

puls

10

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin



Jetzt
16 Seiten
mehr!

HORMONE

WIE SIE UNSER LEBEN STEUERN



KREBSFORSCHUNG
Personalisierte Behandlungsmethode: Car-T-Cell Therapie

PFLEGEBERUF
Chancen und Herausforderung

SALZBURG NIMMT AB
Das AdipoMed Zentrum bietet neue Behandlungsalternativen

PALFINGER

INNOVATION DURCH VIELFALT.

Für Kreativität, innovatives Denken und neue Lösungen braucht es mehr als eine Sichtweise auf die Welt. Indem wir Unterschiedlichkeiten bei PALFINGER auf flexible, aufgeschlossene Art begegnen und uns aktiv mit Kulturen, Talenten, Geschlechtern und Generationen auseinandersetzen, fördern wir die Vielfalt in unserem Unternehmen – und damit unsere Innovationskraft. Mehr dazu auf www.palfinger.ag

HORMONE

Männer und Frauen sind anders – auch in Sachen Stress. Forscher haben nachgewiesen, dass der Körper auf stressige Situationen je nach Geschlecht unterschiedlich reagiert: Beispielsweise schüttet er andere Hormone aus. Hormone und wie Sie wirken ist das große Thema dieser Ausgabe. Wie sich der Hormonhaushalt mit zunehmenden Jahren verändert und wie wir damit umgehen können, erklären Salzburger Fachärzte.

Apropos älter werden. Das Thema Pflege ist aktuell wie nie. Die Ausbildung von Pflegekräften, die Suche nach Pflegepersonal und die demographische Entwicklung der Bevölkerung werden diesem Thema noch lange Aktualität verleihen. Wir machen es uns in diesem Jahr zur Aufgabe, regelmäßig zu diesem für uns alle relevanten Thema zu berichten, sowie Lösungsvorschläge und neue Entwicklungen vorzustellen.

Über Krebskrankheiten zu berichten fällt nicht immer leicht, für Betroffene und Angehörige ist dies oft mit viel Leid verbunden. Doch die Krebsforschung in Salzburg, unter Leitung von Prof. Dr. Richard Greil, macht vielen Menschen Hoffnung. Schon seit 2004 ist Salzburg das Bundesland mit der geringsten Krebsmortalität. In dieser Ausgabe berichten wir dazu rund um die Car-T-Cell-Therapie.

Und noch etwas in eigener Sache. Der Magazinmarkt ist hartumkämpft, und mit einem Printmagazin an den Start zu gehen hat uns vor drei Jahren mitleidiges Kopfschütteln beschert. Nun erscheinen wir mit der zehnten Ausgabe und erweitertem Umfang. Für uns durchaus ein Grund, ein bisschen stolz zu sein. Daher an dieser Stelle ein ganz großes DANKE SCHÖN an alle Kooperationspartner, Kunden, Autoren, Abonnenten und Leser sowie alle Sympathisanten. Wir bleiben am Ball.

Wir wünschen einen gesunden Start in dieses Jahr!



Christoph Archet



Mag. Christoph Archet
Herausgeber & Chefredakteur
office@pulsmagazin.at

PALFINGER.AG

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 01/2020
Die nächste Ausgabe erscheint am 2.4.2020. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 5.3.2020

OFFENLEGUNG GEMÄSS §25 MEDIENGESETZ: Die unabhängige Berichterstattung umfasst die Themenbereiche Medizin, Gesundheit, Gesundheitspolitik, Freizeit unter besonderer Schwerpunktsetzung auf das Bundesland Salzburg.

HERAUSGEBER & MEDIENINHABER:

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

CHEFREDAKTION: Mag. C. Archet

REDAKTION: Saskia Wolf, MSc, Nadja Haitzmann, Dr. Brigitte Gappmair, Dr. Cornelia Schneider, Dr. Birgit Trukeschitz, Thomas Neuhold, Dr. Oskar Psenak, Dr. Petra Gürtner, Monika Bröder, Dr. Elena Müller-Moré, Dr. Rüdiger Opelt, Dr. Andrea Gnad,

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 Vertriebskosten. Für nur 16,- Euro inkl. MwSt. erhalten Sie 4 Ausgaben/Jahr an Ihre Wunschadresse in Österreich.

MEDIENBERATUNG: Hauptbüro Anzeigenverkauf: 0699-11810847, Hermine Langwieder: 0664 240 6433, Anita Ledersberger: 0660 6314502

GRAFIK: Salzburger Werbefenster

DRUCK: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn

ERSCHEINUNGSWEISE: 4x jährlich

VERTRIEB: DPD / Österr. Post

GRUNDLEGENDE RICHTUNG: Unabhängiges Magazin, das sich auf die Berichterstattung aus den Themenbereichen Medizin, Gesundheit, Forschung und Kultur fokussiert. 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/Tolokonov



INHALTSÜBERSICHT

06 GESUNDHEITSPOLITIK
Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer im Puls-Interview

07 1450
Die neue telefonische Gesundheitsberatung der Sozialversicherung

08 DIGITALE ASSISTENZSYSTEME
Active & Assisted Living Systeme für altersgerechte Assistenztechniken

09 DIGITALISIERUNG & PFLEGE
Moderne Pflegeorganisation

10 PFLEGE MUSS MEHR WERT SEIN
Die AK fordert Nachbesserungen

11 SENECURA
Pflege

12 KARRIERE IN DER PFLEGE
Umfangreiches Ausbildungsangebot mit attraktiven Perspektiven

19 RHEUMA
Fließende Schmerzen besser behandeln



22 CAR-T-ZELL-THERAPIE
Krebsforschung

25 SALZBURGER KREBSHILFE
Wenn Krebs einsam macht

26 KOMPLEXE UND SELTENE EPILEPSIEN
Neues Expertisezentrum an der Salzburger Universitätsklinik für Neurologie

27 SCHUHEINLAGEN
von JURTIN medical

28 DR. AUFMESSER
Medizinische Qualitätsversorgung in Radstadt und Obertauern

30 SALZBURG NIMMT AB
Das AdipoMed Programm der SALK bietet eine neue Behandlungsalternative

31 LEBERFASTEN
Dr. Holfeld-Weitlof im Interview

33 ÄRZTE IM PORTRAIT
Univ.-Doz. Dr. Josef Ruckhofer



34 HORMONE
Hormone sind der Schlüssel, um unser Verhalten besser zu verstehen

37 UMWELTHORMONE
Endokrine Disruptoren

38 TESTOSTERON
DAS männliche Hormon von Dr. Andrea Gnad

39 ÖSTROGEN
Interview mit Dr. Angelika Graf

40 IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN
Medizinisches Zentrum Bad Vigaun

42 SCHNARCHEN
Abklärung und Therapiemöglichkeit

44 VOLLHOLZ ZIRBENBETTEN
Loigoma

46 ATLAS-ENERGETIK
Ganzheitliches Heilen mit C1-Energetik

47 DIE SPIELZEUGKISTE
Eine innovative Lösung für Warteräume

48 WARUM IN DIE SAUNA?
Gesundes Schwitzen

54 DER SECHSTE SINN
Ist Sensibilität eine Krankheit?

56 HEILUNG DER AHNENREIHE
Energieinformationen unserer Vorfahren

57 KAISERSCHMARRN
Unser Rezept zum Nachkochen

58 AUFITRETEN UND OBIWEDLN
Thomas Neuhold über das Shitourengehen

60 CAROLINE PETERS
Die neue Buhlschaft

62 EIN EINZELFALL?
Fritz Popp im Interview

64 HANNAH MODIGH
Ausstellung im Fotohof

66 KUNST IM TRAKLHAUS
Ausstellungsvorschau Frühjahr 2020



Dr. Wilfried Haslauer
Landeshauptmann

IMPFPFLICHT AUFKLÄRUNG ODER ZWANG

Impfungen sind wirksame Maßnahmen, um Infektionskrankheiten vorzubeugen. Angesichts der gestiegenen Zahl von Masernerkrankungen hat sich eine breite Diskussion zum Thema Impfpflicht für Kinder entwickelt. Während sich die Ärztekammer Österreich für eine Impfpflicht ausspricht, herrscht in den Ländern Uneinigkeit. Salzburgs Landeshauptmann Wilfried Haslauer plädiert in einem ersten Schritt für Aufklärung statt für Zwänge und erklärt in PULS seinen Standpunkt.

THEMEN DER GESUNDHEITSPOLITIK IN SALZBURG

Die derzeitige Gesundheitsversorgung im Bundesland Salzburg ist im Regionalen Strukturplan Gesundheit 2025 niedergeschrieben. Der Regionale Strukturplan Gesundheit 2025 deckt sowohl den stationären als auch den ambulanten Bereich ab und wurde an die aktuellen Herausforderungen und die geänderten Rahmenbedingungen angepasst. In den Spitälern fordern vor allem die raschen medizinisch - technischen Entwicklungen zahlreiche Investitionen, um den aktuellen wissenschaftlichen Stand aufrecht zu erhalten. Im niedergelassenen Bereich ist die Implementierung von zusätzlichen Kassenstellen dringend notwendig.

Ein weiterer wichtiger Teil der aktuellen Gesundheitspolitik besteht in der Vernetzung des intramuralen Bereiches mit dem extramuralen Bereich. Dabei spielt der Aufbau von Primärversorgungseinheiten als neue Form der Versorgung eine wichtige Rolle. In Salzburg wurde als erstes Bundesland in Österreich zwischen Salzburger Gebietskrankenkasse bzw. ÖGK-Landesstelle Salzburg und der Salzburger Ärztekammer ein Gesamtvertrag beschlossen. Im Zielsteuerungs-Vertrag zwischen Land Salzburg und Sozialversicherung ist festgehalten, dass im Bundesland Salzburg in den nächsten Jahren fünf Primärversorgungseinheiten installiert werden.

Wilfried Haslauer

Dr. Wilfried Haslauer
Landeshauptmann

Wie begründet sich Ihre Skepsis zur verordneten Impfpflicht – vor allem im Hinblick auf den Herdenschutz bei Impfungen?

HASLAUER: Eine besondere Skepsis gilt der Tatsache, dass durch die Impfpflicht Impfgegner nur stärker mobilisiert werden würden. Um aber nicht die Impfgegner gezielt zu erreichen, sondern jene, die zum Beispiel Auffrischungsimpfungen übersehen, setzt das Land Salzburg auf Aufklärung, sowie auf die Umsetzung des neuen E-Impfpasses und Impfregisters. Mit dem neuen Impfregister sind automatische Erinnerungen vorgesehen, die dann die Menschen zum Impfen mobilisieren und so die Durchimpfungsrate erhöht werden kann.

Welche Maßnahmen sind in Sachen Aufklärung rund um die Impfpflicht geplant – wie soll diese aussehen?

HASLAUER: In Salzburg wird mit ständigen Aufklärungskampagnen, die über Schulen, Ärzte, Versicherungen, Behörden sowie diverse Medien an die Bevölkerung herangetragen werden, die Wichtigkeit der Impfungen betont und auf Impfungen aufmerksam gemacht. Salzburg bietet auch immer wieder Impfaktionen an, bei denen jene Impfungen, die nicht gratis sind, finanziell unterstützt würden.



Foto: Helge Kirchberger, 123rf.de



1450

DIE SCHNELLSTE MEDIZINISCHE BERATUNG

Die Sozialversicherung startet in Zusammenarbeit mit dem Land Salzburg und dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales eine neue telefonische Gesundheitsberatung. Das Angebot bietet zahlreiche Vorteile: Es ist kostenlos, ortsunabhängig und bietet qualitätsgesicherte Verhaltensempfehlungen auf Basis des medizinisch-wissenschaftlichen Leitfadens.

Vor allem bei Kindern oder älteren Menschen beunruhigen plötzlich auftretende Symptome. Etwa wenn mitten in der Nacht der Zahn pocht, es am Sonntag im Bauch krampft oder ein Insektenstich stark anschwillt. Dann wissen Betroffene oft nicht, was zu tun ist. Können die Schmerzen selbst behandelt werden, soll am nächsten Tag ein Hausarzt aufgesucht werden oder ist die Behandlung durch einen Facharzt oder in einer Notfallambulanz erforderlich?

1450 ist dafür ab jetzt rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr bei gesundheitlichen Problemen erreichbar. Die Hilfesuchenden bekommen unkompliziert und qualitätsgesichert Auskunft über die Dringlichkeit ihrer Beschwerden. Viele Menschen sind bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen unsicher, ob eine medizinische Behandlung notwendig ist. Unter der Rufnummer 1450 (ohne Vorwahl in ganz Österreich) berät ab sofort besonders medizinisch geschultes, diplomiertes Krankenpflegepersonal Hilfesuchende, wenn die Gesundheit plötzlich Sorgen macht. Im Bedarfsfall wird der Weg zur richtigen Behandlungsstelle gewiesen. Die Diagnose findet wie gewohnt bei den Ärztinnen und Ärzten statt.

STEUERUNG ZUM „BEST POINT OF SERVICE“

Das neue System ermöglicht somit erstmals eine Steuerung zum „Best point of service“. Aus internationalen Erfahrungen ist bekannt, dass viele Menschen die Dringlichkeit ihrer gesundheitlichen Notfälle falsch einschätzen. Langjährige Erfahrungswerte zeigen, dass es sich bei vier von fünf Fällen um keinen Notfall handelt. Bei den Einschätzungen durch die Betroffenen spielen auch die



■ DIE SCHNELLE HILFE AM TELEFON. Dr. Andrea Braga (Arzt und Telemedizinexperte), Mag. Sabine Kornberger Scheuch (GF Rotes Kreuz Sbg), Dr. Christian Stöckl (LH-Stv.) und Thom Kinberger (Landesleiter Salzburg der ÖGKK) bei der Vorstellung des neuen Angebots.

vielfach nicht gesicherten Informationen aus dem Internet eine Rolle. Mit 1450 sollen vor allem die Spitalsambulanzen entlastet werden: Zwei Drittel der bisherigen Anrufer wurden nach den Beratungen über 1450 zu Hausärzten, Fachärztinnen oder Therapeuten weitergeleitet – die Patienten bleiben möglichst in der hausärztlichen Versorgung. Rund ein Fünftel der bisherigen Anrufer in Wien gab etwa an, dass sie ohne die telefonische Gesundheitsberatung in eine Ambulanz gefahren wären. Internationale Daten zeigen weiters, dass rund die Hälfte aller telemedizinischen Fälle abschließend behandelt werden können – ohne weitere Aktivitäten im Gesundheitssystem.



LANGZEITBETREUUNG UND -PFLEGE

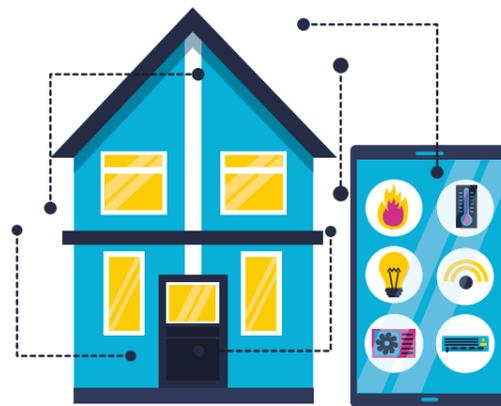
DIGITALE ASSISTENZSYSTEME

VON DR. CORNELIA SCHNEIDER & DR. BIRGIT TRUKESCHITZ



Dr. Cornelia Schneider
Institutsleitung am Institut für Informatik
University of Applied Sciences
Fachhochschule Wiener Neustadt GmbH

In Österreich, wie auch in vielen Ländern Europas, ermöglichen steigender Wohlstand und medizinischer Fortschritt, dass Menschen immer älter werden. Natürlich würde jeder gerne gesund alt werden. Da fortschreitendes Alter oftmals mit altersassoziierten Krankheiten und in deren Folge auch mit Beeinträchtigungen im Alltag verbunden ist, wird in Zukunft mit einem erhöhten Bedarf an Assistenz und Betreuung zu rechnen sein.



KOMMUNIKATION IM ALTER

Aus diesem Grund werden seit ca. 10 Jahren sogenannte Ambient bzw. Active & Assisted Living (AAL) Systeme entwickelt. Darunter werden Informations- und Kommunikationssysteme verstanden, die als alters- bzw. bedarfsgerechte Assistenzsysteme ausgebaut zu einem autonomen und unabhängigen Leben in den eigenen vier Wänden beitragen sollen. Vor allem ältere und/oder Menschen mit Handicap und ihr unmittelbares Umfeld sollen durch AAL-Lösungen unterstützt werden. Es ist zudem davon auszugehen, dass nachkommende technikvertrauere Generationen von älteren Menschen, erwarten, dass sie künftig in unterschiedlichen Lebensbereichen auf digitale Assistenzsysteme zurückgreifen können.

EINSATZBEREICHE

AAL-Lösungen können in unterschiedlichen Bereichen des täglichen Lebens unterstützen. Sie haben zum Ziel, die Eigenständigkeit zu erhalten (z.B. durch Erinnerungsfunktionen), zu mehr Sicherheit beizutragen (z.B. automatische Herd-

oder Wasserabschaltung) und die Gesundheit zu erhalten bzw. verbessern (z.B. Gesundheits- und Bewegungsförderung).

INTUITIVE BEDIENUNG

Erste Systeme sind bereits am Markt erhältlich. Viele befinden sich aktuell noch in Entwicklung. Erkenntnisse aus ersten großangelegten Feldstudien haben gezeigt, dass diese Systeme nur akzeptiert werden, wenn sie bedürfnisorientiert sind und sich einfach in die Lebenswelt der zukünftigen NutzerInnen integrieren lassen. Eine intuitive Bedienung, ein durchdachtes Supportsystem, entsprechende Datenschutzmaßnahmen sowie alltagsnahe Vertriebswege sind unumgänglich, wenn die breite Masse diese Systeme nutzen soll. Die Akzeptanz für diese Systeme wird sich erhöhen, wenn sie nicht stigmatisierend sind, sondern als einfach zu integrierende, erweiterbare innovative Lösungen von Alltagsproblemen wahrgenommen werden.

Foto: FH Wiener Neustadt, AK | Eingetragte Einschaltung

DIGITALISIERUNG IN DER MOBILEN PFLEGE BETREUUNG

VON NADJA HAITZMANN

Entgegen der weitverbreiteten Meinung „Digitalisierung hat in der Pflege nichts verloren“, muss man gestehen, dass diese hier schon lange Einzug gefunden hat und auch gelebt wird.

Die Digitalisierung ist ein relativ neuer Prozess in der Pflege und Pflegeorganisation und noch nicht alle Mitarbeiter sind mit dem Thema und den Tools vertraut! Eine moderne Pflegeorganisation basiert aber mittlerweile auch auf digitalen Kommunikations- und Organisationsmitteln und eröffnet durchaus sinnvolle Möglichkeiten. Dabei wird ein effizientes, strukturiertes und zeitgemäßes Arbeiten leicht gemacht! Das Handy oder das Tablet sind mittlerweile fixer Bestandteil im Außendienst der mobilen Pflege. Dienstpläne, Kundeninformationen und Aktualisierungen werden direkt eingespielt und sind sofort einsehbar. Die geleistete Arbeitszeit wird exakt aufgezeichnet und gespeichert. Auch angelegte Tourenpläne können so leicht bearbeitet werden. Prioritäten, Uhrzeit und

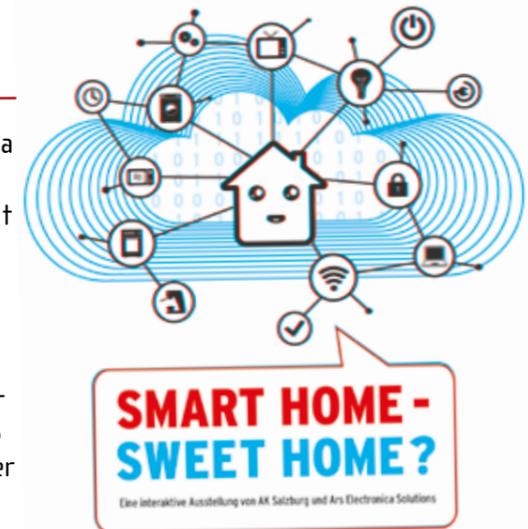
Tätigkeiten werden durch die Digitalisierung auf einen Blick ersichtlich. Oftmals unterschreiben Kunden direkt auf dem mobilen Gerät – ein Knopfdruck, und die Abrechnung der Volkshilfe-Mitarbeiter wird an die Zentrale übermittelt. Der Umgang mit Notruftelefonen oder GPS-Sensoren ist und wird auch für betagte Kunden immer selbstverständlicher. Die digitalen Hilfsmittel, die ein würdevolles Altern zu Hause unterstützen, werden immer öfter genutzt.

Die Digitalisierung kann also insgesamt dabei helfen, den Informationsfluss in Einrichtungen der Pflegeorganisationen zu verbessern und die interdisziplinäre Vernetzung zu stärken. Jedoch darf dabei das berufliche Selbstverständnis der Pflege nicht verloren gehen, das vor allem durch menschliche Zuwendung geprägt ist.



Die moderne Technik wird von immer mehr Seniorinnen und Senioren genutzt.“

Nadja Haitzmann
Betriebsrätin der Volkshilfe Salzburg



Die Arbeiterkammer Salzburg widmet sich dem Thema Digitalisierung mit der interaktiven Ausstellung „Smart Home – Sweet Home?“ in Zusammenarbeit mit der Ars Electronica.

Alle Welt diskutiert über die Digitalisierung und ihre Auswirkungen auf Wirtschaft, Gesellschaft und Arbeit. Doch wie sieht es in den Betrieben aus? Wie verändert sich die tägliche Arbeit? Was sind die Herausforderungen? Nach dem Workshop-Konzept eines World Cafés kommen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Wort, tauschen Erfahrungen aus und diskutieren aus der Praxis die Realität der Digitalisierung in der Arbeitswelt.

Workshop und offener Austausch. 21. Jänner, 18 - 21 Uhr
„Digitalisierung trifft Praxis“

Wo: AK Salzburg, Turm

Anmeldung und Infos unter: www.ak-salzburg.at/veranstaltungen

Die Ausstellung läuft noch bis 17. Februar 2020 in der Stadt Salzburg und wird danach in den Bezirken zu sehen sein.

Foto: Ringfoto Barpist

„Uns geht es darum, dass sowohl Pflegebedürftige und pflegende Angehörige, als auch die Beschäftigten in dieser Branche keine Angst vor der Zukunft haben müssen.“

Peter Eder
AK-Präsident



DIE ARBEITERKAMMER SALZBURG FORDERT
NACHBESSERUNGEN BEI DER PFLEGEPLATTFORM

PFLEGE IM BUNDESLAND SALZBURG ZUKUNFTSFIT MACHEN

In Österreich pflegen rund 950.000 Menschen ihre Angehörigen zu Hause. Rund 300.000 dieser pflegenden Angehörigen sind nebenbei erwerbstätig. Viele übernehmen die häusliche Pflege deswegen, weil das öffentliche Pflegeangebot nicht ausreichend vorhanden oder eine professionelle Pflege daheim schlichtweg nicht leistbar ist. Pflege kostet zwar, bringt aber auch viel. Berechnungen der AK zeigen, dass bei einer Erhöhung des Versorgungsgrades in der mobilen Pflege von derzeit 22 Prozent auf 40 Prozent bis 2025 rund 1400 Arbeitsplätze geschaffen werden könnten, rund 800 davon in der Pflege. Erhöht man zusätzlich das Betreuungsausmaß um 50 Prozent ergibt sich ein zusätzliches Beschäftigungsvolumen von 2700 Arbeitsplätzen, 1500 davon in der Pflege. Die Arbeiterkammer fordert daher den Ausbau von flächendeckender, qualitativvoller und vor allem leistbarer mobiler Pflegeangebote. Eine Ausweitung der Stundenkontingente bei mobilen Diensten. Mehr Zeit pro Einsatz für die betreute Person. Um mehr und motivierte Pflegekräfte zu gewinnen, fordert die AK zudem die Einführung eines angemessenen Praktikumentgeltes sowie Fördermodelle zur Deckung des Lebensunterhaltes während der Ausbildungszeit, erklärt dazu AK-Präsident Peter Eder.



Foto: Neumayr | Entgeltliche Einschaltung

PFLEGE MUSS MEHR WERT SEIN

Schon jetzt herrscht Personalmangel in der Pflege. Und es wird nicht besser werden – im Gegenteil: Das WIFO prognostiziert, dass der Pflegebedarf stationär und bei den mobilen Diensten in Salzburg bis zum Jahr 2030 um 43 Prozent steigen wird.

Um das bewältigen zu können, hat die Arbeiterkammer 3 Ansätze: Mehr junge Menschen für Pflege- und Gesundheitsberufe gewinnen. Obwohl die Anforderungen an Auszubildende steigen, fällt die Ausbildungsentschädigung derzeit leider nur marginal aus. Ein entsprechendes Praktikumsentgelt muss umgehend eingeführt werden. Zweitens: Personal im Beruf halten. Unterschiedliche Bezahlung in unterschiedlichen Bereichen schafft Frustration und Fluktuation. Abhilfe würde die Anerkennung des SWÖ-Kollektivvertrags durch das Land Salzburg und die Anhebung des Lohnniveaus in der mobilen Pflege auf jenes der Pflegekräfte im Spitalsbereich bringen. Drittens: Wiedereinstieg fördern. Um ausgebildete Pflegekräfte zurückzuholen, braucht es mehr Unterstützung. Dazu müssen entsprechende Fortbildungspakete vom Land finanziert werden.



