt ca. 10 Tage. Bereits am OP-Tag kann mit der Physiotherapie im Rahmen der rehabilitatorischen Maßnahmen begonnen werden.

REHABILITATION KANN FRÜH BEGINNEN

Eine Studie an Patienten, die ein künstliches Kniegelenk erhalten haben, hat gezeigt: **Wer nach der Operation früh mit der Rehabilitation beginnt, ist schneller fit** und erreicht bei Koordination und Gangbild langfristig bessere Werte.

Man kennt es aus dem Spitzensport: Schon wenige Tage nach einer Operation beginnen Skifahrer, Langläufer, Tennisprofis oder Fußballer mit der Rehabilitation. Eine Studie am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun überträgt diesen Ansatz auf Menschen, denen es nicht um Spitzenleistungen, sondern um Lebensqualität im Alltag geht. Die Untersuchung beschäftigt sich mit der Frage, wann der ideale Zeitpunkt für den Beginn der Rehabilitation ist. Bei einer Gruppe von Patienten, die ein künstliches Kniegelenk – im Fachjargon Knie-Totalendoprothese – erhalten haben, wurde untersucht, welche Auswirkungen ein früher Beginn der Rehabilitation im Vergleich zu einem späteren Zeitpunkt hat.



Patienten mit künstlichen Gelenken werden immer jünger. Deshalb ist es umso wichtiger, dass sie schnell wieder in den Alltag und den Beruf zurückkehren können.

PRIMAR DR. HILDEBERT HUTT

Ärztlicher Leiter des Rehabilitationszentrums des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun

Das Ergebnis: „Je früher man beginnt, desto besser ist das Gleichgewicht des Patienten und desto sicherer das Gangbild“, erläutert Mag. Dr. Josef Sturm, therapeutischer Leiter des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun. Die Effekte eines frühen Beginns sind langfristig, hat eine Folgeuntersuchung der Patienten ein Jahr nach der Rehabilitation gezeigt: „Ein früher Start ist die Basis, um rasch wieder selbstständig den Alltag zu bewältigen und in den Beruf zurückzukehren“, fasst Sturm zusammen.

BESSERES GLEICHGEWICHT, STABILER GANG

An der von Sportwissenschaftlerin Eva-Maria Hofbauer durchgeführten Studie haben insgesamt 48 Patientinnen und Patienten teilgenommen. Eine Gruppe





Unsere Studie hat gezeigt, dass mit früher einsetzenden Rehabilitationsmaßnahmen signifikante Besserungen in der weiteren gesundheitsbezogenen Lebensqualität erreicht werden können. «

MAG. ANDREA HOFBAUER

Sportwissenschaftlerin
am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun



Das Geheimnis der Rehabilitation ist es, Belastungen zu schaffen, aber Überbelastung zu vermeiden. Unterwassertherapie und computergestützte Geräte erlauben ein sehr gezieltes und individuell abgestimmtes Training. «

MAG. DR. JOSEF STURM

Therapeutischer Leiter
des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun

begann in den ersten 25 Tagen nach der Operation mit der Rehabilitation, die andere startete – wie derzeit allgemein üblich – später als 25 Tage nach dem Eingriff. Im ersten Teil der Studie wurde vor und nach dem dreiwöchigen Reha-Aufenthalt im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun gemessen, wie weit sich das operierte Knie beugen und strecken lässt. Untersucht wurden auch die Kraft, das Gleichgewicht, das Gangbild, die körperliche Aktivität und die gesundheitsbezogene Lebensqualität. In der Folgeun-

tersuchung ein Jahr später zeigte sich, dass sich die Unterschiede zwischen den beiden Patientengruppen zum Teil sogar verstärkten: Die erste Gruppe hatte signifikant bessere Werte bei Gleichgewicht und Gangbild als die spätere Gruppe.

REHA BRINGT LANGFRISTIGE ERFOLGE

Eine Rehabilitation ist für alle Patienten nach einer Knie-Totalendoprothese wichtig. „Menschen, die früher zur Rehabilitation kommen, profitieren aber deutlich

stärker von den Behandlungen und Therapien“, sagt Primar Dr. Hildebert Hutt, Chirurg, Orthopäde und ärztlicher Leiter des Rehabilitationszentrums des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun. „Für die Koordination ist das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Gelenk entscheidend. Je früher ich mit der Bewegung wieder anfangen, desto schneller entstehen die Verschaltungen im Gehirn.“, begründet der Arzt. Bei allen therapeutischen Maßnahmen müsse man natürlich auf den Wundheilungsprozess Rücksicht nehmen.

HÜFTPATIENTEN IM FOKUS

Die Ergebnisse der Studie mit Knie-Patienten seien auch auf Patienten, die eine künstliche Hüfte bekommen haben, übertragbar, sind sowohl Hutt als auch Sturm überzeugt. Auch hier bedeute ein früherer Start der Rehabilitation, schneller zurück im Alltag zu sein.

ALLES UNTER EINEM DACH

Das Medizinische Zentrum Bad Vigaun bietet eine renommierte Privatklinik und ein modern ausgestattetes Kur- und Rehabilitationszentrum samt Heiltherme unter einem Dach. Die Patienten werden vom Erstgespräch bis hin zur Rehabilitation von einem Arzt und einem Pflegeteam begleitet. Dadurch ist auch sichergestellt, dass nach der Operation rasch die Therapie im Reha-Zentrum abgeschlossen werden kann. Das sind die idealen Voraussetzungen, um nach einer Knieoperation möglichst rasch wieder fit zu werden. ■



Univ.-Prof. Mag. DDr. Anton Wicker, MSc, Facharzt für physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Facharzt für Rheumatologie und Facharzt für Sportheilkunde im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun im PULS-Interview:

„Das Knie ist Teil der gesamten Bewegungskette“

Was ist das Ziel einer Rehabilitation?

Unsere Aufgabe ist es, die Bewegungsmuster unter angepasster Belastung möglichst frühzeitig zu trainieren und damit die volle Funktion des Knies wieder herzustellen. In der ersten Zeit nach der Operation finden die stärksten Anpassungen im Gewebe statt, dieses Zeitfenster muss man nutzen, um Gleichgewicht, Koordination und Stabilität zu schulen. Wenn es nicht belastet wird, verlernt das Gehirn Be-

wegungen. Wir schauen uns dabei die Gesamtbewegung an. Das Knie ist ja nicht isoliert, sondern Teil einer Bewegungskette. Dieser ganzheitliche Ansatz steht im Vordergrund aller Maßnahmen.

Wann sollte man beginnen?

Drei Wochen nach der Operation ist ein guter Zeitpunkt. Da ist normalerweise die Wundheilung gut fortgeschritten. Ideal ist die Unterwassertherapie, weil sie sehr schonend ist. Wenn man bis zur Schulter im Wasser steht, entspricht die Belastung nur mehr einem Drittel des eigenen Körpergewichts.

Welche Anwendungen gibt es neben der Unterwassertherapie?

Die Behandlungen sind individuell auf den Patienten abgestimmt. Es können verschiedene physikalische Methoden, Elektrotherapie, Physiotherapie oder Ergotherapie sein.



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 **Womit beschäftigt sich die GELOTOLOGIE?**
 - a. Schwitzen
 - b. Lachen
 - c. Sodbrennen
- ② **Was ist POLYNEUROPATHIE?**
 - a. Hirnfunktionsstörung
 - b. Nervenerkrankung
 - c. Leberfunktionsstörung
- ③ **Was ist METFORMIN?**
 - a. Antidiabetikum
 - b. Antihistaminikum
 - c. Antidepressivum
- ④ **Was bezeichnet der Fachbegriff GLUKOSURIE?**
 - a. erhöhte Leberfettwerte
 - b. Bluthochdruck
 - c. Zuckerausscheidung im Urin
- ⑤ **Was ist SOMATOSTATIN?**
 - a. Bakterienstamm
 - b. Virenstamm
 - c. Hormon
- ⑥ **Die SCHILDRÜSE ist eine**
 - a. exokrine Drüse
 - b. endokrine Drüse
 - c. extraepitheliale Drüse
- ⑦ **ORTHODONTIE beschäftigt sich**
 - a. mit Zahnstellungsanomalien
 - b. Normalzustand von Organen
 - c. Vogelkunde

AUFLÖSUNG

1a. griech. gelós für „Lachen“ ist die Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens. 2b. Nervenerkrankung, 3a. orales Antidiabetikum aus der Klasse der Biguanide, 4c. Werden beim „Nüchternurin“ Uringlucosewerte gemessen, die größer als 15 mg/dl sind, spricht man von einer Glukosurie, 5c. Hormon, das in den Langerhans-Inseln produziert wird und die Regulierung des Blutzuckerspiegels unterstützt, 6b. endokrine Drüsen leiten ihre Stoffe direkt ins Blut ab, 7a. griechisch für „aufrechte Zähne“.

AUSZEICHNUNG FÜR RHEUMAKRANKE UND DEREN ARBEITGEBER

RHEUMAPREIS

Die Österreichische Rheumaliga (ÖRL) hebt Menschen mit Rheuma, die aktiv im Berufsleben stehen, aber auch deren Arbeitgeber vor den Vorhang.



Unternehmen sollen gewürdigt werden, welche Menschen trotz Rheuma eine Chance geben, wo gemeinsam eine Lösung gefunden wird, wo Gesundheitsförderung und Integration gelebt werden und Betroffene Wertschätzung trotz einer chronischen rheumatischen Erkrankung erfahren. Mit RHEUMA im Berufsleben – machen Sie mit, setzen Sie ein Zeichen für Integration von Menschen mit Rheuma – ob allein oder als Team, in Ausbildung, Studium, angestellt oder selbständig erwerbstätig, machen Sie mit und reichen Sie Ihre Bewerbung ein.

WER KANN EINREICHEN?

Einreichen können Menschen mit einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung und deren Arbeitgeber. Es können aber auch Konzepte von Angehörigen oder Freunden übermittelt werden, wenn sie einen Rheumakranken und deren Unternehmen hervorheben möchten.

Schreiben Sie uns Ihre Lebensgeschichte mit Ihrer entzündlich rheumatischen Erkrankung, wie es Ihnen in Ihrer Arbeitswelt ergeht. Wie haben Sie es gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber geschafft, dass die Erhaltung im Arbeitsprozess möglich

wurde? Was wurde in der Firma geändert oder umgestellt?

DER RHEUMAPREIS

Drei Preisträger erhalten ein Preisgeld in der Höhe von 1.500 Euro. Arbeitgeber werden für ihr besonderes Engagement mit einer Urkunde ausgezeichnet. Die Ehrung findet rund um den Rheumatag am 12. Oktober 2019 statt.

Die Einreichung sollte nicht länger als zwei Din A4-Seiten sein, sollte Ihren vollständigen Namen, Adresse, Telefonnummer, ein Bild oder Video von Ihnen, den Namen Ihres Unternehmens sowie Name und Adresse Ihres Arbeitgebers oder Vorgesetzten enthalten.

Die Preisträger werden telefonisch verständigt. Eine Voraussetzung zur Vergabe des Preises ist, dass Sie uns die Zustimmung zur Veröffentlichung Ihrer Geschichte samt Bildern ermöglichen. Sie können Ihre Bewerbung per Post oder online einreichen. Einsendeschluss für diese Aktion ist der 31. August 2019.

Weitere Informationen:

ÖSTERREICHISCHE RHEUMALIGA

5761 Maria Alm, Dorfstraße 4

www.rheumaliga.at

IMPFFEN GEGEN KREBS

Gebärmutterhalskrebs und andere gefürchtete Krebsarten werden durch humane Papillomaviren (HPV) verursacht. Seit 2006 gibt es nun die wirksame und ungefährliche HPV-Impfung, die seit 2014 auch als Schulimpfung angeboten wird. Während weltweit praktisch flächendeckend geimpft wird, ist die Anzahl der Geimpften in Österreich gering.

DR. ANTON-H. GRAF

Vier von fünf sexuell aktiven Menschen stecken sich zumindest einmal in ihrem Leben mit humanen Papillomaviren (HPV) an. HPV können beim Geschlechtsverkehr übertragen werden. Eine Infektion erfolgt über Haut- bzw. Schleimhautkontakt, nicht über Körperflüssigkeiten. Es kann aber auch vorkommen, dass sich Personen über ein infiziertes Handtuch, auf der Toilette, in der Badewanne oder durch sonstige Berührungen (Schmierinfektion) anstecken. Neben dem Gebärmutterhalskrebs und anderen Krebsarten der weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane werden aber auch Krebserkrankungen im Bereich des Afters und im Mund-, Rachen- und Kehlkopfbereich von Frauen und Männern durch HPV verursacht.

