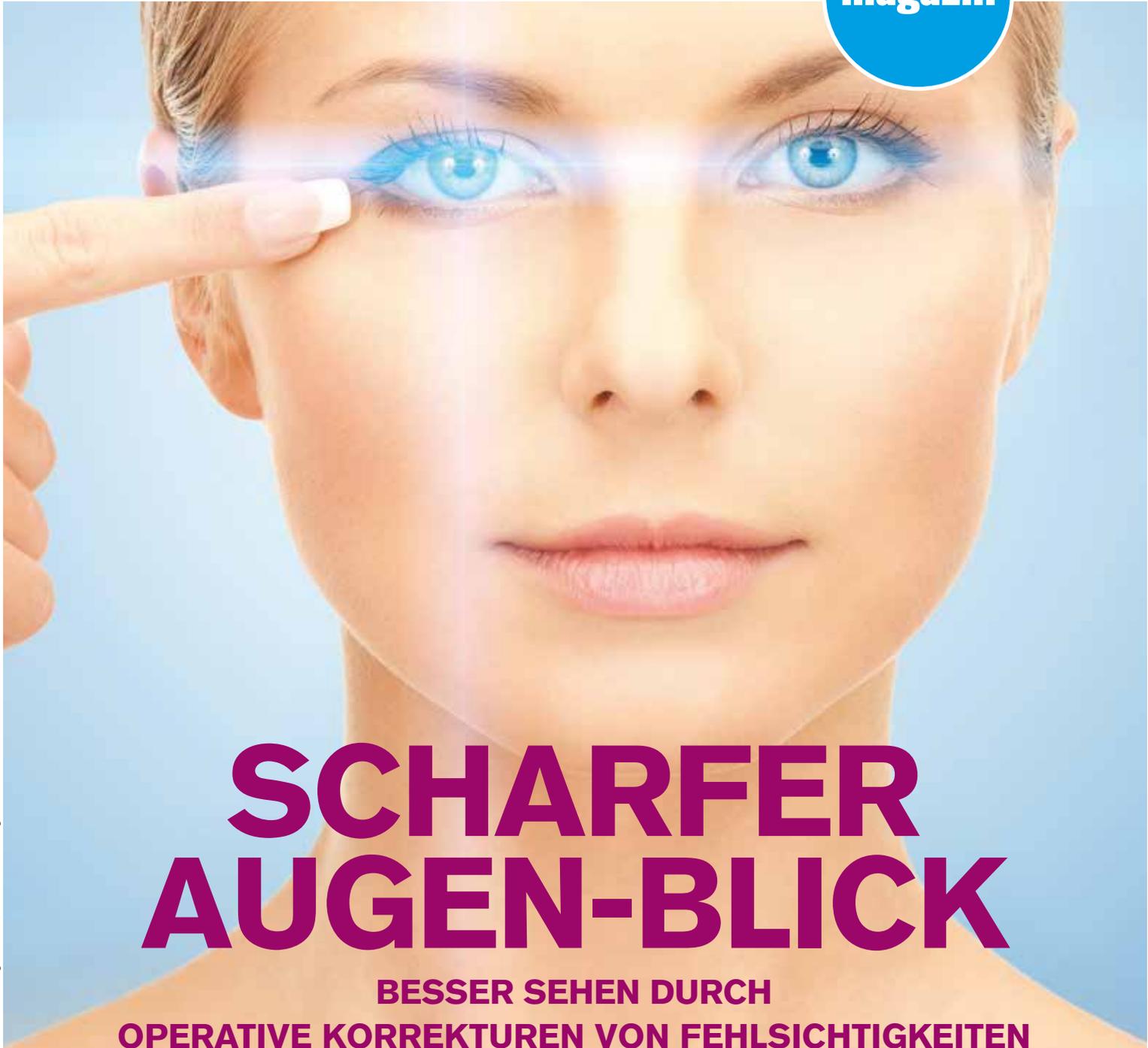


# puls

11

GESUNDHEIT | MEDIZIN  
WELLNESS | FREIZEIT  
SALZBURG AUSGABE

magazin



# SCHARFER AUGEN-BLICK

BESSER SEHEN DURCH  
OPERATIVE KORREKTUREN VON FEHLSICHTIGKEITEN



**LIEBE & BEZIEHUNG**  
Verhaltensmuster ändern  
Wie Partnerglück gelingen kann

**RADIOLOGIE**  
Kernspintomografie  
(MRT) der Prostata

**PFLEGE**  
Chronische Krankheiten  
erhöhen den Pflegebedarf



**Caritas**  
Salzburg **100**  
JAHRE

**Wir schauen hin. Und helfen.  
Seit 100 Jahren.**

**Bitte helfen auch Sie.  
Gerade jetzt.**

**Spenden unter: AT11 3500 0000 0004 1533**

# DIE CORONA-PANDEMIE IST DIE CHANCE, UNS NEU KENNENZULERNEN.

**D**er Mensch steht jetzt im Mittelpunkt. Mit der Corona-Pandemie erleben wir alle eine weltweit einzigartige Situation. Jeden kann es treffen. Und es gilt Ruhe zu bewahren und vor allem konsequent und achtsam gegenüber sich selbst und anderen zu sein. Ob sich nach der Viruszeit im Zusammenleben der Menschen etwas ändern wird, bleibt offen. In der aktuellen Situation wird auf jeden Fall klar, wie wertvoll unsere persönlichen Kontakte und Beziehungen sind. Viele andere Dinge die uns im „normalen“ Alltag wichtig erscheinen treten in den Hintergrund.

Der Virus trifft uns aber nicht nur in Form einer Infektionskrankheit mit möglicherweise tödlichem Ausgang, sondern gibt uns auch neue Erfahrungen mit uns selbst. Einerseits heißt das Gebot der Stunde soziale Kontakte zu meiden und die eigenen vier Wände möglichst nicht zu verlassen, andererseits sind alle Menschen die mit ihrer Familie oder in

einer Beziehung leben, gezwungen ihren sozialen Raum permanent miteinander zu teilen. Eine große Herausforderung für viele Partnerschaften und Familien. Aber auch eine große Chance sich selbst zu betrachten und das Zusammenleben mit Partner und Familie neu zu entdecken. Zeit für Gespräche zu haben und über vielleicht verborgene Gefühle zu sprechen. So gestalten wir auch unseren sozialen Frieden in bester Weise. Man muss die Chance nur nutzen!

Im Sinne einer gesunden Zukunft wünsche ich Ihnen viel Spass und Information beim Lesen.



Christoph Archet



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

# THE 2

AB € 299,-/MONAT\*

- 0% ANZAHLUNG
- GARANTIRTER RESTWERT
- BMW PAKET CARE INKLUSIVE

[www.autofrey.at/2er-active-tourer](http://www.autofrey.at/2er-active-tourer)

**AutoFrey**

Wir tun mehr.

[autofrey.at](http://autofrey.at)

**AutoFrey GmbH**

Alpenstraße 85  
5020 Salzburg  
Tel. 0662/62 35 81

Wiener Bundesstraße 81  
5300 Hallwang b. Sbg.  
Tel. 0 62 25/20 0 90

Gewerbestraße 1  
5621 St. Veit i. Pg.  
Tel. 0 64 15/73 01

BMW 2er Active Tourer: von 80 kW (109 PS) bis 170 kW (231 PS), **Kraftstoffverbrauch** gesamt von 1,7 l/100 km bis 7,2 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen von 38 g CO<sub>2</sub>/km bis 164 g CO<sub>2</sub>/km. Angegebene Verbrauchs- und CO<sub>2</sub>-Emissionswerte ermittelt nach WLTP.

\* Gültig bei Kaufvertragsabschluss vom 20.02.2020 bis 30.06.2020, Auslieferung bis 30.09.2020. Ein Angebot der BMW Austria Leasing GmbH für den BMW 218i Active Tourer, beinhaltet kostenloses Service mit dem BMW Paket Care für 4 Jahre oder max. 100.000 km sowie Versicherung für die Mängelbeseitigung in Österreich für das 3. und 4. Jahr ab Erstzulassung bis zum Erreichen einer Fahrleistung von 120.000 Kilometer, es gilt der jeweils zuerst erreichte Grenzwert ab Erstzulassung. BMW Select Leasing für den BMW 218i Active Tourer, Anschaffungswert € 26.014,-, Anzahlung € 0,-, Laufzeit 48 Mon., Leasingentgelt € 299,- mtl., 10.000 km p.a., Restwert € 12.731,36,-, Rechtsgeschäftsgebühr € 124,86,-, Bearbeitungsgebühr € 230,-, Vollkaskoversicherung vorausgesetzt, effektiver Jahreszins 1,42%, Sollzins variabel 0,90%, Gesamtbelastung € 27.078,22. Beträge inkl. NoVA u. MwSt.. Angebot freibleibend. Verfügbarkeit, Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

# IMPRESSUM

## PULS-MAGAZIN

Ausgabe 02/2020

Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Juli. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. Juni 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, office@pulsmagazin.at

**REDAKTION:** Dr. Brigitte Gappmair, Heinz Klingler, Prof. Dr. Herbert Reitsamer, Doz. Dr. Josef Ruckhofer, Saskia Wolf, Nora Giger, Sandra Riesenhuber, Abbas Schirmohammadi, Manuela Kübler, Dr. Sabine Viktoria Schneider, Dr. Rupert Prokesch, Michaela Sporn, Thomas Neuhold, Anita Ledersberger.

**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

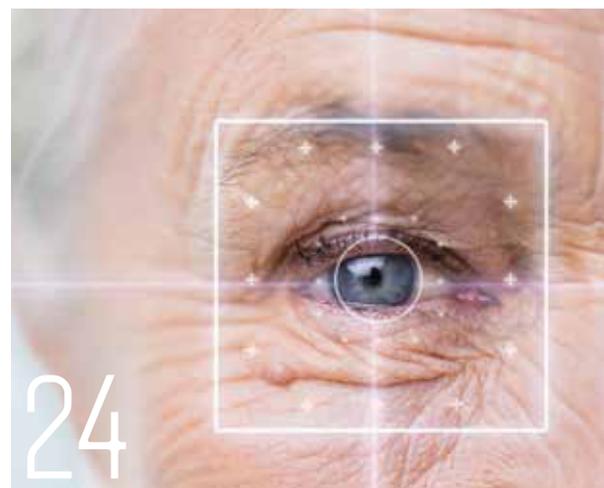
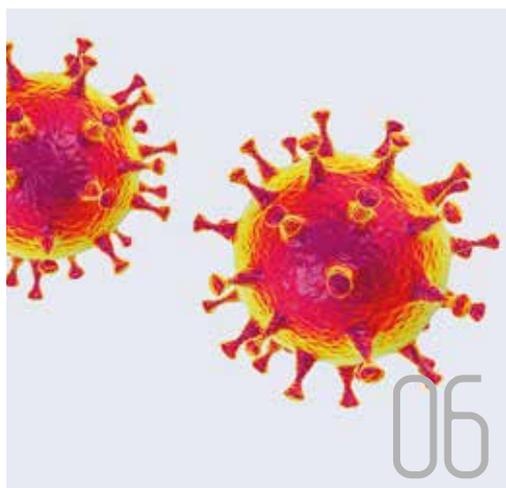
**DRUCK:** Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn

**ERSCHEINUNGSWEISE:** 4x jährlich

**VERTRIEB:** DPD / Österr. Post AG

**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.

Titelfoto: 123rf.de/dolgachov



**06 CORONA VIRUS**  
Tipps zur Prävention und zur psychischen Gesundheit

**08 DERZEIT NICHT LIEFERBAR**  
Liefer- und Versorgungsengpässe bei Arzneimitteln

**10 BUCHVORSTELLUNG**  
Dr. Gerhard Pöttler:  
Gesundheitswesen in Österreich

**11 SALK**  
Neuer Computertomograph

**12 STÄRKEN GEMEINSAM NUTZEN**  
Franziska Moser im Interview

**14 DIGITALISIERUNG & PFLEGE**  
Digitale Hilfsmittel in der Praxis

**16 PFLEGE NEU GEDACHT**  
Karrieresprache in der SALK  
Ausbildung an der FH

**18 PFLEGE GELD**  
Tipps von der Salzburger Arbeiterkammer

**19 DEMENZBERATUNG**  
Für mehr Lebensqualität

**20 ARBEIT MIT ZUKUNFT**  
Volkshilfe Salzburg

**21 PFLEGE BRAUCHT EINEN „GRÜNEN DAUMEN“**  
Margareta Bruckner im Interview

**22 HOLEN SIE SICH HILFE**  
Caritas Salzburg

**23 DR. JÖRG DABERNIG**  
Reihe: Ärzte im Portrait

**24 GRAUER UND GRÜNER STAR**  
Dr. Herbert Reitsamer

**26 REFRAKTIVE CHIRURGIE**  
Dr. Josef Ruckhofer

**29 CHEMIEFREIE KINDERZAHNPASTA**  
Praxistipps zur Mundhygiene

**Schwerpunkt**

# INHALTSÜBERSICHT



**30** **PHYSIOTHERAPIE  
AM KIEFERGELENK**  
Cranio-Mandibuläre Dysfunktion

**32** **ONLINE-DATING TREND**  
Tinder und die Weg-Wisch-Generation

**34** **LIEBE, ZÄRTLICHKEIT & SEX**  
Tipps für die Partnerschaft

**36** **WIE IM KINDERGARTEN!**  
Partnerschaft und Schematherapie

**38** **RARE DISEASE DAY**  
Gemeinsam statt einsam!

**39** **MEDITATION**  
Für ein gestärktes Immunsystem

**40** **MRT DER PROSTATA**  
Dr. Rupert Prokesch

**42** **HIGHEND RADIOLOGIE**  
Institut Dr. Doring

**44** **TRAUMANETZWERK**  
Bessere Versorgung für Schwerverletzte

**46** **FASTEN UND BEWEGUNG**  
Heilmittel Fasten

**47** **SHIATSU**  
Berührende Achtsamkeit

**48** **BEWEGUNGSMANGEL**  
Gernot Schweizer im Puls-Interview

**50** **MUSKELAUFBAU & FETTABBAU**  
Emsculpt neu in Salzburg

**52** **MIT EINEM ATEMZUG  
ZU DEN EIGENEN GRENZEN**  
Apnoetaucher Christian Prey im Puls-Portrait

**59** **UNSER REZEPT ZUM NACHKOCHEN**  
Hirse mit Apfel und Walnüssen

**60** **SCHAFBERG KNIESCHONEND**  
Wandertipp von Thomas Neuhold

**62** **BEGLEITENDE KINESIOLOGIE**  
Holistischer Schamanismus

**65** **DON'T WAIT**  
Krebshilfe Salzburg

**Titel-  
story**



# COVID-19 WIE SIE HÄUSLICHE ISOLATION UND QUARANTÄNE GUT ÜBERSTEHEN

Häusliche Isolation und Quarantäne sind Ausnahmesituationen, welche die meisten Menschen noch nicht erlebt haben. Diese gesetzten Maßnahmen können auf die Psyche einwirken und für Betroffene sehr belastend sein. Es gibt klare, wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensmaßnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu meistern.