Das SeneCura Angebot für mehr Lebensfreude

in den Sozialzentren Altenmarkt, Großarl, Hütttau, Salzburg-Lehen, Schladming und Wagrain

- Ganzheitliche Pflege und Betreuung, Unterstützung nach Maß
- Buntes Aktivitätenprogramm
- Hauseigenes Senioren-Fitnesscenter

Wir beraten Sie gerne

Michaela Schruppf, Regionaldirektorin T 0662 90 80 40 E m.schrumpf@senecura.at
www.senecura.at



Ambulante Dienste Salzburg

Pflege und Betreuung zu Hause

Individuelle Pflege und Hilfe zu Hause

in Lehen, Liefering und Taxham

- Hauskrankenpflege
- Haushaltshilfe
- Unterstützung von Angehörigen

Wir beraten Sie gerne

Theresia Rachbauer, Pflegedienstleitung T 0662 422 818 E office@ambulante-dienste.at
www.ambulante-dienste.at



Wir bringen Pflege nach Hause!

Stundenweise Betreuung | 24-Stunden-Betreuung | Kurzzeitpflege
www.salzburg24pflege.at | ☎ 0660 - 320 11 20

ATTRAKTIVE PERSPEKTIVEN KARRIERE IN DER PFLEGE



„Ich sehe die neue Aufgabe als große Herausforderung, der ich mich aber zum Wohle der Patienten gerne stelle. Dabei versuche ich mit menschlicher und fachlicher Kompetenz die rund 2500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Pflegebereich zu führen.“

Franziska Moser, BA, MA
design, Pflegedirektorin
Uniklinikum SALZBURG

Mit der Novelle des Gesundheits- und Krankenpflegegesetzes 2016 sind die Rollen der Pflege in den Krankenanstalten vielfältiger und komplexer geworden.

Es werden drei unterschiedliche Qualifikationsniveaus in der Versorgung der Patienten eingesetzt. Erstens die Gesundheits- und Krankenpflege mit Diplom bzw. Bachelorabschluss, welche gemeinsam mit allen anderen gesundheitswissenschaftlichen Berufen an der Fachhochschule in Bachelorstudiengängen ausgebildet wird. Zweitens die Assistenzberufe der Pflege, die Pflegefachassistenten und Pflegeassistenten, welche in den bisherigen Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege ausgebildet werden. Diese Gesundheits- und Krankenpflegeberufe zeichnen sich dadurch aus, dass mit der Gesetzesnovelle der jeweilige berufsrechtliche Ermessensspielraum tiefer und breiter geworden ist.

Um diesen Wandel nachhaltig zu gestalten braucht es veränderte Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortungsbereiche. Die Pflegedirektoren der Salzburger Landeskliniken haben daher in Zusammenarbeit mit der Personalabteilung das Karrieremodell der Pflege inhaltlich aktualisiert und in einer zweiten neuen Version verabschiedet.

Im Kern geht es darum organisationale Funktionen und deren Anforderungen an die Gesundheits- und Krankenpflegeberufe in neue Rollen zu gießen, welche im Alltag funktionieren und eine qualitätsvolle pflegerische Versorgung sicherstellen.

Das Karrieremodell der Pflege 2.0 ermöglicht eine individuelle Laufbahnenentwicklung für alle Gesundheits- und Krankenpflegeberufe (Diplom/Bachelor, Pflegefachassistent, Pflegeassistent) in der Fachlichkeit, in der Lehre in der Pflege und in der Führung in der Pflege. Die Ausbildungswege in der Pflege sind durch eine gewisse Durchlässigkeit geprägt. Es besteht die Möglichkeit sich ausgehend dem Berufsbild der Pflegeassistenten in einem upgrade Lehrgang zur Pflegefachassistentin zu entwickeln bzw. darüber hinaus das Studium der Gesundheits- und Krankenpflege zu absolvieren.



DIE FACHKARRIERE

Insbesondere die Fachkarriere in der Gesundheits- und Krankenpflege gewinnt durch den Anstieg von Chronizität, Multimorbidität und der demografischen Entwicklung der Bevölkerung an Bedeutung.

Die pflegerische Versorgung von Patienten in den Krankenanstalten benötigt eine laufende Anpassung der Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortungsbereich der Gesundheits- und Krankenpflege. Daraus ergeben sich verschiedene Möglichkeiten für eine fachliche Karriere in der Pflege wie beispielsweise die einer Pflegeexpertin in einem spezifischen pflegerischen Feld.

der Rolle als disziplinäre Vorgesetzte als auch die Verantwortung für die Strukturen und Prozesse im jeweiligen Zuständigkeitsbereich.

POTENTIALANALYSE

Einmal jährlich findet in den Salzburger Landeskliniken eine kostenlose eintägige Potentialanalyse für interessierte Mitarbeiter der Gesundheits- und Krankenpflege statt. In dieser Potentialanalyse werden die Stärken und Chancen der Teilnehmerinnen ermittelt und gemeinsam weitere individualisierte Entwicklungsschritte geplant.

KARRIERE IN DER LEHRE IN DER PFLEGE

Der erste Schritt in Richtung einer Karriere in der Lehre in der Gesundheits- und Krankenpflege ist die Anleitung, Begleitung und Beurteilung von Auszubildenden aller Gesundheits- und Krankenpflegeberufe in der Praxis. Es besteht die Möglichkeit die Funktion einer Praxisanleitung in einem Pflegeteam zu übernehmen. Voraussetzung ist der Abschluss einer spezifischen Weiterbildung. Praxisanleiterinnen steuern und sichern die praktische Ausbildung der Gesundheits- und Krankenpflegeberufe in der Praxis. Darüber hinaus werden in der Praxis und in den Ausbildungsstätten Lehrerin in der Gesundheits- und Krankenpflege eingesetzt.

GUT VERDIENEN IN DER PFLEGE

Das moderne Karrieremodell der Pflege in den Salzburger Landeskliniken ist einerseits ein Instrument um berufliche Entwicklungen zu visualisieren und den Betroffenen transparent zu machen, andererseits ist es auch Instrument um parallel dazu die monetären Auswirkungen der einzelnen Karriereschritte zu definieren. So führt die Übernahme von Verantwortung und eines erweiterten Ermessensspielraum in einer definierten Funktion zu einer verbesserten Einstufung im Gehaltssystem der Salzburger Landeskliniken. Entgegen dem allgemeinem Glauben, ist eine Karriere in der Gesundheits- und Krankenpflege auch finanziell attraktiv.

KARRIERE IN DER FÜHRUNG IN DER PFLEGE

Eine Karriere in der Führung in der Pflege bedeutet die Übernahme einer Management- und führungsverantwortung in einem Pflegeteam als stellvertretend leitende oder leitende Pflegeperson bzw. darüber hinaus als Pflegedienstleiterin für einen spezifischen Fachbereich (=mehrere Pflegeteams). Damit einher geht einerseits die Verantwortung in



Foto/Grafik: SALZBURG | Entgeltliche Einschaltung



INFORMATIONEN ZU EINER KARRIERE IN DER GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE AM UNIKLINIKUM SALZBURG

Informationsveranstaltungen:
Termine: 08.01., 12.02., 12.03., 08.04., 06.05., 10.06., 15.07. 2020, 18.00-19.30 Uhr,
Ort: Vortragsraum LKH im Perinatalzentrum, Untergeschoß.

pflege-harriere@salh.at
www.salh.at

BERUFSBILD

PFLEGE IM OP

Haben Sie gewusst, der Beruf der OP-Pflege ist spannend, abwechslungsreich, sehr gut bezahlt, aber auch herausfordernd, anstrengend und manchmal einfach nur Routine?

OP-Pflege arbeitet in interdisziplinären und interprofessionellen OP-Teams mit verschiedensten Berufsgruppen zusammen. Ganz gleich ob es sich um Ärzte aus den Bereichen Anästhesie und Chirurgie handelt, um Anästhesiepflegepersonen, Kardiotechniker, Radiologie-Technologen oder OP-Assistenten, mit allen wird hochprofessionell und wertschätzend zusammengearbeitet, um den bestmöglichen Behandlungserfolg für die Patienten zu erzielen.

Durch das Bachelorstudium der Gesundheits- und Krankenpflege an der FH und dem Universitätslehrgang für OP Pflege der PMU kann eine OP-Pflegeperson die Bedürfnisse der Patienten in jedem Lebensalter erkennen und pflegerische Maßnahmen ableiten. Für die OP-Pflege gibt es am Uniklinikum LKH attraktive Entwicklungsmöglichkeiten z.B. als Praxisanleitung oder Bereichsverantwortung, welche zu einer monetären Besserstellung führen.

Information zur Karriere in der OP-Pflege:

ANNINA BILL, B.A.

Pflegedienstleitung für OP- und Anästhesie-Pflege

a.bill@salk.at

Das macht die Tätigkeit im OP-Bereich so spannend:

- qualitätsgesichertes Arbeiten
- Abwechslung zwischen den Tätigkeiten des unsterilen Beidienstes und des Instrumentierens
- Vielfalt durch unterschiedlichste Operationsarten und -methoden (MZ)
- die Arbeit mit Hightech-Geräten
- vorausdenkendes Arbeiten, um in Not- und Akutsituationen sofort adäquat zu reagieren

Foto: SALK

STRESS

ERKENNEN, VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN!

Was stresst uns eigentlich? Wie reagieren Körper und Geist auf Stress? Wie kann ich mich besser entspannen? Kann ich mit meinem Stress umgehen lernen?

Ein neues Gesundheitsvorsorge-Programm zur Stressbewältigung gibt Antworten auf diese Fragen.

Lernen Sie Ihre persönlichen Stress-Auslöser besser kennen.

Erfahren Sie, wie gezielte Übungen für mehr Entspannung in Ihrem Alltag sorgen.

TERMINE UND ANMELDUNG

www.gesundheitskasse.at/stressfrei
stressfrei@oegk.at
Tel. 05 0766-171303

 Österreichische Gesundheitskasse

KOSTENLOSES ANGEBOT FÜR ALLE INTERESSIERTEN*



* Teilnahme unabhängig davon, bei welchem Versicherungsträger Sie versichert sind.

Dieses Angebot ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) und wird finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg und der ÖGK.



TOP-AUSBILDUNG FÜR ANGEHENDE GESUNDHEITSPROFIS

Stark gefragt - Wer gerne mit und für Menschen arbeitet und sich für einen Pflegeberuf interessiert, ist am Bildungszentrum (BIZ) genau richtig!

An der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege im BIZ der Salzburger Landeskliniken (SALK) werden seit Jahrzehnten Pflegepersonen auf höchstem Niveau ausgebildet. Die SALK ist daher auch erste Adresse für eine zukunftsorientierte Berufsausbildung, in welcher Menschen für Menschen arbeiten wollen. Der spannende Mix aus Theorie und Praxis, begleitet von kompetenten PädagogInnen, schafft die Grundlage für viele Karrierechancen in der Pflege.

PFLEGEFACHASSISTENZ (PFA) UND PFLEGEASSISTENZ (PA) – ZWEI NEUE BERUFSBILDER IN DER PFLEGE

Die Pflegefachassistenz orientiert sich vorwiegend an der Arbeit mit Patientinnen und Patienten. Pflegefachkräfte leisten u.a. einen wesentlichen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität bzw. Unterstützung im Genesungsprozess. Es ist ein vielseitiger und sinnstiftender Beruf mit vielen Entwicklungsmöglichkeiten. Die Pflegefachassistenz übernimmt nach einer zweijährigen Ausbildung die vom gehobenen Pflegedienst und ÄrztInnen übertragenen Aufgaben eigenverantwortlich (z.B. Wundversorgung, Dispensieren von Medikamenten, Erhebung von Blutdruck, Puls und Temperatur, Blutentnahme aus den Venen, Verabreichung von Sondennahrung, Tracheostomaversorgung, Absaugen in stabilen Pflegesituationen u.v.m.).

Die Ausbildung zur Pflegeassistenz ist einjährig, sie unterstützen den gehobenen Dienst sowie ÄrztInnen bei der Betreuung pflegebedürftiger Menschen. Sie sind zuständig für die Unterstützung in der Pflege sowie für die Mitarbeit bei Therapie und Diagnose. Die praktische Ausbildung findet in

unterschiedlichen Bereichen und Gesundheitseinrichtung statt, wo zukünftige PflegemitarbeiterInnen ihr theoretisches Wissen erweitern und ihre fachlichen und kommunikativen Fähigkeiten vertiefen. Über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten lassen Sie sich am besten vom AMS beraten.

PFLEGEBERUFE STARK GEFRAGT

Beide Ausbildungen werden an der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege am BIZ angeboten. Neben der Vollzeitausbildung ist die Ausbildung zur PFA (auch für Aufschüler) in Teilzeit möglich. „Nicht nur Fachwissen, sondern auch persönliche Wertevermittlung fließen in unsere Ausbildung mit ein.“

Ein respektvolles und professionelles Miteinander ist die Basis, um unsere gemeinsamen Ziele zu erreichen – unseren Patientinnen und Patienten eine Gesundheitsversorgung auf höchstem Niveau anzubieten und ein gutes, kollegiales Arbeitsklima zu gestalten“, erklärt Maria Meusburger, Leiterin des Bildungszentrums des Uniklinikums Salzburg/SALK.

STANDORT SALZBURG

Der Ausbildungsstandort Salzburg im Zentrum Österreichs mit seiner direkten Anbindung an die Gesundheitseinrichtungen bietet eine attraktive Lebensplanung mit Zukunft. Durch die vielfältigen Berufsbilder mit hohem Praxisbezug und die damit verbundenen Einsatzmöglichkeiten im Gesundheitsbereich, eröffnet ein Ausbildungsabschluss am BIZ der Universitätsklinik Salzburg ein breit gefächertes und vor allem auch sicheres Tätigkeitsfeld.



Nicht nur Fachwissen, sondern auch persönliche Wertevermittlung fließen in unsere Ausbildung mit ein.“

Mag. Maria Meusburger
Leiterin des Bildungszentrum SALK



Markus Widroither, B.A., M.Ed.
Direktor BIZ Gesundheits- und Krankenpflegeschule der SALK

BILDUNGSZENTRUM GEMEINNÜTZIGE SALZBURGER LANDESKLINIKEN
Müllner Hauptstraße 48
A-5020 Salzburg
Tel.: +43 (0) 57255 – 20701
schulensalk.at
www.salk.at/schule

Foto: SALK (Entgeltliche Einschaltung)



Ein starkes Team für jede Lebenslage.

- Haushaltshilfe
- Hauskrankenpflege
- 24-Stunden-Betreuung
- Mobile Palliativteams
- Betreutes Wohnen
- Familienhilfe
- Persönliche Assistenz
- Beratung für pflegende Angehörige
- Kurzzeitbetreuung im Albertus-Magnus-Haus

Informationen zu unseren Angeboten: 05 1760-0
 E-Mail: betreuung.pflege@caritas-salzburg.at

www.caritas-salzburg.at/pflege

Caritas Salzburg • Bereich Begleitung, Inklusion und Pflege
 Friedensstraße 7 • 5020 Salzburg • Tel: 05 1760-0



FÜR DEN GESUNDEN AUFTRITT

Seit 25 Jahren bietet Siegfried Reichartzeder passgenaues Schuhwerk für Gesundheitsberufe und Menschen mit hohen Fußbelastungen. Denn der Schuh muss sich nach dem Fuß richten und nicht umgekehrt!

Gerade im Gesundheitsbereich spielen Schuhe eine wichtige Rolle. Schlechte Schuhe können Probleme verursachen. Nur der richtige Schuh kann Schmerzen vermeiden. „Unsere Schuhe für Gesundheitsberufe sind auch geeignet für Menschen mit Rücken- und Fußschmerzen oder strapazierten Beinen“, erklärt Siegfried Reichartzeder. Wichtig ist, einen Schuh mit anatomisch geformtem Fußbett zu wählen, damit der Fuß an den richtigen Stellen unterstützt wird. Schuhe mit herausnehmbarem Fußbett oder Einlegesohle sind sehr praktisch, so schafft man mehr Platz im Schuh, wenn die Füße im Laufe des Tages anschwellen. Wichtig dabei ist, beide Schuhe anzuprobieren. Denn bei den meisten Menschen sind die Füße unterschiedlich groß, daher sollten Sie die Größe passend zum größeren Fuß wählen.

Vom Outdoor Thermo-Gilets bis hin zum personalisierten Ordinations-Outfit. Laut dem erfahrenen Ausstatter spielt das Corporate Design in medizinischen Einrichtungen oder auch schon in kleineren Arztpraxen eine immer größere Rolle. Große Beachtung findet vermehrt ein einheitliches Erscheinungsbild nach außen, das sich durch Stickveredelungen einfach realisieren lässt. Auf eine umfassende Beratung vor Ort legt Reichartzeder besonderen Wert. Dazu können oftmals zusätzliche Kombinationsmöglichkeiten der Textilien besprochen werden.



Ein komfortables Modell für den Gesundheitssektor. Die speziell entwickelte Sohle ist rutschhemmend auf nassen & ölschmierten Bodenbelägen wie Keramik. Zusätzlich mit verstärktem Zehen- und Fersenbereich für optimierten Schutz. Hergestellt aus dem fortschrittlichen X-Cell™ Material.

GROSSES SORTIMENT AN BERUFSBEKLEIDUNG

Zum breiten Angebot im Schuhsektor bietet Siegfried Reichartzeder dazu noch ein großes Sortiment an Berufsbekleidung an.



Sohle aus X Cell (Ehtylenvenylacetat), antibakteriell, frei von Schadstoffen. Breite Ferse für mehr Stabilität, atmungsaktiv (Feuchtigkeit wird sehr gut abgeleitet, dadurch ist eine schnelle Trocknung möglich). Ergonomisches und schickes Design, herausnehmbare und luftdurchlässige Einlage die für trockene Füße sorgt.
 → rutschhemmend (SRC) nach EN ISO 20347,
 → waschbar bis max. 30°C (Handwäsche empfohlen)



Diese Berufsschuhe verfügen über ein strapazierfähiges Innenfutter gepaart mit einem pflegeleichten und atmungsaktiven Obermaterial aus Mikrofaser. Die antistatische und rutschhemmende Sohle ist resistent gegen Öle und Fette.

SIEGFRIED REICHARTZEDER

HANDELSAGENTUR FÜR BERUFSBEKLEIDUNG UND SCHUHE
 Johannes-Filzer-Straße 49, 5020 Salzburg
 T: 0664 100 70 71
office@matheo.at

FLIESSENDE SCHMERZEN BESSER BEHANDELN

◀ VON DR. OSKAR PSENAK

Unter dem Begriff „Rheuma“ verstehen die meisten Menschen Schmerzen im muskuloskelettalen Apparat. Er wurde vom altgriechischen „rheo“ abgeleitet und bedeutet „ich fließe“. Dementsprechend werden die Beschwerden als fließende, reißende, ziehende Schmerzen bezeichnet.

In der modernen Medizin werden als rheumatisch Autoimmunerkrankungen charakterisiert, bei denen die Abwehrzellen Stoffe produzieren, die gegen eigene Gewebe gerichtet sind, zum Beispiel gegen Knorpel, Knochen, Muskeln, Gefäße und andere. Man nennt diese Botenstoffe „Antikörper“. Je nach Art dieser Antikörper und Krankheitserscheinungen unterscheiden wir Arthritiden, Spondylarthritiden (Entzündungen der Wirbelsäule), Tenosynovitiden (Entzündungen der Sehnenscheiden), Vaskulitiden (Entzündungen der Gefäße) oder Kollagenosen (systemische Entzündungen des Bindegewebes). Je nach Befallsmuster wird jede Gruppe in einzelne Entitäten unterteilt. Es können verschiedene Organe betroffen sein. Die Gelenksymptomatik, die aus der Entzündung der Gelenksinnenhaut (Synovia) resultiert, ist in Ruhestellung verstärkt. Daher spüren die meisten Patienten vermehrte Beschwerden nachts beziehungsweise morgens, verbunden mit einer Steifigkeit, die sich im Laufe des Tages bessert oder abklingt. In der Regel werden alle Patienten mit Verdacht auf eine rheumatologische Erkrankung physikalisch untersucht und es wird die Anzahl der geschwollenen und druckschmerzhaften Gelenke und Muskeln bzw. Sehnenansätze erhoben. Im Anschluss erfolgt eine laborchemische Diagnostik, wo Antikörper im Blut analysiert werden (ANA=Antikörper gegen Zellkerne, Rheumafaktoren, Entzündungsparameter u.a.). Zusätzlich werden bildgebende Verfahren (Ultraschall, Röntgen, Computertomographie, Magnetresonanztomographie oder Ganzkörperscan) durchgeführt. Wichtig ist eine Infektionskrankheit auszuschließen, da sie ein ähnliches Krankheitsbild bieten kann.

SCHMERZLINDERUNG

Das primäre Behandlungsziel der rheumatologisch erkrankten Patienten ist eine Schmerzlinderung, da die Schmerzen oft das Leitsymptom und den Hauptgrund der Vorstellung beim Rheumatologen darstellen. Des Weiteren wird die Unterdrückung der Schwellungen, gute Kontrolle der entzündlichen Aktivität der Grunderkrankung, Erhalt/Verbesserung der Funktion, Verbesserung der Belastbarkeit und der Ausübung der alltäglichen Beschäftigungen bzw. Rückkehr in den Arbeitsprozess angestrebt. Außer herkömmlichen Schmerzmitteln, die die Entzündung hemmen und die Schmerzen lindern, werden oft Corticosteroide eingesetzt, da sie bei starken Schmerzen besser wirken und die Beschwerden schneller lindern.



Weil das Leben
die größten Fragen stellt

Pfizer forscht für die Medizin von heute und morgen

Wenn Menschen krank werden, können sich viele Dinge für sie verändern – ein oft schwieriger Weg beginnt. Bei Pfizer arbeiten rund 90.000 Mitarbeiter weltweit daran, Menschen auf diesem Weg zu helfen. Sie erforschen, entwickeln und vertreiben moderne Arzneimittel und Impfstoffe zur Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten wie Krebs, Rheuma oder Schmerz. So arbeiten wir jeden Tag an der Umsetzung unseres Vorsatzes: Bahnbrechende Therapien, die das Leben von Patienten verändern.

www.pfizer.at

Pfizer Corporation Austria GmbH, Wien



PF-PFE-AUT-0892/09-2019

Foto: 123rf.de



„ Dank neuer Therapiekonzepte können rheumatologische Patienten wesentlich besser behandelt und Folgeschäden wie Gelenksdeformitäten verhindert werden.“

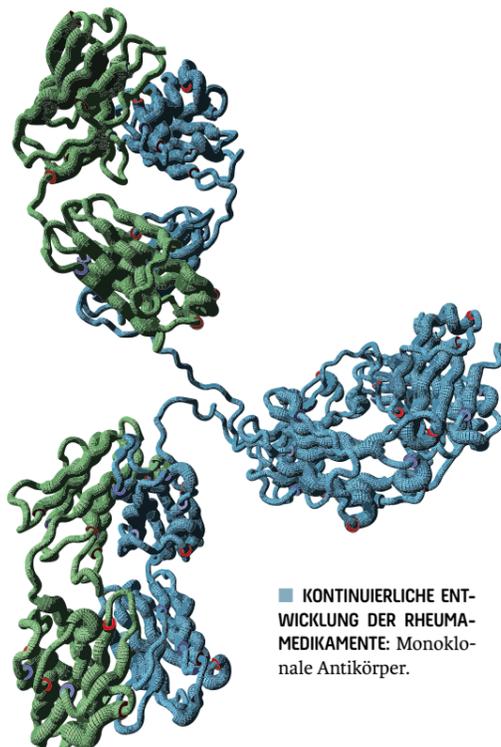
Dr. Oskar Psenak, PhD
Oberarzt der Rheumaambulanz an der
Universitätsklinik Innere Medizin III

ANTIRHEUMATIKA

Es stehen derzeit rund 30 Wirkstoffe zur Verfügung, die die oben genannten Botenstoffe oder ihre Hersteller (Abwehrzellen) gezielt hemmen. Diese Medikamente sind als spezifische Antirheumatika bekannt und können in Tablettenform eingenommen, unter die Haut gespritzt oder in die Vene verabreicht werden. Es werden oft seit längerer Zeit auf dem Markt verfügbare Tablettenpräparate mit Biologika (Antikörper gegen o.g. Botenstoffe) oder „kleine Moleküle“ (die die Prozesse in den Abwehrzellen hemmen und über diesen Weg die Autoimmunreaktion stoppen) kombiniert. Durch moderne Präparate können die rheumatischen Beschwerden besser kontrolliert und die Gelenkszerstörung verhindert werden.

GELENKSTRAINING & GYMNASTIK

Einen wichtigen Stellenwert hat die physikalische Medizin, die eine Physiotherapie, Ergotherapie, Massagen, Kältetherapie, Wärmeanwendungen und andere Methoden anbietet. Wichtig ist eine regelmäßige Bewegung, tägliches Gelenkstraining sowie Gymnastik. Von den Patienten werden gerne Rehabilitations- oder Kurheilverfahren und Aufenthalt im Heilstollen angenommen. Dank modernen Therapiekonzepten können heutzutage die rheumatologischen Patienten wesentlich besser behandelt und Folgeschäden wie Gelenksdeformitäten verhindert werden als vor 30 Jahren. Durch eine weitere schnelle Entwick-



■ KONTINUIERLICHE ENTWICKLUNG DER RHEUMAMEDIKAMENTE: Monoklonale Antikörper.

lung der medikamentösen Möglichkeiten (1-2 neue Produkte pro Jahr) wächst das Angebot seitens Rheumatologen, sodass durch effiziente Wirkung der modernen Präparate die operative Korrektur der Gelenke, die früher häufiger zum Einsatz kam, nicht mehr in dem Ausmaß notwendig sein wird.