IMPFFEN SCHÜTZT

Da ein Kondom nicht den gesamten Genitalbereich abdeckt, bietet es keinen absoluten Schutz vor einer Ansteckung mit HPV. Seit 2006 gibt es nun eine sichere und gut verträgliche Impfung gegen HPV, die von der Weltgesundheitsorganisation WHO als „extremely safe“ (äußerst sicher) eingestuft wurde. Die HPV-Impfung ist weltweit zugelassen und in zahlreichen nationalen Impfprogrammen – darunter Australien, Neuseeland, Kanada, viele Bundesstaaten der USA, EU – verankert. Bisher wurden weltweit mehr als 300 Millionen Impfungen verabreicht. Während der Anteil an Geimpften, die so



Fragen Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt! Nützen Sie die Gelegenheit, Krebs zu vermeiden! Lassen Sie sich und Ihre Kinder impfen! «

MR Univ.-Doz. Dr.med.univ. Dr.phil. ANTON-H. GRAF

Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe
Facharzt für Pathologie & Zytodiagnostik
Präsident Österreichische Krebshilfe Salzburg

genannte Durchimpfungsrate, in Australien bei über 80 Prozent liegt, erreicht sie in Österreich nur um die 50 Prozent. Seit 2014 wird die HPV-Impfung allen Mädchen und Buben in der vierten Schulstufe kostenlos im Rahmen des bestehenden Schulimpfprogramms angeboten. Zusätzlich zur Schule wird die HPV-Impfung bei den Bezirkshauptmannschaften und Magistraten für Mädchen und Buben ab dem 9. bis zum 12. Geburtstag kostenlos angeboten. Für Mädchen und Buben ab dem 12. Geburtstag bis zum 15. Geburtstag werden sogenannte „Nachholimpfungen“ (Catch-up-HPV-Impfungen) zum vergünstigten Preis angeboten. Auch für Jugendliche ab dem 15. Geburtstag und Erwachsene, Männer wie Frauen, ist die HPV-Impfung zu empfehlen. ■

BERATUNGSSTELLE ÖSTERR. KREBSHILFE SALZBURG
5020 Salzburg, Mertensstraße 13, T: 0662-873536

Zur Aufklärung und Information über die HPV Impfung hat die Österreichische Krebshilfe eine aktuelle Broschüre herausgegeben. Diese kann kostenlos bei der Krebshilfe bezogen werden. Bestellungen: beratung@krebshilfe-sbg.at oder Beratungstelefon: 0662 873536. Weitere Informationen und weitere Broschüren finden Sie online unter:

www.krebshilfe-sbg.at



COACHING FÜR KREBSERKRANKTE MITARBEITER

Die Österreichische Krebshilfe bietet Unternehmen mit der Initiative „Unternehmen Leben!“ ein maßgeschneidertes psychoonkologisches Coaching an, um Mitarbeiter mit einer Krebserkrankung während des Krankenstandes zu betreuen und nach ihrer Rückkehr ins Unternehmen wieder bestmöglich zu integrieren.

Rund 300.000 Frauen und Männer in Österreich leben mit einer Krebserkrankung. Dank verbesserter Maßnahmen zu Vorsorge und Früherkennung sowie aufgrund massiver Fortschritte in den Behandlungsmethoden von Krebserkrankungen haben sich die Aussichten auf Heilung, aber auch die Perspektive eines Lebens mit Krebs wesentlich verbessert.



allen Beteiligten geführt. Darüber hinaus ist eine allfällige Nachbetreuung Teil des professionellen Angebots. Das Coaching erfolgt durch geschulte klinische Gesundheitspsychologen, Psychoonkologen mit jahrelanger Praxis in der Betreuung von KrebspatientInnen und ihrem sozialen Umfeld sowie versierten Trainern.

EINE FRAGE DER VERANTWORTUNG

Die neue Initiative dient dazu, eine Win-Win-Situation

herzustellen. Das Coaching hilft nicht nur betroffenen Mitarbeitern, ihren Kollegen und Vorgesetzten, sondern rechnet sich auch für das Unternehmen. Durch lösungsorientiertes Vorgehen und wertschätzende Kommunikation werden Irritationen innerhalb der Teamstruktur vermieden, die anderenfalls Arbeitszeit und Energie binden. Darüber hinaus macht die Art und Weise, wie ein Unternehmen im Fall einer Krebserkrankung mit den betroffenen Mitarbeitern umgeht, auch allen anderen Mitarbeitenden deutlich, welchen Stellenwert sie im Unternehmen genießen – das wirkt sich unmittelbar auf Motivation und positive Identifikation mit dem Unternehmen aus. ■

MIT KREBS IM JOB

Im beruflichen Umfeld bedeutet das, dass immer mehr Mitarbeiter in allen Unternehmensfunktionen Krebspatienten sind. Tatsache ist, dass die Zeiten der Erkrankung leider nicht immer so reibungslos vor sich gehen, wie sich das alle Beteiligten wünschen.

Viele Fragen tauchen auf, die maßgeblich das subjektive Befinden der Betroffenen, aber auch die Motivationslage der anderen Mitarbeiter und letztlich den Unternehmenserfolg beeinflussen. Mangelhafte Kommunikation über eine Krebserkrankung im Unternehmen ist zwar menschlich verständlich, führt aber unweigerlich in die Sackgasse. Und das betrifft keineswegs nur den Smalltalk beim Mittagessen, sondern wichtige berufliche Kommunikationsschnittstellen.

PROFESSIONELLES COACHING

Die Österreichische Krebshilfe Salzburg ist seit 60 Jahren in der Beratung von Erkrankten und Angehörigen aktiv und

Die Erkrankung stellt für die Betroffenen selbst, aber auch für das gesamte Arbeitsumfeld eine große Herausforderung dar.

hilft rund 1.500 Menschen pro Jahr mit professionellen Interventionen das „Beste“ aus ihrer schwierigen Situation mit einer Krebserkrankung zu machen. Mit der Initiative „Unternehmen Leben!“ hat die Österreichische Krebshilfe ein Maßnahmenpaket entwickelt, um Unternehmen in der schwierigen Phase einer Krebserkrankung eines Mitarbeiters und der folgenden beruflichen Wiedereingliederung nach Krebs zu unterstützen. Unternehmen werden bei der Entwicklung eines individuellen Plans begleitet, lösungsorientierte Beratungsgespräche werden mit

Jetzt informieren und Broschüre bestellen!

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG
beratung@krebshilfe-sbg.at, T. 0662 873536
www.krebshilfe-sbg.at



BERUFE MIT ZUKUNFT

Gebraucht werden, Verantwortung übernehmen, Aufgabenvielfalt erfahren. Beweggründe, einer sozialen Arbeit oder einem Pflegeberuf nachzugehen, gibt es viele. Im Hilfswerk finden Interessierte den passenden Job.

Aktuell arbeiten im Hilfswerk Salzburg rund 1.300 Menschen in den Bereichen Pflege, Soziale Arbeit sowie in der Kinder- und Jugendbetreuung. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach sozialen Dienstleistungen bzw. Pflege und Betreuung werden im Hilfswerk laufend neue Mitarbeiter gesucht.

SOZIALE VIEFALT

Dank des stetig wachsenden Leistungsspektrums und immer neuer Tätigkeitsfelder stehen im Hilfswerk viele Karrierewege offen. Vor allem im Bereich der Pflege und Betreuung bietet das Unternehmen eine Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten an – so etwa in der mobilen Hauskrankenpflege, in Senioren-Tageszentren oder in einem der sieben Seniorenheime, die vom Hilfswerk betrieben werden.

ARBEIT MIT SINN

Aus Gesprächen mit den Mitarbeitern des Hilfswerks geht immer wieder eines her-



vor: Die Arbeit wird nicht nur als Beruf, sondern oft auch als Berufung gesehen. Menschen zu helfen und zu unterstützen steht im Fokus der täglichen Arbeit. Hohe Qualität und Professionalität sind dabei eine Selbstverständlichkeit – genauso wie ein gutes Miteinander. Im Hilfswerk arbeitet man Seite an Seite, Hand in Hand.

FIT IM JOB

Das Hilfswerk ebnet interessierten Personen den Weg hin zu neuen Arbeits- und Karrieremöglichkeiten. Das Unternehmen bildet beispielsweise berufsbegleitend Tageseltern und Heimhilfen aus. Zudem profitieren sowohl bestehende

Mitarbeiter als auch Neueinsteiger von einem umfangreichen Aus- und Weiterbildungsprogramm. Und: Betriebliche Gesundheitsförderung wird im Hilfswerk groß geschrieben.

FAMILIE UND BERUF

Durch flexible Arbeitszeiten ist die Vereinbarkeit von Familie und Beruf im Hilfswerk nicht nur ein Schlagwort. Von der Vollzeitbeschäftigung bis hin zu verschiedenen Teilzeitmodellen: Jeder findet hier die ideale Möglichkeit für sich. Vor allem für Wiedereinsteiger – etwa nach der Karenzzeit – bieten sich im Hilfswerk also attraktive Jobchancen. Zudem stehen den Mitarbeitern Dienste für Kinderbetreuung und pflegebedürftige Angehörige zu einem vergünstigten Tarif zur Verfügung.

HILFSWERK SALZBURG

Wissenspark Urstein Süd 19/1/1
5412 Puch bei Hallein
T: 0662 434702-0

www.hilfswerk.at/salzburg



EIN TRANSPARENTES LÄCHELN

Schöne gerade Zähne zu haben, ist für unsere moderne Gesellschaft selbstverständlich geworden. Aligner-Systeme sind eine transparente Alternative zu klassischen Zahnspangen, um Zahnfehlstellungen zu beheben – auch für Erwachsene.

MUDr. EVA HESSE

Vor rund 20 Jahren wurden die ersten kieferorthopädischen Schienentherapien durchgeführt. Seither wurden die sogenannten Aligner-Systeme kontinuierlich weiterentwickelt und das Behandlungsspektrum erweitert. Die Aligner-Orthodontie hat sich deshalb längst – nicht nur aus ästhetischer Sicht – zur Alternative für die Behandlung mittels Brackets und Bögen entwickelt. Während Aligner ursprünglich lediglich für geringfügige Zahnkorrekturen eingesetzt wurden, hat sich ihr Indikationsbereich aufgrund des technischen Fortschritts zuletzt enorm erweitert.

METHODE

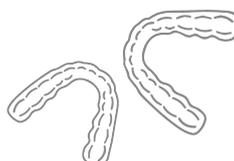
Bei der Anwendung der Aligner-Methode werden spezielle Abformungen der Zähne oder ein digitaler Scan durchgeführt. In Zusammenarbeit mit Zahntechnikern erstellt der Kieferorthopäde in Folge die weitere Behandlungsplanung. Danach werden mehrere durchsichtige Folien in Form gebracht und Aligner-Kunststoffschienen herausgearbeitet. Dieser Prozess dauert ungefähr einen Monat. Die Schienen werden dann vom Patienten selbständig alle 10 bis 15 Tage gewechselt und müssen ungefähr 20 Stunden am Tag getragen werden. Zum Essen und Zähneputzen werden die Aligner herausgenommen und nach Zahnreinigung wieder eingesetzt. Die Kontrollen beim



Die Aligner-Therapie ist praktisch in jedem Alter möglich und bietet eine sehr ästhetische und elegante Lösung gegenüber einer Behandlung mit festsitzenden Brackets.»

MUDr. EVA HESSE

Fachzahnärztin für Kieferorthopädie (Nordrhein-Westfalen, DE) in Salzburg/Parsch



behandelnden Kieferorthopäden finden in der Regel alle sechs Wochen statt und sind wichtig, um einen nachhaltigen Behandlungserfolg zu erzielen.

BEHANDLUNG

Die Behandlungsdauer kann zwischen drei Monaten und bei komplizierten Indikationen bis zu zwei Jahre dauern. Die Hauptindikationen für eine Aligner-Therapie sind vor allem Engstände oder Lücken zwischen den Zähnen, gedrehte, zu lange oder zu kurze Zähne oder Rückbildungen nach einer kieferorthopädischen Behandlung im jugendlichen Alter. Bei schweren Zahn- und Kieferfehlstellungen ist eine Behandlung mit festsitzender Zahnspange oder eine Kombination beider Methoden gegebenenfalls notwendig.