**D**er Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) hat auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse Tipps erstellt, um die Menschen in ihrer Selbsthilfe zu unterstützen und die aktuell herausfordernde Zeit gut zu überstehen. Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch ist anders, jeder sollte für sich die Empfehlungen übernehmen, die für ihn am besten passen.

## HALTEN SIE EINE TAGESSTRUKTUR EIN

Struktur hilft gegen Chaos, gibt Sicherheit und stärkt in Stresssituationen. Also nicht im Pyjama bleiben, sondern wie immer aufstehen, die üblichen Essens-, Schlafens-, Arbeits- oder Lernzeiten einhalten. Passen Sie Ihre Tagesstruktur an die aktuelle Situation an.

## BESINNEN SIE SICH AUF IHRE STÄRKEN

Ressourcen helfen, Krisensituationen durchzustehen. Innere Ressourcen sind alles, was Sie an positiven Erfahrungen in Ihrem Leben gemacht haben, alle Probleme die Sie schon überwunden und gelöst haben. Ressourcen sind Kraftquellen. Aktivieren und nutzen Sie diese.

## PFLEGEN SIE IHRE SOZIALEN KONTAKTE ÜBER VIDEOTELEFONIE

Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Nutzen Sie dazu das Telefon und Videochats. „Was hat dich heute gefreut?“

## PLANEN SIE IHREN TAG MÖGLICHT GENAU

Geplantes Handeln beugt Kontrollverlust und Hilflosigkeit vor. Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.

## BEWEGEN SIE SICH

Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich, wissenschaftlich nachgewiesen, positiv auf unsere Psyche aus. Sport ist auch auf engem Raum möglich: Videos im Internet liefern Anregungen und Trainingsprogramme. Jeder Muskelkater ist jetzt ein Erfolg!

## KONSUMIEREN SIE MEDIEN BEWUSST UND GEZIELT

Fakten helfen gegen überschwemmende Gefühle. Seriöse und klare Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Vermeiden Sie aber ununterbrochenen Medienkonsum.

# CORONA

## DIE WICHTIGSTEN FRAGEN UND ANTWORTEN

### KANN ICH MICH ÜBER LEBENSMITTEL ODER WASSER MIT DEM NEUARTIGEN CORONAVIRUS INFIZIEREN?

Nein: Von Fleisch, Wurst, Eiern, Obst, Gemüse, Wasser usw. geht keine Gefahr durch das neuartige Coronavirus aus. Es gibt derzeit keine Hinweise darauf, dass sich Menschen über herkömmliche Lebensmittel bzw. über Trinkwasser/Leitungswasser oder Oberflächenwasser mit dem neuartigen Coronavirus infiziert haben. Vom Genuss von rohem Fleisch oder Blut von Wildtieren wird aber dringend abgeraten.

### KANN DAS VIRUS VON HAUSTIEREN ÜBERTRAGEN WERDEN?

Derzeit gibt es keinen Hinweis darauf, dass Haustiere das Virus auf Menschen oder andere Haustiere übertragen können bzw. selbst daran erkranken. Tierhalter, die am Coronavirus erkrankt sind oder die sich womöglich mit dem Coronavirus infiziert haben, sollten zum Schutz des Tieres den Kontakt so gering wie möglich halten bzw. vor und nach dem Kontakt gründlich die Hände mit Seife waschen.

### MIT WIEVIEL GRAD MUSS DIE WÄSCHE GEWASCHEN WERDEN, DAMIT CORONA-VIREN ABSTERBEN?

Selbst bei den niedrigsten Temperaturen von Waschmaschinen führt die Beigabe von Waschmittel zum verlässlichen Absterben des neuartigen SARS-CoV-2. Dieses neue SARS-CoV-2 gehört zu den behüllten Viren und ist daher auf Umwelteinflüsse sehr empfindlich.

### BESTEHT EIN RISIKO DURCH DEN HAUSMÜLL?

Nein. Abfälle, die in Haushalten anfallen und mit dem Corona-Virus verunreinigt sein könnten stellen kein höheres Infektionsrisiko dar. Gebrauchte Taschentücher sollten in „reißfesten“ Kunststoffsäcken gesammelt werden und verschlossen in die Restmülltonne geworfen werden.

### WIE GEFÄHRLICH IST DIESES CORONAVIRUS?

Man geht derzeit beim neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2) von einer Sterblichkeit von bis zu drei Prozent aus. Ähnlich wie bei der saisonalen Grippe durch Influenzaviren (Sterblichkeit un-

ter 1 Prozent) sind v. a. alte Menschen und immungeschwächte Personen betroffen.

### WIE ANSTECKEND IST DIESES NEUE CORONAVIRUS?

Die Mensch-zu-Mensch-Übertragung stellt den wichtigsten Infektionsweg dar. Neben den Sekreten des Atmungstraktes und Speichel könnten auch Ausscheidungen (Harn, Stuhl) und Körperflüssigkeiten (Blut, Rippenfellflüssigkeit, Gelenkspunktate, usw.) infektiös sein. Viele Menschen haben jedoch nur leichte Symptome. Dies gilt insbesondere in den frühen Stadien der Krankheit. Es ist daher möglich, sich bei einer erkrankten Person anzustecken, die beispielsweise nur einen leichten Husten hat und sich nicht krank fühlt - die Symptome sind aber trotzdem vorhanden, wenn auch nur leicht.

### WIE ÄUSSERT SICH DIE KRANKHEIT?

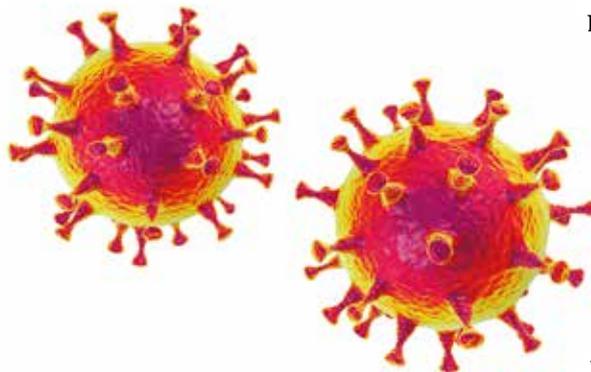
Infektionen von Menschen mit gewöhnlichen Coronaviren sind meist mild und asymptomatisch. Häufige Anzeichen einer Infektion mit dem neuartigen Coronavirus sind u. a. Fieber, Husten, Kurzatmigkeit und Atembeschwerden. In schwereren Fällen kann die Infektion eine Lungenentzündung, ein schweres akutes Atemwegssyndrom, Nierenversagen und sogar den Tod verursachen. Es gibt auch milde Verlaufsformen (Symptome einer Erkältung) und Infektionen ohne Symptome.

Derzeit geht man davon aus, dass der Krankheitsverlauf beim neuartigen Coronavirus weniger schwer ist als bei SARS und MERS.

### KANN DAS CORONAVIRUS DURCH HANDELSWAREN ÜBERTRAGEN WERDEN?

Es gibt keine Hinweise darauf, dass Handelswaren (z. B. Spielzeug) ein Risiko darstellen. Wie lange genau das Virus auf Oberflächen bleibt, ist derzeit noch unklar. Wenn man in die Hand hustet oder niest und dann eine Türklinke anfasst oder sein Telefon anfasst und weiterreicht, kann das Virus theoretisch so übertragen werden. Aufgrund der geringen Umwelstabilität von Coronaviren ist es nach derzeitigem Wissensstand unwahrscheinlich, dass importierte Waren Quelle einer Infektion sein könnten.

**AGES, Verbund für Angewandte Hygiene e.V.,**  
Infoline Coronavirus: ☎ 0800 555 621 oder ☎ 1450



# DERZEIT NICHT LIEFERBAR



Lieferengpässe sind keine Versorgungsengpässe. Wir können den Großteil dieser Lieferengpässe lösen, sodass keine Versorgungsengpässe entstehen.“

**Mag.pharm. Kornelia Seiwald**  
Präsidentin der Salzburger Apothekerkammer

Ob Antibiotika, Impfstoffe oder Schmerzmittel. Die Zahl der gemeldeten Lieferengpässe bei Medikamenten steigt stetig. Im Jänner waren 324, im Herbst 2019 waren kurzfristig sogar über 800 Arzneimittel in Österreich nicht verfügbar. Ärzte und Apotheker sind zunehmend dadurch belastet, die Folgen für die Patienten abzufedern. Im PULS-Interview erklärt Salzburgs Apothekerkammerpräsidentin Kornelia Seiwald die Auswirkungen von Lieferengpässen.

*Gibt es bestimmte Produktgruppen, die besonders von den Lieferengpässen betroffen sind?*

**Seiwald:** Nein, das zieht sich über alle Bereiche. Manchmal sind bestimmte Firmen betroffen. Oder Unternehmen die ihre ganze Produktpalette nicht liefern können.

*Warum bestellen die Apotheken nicht mehr Präparate, um Engpässe zu vermeiden?*

**Seiwald:** Grundsätzlich muss man zwei Bereiche unterscheiden. Den Lieferengpass und andererseits die Kontingentierung. Das heißt, dass wir pro

Monat und Apotheke generell nur ein bestimmtes Kontingent eines Arzneimittels bekommen.

*Ist die Kontingentierung nicht eine sehr unflexible Regelung?*

**Seiwald:** Natürlich. Denn auch der Großhandel bekommt nur ein bestimmtes Kontingent von den Pharmafirmen zugewiesen und ist seinerseits gefordert, dieses in irgendeiner Form gerecht auf seine zu beliefernden Apotheken aufzuteilen. Meist wird dabei auf Zahlen zurückgegriffen, wie viel eine Apotheke in der Vergangenheit von einem Medikament benötigte. Das ist nicht immer

gerecht, wenn es um einen Einzelfall geht, und ein Patient ein bestimmtes Medikament braucht. Meist handelt es sich bei den kontingentierten Arzneimitteln um hochpreisige Produkte.

*Wie gehen Sie mit den Lieferengpässen und Kontingentierungen im Alltag um?*

**Seiwald:** Das ganze Thema fordert die Apothekerschaft massiv. Wir sind im Laufe eines Apothekenalltags viele Stunden nur mit dem Lösen der Lieferengpässe beschäftigt.

*Sind die günstigeren Generika ebenfalls ein Grund, warum Markenmedikamente weniger nach Österreich geliefert werden? Diese werden ja lieber in Länder geliefert wo höhere Preise zu erzielen sind.*

**Seiwald:** So würde ich das nicht formulieren. Wir sind für den Arzneimittelmarkt relativ uninteressant, weil Österreich ein Niedrigpreisland ist. Lieferengpässe werden nicht nur durch die billigen Generika verursacht, denn im Erstattungskodex werden diese günstigen Generika vorrangig gelistet. Der Arzt muss immer das günstigste Medikament verschreiben. So werden weniger höherpreisige Originale verkauft. Diese ziehen dann in Sachen Preisgestaltung nach und verbilligen sich über kurz oder lang. Für den Verbraucher ist das eigentlich eine gute Entwicklung. Es ist natürlich legitim, dass ein Hersteller, der für ein Präparat sehr viel in Forschung und Entwicklung investiert, erst einmal einen bestimmten Preis verlangt, bis der Patentschutz abgelaufen ist.