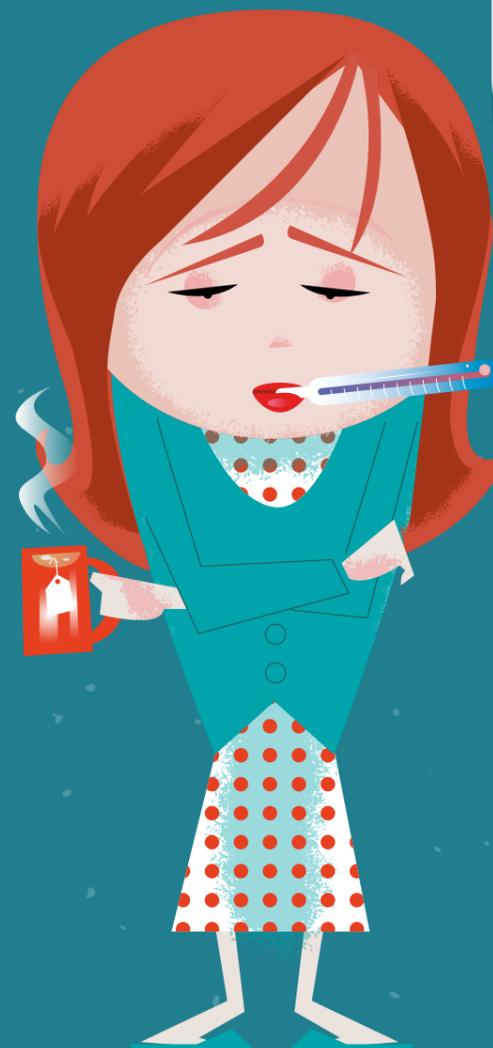
Foto: S.M.K. 123rf.de

Die schnelle Hilfe am Telefon.

Wenn's weh tut!

 **1450**

Ihre telefonische Gesundheitsberatung



Plötzliches Frösteln, die Nase läuft, die Glieder schmerzen? Was tun?
Wenn's weh tut – Rufen Sie 1450, Ihre Gesundheitsberatung am Telefon.
Speziell geschultes, diplomiertes Krankenpflegepersonal hilft Ihnen sofort und gibt Ihnen weiterführende Empfehlungen.
Nutzen Sie den kostenlosen Gesundheitsdienst – die schnellste medizinische Gesundheitsberatung Österreichs. Rund um die Uhr – 365 Tage im Jahr!

ORTHOPÄDISCHE SCHUH-ZURICHTUNG AN KONFEKTIONSSCHUHEN



Bei vielen Fehlstellungen und Beschwerden reicht eine orthopädische Einlage nicht mehr aus, um Langzeitschäden im Lenden- und Hüftbereich zu verhindern. In diesen Fällen empfehlen wir eine orthopädische Zurichtung Ihrer Konfektionsschuhe. Dabei wird zusätzlich zur Einlage ein Konfektionsschuh umgebaut und an ihre jeweilige Indikation angepasst.

Wir ändern Ihren Schuh so, dass allfällige Fußbeschwerden beseitigt oder gemindert werden können. Wir fertigen für Sie Ihre Konfektionsschuhe in unseren Meisterwerkstätten auch mit orthopädischer Schuhzurichtung nach Verordnung eines Facharztes an.



ABSATZÄNDERUNG SCHAFTVERÄNDERUNG SCHUHERHÖHUNG POLSTERUNG

Weitere Beratungsmöglichkeiten:
DIESS ORTHOPÄDIE - SCHUHTECHNIK
Berchtesgadner Straße 11 | 5020 Salzburg
T: 0662 832131
Markt 5 | 5611 Großarl
T: 06414 297
www.diess-salzburg.at

* Sie zahlen nur die üblichen Telefonkosten gemäß Ihrem Tarif.

salzburg.1450.at



Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz



CAR-T-ZELL-THERAPIE

HOFFNUNGSTRÄGER IM KAMPF GEGEN KREBS



Prim. Univ.-Prof.
Dr. Richard Greil
Facharzt für Innere Medizin,
Uniklinikum Salzburg, Salzburg
Cancer Research Institute

Eine personalisierte, zielgerichtete Behandlung mit genetisch veränderten T-Zellen – sogenannten CART-Zellen – soll ein zentrales Problem der Krebstherapie lösen: Die Bekämpfung von Krebszellen, die für das Immunsystem unsichtbar sind.

Immunzellen haben die Aufgabe, für den Körper fremde Strukturen und Zellen zu bekämpfen. Als körpereigene „Polizei“ erkennen sie Infektionserreger und wehren diese ab. Krebszellen entstehen durch meist erworbene Veränderungen des Erbguts (Mutationen), was zur Produktion von Eiweißmolekülen in diesen Zellen führt, die das Immunsystem noch nie zuvor gesehen hat. Es erkennt diese als fremd, das löst eine Immunreaktion gegen die Tumorzellen aus.

ZERSTÖRERISCHE ABWEHRKRÄFTE

Die hohe Zerstörungskraft des Immunsystems bedingt aber, dass Aktivierungen des Immunsystems nur unter bestimmten, streng regulierten Bedingungen erfolgen können, damit körpereigene Organe durch eine fehlgeleitete Immunreaktion nicht beschädigt werden. Tatsächlich können im Zuge von Infektionen lebensgefährliche, überschießende Immunaktivierungen erfolgen, wie dies auch bei Autoimmunreaktionen der Fall sein kann. Das Immunsystem verfügt daher über sehr selektive Begrenzungs- und Selbstkontrollmechanismen. Diese werden von Tumorzellen „entführt“ und zur Stilllegung der Immunreaktion gegen den Tumor verwendet. CART-Zellen werden nun genetisch so verändert, dass sie mehrere dieser Unterdrückungsmechanismen durch den Tumor überwinden können. Mit einem speziellen Sensor – dem Chimeric Antigen Rezeptor (CAR) – können sie Tumorzellen erkennen.

Eine einzige „scharfe“ T-Zelle ist in der Lage, eine Vielzahl an Krebszellen zu zerstören.

IMMUNZELLEN AUSSTATTEN

Beim CAR handelt es sich um ein künstliches Molekül. Damit es wirken kann, muss es Teil des Immunsystems werden: Zunächst werden die eigenen Immunzellen (T-Zellen) aus dem Blut des Patienten entnommen. Sie sollen die Krebszellen zerstören. Dazu benötigt man jedoch eine ganze Armee an T-Zellen – bis zu 100 Millionen. Deshalb werden die entnommenen T-Zellen im Labor vermehrt.

Diese sind allerdings noch „blind“ – sie könnten Krebszellen weder erkennen noch bekämpfen. Um sie einsatzfähig zu machen, müssen sie mit zusätzlicher genetischer Information ausgestattet werden. Dazu wird ein Stück künstlich hergestellte DNA – ein Molekül – in die T-Zellen eingeschleust. Darauf ist ein spezieller Bauplan gespeichert, anhand dessen die T-Zelle einen Sensor herstellen kann – den CAR. Erst mit ihm können T-Zellen die Krebszellen im Blut erkennen und vernichten. Die

Immunzellen werden künstlich zur Krebsbekämpfung „abgerichtet“ – die neue „Waffe“ gegen den Krebs ist jetzt sozusagen „scharf“. Eine einzige solche T-Zelle kann nun eine Vielzahl von Tumorzellen zerstören und so den Körper vom Krebs

befreien. Diese Form der Gentherapie ist bei Krebsarten am weitesten entwickelt, die sich aus einer anderen Form von Abwehrzellen, den B-Zellen, entwickelt haben. Dazu gehören u.a. Untergruppen der ALL (akute lymphatische Leukämie), B-Zell-Non-Hodgkin-Lymphome oder das Multiple Myelom.

WELCHE NEBENWIRKUNGEN GIBT ES?

Wie jede Krebstherapie kann auch die CAR-T-Zell-Therapie zu Nebenwirkungen führen. Zu den häufigsten zählt das sogenannte Zytokin-Freisetzungssyndrom (CRS; engl.: cytokine-release syndrome) bzw. der Zytokin-Sturm. Dabei kommt es im Immunsystem zu einer so starken Reaktion, dass sich eine Entzündung im gesamten Körper ausbreitet. Dabei können u.a. Fieber, Schüttelfrost, Atembeschwerden und Hautausschläge sowie neurologische Symptome auftreten.

Man vermutet, dass die Beschwerden durch den massiven Zerfall der Krebszellen entstehen, wodurch große Mengen an Zytokinen im Körper freigesetzt werden, die bei immunologischen Reaktionen und

GEGEN WELCHE TUMOREN WIRKEN CAR-T-ZELLEN?

Bislang konnten erst für einige wenige Krebsarten geeignete Oberflächenmerkmale identifiziert werden, an denen die CARs angreifen können. In Europa sind zwei Präparate zur Therapie von weit fortgeschrittenen Tumoren des blutbildenden Systems (B-Zell-Erkrankungen) zugelassen:

Akute lymphatische Leukämie: Refraktäre oder rezidivierende akute lymphatische Leukämie (ALL) bei Kindern und Erwachsenen

B-Zell-Leukämie: Mehrfach vorbehandeltes diffuses großzelliges B-Zell-Lymphom (DLBCL) bei Erwachsenen; mehrfach vorbehandeltes primäres mediastinales B-Zell-Lymphom (PMBCL). Die Entwicklung der für die jeweilige Krebsart maßgeschneiderten Sensoren steht noch vor großen Herausforderungen. Solide Tumoren (Krebsarten mit festem Platz im Körper) können mittels CART-Zell-Therapie nicht erfolgreich behandelt werden.

Entzündungsprozessen mitwirken. Experten sind jedoch zuversichtlich, dass die nächste Generation der CAR-T-Zell-Therapie besser verträglich wird. Ein erprobtes Medikament gegen den Zytokin-Sturm kommt bereits zum Einsatz. Ein weiteres Problem, das sich der neuen Gentherapie entgegenstellt, sind die Kosten. Zwar kön-

nen Krebspatienten mit ihren eigenen, genetisch veränderten Immunzellen behandelt werden, dafür müssen jedoch für jeden Patienten eigene CAR-T-Zellen im Labor gebildet werden. Um diese herzustellen und sie sicher zu verabreichen, ist viel Expertise nötig, die Herstellungskosten sind hoch.

Meilensteine in der Onkologie



Anwendung der Therapie

CAR-T-Zelltherapien werden nur in eigens zertifizierten Zentren Anwendung finden.

CAR-T-ZENTREN



Die Betroffenen

Das diffus großzellige B-Zell-Lymphom (DLBCL) ist mit einer Inzidenz von 7/100.000 Einwohnern eine der aggressivsten Formen von Lymphdrüsenkrebs. Unbehandelt versterben die Betroffenen meist rasch an der Erkrankung.¹



Die PatientInnen sind bei Diagnose etwa **60–70 Jahre alt.**²



Die Menschen leiden unter einer ausgeprägten Anämie, sind anfällig für **Infektionen** oder neigen zu **Blutungen.**³

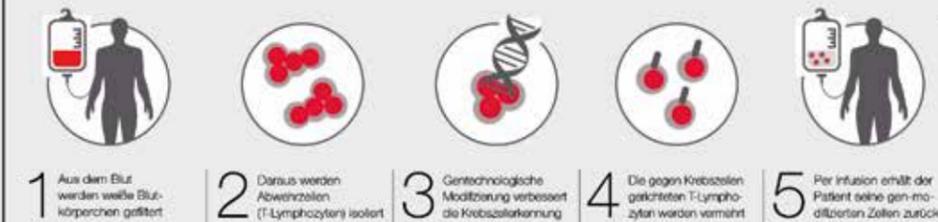
Etwa zwei Drittel

der PatientInnen können mit einer Erstlinientherapie geheilt werden. Für ungefähr ein Drittel gibt es aber keine kurativen Optionen. Diese PatientInnen haben eine mediane Überlebensrate von nur ca. 6 Monaten und sind dringend auf neue wirksame Therapien angewiesen.⁴



Neue Option CAR-T-Zelltherapie

Die CAR-T-Zelltherapie ist eine vollständig personalisierte Behandlungsmethode. PatientInnen werden eigene Abwehrzellen (sog. T-Zellen) entnommen. Diese werden anschließend im Labor gentechnologisch modifiziert und vermehrt. Anschließend werden diese den PatientInnen wieder reinfundiert, um bestimmte Krebszellen im Körper erkennen und gezielt angreifen zu können.



Die Therapie wird nur **1x** verabreicht.

Referenzen

- 1 Onkopedia, Nov 2018; Döhren U, Fink U, Schmitt N. Diffus großzelliges B-Zell-Lymphom. 15.3.2019
- 2 Br J Cancer. 2011 Nov 22; 105(11):1684–92.
- 3 Hinz K, Zill F. 2016 (Behandlungsalgorithmen bei Lymphomen im höheren Alter. Internistische Praxis 2016; 54(2): 483–501)
- 4 Blood. 2018 Feb 1;131(5):687–688.
- 5 © Marketa Eber





WENN KREBS EINSAM MACHT



Heilung im Fokus.

Kite, ein Unternehmen der Gilead Gruppe, hat sich eines der ambitioniertesten Ziele der Medizin im 21. Jahrhunderts gesetzt: Krebs zu heilen. Diese Mission steht im Mittelpunkt unserer Arbeit, angefangen bei der Forschung bis hin zum fertigen Produkt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.gilead.com

Gilead Sciences GesmbH
Wagramer Straße 19, A-1220 Wien

ONC/AT/19-10/1471; Erstellungsdatum: Oktober 2019



Viele Menschen mussten die Weihnachtsfeiertage wieder alleine und einsam zu Hause verbringen. In manchen Städten lebt bereits in mehr als der Hälfte aller Wohnungen nur eine Person. Besonders alarmierend ist die Erkenntnis: ungewollt einsame Menschen haben ein erhöhtes Krankheitsrisiko und eine verkürzte Lebenserwartung.

Aus Sicht der Wissenschaft ist Einsamkeit eine Krankheit mit fatalen Folgen für Körper und Seele. „Wir stellen fest, dass wir immer mehr krebskranke Menschen begleiten, die im Alltag allein sind. Diese Menschen fühlen sich mit ihrer Krebserkrankung im Stich gelassen“, berichtet Krebshilfe Psychologin Dr. Simone Lindorfer aus dem Beratungsalltag der Krebshilfe Salzburg. „Einsamkeit ist heute ein breites gesellschaftliches Phänomen. Kommt zu dieser ungewollten Einsamkeit auch noch eine Krebserkrankung hinzu, die für viele Menschen zur fast unerträglichen Last wird. Immer mehr Krebspatienten erleben während und nach der Therapie Phasen der Einsamkeit, auch weil man sich durch die Erkrankung selbst aus dem ‚bisherigen Leben‘ zurückzieht und sehr mit der Krankheitsbewältigung beschäftigt ist. Aber auch, weil einem schlicht und einfach die notwendige Kraft fehlt, um Sozialkontakte zu pflegen“, erläutert Lindorfer. Professionelle psychologische Hilfe brauchen Krebspatienten unmittelbar nach der Diagnose und während der Therapie.

EINSAMKEIT HAT VIELE GESICHTER

Einsamkeit kommt nicht nur vom Allein-Sein. Viel öfter hat das Gefühl einsam zu sein mit Sprach- und

Hilflosigkeit zu tun oder damit, dass das Umfeld nicht passend für den Erkrankten reagiert, mit der Folge, dass man sich selbst zurückzieht. Bei Krebspatienten ist die Einsamkeit zudem stark mit Hilflosigkeit verbunden: „Man weiß sich selbst nicht mehr zu helfen oder das Umfeld reagiert überfordert. So ist zum Beispiel bei Kindern häufig das Phänomen zu beobachten, dass sie sich von krebskranken Eltern zurückziehen. Nicht aus Bösartigkeit, sondern als Abwehrmechanismus“, erläutert Krebshilfe Geschäftsführer Stephan Spiegel. Andere wiederum täten zu viel und bombardierten den Kranken mit wohlgemeinten Ratschlägen. Es müsse ein gemeinsamer Weg gefunden werden, rät die Krebshilfe.

REDEN SIE OFFEN ÜBER IHRE BEDÜRFNISSE

Die Krebshilfe rät Menschen, die sich einsam fühlen offen über Ihre Gefühle mit Ihren engen Freunden zu reden. Und wenn Sie niemanden zum Reden haben, lassen Sie sich helfen. Die Österreichische Krebshilfe ist für Sie da. Im Bundesland Salzburg gibt es in jedem Bezirk eine Beratungsstelle, und wenn man nicht zu uns kommen kann, dann kommen wir mit der mobilen Beratung zu Ihnen“, ermutigt Spiegel. In vielen Gemeinden gibt es zudem Selbsthilfegruppen zum Austausch mit anderen Betroffenen.



„Krebskranke wollen oft nicht als schwach gelten oder als psychisch instabil gesehen werden. Daher zieht man sich selbst zurück und hält nach Außen zum Schein ein Bild aufrecht.“

Dr. Simone Lindorfer
Diplompsychologin, Diplomtheologin,
systemische Familientherapeutin (DAS),
Traumatherapeutin



KREBSHILFE SALZBURG
Mertensstraße 13
5020 Salzburg
Tel. +43 (0) 662 873526
www.krebshilfe-sbg.at

EXPERTISEZENTRUM NEUROLOGIE SALK. Die Uni-Klinik auf dem Campus der Christian-Doppler-Klinik wird auch Teil des EU-weiten Referenznetzwerks EpiCARE. Für Untersuchungen steht dem Team von Professor Eugen Trinka auch ein hochmoderner Magnetenzephalograph zur Verfügung.



„Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten Diagnose und Therapie auf internationalem Spitzenniveau.“

Primar Univ. Prof. Dr. Mag. Eugen Trinka
Vorstand der Universitätsklinik für Neurologie, neurologische Intensivmedizin und Neurorehabilitation, Mitglied im Steuerungshomitee des EU-Referenznetzwerks EpiCARE.

SALK: UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR NEUROLOGIE

NEUES EXPERTISEZENTRUM FÜR SELTENE UND KOMPLEXE EPILEPSIEN

Das Gesundheitsministerium hat die Universitätsklinik für Neurologie zum österreichweit ersten und einzigen Expertisezentrum für seltene und komplexe Epilepsien ernannt. Damit ist auch ein bundesweiter Versorgungsauftrag verbunden.

Etwa ein Prozent der Bevölkerung leidet an Epilepsie – rund zwei Drittel der Betroffenen können mit den verfügbaren Medikamenten optimal behandelt werden. Ein Drittel entfällt jedoch auf den Bereich der seltenen und komplexen Epilepsien. Jeder dieser Patientinnen und Patienten benötigt eine individuelle Diagnose und Therapie. Jährlich werden in der Christian-Doppler-Klinik 1500 bis 1900 Betroffene behandelt.

MEILENSTEIN

Für den Leiter der Universitätsklinik für Neurologie, Primar Eugen Trinka, ist die offizielle Designation, eine Bestätigung jahrelanger Arbeit: „Das ist für Salzburg und ganz Österreich ein Meilenstein in der Versorgung von Epilepsiepatienten. Wir haben in den vergangenen zehn Jahren den Schwerpunkt konsequent verfolgt und ausgebaut. Dazu können wir nun unseren Patienten die modernsten diagnostischen Möglichkeiten und Therapien bieten.“ Mit der Ernennung durch das Bundesministerium kann die Neurologie nun auch als Vollmitglied in das EU-weite Referenznetzwerk EpiCARE

aufgenommen werden. Über EpiCARE tauschen sich Spitzenmediziner und Forscher europaweit aus – auch in Form von regelmäßigen Videokonferenzen: „Nicht die Patientinnen und Patienten müssen wandern, sondern das Wissen wandert zu ihnen“, so Primar Trinka. Er ist seit der Gründung von EpiCARE im Jahr 2016 Mitglied im achtköpfigen Steuerungskomitee und zeichnet für die Erstellung von Richtlinien des Referenznetzwerks verantwortlich.

EXPERTISESTANDORT SALZBURG

SALK-Geschäftsführer Paul Sungler weist darauf hin, dass die Neurologie bereits das dritte bundesweite Expertisezentrum der Uniklinikums Salzburg ist: Das EB-Haus Austria wurde bereits seit 2016 zum Expertisezentrum für seltene Haut-Erkrankungen designiert; die Universitätsklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie ist seit Mai 2019 Expertisezentrum für Fehlbildungen im Gesichtsbereich. „Die mittlerweile drei Expertisezentren zeigen eindrucksvoll, wie hoch die medizinische Qualität des Uniklinikums Salzburg ist. Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten Diagnose und Therapie auf internationalem Spitzenniveau“, betont Sungler.

Fotos: SALK, Eingetragte Einschaltung

SCHUHEINLAGEN, DIE WIRKEN

Schuheinlagen von JURTIN medical® bringen bei Fehlstellungen den gesamten Körper wieder in Balance.

Wir gehen mit einer Selbstverständlichkeit davon aus, dass die Füße zu funktionieren haben, ohne dass wir uns besonders um sie kümmern müssen. Dieses nachlässige Verhalten unseren Füßen gegenüber stellt sich für viele Menschen als folgenschwerer Trugschluss heraus. Hat man erst einmal Probleme mit seinen Füßen, haben sich erste Anzeichen von Fehlstellungen manifestiert, steht man am Beginn einer Fuß-Schmerzfall, die mit zunehmendem Alter immer stärker zuschnappt.



Die maßgefertigten Einlagen von Jurtin werden direkt am Fuß modelliert und sind sofort zum Mitnehmen.

VON EXPERTEN EMPFOHLEN

Dr. Alexander Sikorski, Fußchirurg, hat auf Grund des Einsatzes der Jurtin-Einlagen die operativen Eingriffe am Vorfuß um bis zu 60 Prozent reduziert. „Die Jurtin-Systemeinlage folgt denselben biomechanischen Grundsätzen wie meine Korrekturoperationen an Vor- und Rückfuß und ist somit für die nichtoperative Therapie von Fußkrankungen uneingeschränkt zu empfehlen“, sagt Dr. Sikorski. Bei Jurtin medical in Ried im Innkreis und Bergheim erfolgt die individuelle Anpassung und die Endfertigung der Einlagen in einem. Daher kann man mit den Jurtin-Einlagen sofort nach Hause gehen. Sie passen in jeden bequemen Schuh!

GIBT ES EINEN AUSWEG?

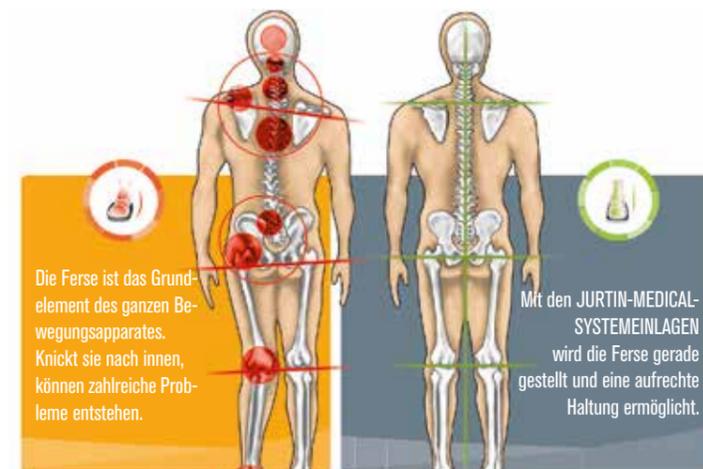
Doch wie kann man diesem Teufelskreis von permanenten Schmerzen, die durch Fußfehlstellungen verursacht werden, entkommen? Es gibt eine Lösung für viele Probleme, die wir mit unseren Füßen haben. Eine Möglichkeit, die vor allem darin besteht, dem Fuß Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

EINZIGARTIGE MASSANFERTIGUNG

Jurtin medical Systemeinlagen werden direkt am unbelasteten Fuß anmodelliert. Dabei wird die Ferse per Hand in ihre ursprüngliche Position gebracht. Dann wird die Einlage mittels Vakuumtechnik am korrigierten Fuß angepasst. Das verschafft dem ganzen Körper eine aufrechte und stabile Haltung.

JURTIN MEDICAL SYSTEMEINLAGEN
Plainbachstraße 14, 5101 Bergheim
Tel. 07752 21 255, Mobil 0664 14 45 757
www.jurtin.at

Ganz in Ihrer Nähe in Bergheim



- Fehlstellungen des Unterkiefers, Kopfschmerzen
- Rücken-, Nacken-, Schulterschmerzen
- Funktioneller Beckenschiefstand, Beinverkürzung
- Fehlstellung der Knieachse, falsche Druckbelastung der Menisken, Knieschmerzen
- Vorfußschmerzen, Hallux Valgus, Fersensporn, Hammerzehe, Knick- und Senkfuß

- werden per Hand am unbelasteten Fuß angepasst
- individuelle Einzellösungen
- passen in jeden bequemen Schuh, verursachen kein Druckgefühl
- sofortige Mitnahme und Benutzung nach Anfertigung
- empfohlen von Ärzten und Therapeuten

IHR KÖRPER IST WIEDER IN DER BALANCE



INDIVIDUELLE EINLAGEN FÜR JEDEN ANLASS!
Egal, ob bei Problemen im Alltag, bei der Arbeit oder beim Sport. Wir haben Ihre wohlfühlende Lösung des täglichen Lebens.

TERMINE NACH VEREINBARUNG

michael.greifeneder@jurtin.at
Tel.: +43 (0) 7752 21 255
Mobil: +43 (0) 664 14 45 757

JURTIN MEDICAL SYSTEMEINLAGEN



VOLLVERSORGUNG IN DRITTER GENERATION



„Mein Zugang zur Medizin war durch die Geschichte geprägt. Ich bin quasi erblich vorbelastet. Für mich hat sich nie die Frage gestellt etwas anderes werden zu wollen als Ärztin. Ich war immer überzeugt, dass dies für mich das Richtige ist.“

Dr. Doris Aufmesser

Ärztin, Managerin, Mutter. Als Geschäftsführerin der Krankenanstalt Radstadt-Obertauern Dr. Aufmesser GmbH sowie als Ärztin trifft Dr. Doris Aufmesser täglich zahlreiche Entscheidungen.