Die kieferorthopädische Behandlung mithilfe herausnehmbarer Aligner weist viele Vorteile gegenüber der festsitzenden Technik auf. Hierzu zählen sicherlich die uneingeschränkte Mundhygiene, eine ansprechende Ästhetik und auch ein hoher Tragekomfort.

Demgegenüber steht ein höherer Preis, der mit dem Aufwand bei dem Herstellungsverfahren der Schienen verbunden ist. Eine große Bedeutung spielt während der gesamten Behandlungsdauer die „Patienten-Disziplin“, damit die täglichen Tragezeiten gewissenhaft eingehalten werden.

AB HERBST KOSTENLOSE AUSBILDUNGEN IM SOZIALBEREICH

Gut ausgebildete MitarbeiterInnen in Sozialbetreuungsberufen sind gefragter denn je. AusbildungsinteressentInnen können ab Herbst von deutlich verbesserten Rahmenbedingungen und einer neuen Ausbildungsmöglichkeit im Flachgau profitieren.

Der hohe Fachkräftebedarf im Bereich der Pflege- und Sozialbetreuungsberufe ist im ganzen Bundesland Salzburg präsent. Entwicklungen wie der demografische Wandel werden auch in Zukunft dafür sorgen, dass es immer mehr Mitarbeiter für die Betreuung und Begleitung von Senioren braucht. In Salzburg bildet das Diakoniewerk an der Schule für Sozialbetreuungsberufe bereits seit 25 Jahren Menschen für die Arbeit mit Senioren und mit Menschen mit Behinderung aus. Hier liegt der Fokus auf berufsbegleitenden, zweijährigen Ausbildungen ab dem 19. Lebensjahr zum Fach-Sozialbetreuer Altenarbeit bzw. Behindertenarbeit und zum Fach-Sozialbetreuer Behindertenbegleitung. Darüber hinaus kann am Standort in Salzburg-Aigen eine einjährige Weiterbildung zum Diplomsozialbetreuer absolviert werden.

TOP-RAHMENBEDINGUNGEN

Alle, die ab Herbst 2019 eine Fach- oder Diplombildung starten, erwartet vor allem in finanzieller Hinsicht eine deutliche Verbesserung. Denn dank einer Schulgeld-Übernahme des Landes Salzburg kann das Diakoniewerk diese Ausbildungen im neuen Schuljahr kostenlos anbieten. „Für viele Ausbildungsinteressenten stellte das Schulgeld eine Hürde dar. Wir freuen uns, dass nun eine finanzielle Entlastung gelungen ist“, erklärt



Wir freuen uns, dass dank der Unterstützung durch das Land Salzburg nun eine finanzielle Entlastung für die Schüler gelungen ist.«

MMAG. MICHAEL KÖNIG
Geschäftsführung
Diakoniewerk Salzburg und Tirol

MMag. Michael König. Zusätzlich können Neueinsteiger ab sofort von einem, über das AMS geregelten Fachkräfte-Stipendium profitieren. Durch Stiftungen wie zum Beispiel die Diakonie-Implacement-Stiftung gibt es nach wie vor Förderungen, die eine Umschulung in den Sozialbereich erleichtern. Abgesehen von den kostenlosen Ausbildungen gibt es am Standort in Salzburg-Aigen auch die

Möglichkeit eines einjährigen Heimhilfe-Kurses.

NEUE PERSPEKTIVEN FÜR DEN FLACHGAU

Auch der Salzburger Flachgau ist mit einem hohen Bedarf an Fachkräften im Sozialbereich konfrontiert. Um dieser Entwicklung entsprechend zu begegnen, startet das Diakoniewerk im Herbst 2019 in Henndorf eine Ausbildung für die Betreuung und Pflege von Senioren. „Menschen aus dem Flachgau, die einen Beruf im Sozialbereich ergreifen möchten, sollen nicht mehr die Fahrt in die Stadt Salzburg auf sich nehmen müssen. Mit der neuen Ausbildungsmöglichkeit in Henndorf kommen wir ihnen entgegen und bieten eine neue, ortsnahe Bildungsperspektive“, so MMag. Michael König. Die Ausbildung zum Fach-Sozialbetreuer Altenarbeit wird in Henndorf in der sogenannten „Vollform“ für Menschen ab 17 Jahren angeboten. Sie umfasst 4 Semester mit rund 1500 Theorie- und 1200 Praxisstunden und ist ebenfalls kostenlos.

VIELFÄLTIGE JOBMÖGLICHKEITEN

Nach der Ausbildung eröffnen sich für Absolventen sowohl in der Stadt Salzburg als auch im Flachgau verschiedenste berufliche Perspektiven. Ob in einer Tagesbetreuung, in der mobilen Pflege oder in einer stationären Einrichtung. Fach-Sozialbetreuer sind vielfältig einsetzbar und deshalb sehr gefragt. Ihre Aufgaben umfassen unter anderem die Alltagsversorgung, die Förderung vorhandener Ressourcen sowie die Unterstützung eines möglichst selbstbestimmten Lebens.

Bewerbungen für die verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten des Diakoniewerks werden gerne jederzeit entgegen genommen. Mehr Infos unter:

DIAKONIEWERK SALZBURG
5026 Salzburg, Aignerstraße 53
ausbildung.sbg@diakoniewerk.at
T: 0662 6385 53 000
www.zukunftsberufe.at



Physio-Unterricht im Diakoniewerk Salzburg.

SCHNEEWALZER STATT BEACHPARTY



Wenn Anfang Mai die Freibäder öffnen, ziehen die wahren Genießer mit Skiern ins Gebirge. «

Thomas Neuhold

Journalist, Alpinist und Lehrbeauftragter an der Uni Salzburg.

Tourentipps & Literatur: Clemens M. Hutter/Thomas Neuhold, „Skitourenatlas Salzburg-Berchtesgaden“, Verlag Pustet, 2. Auflage, Salzburg 2014. Wolfgang Pusch, „Hohe Tauern“, Rother Skitourenführer, München 2009.

Einkehr/Übernachtung: Glocknerhaus des Alpenvereins, Tauernhaus Ferleiten

Lawinenwarndienst: www.lawine.salzburg.at

Klobentaxi: www.roemerhof-fusch.at

und faschistischer Arbeitsbeschaffungspolitik errichtet wurde. Tausende Glocknerbaraber schufteten mit Presslufthammer, Spaten und Krampen und bauten in Rekordzeit entlang der alten Säumeroute eine Autostraße über das Gebirge.

HEDONISTISCHE SKITOUR

Wer in diese hochalpine Skitourenwelt entlang der Glocknerstraße einsteigen will, muss kein Top-Alpinist sein, es gibt auch einfachere Touren. Obgleich „einfach“ im hochalpinen Gelände natürlich ziemlich relativ ist. Anfängertouren sind das keine. Ein gewisses Maß an skialpinistischer Erfahrung und hochgebirgstaugliche Ausrüstung ist schon vonnöten. Wer sich seiner Sache nicht ganz sicher ist, soll sich jedenfalls einem Bergführer anvertrauen.

Selbst am Kloben. Das ist jener 2938 Meter hohe Berg, der für viele der Einstieg in die Glocknerwelt bedeutet. Das Prinzip der Klobentour ist ziemlich hedonistisch: Minimale Leistung – maximaler Genuss: Zuerst lässt man sich zeitig in der Früh mit dem Kloben-Taxi zum Fuscher-Törl bringen, dann geht es knapp zwei Stunden und 500 Höhenmeter auf den Gipfel. Es folgt eine Abfahrt, die bei entsprechenden Verhältnissen, 1600 Höhenmeter Firneuphorie verspricht. Unten im Grünen wird man dann vom Taxi wieder abgeholt. Zu Mittag sitzt man dann schon beim Tauernhaus beim ersten Weißbier und nachmittags kann man dann die Badegäste im Strandbad verblüffen. Guter Plan. ■

Geht's noch?“ Die ungläubigen Blicke der Badegäste sind unbezahlbar, wenn wir Ende Mai nachmittags mit den Skiern am Auto-dach ins Strandbad am Zeller See einlaufen. Nur die Einheimischen fragen kurz: „Gut gegangen?“ Ja, fast immer ziemlich gut, oft sogar sensationell. Im Mai, wenn im Tal bei fast 30 Krügerl im Schatten niemand mehr ans Skifahren denken mag, beginnt für die wahren Freaks im Hochgebirge nämlich die Firn-Hochsaison. Was die Frühsommerskitouren so spannend macht? Erstens hat man im Hochwinter im Hochgebirge nur selten etwas verloren – allein schon wegen der Lawinengefahr; zweitens die Schneequalität!

Beste Abfahrtszeit im schmierigen Firn ist meist zwischen zehn und elf Uhr. Da heißt es nicht nur früh aus den Federn, das heißt auch Harscheisen, fallweise sogar Steigeisen, im Aufstieg. Der Schnee ist oft pickelhart. Eine der gemütlichsten Varianten hierzulande, den frühlommerlichen Firnrausch im Hochgebirge zu genießen, bietet die Großglockner-Hochalpenstraße. Die Straße wird Anfang Mai nach der Wintersperre geöffnet. Sie führt direkt in die Hohen Tauern bis auf 2500 Meter Seehöhe – oft kann man sogar noch im Juni direkt von der Straße weggehen. Das Skitragen entfällt oder wird minimiert.

So profitieren heute auch die Bergsteiger und Bergsteigerinnen von der Hochalpenstraße, die in den 1930er-Jahren als Mischung aus genialem Tourismuskonzept

RAD & PASSFORM



RICHTIG



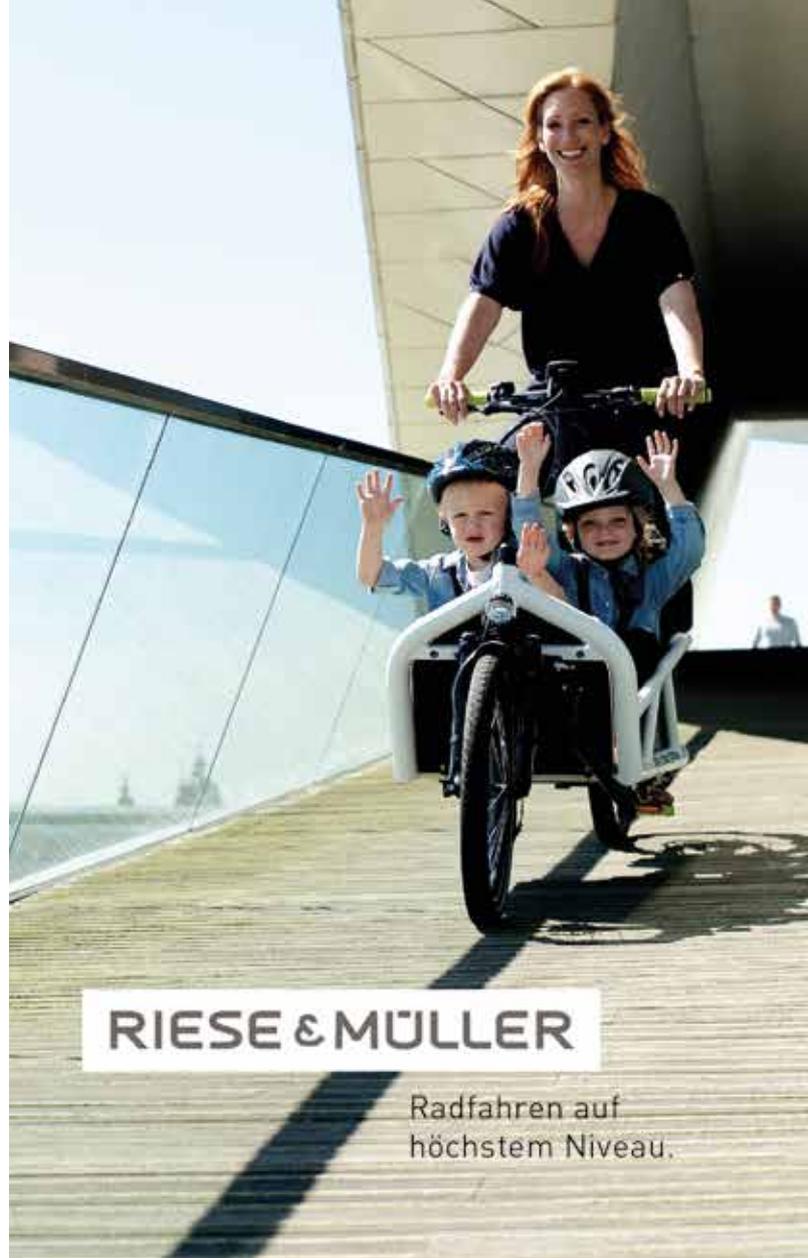
FALSCH

Eine ergonomische Sitzposition ist entscheidend für mehr Spass am Rad und schafft Wohlbefinden: Im Rahmen einer Studie der Sporthochschule Köln sagten 57 Prozent der Befragten, sie hätten bisher nichts unternommen, um Beschwerden beim Fahrradfahren zu reduzieren. Dabei ist Besserung leicht zu erreichen!