*Sollten für die heimische wie europäische Pharmaindustrie und für den Pharmahandel mehr Anreize ge-*

*schaffen werden, um verstärkt in Europa zu investieren?*

**Seiwald:** Unbedingt. Eine Ursache für dieses ganze Übel ist die Globalisierung. Die ganzen Produktionsstätten liegen im asiatischen Raum oder im Extremfall überhaupt nur an einem Ort in der Welt. 2018 hatten wir das Problem mit einem verunreinigten Wirkstoff, da ging es noch nicht einmal um das fertige Arzneimittel. Dieser wird jedoch nur an einem einzigen Ort weltweit produziert. Alle Chargen mussten zurückgerufen werden. Der produzierte Wirkstoff war nicht mehr vorhanden. Zahlreiche Patienten mussten auf ein nicht wirkstoffgleiches Präparat umgestellt werden. In diesem Fall auf ein anderes Blutdruckmedikament. Wünschenswert wären Produktionsstätten in Europa, aber das ist ein frommer Wunsch. Aber zumindest europäische Lagerstätten sollten umgesetzt werden.

*Worauf müssen sich die Leute einstellen? Bleibt das ein Dauerzustand oder sind Lösungen in Sicht?*

**Seiwald:** Im Moment sieht es so aus, dass man sich auf Lieferengpässe einstellen sollte. Und man sollte bei Dauermedikamenten für chronisch Kranke darauf achten, dass man rund 14 Tage selbst versorgt ist.

*Mit welchen Änderungen könnte man die Lage entschärfen?*

**Seiwald:** Wir wünschen uns von Seiten der Apothekerschaft einen erweiterten Notfallparagrafen, sodass in Situationen, in der der Arzt nicht erreichbar ist, Probleme schnell und unbürokratisch gelöst werden können.

[www.apotheherhammer.at](http://www.apotheherhammer.at)



## WIR SIND DA, UM ZU HELFEN!

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

0800 / 80 80 01

Gebührenfreie Infohotline, rund um die Uhr.



Aus Liebe zum Menschen.

# GESUNDHEITSWESEN IN ÖSTERREICH

Die 3. überarbeitete Auflage des Buchklassikers zum Thema Gesundheitswesen in Österreich von Dr. Gerhard Pöttler, beinhaltet viele neue topaktuelle Beiträge. Wie immer übersichtlich und verständlich dargestellt.



**FH-Prof. Mag. Dr. Gerhard Pöttler,**  
**MBA, MEd**  
Gesundheitsökonom  
Vortragender an zahlreichen  
Fachhochschulen und Universitäten  
in den Bereichen Gesundheits- und  
Finanzwesen

**D**as österreichische Gesundheitswesen befindet sich seit jeher im massiven Umbruch und muss gerade in den letzten Jahren zahlreiche neue Herausforderungen meistern. Dieses Buch bietet einen kompakten Überblick über Status quo, Struktur, Organisation, Personen, Einrichtungen sowie Finanzierungen und alle Reformen. Inklusive Gesundheitsreformen und aktueller Sozialversicherungsreform sowie deren Auswirkungen. Die Neuauflage stellt eine unverzichtbare Hilfe für: Alle Ärzte, Krankenhausangestellten, in der Verwaltung, Politik, sonst im Gesundheitswesen Tätige, Studierende und am Gesundheitswesen interessierte Menschen, dar.

Als selbständiger Gesundheitsökonom und Geschäftsführer von gemeinnützigen, öffentlichen, privaten Krankenanstalten, Ordensspitälern sowie Alten- und Pflegeheimen und Rehabilitationskliniken in unterschiedlichen österreichischen Bundesländern hat Gerhard Pöttler einen umfassenden Überblick über das österreichische Gesundheitssystem gewonnen. Diesen gibt er im Rahmen dieses Buches an die Leserinnen und Leser weiter.

Das Werk ist leicht und verständlich geschrieben und beinhaltet

nicht nur Zahlen, Daten, Fakten, sondern auch sehr viel persönliche Meinung des Autors, wo Probleme liegen, wie diesen entgegengesteuert werden soll, welche Zukunftsoptionen das Gesundheitswesen in Österreich hat.



**GERHARD PÖTTLER: Gesundheitswesen in Österreich. Organisationen, Leistungen, Finanzierung und Reformen übersichtlich dargestellt. 3. Auflage, Wien, Goldegg Verlag, 2020, ISBN: 978-3-99060-169-3**

- Überblick über das Gesundheitswesen
- vollständige Tabellen und Übersichten zu Personal, Leistungen, Finanzierung (Kosten und Einnahmen) und gegenseitige Abhängigkeiten
- Zukunftsszenarien mit möglichen neuen Alternativen, vor

- allem unter Bezugnahme, unser Gesundheitssystem „enkelfit“ zu erhalten und den Menschen = Patienten wieder vermehrt in den Mittelpunkt zu stellen
- detaillierte Beschreibung aller Institutionen und im Gesundheitswesen Tätigen

Das Buch ist zum Preis von  
49,90 Euro bestellbar unter:  
g.poettler@medicon.at



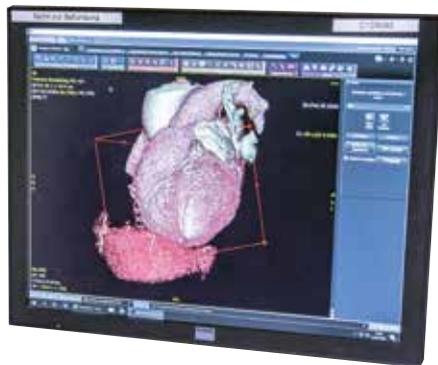
## HERZUNTERSUCHUNG DAUERT NUR MEHR EINEN HERZSCHLAG LANG

Neuer Computertomograph am Universitätsinstitut für Radiologie setzt Maßstäbe in der Diagnostik.

Die diagnostische Qualität und die Geschwindigkeit der Untersuchungen haben sich extrem verbessert. Davon profitieren alle Patienten“, erklärt Klaus Hergan, Leiter des Universitätsinstituts für Radiologie. Im Juli des Vorjahres ging ein Computertomograph (CT) der neuesten technischen Generation in Betrieb. Die Millioneninvestition machte auch Umbauten im Haus C des Uniklinikums Campus LKH notwendig.

### EINSATZGEBIET

Zum Einsatz kommt der neue CT in allen Körperregionen, insbesondere bei der Herz- und Tumordiagnostik. Er ermöglicht unter anderem, nach Gefäß-Eingriffen frühzeitig Komplikationen zu erkennen oder erlaubt auf Grund einer neuartigen Technologie den Nachweis von Gicht, die Differenzierung von Nierensteinen und die bessere Erkennung von Lungenembolien. „Wir können auch Interventionen durchfüh-



ren wie CT-gestützte Biopsien, die Drainage von Flüssigkeitsansammlungen oder die Ablation (Verödung) von Tumoren“, erklärt Hergan, der auch betont, wie „exzellent“ der Support des Herstellers bei Schulungen, technischen Fragen oder Software-Updates funktioniert. Der CT hat eine Rotationsgeschwindigkeit von 0,28 Sekunden und kann mit seinem Detektor in einem Bereich von 16

Zentimetern 512 Schichten gleichzeitig generieren. Hergan: „Damit dauert etwa eine Herzuntersuchung nur mehr so lange wie ein Herzschlag.“ Bis zu sechs Patienten können pro Stunde untersucht werden. Für SALK-Geschäftsführer Paul Sungler ist der neue CT ein weiterer Beweis für die hohe medizinische, aber vor allem auch perso-

nelle Qualität am Uniklinikum Salzburg: „Ein Institut in dieser kurzen Zeit so grundlegend umzustellen, zeugt von großem Engagement aller Mitarbeiter. Dafür möchte ich mich auch bedanken.“

■ **NEUER COMPUTERTOMOGRAPH**  
Das Herz-CT für patientenspezifische Firstline-Entscheidungsfindung bei Koronararterienkrankungen gewährleistet höhere Diagnosesicherheit.

[www.salk.at](http://www.salk.at)

**Pflegedirektorin**  
**FRANZISKA MOSER, B.A., M.A.**

Über 22 Jahre war Moser in der Pflege des Universitätsklinikums Landeskrankenhaus tätig, über zehn Jahre davon in der klinischen Praxis der Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Division für Neonatologie und ist zudem studierte Betriebswirtin.



# STÄRKEN GEMEINSAM NUTZEN

Seit 1. Jänner ist Franziska Moser die neue Pflegedirektion des Universitätsklinikums Landeskrankenhaus. Zudem wird sie Mitte des Jahres auch das Universitätsklinikum Christian-Doppler-Klinik als Pflegedirektorin verantworten. Im PULS-Interview spricht Sie über Ihre Rolle und zukünftige Herausforderungen.

*Worin sehen Sie die Herausforderungen in der Führung von 2.500 MitarbeiterInnen, die auf zwei Standorten eingesetzt werden?*

**Moser:** Es ist aus meiner Sicht vernünftig, dass für das Universitätsklinikum eine Pflegedirektorin standortübergreifend verantwortlich ist. Ein wichtiger Punkt ist, dass in einem solchen Verbund Maßnahmen zur Qualitätssicherung in der Pflege und eine Weiterentwicklung der Pflege insgesamt standortübergreifend und abgestimmt ermöglicht werden.

*Blicken Sie fünf Jahre in die Zukunft, woran wäre zu merken, dass Ihr Vorhaben geglückt ist?*

**Moser:** In erster Linie, dass wir eine deutlich spürbare gemeinsame Identität der Pflege am Universitätsklinikum erreicht haben. Ein passendes Beispiel ist der Umgang mit Patienten mit einem herausfordernden Verhalten. Hier liegt das vertiefende pflegespezifische Know-How derzeit überwiegend im Pflegedienst der Christian-Doppler-Klinik. Umgekehrt gibt es sicherlich Bereiche, in welchen der Pflegedienst des Landeskrankenhauses im Sinne eines Know-How-Transfers in Richtung der Christian-Doppler-Klinik wirken kann. Die regionalen Stärken in der klinischen praktischen Erfahrung ist genau der große Mehrwert dieser Zusammenarbeit.

*Was sind aktuelle und zukünftige Herausforderungen im Pflegedienst?*

**Moser:** Das ist sicherlich das Thema Personal. Bereits die Erfahrungen im Praktikum entscheiden darüber, ob wir uns als Dienstgeber attraktiv genug präsentieren. Heutzutage verhält sich die Arbeitgeber- und Arbeitnehmerrolle anders als in der Vergangenheit. Pflegepersonen stellen uns als Unternehmen ihre jeweilige Leistung für einen bestimmten Zeitraum zur Verfügung. Ob die vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellten Arbeitsbedingungen adäquat sind, entscheiden letztlich die Mitarbeiter. Es ist Teil meiner Aufgabe, den Beruf der Pflege wieder attraktiver zu gestalten.

*Was ist darunter zu verstehen?*

**Moser:** Berufliches Sinnerleben steht für die Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns. Eine Pflegeperson erfährt eine hohe intrinsische Motivation, wenn die eigene Tätigkeit als sinnvoll für den Patienten wahrgenommen wird, wenn die Teamkultur und das Pflegemanagement als positiv wahrgenommen werden und es weitgehend keine Widersprüche gibt zwischen dem, was Pflegepersonen an eigenen Interessen, Werten und Fähigkeiten mitbringen und dem, was das Unternehmen an konkreter Leistung fordert. Ausreichende Möglichkeiten zum individuellen Lernen und des persönlichen Wachstums müssen also gegeben sein.



## 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 Schrumpf, Regionaldirektorin **T** 0662 90 80 40 **E** [m.schrumpf@senecura.at](mailto:m.schrumpf@senecura.at)  
[www.senecura.at](http://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](mailto:office@ambulante-dienste.at)  
[www.ambulante-dienste.at](http://www.ambulante-dienste.at)

# DIGITALISIERUNG ERLEICHTERT

✎ VON HEINZ KLINGLER



„Als Pflegeberater bemühe ich mich um die Bereitstellung von praxisbezogenen Informationen zum Einsatz und zu den Vorteilen der Nutzung von digitalen Informations- und Kommunikationstechnologien wie etwa im Umgang mit der Blutzuckermessung.“

Heinz Klingler  
DGKP – Diabetesberater

Ob Blutzuckertagebuch oder Glucosemessung, die Digitalisierung eröffnet der Hauskrankenpflege neue Möglichkeiten. Der Alltag für Diabetiker könnte leichter werden.



Unter dem Begriff „Digitalisierung für die Pflege“ gibt es eine Vielzahl von Produkten und Lösungen die darauf abzielen, die Selbständigkeit und den Verbleib älterer Menschen mit Unterstützungsbedarf in den eigenen vier Wänden zu fördern. Gerade aufgrund der notwendigen Dokumentationspflicht – auch für die Mitarbeiter der Pflege – ist eine gut strukturierte Dokumentation auf entsprechenden digitalen Medien unumgänglich geworden. Etwa, dass die Interpretation von Handschriften nicht mehr notwendig ist, und daher auch Fehlerquellen vermieden werden können. Dies ist vor allem beim digitalen Blutzuckertagebuch (Apps in Verbindung mit Blutzucker-Messgeräten) der Patienten gut zu beobachten. Ein anderes starkes Argument für digitale Medien ist, dass alle in die Therapie involvierten Personen wie Hausarzt, Fachärzte in Ambulanzen, Diabetesberater und Ernährungsberater über den gleichen Wissensstand verfügen!