Begonnen hat die Entwicklung der medizinischen Versorgung durch die Familie Aufmesser bereits 1945, als Dr. Max Aufmesser eine Ordination für Allgemeinmedizin in Radstadt und Obertauern gegründet hat. Die beiden Standorte gingen mit der Erweiterung des Schigebietes Obertauern einher, wodurch vor Ort eine erste Versorgung nach Schiunfällen gewährleistet war. „Mein Großvater hat damals klein angefangen und zu Beginn in Obertauern in einem Hotelzimmer ordiniert und erst in späteren Jahren ein Haus für die Ordination errichtet“, sagt Dr. Doris Aufmesser. Mit dem Wachstum des Tourismus ist auch der Bedarf an medizinischer Versorgung weiter gestiegen. Daher wurde 1957 eine eigene Krankenanstalt in Radstadt gegründet, um die Versorgung der Patienten umfassend zu ermöglichen. So wurden stationäre Aufnahmen möglich und es konnten Operationen durchgeführt werden. „Mein Vater, Dr. Werner Aufmesser und mein Onkel, Dr. Harald Aufmesser sind auch Allgemeinmediziner geworden. Beide haben ebenfalls einen Kassenvertrag für die hausärztliche Versorgung erhalten und die Krankenanstalt und Ordinationen konsequent

weitergeführt und ausgebaut“, schildert die Medizinerin die weitere Entwicklung. In jüngster Zeit wurde in moderne Räumlichkeiten für Mitarbeiter investiert sowie ein neues Gebäude für die Kinderbetreuung gebaut. Derzeit werden zwischen zehn und zwölf Kinder betreut. Aufmesser: „Wir haben eine Betriebstagesstätte eingerichtet wo sich eine Tagesmutter um die Kinder der Mitarbeiter kümmert. Zusätzlich ist hier auch ein neuer großer Schulungs- und Seminarraum entstanden. Und wir sind generell bemüht medizintechnisch als auch in Sachen Haustechnik immer am neuesten Stand zu sein. So wurde auch für den vermieteten Ordinationsbereich die Anmeldung neu gestaltet“.

SPEZIALISTEN BEI SPORTVERLETZUNGEN

Neben allgemeinmedizinischen Leistungen wie Vorsorgeuntersuchungen, EKG, Laboruntersuchungen, Impfungen & Impfberatung oder MutterKind-Pass sowie Lungenfunktionsdiagnostik, ist man vor allem auf die Behandlung von sporttraumatologischen Knieverletzungen spezialisiert. Ebenso werden Handgelenksverletzungen,

Fotos: Dr. Aufmesser | Eingetragte Einschaltung

Bandverletzungen anderer Gelenke in der Krankenanstalt Aufmesser von einem erfahrenen und spezialisierten Team behandelt. Vor allem im Winter steigen die Verletzungszahlen stark an. Gegenüber früheren Zeiten beobachtet man eine Zunahme von schweren, komplexen Knieverletzungen, wo mehrere Bänder betroffen beziehungsweise gerissen sind. Wenn die Pisten sehr hart sind, nehmen Frakturen am Oberarm, Schlüsselbein und auch Kopfverletzungen zu.

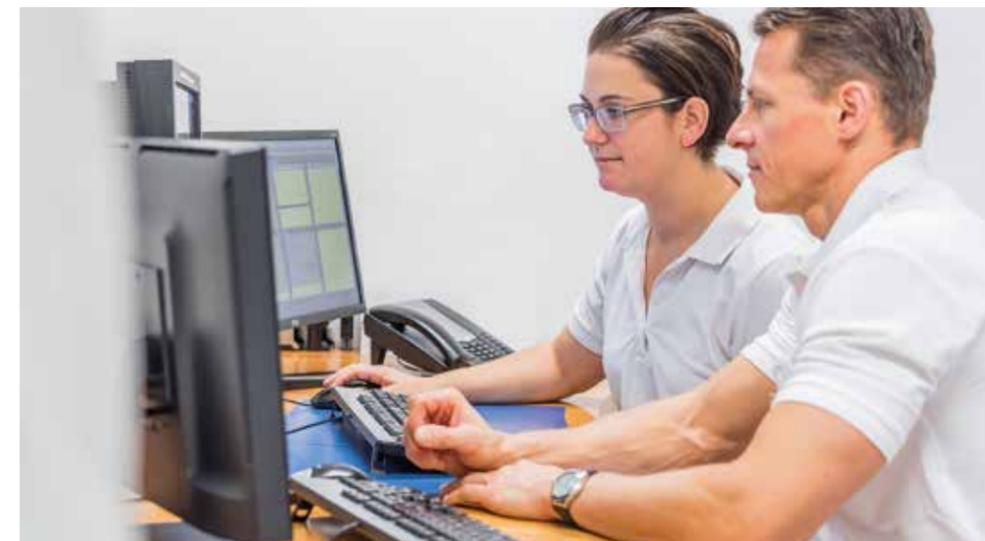
RASCHE ENTSCHEIDUNGEN – SCHNELLE HILFE

„Unsere Stärke ist die rasche Abklärung, Diagnostik und die akute Versorgung von Sport- und Freizeitunfällen. Nach eingehender Untersuchung bespricht der Arzt – in Zusammenschau mit dem Ergebnis einer radiologischen Diagnostik (Röntgen, CT bzw. MRT) – mit dem Patienten das Verletzungsmuster“, erklärt Doris Aufmesser den Ablauf bei derartigen Indikationen. Je nach Verletzungsart wird danach eine konservative oder eine operative Behandlung empfohlen. Die Operation wird je nach Notwendigkeit sobald als möglich durchgeführt. Der Operationssaal ist nach dem aktuellsten Stand der Technik und der Medizin ausgestattet und entspricht der höchsten Sterilitätsklasse (Klasse 1a). Er umfasst neben Videoarthroskopiegeräten und moderner Röntgentechnik eine vollausgestattete, hochmoderne Narkoseeinheit. Alle im Haus tätigen Unfallchirurgen sind Spezialisten in ihrem Fachgebiet und verfügen über große operative Erfahrung in der Behandlung von Sportverletzungen. Das Operationsspektrum umfasst – mit Ausnahme von Hüft- und Oberschenkelbrüchen – die Versorgung sämtlicher Verletzungen der Ex-

tremitäten wie Arme und Beine. Auch die Nachbehandlung mit Facharzt und Physiotherapie ist im Haus Aufmesser möglich. Wegen der großen Zahl ausländischer Patienten hat die Krankenanstalt Radstadt-Obertauern mit den großen Versicherern direkt Verträge für stationäre Leistungen abgeschlossen, was die Abrechnung erleichtert hat. Für ambulante Leistungen wird – je nach Versicherungssituation – eine Rechnung gestellt. Es ist auch gelungen einen Direktverrechnungsvertrag mit dem österreichischen Versicherungsverband abzuschließen. So können die stationären Leistungen österreichischer Patienten mit Zusatzversicherung direkt durch die Krankenanstalt abgerechnet werden.

ORGANISATION UND TRAUMBERUF

„Es war immer mein Traumberuf als Allgemeinmedizinerin tätig zu sein. Vor allem die Abwechslung fasziniert mich“, sagt Doris Aufmesser. Sie studierte in Innsbruck, absolvierte ihre Turnusausbildung im Krankenhaus Schwarzach und sammelte dort viel Erfahrung in der Unfallchirurgie und Anästhesie. 2012 kehrte sie nach Radstadt zurück. 2015 übernahm sie die Kassenstelle für Allgemeinmedizin von ihrem Vater und stieg auch als Teilhaberin in der Krankenanstalt ein. Zum 1. Jänner 2019 übernahm sie die Krankenanstalt nun in dritter Generation zur Gänze. Die Mutter zweier Kinder ist auch Geschäftsführerin und ärztliche Leiterin der Krankenanstalt mit fast 60 Mitarbeitern. Durch Umstrukturierungsmaßnahmen konnten viele Abläufe optimiert werden. So ist die Krankenanstalt Dr. Aufmesser im Winter an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr erste Anlaufstelle, wenn es um die Versorgung von Verletzungen geht.



RADSTADT-OBERTAUERN DR. AUFMESSER

Standort Radstadt
Judenbühel 3
5550 Radstadt
Telefon: +43 (0) 6452-7501

Standort Obertauern
Römerstraße 54
5562 Obertauern
Telefon: +43 (0) 06456-7298

www.aufmesser.at



■ **QUALITÄTSMANAGEMENT.** Seit 2017 ist die Krankenanstalt Dr. Aufmesser ISO-Zertifiziert



SALZBURG NIMMT AB

↳ VON MONIKA BRÖDER & DR. ELENA MÜLLER-MORÉ



Für das Gesundheitsrisiko spielt das Fettverteilungsmuster eine entscheidende Rolle.“

Dr. Elena Müller-Moré
Leitung Adipositasambulanz UK Med I,
Medizinische Leitung
AdipoMed am Uniklinikum Salzburg



Monika Bröder, MSC
Diätologin,
Programmleitung AdipoMed
am Uniklinikum Salzburg

**ADIPOMED PROGRAMM
UNIKLINIKUM SALZBURG**
Müllner Hauptstraße 48
A-5020 Salzburg
Tel.: +05 7255 DW 20245
adipomed@salk.at

Nur mehr ca. 30 % der Männer und 50 % der Frauen sind normalgewichtig. Das „AdipoMed Zentrum“ an den SALK bietet eine neue Behandlungsalternative für schwer adipöse Personen an.

In Salzburg sind derzeit circa 60 Prozent der 40 bis 70-jährigen übergewichtig, wie die derzeitigen Ergebnisse der Paracelsus-10.000-Studie an den Salzburger Landeskliniken belegt. Zahlreiche Krankheiten, allen voran der Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck und Herzerkrankungen hängen unmittelbar mit dem Übergewicht zusammen und werden als adipositas-assoziierte Begleiterkrankungen bezeichnet. Die Ursachen für die Entstehung der Adipositas sind multifaktoriell und auf komplexe Interaktionen aus genetischer Prädisposition, Umwelt- und Umfeldfaktoren sowie psychosozialen Faktoren zurückzuführen. Gerade das Überangebot an Nahrung, insbesondere an kalorienreichen aber nährstoffarmen Mahlzeiten, das permanente Snacken zwischendurch und der massive Bewegungsmangel im Alltag sind die Hauptfaktoren der weltweiten Adipositas-Pandemie.

GESUND ABNEHMEN AM UNIKLINIKUM

Deshalb haben es sich die Salzburger Landeskliniken gemeinsam mit den regionalen Sozialversicherungsträgern zur Aufgabe gemacht, neben der Adipositaschirurgie an der Klinik künftig auch die medizinischen Gewichtsreduktionsprogramme „AdipoMed“ als Behandlungsalternative für schwer übergewichtige Personen anzubieten. Die Teilnahme am Jahresprogramm ist ab einem BMI von 35 kg/m² möglich. Für Personen mit einem BMI 30 bis max. 34,9 kg/m² steht

das Kurzprogramm mit 4-monatiger Dauer zur Verfügung. Die Betreuung erfolgt durch ein interprofessionelles Therapeutenteam, bestehend aus Arzt, Psychologe, Diätologe und Physiotherapeut. Die umfassende verhaltens-, bewegungs- und ernährungstherapeutische Begleitung zielt darauf ab, das Körpergewicht durch eine Veränderung des Lebensstils nachhaltig zu reduzieren. So beinhaltet das Programm zum Beispiel eine wöchentliche aktive Bewegungseinheit sowie mehrere praktische Kochabende und ein Einkaufstraining. Das Programm beginnt mit einer „Formuladiät-Fastenphase“ mit dem Produkt Opti-fast®professional. Diese Phase ermöglicht einen motivierenden und deutlichen Gewichtsverlust bei optimalem Erhalt der Muskelmasse. Es folgt eine Umstellungsphase, in welcher die Formuladiät wieder schrittweise durch normale Nahrung ersetzt wird. Die abschließende Stabilisierungsphase dient dazu, den neu erlernten, gesunden Lebensstil zu verfestigen. Zur Sicherung des Langzeiterfolgs wird über das Programm hinaus ein AdipoMed-Nachsorgeprogramm angeboten. Die Wirksamkeit des Therapiekonzepts ist wissenschaftlich bestätigt, sodass das Programm auch in den aktuellen Leitlinien zur Prävention und Therapie der Adipositas für die genannte Zielgruppe findet. Daten von 8296 Teilnehmern zeigen, dass Frauen im Durchschnitt 19,6 kg abnehmen und Männer 26 kg. Gleichzeitig werden Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhter Blutzucker- sowie Blutfettwerte deutlich reduziert

Fotos: SALK, 123rf.de

LEBERFASTEN

Sie verursacht keine Schmerzen. Doch sie macht krank: Die so genannte „nichtalkoholische Fettleber“ (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD). Jeder 3. Erwachsene leidet darunter – Tendenz steigend.

↳ DR. HOLFELD-WEITLOF IM INTERVIEW

Frau Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof, als Ernährungsmedizinerin diagnostizieren Sie immer öfter bei Ihren Patienten nichtalkoholische Fettlebererkrankungen. Warum ist Fett in der Leber so gefährlich?

Holfeld-Weitlof: Aktuelle Studien bestätigen einen direkten Zusammenhang zwischen dem Vorliegen einer Fettleber und der Entstehung weiterer Erkrankungen wie Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Arteriosklerose.

Wer ist davon betroffen?

Holfeld-Weitlof: Die NAFLD ist eine der häufigsten chronischen Lebererkrankungen. Fast ein Drittel aller Erwachsenen sind davon betroffen, auch wenn sie keine Schmerzen haben. Bei übergewichtigen Menschen liegt die Zahl der Betroffenen deutlich höher: 70 Prozent bei Adipösen, 90 Prozent bei Typ-2-DiabetikerInnen. Experten sprechen daher von einer neuen Volkskrankheit.



Wie entsteht eine nichtalkoholische Fettleber?

Holfeld-Weitlof: Es gibt einen sehr drastischen Vergleich: Für eine Gänsestopfleber werden Gänse mit Mais gemästet. Der fördert durch seinen hohen Stärkegehalt die Fett-Neubildung in der Leber. Heute „mästen“ sich viele Menschen, meist unwissentlich, mit einem Übermaß an Kohlenhydraten wie etwa Backwaren, Süßigkeiten oder Softdrinks. In Kombination mit Bewegungsmangel ist das die Hauptursache für eine NAFLD.

Kann die Leber auch wieder entfettet werden?

Holfeld-Weitlof: Ja – und erfreulicherweise funktioniert das beim „Leberfasten nach Dr. Worm“ sogar ohne Medikamente und daher auch ohne unangenehme Nebenwirkungen: Durch eine 2-wöchige, drastische Verringerung der Energiezufuhr.

Die Betroffenen müssen also hungern?

Holfeld-Weitlof: Niemand muss hungern – reduziert wird vor allem der Anteil an Kohlenhydraten. Dabei kommt es vor allem auf die richtige Zusammensetzung der Nahrung an: Ein speziell für das Leberfasten nach Dr. Worm entwickelter Drink enthält viel Eiweiß, einen hohen Anteil an Hafer-Ballaststoffen und weitere leberaktive Wirkstoffe. Dazu kommt stärkefreies Gemüse als Rohkost, gedünstetes Gemüse oder Salat mit hochwertigen Pflanzenölen. Diese Kombination entfettet Leber und Bauchspeicheldrüse, aktiviert den Stoffwechsel und leitet eine dauerhafte Gewichtsreduktion ein.

Für wen eignet sich das Leberfasten nach Dr. Worm?

Holfeld-Weitlof: Für Menschen, bei denen bereits eine Fettleber besteht; für Personen mit Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen, Metabolischem Syndrom, Adipositas oder Typ-2-Diabetes – aber auch für Schlanke mit einer Fettlebererkrankung.



„Mit gezieltem Leberfasten kann man Lebererkrankungen und anderen sogenannten Zivilisationserkrankungen effektiv vorbeugen.“

Dr. med. univ. Gabriele Holfeld-Weitlof
Ärztin für Allgemeinmedizin,
Arbeitsmedizinerin

DR. GABRIELE HOLFELD-WEITLOF
Lasserstraße 35
5020 Salzburg
Tel. +43 (0) 664 202 70 29
www.holfeld-weitlof.com

5 ERNÄHRUNGSTIPPS ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

ERKÄLTUNGEN VORBEUGEN

Damit nicht ein lästiger Schnupfen die kalte Jahreszeit trübt, sollte man das eigene Immunsystem stärken. Ernährungsberater Daniel Fichtinger liefert fünf wertvolle Tipps, wie man unter anderem mit gesunder Ernährung einer Erkältung vorbeugen kann.

- ① **EINE HANDVOLL NÜSSE UND PROTEINE**
Die richtige Mischung aus hochwertigen Fetten und Proteinen hilft unserem Immunsystem.
- ② **VOLLKORNPRODUKTE, HÜLSENFRÜCHTE UND WURZELGEMÜSE**
Wurzelgemüse wie Karotten, Sellerie oder Lauch stärken den Körper und liefern wertvolle Kohlenhydrate.
- ③ **GEWÜRZE WIE ZIMT, NELKE ODER CHILLI**
Ingwer, Zimt, Nelke, Koriander, Kümmel, Sternanis, Wacholder und Chili haben eine wärmende Wirkung.
- ④ **VITAMIN C - BROKKOLI, GRÜNKOHL, ZITRUSFRÜCHTE UND BEEREN**
Brokkoli, Grünkohl und Beeren sind sehr nährstoffreiche Lebensmittel und machen damit den Körper widerstandsfähig.
- ⑤ **VON NICHTS ZU VIEL UND VON ALLEM ETWAS**
Eine gute und gesunde Ernährung ist immer eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.



ERFOLGREICH UND NACHHALTIG ABNEHMEN!

VORTEILE DER SLIMUP-METHODE: Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur - Verbesserung der Kondition - Haltungsschäden werden vorgebeugt - Schlackenstoffe & Unreinheiten werden besser abtransportiert - Erhöhtes Wohlbefinden - Schnelle Erholung - Fettreduktion durch bewußte Ernährung und gezieltes Bewegungstraining. Sie verlieren an Körperrumfang!

5020 Salzburg, Willibald-Hauthalerstraße 7a
5730 Mittersill, Klausgasse 49, T: 0676 / 501 67 84
www.slimupcenter.at



IM AUGE DES BETRACHTERS

Der Salzburger Facharzt für Augenheilkunde hat sich schon früh auf die refraktive Chirurgie spezialisiert, um unter anderem Sehschwächen mittels Laser zu korrigieren. Red Bulls Fußballer vertrauen ihm ebenso wie zahlreiche Profisportler.



■ UNIV. DOZ. DR. JOSEF RUCKHOFER. Oberarzt an der Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie, Leiter der Beratungsstelle für Refraktive Chirurgie und Wahlarzt in Gemeinschaftspraxis in Salzburg.



Manit genauem Blick betrachtet Josef Ruckhofer täglich die Augen seines Gegenübers. Schon im Laufe seines Studiums in Innsbruck kristallisierte sich sein Interesse für die Augenheilkunde heraus – vor allem während seiner Famulatur. „Gerade die Kombination aus Chirurgie, konservativen und technischen Herausforderungen hat mir sehr gut gefallen.“ Schließlich trat er an den SALK eine Turnusstelle an, denn als gebürtiger Salzburger wollte er in seiner Heimat bleiben. Auch sein Interesse an der damals aufkommenden Computertechnik in der Medizin kam ihm sehr entgegen. Relativ bald spezialisierte sich Ruckhofer auf die Refraktive Chirurgie. Darunter versteht man die operative Korrektur von Fehlsichtigkeiten. Das war 1994. Ein Ausbildungsjahr verbrachte er dafür auch von 1999 bis 2000 in San Diego/USA. Als Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie ist Ruckhofer heute vor allem Spezialist für den vorderen Augenabschnitt, Hornhauttransplantationen und eben für Re-

fraktive Chirurgie. „Nicht nur Profisportler lassen sich ihre Augen lasern, auch zahlreiche Ärzte zählen zu unseren Patienten“, wie Ruckhofer anmerkt.

FUSSBALL & FAMILIE

Eine andere Leidenschaft des Familienvaters ist der Fußball. So ist Ruckhofer auch der betreuende Augenarzt der Salzburger Red Bull Kicker. Seine persönlichen Lebensziele spiegeln sich in der Familie wieder. „Gesund bleiben, eine glückliche Familie und seine Arbeit gerne machen, das hört sich zwar nicht spektakulär an, doch ist auch dieses Ziel manchmal eine Herausforderung“, sagt der Arzt. Seit 18 Jahren führt er auch eine eigene Wahlarztpraxis mit einem Kollegen in Salzburg. Privat ist Ruckhofer als Fußballfunktionär beim USK Gneis tätig, wo er selbst spielte und nun auch seine Kinder. Wichtig ist ihm dabei, dass auch kleine Fußballvereine am Leben bleiben, der Nachwuchs gefördert wird und vor allem die Jugendlichen Spaß an aktiver Bewegung haben.

HORMONE

WIE SIE UNSER LEBEN BESTIMMEN

↳ VON DR. BRIGITTE GAPPMAIER



Ist man frisch verliebt, bringen Hormone die berühmten Schmetterlinge im Bauch zum Fliegen. Man fühlt sich großartig. Hormone können aber auch das Gegenteil bewirken – vor allem, wenn Lebensphasen enden und neue beginnen: in der Pubertät, im Wechsel, im Alter. Hormone, sind mehr als nur Botenstoffe. In den Drüsen produziert, steuern sie als Nachrichtenübermittler der Organe die Körperfunktionen. Ihr Einfluss auf die Psyche formt nach neuesten Erkenntnissen – neben den Genen und der sozialen Umwelt, in der man aufwächst – auch die Persönlichkeit des Menschen mit.

Fast 200 von ihnen hat man schon identifizieren können, aber an die tausend Hormone sollen es sein, wird vermutet, die so gut wie alles im menschlichen Organismus steuern. Sie entstehen in Drüsen, die über den ganzen Körper verteilt sind: Adrenalin wird in der Nebenniere produziert, die weiblichen und männlichen Geschlechtshormone entstehen in den Eierstöcken und den Hoden, und Insulin, das den Blutzuckerspiegel reguliert, wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Um ihre Ziele zu erreichen, nutzen die Hormone das Verbindungsnetz des Körpers. Über das Blut gelangen sie überall dorthin, wo sie gebraucht werden und lösen dort vielfältige Reaktionen aus: Stoffwechselprozesse, die Bildung anderer Hormone, Gefühle wie Freude, Geborgenheit, Hunger, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit oder auch Schadenfreude, Misstrauen und Hass.

„Hormone sind der Schlüssel, um unser Verhalten und die Persönlichkeit wirklich zu verstehen“, erklärte der Endokrinologe Martin Wabitsch von der Universitätsklinik Ulm kürzlich in der Wochenzeitung DIE ZEIT. Neue Forschungen zeigen, dass die Gefühlswelt ganz eng mit dem Hormonprofil des jeweiligen Menschen verbunden ist: Was wir tun, beeinflusst die Hormone, und die Hormone beeinflussen, was wir tun. Frauen wissen das. Nicht weniger als 75 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter gaben in einer Umfrage an, dass ihr Zyklus ihre Stimmung beeinflusst. Das sind häufige innere Anspannungen, Reizbarkeit, Streit und mitunter auch depressive Phasen, was auf einen Mangel der Hormone Östrogen und Gestagen zurückzuführen ist, die in dieser Phase in geringerer Konzentration ausgeschüttet werden. Wie zwiespältig Hormone auf die Persönlich-

Hormone sind der Schlüssel, um unser Verhalten wirklich zu verstehen.

keit wirken können, zeigt sehr gut das „Kuschel“-Hormon Oxytocin, das es nämlich auch ohne Kuschel-Faktor gibt. Im Positiven fördert es die emotionale Bindung an den Partner, wird bei Körperkontakt, beim Streicheln, Küssen und besonders stark beim Orgasmus ausgeschüttet, vermittelt ein wohliges Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit. Es kann aber auch das Gegenteil bewirken, wie der Niederländer Carsten De Dreu her-

ausgefunden hat: Seine Studie zeigt, dass sich diese positiven sozialen Effekte nur auf bekannte Menschen und Mitglieder der eigenen sozialen Gruppe erstrecken. Fremden begegneten die Studienteilnehmer mit hohen Konzentrationen von

Oxytocin im Blut mit Neid, Misstrauen und Schadenfreude – da war kein Kuschel-Faktor mehr feststellbar. Oxytocin verstärkt also positive wie auch negative soziale Vorurteile und Verhaltensweisen.

DIE LIEBE – NUR EIN FEUERWERK DER HORMONE?

In zahlreichen Studien haben sich Wissenschaftler mehrerer Fachrichtungen mit dem Hormongeschehen im Zustand der Verliebtheit befasst, das Fazit des Psychologen Peter Walschburger bescheinigt dem heftig Verliebten beinahe so etwas wie Unzurechnungsfähigkeit, ausgelöst durch ein wahres Feuerwerk der Hormone: „Die Gedanken sind einzig bei der großen Liebe, diese Aspekte stehen nicht mehr unter bewusster Kontrolle“. Die hormonelle Ursache dafür: bei frisch verliebten Menschen befindet sich der Serotonin-Spiegel auf einem besonders niedrigen Niveau. Das bewirkt eine Art Tunnelblick – es ist beinahe unmöglich, in dieser Phase nicht an den geliebten Menschen zu denken. Dabei tritt oft auch Nervosität und Trau-



Für manche Begleiterscheinungen der großen Gefühle gibt es ganz unromantische physiologische Erklärungen.“

Dr. Peter Walschburger
Univ. - Prof. an der Freien Universität Berlin, Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie

rigkeit auf. Deshalb kann die Euphorie schnell in Niedergeschlagenheit umschlagen, wenn sich der Partner mal länger nicht meldet. Niedriges Serotonin geht bei Verliebten oft mit sehr hohen Werten des „Belohnungshormons“ Dopamin einher. Es reicht manchmal schon, ein Foto der geliebten Person zu sehen, damit Dopamin ausgeschüttet und das Belohnungszentrum des Vorderhirns aktiviert wird, was wiederum in Verbindung mit diesem Menschen die Bildung der Bindungshormone Oxytocin und Vasopressin auslöst.