So können Überlastungsschäden durch ein angepasstes Fahrrad und das richtige Verhalten des Radfahrers vermieden oder reduziert werden. Die Gesundheit wird durch ergonomische Maßnahmen nicht im engen Sinn verbessert, sondern im weiten Verständnis von Wohlbefinden. Grundvoraussetzung für ein schmerzfreies Radfahren ist ein passender Fahrradrahmen. Das Beispiel der Griffe zeigt dazu, dass ein hohes Gewicht auf den Händen zu erhöhter Belastung und zu negativen Auswirkungen führen kann. Zur Steigerung der Ergonomie hilft die Korrektur der gesamten Sitzposition. „Stellen Sie ihr Fahrrad individuell richtig ein. Ergonomisch sinnvolle Komponenten wie Lenker, Griffe oder Sattelstütze lassen sich leicht nachrüsten. Damit gelingt es die richtige Sitzposition auf dem Fahrrad zu finden, die Hände vor unnatürlicher Haltung zu bewahren oder die Oberkörperneigung komfortabel zu gestalten“, erklärt Mike Zwilling, Geschäftsführer von Radlfürst in Salzburg.

RADANALYSE

- Die Distanz vom Sitz zum Lenker spielt die wichtigste Rolle für die richtige Sitzposition am Fahrrad.
- Ein zu niedrig eingestellter Sattel belastet die Knie, weil es beim Treten stark abgewinkelt wird.
- Leichte Gänge schonen das Kniegelenk. Besser einmal einen Gang zurückschalten
- Eine leicht geneigte Sitzposition schont den Rücken. Treten unterwegs Beschwerden auf, lohnt es sich die Sitzposition etwas auszurichten. Dazu können Lenker und Vorbau verstellt werden.



RIESE & MÜLLER

Radfahren auf höchstem Niveau.



E-Bikes und Lastenräder erhältlich beim Radlfürst schau vorbei - wir beraten dich gerne!

Radlfürst

Dein Fahrradgeschäft in der Fürstenallee seit 1975

Fürstenallee 39 - Nonntal · Salzburg · Tel. 0662 823 723
office@radlfuerst.at · www.radlfuerst.at
Montag bis Freitag: 8 – 18 Uhr; Samstag 9 – 12 Uhr

E-BIKES FAHRRÄDER SERVICE REPARATUREN ZUBEHÖR BERATUNG

GEHEN IST GEIL

Gehen ist eine menschliche Grundbewegung. Schon ein paar Tausend Schritte am Tag, können helfen die Gesundheit zu fördern. Dabei ist das Gehen ein idealer Sport für jedermann.

Es gibt unterschiedliche Formen des Gehens. Zum Beispiel das Schleichen auf Zehenspitzen. Diese Art des Gehens erfordert Konzentration auf Balance und Geräuschunterdrückung. Oder das Schlurfen, also das Gehen ohne Anheben der Beine. Eine weitere Form ist das langsam Gehen – häufig alters- oder krankheitsbedingt – aber auch bewusst eingesetzt, um zu entschleunigen. Eine typische Form ist schnelles Gehen, dies erfordert unter Umständen eine Anpassung von

Atmung und Herzfrequenz. Laufen und Sprinten erfordern zusätzlich noch eine Anpassung der gesamten Körperhaltung und Fußhaltung. Rückwärts und seitwärts gehen beansprucht die Koordination aller Bewegungsabläufe. Gehen ist schließlich auch maßgeblich für die Körperhaltung und damit für den aufrechten Stand.

Mindestens drei Stunden wöchentlich sollten gegangen werden, um seinem Körper die Vorteile zu bieten. Auch Menschen mit Schwierigkeiten beim Gehen sollten, sofern es ihnen möglich

ist, mit Hilfe einer Gehilfe (Gehstock, Rollator) diese Form von Bewegung leben, um in anderen Bereichen – allem voran im Herzkreislaufsystem – fit zu bleiben. Zudem kann das Gehen den Gleichgewichtssinn fördern.

Das Gehen bietet also eine Reihe von positiven Einflüssen auf uns und unseren Körper: Versorgung mit Sauerstoff, Energieverbrennung, Stressabbau, Inakthalten von Gelenken, Muskeln, Förderung des Gleichgewichtsinnes und Bewahrung der individuellen Mobilität.



GEHEN

■ In unserem Leben gehen wir ungefähr dreimal um die Erde. Das sind viel mehr als 100.000 Kilometer.

■ Insgesamt besteht unser Fuß aus 33 Gelenken, 26 Knochen, 60 Muskeln, sowie mehr als 200 Sehnen und über 100 Bänder.

■ Während eines ganzen Tages müssen unsere Füße einem Druck und Gewicht von durchschnittlich 2.520 Tonnen standhalten.

■ Frauen sind etwa viermal so häufig von Fußproblemen betroffen als Männer.

■ Am gesamten Fuß sind über 80.000 Schweißdrüsen verteilt, über die wir täglich mehr als einen halben Liter an Feuchtigkeit ausscheiden.

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.



Hier erhältlich!

MBT
LIFE WELL LIVED

gehma
Cityshop

Wichtlhuberstr 2, 5400 Hallein | Tel. 06245/81113 | gehma-cityshop.com
Di-Fr: 10-12:30 Uhr & 14:30-18 Uhr | Sa: 10-12 Uhr | Montag Ruhetag



MUSKELAUFBAU UND KÖRPERSTABILISIERUNG MIT EMS LEICHT GEMACHT

Keiner ist dagegen gefeit: Bei jedem von uns setzt früher oder später Muskelschwund ein und schränkt die Funktion des Muskelapparats ein. Doch es gibt etwas, was man dagegen tun kann: Elektromuskelstimulation, kurz EMS.

Dieses Training von Bodystreet wirkt gezielt den muskulären Problemen entgegen – ein ideales Konzept für gezielten Muskelaufbau und Körperstabilisierung. Da der muskuläre Abbau bereits mit dem 30. Lebensjahr beginnt, ist es wichtig, diesem Muskelschwund mit einem Ganzkörpertraining entgegenzuwirken. Herkömmliche Fitnessstudios sind aber für viele nicht der richtige Ort, um gezielt unter Anleitung zu trainieren und Beschwerden zu bekämpfen. Auch lässt sich in vielen Fällen ein konventionelles Krafttraining aufgrund von orthopädischen oder kardialen Einschränkungen oftmals nicht durchführen. Bodystreet bietet mit dem Konzept der Elektromuskelstimulation, kurz EMS, eine effektive Alternative.

WIE FUNKTIONIERT DAS TRAINING?

Statische Übungen ohne Gelenkbelastung, werden mit elektrischen Reizen kombiniert. Das passiert über Elektroden, die am Körper des Trainierenden angebracht werden. Die zusätzliche Stimula-



tion der Muskeln erhöht die Kontraktion und die körpereigenen Reize werden gezielt von außen verstärkt. Genau das ist es, was EMS-Training so effektiv gegen altersbedingten Muskelschwund macht. Und dafür reichen 20 Minuten Workout pro Woche aus. „Es ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining und bietet auch die ideale Ergänzung zum Ausdauersport. Zudem lassen sich gezielt Problemzonen bekämpfen. So eignet sich die Bodystreet-Methode für Freizeit- und Gesundheitssportler ebenso wie für ambitionierte Athleten, die sich auf einen Wettkampf

vorbereiten“, sagt Body Street Franchise-partner Rudolf Höller.

Einfach ausprobieren und Termin vereinbaren:

BODYSTREET SALZBURG NONNTAL
Helbrunnerstraße 9 A | 5020 Salzburg
T: 0662 890 234

BODYSTREET SANKT JOHANN IM PONGAU
Wagrainerstraße 1 | 5600 Sankt Johann im Pongau
T: 06412 40 434

BODY STREET®

SPORTEINLAGEN - DIE GESUNDE STÜTZE



Orthopädienschuhmeister **Richard Diess**: „Sporteinlagen werden für spezifische Bewegungs- und Belastungsmuster konzipiert, beugen Überlastungen vor und tragen zur Linderung von Gelenksbeschwerden im Fußbereich bei.“

Die richtige Einlage ist wichtig beim Gehen, Wandern, Tennis oder Laufen. Maßgefertigte Sporteinlagen gleichen Fehlstellungen der Füße aus und helfen Beschwerden zu vermeiden.

Um Überlastungsschäden zu vermeiden fertigt die Salzburger Orthopädienschuhmanufaktur Diess in Salzburg spezielle Einlagen für Sportschuhe an. Hierbei handelt es sich um hochwertige Kunststoffeinlagen, die sich zudem durch eine geringe Bauhöhe auszeichnen. Einlagen für Sportschuhe sind weicher, waschbar und zeichnen sich durch ihr geringes Gewicht aus. Sporteinlagen gleichen den höheren Belastungsdruck, etwa beim Laufen aus, und verteilen diesen gleichmäßig am Fuß.

Beim Skifahren helfen Sporteinlagen, Fehlhaltungen zu korrigieren und eine optimale Kraftübertragung vom Fuß auf die Kante des Skis zu gewährleisten. Zur allgemeinen Stabilisierung sowie zur Vermeidung von frühzeitiger Ermüdung der Bein- und Fußmuskulatur stellen Sporteinlagen auch ein ideales Upgrade der Wanderschuhe dar.

Alle Versorgungen werden bei Diess Orthopädie nach dem Produktgesetz und strengsten medizinischen Kriterien gefertigt!

DIESS
ORTHOPÄDIE +
SCHUHTECHNIK

Weitere Beratungsmöglichkeiten:

DIESS ORTHOPÄDIE - SCHUHTECHNIK
Berchtesgadner Straße 11 | 5020 Salzburg
T: 0662 832131
Markt 5 | 5611 Großarl
T: 06414 297

www.diess-salzburg.at



Für jeden Hauttyp einen zuverlässigen Sonnenschutz!

LEICHT PARFÜMIERT ODER OHNE PARFUM IN IHRER APOTHEKE ERHÄLTlich

BABYSCHUTZ

ZARTE HAUT. SANFTE PFLEGE

Sie ist hochsensibel, sehr zart und besonders schutzbedürftig. Monat für Monat entwickelt die dünne Babyhaut einen immer stärker werdenden Schutzmantel. In dieser Zeit benötigt sie sanfte Unterstützung mit milder Pflege. Bezüglich des Badens oder Waschens eines Babys weiß man aus aktuellen Studien, dass zweimal wöchentliches Baden in klarem Wasser besser für die gesunde Babyhaut ist als das Waschen mit einem Waschlappen. Ein dem Badewasser zugegebener Babybadezusatz schadet der Reifung der Hautbarriere nicht. Das Eincremen nach dem Baden wirkt sich an verschiedenen Körperregionen günstiger auf die Barrierefunktion aus als Baden in klarem Wasser ohne Eincremen.

SONNENBAD

Babys Haut ist natürlich empfindlicher als die von Erwachsenen und verfügt noch nicht vollständig über alle natürlichen Schutzmechanismen. Hautärzte empfehlen daher, die Kleinsten während des ersten Lebensjahres überhaupt nicht der direkten Sonnenbestrahlung auszusetzen. Erst ab zwei Jahren dürfen Kleinkinder, durch einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 geschützt, auch mal in die Sonne – aber nur für kurze Zeit und nicht in den strahlungsintensiven Mittagstunden. Körper und Kopf müssen unbedingt noch durch langärmelige Kleidung und Sonnenhut bedeckt bleiben.