## KOORDINATOR DIABETESBERATER

Als Schnittstelle zwischen Arzt und Patient sehe ich als Diabetesberater ein enormes Potential in der digitalen Entwicklung. Die Patienten sollten nach dem Gespräch mit ihrem Arzt über die di-

agnostizierte Erkrankung Bescheid wissen. Fakt ist aber, dass mehr als die Hälfte der Information beim Patienten schon nach dem Arztgespräch, aufgrund fehlender Feinmotorik aber auch kognitiver und perzeptiver Fähigkeiten des Patienten, nicht mehr gespeichert ist.

Ich erstelle dazu mit meinen Patienten eine sehr detaillierte Anamnese, in welcher alle Facetten des täglichen Lebens des Patienten Berücksichtigung finden. Bei der Erstellung dieser Anamnese bitte ich jeweils die engsten Angehörigen, mit dabei zu sein. So kann ein sehr detailliertes Profil erstellt werden, welches in Folge in der Umsetzung der vom Arzt verordneten Therapie als Ausgangsbasis dient. Jeder Arzt wird dem betroffenen Diabetiker folgende Tipps geben: Modifikation des Lebensstils, Wichtigkeit von regelmäßiger körperlicher Betätigung, Anpassung der täglichen Ernährung, Einnahme oder Verabreichung pharmazeutischer Produkte und die regelmäßige Kontrolle von Blutzuckerwerten, Blutdruck und Körpergewicht. Genau bei der Umsetzung dieser ärztlichen Therapiepunkte setzt meine Tätigkeit als Diabetesberater an.

Aufgrund der ausführlichen Anamnese meinerseits, der schriftlich verordneten Therapie des Arztes, kann ich dem Betroffenen helfen, die notwendigen Schritte zu lernen, trainieren und selbst zu dokumentieren. Da mein arbeitstechnischer Fokus

# HAUSKRANKENPFLEGE

immer im Erreichen der zwischen Arzt und Patient vereinbarten Therapieziele liegt, bin ich sozusagen das „aufpassende Auge“, welches auf Veränderungen reagiert.

## DIGITALE BLUTZUCKERMESSUNG

Ein großer Vorteil der digitalen Blutzuckermessung ist der hygienische Aspekt. Weder der Arzt noch der Diabetesberater nimmt zur Einsicht der Aufzeichnungen der Blutzuckerwerte ein mit Blut oder anderen Verschmutzungen kontaminiertes Tagebuch in die Hand.

Die Funktion der digitalen Blutzuckermessung ist sehr einfach erklärt. Fast alle Anbieter von Blutzuckermessgeräten statten diese Geräte auch mit BT-Funktion aus. Wenn dann am verwendeten Smartphone (egal ob Android oder iPhone) die benötigte App installiert ist und das Messsystem mit dem Handy gekoppelt wurde, werden die vom

Blutzuckermessgerät, Blutdruckmessgerät und fallweise auch schon von Körperwaagen ermittelten Werte sofort an das Handy weitergeleitet. Der Diabetespatient kann dabei zusätzliche Informationen anwählen, wie etwa konsumierte Kohlenhydratanzahl/Broteinheiten, verabreichte Insulinmenge, eingenommene Medikamente und vieles mehr. Alle diese Werte haben einen aktuellen Datums- und Zeitstempel. Dies erleichtert für den Arzt die laufende Diagnostik und Therapiewahl, Erkennung weiterer Risiken, der Diabetesberater kann individueller mit der Beratungs- und Schulungsstrategie ansetzen.

In meinen Schulungen als Diabetesberater für Patienten und Pflegemitarbeiter ist das vorrangige Ziel, die Aneignung von Wissen und Fertigkeiten für ein Blutzuckerselbstmanagement zu vermitteln. Es ist aber auch mein Bestreben, die Akzeptanz der Erkrankung zu fördern und damit das Risiko für Spätfolgen zu vermindern.

## DIABETES BEEINDRUCKEN SIE IHR MEDIZINISCHES BETREUUNGSTEAM

Gut möglich, dass Sie heute wegen Diabetes Ihr medizinisches Betreuungsteam aufsuchen. Sie gehören damit zu den 600.000 – 700.000 Österreichern, die davon betroffen sind. Sicher wurde Ihnen empfohlen ein Diabetes-Tagebuch zu führen, um die Therapie laufend individuell anzupassen. Dieses wurde dann in weiterer Folge beim ärztlichen Gespräch ausgewertet. Das kostet wertvolle Zeit und ist kompliziert.

Heutzutage installieren Sie dafür einfach eine App auf Ihrem Smartphone. Das Blutzuckermessgerät sendet laufend gemessene Werte auf diese App. Sie können zu jedem gemessenen Wert Notizen hinzufügen und Mahlzeiten, Medikamenten- oder Insulingaben festhalten. In Ihrer App OneTouch® Reveal™ können Sie auf Knopfdruck fixfertige Berichte erstellen. Zeigen Sie diese Berichte auf Ihrem Handy oder drucken Sie sie vorher aus und bringen Sie sie als Ihr „Tagebuch“ zur Kontrolle mit. Ihr medizinisches Betreuungsteam wird beeindruckt

sein, wie gut Sie den Fortschritt Ihrer Diabeteskontrolle belegen können.

Als besondere medizinische Serviceleistung können die Inhalte Ihrer App OneTouch® Reveal™ auch aus der Ferne eingesehen werden. Studien haben gezeigt, dass telemedizinisch gestützte Kontrollen bei Diabetes Typ 2 im Vergleich zu einer üblichen Betreuung, zu besseren Ergebnissen der Diabeteskontrolle führen können.

„Ein gutes Tool für Patienten und auch für mich, das es ermöglicht, therapeutische Maßnahmen deutlich früher einzuleiten“ berichtet Dr. Raimund K., aus Landeck in Tirol. Ein Großteil seiner Patienten, die die App OneTouch® Reveal™ verwenden, haben ihre Daten für ihren Arzt freigeschaltet.



Falls Sie von Diabetes betroffen sind, können Sie das neue Blutzuckermessgerät OneTouch Verio Reflect® gratis (solange der Vorrat reicht) unter 0800 244 245 bestellen. Die dazugehörige App OneTouch® Reveal™ finden Sie kostenlos im Apple App Store oder im Google Play Store.

[www.onetouch.de](http://www.onetouch.de)

FÜR UNSERE ZUKUNFT

# PFLEGE NEU GEDACHT



„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**  
Pflegeleiterin  
Uniklinikum SALK

Unsere Gesellschaft wird sich durch die demografische Entwicklung stark verändern. In den kommenden Jahren wird es mehr betagte Menschen geben. Mit der zunehmenden Anzahl der Menschen mit chronischen Erkrankungen wird sich auch das Risiko für Pflegebedürftigkeit erhöhen. Es gibt daher einen stetig steigenden Bedarf an pflegerischer Versorgung.

**G**leichzeitig zeigt sich die angesprochene Altersentwicklung nicht nur bei den Patienten, sondern auch bei den immer älter werdenden Mitarbeitern im Pflegeberuf. Der junge agile Mensch, welcher im Berufsleben steht, bildet in Zukunft nur mehr einen Teil der Gesellschaft ab, aber keinesfalls die Norm. Das gesellschaftliche Gesamtbild prägen in sehr naher Zukunft vermehrt betagte Menschen, die nicht mehr berufstätig sind. Diese Bevölkerungsgruppe hat ein höheres Risiko auf professionelle Pflege angewiesen zu sein und braucht in einem verstärkten Ausmaß eine umfassende Versorgung. Die Berufsgruppe der Pflege, ist dafür ausgebildet diese Versorgung zu leisten. Durch die bedeutsame Übernahme von Verantwortung in der Versorgung wird Pflege, die ihr zustehende, Positionierung und Wertschätzung durch die Gesellschaft erfahren. Damit die Pflege die Herausforderungen in Krankenanstalten wie auch in Pflegeeinrichtungen bewältigen kann, war es notwendig, das Berufsbild auszudifferenzieren und entsprechend weiterzuentwickeln.

## NEUE BERUFSBILDER IN DER PFLEGE

Das Berufsgesetz der Pflege – das Gesundheits- und Krankenpflegegesetz – hat im Jahr 2016 mehrere wichtige Veränderungen gebracht.

Es gibt seither drei unterschiedliche Berufsbilder innerhalb des Pflegeberufes. Neben der Pflegeassistenz (früher Pflegehilfe) und der Pflegefachassistenz, welche ohne Matura als Voraussetzung in den Schulen für Gesundheits- und Krankenpflege ausgebildet werden, gibt es die akademische Berufsausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger (früher Krankenschwester/-pfleger) an Fachhochschulen in Bachelorstudiengängen für Gesundheits- und Krankenpflege.

Durch diese neuen und veränderten Berufsbilder innerhalb der Pflege ist derzeit noch wenig bekannt, welche konkreten Aufgaben die Pflegepersonen der drei Berufsbilder haben.

Alle Pflegenden der drei Berufsbilder stiften grundsätzlich großen Nutzen für andere Menschen und definieren sich über eine hohe fachliche Kompetenz. Die Pflegeassistenz und die Pflegefachassistenz sind in den Krankenanstalten und Pflege-



## KARRIERE- GESPRÄCHE

Informationen zur Ausbildung und zur Karriere in der Pflege erhalten Sie in den Karrieregesprächen mit den Führungskräften des Uniklinikums.

**TERMINE:** 8. April, 6. Mai, 10. Juni, 15. Juli jeweils ab 18.00 Uhr

**VERANSTALTUNGSORT:**  
Landeskrankenhaus Salzburg im Vortragsraum des Perinatalzentrums (Untergeschoß)

**INFORMATIONEN:**  
pflege-karriere@salk.at  
[www.salk.at](http://www.salk.at)

## PFLEGE STEHT FÜR...

... die Selbstbestimmung und Würde des Menschen

... die Übernahme von Verantwortung für sich und andere

... eine Reflexion und Weiterentwicklung des pflegerischen Wissens

... die aktive Zusammenarbeit mit den Betroffenen und allen anderen Berufsgruppen

... die Achtsamkeit und Glaubwürdigkeit im täglichen Tun

... ein Gefühl von Sicherheit und Orientierung

## KARRIERE IN DER PFLEGEPRAXIS



einrichtungen für die unmittelbare pflegerische Versorgung der Patienten verantwortlich. Hierzu gehören Aufgaben wie unter anderem die tägliche Grundpflege, die Nahrungsaufnahme und die Beobachtung des Gesundheitszustandes.

### AKADEMISCHE BERUFSROLLEN IN DER PFLEGE

Die Gesundheits- und Krankenpflege mit einem Bachelorabschluss ist in den gesetzlich geregelten pflegerischen Kernkompetenzen eigenständig tätig. Sie hat die pflegfachliche Gesamtverantwortung für Patienten. Zusätzlich führt sie Aufgaben in Zusammenhang mit der medizinischen Diagnostik und Therapie durch. Das Uniklinikum hat für die Einführung akademisch ausgebildeter Pflegepersonen Trainee-Programme für Berufseinsteiger und fortgeschrittene Pflegepersonen entwickelt.

### KARRIERE IN DER PFLEGE

Für alle Berufsbilder der Pflege gibt es am Uniklinikum Salzburg eine Vielzahl an Entwicklungsmöglichkeiten. Ein attraktives Karrieremodell bilden diese Entwicklungsschritte und auch die finanzielle Auswirkung für die Übernahme von zusätzlicher Verantwortung ab. In der Pflege kann man mittlerweile ein gutes Einkommen in einem

sehr sicheren Beruf erzielen. Detaillierte Informationen hierzu bieten die Karrieregespräche im Uniklinikum Salzburg.

### BACHELORSTUDIUM FACHHOCHSCHULE SALZBURG

An zwei Fachhochschulstandorten im Bundesland Salzburg bietet die Fachhochschule Salzburg ein Bachelorstudium für Gesundheits- und Krankenpflege an. Neben der Vermittlung von theoretischen Inhalten wie Fachwissen zur pflegerischen Versorgung, Gesundheitsförderung, Grundlagen der Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie und Medikamentenkunde, finden während des 6-semestrigen Vollzeitstudiums regelmäßige Blockpraktika im Gesamtstundenausmaß von zirka 2.300 Stunden in Krankenanstalten und Gesundheitseinrichtungen statt. Mit dem Bachelorabschluss können weiterführend, verschiedene Setting- und zielgruppenspezifische Spezialisierungen, Lehrgänge und Studiengänge besucht werden.

Ab Herbst 2020 bietet die Fachhochschule Salzburg Lehrgänge in der Kinder- und Jugendlichenpflege sowie in der psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflege an. Die FH Salzburg bietet dabei beste akademische Ausbildung mit hohem Praxisbezug, die den Anforderungen von Wirtschaft und Gesellschaft entspricht.