HORMONE STEuern DIE LEbensPHAsEN

Die Pubertät ist eine der entscheidenden Entwicklungsphase. Startschuss für diese oft turbulente Zeit ist die Produktion des Proteins Kisspeptin. Es sorgt über mehrere Zwischenschritte dafür, dass die Sexualhormone LH und FSH ausgeschüttet werden. Bei Jungen kurbeln sie die Bildung von Testosteron an, das unter anderem Hoden und Penis wachsen lässt.

Bei Mädchen werden Östrogene gebildet, die Brust beginnt zu wachsen. Neben der Ausbildung der Geschlechtsmerkmale findet in der Pubertät außerdem die letzte große Wachstumsphase statt: Das steht in engem Zusammenhang mit der Ausschüttung der Geschlechtshormone. Durch die verstärkt vorhandenen Sexualhormone neigen die Jugendlichen aber auch zu emotionaleren Reaktionen. So kann es in der Phase schnell zu Launenhaftigkeit und Streitereien kommen.

Einige Jahrzehnte später, meist zwischen 40 und 60, geht die Konzentration der Geschlechtshormone wieder zurück, was sich besonders bei den Frauen bemerkbar macht: In den Wechseljahren, dem Klimakterium, wird die Produktion des Östrogens verringert, bis der Menstruationszyklus mit der Monatsblutung aussetzt – die fruchtbare Phase der Frau ist damit beendet. Diese weitreichende Umstellung ist allerdings für viele oft unangenehm: Schweißausbrüche, Libidomangel, Depressionen, Entzündungen und Trockenheit im Scheidenbereich sind keine Seltenheit.

UMSTRITTENE HORMONThERAPIEN

Um die Beschwerden der Menopause zu lindern, machen viele Frauen eine Hormontherapie, nehmen Östrogene und Gestagene und schwächen so

die Komplikationen ab. Doch diese Therapie ist vor allem seit der großen WHI-Studie (Women's Health Initiative) mit 16.000 Teilnehmerinnen aus dem Jahr 2002 umstritten. Die Studie musste damals nach 5 Jahren abgebrochen werden, weil sich deutliche Hinweise auf ein erhöhtes Risiko, an Brustkrebs, Schlaganfall, Herzinfarkt, Beinvenenthrombosen und Lungenembolien zu erkranken, gezeigt hatten.

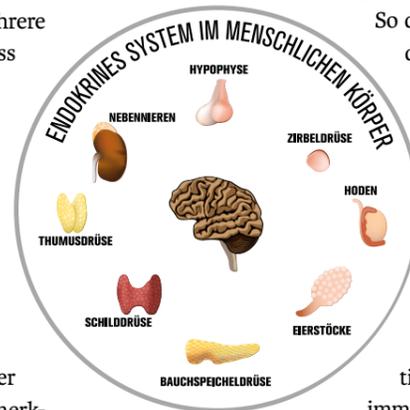
Allerdings wurde einige Jahre später bei einem neuen wissenschaftlichen Erkenntnisstand eine Neubewertung der Studienergebnisse durchgeführt und unter anderem darauf hingewiesen, dass das Durchschnittsalter der Frauen in dieser Studie mit 63 Jahren viel höher lag als bei Frauen im üblichen Menopausen-Alter, nämlich knapp bei 50 oder etwas darüber.

So dramatisch wie im Jahr 2002 als die Studie wegen der Krankheitsfälle abgebrochen werden musste und die Verschreibungen von Hormontherapien in der Folge weltweit um rund 80 Prozent zurückgegangen sind, wird das Thema in Fachkreisen heute nicht mehr gesehen. Aber man ist generell vorsichtiger geworden. Denn es bleiben immer noch Risiken, vor allem für

Frauen mit Vorerkrankungen (Adipositas, Herz/Kreislauf, Diabetes, Thromboseeigung etc.) sowie bei zu langer Anwendungsdauer der Hormontherapie über das 60. Lebensjahr hinaus.

Die meisten Ärzte raten Frauen, die unter Symptomen leiden, heute nicht mehr von Hormongaben ab, sondern empfehlen eine moderate Therapie auch mit neu dosierten Präparaten, die in der Zwischenzeit auf den Markt gekommen sind. Die Behandlung sollte früh beginnen und möglichst nicht länger als zehn Jahre dauern, spätestens ab 60 sollte Schluss damit sein, wird von den meisten Ärzten empfohlen, denn ab da steigen tatsächlich die Risiken, überdies sei ein spürbarer Nutzen für den Hormonhaushalt in diesem Alter auch nicht mehr vorhanden.

Wobei nicht nur Beginn und Verlauf einer Hormontherapie unter strenger ärztlicher Kontrolle und enger Begleitung stattfinden sollten, sondern auch das Ende der Therapie, damit nicht wieder die bekannten Symptome wie Schweißausbrüche udgl. auftreten: eine vorsichtige Reduktion der Dosis über einen längeren Zeitraum bis auf null – „langsam ausschleifen“, wie die Mediziner dazu sagen, sei in solchen Fällen für das Ende einer Hormontherapie angeraten.



ENDOKRINOLOGIE – DIE LEHRE VON DRÜSEN UND HORMONEN

Die Endokrinologie als Teilgebiet der Inneren Medizin ist die Lehre von der Morphologie und Funktion der Drüsen mit innerer Sekretion und der Hormone. Der Begriff wurde 1909 vom italienischen Facharzt Nicola Pende erstmals benutzt. Endokrine heißen Hormondrüsen, die ihr Produkt nach innen, direkt ins Blut abgeben und im Gegensatz zu exokrinen Drüsen wie etwa Speichel- oder Talgdrüsen, keinen Ausführungsgang haben.

UMWELTHORMONE

Einige Umweltchemikalien stehen in Verdacht, in die frühe Entwicklung des Menschen einzugreifen, diese zu stören und somit im späteren Leben zu einer Krankheitsentstehung beizutragen.

Wissenschaftler unterscheiden zwischen körpereigenen Hormonen und Umwelthormonen. Letztere sind keine Hormone im eigentlichen Sinne, sondern Moleküle, die sich wie Hormone verhalten. Sie stecken in Pestiziden, Medikamenten, Kosmetika sowie in vielen Plastikprodukten und reichern sich in der Luft, im Boden und im Wasser an. Weil sie so winzig sind, gelangen sie über den Atem, aber auch durch die Haut in die Körper von Tieren und Menschen und greifen in das Hormonsystem ein.

Werden negative Folgen sichtbar, kommt es immer wieder zu Verboten. Seit Jahren heftig in der Kritik sind einige Weichmacher im Plastik, besonders Bisphenol A und Phthalate. Ihre Verwendung hat die EU eingeschränkt. Seit 2007 dürfen bestimmte Phthalate nicht mehr bei der Produktion von Babyartikeln und Kinderspielzeug eingesetzt werden. Bei Lebensmittelverpackungen wurden die Grenzwerte gesenkt.

Umwelthormone überlisten das Hormonsystem auf vielfältige Weise. Manche imitieren körpereigene Hormone, worauf die Hormondrüsen ihre Produktion drosseln. Andere Umwelthormone schalten die körpereigenen Hormone aus, indem sie die Andockstellen in den Zellen blockieren

oder die Transportmoleküle besetzen, mit deren Hilfe beispielsweise Testosteron ins Gehirn gelangt.

Bei den Phthalaten vermuten Forscher, dass sie die Bildung des männlichen Sexualhormons Testosteron stören. Mit der Folge, dass die Spermienqualität schlechter ist. Dänemark hat die Phthalate deshalb generell verboten.

WIE KANN MAN SICH VOR UMWELTHORMONEN SCHÜTZEN?

Leider sind die Strategien zum Schutz vor Umwelthormonen sehr begrenzt, weil die Moleküle weder zu sehen noch zu riechen sind. Wichtig ist, dass man beim Kauf von Plastik-Produkten auf den Zusatz „PVC-frei“ achtet. Anders als PVC kommen etliche andere Kunststoffe ohne Weichmacher aus.

Außerdem ist in der europäischen Chemikalienverordnung REACH ein umfassendes Auskunftsrecht zu schädlichen Inhaltsstoffen verankert. Dazu gehören auch Umwelthormone. Das setzt allerdings voraus, dass die Händler über die entsprechenden Informationen verfügen. Ein Lichtblick ist, dass es mittlerweile Weichmacher gibt, die einige der besonders schädlichen Weichmacher ersetzen können.

157

Milliarden Euro sind die geschätzten gesundheitlichen Folgekosten von endokrinen Disruptoren in der EU.

Quelle: Endocrine Society, 2017

MÄNNERHORMON

TESTOSTERON

↳ VON DR. ANDREA GNAD

Im Hormonhaushalt des Mannes dreht sich aus urologischer Sicht alles um das Testosteron. Es ist DAS männliche Sexualhormon und beeinflusst nicht nur die Sexualität sondern auch den Muskel- und Knochenstoffwechsel, Stimmung und Antrieb, Schlafqualität und den Fettstoffwechsel.

entscheidend. Es gibt Jugendliche mit Testosteronmangel, bei denen die Pubertät ausbleibt (Pubertas tarda), sowie junge Männer die im Rahmen der Kinderwunschabklärung bei unerfülltem Kinderwunsch aufschlagen. Auch ein sportlicher Leistungsabfall oder Libidoverlust und erektiler Dysfunktion können Anzeichen für einen Testosteronmangel sein.

ALTER UND LEBENSSTIL

Im Laufe des Lebens sind es dann häufig Lebensstilfaktoren, die den Testosteronspiegel beeinflussen. Bei Adipositaspatienten findet man in über 50% einen Hypogonadismus, ebenso bei Diabetikern. Weiters sollte man nicht einfach von den Symptomen auf die Diagnose schließen, da etwa Libidoverlust und Erektionsstörungen viel häufiger durch Stress und äußere Faktoren verursacht sind als durch einen Testosteronmangel.

In jedem Fall sollte die Diagnose vom Facharzt gestellt werden und keinesfalls zu schnell und ohne Rücksprache zu Testosteronpräparaten gegriffen werden. Die Testosteronsubstitution bedarf strenger fachärztlicher Kontrollen, da die unsachgemäße Verwendung die Gefahr von Thrombosen und Leberschäden erhöht sowie ein unerkanntes Prostatakarzinom zum Wachsen anregen kann. Andererseits kann die gezielte Normalisierung eines zu niedrigen Spiegels sehr hilfreich sein in der Diabetestherapie, sowie beim Abnehmen und bei der Einstellung des Blutdrucks helfen. Auch bei Depressionen ist die Bestimmung des Testosteronspiegels sinnvoll sowie selbstverständlich bei sexuellen Funktionsstörungen.

Vorrangig bei allen Maßnahmen ist immer die Erreichung einer Verbesserung des persönlichen Lebensstils.

Testosteron kommt bei beiden Geschlechtern vor, bei Frauen allerdings in deutlich geringerer Konzentration. Im männlichen Körper wird das Hormon hauptsächlich in den Hoden produziert. Bei Frauen stammt es aus den Eierstöcken und den Nebennierenrinden. Ursache für einen Testosteronmangel kann in der Hirnanhangsdrüse liegen, die die Hoden zur Testosteronproduktion anregt, oder in den Hoden direkt. Die Diagnostik sollte von einem Facharzt für Urologie vorgenommen werden und besteht im Wesentlichen aus der Anamnese, einer körperlichen Untersuchung und einer Blutabnahme.

Die Interpretation der Befunde ist allerdings nicht ganz einfach und bedarf viel Hintergrundwissen. Als erster Punkt ist das Alter des Patienten



Bei Bedarf sprechen Sie im Rahmen der jährlichen Vorsorgeuntersuchung beim Urologen das Thema direkt an.“

Dr. Andrea Gnad
FÄ für Urologie,
Andrologie und Sexualmedizin

FRAUENHORMON

ÖSTROGEN

↳ INTERVIEW MIT DR. ANGELIKA GRAF

Wann ist es sinnvoll, bei Wechselbeschwerden Hormone zu nehmen?

Ungefähr ein Drittel aller Frauen hat in den Wechseljahren keine Beschwerden und benötigt somit auch keine entsprechende Therapie. Bei einem weiteren Drittel der Frauen kommt es in dieser Lebensphase zu leichten Beschwerden, die mit pflanzlichen Mitteln, vor allem Phytohormonen, gut in den Griff zu bekommen sind. Das restliche Drittel der Frauen leidet an schweren, die Lebensqualität stark beeinflussenden, Beschwerden. Diese Frauen kann man, falls gewünscht, mit Hormonen behandeln. Dabei sollten ausschließlich natürliche, sogenannte bioidente Hormone verwendet werden. Und es muss immer – wie auch bei anderen Medikamenten – die niedrigste mögliche Dosis zum Einsatz kommen.

Wann soll damit begonnen werden, wann die sogenannte Hormonersatztherapie beendet werden?

Wenn starke Beschwerden auftreten, die mit Phytohormonen nicht mehr beherrscht werden können, sollte mit einer sehr niedrigen Dosis einer individuell abgestimmten Hormonersatztherapie begonnen werden. Falls sich die Beschwerden zu wenig bessern, kann die Dosis immer noch angepasst werden. Im weiteren Verlauf sollte zumindest einmal jährlich ein Ausschleichversuch erfolgen, um zu überprüfen, ob die Hormonersatztherapie überhaupt noch notwendig ist.

Wie schätzt man heute die Risiken ein?

Wenn man vor Beginn der Hormonersatztherapie Frauen mit erhöhtem Risiko herausfiltert, ist das Risiko einer Hormonersatztherapie im Vergleich zu Risiken wie Rauchen, Bewegungsmangel und starkem Übergewicht sehr gering. Allerdings sehe ich in meiner Praxis bei Frauen mit einer Brustkrebserkrankung sehr häufig einen Zusammenhang mit psychischem Stress. Das bestätigen auch große Studien, in denen Frauen im Nachhinein befragt wurden, was sie als die Ursache für ihre Brustkrebserkrankung betrachteten.

Was ist Hormonkosmetik, und was erreicht man damit?

So gut wie alle Gewebe und Organe des Körpers werden von Hormonen gesteuert. Haut und Haare, aber auch Schleimhäute und das Bindegewebe, werden vor allem durch die Geschlechtshormone sehr stark beeinflusst. Probleme wie Cellulite, Haarausfall bzw. verstärkte Behaarung im Gesicht und am Körper, Akne, verstärkte Faltenbildung, trockene Haut, trockene Augen und Nasenschleimhäute und viele andere äußere Probleme können mit Hormonen gut behandelt werden. Dabei wird das Hormon als Creme, Gel oder als Haarwasser direkt auf die Haut aufgebracht. Bei dieser transdermalen Hormontherapie macht man sich die Tatsache zunutze, dass Sexualhormone als sehr kleine chemische Verbindungen gut in die Haut eindringen und durch die Haut durchdringen können.

Ist es gerechtfertigt, Hormone für die Schönheit einzusetzen?

In der Hormonkosmetik kommen entweder andere oder wesentlich geringer dosierte Hormone als in der Hormonersatztherapie zum Einsatz. Die verwendeten Hormone entfalten ihre Wirkung auch nur dort, wo sie aufgetragen werden, also in der Haut bzw. in den Schleimhäuten, und werden nicht ins Blut aufgenommen. Damit haben sie im restlichen Körper, also im Körperinneren und Organen wie der Brust, keine Wirkung. Östrogene, die eigentlichen weiblichen Haupt-hormone, haben vor allem auf die Haut und die Schleimhäute einen besonders positiven Effekt. Sie regen die Kollagen- und Bindegewebssynthese an. Östrogene machen somit die Haut praller, elastischer und frischer und die Schleimhäute besser durchblutet, feuchter und dehnbarer. Östrogene verlängern die Lebensdauer der Hautzellen und bewirken eine schnellere Regeneration.



Viele hormonelle Störungen beeinflussen das Aussehen und das Erscheinungsbild des Menschen. Das Aussehen seinerseits ist wieder ein wesentlicher Faktor für das Wohlbefinden, somit also eine wichtige Voraussetzung für den Erhalt der Gesundheit.“

Dr. Angelika Graf
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe





IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN



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

PRIM. DR. GEORG GALVAN
Ärztlicher Leiter Klinik,
FA für Innere Medizin

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

Rückenschmerzen haben Marianne S. seit langem begleitet. Doch irgendwann half es nicht mehr, die Zähne zusammenzubeißen und so zu tun, als wäre alles in Ordnung. Die Mittfünfzigerin wandte sich an die Privatlinik des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun. Nach der Diagnose wurde mit dem Arzt der mögliche Behandlungsweg besprochen: Zuerst sollte mit einer konventionellen Therapie versucht werden, die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Erst als das keine nachhaltige Linderung brachte, wurde eine Operation ins Auge gefasst. „Ich hatte vom ersten Tag an einen Ansprechpartner, mit dem ich alle meine Fragen besprechen konnte. Das hat mir sehr viel Sicherheit gegeben“, erzählt die Salzburgerin. Unmittelbar nach der Operation wurde mit der Rehabilitation begonnen. „Ohne Schmerzen kann ich das Leben wieder in vollen Zügen genießen“, ist sie zufrieden mit ihrer Behandlung.

ALLES AUS EINER HAND

So wie der Salzburgerin geht es vielen Patientinnen und Patienten des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun. Sie fühlen sich gut aufgehoben und profitieren davon, dass eine bestens ausgestattete Privatlinik, ein Kur- und Rehabilitationszentrum, ein Gesundheitshotel und eine Heiltherme unter einem Dach vereint sind. Das Kur- und Rehabilitationszentrum bietet übrigens die neue von der Pensionsversicherungsanstalt PVA entwickelte Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) an, die stark auf Prävention setzt. Auch dabei ist die räumliche Nähe aller Bereiche ein großer Vorteil. Noch wichtiger ist das kompetente Zusammenspiel der Ärzte, Therapeuten und Pfleger zum Wohl der Patientinnen und Patienten. „Vertrauen entsteht durch persönliche Beziehung und menschliche Zuwendung. Deshalb hat bei uns jeder Patient einen Arzt als Ansprechpartner, der ihn vom ersten bis zum letzten Tag begleitet“, nennt Mag. Michael Schafflinger, Geschäftsführer

Fotos: Zentrum Bad Vigaun, Gruber/Michael, Franz Neumann

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

NEUE EINZELZIMMER, ZUSÄTZLICHE THERAPIEFLÄCHEN

Erst kürzlich hat das Medizinische Zentrum Bad Vigaun in einen modernen Anbau investiert, um den Gästen noch mehr Komfort zu bieten. So entstanden 50 neue Einzelzimmer mit Balkon. Der tolle Ausblick in die Natur, die klare Designsprache und die hochwertigen Materialien sorgen in den Zimmern für Wohlfühlatmosphäre – ideale Voraussetzungen, um sich während des Aufenthalts eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Durch den Anbau konnte die Therapiefläche stark vergrößert werden, es gibt zusätzliche Trainings- und Behandlungsräume mit modernster Ausstattung. Ein weiterer Vorteil: Der Verbindungstrakt verkürzt die Wege für die Reha-Patientinnen und -Patienten.

RENOMMIERTE PRIVATKLINIK

Die Privatlinik hat sich mit ihrem renommierten ärztlichen Team auf Erkrankungen des Bewe-

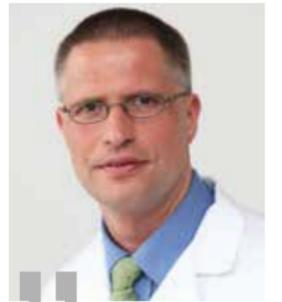
gungsapparats, der Wirbelsäule sowie Gelenksprobleme spezialisiert. „Wir haben anerkannte Spezialisten aus dem orthopädischen und neurochirurgischen Bereich“, erklärt Primar Dr. Georg Galvan, ärztlicher Leiter der Klinik und Facharzt für Innere Medizin und Nephrologie: „Wir wenden uns dem Patienten mit seinen individuellen Fragestellungen und Problemen zu und suchen die für ihn beste Behandlung und Therapie.“

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

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

ENERGIE TANKEN IN DER HEILTHERME

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



„Unsere Patientinnen und Patienten können nach Operation und abgeschlossener Wundheilung nahtlos mit der Rehabilitation beginnen.“

PRIM. DR. HILDEBERT HUTT
Ärztlicher Leiter Reha, FA für Orthopädie
und orthopädische Chirurgie

**MEDIZINISCHES ZENTRUM
BAD VIGAUN**
Karl-Röhdhammer-Weg 91,
5424 Bad Vigaun,
Tel.: +43(0)6245 8999-0

www.badvigaun.com



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

MEDIZINISCHES ZENTRUM BAD VIGAUN ÄRZTLICHES TEAM

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

ORTHOPÄDIE

Prim. Dr. Hildebert Hutt
Ärztlicher Leiter Reha
Facharzt für Orthopädie und
Rheumatologie
Dr. Lothar Dückelmann
Facharzt für Orthopädie und
orthopädische Chirurgie
Dr. Christoph Thaler
Facharzt für Orthopädie und
orthopädische Chirurgie

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

NEUROCHIRURGIE

Dr. Stephan Emich
Facharzt für Neurochirurgie,
Facharzt für Unfallchirurgie
Dr. Helmut Hiertz
Facharzt für Neurochirurgie
Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Piotrowski
Facharzt für Neurochirurgie und
Intensivmedizin

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

WENN SCHNARCHEN ZUM PROBLEM WIRD

└ VON ZA SASKIA WOLF



Schnarchenden Personen wird grundsätzlich empfohlen, die ambulante Polygraphie jährlich zu wiederholen, da sich ein obstruktives Schlafapnoesyndrom jederzeit daraus entwickeln kann.“

Saskia Wolf, MSc
Zahnärztin, Kieferorthopädie

Schnarchen – ist nicht einfach nur ein lautes und lästiges Übel, das den Schlaf des Bettpartners stört, sondern hat gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit des Schnarchenden.

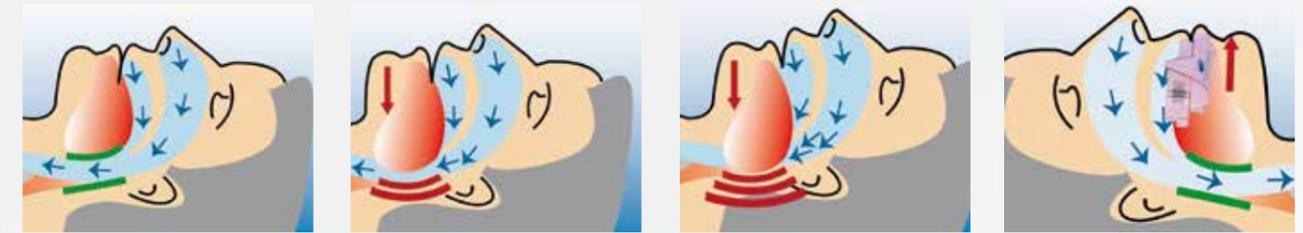
Beim Schnarchen kommt es zu einer Verengung der oberen Atemwege. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von vergrößerten Adenoiden/Polypen, Übergewicht, einer falschen Zungenruhelage und Mundatmung, erschlafftem Gewebe bis hin zu klein gewachsenen Kiefern. Folge ist ein zu enger Rachenraum, der den regelrechten Atemfluss beeinträchtigt und das lästige und laute Schnarchgeräusch entsteht. Weiters kommt es durch die Sauerstoffunterversorgung ständig zu wiederkehrenden Weckreaktionen. Ein erholsamer Tiefschlaf ist nicht mehr möglich. Dies beeinträchtigt unsere Leistungsfähigkeit am Tag erheblich.

Jeder Schnarchende sollte daher die Ursache seines lauten „Bettgeflüsters“ abklären lassen. Die ambulante Polygraphie ist eine einfache, kostengünstige Erstuntersuchung und kann nach Anleitung zu Hause durchgeführt werden. Sollten sich weiterführende Befunde zeigen, so ist es sinnvoll,

diese durch eine Polysomnographie im Schlaflabor detaillierter betrachten zu lassen. Untersuchung und Auswertung werden durch einen auf Schlafmedizin spezialisierten Mediziner durchgeführt. Bei der Suche kann ein auf Schlafmedizin spezialisierter Zahnarzt/Kieferorthopäde weiterhelfen, da diese in ein Netzwerk von schlafmedizinisch spezialisierten Ärzten eingebunden sind. Des Weiteren gibt es in Österreich eine ehrenamtlich organisierte Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe Österreich“, die Fachärzte mit entsprechender Expertise kennt: www.schlafapnoe-shg.at

SCHNARCHEN RICHTIG BEHANDELN

Es gibt heute verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für schlafbezogenen Atemstörungen, die den S3-Leitlinien entnommen werden können. Hierbei handelt es sich um eine wissenschaftliche, hochqualifizierte Analyse über Ursachen,



NORMAL. Während des normalen Schlafes halten die Muskeln, welche Zunge und Gaumensegel kontrollieren, den Atemweg geöffnet.

SCHNARCHEN. Wenn sich diese Muskeln entspannen, wird der Atemweg verengt. Dieses kann zum Schnarchen führen.

SCHLAFAPNOE-SYNDROM. Wenn sich Zunge und Rachenmuskeln zu sehr entspannen, kann sich der Atemweg völlig schließen.