Foto: Widmer, Entgeltliche Einschaltung

5 FAKTEN ZUR BABYHAUT

- **Weniger Wasser.** Die wasserabweisende Hornschicht ist bei Babyhaut noch sehr dünn. Dadurch kann die Haut zwar schneller Feuchtigkeit aufnehmen, gibt diese aber auch schneller wieder ab.
- **Weniger Schutz.** Das Hautgewebe ist generell noch nicht so dicht, dadurch können auch Krankheitserreger leichter in die Babyhaut eindringen.
- **Weniger Melanin.** Die hauteigene Schutzfunktion gegenüber UV-Strahlen, die Melaninproduktion, ist noch nicht so gut ausgeprägt. Daher benötigen Babys einen besonders guten Sonnenschutz.
- **Weniger Lipide.** Babyhaut produziert nicht nur weniger Lipide, sondern auch erst nach und nach Schweiß. Beides hilft unserer Haut, das Eindringen von Keimen zu verhindern.
- **Andere Struktur.** Unter der dünneren Oberhaut von Babys liegen die Papillen mit den Blutgefäßen weniger tief unter der Hautoberfläche. Die Zellen der Babyhaut sind kleiner und weniger dicht.



DIE SONNE UND IHRE STRAHLEN

Die Haut kann nur eine bestimmte Zeit der Sonne ausgesetzt sein, ohne sich zu röten. Jede Rötung der Haut deutet auf eine Schädigung hin. Ob dunkel- oder hellhäutig – alle Menschen sollten sich vor der Sonne schützen. UV-Strahlen sind eine der Hauptursachen für die Entstehung von Hautkrebs. Mit einfachen Massnahmen kann die UV-Belastung reduziert werden. Dazu gilt es die stärkste Sonneneinstrahlung – von 10 bis 16 Uhr – zu vermeiden, den Körper grossflächig mit Textilien zu bedecken und die unbedeckte Haut unter Verwendung von Sonnenschutzmitteln zu schützen. Unter dem Einfluss der UVB-Strahlen verdickt sich einerseits die Oberhaut, andererseits bilden die Pigmentzellen der Haut den Farbstoff Melanin und bewirken damit eine Bräunung. So versucht die Haut, sich vor den UV-Strahlen zu schützen.

DIE HAUT BRENNT

Ein Sonnenbrand ist eine akute Hautentzündung, ausgelöst durch übermässige UVB-Bestrahlung. Bei den ersten Anzeichen einer Rötung ist die maximal verträgliche UV-Dosis bereits überschritten. Das Vollbild eines Sonnenbrandes ist meistens erst nach bis zu 24 Stunden erreicht. Für Kinder kann ein Sonnenbrand besonders gefährlich sein. Deshalb sollte dieser – vor allem bei grossflächig betroffenen Stellen – medizinisch abgeklärt und behandelt werden.

Übrigens können auch Augen – die Bindehaut und die Hornhaut – bei nicht ausreichendem Schutz einen Sonnenbrand bekommen. Man spürt es als sandiges Gefühl in den Augen. Nur gute Sonnenbrillen mit geprüften UV-Filtern gewähren ausreichend Schutz.

DIE SONNENSTRAHLUNG

Sie setzt sich aus Strahlen unterschiedlicher Wellenlängen zusammen und wird in Nanometern (nm) gemessen:

- 50 Prozent sichtbares Licht (400-800 nm) ermöglicht uns, Formen und Farben zu sehen
- 44 Prozent Infrarotstrahlen (ab 800 nm) werden als Wärme wahrgenommen
- 6 Prozent ultraviolette (UV-) Strahlen (100-400 nm) sind weder sichtbar noch spürbar

ultrasun
Professional Protection



Extra leicht
Leichteste Gele
und Emulsionen



0%*

**UVA
UVB
IR-A**

Sehr hohe Verträglichkeit
OHNE kritische Inhaltsstoffe*
ideal für sonnenüberempfindliche Haut

Multi Protection
UVA, UVB & Infrarot-A

*Alle Ultrasun-Produkte sind OHNE Parfum, Mineralöl, Silikone, PEG/PPG-Emulgatoren oder hormonaktive Filter, Aluminium-Verbindungen und Konservierungsmittel formuliert.

Dermatologischer UV- und Infrarot-A-Schutz OHNE kritische Inhaltsstoffe

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland



Erhältlich in Ihrer Apotheke, Reformhaus, Drogerie, Kosmetikinstitut
oder direkt unter www.cosmetic-gallery.at



NATURVERBUNDEN LEBEN

In Japan wurde „Shinrin Yoku“ – das Baden in der Waldluft – entwickelt, um Menschen zu animieren, mehr Zeit in der freien Natur zu verbringen. Im Zuge dieser Kampagne entdeckte man zahlreiche positive Auswirkungen auf Körper und Geist.

Waldbaden gilt mittlerweile auch hierzulande als ein Trend, dem immer mehr Menschen Beachtung schenken.

WERNER BUCHBERGER

Unsere Zeit ist von atemberaubendem Fortschritt geprägt. Genauso rasant scheint das seelische Gleichgewicht des Menschen ins Wanken zu geraten. Viele können und wollen mit dem Fortschritt nicht mehr Schritt halten.

In meinem neuen Buch „Naturverbunden Leben – Waldbaden 3.0“ beschreibe ich das therapeutische Konzept des Waldbadens auf drei Ebenen, welches ich durch meine Erfahrung als Förster in der Natur entwickelt habe. Es ist ein Weg, der in einem jahrzehntelangen Lernprozess natürlich gewachsen ist. Er geht über die Ebene der physischen Heilwirkungen hinaus zur Wiederentdeckung unserer inneren Wahrnehmungen. Die Bäume mit ihrer Energie helfen uns dabei.

Wir sind Teil eines natürlichen Systems. Darum ist es wichtig, den Wald als Lebensraum zu schützen und zu achten! Durch eine Verbindung und Kommuni-

kation mit dem Wald soll eine Rückbesinnung zu unseren natürlichen Wurzeln gefunden werden.

Die vielen natürlichen Botenstoffe und Informationen der Bäume, der Pflanzen sowie des ganzen komplexen Waldsystems wirken über unseren Energiekörper wohltuend auf unseren physischen Körper und unsere Psyche. Ein längerer Aufenthalt im Wald reguliert den Blutdruck und optimiert den Herzschlag. Stresshormone werden abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Duftstoffe von Nadelbäumen vermehren sogar Killerzellen in unserem Körper und regen unsere natürlichen Abwehrsysteme an. Kurz gesagt: Der Wald macht uns gesünder, friedvoller und stabiler.

NATURVERBUNDEN LEBEN - WALDBADEN 3.0, Freya Verlag, 2018, ISBN: 978-3990253571, www.waldbaden-heilenergie.at

Reise zu den Pyramiden in Bosnien

mit Heilsicht-Seminar

vom 27. APRIL bis 3. MAI 2019

Infos unter: www.richardwili.com

Tel. 0049 178 164 03 04

» Durch das Eintauchen in die reine Energie des Waldes erleben wir eine Rückbesinnung zu den eigenen Wurzeln, Reinigung unseres feinstofflichen Körpers und sammeln heilende Energie.

Meditationszentrum Salzburg:
Sa., 27. April 2019, 15:00-19:00 Uhr
• Schnupper-Meditationen und
• Rahmenprogramm

Eintritt frei! Wir freuen uns auf Sie!

Meditationszentrum Salzburg · Linzer Bundesstr. 90 · 5023 Salzburg · Tel.: (0650) 6 93 66 29 · salzburg@sos.org · www.wds-online.eu/meditation-salzburg.html

Tag der
offenen
Tür



DEFIBRILATOREN RETTEN LEBEN

Wenn in den ersten drei Minuten im Notfall mit der Herzdruckmassage und der Defibrillation geholfen wird, liegt die Überlebenschance des Patienten bei fast 75 Prozent.

Viele Unternehmen, Gemeinden und Behörden in Salzburg haben daher mittlerweile freiwillig Defibrillatoren angeschafft und stellen diese für Erste Hilfe zur Verfügung. „Das Bewusstsein für die Sinnhaftigkeit der Defis ist in den letzten Jahren stark gestiegen und steigt weiter“, meint Christian Patterer, Leiter der Ausbildungsakademie des Roten Kreuzes Salzburg.

„Die Standorte der Defis sind in unserer Landesleitstelle hinterlegt. Wenn ein Notruf eingeht kann der Leitstellenmitarbeiter sofort den nächsten Standort nennen“, lobt Patterer die

gute interne Organisation. Bei den Kenntnissen der Bevölkerung in Erster Hilfe und in der Anwendung der Defibrillatoren sieht er jedoch noch Nachholbedarf: „Die Hemmschwelle, das Gerät im Ernstfall anzuwenden, ist noch groß. Wir wollen in unseren Erste Hilfe-Kursen diese Angst nehmen. Unsere Teilnehmer lernen die Anwendung der Defis – neben den anderen Basismaßnahmen der Ersten Hilfe.“ Nur so fühlt man sich im Ernstfall sicher und traut sich die Anwendung zu. Außerdem gibt der Defibrillator genaue Anweisung, was zu tun ist und ist selbsterklärend. Er darf von jedem angewendet werden, es ist grundsätzlich keine spezielle Einschulung nötig.

Übrigens: wer einen Defibrillator beim Roten Kreuz Salzburg kauft, erhält dazu einen Kurs und eine laufende Wartung des Gerätes.



Foto: Rotes Kreuz Salzburg



ALTERNATIVE FRAUENMEDIZIN

Eigene einschlägige Erfahrungen brachten die Gynäkologin Dr. med. Claudia C. Carl dazu, neue Wege zu gehen. In der modernen Wahlarztpraxis in Piding werden Patientinnen naturheilkundlich behandelt.

Spezialisiert ist die erfahrene Fachärztin für Frauenheilkunde auf chronische Erkrankungen wie etwa Perioden-, Schwangerschafts-, Wechselbeschwerden und Kinderwunsch.

Ihre Erfahrung zeigt, dass viele Frauen unter Regelbeschwerden leiden. Bei der schmerzhaften Regelblutung helfen sich

die betroffenen Frauen oft mit Schmerzmedikamenten. Gesundheit, so ist die Frauenärztin überzeugt, wird aber nicht durch die Bekämpfung von Schmerzen erreicht, sondern durch eine Stärkung des Immunsystems, was mit der „Apotheke der Natur“ möglich ist.

DR. MED. CLAUDIA C. CARL
Praxis für ganzheitliche Frauenmedizin
Tel.: +49 8651 7668926
Sprechstunde nur nach telefonischer Terminvereinbarung
WWW.PRAXIS-CARL.DE



PARAPSYCHOLOGE RADE MARIC

ERLEBNIS-VORTRÄGE

und

**GRUPPEN-HEILENERGIE-
ÜBERTRAGUNGEN**

Österreich - Deutschland - Schweiz

Termine unter:
www.rademarc.eu

Anzeige

KURSE UND BERATUNGSSTELLEN

WWW.INER.ORG
WWW.EHE-FAMILIE.AT

INER

Elisabeth Rötzer - Präsidentin
elisabeth.roetzer@iner.org
Tel: +43 7672/23364



REFERAT FÜR EHE UND FAMILIE DER ERZDIÖZESE SALZBURG

Mag. Maria Eisl
maria.eisl@familie.kirchen.net
Tel: +43 0662/879613-12

Referat für  **Ehe und Familie**
ERZDIÖZESE SALZBURG

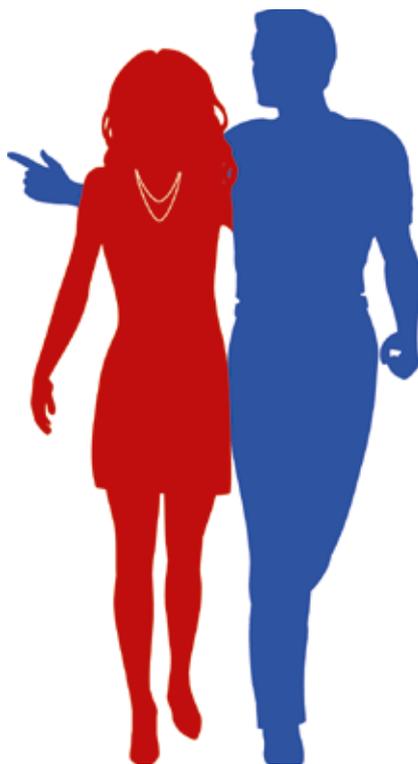
NER - TAGESKURSE IM BUNDESLAND SALZBURG

www.familie.kirchen.net
15.06.2019 Fuschl am See
19.10.2019 Salzburg
09.11.2019 Kufstein

KURSE AUF ANFRAGE
SOWIE EINZELBERATUNG
JEDERZEIT MÖGLICH

LIEBE GANZ NATÜRLICH

Prof. Dr. med. Josef Rötzer gilt als Begründer der ersten echten sympto-thermalen Methode (STM), der modernsten Form der Natürlichen Empfängnisregelung (NER). Die STM nach Rötzer wird in den medizinischen Lehrbüchern in der höchsten Zuverlässigkeitsstufe (PI von 0 bis 0,9) eingereiht.