„Unsere Studierenden erhalten eine Ausbildung, die sie für einen zutiefst sinnstiftenden und sicheren Beruf hervorragend qualifiziert.“

*FH-Prof. Mag. Babette Grabner,  
Studiengangsleiterin Gesundheits- und  
Krankenpflege*

**FACHHOCHSCHULE SALZBURG**  
Urstein Süd 1  
5412 Puch / Salzburg  
T +(0)57255 20662  
[www.fh-salzburg.ac.at](http://www.fh-salzburg.ac.at)



DAUERBRENNER PFLEGE GELD – AK GEWINNT IN 7 VON 10 FÄLLEN

# RICHTIG EINGESTUFT?



„Pflegetagebücher können die Betroffenen ihren tatsächlichen Bedarf verdeutlichen.“

Peter Eder  
AK-Präsident



„Mit Hilfe des Pflegetagebuchs können die Betroffenen ihren tatsächlichen Bedarf verdeutlichen.“

Sarah Baier  
Sozialrechtsexpertin AK-Salzburg

Falsche oder zu niedrige Einstufung beim Pflegegeld ist ein Dauerbrenner im Sozialversicherungsreferat der Arbeiterkammer.

So wie bei Herrn S.: Er ist auf den Rollstuhl angewiesen, bekam aber nur Pflegegeldstufe 2. Nach zähen Verhandlungen erkämpfte die Arbeiterkammer vor Gericht Stufe 3. Das heißt monatlich etwa 160 Euro mehr sowie eine Nachzahlung von fast 1.300 Euro. Tipp: Mit dem „AK-Pflegetagebuch“ den Pflegebedarf genau dokumentieren, um gleich richtig eingestuft zu werden. In Salzburg erhalten rund 26.000 Personen Pflegegeld. 80 Prozent der Beziehenden werden von ihren Angehörigen zu Hause betreut. Dementsprechend groß ist der Informationsbedarf rund um das Thema Pflege – die Anfragen in der AK steigen jedes Jahr. Ein Dauerbrenner im Beratungsalltag ist das Pflegegeld. „Die Beratungspraxis zeigt, dass viele Betroffene falsch eingestuft sind“, so AK-Sozialrechtsexpertin Sarah Baier. Oft sind langwierige Verhandlungen vor Gericht notwendig, um den Betroffenen zu ihrem Recht zu verhelfen. Dabei sind die Expertinnen und Experten der AK höchst erfolgreich: In 7 von 10 Fällen erreicht die Arbeiterkammer eine höhere Pflegegeldeinstufung für ihre Mitglieder. Ein Beispiel ist der Fall von Herrn S.

## HÖHERE PFLEGESTUFE FÜR ROLLSTUHLFAHRER

Wegen einer Gefäßerkrankung hat Herr S. sein linkes Bein verloren und ist seither auf den Rollstuhl angewiesen. Er hat deshalb Pflegegeld beantragt. Dieses wurde ihm auch gewährt – allerdings nur in Höhe der Stufe 2. „Für Personen, die aufgrund bestimmter Diagnosen auf den aktiven Gebrauch eines Rollstuhls angewiesen sind, sieht das Gesetz aber Pflegestufe 3 vor“, informiert Baier. Der Mann wandte sich an die AK. Nach mehreren Gerichtsverfahren erhält er

nun unbefristet Pflegegeld in Höhe der Stufe 3. Das sind pro Monat über 160 Euro mehr. Zusätzlich kann er sich über eine Nachzahlung von etwa 1.300 Euro freuen.

## NEU: DAS AK-PFLEGETAGEBUCH

Die Höhe der finanziellen Unterstützung hängt vom Pflegebedarf ab. Also davon, wie viel Hilfe jemand im Alltag, etwa bei Körperpflege oder Ankleiden braucht. Je genauer der Bedarf an Hilfe und Betreuung dokumentiert wird, desto besser kann die Pflegegeld-Einstufung erfolgen. „Mit Hilfe des Pflegetagebuchs können die Betroffenen den Gutachtern ihre Situation ausführlich beschreiben und ihren Bedarf verdeutlichen“, erklärt AK-Expertin Baier. Das AK-Pflegetagebuch steht unter [www.ak-salzburg.at](http://www.ak-salzburg.at) zum Download zur Verfügung.

## MOBILE PFLEGE AUSBAUEN

Um Menschen bei der Pflege zu unterstützen fordert AK-Präsident Peter

Eder, die „mobile Pflege“ auszubauen: „Pflegevorsorge ist eine zentrale öffentliche Aufgabe. Es geht um Gerechtigkeit – das Angebot muss gemäß dem wachsenden Bedarf ausgebaut werden. Dazu braucht es ein klares Konzept – die mobile Pflege muss darin eine zentrale Rolle spielen.“



# MEHR LEBENSQUALITÄT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN

**M**it dem zunehmenden Anstieg der Lebenserwartung geht auch eine immer größer werdende Zahl an Menschen mit Demenz einher. Die Erkrankung hat jedoch nicht nur Auswirkungen auf die Betroffenen sondern auch auf ihr Umfeld. Eine möglichst frühzeitige Abklärung und Diagnose ist wichtig, um mit entsprechenden Therapien den Verlauf beeinflussen und maßgeschneiderte Unterstützung anbieten zu können.

Die Demenzberatung des Diakoniewerks Salzburg ist eine wichtige Anlaufstelle für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Hier erhalten sie kostenlose Unterstützung und Beratung zu verschiedensten Themen rund um die Symptome und den Verlauf von Demenz. Weiters beraten unsere ExpertInnen zu Entlastungsmöglichkeiten wie Tagesbetreuungen, mobile Hilfen oder Kurzzeitpflege sowie finanzielle Unterstützungen. Im Mittelpunkt

steht dabei stets die Individualität der Betroffenen und ihre jeweilige Lebenssituation.

Das Beratungsangebot reicht von telefonischen Erstkontakten bis hin zu mehrmaligen begleitenden Beratungen, die auch direkt im Wohnumfeld der Betroffenen bzw. Angehörigen stattfinden können. Darüber hinaus veranstaltet die Demenzberatung regelmäßige Vorträge für Angehörige und Interessierte und bietet Schulungen für verschiedenste Berufsgruppen an. Die Schwerpunktthemen richten sich dabei nach den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe. Neben der Stadt Salzburg sind die DemenzexpertInnen seit diesem Jahr auch im Salzburger Seenland mit Vorträgen und Demenzberatungen aktiv.



**Demenzberatung  
Diakoniewerk Salzburg**  
Guggenbichlerstraße 20c  
5026 Salzburg  
T: 0664 85 82 682

[www.demenzberatung-salzburg.at](http://www.demenzberatung-salzburg.at)

Foto: Diakoniewerk | Entgeltliche Einschaltung

**AK** | **100**  
JAHRE  
GERECHTIGKEIT

Gerechtigkeit  
ist gekommen,  
um zu bleiben.

Die Arbeiterkammer setzt sich seit 100 Jahren für die Rechte der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ein. Sie steht für soziale Gerechtigkeit in Österreich.

**Damals. Heute. Für immer.**

[www.ak-salzburg.at/100](http://www.ak-salzburg.at/100)

**#FÜRIMMER**

■ **VOLKSHILFE SALZBURG.** Durch die Angebote der Psychosozialen Rehabilitation und der Psychotherapie für Gehörlose helfen wir Betroffenen verschiedenste Hürden zu bewältigen.



VOLKSHILFE SALZBURG

# ARBEIT MIT ZUKUNFT

Das Herz der Volkshilfe Österreich sind die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitglieder, die sich gemeinsam engagieren – mit dem Ziel einer solidarischen, gerechten Welt, in deren Mittelpunkt der Mensch steht.

**I**n der Volkshilfe leben wir Solidarität und organisieren Hilfe durch soziale Bewegung und Freiwilligenarbeit, Dienstleistungen im Sozialbereich und Spenden.

Die Volkshilfe Salzburg ist eine professionelle Dienstleisterin, in der die Interessen und individuellen Bedürfnisse der zu betreuenden Menschen im Mittelpunkt stehen. Unseren hohen Standard erreichen wir nur mit unseren qualifizierten und engagierten Mitarbeitern, die durch ihre Arbeit dazu beitragen, dass wir unseren erfolgreichen Weg weiter gehen können.

Unsere Mitarbeiter haben sich ganz bewusst für die Volkshilfe entschieden, weil sie eine Arbeit mit Sinn gesucht haben und mit Menschen arbeiten wollen, die keine Lobby haben. Also Menschen, die unter Armut leiden, arbeitslos oder pflegebedürftig sind, behindert werden oder auf andere Weise benachteiligt sind.

Sie arbeiten deshalb gerne bei uns, weil sie bei uns einen sicheren Arbeitsplatz in ihrer Umgebung mit vielfältigen Arbeitszeitmodellen sowie flexible Arbeitszeiten vorfinden, um Beruf und Privatleben vereinbaren zu können. Wer bei uns arbeitet, schätzt das offene und vertrauensvolle Betriebsklima sowie die Arbeit in einem kollegialen Team. Außerdem wird die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung und Fortbildung von vielen Mitarbeitern gerne in Anspruch genommen.

## UNSERE TÄTIGKEITSFELDER

Wenn es Menschen aufgrund einer Krankheit oder Alter nicht mehr möglich ist, ihren Haushalt alleine zu führen, ermöglichen wir unseren Kunden mit der Haushaltshilfe und Hauskrankenpflege weiterhin ein selbstständiges Leben in Ihrer vertrauten Wohnumgebung. Ergänzt werden unsere Dienstleistungen in der Betreuung und Pflege durch betreutes Wohnen und Freizeitangebote für Senioren. Ein wichtiger Schwerpunkt unserer Arbeit sind Angebote für Menschen mit Behinderungen. Neben der Freizeitassistenz und dem Angebot der Behindertenerholung für diese Gruppe bietet die Volkshilfe Salzburg im gesamten Bundesland die pflegerische Assistenz an Pflichtschulen für Kinder mit Beeinträchtigungen an.

Die Beratungsstelle „Volkshilfe perConsult-Arbeitsintegration“ wiederum bietet Beziehern der bedarfsorientierten Mindestsicherung Unterstützung bei der beruflichen Zukunftsplanung.

**VOLKSHILFE SALZBURG**  
5020 Salzburg  
Innsbrucker Bundesstr. 37  
Tel.: 0662/423939  
[www.volkshilfe-salzburg.at](http://www.volkshilfe-salzburg.at)

**volkshilfe.**  
SALZBURG

# PFLEGE BRAUCHT EINEN „GRÜNEN DAUMEN“

Seit acht Jahren ist Margareta Bruchner Pflegedirektorin im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Salzburg. Im PULS-Interview erklärt sie, was den Pflegeberuf auszeichnet und warum mehr Entscheidungsbefugnis notwendig wäre.



*Wie sehen Sie die Pflegesituation in Sachen Nachwuchs und Ausbildungsqualität?*

**Bruchner:** Ich glaube, die jungen auszubildenden Menschen sind heute anders im Vergleich zu früher – und das ist auch gut so. Die neue Generation agiert selbstbestimmter und sagt, was sie braucht und was sie nicht braucht. Denn gerade im Pflegeberuf ist enorm wichtig, die eigenen Grenzen – physisch wie psychisch – zu erkennen. Nur wenn ich weiß, wieviel Energie ich hergeben kann, kann ich mich steuern und mir bei Bedarf Hilfe holen.

*Was zeichnet Pflegende aus?*

**Bruchner:** Das ist vor allem deren hohe soziale Qualität. Pflegende zeichnet ihre Motivation aus, auf andere Menschen zuzugehen und sich selbst in den Hintergrund zu stellen. Wenn man Pflanzen gut pflegen kann, sagt man ja, man hat einen grünen Daumen. Ich glaube in der Pflege ist es gleichfalls wichtig, einen „grünen Daumen für Pflege“ zu haben. Das heißt, zu den Menschen einen guten empathischen Zugang zu haben, wenn man eine Verbesserung für andere erzielen möchte.

*Was sagen Sie zu einem jungen Menschen, warum er einen Pflegeberuf ergreifen soll?*

**Bruchner:** Weil es ein wunderschöner und erfüllender Beruf ist. Man hat Kontakt zu vielen Menschen und sehr viele berufliche Möglichkeiten. Ich denke hier an eine Fachkarriere oder auch an Führungskarrieren, wie zum Beispiel eine Stationsleitung. Ebenso steht die Tür für eine Expertenkarriere offen, zum Beispiel in der Diabetes-Beratung. Auch auf den Stationen gibt es diverse Schwerpunktfelder, wie zum Beispiel im Bereich Kinder, OP, Intensivmedizin und vieles andere mehr.

*Sollten die Entscheidungsbefugnisse der Pflege erweitert werden?*

**Bruchner:** Ja, denn die Expertise wäre grundsätzlich vorhanden. Und die Kompetenzen sollten auch geübt werden dürfen. Für das Legen eines Katheters benötigen wir etwa noch immer eine eigene ärztliche Anordnung. Aber auch etwa im Wundmanagement, wo die Pflege über eine ausgezeichnete Expertise verfügt. Bei der letzten Novelle des Gesundheits- und Krankenpflegegesetzes wäre vorgesehen gewesen, dass wir die Weiterverschreibung von diversen Pflegeprodukten durchführen. Das ist aber ein totes Recht, denn es ist nie eine Verordnung dazu gemacht worden. Und es ist nie beschrieben worden, wie das umgesetzt werden soll. Das ist schade.