SOMNODENT® SCHIENE. Der Unterkiefer wird vorne gehalten – die Atemwege bleiben offen.

Pathophysiologie, Verbreitung, Diagnose und Therapie von Schlafstörungen. Bei harmlosem Schnarchen können Gewichtsreduktion oder Training der Mund-Rachen-Muskulatur hilfreich sein. Reicht das nicht aus, so kann eine Unterkieferprotrusionsschiene Linderung und ruhige Nächte bringen.

Eine Unterkieferprotrusionsschiene ist eine individuell gefertigte intraorale Apparatur, bestehend aus zwei Zahnschienen, die miteinander verbunden sind. Dadurch wird der Unterkiefer in einer vorgeschobenen Position gehalten, so dass der Rachenraum offengehalten und ein ungehinderter und lautloser Atemfluss ermöglicht wird. Es gibt auch Schienensystemen, die durch Erwärmen „individualisiert“ werden. Die Schwierigkeit dieser Boil-and-Bite-Produkte ist, dass der Unterkiefer nicht ausreichend in der therapeutisch notwendigen Position gehalten werden kann. Der Unterkiefer „steigt aus“ aus der Apparatur und die Wirkung ist somit nicht gegeben. In den S3-Leitlinien wird daher die Versorgung ausschließlich mit einer Unterkieferprotrusionsschiene durch einen Behandler mit

zahnmedizinischer und schlafmedizinischer Expertise empfohlen.

SCHLAFAPNOE

Bei einem obstruktiven Schlafapnoesyndrom hängt die Behandlungsmöglichkeit vom Schweregrad der Erkrankung ab. Behandlungsoptionen sind neben der Gewichtsreduktion, die Positivdrucktherapie mittels einer CPAP-Maske, die Versorgung mit einer Unterkieferprotrusionsschiene oder auch eine Kombination daraus. Als vielversprechende Neuerung auf dem chirurgischen Gebiet wird aktuell die Hypoglossus-Stimulation diskutiert. Doch dies ist ein operativer Eingriff, vor dessen Durchführung die nicht-invasiven Behandlungsoptionen wie Unterkieferprotrusionsschiene und/oder CPAP-Therapie ausgeschöpft werden sollten.

Welche der Behandlungsoptionen für Sie in Frage kommt, entscheiden Sie zusammen mit Ihrem Behandler. Erholsamer Schlaf ist essenziell für eine gute Lebensqualität und einen vitalen, gesunden Körper.

60%
aller Männer über 50 schnarchen. Fast ein Drittel davon werden als laute Schnarcher eingestuft.



Die angenehmere Therapie bei Schnarchen und Schlafapnoe!



Sie suchen eine effektive Alternative zur CPAP-Behandlung?
Die SomnoDent Flex Schiene ist Ihre Lösung!

SomnoMed Germany GmbH
Gassenwiese 53, 97225 Zellengen
info@somnomed.com
www.somnomed.com/de



VOLLHOLZ ZIRBENBETTEN IM MODERN-ZEITLOSEN DESIGN

Kombiniert mit dem Naturbettsystem RELAX – besser geht's nicht!



„Der positive Effekt der Zirbe auf Gesundheit und Wohlbefinden ist wissenschaftlich klar erwiesen.“

Anna Katharina Gann, BSc

D'Loigoma – das sind im Pinzgauer Dialekt die Leute aus Leogang. Weil hier die Tischlerei Scheiber, die hinter dieser Marke steht, seit zwei Generationen verwurzelt ist, signalisiert die Wahl des Namens die tiefe Verbundenheit der Leoganger mit ihrer Heimat. Geradezu perfekt trifft dies beim eigentlichen Herzstück des LOIGOMA-Sortiments zu – der Zirbenkollektion.

Deren Betten im modern-zeitlosen Design werden vollmassiv und komplett metallfrei aus der heimischen Hochgebirgszirbe in Leogang gefertigt. Um die gesundheitsfördernde Wirkung der Zirbe optimal zu ergänzen, sind damit die ebenso vollständig metallfreien RELAX Naturbettsysteme der Firma Sigl aus Obertrum kombinierbar. Diese können ebenso wie die Betten im LOIGOMA Planungsstudio in der Vogelweiderstraße in Salzburg getestet werden.

Dabei hilft, berät und plant mit großer Begeisterung und Kompetenz die neue Mitarbeiterin im Studio, die geprüfte Einrichtungsberaterin Anna Katharina Gann, BSc, die nach ihrem Bachelor-Abschluss an der Uni Salzburg ihre Leidenschaft für Interior Design mit natürlichen, gesunden und

nachhaltigen Produkten entdeckt hat. Und deshalb bei LOIGOMA genau richtig ist. „Unsere ästhetisch ansprechenden Möbel in höchster Fertigungsqualität machen ein Leben lang Freude und spenden Wohlbefinden“, betont Anna Katharina voller Begeisterung.

Die so wohltuend nach Wald riechenden Möbel, deren herrlicher Duft Besucher schon beim Betreten des Studios bezaubert, verbinden Nachhaltigkeit und traditionelles Handwerk mit elegantem Design und mit den Bedürfnissen nach Gesundheit und Entspannung.

Der positive Effekt der Zirbe auf Gesundheit und Wohlbefinden ist übrigens wissenschaftlich klar erwiesen, wie unter anderem eine Studie der Human Research GmbH in Weiz gezeigt hat: das Zirbenbett verbessert die Schlafqualität, vor allem weil der charakteristische warme Duft der ätherischen Öle dem Herzen so gut tut. Die Herzschlagrate sinkt, das Herz wird dadurch entlastet und „erspart“ sich dank der Zirbe bis zu 3.500 Schläge. Pro Tag!

„Da kommt auf die vielen Jahre gerechnet, die ein Zirbenbett Gesundheit und Wohlbefinden schenkt, ganz schön was zusammen“, findet Anna Katharina Gann.

Fotos: Fotostudio Kaindl-Höbinger, Loigoma | Entgeltliche Einschaltung

d'LOIGOMA
URBAN DESIGN



Die Möbel von „d'Loigoma“ kombinieren Nachhaltigkeit und elegantes Design mit den Bedürfnissen nach Gesundheit und Entspannung. Heutzutage präsentiert sich das Holz als Kombination aus Tradition und Innovation.

Moderne Fertigungstechniken mit traditionellem Handwerk liefern wohltuende, nach Wald duftende Möbelstücke. Die Vollholzbetten und Designmöbel werden in der hauseigenen Tischlerei in Leogang gefertigt! Wählen Sie im Geschäft in der Vogelweiderstraße 74 in Salzburg aus verschiedenen Komponenten und Materialien und stellen Sie sich so Ihr Lieblingsmöbelstück zusammen. Besuchen Sie uns und lassen sich inspirieren!



Vogelweiderstraße 74 • 5020 Salzburg • 0660/2150840 • info@loigoma.at • www.loigoma.at

ATLAS-ENERGETIK

DAS LEBEN WIEDER IN FLUSS BRINGEN



„Die C1 Energetik bietet eine natürliche Alternative, das körperliche Wohlbefinden zu erhalten beziehungsweise zu steigern. Die Behandlung ist schmerzfrei und hilft dem Körper, sein Gesundheitspotential zu entfalten“

Aglaia Porsche
Humanenergetikerin



HILFSTELLUNG. Selbst kleinste Fehlstellungen der Wirbel beeinträchtigen die Nervenfunktionen. Die C1-Energetik kann bei solchen Fehlstellungen hilfsweise eingesetzt werden.

Ganzheitliches Heilen mit der C1-Energetik – diese Methode aktiviert die Selbstheilungskräfte des Organismus und hilft, Krankheitssymptomen körperlicher und psychosomatischer Natur vorzubeugen und einen Heilungsprozess zu begleiten.

Er spielt – im wahrsten Sinne des Wortes – eine tragende Rolle: der Atlas, der oberste Wirbel unseres Rückgrats, der den gesamten Kopf trägt. Seinen Namen hat dieser wichtige Halswirbel aus der griechischen Mythologie. Atlas war einer der Titanen, der vom Göttervater Zeus dazu verdammt wurde, das Himmelsgewölbe auf den Schultern zu tragen. Ganz offensichtlich tut er das bis heute. Nur sein Namensvetter – in der Praxis ganz profan C1 genannt – kommt manchmal aus dem Gleichgewicht.

„Die Kräfteströme des gesamten Körpers können durch einen schief gestellten Atlas gestört werden. Blockaden entstehen“, erklärt Aglaia Porsche. Denn Verschiebungen von Wirbeln und Bandscheiben können Reizungen des Nervensystems verursachen. Hier setzt die C1-Energetik an. Ein energetischer Impuls an den Querfortsätzen bringt den Atlas wieder in Schwingung und unterstützt ihn dadurch, seine natürliche, zentrierte Position einnehmen zu können. In Folge könne die Kraftströme wieder ungehindert fließen, die

Selbstheilungskräfte des Körpers erstarken, die Leistungsfähigkeit steigt und das Wohlbefinden wächst.

Unterstützend zu einer ärztlichen Behandlung, kann die C1-Energetik bei Allergien, Neurodermitis, Depressionen, Burnout, Migräne, Rückenschmerzen, Essstörungen sowie Schlafstörungen und vielem mehr, gute Erfolge erzielen.

FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Die gesamte Sitzung dauert mit dem Vorgespräch, der eigentlichen Behandlung und der Ruhephase etwa eine Stunde. Nachfolgende Sitzungen nehmen weniger Zeit in Anspruch. Die Behandlungen werden zu Beginn idealerweise wöchentlich angesetzt, danach im 14-Tage-Rhythmus. Bei Erwachsenen zeigen sich die besten Erfolge nach fünf bis zehn Behandlungen, bei Kindern nach zwei bis vier und bei Jugendlichen nach drei bis sechs Einheiten. C1-Energetik ist für Menschen jeden Alters, selbst für Wirbeltiere, geeignet – auch vorbeugend.

Fotos: Porsche | Entgeltliche Einschaltung

DIE SPIELZEUGKISTE

FÜR WARTERÄUME UND BERATUNGSZONEN



Die Spielzeugkiste ist eine kompakte Lösung für ein durchdachtes Spiel- und Beschäftigungsangebot für Kinder. Ärzte und Therapeuten möchten ihren kleinen Patienten häufig die Wartezeit durch die Bereitstellung von Spielsachen verkürzen. Die Spielzeugkiste von WAIT AND PLAY bietet die Möglichkeit, ein Wartezimmer mit hochwertigem Qualitätsspielzeug auszustatten. Die Gründerinnen sind Mütter und wissen, worauf es bei der Auswahl an abwechslungsreichen Spielen ankommt. Nur Spielzeug, das Kinder noch nicht gut kennen, zieht sie in ihren Bann. Deshalb sucht WAIT AND PLAY nach



Spielwaren, die innovativ und weniger bekannt sind. Der Inhalt der Spielzeugkiste sorgt für echte Entlastung bei den Eltern und auch beim diensthabenden Personal.

Es finden sich in der Spielzeugkiste ausschließlich qualitativ hochwertige und zertifizierte Spielsachen namhafter Hersteller aus Österreich und Deutschland. Die unbehandelte Holzkiste selbst wird von Klienten der Lebenshilfe Oberösterreich

hergestellt. Dieser regionale Fokus entspricht den Nachhaltigkeitsgrundsätzen der umweltbewussten Generation. Zum besonderen Service von WAIT AND PLAY gehört die Möglichkeit, abgenutzte Bestandteile der Spielzeugkiste zu ersetzen.



Eltern wollen Kinder während Wartezeiten mit Spielzeug beschäftigt sehen, das sie begeistert!“

Johanna Weber & Astrid Baumgartner
Wait and Play

WAIT & PLAY

Tel. +43 (0) 677 631 480 82
www.waitandplay.at



Lern, Gesundheit und Schönheit zu deinem Beruf zu machen.

- Ayurveda und Yogaausbildungen – Informationsveranstaltung 10.01.2020, 15.30 Uhr
- Botanicals – Bioaktive Substanzen und sekundäre Pflanzenstoffe in der Ernährung – Vortrag am 14.01.2020, 19.00 Uhr mit Karin Buchart
- Ausbildung zum Fitnesstrainer – Informationsabend 14.01.2020, 19.00 Uhr
- Energetische Tierkinesiologie – Informationsabend 23.01.2020, 19.00 Uhr
- Medizinische Verwaltungskraft/Ordinationsassistentin – Informationsabend 05.02.2020, 18.00 Uhr
- Massageausbildungen – Informationsabend 18.03.2020, 18.00 Uhr
- Diplomlehrgänge Kosmetik, Fußpflege, Schönheitspfleger – Informationsabend 25.03.2020, 17.30 Uhr

Alle Veranstaltungen finden im WIFI Salzburg, Julius-Raab-Platz 2, 5027 Salzburg statt.

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

Jetzt Kurse buchen. | wifisalzburg.at



PRAXIS FÜR C1-ENERGETIK
Aglaia Porsche
Mühlstraße 7
5023 Salzburg
T: +43 (0) 662 64 15 00
www.aglaiaporsche.at



VIEL GUTE HEISSE LUFT

Fast die Hälfte der Österreicher geht gelegentlich in eine Sauna. Experten bescheinigen gesundheitlichen Nutzen – wenn die Bedingungen stimmen.

Foto: T21/rd.de

Schon als die Finnen vor rund 2.000 Jahren ihre asiatische Urheimat verließen, brachten sie das Wissen ums Saunagehen in ihre heutige Heimat mit. In der traditionellen Form der finnischen Rauchs sauna wird dabei ein großer Steinhäufen mit großen Holzscheiten aufgeheizt. Im starken Aufgussdampf konnte man dann kurz oder auch über mehrere Stunden das Schwitzen genießen. Auch die Römer wussten eine Sauna zu schätzen, da sie eine passende Ergänzung zu den Thermen darstellte. Die Römer übernahmen die Tradition des Thermalbades von den Griechen, die ihrerseits im „Balneion“ schwitzten.

Laut einer marktgetriebenen Studie gehen fast 50 Prozent der Österreicher zumindest fallweise in die Sauna. Entspannung und Stärkung des Immunsystems sind dabei die meist genannten Gründe für den Gang in die Sauna. Im Mittel dauert ein Saunaaufenthalt 15 Minuten. 44 Prozent der Befragten genießen dabei eine Saunatemperatur zwischen 60 und 79 Grad. Mehr als 60 Prozent der Österreicher bevorzugen dazu die Nachtsauna. Während diese Sitte in unseren Breitengraden bis hin nach Skandinavien breiten Zuspruch gefunden hat, ist textilfreies Saunieren im römischen Sprachraum verpönt oder sogar verboten.

WARUM IN DIE SAUNA?

Der wichtigste Vorteil des Saunierens ist der Wechsel von heiß auf kalt, der sich sehr positiv auf unser Immunsystem auswirkt. Die eigenen Abwehrkräfte werden durch die Kombination aus Schwitzen und Abkühlen effektiv gestärkt. Darüber hinaus ist es möglich, durch Saunieren eventuelle Entzündungsprozesse im Körper einzudämmen. Die Erhöhung der Körpertemperatur auf bis zu 39 °C bewirkt nämlich eine gesteigerte Aktivität unserer Immunzellen. Regelmäßige Saunagänger werden im Schnitt daher auch weniger oft krank. Die nachhaltigsten positiven gesundheitlichen Effekte werden langfristig aber nur durch regelmäßige Saunabesuche erreicht.

SAUNIEREN MIT BLUTHOCHDRUCK

„Wer sich lange nicht mehr körperlich belastet oder Sport getrieben hat, sollte ebenso wie Patienten mit Vorerkrankungen vor dem ersten Saunabesuch seinen Arzt hinzuziehen“, rät Professor Ketelhut vom Berliner Medical Center. Dieser solle ein Belastungs-EKG durchführen, um einen Sauerstoffmangel am Herzen auszuschließen. „Ein Kriterium hierfür ist eine beschwerdefreie

mit mehr als 25 Jahren Erfahrung

IHR SAUNABAUER

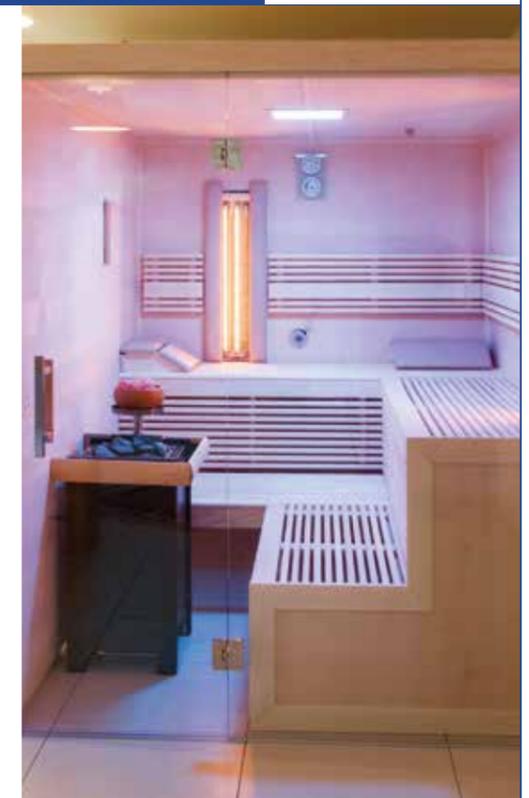


SAUNA ODER INFRAROTKABINE gehören heute in das gesundheits- und wellnessbewusste Haus. Immer mehr Menschen legen Wert darauf, eine hochwertige Sauna oder Infrarotkabine – in diesem Fall „made in Austria“ – in den eigenen vier Wänden zu betreiben. Eine solche Heimsauna muss dank der Experten für Saunabau kein unerfüllter Traum bleiben. Im Gegenteil: Die Sauna + Spielplatzbau GmbH bietet Ihnen eine große Auswahl an Saunen, Infrarotkabinen und -strahlern, Infrarotzubehör und Saunazubehör im eigenen Saunashop. Wir beraten Sie auch gerne bei Ihnen vor Ort!

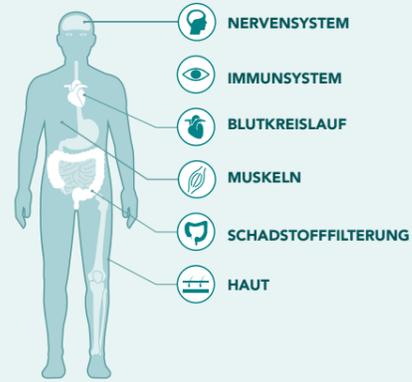
VITALLIGHT-ABC-STRAHLER bestrahlen gezielt und intensiv den gesamten Rückenbereich von den Lendenwirbeln bis zum Nacken. Die Flächenheizung hat ein großes Bestrahlungsfeld und besitzt eine konstante Oberflächentemperatur. Dadurch wird eine gleichmäßige Bestrahlung des Körpers gewährleistet.

DER SALZVERDAMPFER – Gesundheit, die man atmen kann. Mit der einzigartigen und patentierten Sole-Therme von Infraworld kann man die besondere Wirkung, die Salz auf den Körper hat, nun täglich erleben. Durch die Dampfabgabe entsteht ein intensiver Salzgehalt in der Luft. Das Einatmen reiner, salziger Luft kann reizmildernd, entzündungshemmend sowie vorbeugend bei chronischer Bronchitis und Nebenhöhlenentzündung wirken.

Sauna + Spielplatzbau GMBH | 4690 Schwanenstadt | Rüstorf 116 |
Tel. 076 73 / 39 11 | www.saunabau.at



POSITIVE
GESUNDHEITLICHE
AUSWIRKUNGEN



Belastbarkeit von mindestens 1 Watt/kg Körpergewicht.“ Wer hohen Blutdruck habe, für den gelte: Der Blutdruck soll nicht nur in Ruhe, sondern auch unter Belastung gut eingestellt sein. „Bei 20 bis 50-jährigen Frauen und Männern sollte er bei 100 Watt einen Wert von 200/100 mmHg nicht überschreiten“, betont der Experte. Dann stehe dem Saunavergnügen nichts im Wege. Wer mit gut

eingestelltem Bluthochdruck regelmäßig saunieren wolle, sollte aber noch weitere Dinge beachten. Zum einen sollten Einsteiger langsam beginnen und sich langsam steigern. In der typischen finnischen Sauna herrschen Temperaturen von 80 bis zu 100 Grad Celsius bei nahezu null Prozent Luftfeuchtigkeit. Für den Anfang sind Bio- oder Dampfsaunen mit 45 und 60 Grad Celsius bei höherer Luftfeuchtigkeit ratsam. Auch die Verweildauer sollte zu Beginn nur etwa drei bis fünf Minuten betragen und bei guter Verträglichkeit langsam gesteigert werden. Zum anderen sollten Patienten mit Bluthochdruck eine radikale Abkühlung nach dem Saunagang im Eisbecken oder der kalten Dusche vermeiden. „Dies könnte eine Engstellung der Gefäße und dadurch einen stärkeren Blutdruckanstieg verursachen“, erklärt Professor Ketelhut. Diese Veränderungen könnten bei Menschen mit Herzkranzgefäß-Erkrankungen Herzbeschwerden hervorrufen. Ratsam sei ein langsames, kontrolliertes und stressfreies Abkühlen an der Luft oder durch lauwarmes Wasser sowie eine Ruhepause von mindestens 30 Minuten nach jedem Saunagang. ■

Infografik: Pulsamagazin

THERME ERDING, Thermenallee 2, D-85435 Erding



IM JÄNNER DEN SOMMER ERLEBEN IN DER THERME ERDING

An einem besonderen Ort, gleich vor den Toren Münchens bleibt der Sommer nicht nur länger als gewöhnlich, hier herrschen sommerliche Temperaturen wie in der Südsee – und das an 365 Tagen im Jahr! Palmen, türkisglitzerndes Wasser, und ein abwechslungsreiches Wellnessprogramm machen die Therme Erding zum Ganzjahres-Urlaubsparadies.

Die größte Therme der Welt bietet von Ruhe und Entspannung bis Spaß und Action alles was das Badeherz begehrt. Von unterschiedlichsten Becken mit zertifiziertem Thermalheilwasser, über 27 Rutschenbahnen im spektakulären GALAXY Erding und der palmenumsäumten Wellenlagune bis hin zu hochwertigen Wellness-Specials in zahlreichen Saunen und Dampfbädern – der Sommer ist in allen Bereichen garantiert! Außerdem werden die Gäste

täglich mit belebenden Aqua-Kursen, abwechslungsreichen Sauna-Aufgüssen sowie pflegenden Masken und Peelings verwöhnt. Im Frühjahr warten viele Highlights an zahlreichen Veranstaltungstagen: An den langen Thermenwelt-Nächten (jeden 1. & 3. Samstag im Monat) unterhalten Live-Musik und ein spektakuläres Showprogramm die Gäste im und am Wasser der Wellnesswelten. Bei „Therme Unplugged“ (jeden Freitag im März) wird der große Thermenpool zum gemütlichen Pub: Regionale Musiker und Bands stimmen Sie mit akustischer Live Musik aufs Wochenende ein. Finden Sie Ihr Lieblingsereignis unter

→ www.therme-erding.de/events

Fotos: Therme Erding | Eingetragte Einschal

Drogenkonsum der Mutter kann bei Kindern später Diabetes auslösen

Ein Studienteam am Zentrum für Hirnforschung der MedUni Wien hat in Kollaboration mit nationalen und internationalen Partnern gezeigt, dass der Missbrauch von Psychostimulanzien während der Schwangerschaft neben Schäden im Gehirn von Ungeborenen auch Entwicklungsstörungen in anderen Organen auslösen kann. So kommt es zu einer veränderten Entwicklung der Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse. Das Ergebnis ist eine reduzierte Insulinproduktion und ein lebenslang gestörter Blutzuckerhaushalt, wovon statistisch gesehen mehr weibliche Babys betroffen sind.

Ein Leben im Minus

Für Schulden müssen wir oft teuer bezahlen. Und zwar nicht nur mit unserem Geld, sondern auch im Hinblick auf unsere Gesundheit. Denn Fakt ist: Schulden bzw.

finanzielle Not können krank machen. Gleichzeitig kann Krankheit zu finanziellen Problemen führen. Menschen, die professionelle Hilfe im Rahmen der Schuldenberatung in Anspruch nehmen, leiden seltener an Depressionen als Menschen, die versuchen, ihre finanzielle Notlage alleine in den Griff zu bekommen.

Heimischer Bio-Fisch hat kleinsten Klima-„Flossenabdruck“

Fischgerichte sind an den Festtagen um Weihnachten besonders beliebt. Doch die Weltmeere sind drastisch überfischt und auch das Klima leidet unter langen Transportwegen. Fischgenuss mit gutem Gewissen ist dennoch möglich. Die Umweltschutzorganisation WWF Österreich empfiehlt Bio-Fisch aus heimischer Zucht: „Karpfen, Saibling oder Forelle aus Österreich sind hinsichtlich Frische, Qualität und kurzer Transportwege unschlagbar. Wer Meere und das Klima entlasten will, trifft damit die beste Wahl“, erklärt WWF-Fischerei-

experte Axel Hein. Wer trotzdem nicht auf Meeresfisch verzichten will, entscheidet sich besser für zertifizierte Produkte als für konventionelle.

→ www.wwf-finprint.org

Krankenstände

Nach der Gewerkschaft zeigt sich nun auch die Österreichische Ärztekammer höchst alarmiert über die von der Wirtschaft forcierte Verschärfung bei Krankenständen, womit das Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient nachhaltig unterminiert würde. Der Beibehalt des Arztgeheimnisses aber sei eine Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche ärztliche Behandlung, betont dazu Ärztekammerpräsident Thomas Szekeres. Insbesondere die Bekanntgabe der Ursache des Krankenstands stößt auf heftige Kritik seitens der Österreichischen Ärztekammer. Szekeres denkt hier vor allem an psychische Erkrankungen, wie beispielsweise Depressionen oder auch Burn-out, deren Bekanntwerden beim Dienstgeber negative Folgen für den Dienstnehmer haben könnte.