Vom humanitären und medizinischen Standpunkt aus ist von einer modernen Methode zur Familienplanung zu fordern, dass sie

- ✓ nebenwirkungsfrei – gesund ist
- ✓ sicher – zuverlässig
- ✓ leicht anwendbar – modern
- ✓ preiswert – kostengünstig

All diese Forderungen werden von der Lebensweise der NER erfüllt.

NER – PASSEND FÜR ALLE FRAUENJAHRE

- ✓ während regelmäßiger und unregelmäßiger Zyklen
- ✓ bei Kinderwunsch
- ✓ nach einer Entbindung
- ✓ in der Stillzeit
- ✓ in den Wechseljahren
- ✓ in den Mädchenjahren vertraut werden mit dem eigenen Zyklus

AUS- UND WEITERBILDUNGEN MIT NEUROWISSENSCHAFTLICHEM HINTERGRUND

Die AKADEMIE FÜR NEUROMENTALTRAINING ist eine Bildungseinrichtung, die in Österreich, Deutschland und Südtirol Trainings im Bereich der **Persönlichkeitsentwicklung** sowie **Aus- und Weiterbildungen für Trainer und Führungskräfte** anbietet.

AUSBILDUNGEN FÜR ERFOLGREICHE VERÄNDERUNGEN IN IHREM LEBEN

NEUROMENTALTRAINING® ist das neue Zeitalter im Mentaltraining. Je mehr wir lernen, wie das komplexe und gleichzeitig faszinierendste Organ „Gehirn“ unsere **Wahrnehmungen**, unser **Denken** und **Fühlen** und damit auch unser **Verhalten** steuert, desto leichter sind **nachhaltige Veränderungen** möglich.

Wir verbinden **neurowissenschaftliche Erkenntnisse** und die **daraus wirksamsten Veränderungskonzepte** mit der **Praxis**. Jeder Mensch kann mit dem **richtigen Wissen** die Funktionsweise seines Gehirns beeinflussen, um **nicht mehr erwünschtes Denken und Fühlen zu verändern**. Jeder kann seine gewohnten

Verhaltensmuster durchbrechen und **Neues ausprobieren**. Mit der auf Sie abgestimmten Herangehensweise entfalten Sie Ihr **wahres Potential** und entdecken **Ihre Bestimmung im Leben** und können andere besser verstehen.

Im Mittelpunkt der Ausbildungen steht die **praktische Umsetzung des Wissens** aus der Gehirnforschung, denn **jedes Gehirn muss selber lernen**.

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse werden maßgeblich dazu beitragen, dass in Zukunft Veränderungen in vielen Bereichen effizienter und leichter und vor allem nachhaltiger wirken werden.



AKADEMIE FÜR NEUROMENTALTRAINING

Mag. Dr. Evelyn Popp-Hadalín, MCoach, MSc
Getreidegasse 21, 5020 Salzburg

Mobil 0664 816 7 555
E-Mail office@neuromentaltraining.com
Web www.neuromentaltraining.com



AKADEMIE FÜR
NEUROMENTALTRAINING®



HILFE BEI **KOPFSCHMERZEN**

Kopfschmerzen sind häufig und können sehr verschiedene Ursachen haben. Neue Therapieverfahren machen Hoffnung. Eine fundierte Abklärung ist sinnvoll.

Fast jeder ist mindestens einmal im Leben davon betroffen! Dabei gibt es ein großes Spektrum an Kopfschmerz-Ursachen: Eine fundierte Diagnostik ist daher insbesondere bei neu aufgetretenen Beschwerden wesentlich. Denn nur so können „gefährliche“ Ursachen erkannt und zeitnah behandelt werden.

Auch „ungefährliche“ Kopfschmerzen können sehr einschränkend sein. Hier gilt es zusammen mit ihrem Arzt eine geeignete Therapie zu finden.

Auch mit Hilfe eines Kopfschmerzkalenders können oft Auslöser und individuell helfende Maßnahmen aufgedeckt werden. Ziel der Behandlung ist es, sich möglichst ohne Einschränkungen wieder wohlfühlen.

Anzeige, Foto: Porsche



Die Einordnung der jeweiligen Kopfschmerzen ist für die zugehörige Therapie relevant. Dabei sind auch nicht-medikamentöse Maßnahmen sinnvoll.«

DR. med. DR. rer. nat. CHRISTIAN PORSCHE
FA für Neurologie



Ausführliche Informationen zum Thema **KOPFSCHMERZEN** gibt der Facharzt beim **kostenlosen Vortrag** am

MITTWOCH, 22. MAI, 18 UHR
PANZERHALLE SALZBURG

Wahlarzt-Ordination Dr. med. Dr. rer. nat.
CHRISTIAN PORSCHE
Siesenheimer Straße 39A, 5020 Salzburg
T: 0662 634 634
www.apexmed.at

XANTHELASMA – GELBE FLECKEN AM AUGENLID



» Gelbe Fetteinlagerungen an den Innenseiten der Augenlider deuten auf ein Xanthelasma hin.«

Foto: 123rf.de

Ein sogenanntes Xanthelasma ist eine gelbliche, fettige Cholesterinablagerung, die sich unter der Haut bildet. Diese sind zwar grundsätzlich nicht schädlich, in seltenen Fällen kann ein Xanthelasma aber auch ein Indikator für eine mögliche Herzerkrankung sein. Deshalb ist es ratsam diese holprigen Flecken von einem Arzt überprüfen zu lassen, empfiehlt Dr. Jörg Dabernig vom Haus der Schönheit in Salzburg.

Bekannte Risikofaktoren zur Xanthelasma-Bildung sind Rauchen, Fettleibigkeit, zu hoher Blutdruck, Diabetes oder ein erhöhter Lipidspiegel (Blutfettwerte).

Um diesen meist harmlosen aber unästhe-

tischen Makel im Gesicht zu beheben, gibt eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten.

Nach der Desinfektion des Hautareals gilt es als eine langfristig sehr effektive Methode, das Xanthelasma mit der Plasma-Methode zu entfernen. Die Behandlung ist so gut wie schmerzfrei. Im Rahmen der traditionellen Chirurgie, wird das Xanthelasma mit einem Messer entfernt.

Weitere Informationen:
DR. JÖRG DABERNIG
5020 Salzburg, Alpenstraße 39
T: 0662 870780
www.dashauserschoenheit.at

Diabetes-Suchrätsel



Wir haben die Namen folgender Begriffe versteckt, die in Zusammenhang mit Diabetes stehen: **Acarbose, Adrenalin, Amylin, Aspartam, Basalrate, Saccharose, Pankreas, Polydipsie, Polyurie, Metformin, Nephron, Ketone, Laktat, Gestose, Eklampsie, Fruktose.**

Schreibrichtungen sind auch diagonal und rückwärts möglich!

K	T	U	T	E	I	S	P	M	A	L	K	E	E	A	P	R	U	Z	C	D	L	W	T	Z
G	A	B	A	S	A	L	R	A	T	E	J	R	L	O	B	N	U	U	Q	I	E	O	I	S
E	T	G	V	J	H	P	K	E	T	O	N	E	H	V	A	M	Y	L	I	N	D	O	I	J
P	K	I	Z	E	A	A	G	U	F	W	A	R	S	P	O	L	Y	U	R	I	E	S	W	J
I	A	U	D	K	T	N	X	E	H	P	F	S	O	A	M	E	T	F	O	R	M	I	N	N
P	L	H	D	V	B	K	M	I	X	M	N	S	P	S	C	T	A	J	M	T	J	S	K	C
H	F	S	B	V	I	R	X	S	T	H	I	G	F	A	L	C	Q	C	O	G	U	C	B	F
R	S	N	T	J	R	E	D	P	B	H	L	H	C	R	R	Z	H	I	A	C	K	C	I	U
P	C	R	W	T	T	A	E	I	C	C	A	H	Y	I	U	T	S	A	X	R	N	N	O	T
I	N	E	J	V	R	S	A	D	L	L	N	H	K	V	A	K	A	B	R	S	B	D	J	R
M	J	X	E	I	M	I	U	Y	B	U	E	N	A	R	O	Z	T	M	U	O	S	O	V	D
L	R	U	P	K	G	A	M	L	C	H	R	M	O	I	Z	E	G	O	S	G	S	H	S	W
N	E	P	H	R	O	N	S	O	Z	Z	D	G	E	S	T	O	S	E	S	U	I	E	X	E
T	J	E	Z	A	Z	M	E	P	D	A	A	U	C	T	F	M	V	F	T	E	X	O	N	P

AUFLÖSUNG: 1. Eklampsie (1. Reihe, Spalten 5-13), 2. Basalrate (2. Reihe, Spalten 3-11), 3. Ketone (3. Reihe, Spalte 8-13), 4. Amylin (3. Reihe, Spalten 18-21), 5. Polyurie (4. Reihe, Spalten 17-21), 6. Metformin (5. Reihe, Spalten 17-23), 7. Nephron (13. Reihe, Spalten 1-7), 8. Gestose (13. Reihe, Spalten 13-19), 9. Laktat (2. Spalte, Reihe 6-1), 10. Pankreas (7. Spalte, Reihe 3-10), 11. Polydipsie (9. Spalte, Reihe 14-5), 12. Adrenalin (12. Spalte, Reihe 14-6), 13. Aspartam (12-21 Spalte, Reihe 4-11), 14. Saccharose (14-23 Spalte, Reihe 4-13), 15. Arcabose (18-25 Spalte, Reihe 6-13), 16. Fruktose (14-21 Spalte, Reihe 7-14)

Medizinisches Bilderrätsel

Das rechte Bild unterscheidet sich vom linken Originalbild durch zwölf Fehler.



NaturThek

SELBSTGEMACHTES VON **ERIKA**

Seit mehr als zehn Jahren betreibt Erika Moser in einem umgebauten alten Bauernhaus ihre eigene Naturthek. In diesem außergewöhnlichen Geschenkeladen in Bad Vigaun bietet sie schöne und köstliche Dinge aus der Natur im traditionellen Ambiente an.

Mit großer Sorgfalt und Kreativität verarbeitet sie die Vielfalt der Natur im Jahresablauf und schafft damit Genussvolles für Augen und Gaumen! Neben ihrem Hauptlieferant der Natur werden weitere Zutaten nach hohen Qualitätskriterien ausgewählt. Alle Produkte werden mit großer Sorgfalt händisch verarbeitet und in einer exklusiven und individuellen Verpackung präsentiert.

Erika's Kunden sind naturverbundene Genießer, die die hochwertige und liebevolle Verarbeitung honorieren. Das besondere Angebot sowie die kompetente Beratung werden dabei hoch geschätzt. Dazu bietet Erika Moser auch noch Workshops und Kräuterwanderungen an. Interessierte finden dazu weitere Informationen auf ihrer Homepage.



**Die kreativsten Ideen entstehen
immer in der Natur. «**

ERIKA MOSER
Naturthek Bad Vigaun

NATURTHEK - ERIKA MOSER
Kellerbauerweg 41, 5424 Bad Vigaun
Telefon: +43-664-1852839
Geöffnet: Sonntag und Montag von 10 bis 18 Uhr
WWW.NATURTHEK.AT

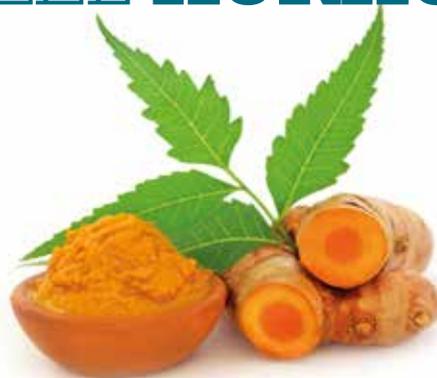


WUNDERWURZEL **KURKUMA**

Kurkuma stammt aus der Familie des Ingwer, dementsprechend ähnelt es diesem mit einem feinharten, süßlichen und leicht scharfen Geschmack.