„Pflege endet nicht mit pflegerischen Tätigkeiten. Es geht darum den gesamten Menschen zu versorgen.“

**Margareta Bruchner, MBA MSc DGKP,**  
Pflegedirektorin des Krankenhauses der  
Barmherzigen Brüder in Salzburg

Fotos: K&B, 123rf.de



Wir bringen Pflege nach Hause!

Stundenweise Betreuung | 24-Stunden-Betreuung | Kurzzeitpflege

[www.salzburg24pflege.at](http://www.salzburg24pflege.at) | ☎ 0660 - 320 11 20

# HOLEN SIE SICH HILFE

Als Caritas ist es uns wichtig, Menschen im Alter oder bei einer Erkrankung dabei zu unterstützen, möglichst lange in der vertrauten Umgebung, im eigenen Haushalt und weitgehend selbstständig leben zu können.



„Ich beziehe meine KlientInnen auch in die Arbeit ein, denn es gibt ihnen Bestätigung, etwas geleistet zu haben.“

*Maria Gebauer  
Haushaltenpflege Caritas*

Unsere Haushaltshelfer unterstützen im Haushalt, beim Reinigen und beim Einkauf, geben Hilfestellung bei der Körperpflege und begleiten die Menschen zu Terminen. Die Hauskrankenpfleger übernehmen die Wundpflege, den Verbandswechsel und medizinische Pflege nach ärztlicher Anordnung. Wir entlasten und beraten Angehörige und vermitteln Zusatzdienste und Hilfsmittel nach individuellen Bedürfnissen.

## UNTERSTÜTZUNG UND ENTLASTUNG

Maria Gebauer aus Saalfelden ist Haushaltshelferin mit Leib und Seele und mit viel Erfahrung: Sie hat bereits zwei ihrer Schwestern in ihrer Krankheit begleitet und ihre Eltern bis zu deren Tode gepflegt. „Ich wollte schon immer mit Menschen arbeiten und habe das auch zeitlebens getan. Es ist mir ein großes Anliegen, hilfsbedürftigen Menschen und ihren Angehörigen zu helfen und sie zu entlasten.“

Seit September 2019 unterstützt sie mit viel Engagement ihre Schützlinge, hilft im Haushalt, richtet das Frühstück und macht gemeinsam

Erledigungen. Neben allen anderen Tätigkeiten sei das persönliche Gespräch sehr wichtig: „Man wirkt damit der immer stärker werdenden Vereinsamung der älteren Menschen entgegen“, ist Gebauer überzeugt.

Klientin Franziska Thaller ist froh, dass sie eine Haushaltshelferin an ihrer Seite hat: „Mein Gedächtnis ist zwar noch in Ordnung und meinen Humor habe ich auch noch. Jedoch kann ich durch meine anderweitigen Beeinträchtigungen den Haushalt nur noch teilweise alleine bewältigen. Dabei ist mir die Haushaltshelferin eine große Stütze. Ich bin froh, dass ich sie habe. Ich kann mit ihr über meine Probleme reden, wir haben aber auch oft etwas zu lachen.“

## AUF DIE MENSCHEN EINGEHEN

Maria Gebauer gibt viel, bekommt aber auch ganz viel zurück: „Die Menschen freuen sich auf mich. Sie bringen mir große Dankbarkeit entgegen. Es ist ein gutes Gefühl, eine sinnvolle Aufgabe zu erfüllen.“ Haushaltshelferin ist aber auch kein ganz leichter Job. „Man sollte mit beiden Beinen im Leben stehen. Hilfsbereitschaft und innere Ruhe sind wichtig.“



## HAUSKRANKENPFLEGE PINZGAU

Rosemarie Hörli, Haushaltshilfe  
und Hauskrankenpflege Pinzgau  
Obstmarktstraße 15b  
5760 Saalfelden  
Tel.: 05 1760 4120  
saalfelden.mobil@caritas-salzburg.at

# DIE PERFEKTE NAHT

Seit 2014 leitet Dr. Jörg Dabernig das „Haus der Schönheit“ in Salzburg. Der Spezialist für Gesichts-, Brust- und Körperchirurgie wollte in jungen Jahren einmal Modedesigner werden und näht auch heute noch ganz gerne einmal.



■ **DR. JÖRG DABERNIG.** Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie in Salzburg. Er absolvierte mehrjährige internationale Zusatzausbildungen. Unter anderem ist er Absolvent des „Mentor International Aesthetic Fellowship“, als erster deutschsprachiger Plastischer Chirurg im Krankenhaus der Königlichen Familie von England.

**D**as Handwerkliche war ihm immer schon wichtig. Bereits als 14-jähriger wollte Jörg Dabernig Chirurg werden. Vor allem das Bild des Unfall- und Wiederherstellungschirurgen, der Menschen nach Unfällen helfen kann, hatte es ihm angetan. Daneben schlummerte aber auch der kreative Umgang mit Formen und Farben im Kopf des Jugendlichen. Im Modebereich tätig zu sein oder Architekt zu werden, waren ebenfalls Berufsoptionen.

Der Entschluss, Medizin in Graz und Wien zu studieren, war dann doch die richtige Entscheidung. Heute lebt und begeistert er sich täglich aufs Neue für seinen Beruf. „Während des Studiums habe ich das Interesse für die Plastische und Ästhetische Chirurgie entdeckt. In dieser Zeit habe ich viel im Krankenhaus neben meinem Studium gearbeitet. Somit konnte ich damals schon in der Nerven Chirurgie und bei der Behandlung von Narben Erfahrungen sammeln, was meinem Ziel plastischer Chirurg zu werden entgegenkam“, erklärt Dabernig heute. Dabei geht es vor allem um die Herausforderung über eine manuelle Tätigkeit körperliche

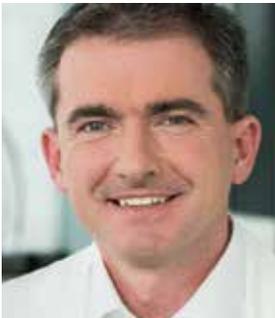
Merkmale wiederherzustellen oder zu optimieren. Die Brustchirurgie, Nasenkorrekturen und Faceliftings zählen zu seinen Schwerpunkten. Sein persönlicher Anspruch ist es, in Sachen Schönheitsmedizin immer internationalen Top-Ansprüchen gerecht zu werden und technisch am neuesten Stand zu sein. „Um perfekte Ergebnisse zu erzielen, sind vor allem exzellente anatomische Kenntnisse unabdingbar“, sagt Jörg Dabernig. Etwa bei Faceliftings oder im Bereich der Nasenchirurgie. Schon als junger Chirurg lebte er mehrere Jahre in Schottland und bildete sich unter anderem über Fellowships entscheidend weiter (Fellowships sind hoch kompetitive Zusatzausbildungen im anglo-amerikanischen Ausbildungssystem, welche zusätzlich zur Fachausbildung absolviert werden können). Als Ausgleich zu seiner ärztlichen Tätigkeit widmet sich der Schönheitschirurg im privaten Bereich vor allem dem Kochen, seinen Kindern, dem Lesen und fallweise auch dem Nähen. Die perfekte Naht, begleitet ihn eben rund um die Uhr.





# GRAUER UND GRÜNER STAR

✎ VON DR. HERBERT REITSAMER



*Prim. Univ.-Prof. Dr. Herbert Reitsamer  
Vorstand der Universitätsklinik für  
Augenheilkunde und Optometrie  
in Salzburg.*

Die häufigsten altersbedingten Augenerkrankungen in der westlichen Welt sind der Graue Star, die Makuladegeneration und der Grüne Star (Glaukom). Eine weitere häufige Erkrankung des Auges ist die diabetische Retinopathie. Ab dem 40. Lebensjahr wird empfohlen einen Augenarzt für Vorsorgeuntersuchungen und Routinekontrollen aufzusuchen.

Insbesondere die Unterscheidung zwischen Grauem und Grünem Star ist wichtig, da es sich um zwei völlig verschiedene Erkrankungen des Auges handelt, diese aber häufig verwechselt werden. Die Universitäts-Augenklinik Salzburg hat unter anderem sowohl beim Grauen Star als auch beim Grünen Star immer wieder mit neuen Innovationen aufhorchen lassen und stellt in diesen Bereichen modernste Behandlungsmethoden zur Verfügung. Die Universitäts-Augenklinik Salzburg ist Ausbildungszentrum und Treffpunkt für Chirurgen aus vielen Teilen der Erde und ein Focus für Forschung und Entwicklung in der Augenheilkunde.

## DER GRAUE STAR – KATARAKT

Beim Grauen Star kommt es zu einer zunehmenden Eintrübung der Augenlinse. Diese Veränderung betrifft jeden Menschen und tritt meistens erst nach dem 60. Lebensjahr auf. Die Vorstufe des



■ **GRAUER STAR:** Die eigene Linse wird aus dem Auge entfernt und eine Kunstlinse implantiert.

Grauen Stars ist die Alterssichtigkeit, bei der es zunehmend schwieriger wird in der Nähe scharf zu sehen.

Die Alterssichtigkeit nimmt zwischen dem 40 und 50 Lebensjahr ein Ausmaß an, dass man eine Lesebrille benötigt. Dieser Verlust der Fähigkeit der Naheinstellung ist Ausdruck einer Linsenverhär-

tung und damit einer Abnahme der Elastizität. Es kann in weiterer Folge zu Veränderungen der Brechkraft und schließlich zu einer Trübung der Linse kommen – dem Grauen Star. Die häufigsten Symptome beim Grauen Star sind die Abnahme der Sehschärfe, Reduktion des Kontrastsehens und zunehmendes Blendungsempfinden.

Häufig lassen sich die Vorstadien des Grauen Stars noch mit einer Brille oder Kontaktlinsen ausgleichen, irgendwann kann diese Sehveränderung aber nur noch chirurgisch behandelt werden – der Graue Star wird operiert. Bei dieser Operation wird die eigene Linse durch eine Kunstlinse ersetzt. Die Operation wird in lokaler Betäubung durchgeführt und ist schmerzfrei. Zusätzlich zur lokalen Betäubung des Auges mit Augentropfen wird an der Augenklinik eine Sedierung verabreicht, um den Patienten die Angst vor der Operation zu nehmen. Den erfahrenen Chirurgen der Augenklinik stehen verschiedenste Linsen (monofokal, torisch, multifokal, erweiterter Fokus, Linsen zur Korrektur der Alterssichtigkeit etc.) zur Verfügung, um für jeden Patienten die geeignetste Optik wählen zu können. Der graue Star kann an der Augenklinik Salzburg auch gelasert werden. Bei diesem hoch präzisen Verfahren können noch zusätzliche Aspekte der Augenoptik in einem Schritt behandelt werden. Die durchschnittliche Lebenserwartung in Österreich ist mittlerweile so hoch geworden, dass der Graue Star bereits jeden Menschen betrifft. Es ist daher nicht überraschend, dass es sich bei der um die am häufigsten durchgeführte Operation in Österreich und auch weltweit handelt.

## DER GRÜNE STAR – GLAUKOM

Im Gegensatz zum Grauen Star, der nur die Linse betrifft, handelt es sich beim grünen Star um eine Erkrankung der Sehnerven. Der grüne Star ist eine Erkrankung die weltweit etwa 80 - 100 Mio. Menschen betrifft. In Österreich sind circa 80.000 Menschen davon betroffen und die Zahl der Neuerkrankungen pro Jahr beträgt etwa 16.000. Die Tendenz ist aufgrund der demographischen Entwicklung stark steigend.

Im Gegensatz zu den beiden großen anderen Gruppen von Augenerkrankungen, dem Grauen Star und der Makuladegeneration tritt die Verschlechterung der Sehschärfe erst im Schlussstadium der Erkrankung des grünen Stars ein. Ein Patient kann bereits 90% seiner Sehnervenfasern eingebüßt haben und subjektiv trotzdem keine Sehverschlechterung feststellen. Ein trügerischer Zustand, denn das Gesichtsfeld ist in dieser Phase bereits massiv eingeschränkt. Der Sehschärfentest ist meist normal und bringt hier keinen Hinweis

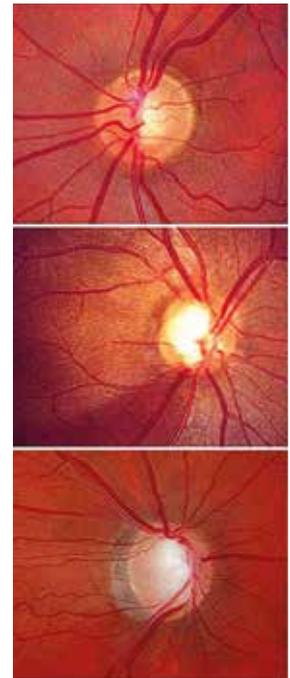
auf das Vorliegen eines grünen Stars. Aus diesem Grund wissen 50-60% aller Menschen, die am grünen Star erkrankt sind, nichts von ihrem Zustand. Die Dunkelziffer in der Bevölkerung ist daher sehr hoch und nur durch eine Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt kann diesen Menschen geholfen werden. Es wird daher empfohlen ab dem 40 Lebensjahr mit den Kontrollen beim Augenarzt zu beginnen und einmal jährlich eine Vorsorgeuntersuchung machen zu lassen. Gesichtsfeld Messungen, OCT Aufnahmen und Augendruck Messungen dienen der Vorabklärung, aber erst der biomikroskopische Blick des Augenarztes auf den Sehnerv führt zur Diagnose und zur Einleitung einer entsprechenden Therapie.