HERZLICHE EINLADUNG ZUR HAUSMESSE

NEUES JAHR NEUES BAD

Fr. 10. und Sa. 11. Januar
jeweils von 9 bis 17 Uhr

Ihr regionaler viterma Fachbetrieb – HFW Plusbad GmbH | Salzburger Straße 3 | 5301 Eugendorf
Oder gleich Beratungstermin vereinbaren: Tel. 06225 909 01 | flachgau@viterma.com | www.viterma.com

INFORMIEREN
SIE SICH ÜBER
BADRENOVIERUNGEN
INNERHALB
KÜRZESTER ZEIT!

WOHLBEFINDEN UND SCHÖNHEIT

Schönheit ist ein ständiger Wegbegleiter in unserem Alltag. Für unser Aussehen, unsere Ausstrahlung und nicht zuletzt für unser Wohlbefinden spielt ein gepflegtes Aussehen eine große Rolle. Die Ausbildung zur Schönheitspflegerin verbindet das Berufsbild der Kosmetikerin mit dem der Fußpflege. In dieser kompakten, zweisemestrigen Ausbildung erlernen Sie neben den notwendigen theoretischen Fächern wie Anatomie, Physiologie, Pathologie und Hygiene die Handwerke der Fußpflege und Kosmetik. Der praktische Unterricht umfasst zwei Drittel der Unterrichtseinheiten. Nach positivem Abschluss des Lehrganges erhalten Sie zwei Diplome! Gerade die gehobene Wellnesshotellerie ist ständig auf der Suche nach solchen qualifizierten Fachkräften. Beide Berufsbilder sind auch einzeln buchbar. Bildungskarenz möglich! Ein kostenloser und unverbindlicher Informationsabend zu diesen Ausbildungen findet am 25. März 2020 um 17:30h im WIFI Salzburg statt.



WIFI SALZBURG
Julius Raab Platz 2,
5027 Salzburg,
T: 0662 8888-41
www.wifisalzburg.at

DIE PFLEGERIN

Die Buchautorin Daniela Gumann war selber als Altenbetreuerin jahrelang tätig. In Ihrem Buch „Die Pflegerin“ berichtet sie über ihre Erfahrungen, Chancen und Leiden. Es enthält einerseits wertvolle Hinweise für alle, die daheim betreut werden wollen, aber auch für jene, die aktiv in der Pflegebetreuung verantwortlich sind.

Mittlerweile leitet Mag. Daniela Gumann mit ihrem Ehemann eine 24 Stunden-Betreuungsagentur. Sie ist Autorin mehrerer zweisprachiger Pflegebücher, zertifizierte Altenbetreuerin und Berufsgruppensprecherin in der Wirtschaftskammer. Allen, die sich mit der Pflege von Menschen auseinandersetzen wollen, widmet sie dieses Buch, das direkt bei der Autorin bestellbar ist über E-Mail an info@seniorenbetreuung24.st oder telefonisch unter 06225 70022.

DANIELA GUMANN: Die Pflegerin, 235 Seiten, Eigenverlag, 12,50 Euro



VORSORGE

DIE PRIVATE KRANKENVERSICHERUNG

Private Krankenversicherungen können eine sinnvolle Ergänzung zur gesetzlichen Krankversicherung sein. Wichtig ist, die zahlreichen Angebote miteinander zu vergleichen.



„Vor dem Abschluss einer privaten Zusatzversicherung ist eine umfassende Beratung bezüglich Leistungsumfang und Selbstbehaltvarianten unumgänglich.“

Christian Velagic
Versicherungsmakler

Zusätzlich zur gesetzlichen Krankenversicherung haben die Österreicher die Möglichkeit, ihre Versicherungsleistungen im Gesundheitsbereich mit dem Abschluss einer privaten Krankenzusatzversicherung beträchtlich zu erweitern. Das schafft in vielen Fällen Sicherheit und eben mehr Leistungen. „Bevor man sich für eine zusätzliche private Krankenversicherung entscheidet, geht es um die Frage, welche Vorteile eine solche Versicherung bringt und was diese kostet“, erklärt Versicherungsmakler Christian Velagic. Je nach Art der Zusatzversicherung können Versicherte unter anderem von folgenden Leistungen profitieren:

- stationäre Krankenhausaufenthalte im Einzel- oder Zweibettzimmer
- freie Arztwahl bei Fachärzten oder Spezialisten
- Abdeckung der möglichen Mehrkosten bei stationären Behandlungen
- zahnmedizinische Leistungen, auch Zahnersatz mit einer Zahnzusatzversicherung
- krankheitsbedingter Verdienstentgangsausgleich

„Die Kosten einer privaten Krankenversicherung hängen davon ab, ob es zum Zeitpunkt des Versicherungsabschlusses Vorerkrankungen gibt und welcher Leistungsumfang beziehungsweise welches Tarifpaket gewählt wird“, so Velagic weiter. In der Regel besteht bei der Krankenzusatzversicherung auch die Möglichkeit einen gewissen Anteil der Kosten als Selbstbehalt zu übernehmen. Dadurch kann die Höhe der Prämie deutlich gesenkt werden.

O³ Versicherungsmakler GmbH
CHRISTIAN VELAGIC
Versicherungsmakler
und Finanzberatung
Marktplatz 21, Straßwalchen
tel: +43 (0)6215/6373
web: www.o-3.at



Foto: O3 | Entgeltliche Einschaltung

LEISTUNGSÜBERSICHT FÜR VERSICHERTE IST ONLINE VERFÜGBAR

Mehr als 350.000 Personen sind bei der Salzburger Gebietskrankenkasse versichert. Die jährliche Übersicht der Krankenbehandlungen erhalten rund 65.000 SGKK-Versicherte, die sich aktiv zur Information per Post angemeldet haben. Online können diese Daten nun laufend – und bis ins Jahr 2012 zurück – abgerufen werden. Seit 2002 erfolgt für Versicherte eine jährliche Aufstellung der entstandenen Kosten bei niedergelassenen Ärzten, Laboren, rezeptpflichtigen Medikamenten, Krankentransporten und Heilbehandlungen, die durch die SGKK gedeckt sind.

→ www.meinesv.at



Der kleine HYPOCHONDER

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

- ① **Was ist APNOE?**
 - a. Atemstillstand
 - b. Hautausschlag
 - c. Blutarmut
- ② **Was ist ein KATHETER?**
 - a. Leibstuhl
 - b. elektrische Sonde
 - c. flexibler, dünner Schlauch
- ③ **Wohin führt der ÖSOPHAGUS?**
 - a. Magen
 - b. Leber
 - c. Herz
- ④ **ZÖLLIAKIE wird verursacht durch**
 - a. Vitaminunverträglichkeit
 - b. Milchallergie
 - c. Glutenunverträglichkeit
- ⑤ **SONOGRAMME werden erstellt mit**
 - a. Röntgengeräten
 - b. Ultraschallgeräten
 - c. Resonanztomografen
- ⑥ **Die Abkürzung AF steht für**
 - a. Arterial Function
 - b. Atrial Fibrillation
 - c. Anal Fibrose
- ⑦ **Bei einer BIOPSIE entnimmt man**
 - a. Gewebeteile
 - b. Knochenteile
 - c. Fremdkörper

AUFLÖSUNG

1a. Als Apnoe wird ein mehr oder weniger langes Aussetzen oder willentliches Anhalten der Atmung bezeichnet, 2c. Katheter (griech.) für Sonde, 3a. „oosphagos“ (griech.) für den Schlund bezeichnet die Speiseröhre, 4c. ist eine durch Glutenunverträglichkeit verursachte Erkrankung des Magen-Darm-Trakts, 5b. Die Echografie oder Sonografie ist ein bildgebendes Verfahren mit Anwendung von Ultraschall zur Untersuchung von organischem Gewebe, 6b. Atrial fibrillation, Vorhofflimmern, 7a. ein chirurgischer Eingriff zur Entnahme und Untersuchung einer kleinen Menge von Gewebe aus einem lebenden Organismus

VERFÜHRERISCH UNGESUND
Zuckerbombe

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

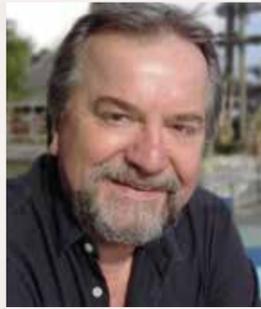
Alle Termine und Infos:
www.gesundheitskasse.at/giz

Jetzt anmelden statt zugreifen.

DIABETES 2
DA KANN ICH WAS TUN

HOCHSENSIBILITÄT – DER SECHSTE SINN

✓ VON DR. RÜDIGER OPELT



Rüdiger Opelt ist erfolgreicher Buchautor und arbeitete als Gesundheitspsychologe, Seminarleiter und Supervisor. Schwerpunkte seiner Tätigkeit sind unter anderem Persönlichkeitsentwicklung und Familienpsychologie.

Dr. Rüdiger Opelt
Klinischer Psychologe
Psychotherapeut

Ist Sensibilität eine Krankheit? Hochsensible Menschen zeichnet unter anderem aus, besonders empfindsam zu sein und eine gute Beobachtungsfähigkeit zu haben. Eigenschaften, die heutzutage nicht immer erwünscht sind.

Als ich ein Kind war, wollten mir alle meine Sensibilität ausreden, als wäre es eine Krankheit: „Du bist einfach zu sensibel, du siehst Gespenster, nimmst dir nicht alles so zu Herzen!“ Bald fühlte ich mich gestört und verunsichert. Es war ja auch wirklich blöd: Überall roch ich die faulen Eier, spürte die Lügen und Doppelbödigkeiten, sah die Gefahren, fürchtete mich vor dem, was mir die Erwachsenen als „Realität“ vorhielten. Man brauchte schon eine dicke Haut, wenn man das aushalten wollte, aber die hatte ich nicht. Doch ich konnte nicht aufhören, anders zu empfinden als die andern und alles zu hinterfragen. Ich war halt ein Grübler, ein Zweifler, und sehr leicht verletzt. In meinem Beruf merkte ich dann, dass meine Welt so ist, wie sie ist und dass ich daran nichts ändern will. Denn...

HYPERSENSIBILITÄT IST EIN TALENT!

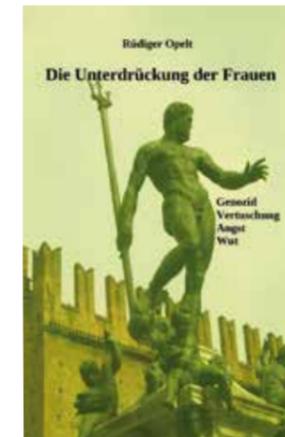
Menschen haben viele Talente und Hypersensibilität ist eines der Besten. Hypersensible eignen sich nicht als Kämpfer, Tatmenschen oder Organisatoren, sie sind Wahrnehmer und Fühler. Sie haben den sechsten Sinn für Gefahren und es ist nahezu unmöglich, sie anzuschwindeln oder ihnen etwas vorzumachen. In einer Welt der Täuschung und der Fake-News ist das unbezahlbar. Unsere Intuition ist ein unbestechliches Barometer, das einwandfrei aussagt, ob unser Gegenüber es gut meint oder nicht, ob ein angepriesenes Projekt hält, was es verspricht, ob eine Theorie mit der Realität

kompatibel ist oder nicht. Wir sind Ganzheitsdenker, ungeeignet für Spezialistentum, wir können uns nicht auf ein Detail konzentrieren, denn wir spüren gleichzeitig alle anderen Aspekte rundum. Wir können uns in alles einfühlen, soweit, dass wir manchmal nicht unterscheiden können, wo der andere beginnt und das eigene Ego aufhört. Das bewahrt uns vor Egozentrik, macht uns beeinflussbar und zu geborenen Vermittlern.

SENSIBILITÄT UNERWÜNSCHT

Hypersensible haben es nicht leicht. Sie werden als Angststörungen oder Asperger-Syndrom psychiatriert, mit Ritalin gefüttert und als Störfaktor in Therapie geschickt, damit sie ihr Wesen aufgeben und dickhäutiger werden. Sensibilität ist in unserer Zivilisation nicht erwünscht, die Erfolgsmenschen und Egoisten bevorzugt. Eltern werden als erziehungsunfähig kritisiert, wenn sie hypersensible Kinder nicht zur Räson bringen. Nichts könnte dümmere sein als Dünnhäuter zu Dickhäutern zu machen. Wenn alle Menschen zu Elefanten werden, ist bald alles Porzellan zerbrochen und das zarte Gespinnst zwischen den Lebewesen zerrissen. Genau da stehen wir heute. Vielleicht werden die Hypersensiblen die Welt retten, weil sie die Schattenseiten unserer Zivilisation ans Licht bringen. Sie sollten sich treu bleiben, denn ohne Wahrnehmung des Ganzen und all seiner Aspekte gibt es keine Heilung – für Pflanzen, für Tiere, für Menschen. Wer solche Kinder hat, sollte stolz sein und ihre Talente schützen. Sie werden noch oft und in vielfacher Weise gebraucht werden

DIE UNTERDRÜCKUNG DER FRAUEN



Seit 6000 Jahren sitzt die Menschheit einem Irrglauben auf, der die Menschen unglücklich macht und die Natur zerstört. Dieser falsche Glaube predigt Macht und Gewalt und diffamiert Liebe und Kooperation. Wenige mächtige Männer profitieren davon und rafften alle Ressourcen der Erde zusammen, um damit sinnlos zu protzen. Wer immer sich gegen diese Machtstrukturen auflehnt, wird mundtot gemacht, in die Armut gestoßen oder mit Krieg überzogen. Dem Egoismus weniger werden alle anderen geopfert: Nur die Weisheit der Frauen kann uns retten, uns zurück zu Harmonie und zum Frieden mit Tieren und Pflanzen führen. Weil die Mütter der Urzeit für eine friedliche Gesellschaft sorgten, werden Mütter und Frauen bis heute unterdrückt und verachtet. Wehe den Mächtigen, wenn die Frauen sich nicht mehr kleinhalten lassen!

Rüdiger Opelt: Die Unterdrückung der Frauen. S.A.W. Edition. 2019. [erhältlich bei Amazon und beim Autor unter reopelt.com]

GANZHEITSDENKEN



Kinder lauschen den Erzählungen der Großeltern, lernen daraus fürs Leben, nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit dem Herzen. Die Weisheit der Alten lässt uns nie wieder los und begleitet uns, bis wir selbst zu Alten werden. Die Wissenschaften haben so viel Detailwissen produziert, dass wir den Überblick verloren haben. Und wir produzieren so viele Güter, dass diese sich gegenseitig im Weg stehen. Niemand ist mehr für irgendetwas verantwortlich. Mit diesem gespaltenen Denken richten wir die Welt zugrunde. Die elementaristische empirische Wissenschaft lässt nur Detailwissen gelten, weil man systemische Wirkungen schwer beweisen kann. Damit produziert sie Wissen, nicht aber Weisheit. Philosophen und Weisheitslehrer dachten ganzheitlich und hatten Antworten, die wir heute wieder hören sollten. Um die Welt zu retten, brauchen wir eine Fusion von Ganzheits- und Detailwissen, von Vergangenheit und Zukunft, von Herausforderung und Lösung.

Rüdiger Opelt: Ganzheitsdenken. Die Weisheit der Alten. ISBN: 1692074385, S.A.W. Edition. 2019, [erhältlich bei Amazon und beim Autor unter reopelt.com]

DAS ENDE DES PATRIARCHATS



Mächtige Männer holten die Dschungel ab, vernichteten die alten Völker, das Klima, die Fische, das Meer. Wir Männer sind nicht Manns genug, sie zu stoppen. Wir haben es mit Revolutionen und Kämpfen versucht, aber das nutzte nichts. Das Patriarchat und die von ihr abhängige Wissenschaft reduzieren die Welt auf Macht und Geld. Es ist kein Zufall, dass überall alles vernichtet wird, sobald sich der sogenannte Fortschritt breitmacht. Bis wir aus unserer patriarchalen Gehirnwäsche erwacht sind, sollten wir auf die Frauen hören. Mit der Weisheit der Frauen kommen Natur, Liebe, Schönheit und Frieden zurück und kommt alles ins Lot. Bis zum Ende dieses Jahrhunderts wird eine friedliche, egalitäre und ökologische Gesellschaft entstehen, in der Mensch und Natur wieder eine Überlebenschance haben.

Rüdiger Opelt: Das Ende des Patriarchats. Die globale Gesellschaft der Frauen. S.A.W. Edition., ISBN: 1072610795, 2019, [erhältlich bei Amazon und beim Autor unter reopelt.com]

KINDER JUGEND UND FAMILIENTHERAPIE



Die ach so unbeschwertere Kindheit ist für viele Kinder gar nicht glücklich. Sie leiden an Misshandlungen, Gewalt, Angst, Abwertung und werden dadurch krank. Kinder und Eltern verzweifeln an solchen Störungen, da sie selten die richtige Hilfe bekommen, Ärzte nach biologischen Ursachen suchen und nicht finden, Lehrer Disziplin fordern, die in Krisen gar nicht möglich ist. Viele Therapien gehen am Problem vorbei und helfen nicht. Das muss nicht so sein. Dr. phil. Rüdiger Opelt hat in 40 Jahren als Kinder- und Familienpsychologe alle bekannten Methoden der Kinder-, Jugend- und Familientherapie angewandt und evaluiert. Als psychologischer Leiter des Kinderspitals Salzburg und in seiner Praxis hat er viele Kinder unterstützt und auch „chronische Fälle“ geheilt. In diesem Buch gibt er angehenden Kindertherapeuten und ratsuchenden Eltern seinen bewährten Leitfadens in die Hand, wie man herausfindet, was Kindern hilft, die mit ihren Symptomen nach Hilfe schreien.

Rüdiger Opelt: Kinder Jugend und Familientherapie. S.A.W. Edition., ISBN: 1093952350, 2019, [erhältlich bei Amazon und beim Autor unter reopelt.com]



Fotos: Opelt, 123rf.de

HEILUNG VON ERBE UND ERFAHRUNG UNSERER AHNEN



Es geht darum, dass die Menschen in die eigene Wahrnehmung und Gefühlsebene kommen.“

Bianka Maria Seidl
Chitektin, spirituelle Mentorin,
Seminarleiterin und Autorin.
Sie hilft ihren Klienten, die Vergangenheit zu befreien sowie Ängste und Selbstzweifel zu überwinden.

Welche Zellmuster und Energieinformationen unserer Vorfahren an uns weitergegeben werden, beeinflusst unser Energiemuster.

Wir nehmen Lasten aus vergangenen Generationen mit, die wir nicht selbst verursacht haben. Unsere Ahnen beeinflussen uns über eine energetisch informative Ebene über ein Feld“, sagt Chitektin Bianka Seidl. Sie meint damit Wesenszüge die sich über Generationen vererbt haben. Seidl beruft sich auf die Epigenetik, einem jungen Zweig der modernen Biologie, der sich mit der Weitergabe von Umwelteinflüssen an folgende Generationen beschäftigt. Bianka Seidl bearbeitet in ihren Aufstellungen die Heilung der Ahnenreihe und damit unsere eigene Heilung.

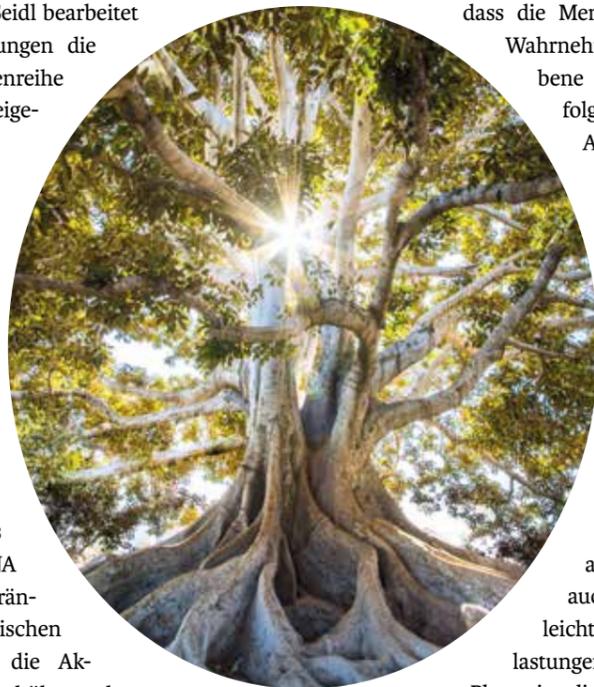
GEPRÄGTE GENE

Epigenetiker, die das Wirken der Gene erforschen, gehen davon aus, dass sich ein einschneidendes Ereignis in der Micro-RNA festsetzt. Diese veränderbaren biologischen Schalter können die Aktivität der Gene erhöhen oder verringern sowie an- und ausschalten. Das wiederum prägt die individuelle Gedanken- und Gefühlswelt. Der genetische Code wird dabei allerdings nicht verändert. Das heisst, nicht das Trauma selbst wird vererbt, sondern die Neigung bestimmte psychische Störungen zu erleiden, wird an die Nachkommen weitergegeben.

VERGANGENHEIT WAHRNEHMEN

Im Prozess der Ahnenheilung können Krankheiten oder zwanghafte Verhaltensmuster losgelassen werden. Dabei erzählen die Betroffenen von ihren Seelenbildern. „Man muss natürlich mitmachen und diesen Prozess wollen. Am Anfang helfe ich dem Klienten sich zu öffnen, sich zu entspannen, sich selbst zu spüren und sein Bewusstsein zu lenken, dass der nächste Schritt in diese energetisch-informative Verbindung führt. Meine Rolle ist die des Katalysators“, so Seidl. Es geht darum, dass die Menschen in die eigene Wahrnehmung und Gefühlsebene kommen. Ihre Arbeit folgt einem Konzept. Eine Aufstellung umfasst sieben Generationen und dauert rund 3 bis 4 Stunden. Die erste Phase ist immer das Wahrnehmen: Habe ich eine Belastung aus dieser Generation? Wenn klar ist wie sich diese Wahrnehmungen in meinem realen Leben auswirken, dann fällt auch die Entscheidung leichter mich von diesen Belastungen zu lösen. Die zweite Phase ist die Entscheidungsphase und die dritte Phase das Loslösen und Transformieren. Die eigenen Fähigkeiten und Sinn entdecken ist das Ziel – denn wenn ich nicht weiß wo ich herkomme, kann ich nicht wissen wo ich hingeh.

→ www.bianhaseidl.de



Fotos: Petra Homelner, Jeremy Bishop, Engelthilke Enschelthung

VORTRAG:
HEILUNG DER AHNENREIHE
Das Yoga Haus
Zillnerstraße 10,
5020 Salzburg
28. Feb. 2020
von 18.30 - 20.30 Uhr
Eintritt: € 17,-
www.ahnenfrieden.eu



Kaiserschmarrn

Die traditionelle Süßspeise ist mit zahlreichen Legenden verbunden. Eine besagt, dass die Kreation erstmals 1854 der österreichischen Kaiserin Elisabeth serviert wurde. Nachdem sie dem Kaiser aber besser mundete, erhielt sie dann letztendlich auch den kaiserlichen Namen. Mehlspeisen schmecken zu jeder Jahreszeit, doch im Winter, wenn es draußen kalt ist, schmeckt der Kaiserschmarrn besonders gut. Wichtig: Durch Abtrennung des Eiklars, das zu Eischnee geschlagen und unter den Teig gehoben wird, wird der Kaiserschmarrn viel lockerer und gelingt garantiert!

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 20 Minuten

240 g Mehl (Weizenmehl glatt)
4 Eidotter
4 Eiklar
1 Prise Salz
3/8 Liter Milch
Butter zum Backen
nach Belieben Rosinen

- 1 Aus Mehl, Milch, Dotter und Salz wird ein glatter Teig zubereitet, das klappt am besten mit dem Schneebesen.
- 2 Das Eiklar zu einem „Schnee“ steif schlagen und diesen leicht unter den Teig heben.
- 3 Anschließend den Teig fingerdick in die heiße Butter gießen, goldgelb backen, umdrehen und mit 2 Gabeln in große Flocken reißen.
- 4 Nach Belieben mit Rosinen verfeinern.
- 5 Mit Staubzucker bestreuen und mit Kompote (Apfelmus, Zwetschgenröster, Marillentröster, etc.) als Beilage servieren.



Beim Kaiserschmarrn auf keinen Fall mit der Butter sparen! Wenn schon –denn schon!“

Anita Ledersberger

AUFITRETEN UND OBIWEDLN

└ VON THOMAS NEUHOLD



Ehemals ein Hobby einiger abenteuerlustiger Freaks sind Shitouren inzwischen zum Breitensport geworden.

Die Sonne steht kalt am stahlblauen Himmel. Der Atem dampft in der kalten Winterluft. Bei jedem Windhauch stieben tausende kleine Schneekristalle durch die Luft. Langsam schieben wir die Ski durch den lichten Lärchenwald bergwärts. Der frische Pulver deckt so manche Zivilisationssünde gnädig mit seinem Weiß zu und der für die Skitourengeher so typische Schlurfschritt wiegt uns in einen meditativen Rhythmus. Am Gipfel ein Schluck heißer Tee aus der Thermoskanne, ein paar Nüsse, die Bindung auf Abfahrt umgestellt und in weiten Schwüngen durch den flauschigen Pulver talwärts. Beim Skifahren schüttet der Körper besonders viele Glückshormone aus, sagen Studien der Uni Salzburg. Es ist die Kombination aus Sonne, Höhenluft und einem stimulierten Herz-Kreislauf-System, die uns glücklich macht. „Aufitretln und obiwedln, is a vül schenas G'fühl“, singen die Ausseer Hardbradler.