Ursprünglich kommt die sogenannte Gelbwurzel aus Südindien und Malaysia. Die mehrjährige Pflanze kann bis zu einem Meter hoch wachsen. Ihre Blätter sind schlank und lilienähnlich. Als Gewürz werden die Wurzelknollen verwendet, die orangegelb gefärbt sind. In der Regel kommt Kurkuma pulverisiert in den Handel.

Es gibt den meisten Currymischungen und verschiedenen Senfarten die typische gelbe Farbe. Kurkuma kann zum Färben von Reisgerichten, Saucen und Mayonnaisen verwendet werden, eben-



so bei Käse oder Backwaren. Wegen des Geschmacks wird Kurkuma auch bei Gerichten mit Fisch und Meeresfrüchten, bei Rindfleisch und auch Geflügel eingesetzt. Kurkuma enthält neben Stärke und Eiweiß vor allem ätherische Öle, die für den charakteristischen Geschmack sorgen. Forscher konnten inzwischen herausfinden, dass Curcumin, ein niedermole-

kulares Polyphenol mit starken antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften, die aktivste Komponente von Curcuma darstellt.

Die Gelbwurzel hat eine angenehm wärmende Wirkung und zeigt sowohl antiseptische als auch desinfizierende Effekte. Auch bei Verdauungsstörungen kann sie beruhigend und entspannend wirken.



Hirsebrattinge

mit Cottage Cheese, Radieschen & Vogerlsalat

Der Frühling steht schon vor der Tür und die ersten warmen Sonnenstrahlen lassen uns wieder aktiver werden. Trotzdem ist der Übergang von der kalten in die warme Jahreszeit für den Körper ein großer Umstieg. Gerade deswegen ist in dieser Umstellungsphase eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung eine gute Unterstützung, um das Immunsystem fit zu halten.

Hier kann uns die Hirse viel Gutes tun, denn das mineralstoffreiche Getreide ist für eine leichte Küche perfekt geeignet. Egal ob als Auflauf, Suppeneinlage, Müslibeigabe oder Getreidesalat, die Hirse mit ihrem milden und leicht nussigen Geschmack ist vielseitig einsetzbar. Bei den Mineralstoffen punktet sie vor allem mit einem hohen Anteil an Eisen, das für unseren Sauerstofftransport im Körper maß-



Wunderbare Produkte aus der Region, der Saison entsprechend – das ist der persönliche Anspruch, wie es auf meinem Teller aussehen muss. «

MAG. BIRGIT SCHEIBL

Ernährungspädagogin und Food-Bloggerin

geblich ist und Magnesium, das für eine gute Muskelfunktion und Nervenerregbarkeit sorgt. Die fertigen Hirsebratlinge harmonieren herrlich mit dem cremigen und kalorienarmen Cottage Cheese, knackige Radieschen und Vogerlsalat aus der Region bringen nicht nur zusätzliche Nährstoffe, sondern machen aus den Bratlingen ein wunderbar leichtes Frühlingsgericht.

ZUBEREITUNG

Hirse in einem Sieb heiß abwaschen und in einem Topf in der doppelten Menge Wasser ca. 10 min köcheln. Danach vom Herd nehmen und zugedeckt ausquellen lassen, bis die Hirsekörner weich sind. Gekochte Hirse mit Magertopfen, Ei, Haferflocken und frisch gehackter Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse danach etwas anziehen lassen. Kleine Laibchen aus der Masse formen, die anschließend langsam knusprig gebraten werden. Die warmen Bratlinge gemeinsam mit Cottage Cheese, Radieschen und Vogerlsalat servieren.

TIPP: Natürlich passt auch ein mariniertes Salat dazu oder Salzkartoffeln.

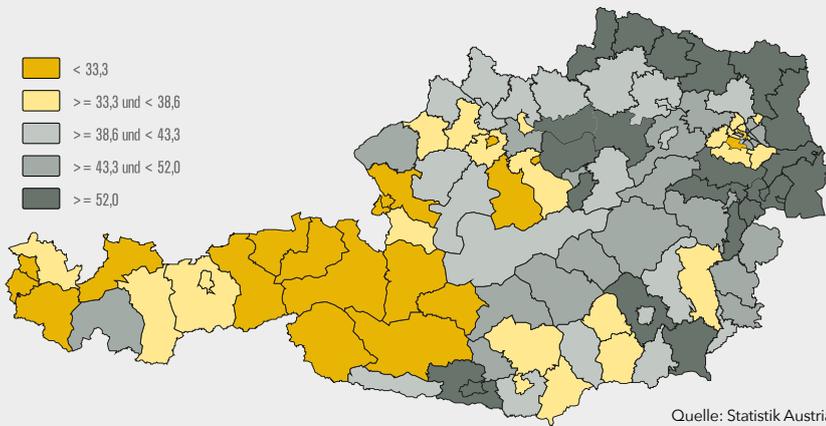
ZUTATENLISTE (für 4 Personen)

250g
150g
1
10 EL

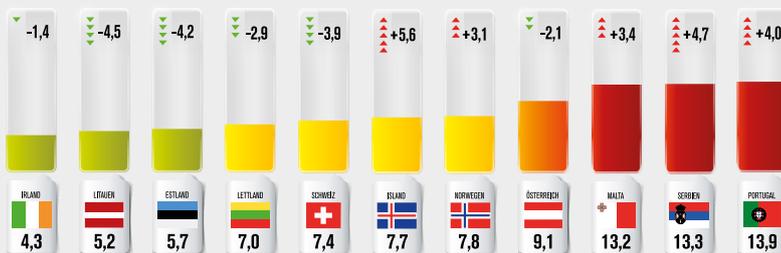
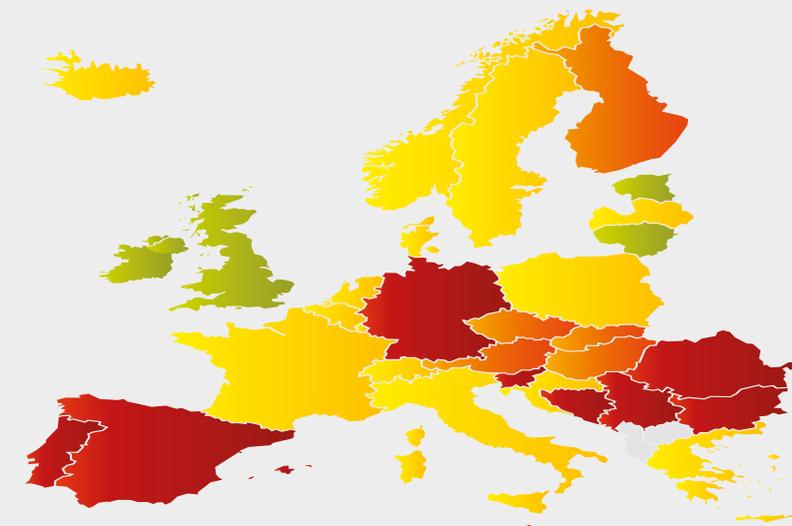
Hirse
Magertopfen
Ei
zarte Haferflocken
frische Petersilie
Salz & Pfeffer
Cottage Cheese
Radieschen
Vogerlsalat



Diabetes-Mortalität in Österreich nach Bezirken, 2007 – 2016



Diabetes-Erkrankungen in Europa, 2017



Die **International Diabetes Federation (IDF)** veröffentlicht laufend Zahlen zu Diabetes-Erkrankungen in Europa. Demnach leben aktuell in Portugal, Serbien und Malta die meisten Menschen mit Diabetes, während Irland die niedrigste Rate aufweist. Die höchsten Zuwächse seit 2010 bei den Diabetes-Erkrankungen verzeichnen Island und Serbien. Die Gesamtzahl der Diabetiker in Europa wird bis ins Jahr 2045 auf fast 70 Millionen Menschen geschätzt.

Quelle: IDF



Die direkten Kosten des Diabetes und seiner Folgekrankheiten werden in Österreich auf

4.800 000 000

Euro pro Jahr geschätzt.

(Österr. Diabetes Gesellschaft)



Alle

50 Minuten

stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen des Diabetes. Das sind **10.000 Menschen im Jahr.**

(Österr. Diabetes Gesellschaft)



Bei Typ-2-Diabetes gibt es in mehr als

70 Prozent

einen oder mehrere Diabetiker in der Familie. Bei Typ-1-Diabetes gibt es auch eine familiäre Häufung, allerdings weit weniger ausgeprägt.

(Österr. Diabetes Gesellschaft)



„Wenn eine Medizin nicht schadet, soll man froh sein, und nicht obendrein noch verlangen, dass sie etwas nütze.“

Pierre Augustin Caron de Beaumarchais

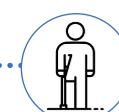


Zurzeit gibt es in Österreich ungefähr

600.000

Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind.

(Österr. Diabetes Gesellschaft)



Jedes Jahr werden in Österreich

2.500 Amputationen

an Patienten mit Diabetes mellitus vorgenommen. Das sind 62 % aller Amputationen.

(Österr. Diabetes Gesellschaft)



AUSSTELLUNG „ÜBER WASSER GEHEN“

WILHELM SCHERUEBL

Der Radstädter Bildhauer beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Transformation und den Strukturen der Natur, dem Werden und Vergehen von Materie sowie mit dem Verhältnis von künstlerisch-künstlichen und natürlichen Prozessen. Kunst/Kultur und Natur führt er in multimedialen, mit Pflanzen und Naturmaterialien – oft aus seinem Lebensumfeld – kombinierten Installationen zusammen.

 4. MAI BIS 15. JUNI
KUNSTHALLE NEXUS

SCHAUSPIELHAUS

DIE UNSICHTBARE HAND

Spannend und geschickt zeichnet Autor Ayad Akhtar die psychologischen Spielchen der Konkurrenten, das gegenseitige Misstrauen und die Härte, mit der der Kampf für die eigene Sache gerechtfertigt wird. Ayad Akhtar zeigt die ganz andere Seite des Terrorismus: die Seite des Geldes, ohne das kein Krieg jemals zu gewinnen ist. Erstmals in Österreich wird sein aktuelles Stück „Die unsichtbare Hand“ am Schauspielhaus Salzburg unter der Regie von Florian Hackspiel zu sehen sein.



 AB 10. JUNI
SCHAUSPIELHAUS SALZBURG

„DIE WANDERHURE UND IHRE FREIER“ – „FRATZEN“

KUNSTKATALOG GÜNTER EDLINGER

Im Rahmen einer exklusiven Künstler-soirée präsentierte das Salzburger Multitalent Günter Edlinger den neuen Kunstcatalog, der sein umfangreiches künstlerisches Schaffen des letzten Jahres dokumentiert. Es sind dabei vor allem die düsteren Seiten von Frauen und Männern, die im Zyklus „Die Wanderhure und ihre Freier“ sichtbar werden. So wie im täglichen Leben geht es um Lüge, Schönrederei, Betrug und Gedankenlosigkeit sich selbst und anderen gegenüber. Edlingers „Frat-

zen“ blicken darüber hinaus tief hinter die Fassaden biederer Konformismus und zeigen die widerlichen und lächerlichen Züge menschlichen Daseins. Ein Werk voll praller expressionistischer Tiefenwirkung für den Betrachter.

Zu beziehen ist der Katalog online oder direkt im Atelier in Salzburg-Grödig.

 ATELIER EDLINGER
Friedensstraße 8, A-5082 Grödig
office@edlinger-unikat.com



HENNDORF

LITERATURHAUS



Henndorf am Wallersee – ein Ort der literarischen und künstlerischen Begegnung mit überregionaler Bedeutung. Namhafte Schriftsteller und Künstler wie Carl Zuckmayer, Johannes Freumbichler, Ödön von Horváth, Stefan Zweig, Max Reinhardt oder die Brüder Carl und Richard Mayr zählten zum „Henndorfer Kreis“, lebten und arbeiteten in der Flachgauer Gemeinde im Norden Salzburgs. Der 2009 gegründete Verein „Literaturhaus

Henndorf“ begibt sich auf die Spurensuche in diese große literarische Vergangenheit. Dabei soll das Literaturhaus in Henndorf ein offenes Haus der Begegnung sein: Ein Ort, an dem Lesungen, Seminare, Workshops, Kinder- und Jugendprogramme stattfinden. Ein Haus, das zu Gesprächen anregt und zum Verweilen einlädt.