Wichtig für die Patienten ist es zu wissen, dass der Grüne Star zum Absterben von Nervenfasern der Sehnerven führt. Dieser Schaden kann nicht rückgängig gemacht werden. Ziel der Therapie ist es also dieses Absterben zu verlangsamen oder im Idealfall aufzuhalten. Für die Prognose des Grünen Stars ist es also wichtig, dass dieser möglichst frühzeitig diagnostiziert wird, um den bereits entstandenen Schaden zu minimieren.

## URSACHEN FÜR GRÜNE STAR

Die Ursachen für die Entstehung eines grünen Stars sind teilweise bekannt, teilweise unbekannt. Wichtige Risikofaktoren sind der Augeninnendruck, die Häufung des grünen Stars in der Familie, eine schlechte Durchblutung im Auge bedingt durch z.B. Migräne, vasospastisches Syndrom, niederen Blutdruck, aber auch eine dünne Hornhautdicke, Schlaf-Apnoe und verschiedene Mutationen im Genom stellen ein erhöhtes Risiko am grünen Star zu erkranken dar.

Das Hauptziel der Therapie ist die Senkung des Augeninnendrucks und die Therapie mit drucksenkenden Augentropfen ist nach wie vor Goldstandard. Aufgrund der negativen Auswirkung von Konservierungsmitteln auf die Augenoberfläche wird von den Herstellern eine immer größere Palette von konservierungsmittelfreien Augentropfen angeboten und damit die Häufigkeit entzündlicher Benetzungsstörungen und geröteter, brennender und kratzender Augen stark reduziert. Wenn die Augentropfen oder Laserbehandlungen nicht mehr ausreichen, um den Augendruck zu senken, muss dieser chirurgisch gesenkt werden. Dazu wurden an der Augenklinik Salzburg und anderen Zentren in den letzten Jahren minimal invasive Verfahren entwickelt, um die Belastungen für die Patienten zu reduzieren. Dennoch ist es auch manchmal nötig größere Eingriffe zur Konsolidierung des Augendrucks durchzuführen.



■ **GRÜNER STAR:** Degeneration des Sehnervs mit Fortschreiten des Grünen Stars, wie es sich dem Augenarzt bei der Untersuchung darstellt.



# DIE OPERATIVE KORREKTUR VON FEHLSICHTIGKEITEN

✦ VON DR. JOSEF RUCKHOFER



Im Rahmen einer seriösen Aufklärung steht nicht das medizinisch Machbare, sondern das für den Patienten medizinisch Sinnvolle im Vordergrund.“

**Univ.-Doz. Dr. Josef Ruckhofer**  
 Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie ist Oberarzt an der Universitätsaugenklinik Salzburg und Leiter der Beratungsstelle für Refraktive Chirurgie

[www.freisehen.at](http://www.freisehen.at)

Wenn die Augen nicht klar und scharf genug sehen, Brillen oder Kontaktlinsen nötig sind, um wirklich klar blicken zu können, dann kann dies den Alltag erheblich beeinträchtigen. Laseroperationen können helfen.

Selbst Kleinigkeiten wie das Kochen oder der Besuch im Schwimmbad können mit Brille und Kontaktlinsen schnell zu einem Problem werden. Endgültig darauf verzichten zu können, wie es die Werbung verheißt, ist für Fehlsichtige eine verlockende Perspektive. Doch längst nicht jeder ist für die Operation geeignet.

Laseroperationen haben die Medizin revolutioniert. Auch die Augenheilkunde. Die Lasermethode, die zur Korrektur von Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, sowie von Hornhautverkrümmung angewandt wird, ist theoretisch ziemlich einfach: Die Hornhaut wird mittels computergesteuertem Excimer-Laser so weit „umgeformt“, dass die Brechkraft wieder normal wird. Dies kann auch maßgeschneidert mittels Wellenfront- oder Topographie-Steuerung erfolgen, wodurch noch genau-

ere Abtragungen möglich sind als mit den reinen Brillenwerten.

Jedoch ist nicht jede Form der Augenlaserbehandlung passend für jede Form der Fehlsichtigkeit und so sollte man die einzelnen Augenlasermethoden kennen und deren Anwendbarkeit auf die bestehende Fehlsichtigkeit von einem spezialisierten Augenfacharzt überprüfen lassen, bevor die Entscheidung für oder gegen eine der nun folgenden Methoden fällt.

## LAMELLÄRE EXCIMERLASERCHIRURGIE: KLASSISCHE LASIK, FEMTO-LASIK

Zunächst wird eine dünne Hornhautlamelle („Flap“) mit dem Femtosekundenlaser (Femto-LASIK) gebil-

**ANWENDUNGSBEREICH:**  
 Kurzsichtigkeit bis max. -10 Dioptrien (D), Astigmatismus bis ca 5 D, Weitsichtigkeit bis +4 D.

100-PROZENTIG NUR FÜR IHRE AUGEN

# BIOMETRISCHE GLEITSICHTGLÄSER

Neu in Salzburg

Jedes Auge ist einzigartig. Dennoch werden Gleitsichtgläser meist auf Basis eines Standard-Augenmodells hergestellt, das nur auf 2 % der Augen weltweit zutrifft.

Wir sehen Ihre Augen nicht als Standard – wir betrachten sie individuell. Mehr noch: Mit dem DNEye® Scanner von Rodenstock erfassen wir alle relevanten Parameter Ihrer Augen. Ihre biometrischen Daten fließen dann direkt in die Produktion Ihrer Gleitsichtgläser ein. Ihre Vorteile:

- Schärfstes Sehen
- Stärkere Kontraste
- Bessere Sicht bei Dämmerung
- Kürzere Eingewöhnungszeit

Geben Sie sich nicht mit dem Standard zufrieden und entdecken Sie jetzt den Unterschied – mit biometrischen Gleitsichtgläsern von Rodenstock.

Mit den besten Grüßen

Ihre Optiker-Meister  
Christian, Birgit & Wolfgang Kepsak

*Kepsak*

SALZBURG

Maxglaner Hauptstraße 23  
5020 Salzburg  
ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 8:30 – 18:00 Uhr  
Samstag 9:00 – 12:00 Uhr

[www.kebsak.at](http://www.kebsak.at)

**R**  
**RODENSTOCK**  
Weil jedes Auge einzigartig ist.

## Von der präzisen Augenvermessung zu echter Präzisionssicht – mit biometrischen Erkenntnissen.

1) Vermessung des individuellen Auges mit dem DNEye® Scanner

2) Datenübermittlung zu Rodenstock

3) Berechnung des biometrischen Datensatzes

4) Erstellung des biometrischen Augenmodells

5) Digitale Datenübertragung in die Glasproduktion

6) Biometrische Gläser



det – früher wurde dies noch mit einem Mikrokeratom gemacht (LASIK). Dieser Flap wird zur Seite geklappt und anschließend das Hornhautstroma mittels Excimer-Laser abgeflacht (bei Kurzsichtigkeit) oder aufgestellt (bei Weitsichtigkeit). Danach wird der Flap wieder repositioniert. Durch den Einsatz von topographie- oder wellenfrontgesteuerten Ablationsprofilen wird hier die höchste Präzision und somit genaueste Ergebnisse erreicht. Der Heilungsverlauf ist recht kurz, Schmerzen treten keine auf, bereits am ersten Tag wird meist eine sehr gute Sehleistung erreicht. Aus diesen Gründen ist die Femto-LASIK auch die derzeit beliebteste und am häufigsten durchgeführte Laseroperation. Bereits am nächsten Tag kann wieder den alltäglichen Arbeiten nachgegangen werden, Reiben sollte jedoch noch vermieden werden.

## REFRAKTIVE LENTIKELXTRAKTION: RELEX SMILE

Mit dem Femtosekundenlaser wird innerhalb der Hornhaut eine dünne Lamelle erzeugt und diese durch einen kleinen Schnitt am Hornhautrand entfernt. Die Heilung erfolgt ähnlich schnell wie bei der Femto-LASIK, die Periode der Trockenheit ist kürzer. Wellenfront- oder Topographie-Steuerung ist aber nicht möglich.

**ANWENDUNGSBEREICH:**  
Kurzsichtigkeit bis max. -10 Dioptrien, Astigmatismus bis ca. 5 D, nicht bei Weitsichtigkeit

## OBERFLÄCHENBEHANDLUNG: PRK, TRANS-PRK, LASEK

Die oberflächlichste Schicht der Hornhaut, das Epithel, wird mechanisch (PRK), mittels Excimerlaser (Trans-PRK, no touch PRK) oder Alkohol (LASEK) entfernt und anschließend die Oberfläche mittels Excimerlaser neu modelliert. Anschließend wird eine Verbandskontaktlinse eingesetzt. Die Heilung in den ersten Tagen kann schmerzhaft sein, ein stabiler Wert ist erst nach einigen Wochen erreicht. Bei höheren Abträgen besteht das Risiko von Narbenbildungen (Haze). Diese Methode eignet sich auch bei etwas dünneren Hornhäuten.

**ANWENDUNGSBEREICH:**  
Kurzsichtigkeit bis max. -8 Dioptrien (D), Astigmatismus bis ca. 5 D, geringe Weitsichtigkeit

## PHAKE INTRAOKULARLINSEN

Die Implantation einer phaken Intraokularlinse ermöglicht Korrekturen auch extrem starker Sehschwächen. Da diese Kunstlinse zusätzlich zur eigenen Linse implantiert wird, funktioniert auch weiterhin die Fähigkeit des Auges, sich auf nahe Gegenstände einzustellen (Akkommodation). Alle Linsen bestehen aus in höchstem Maße bioverträglichen Materialien, die sich flexibel durch eine kleine Öffnung am Rand der Hornhaut implantieren lassen. Grundvoraussetzung ist ausreichender Platz zwischen Hornhaut und Regenbogenhaut (Vorderkammer), sowie entsprechender Abstand zur eigenen Linse, so dass es zu keiner Trübung der Hornhaut oder Augenlinse kommt. Derzeit sind zwei verschiedene Linsentypen in Verwendung: Die Artiflex Linse wird vor die Pupille (in die Vorderkammer) implantiert. Die Fixation erfolgt an der Regenbogenhaut. Hinter die Pupille in die

**ANWENDUNGSBEREICH:**  
Kurzsichtigkeit bis max. -23 D, Astigmatismus bis ca. 5 D, Weitsichtigkeit bis max. +12 D

Hinterkammer wird die EVO+ Visian ICL Linse implantiert. Die Fixation erfolgt zwischen Iris und eigener Linse.

## REFRAKTIVER LINSENAUSTAUSCH

Bei einem Refraktiven Linsenaustausch (RLA) wird die körpereigene, klare Linse wie bei einer Grauen Star Operation mithilfe eines Ultraschallgerätes oder des Femtosekundenlasers entfernt und durch eine Kunstlinse mit optimaler Brechkraft ersetzt. Diese Technik wird bei Patienten über 50 auch zur Korrektur der hohen Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit, auch in Kombination mit Astigmatismus, angewandt. Gegebenenfalls können auch Multifokallinsen eingesetzt werden, um ein scharfes Sehen sowohl in der Ferne als auch in der Nähe zu ermöglichen und somit eine weitgehende Brillenunabhängigkeit auch bei Alterssichtigkeit zu ermöglichen.

Trotz der immensen Erfolge der modernen refraktiven Chirurgie



■ **Refraktiver Linsenaustausch:** Im ersten Schritt wird die körpereigene Linse entfernt. Durch einen kleinen Einschnitt wird die vordere Hülle der menschlichen Linse kreisförmig geöffnet. Durch den kleinen Schnitt wird der Linsenkern aus dem Kapselsack entfernt und die übrigen Linsenbestandteile abgesaugt. Danach wird im zweiten Schritt die entfernte Linse durch die vorher berechnete Kunstlinse (Intraokularlinse IOL) ersetzt. Die IOL wird durch die kleine periphere Öffnung mit einem speziellen Instrument in den vollständig geleerten Kapselsack „injiziert“ und ersetzt nun die körpereigene Linse.

stellt jeder refraktiv-chirurgische Eingriff auch ein Risiko für mögliche Komplikationen dar. Diese können jedoch durch die Einhaltung der Indikationskriterien, den hohen technischen Standard jedes Verfahrens, sterile Operationsbedingungen sowie der kompetenten Auswahl der geeigneten Patienten und Methoden auf ein Minimum reduziert werden und betragen insgesamt gesehen weniger als 0,5 Prozent.