Warum der Skitourensport vom Randthema verschrobener Adrenalinjunkies zum Breitensport wurde, ist schnell erklärt. Der generelle Outdoor-Boom spielt eine Rolle, die eisigen Kunstschnepisten auch. Der Hauptgrund liegt aber wohl im technologischen Fortschritt: Die sperrigen und schweren Latten von einst sind zu modernen spritzigen Tourcarvern weiterentwickelt worden, mit denen auch weniger Begabte einigermaßen elegant talwärts kommen. Schuhe und Bindungen wiegen einen Bruchteil der schweren Trümmer von früher und die altvaterische Tourenbekleidung von damals ist durch grellbunte Stylings mit viel Pepp und Sex ersetzt worden.

Dazu kommt die neue Sicherheitstechnologie: Die Pieps sind heute hoch-effiziente, digitale Lawinenverschüttetensuchgeräte, Lawinenairbagdruck-

säcke gehören längst zum Standard. Die Wetter- und Gefahrenprognosen sind exakter geworden, die Lawinentheorien sind auch für Laien anwendbar und die Ausbildungsstandards wurden deutlich verbessert. Und so ist die Zahl der Lawineno-pfer stabil, obwohl sich die Zahl der Ausübenden in den vergangenen zwei Jahrzehnten verzehnfacht hat. Wie rasant die Entwicklung ist, zeigt auch, dass der Nischensport von einst in seiner Wettbewerbsabwandlung einen Weltcup hat und die olympischen Spiele bereits an die Tür klopfen.

KOMMEN SIE AUF TOUREN

Dazu kommt: Die allermeisten Skitourengeher und -geherinnen sind gar nicht so lebensmüde, wie das die eine oder andere mediale Überhöhung nach einem Lawinenunglück vermuten lässt. Die meisten

bewegen sich im Gelände ihrem jeweiligen Können und alpinistischen Wissensstand angepasst. Womit wir bei den Zauberwörtern „Können“ und

Skibergsteigen ist die vollkommenste Form des Bergsteigens.

„Wissen“ wären. Skitourengehen in seiner einfachen Form, Skibergsteigen in seiner fortgeschrittenen Variante, beides ist erlernbar. Der legendäre, ehemalige Ausbildungsleiter der Österreichischen Bergführer Klaus Hoipflegte gerne zu sagen, Skibergsteigen

sei die vollkommenste Form des Bergsteigens. Damit meinte er nicht nur die unschlagbare Kombination von bergauf gehen und bergab fahren sondern auch den im winterlichen Gebirge erforderlichen Planungsaufwand und das notwendige Wissen um die alpinen Gefahren. Die alpinen Vereine wie auch private Alpenschulen und Bergführer bieten dem Tourenneuling eine Fülle an Angeboten – nehmen Sie diese an und kommen Sie so entspannt auf Touren.



Thomas Neuhold
Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni Salzburg

Lawinenwarndienst:
www.lawine.salzburg.at
Alpine Vereine:
www.alpenverein-salzburg.at
salzburg.naturfreunde.at
Bergführerverband Salzburg:
www.bergfuehrer.at/salzburg
Literatur:
Thomas Neuhold, „Shitouren light“, Verlag Pustet, Salzburg 2015.

Foto: Neuhold

BUCHTIPP

SALZBURGER KULTURLEXIKON

Salzburg ist und war immer schon eine Kulturhauptstadt Europas. Und das nicht nur wegen Mozart und Doppler – auf allen Gebieten von Kunst und Kultur hat sich diese Stadt seit den Römern einen Namen gemacht.

Das Lexikon hat sich vorgenommen, die kaum überschaubare Fülle an Information über die Kultur der Stadt Salzburg und des sie umgebenden Landes, deren Geschichte und Wirkung in lexikalischer Aufschlüsselung zugänglich zu machen. Dazu wurde die Mitarbeit zahlreicher Wissenschaftler gewonnen, die in nachvollziehbarer Form und mit reichhaltiger Bebilderung in dieser Neuauflage des renommierten Werks zusammenfassen, was den Reiz und die Fülle dieser Stadt und ihrer Umgebung ausmacht.



SALZBURGER KULTURLEXIKON

Herausgeber: Peter Mittermayr, Heinrich Spängler

Jung und Jung Verlag, 04/2019, gebunden, ISBN-13: 9783990272268, 700 Seiten



DIE NEUE BUHLSCHAFT

CAROLINE PETERS

Caroline Peters schloss ihr Schauspielstudium an der Hochschule des Saarlandes für Musik und Theater in Saarbrücken ab. Schon während ihres letzten Studienjahres wurde sie von Andrea Breth an die Berliner Schaubühne engagiert. Es folgten Engagements an allen wichtigen deutschsprachigen Bühnen. Sie spielt an den Schauspielhäusern Hamburg, Köln und Zürich, an der Berliner Volksbühne sowie am Burgtheater in Wien, an dem sie seit 2004 Ensemblemitglied ist.

Ihre temporeichen, präsenten und klugen Abbilder menschlicher Motive machen sie zu einer der gefragtesten Schauspielerinnen für Film und Theater. Caroline Peters ist eine Meisterin des Timings. Mühelos wechselt sie von einfühlsamen Betrachtungen zu furiosen Auftritten. Das Feuilleton schätzt ihr fulminantes und genaues Spiel mit einem großen Bewusstsein für Komik, mit dem sie sich in ihren Rollen ausdrucksstark zwischen den Genres bewegt. Ihr Spiel zeugt von tiefem Gefühl und einer sensiblen Intelligenz für die ambivalenten Beweggründe ihrer Charaktere. Am Theater waren und sind es die Zusammenarbeiten mit Simon Stone, Barbara Frey, Dimiter Gotscheff, Karin Beier, Luc Bondy, Nicolas Stemann und René Pollesch, im Film mit Adolf Winkelmann, Arne Feldhusen, Dieter Wedel und Isabel Kleefeld sowie ihre Hauptrolle in dem Zuschauer-Er-



folg Mord mit Aussicht, die sie einem breiten Publikum bekannt gemacht haben.

Caroline Peters wurde vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Adolf-Grimme-Preis (2007), dem Ulrich-Wildgruber-Preis (2012) und dem Bayerischen Fernsehpreis (2013). 2016 wurde sie mit dem Deutschen Schauspielerspreis als „Beste Schauspielerin in einer komödiantischen Rolle“, 2018 für ihre herausragende schauspielerische Leistung in Hotel Strindberg mit dem Nestroy-Preis geehrt. 2016 und 2018 wurde Caroline Peters von der Fachzeitschrift Theater heute als „Theaterschauspielerin des Jahres“ ausgezeichnet.

Bei den Salzburger Festspielen war Caroline Peters 2005 in der Uraufführung von René Polleschs Cappuccetto Rosso zum ersten Mal zu Gast. Es folgten Rosalie in Martin Kušejns Inszenierung von Johann Nestroy's Höllenangst (2006) und 2018 ihre Mitwirkung in der Lesung aus der rhythmisierten Prosa von David Grossman Aus der Zeit fallen. Zuletzt war Caroline Peters 2019 in der Rolle der Corinna Schaad in Theresia Walsers Uraufführung Die Empörten zu sehen, die von Burkhard C. Kosminski im Landestheater inszeniert wurde.

Foto: SF/Anne Zeuner

BEYOND THE SHADOW

WIKTOR JACKOWSKI

Die Arbeiten von Wiktor Jackowski sind wie Momente, die im Kamerabild eingefangen wurden. Es sind flüchtige Augenblicke, die vielleicht nie wiederkommen werden, aber vielen anderen ähnlich sind. Ihre Einzigartigkeit liegt darin, dass sie von der Umwelt isoliert wurden und ihnen das volle Recht gegeben wurde, mit ihrer Form und Bedeutung in Resonanz zu treten. In die Welt von Schatten und Licht, Leere und Fülle entführt uns der Künstler während der Ausstellung „Beyond The Shadow“ in der Galerie Sandhofer.

Wiktor Jackowskis Malerei besitzt eine große psychologische Dimension. Sie konfrontiert uns mit unseren Erlebnissen und erlaubt uns nicht, den Blick von dem Objekten abzuwenden, denen er individuellen Raum gegeben hat.

„Chairs II“, die scheinbare Leere mit tiefem Inhalt verbinden, kündigen die Ausstellung perfekt an. Sich gegenüberstehend, warten sie möglicherweise darauf, dass jemand auf ihnen Platz für eine wichtige Diskussion einnimmt.



GALERIE SANDHOFER

Ausstellung WIKTOR JACKOWSKI laufend bis 3. März

Nonntaler Hauptstraße 50, 5020 Salzburg

www.galerie-sandhofer.com



The Whirlpool II 2019, Öl auf Leinwand

FILMEMACHEN LERNEN IN SALZBURG

FILM IT - MASTERSCHOOL

Seit 2012 bilden die Filmprofis des Salzburger Studio West. Independent Film in der praxisorientierten „FILM IT – MASTERSCHOOL“ angehende FilmemacherInnen aus: von der Stoffentwicklung zum drehfertigen Konzept, von der Arbeit mit Kamera, Ton und Licht über den Schnittplatz bis hin zur fertigen Kurzdoku auf der Kinoleinwand.

Die Masterschool richtet sich an interessierte Menschen, die im Rahmen unserer Workshops die Basics des Filmemachens erlernen wollen. In der ersten Workshop-Phase steht die Praxis des Films im Mittelpunkt. Dabei erfahren die Kursteilnehmer viel über Erzählstile, Regiearbeit und auch den Umgang mit den Protagonisten. Dabei soll als erstes Ziel die Ausarbeitung der Story, die Recherche und die Erstellung eines drehfertigen Konzepts im Vordergrund stehen.

Die zweite Phase widmet sich der Technik und der Produktion. Unter Anleitung eines erfahrenen Kameramanns wird der Umgang mit der Kamera vermittelt und wie diese im Film zum Einsatz kommt. Professionelle Cutter führen in die Besonderheiten des Schnitts, genrespezifische Montagetechniken und Bildgestaltung ein.

Ziel der Workshop-Reihe ist ein fertiger Kinofilm in der Länge von ca. 10 Minuten. Die Präsentation der Abschlussfilme erfolgt im Filmkulturzentrum Das Kino am 30. April 2020.



STUDIO WEST

Franz-Josef-Straße 20/I, 5020 Salzburg

www.studiowestfilm.com



FRITZ POPP IM INTERVIEW

NUR EIN EINZELFALL?

Der mehrfach ausgezeichnete Autor Fritz Popp beschreibt in seinem letzten Satireband „Fürchtet euch ruhig“ Absonderlichkeiten in Politik und Gesellschaft. Das PULS-Magazin lud ihn anlässlich der Kultlesung „... und dann zünden wir den Christbaum an!“ im Literaturhaus Salzburg zu einem Gespräch.

Du hast Germanistik und Religionspädagogik in Salzburg studiert. Was hat dich als gebürtigen Oberösterreicher bewogen, in Salzburg zu bleiben?

Wie bei vielen in erster Linie „die Liebe“. Dann das Jobangebot. Und natürlich auch die Lebensqualität in und um Salzburg.

Wie bist du zum Schreiben gekommen? Hast du schon während deines Studiums damit begonnen oder hat sich diese Leidenschaft erst nach und nach entwickelt?

Geschrieben habe ich auch schon während des Studiums, aber eigentlich komme ich ursprünglich von der Musik. Gab während der Studentenzeit Konzerte (Gitarre), dann Lesungen von Fremdtexten (Kreisler, Kästner) mit Musik und bin so schließlich zum Kabarett gekommen. Mit Christoph Janacs und Rudi Habringer habe ich in den 80er-Jahren drei Programme in Österreich und Deutschland gespielt. Danach habe ich meine literarische Gemischtwarenproduktion weiterbetrieben: Lyrik, Prosa und satirische Texte.

Was fasziniert dich an der Satire? Ist es leichter, die Aufmerksamkeit der Leser

mit Übertreibungen und überspitzten Formulierungen zu erreichen?

Kann sein, aber das Hinschreiben auf eine Pointe, das Herausarbeiten von Kritikwürdigem, das geschliffene Formulieren ist einerseits eine intellektuelle Herausforderung, andererseits auch ein persönliches Vergnügen. Und der Variantenreichtum satirischer Formen erhöht die Schreiblust.

Wer darf als Erster die Rohfassungen deiner Geschichten lesen?

Niemand, Rohfassungen gebe ich prinzipiell nicht aus der Hand.

In deinem letzten Buch „Fürchtet euch ruhig!“ nimmst du mehrmals deutlich öffentlich Stellung gegen die oft zitierten „Einzelfälle“ in der österreichischen Politik. Erlebst du dadurch Anfeindungen in deinem persönlichen oder beruflichen Umfeld?

Bislang keine gravierenden Attacken, Kritik und Unmutsäußerungen natürlich schon. Doch das bedeutet ja auch, wunde Punkte getroffen zu haben, und das ist eine Absicht der Satire. Möglicherweise habe ich mir „Feinde“ gemacht, ohne es zu wissen.

Woher nimmst du deine vielfältigen Ideen für deine Satiren? Inwieweit fließen da auch deine persönlichen Erfahrungen als Lehrer in Oberndorf mit ein?

Es ist oft schwieriger, keine Satire zu schreiben. Einen „Brotberuf“ zu haben, das „erdet“ nicht nur, es bringt eine Vielzahl persönlicher Kontakte, Erfahrungen und Geschichten. Aber ich schreibe natürlich nicht nur Autobiographisches. Phantasie, Findung und Kombination sind auch wesentliche Komponenten meines Schreibens.

„NACH DEM RECHTEN SEHN...“

...
 Von Zeit zu Zeit muss ich nach dem Rechten sehn.
 Was er so tut.
 Zum Beispiel singt er recht gern.
 Wahrscheinlich, weil er sich so alleine fühlt.
 Das ist wie Pfeifen im Wald.
 Aber mit Liederbuch.
 Ja, manchmal sind die Texte etwas seltsam, direkt altmodisch.
 Weil er mag so gerne den Stabreim
 Das ist der mit den gleichen Anfangsbuchstaben.
 Das ist leichter als mit dem Endreim.
 Oder beim Endsieg. Auch der Endreim ist oft schwierig.
 Aber wir reimen, bis alles in Verben fällt.
 Scherzerl.
 Ja, den Stabreim, den mag er, der Rechte.
 Da ist er fast ein bisschen kindisch.
 „Gebt Gas, ihr alten Germanen“,
 an und für sich ein perfekter Stabreim.
 Literarisch gibt's daran nichts auszusetzen.
 Einwandfreier, rassereiner Stabreim.
 Gebt Gas, – vielleicht wäre noch besser: ihr „guten Germanen“.
 Sehn Sie, ich kann auch Stabreim.
 Gelt, gelt, gelt.
 Aber mir ist der Endreim lieber.
 Vaterland in Nazihand.
 Das reimt sich schon.
 Aber hat nichts zu bedeuten.

...
 Ja, ja, ich muss wieder mal nach dem Rechten sehn.
 Damit es ihm gut geht und er keinen Blödsinn macht.
 Wenn er alleine ist, fürchtet er sich manchmal,
 verständlich, dass er sich Schusswaffen zulegt.
 Er sammelt halt auch gerne.
 Nicht nur Devotionalien.
 Man muss ihn bei Laune halten und ihm von Zeit zu Zeit etwas anbieten.
 Einen Job im Ministerium. Mag er immer gern.
 Manchmal muss ich ihm aber auch die dunkelgelbe Karte zeigen.
 Damit er weiß, was recht ist und was nicht.
 Auch der Rechte muss der Politik folgen.
 Drum ist er ihr auch ganz nahe.
 Irgendwann muss ich dann nicht mehr nach dem Rechten sehn.
 Weil er schon da ist. Und wie!



Fürchtet euch ruhig!
 Weihnachts- und Ganzjahressatiren
 Arovell Verlag 2019
 154 Seiten, ISBN-9783903189355

FRITZ POPP, geboren 1957 in Vöcklabruck/OÖ, studierte Germanistik und Religionspädagogik in Salzburg, lebt als BHS-Lehrer und Autor in Salzburg und Schwarzenberg am Böhmerwald; mehrere Erzählbände, Lyrik und Romane; 6 Satirebände; Textautor des Kabarett „Salzburger AffrontTheater“

FRITZ POPP

WIENER LIEDER

IN MEIN HEAZZ

Agnes Palmisano erzählt Geschichten aus ihrer Heimatstadt Wien: Vom Wein, von der Liebe und natürlich vom Tod, mit feinem Humor und oftmals einer Prise „typischer Wiener Doppelbödigkeit“. Ihre Stimme durchläuft dabei alle Lagen von den dunkelsten Tiefen zu den strahlendsten Höhen virtuos und geschmeidig, ein wahres Feuerwerk an Farben und Emotionen mit enormer schauspielerischer Wandlungsfähigkeit. Mit ihrem unverwechselbaren Stil zwischen Tradition und Moderne transferiert sie Heurigenklänge in Hochkultur und musikalische

Ideen aus dem 19. Jahrhundert direkt ins Hier und Jetzt.

Begleitet wird sie von einem originalen „Wiener Schrammeltrio“: Andreas Teufel an der Schrammelharmonika, der gebürtige Salzburger Daniel Fuchsberger an der Kontragaritarre und Weltmusiker Aliosha Biz an der Violine.

AGNES PALMISANO. LIEDER AUS WIEN
KUNSTBOX SEEKIRCHEN
30. Jänner, 20 Uhr
www.kunstbox.at



AUSSTELLUNG HANNAH MODIGH

DELTA

Hannah Modigh zählt zu den aufstrebenden Fotografinnen Schwedens. Durch ihre einfühlsamen, poetischen Essays und Bildbände von krisengeschüttelten Orten in den USA erreichte Modigh internationale Aufmerksamkeit.

Als Hannah Modighs erste Einzelausstellung in Österreich zeigt der FOTOHOF ihre neueste Arbeit Delta. Alltägliche Situationen, die in ein Bewusstsein des Vergänglichen gehüllt sind. „This is a series about time, trying to photograph time.“

FOTOHOF
Inge-Morath-Platz 1-3, 5020 Salzburg
laufend noch bis 25. Jänner
www.fotohof.at



THEATER

DER REIGEN

Mit dem „Reigen“ – dem einzigartigen Theaterstück um Liebe, Lust und Leidenschaft – karikierte Arthur Schnitzler die Moral- und Wertvorstellungen seiner Zeit. Was damals schockierte, ist heute Teil unserer gesellschaftlichen Realität. Ein treffendes, poetisches und amüsantes Theaterstück über die Abgründe der Liebe in all ihren Facetten.

SCHAUSPIELHAUS SALZBURG
DER REIGEN
laufend ab 1. Februar
www.schauspielhaus-salzburg.at



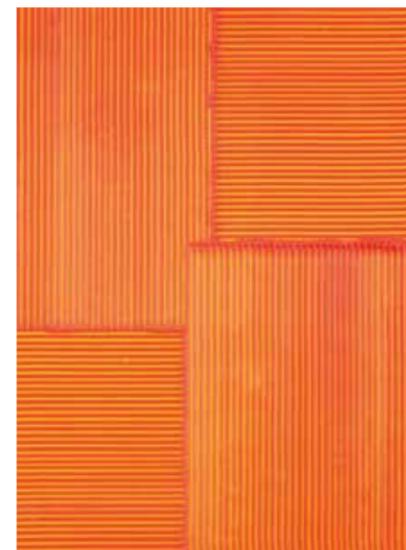
Foto: Chris Rogl - Hannah Modigh, Stephan Mussil

AUSSTELLUNG

JAKOB GASTEIGER

Jakob Gasteiger, 1953 in Salzburg geboren, lebt in Wien und im Weinviertel. Er zählt zu den bedeutendsten österreichischen Malern der Gegenwart und gilt als wichtiger Vertreter der analytischen Malerei.

Die umfangreichste und zugleich bekannteste Werkgruppe des Künstlers bilden seine meist monochromen Bilder mit reliefartigen Strukturen, die sich durch das Verwenden einer Kammspachtel beim Auftragen der Farbe auf dem Bilduntergrund abbilden. Seit Ende 2018 erweitert der Künstler diese Kreationen mit der Verwendung von Neonfarben. Es sind sehr grelle Farben, welche die reliefartigen Strukturen dieser Kompositionen neu akzentuieren und zugleich das Auge bei der Betrachtung in besonderem Maße irritieren und optische Täuschungen herausfordern.



JAKOB GASTEIGER
GALERIE WEIHERGUT
Linzerstraße 25, 5020 Salzburg
laufend bis 1. Februar
www.weihergut.at

KABARETT: KLAUS ECKEL

ICH WERDE
DAS GEFÜHL NICHT LOS

Kennen Sie auch diese Liebe, die man empfindet, wenn auf der Autobahn ein hupender Porsche Cayenne hinten auffährt? Diese Zufriedenheit, wenn Sie nackt vor dem Spiegel stehen und dabei die Muskeln nicht anspannen? Diese Panik, dass die Pubertät Ihrer Tochter vielleicht vorbei sein könnte? Diese Sehnsucht, den eigenen Eltern endlich ähnlicher zu werden? Diese Sorge, dass Sie am Sterbebett bereuen könnten, viel zu wenig Zeit auf Facebook, Twitter und Instagram verbracht zu haben? Falls Sie diese Gefühle nicht kennen, dann sind Sie bei Klaus Eckel richtig. Falls schon, dann auch.

OVAL - DIE BÜHNE IM EUROPARK
Europastraße 1, 5020 Salzburg
28. Februar, 19.30 Uhr
www.oval.at



Fotos: Andreas Müller, Gasteiger/Galerie Weihergut

Pippi Langstrumpf

16.11.2019–3.10.2021

Spielzeug Museum, Bürgerspitalgasse



Heldin

in Strümpfen

www.spielzeugmuseum.at

KUNST IM TRAKLHAUS

FOTO-SCHWERPUNKT

In drei durchaus unterschiedlichen Ausstellungen zeigt Kunst im Traklhaus in diesen ersten Wochen des Jahres eine breite Palette an künstlerischen Ausdrucksformen, die das Medium Fotografie zu bieten hat.

So ist es zum Beispiel faszinierend zu sehen, auf welche Ideen die Herrscherfamilie der Gonzagas mit ihrer Kunstsammlung im Palazzo Ducale in Mantua den Fotokünstler **Matthias Herrmann** gebracht hat. Im Traklhaus werden Bilder der Hängung im Palazzo Ducale bzw. Interventionen dazu gezeigt, die bei seinen umfangreichen Recherchen entstanden sind. Die Schau in Kooperation mit dem Complesso Museale Palazzo Ducale di Mantova ist noch bis 25. Jänner zu sehen. Ein Pflichttermin für alle, die sich für die Kunst der italienischen Renaissance begeistern können!

Ebenfalls noch bis 25. Jänner zeigt **Maurizio Cirillo** im Traklhaus-Studio seine Fotoserie „Istanbul, Istanbul“, die während eines Residence-Aufenthaltes in Istanbul aufgenommen wurde. Die Bilder zeigen vor allem die rasanten Veränderungen, der diese rapid wachsende Metropole unterworfen ist.

Auch auf der Festung präsentiert das Traklhaus in Zusammenarbeit mit der Festungsverwaltung laufend interessante Ausstellungen. Im Fotoraum im Hohen Stock hängen noch bis 14. April 2020 die Fotografien der Künstlerin **Lillian Birnbaum**. Unter dem Titel „Fließende Realitäten“ wurden Bilder von Jahrmärkten aus den 1980er Jahren kombiniert mit Aufnahmen von Filmsets internationaler Spielfilme. Täglich von 9.30 – 17 Uhr.

Fotoarbeiten - neben vielem anderen - sieht man übrigens ab 31. Jänner (bis 21. März) auch im Traklhaus-Studio: hier präsentiert **Sira-Zoé Schmid** unter dem Titel „Blocks of Serenity“ Fotografien, Video-Arbeiten und Objekte aus Beton und anderen Materialien. Besonderes Interesse hat die Künstlerin für eine lange Mauer aus großen Steinquadern entwickelt und eine Foto-Serie dazu geschaffen.



Maurizio Cirillo, aus der Serie „763 Erinnerungen ohne Anfang, ohne Ende“, 2019, Tusche auf Kopierpapier,



GALERIE IM TRAKLHAUS
Waagplatz 1a, Salzburg
www.traklhaus.at

Miroslav Nemeč trägt Signia Xperience. Und Sie?



Höre, was Dich bewegt.

Persönliches Hören dank integrierter Akustik-Bewegungs-Sensorik, die individuelle Bedürfnisse erkennt.



Signia Pure Charge&Go X

bloom Hörakustik

Salzburger Straße 79
5110 Oberndorf
Mo-Fr:
08:00 – 13:00
14:00 – 17:00

Makartplatz 3
5020 Salzburg
Mo-Fr:
08:30 – 12:30
13:00 – 17:00

Salzachtalstraße 24
5400 Hallein
Mo-Fr:
08:30 – 13:00
10:00 – 17:00

Herzog Odilo-Straße 26
5310 Mondsee
Mo-Fr:
08:30 – 13:00
13:30 – 16:30

20 x in Österreich

Vereinbaren Sie einen Termin:

0800 640 046

bloomTM
wir verstehen hören

www.bloomhearing.at

Vortrag:
Besser Hören,
dank neuer
Technologie

Erfahren Sie alles über die neusten Hörgerätetechnik bei unserem Vortrag am
20.02.2020 um 15:00 Uhr
Parkhotel Brunauer, Salzburg

ER HAT
EINE
NEUE.



SIE
AUCH.

Die neuen myRegio Jahreskarten.

Günstig und flexibel wie nie: Mit den myRegio Tickets das ganze Jahr mit Bus und Bahn durch Salzburg.

Jetzt bestellen unter
salzburg-verkehr.at/myregio-jahreskarte