 **T: 0660 7966 054**
LITERATURHAUS HENNDORF

JOVICA IVANOVIC

MUSIC IN CONNECTION

Das SUDHAUS hallein.kultur bringt 2019 gemeinsam mit dem Akkordeonisten Jovica Ivanovic im Rahmen der Konzertreihe „Music in Connection“ international renommierte Musiker nach Hallein. Musikbegeisterte dürfen sich auf ein hochwertiges Konzertangebot freuen. Das Programm umfasst fünf Konzertabende, die von Ivanovic als musikalischem Gastgeber und seinen jeweiligen Gästen

gestaltet werden. Unter anderem werden der Cellist Gary Hoffman, der Pianist Jeremy Menuhin und der Geiger Valeriy Sokolov zu hören sein. Die eingeladenen Künstler bedienen sich an Klassikern der Musikgeschichte wie Beethoven oder Dvořak, aber auch an Klängen der Neuen Musik.

 **AB APRIL 2019**
SUDHAUS hallein.kultur



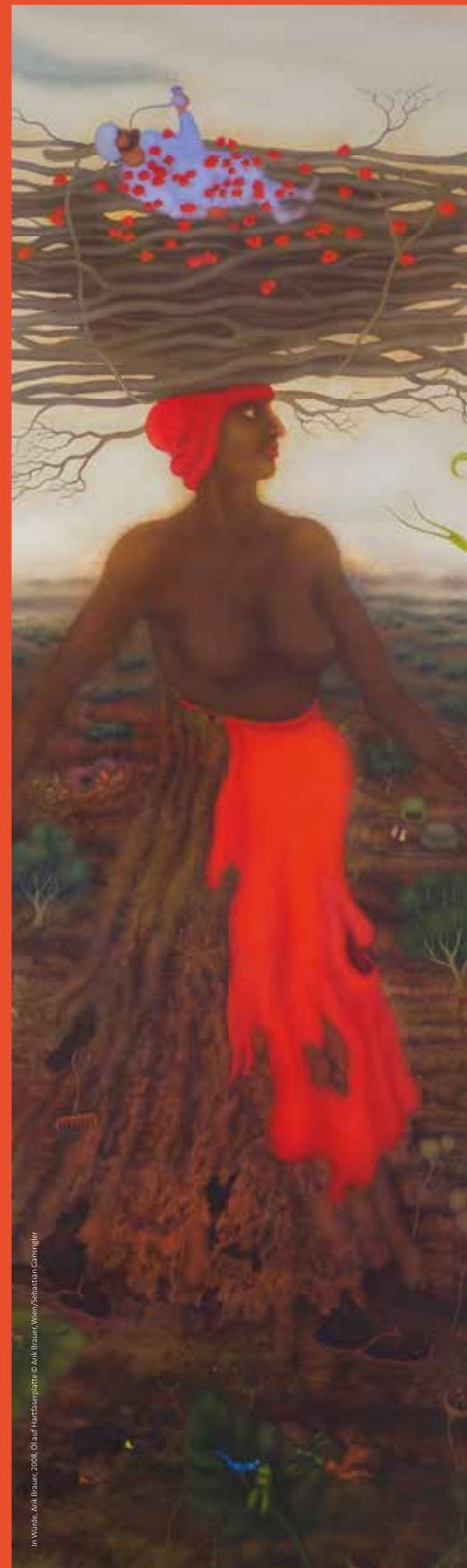
Fotos: Frausen, Galerie Wetz

Arik Brauer Frauensicksale

Werke 1946–2018

22.2.–22.4.2019

Salzburg Museum, Mozartplatz



In Wids: Arik Brauer, 2008, Öl auf Hartdieselplatte © Arik Brauer, Wien/Sebastian Gamsjäger

ARCHÄOLOGIE EINER GEHEIMNISVOLLEN KULTUR KELTENWELTEN

Die Kelten gelten als eine der ersten gesamteuropäischen Kulturen. Waffen und Schmuck mit typisch keltischen Mustern, Formen und Verzierungen finden sich in weit voneinander entfernten Gebieten. Die Archäologie versucht, ein realistisches Bild der geheimnisvollen Kultur der eisenzeitlichen Kelten zu zeichnen und die Tatsachen hinter Schädelkult, Druiden, Fürsten und den ältesten Städten jenseits der Alpen freizulegen. In Süddeutschland und angrenzenden Regionen finden sich unzählige Relikte keltischer Vergangenheit. Siedlungen, Gräber und Kultplätze zeugen vom Alltag der vorrömischen Bevölkerung. Die Ausstellung zeigt bedeutende archäologische Stätten und gibt mit faszinierenden Objekten einen Einblick in die geheimnisvolle Welt der Kelten.

 25. APRIL bis 6. OKTOBER
KELTENMUSEUM HALLEIN



**KELTEN
MUSEUM
HALLEIN**

SCHWERPUNKT DESIGN II IM TRAKLHAUS

VON VIVIENNE WESTWOOD ZUR „DIRNDL-BURKA“



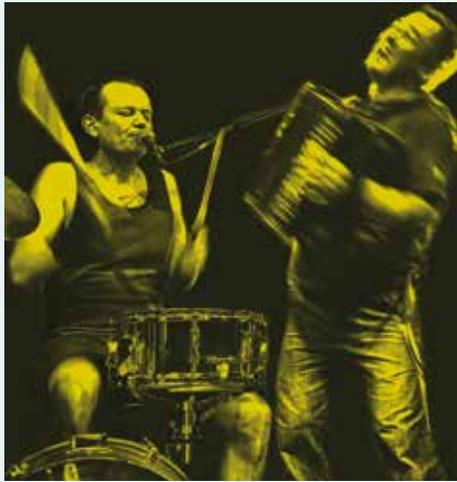
 **KUNST IM TRAKLHAUS**
Waagplatz 1a, Salzburg
15. März bis 11. Mai
www.traklhaus.at

Nach Design I im Vorjahr, spannt der zweite Design-Schwerpunkt im Traklhaus heuer einen ganz weiten Bogen. Der Fokus liegt einerseits auf Objekten von Kunstschaffenden sowie von bedeutenden heimischen Design-Studios wie Storz und Porsche Design (Zell am See) und andererseits auf Mode-Entwürfen von jungen Kreativen. Ihnen gegenübergestellt sind große Vorbilder – etwa aus dem Londoner Studio von Vivienne Westwood.

An künstlerischen Design-Objekten sind heuer etwa Lampen von Manfred Erjautz sowie weitere Licht-Ideen von Magdalena Karner und podpod design (Wien) zu sehen, oder ein Sessel und ein Regal von Bartholomäus Kinner, Sitzmöbel aus Plexiglas von Hans Kupelwieser und Sitz-Objekte aus Metall und Pappmaché von Tone Fink.

Wie bei den Design-Exponaten geht es auch im Mode-Schwerpunkt um Unikate: Die in Japan lebende und arbeitende Edwina Hörll schickt Beispiele aus ihrer aktuellen „peace-Kollektion“. rosa mosa sind mit Schuhen vertreten. Die kürzlich in Hollywood erfolgreiche Julia Körner schafft Kleidungsstücke und Taschen mittels 3-D-Drucks. Die jüngste Salzburger Mode-Schöpferin in dieser Ausstellung ist Flora Miranda, die vor kurzem ihre neue Kreation in Paris präsentierte. Carla Degenhardt hat eine „Dirndl-Burka“ entworfen, was gerade in der Touristenstadt Salzburg humorvoll und ein klein wenig verstörend interpretiert werden könnte. Zu sehen ist auch ein Foto von Vivienne Westwood in einem von ihrem Lebensgefährten Andreas Kronthaler designten Dirndl-Kleid. Fazit: künstlerisch überaus innovativ und anspruchsvoll, aber auch witzig und provokant – eine ganz dichte Ausstellung, die eindrucksvoll zeigt, wie die Grenzen zwischen Kunst und Design verschwimmen. Muss man gesehen haben!

VON DER QUETSCHN BIS ZUR SITAR



KANA DAHAM ATTWENGER

Die Zwei-Mann-Kult-Band mit Dialekt, Quetschn und Schlagwerk bestehend aus Hans-Peter Falkner & Markus Binder beehren wieder einmal die Mozartstadt mit neuen Mixturen aus alpenländischen und zeitgenössischen Sounds.

11. MAI
ARGEKULTUR

JOSH. LIVE CORDULA GRÜN

Der Wiener Sänger JOSH. erweist sich als aufmerksamer Beobachter und Geschichtenerzähler ersten Ranges und als Songwriter, der es versteht, einen Song samt Mitsing-Refrain und absoluten Ohrwurm-Qualitäten zu schreiben. Der Erfolg gibt ihm Recht und die Nummer avancierte zum absoluten Sommerhit 2018.

16. MAI
ROCKHOUSE SALZBURG



BUENA VISTA FLAIR LATIN JAZZ

El Quinteto featuring Tim Collins & Milagros Pinera spielen eine Mischung aus kubanischen Rhythmen und Elementen des Jazz. So entstanden im Laufe der Zeit Songs, die einen authentischen Hauch der Zuckerrohrinsel nach Österreich transportieren.

23. MAI
OVAL im Europark



EVA PETRIC & A.E. KÖCHERT CHROMOSOMES IN LOVE

Während der zeitgleich stattfindenden Salzburger Designstage wird die Collection „chromosomes in love“ von Eva Petric mit dem Juwelier A.E. Köchert im Traklhaus präsentiert.

Am selben Tag lädt die Traklhaus-Galerie ab 18 Uhr zu einem Talk zu „Design und Mode in der Kunst“ mit Andreas Kronthaler (Studio Westwood), dem Künstler Manfred Erjautz, der Künstlerin Esther Stocker und dem Designer Achim Storz (Storz Design Zell am See) ins Salzburg Museum.

26. APRIL, 15 Uhr
GALERIE IM TRAKLHAUS



ONCE IN A BLUE MOON KLAUS FALSCHLUNGER LUCIANO BONDINI

Akkordionist Luciano Biondini und Klaus Falschlunger an der Sitar gehören zu jenen Musikern, die mit offenen Augen und Ohren ausgestattet, immer wieder ein Aufeinandertreffen von unterschiedlichen Musiktraditionen und Stilrichtungen suchen.

In ihrem neuen Programm „Once In A Blue Moon“ durchstreifen die zwei Virtuosen, die weiten Galaxien der westlichen und östlichen Musikhemisphäre – Seelenmusik voller Poesie, Energie und feinem Humor.

13. JUNI
KULTURVEREIN KUNSTBOX SEEKIRCHEN



JODEL-JAZZ BOCK AUF HEIDI

Mit klangvoll-dynamischer Stimmkraft konfrontiert Frontfrau Ilona Lindenbauer das traditionelle Jodeln und ihre eigenen Liedtexte mit der Beweglichkeit eines der virtuosesten Jazz-Saxophonisten des Landes: Kurt Gersdorf. Zusammen ergibt das eine farbenprächtige und höchst unterhaltsame Melange, die sich am treffendsten mit einem Wort beschreiben lässt: Jodeljazz.

27. APRIL
RAMINGSTEIN / JAGGLERHOF

Joya

Dein Rücken freut sich



Haben Sie:

- ▶ brennende Füße?
- ▶ einen Fersensporn?
- ▶ einen Spreiz- oder Senkfuß?
- ▶ Gelenkschmerzen?
- ▶ Hüftprobleme?
- ▶ Bandscheibenprobleme?
- ▶ Rückenschmerzen?



Orthopäden & Ärzte empfehlen JOYA!



GRATIS
HIGHTECH-
FUSSANALYSE
vom Experten
direkt vor Ort!



GESUNDHEITSSCHUH
ZENTRUM

DER Joya-Spezialist!

Mayrwiesstraße 11
5300 Hallwang bei Salzburg

Mo-Fr 09:00-18:00 Uhr
Sa 09:00-14:00 Uhr