Einer der wesentlichen Punkte bei der Refraktiven Chirurgie ist die Untersuchung vor der Operation, Beratung und schließlich Auswahl der am besten geeigneten Methode für Patienten. Grundvoraussetzung ist ein stabiler Brillenwert (keine Änderung im letzten Jahr) sowie ein Mindestalter von 18 Jahren. Nach oben hin sind vom Alter keine Grenzen gesetzt, jedoch ist zu beachten, dass ab ca. Mitte 40 mit dem Auftreten der Alterssichtigkeit und der Notwendigkeit einer Lesebrille gerechnet werden muss und dass bei älteren Patienten oft schon eine Linsentrübung besteht, die nur durch eine Graue Star Operation behandelt werden kann. Refraktive Operationen werden von den Krankenkassen nur dann übernommen, wenn es sich um eine medizinische Indikation handelt, das ist dann der Fall, wenn der Sehfehler mit Brille oder Kontaktlinsen nicht zu korrigieren ist. ■

# NATÜRLICH MUNDGESUND – CHEMIEFREIE KINDERZAHNPASTA

✦ VON SASKIA WOLF

In der heutigen Zeit wünschen sich viele eine chemiefreie, natürliche Zahnpasta für Ihre Kinder, damit man sich keine Gedanken machen braucht, wenn doch mal etwas verschluckt wird.

**M**it dieser Anleitung mit Zutaten aus der Küche wird es ganz leicht die eigene Zahnpflege herzustellen. Die Heilcreide (Calcium carbonat) mit ihrer milden Abrasivität unterstützt bei der mechanischen Reinigung der Zähne. Xylit hat eine antikariogene Wirkung. Backpulver neutralisiert Säuren und gibt eine leicht prickelnde Geschmacksempfindung, die Spaß macht. Für den Geschmack ein gutes ätherisches Öl (Bsp. Young Living Plus-Linie), das für die innere Anwendung zugelassen ist, hinzufügen. Kokosöl wirkt antibakteriell, antiviral und antientzündlich und schmeckt dazu noch gut. Zum Selbermischen benötigen wir 50g Heilcreide, 3 Sticks BioXylit, 1 Teelöffel Backpulver, 5 Tropfen Orangen- oder Zitronenöl und 60ml Kokosöl.

Alle Zutaten – außer Kokosöl – werden in einem verschließbaren Gefäß zusammengemischt. Es entsteht ein Zahnpulver, mit dem auch gelegentlich geputzt werden kann. Nun

einfach ein bis zwei Esslöffel davon mit dem Kokosöl vermischen und schon ist die selbstgemachte Zahnpasta fertig! Diese Basismischung kann nach individuellen Bedürfnissen angepasst werden.

## NATÜRLICH MUNDGESUND – EIN PRAXISSHOP GEHT ONLINE

Zu diesem Thema sammelt Zahnärztin Saskia Wolf aus Salzburg Gedanken, Erkenntnisse sowie Tipps & Tricks rund um eine naturbewusste Zahn- und Mundgesundheit. In ihren Blogbeiträgen und Videos informiert sie und klärt auf, wie man auch auf natürliche Art und Weise seine Zahn- und Mundgesundheit ganz ohne Chemie unterstützen kann. Mit einem aufgeklärten Hintergrund kann der eine oder andere auch den ärztlichen Rat vielleicht besser verstehen und sich dadurch auch mit mehr Vertrauen auf die Behandlung einlassen. So wird Mundgesundheit wieder zu einem sorgenfreien Spaß!



Natürlich Mundgesund ist es ein Anliegen zu informieren, aufzuklären und Menschen zu helfen, in Ihre Selbstverantwortung zu kommen.“

Saskia Wolf, MSc  
Zahnärztin, Kieferorthopädie



## KIEFERWERKSTATT

Zahnregulierung & Physiotherapie

NEU AB  
APRIL/MAI  
2020  
IN  
SEEKIRCHEN

Dr. Hartmut Giger MSc  
Kieferorthopäde seit 15 Jahren

Nora Giger MSPhT  
Physiotherapeutin -  
Schwerpunkt funktionelle  
Kiefergelenksbehandlung

Termine ab sofort unter  
**0664-99 49 59 49**

WIR  
BEWEGEN  
NICHT  
NUR  
ZÄHNE

# PHYSIOTHERAPIE AM

✦ VON NORA GIGER

Beschwerden in der Kopf- und Gesichtsregion sind ein Phänomen, welches bei etwa 20% der Bevölkerung in Industrieländern vorkommt und weiterhin zunimmt. Eine Physiotherapie am Kiefergelenk kann hier helfen.

**H**äufig lässt sich der Auslöser dieser Symptome in der Kieferregion finden. Eine bisher unterschätzte Rolle scheint die Erkrankung mit dem Namen Cranio-Mandibuläre Dysfunktion (CMD) zu spielen. Die CMD beschreibt eine Fehlregulation (Dysfunktion) zwischen dem Schädel und dem Unterkiefer, des weiteren alle Beschwerden, die auf diese Fehlregulation ursächlich zurückzuführen sind.

Symptome wie unerklärbare Zahnschmerzen, chronische Ohrschmerzen, Tinnitus, Schwindel, Gesichts- und Kopfschmerzen sind häufig auf eine CMD als Grunderkrankung zurückzuführen.

## DER KÖRPER IST KEIN EINBAHNSYSTEM

Das Kauorgan ist über die Muskulatur der Halswirbelsäule und das Nervensystem anatomisch und funktionell eng mit dem restlichen Körper verbunden. Diese Tatsache lässt uns verstehen, dass Funktionsstörungen im Kausystem Probleme im gesamten Organismus verursachen können und umgekehrt.

Der menschliche Körper ist kein Einbahnsystem und die Suche nach der Beschwerdeursache stellt zu Beginn die größte Herausforderung dar. Ein hochsensibler Regelkreis wird über drei wesentliche Faktoren gebildet, die in wechselseitiger Abhängigkeit zueinander stehen: dem Kiefergelenk, der dazugehörigen Kaumuskulatur und der Okklusion – diese beschreibt die Verzahnung des Ober- und Unterkiefers, auch „Biss“ genannt. Innerhalb dieses Regelkreises ist der Körper bestrebt, Fehlfunktionen zu kompensieren und auszugleichen. Dies gelingt in der Regel ausgezeichnet. Es kann aber auch zu einer Dekompensation dieses Regelkreises kommen.

Zum Beispiel durch den Verlust eines oder mehrerer Zähne, einer Veränderung der Kaufläche eines Zahnes oder emotionalem Stress. Da sich die Zahnkontakte zwischen dem Ober- und Unterkiefer plötzlich ändern, büßt das Kauorgan seine Effizienz ein. Es arbeitet unter erhöhtem Kraftaufwand und Muskelschmerzen an den Wangen und den Schläfen können resultieren.

Auch ein mehr oder weniger lautes Knacken im Kiefergelenk kann die Folge sein. Dieses kann schmerzlos sein und nach einiger Zeit von selbst wieder verschwinden oder aber für den Betroffenen eine hohe Belastung aufgrund starker Schmerzen und eingeschränkter Funktion beim Sprechen und Essen darstellen. Gleichzeitig ist das Kauorgan ein Blitzableiter für Stress, dem wir in unserer modernen Industriegesellschaft immer mehr ausgesetzt sind.



# KIEFERGELENK

Angewohnheiten, die zu einem übermäßigen und nicht normalem Gebrauch des Kauorgans führen, werden in der Medizin Parafunktionen genannt. Hierzu zählen das Zähneknirschen, aber auch Fingernägelkauen, Lippenbeißen oder Wangensaugen. Sie führen auf Dauer zu einer massiven Überbeanspruchung. Schäden an der Zahnschubstanz selbst und Schmerzen in den Kiefergelenken können resultieren und sich auch als Gesichts- und Kopfschmerzen zeigen und über den gesamten Nacken und die restliche Wirbelsäule ausbreiten.

## URSACHENFORSCHUNG

In der modernen Zahnmedizin bieten bildgebende, diagnostische Verfahren wie etwa Röntgen, Magnetresonanztomographie und Computertomographie exakte technische Hilfsmittel, um Veränderungen an den Zähnen und dem Gesichtsschädel nachzuweisen.

Bei der CMD handelt es sich jedoch um eine sogenannte „funktionelle Störung“, die häufig von keinem sichtbaren pathologischen Befund begleitet wird und selbst mithilfe moderner diagnostischer Verfahren schlecht beurteilbar ist.

Betroffene haben deshalb häufig eine lange Leidensgeschichte mit zahlreichen Arztbesuchen (Ärztetourismus) hinter sich.

## DIE ROLLE DER PHYSIOTHERAPIE

Die Thematik rund um die CMD erfordert eine detaillierte Auseinandersetzung mit den anatomi-

misch-physiologischen Zusammenhängen des menschlichen Körpers und der exakten Kenntnis der Physiologie des Kausystems. Dies setzt eine qualifizierte und vertiefte Ausbildung in diesem Fachgebiet voraus.

Die Aufgabe der Physiotherapeuten ist es, primär die Balance im Kausystem wiederherzustellen. Die Kerninhalte einer erfolgreichen physiotherapeutischen Behandlung sind:

- die Wiedererlangung einer physiologischen „Ent“-Spannung der Kaumuskelatur.
- das Wiedererlernen einer vollständigen Mundöffnung unterstützt durch manualtherapeutische Techniken.
- die Aufklärung der Betroffenen über die Vermeidung von Parafunktionen.

Die CMD ist so gut wie immer ein multifaktorielles Geschehen. Dies muss in der Behandlung berücksichtigt werden.

Ziel ist es, die Beschwerden langfristig zu beseitigen durch ein kollegiales Netzwerk aus zahnärztlicher/kieferorthopädischer Versorgung und physiotherapeutischer Betreuung. Ein gleichmäßiger Aufbiss der Zähne entlastet die Kiefergelenke und stellt den ersten Schritt zur Balance im Kausystem dar.

So wird der Zahnarzt oder der Kieferorthopäde eventuell zur Bisskorrektur eine Schienen- oder Aufbissversorgung vornehmen, um die Entlastung der Kaumuskelatur zu gewährleisten. Parallel dazu erhöht die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Fachärzten für Neurologie, HNO Ärzten, Logopäden und Psychotherapeuten den Erfolg der Behandlung enorm!



Die Thematik rund um die Cranio-Mandibuläre Dysfunktion erfordert eine genaue Auseinandersetzung mit den anatomisch-physiologischen Zusammenhängen des menschlichen Körpers und der exakten Kenntnis der Physiologie des Kausystems.“

*Nora Giger, MScPT  
Physiotherapeutin  
Seehirchen*

Faberstraße 8  
5201 Seehirchen  
[www.kieferwerkstatt.at/physiotherapie](http://www.kieferwerkstatt.at/physiotherapie)

## PODOLOGISCHE FUSSPFLEGE

**DISS**  
ORTHOPÄDIE +  
SCHUHECHNIK

- eingewachsene Nägel
- Rollnägel
- Hühneraugen
- Druckstellen
- Fehlstellungen

Berchtesgadner Straße 11 | 5020 Salzburg  
T: 0662 832131

Marktplatz 14 | 5611 Großarl  
T: 06414 297

[www.diess-salzburg.at](http://www.diess-salzburg.at)

Unsere podologische Fußpflege garantiert höchste Qualität und basiert auf größtmöglichem medizinischen Hygienestandard. Wir garantieren eine optimale Behandlung gesunder wie auch erkrankter Füße. Diese ist sowohl für Diabetiker als auch für Wundpatienten geeignet.



TINDER: „EASY COME – EASY GO“

# ONLINE-DATING

✎ VON DR. BRIGITTE GAPPMAIER

Liebe, Sex, Beziehungen: das war noch nie so einfach wie heute. Das Smartphone macht es möglich, von der Couch aus viele Menschen mit ein paar Klicks kennenzulernen.

**E**s geht ja so leicht: Mit dem Handy kann man von zu Hause Kontakte knüpfen, man kann in der Komfort-Zone bleiben und von seiner Couch eine Beziehung anbahnen. Was im Alltag oft Mut erfordert und viel schwieriger zu handhaben ist, ist mit Tinder ein Kinderspiel. Tinder, eine Gratis-App, ist längst ein „Must-have“, und zwar weltweit: Mit mehr als 50 Millionen Usern schafft es Tinder unter die Top Ten der am meisten genutzten Apps.

Tinder ist vor allem bei Jugendlichen sehr beliebt. Dabei geht es nicht nur vorrangig um Sex. Eine Studie hat gezeigt, dass nur etwa ein Fünftel der Tinder-Nutzer tatsächlich einen One-Night-Stand sucht. Die Gründe, warum Tinder, aber auch andere Online-Dating-Angebote so häufig genutzt werden, sind vielschichtiger: Hauptmotivation ist für viele User die Suche nach der sprichwörtlich großen Liebe. Erst dann rücken weitere, wesentlich weniger romantische Gründe in den Vordergrund. Die Suche etwa nach einem Partner zum Unterhalten oder einer Partnerin für die Urlaubsreise. Andere wiederum suchen Selbstbestätigung oder wollen etwas Neues ausprobieren. Oft will man auch nur dazugehören, hat sozialen Druck von Freunden und Freundinnen, „weil es jeder macht“, erläutert Hermann Astleitner, Pädagoge an der Universität Salzburg, der, neben anderen Themen aus dem Bereich der Pädagogik, Tinder im Fokus hat.

Selbstbestätigung ist das, was außer einer Beziehung, am meisten erhofft wird: Vielen Usern geht es um ein möglichst großes, positives Feedback. Nicht überraschend, dass Tinder vor allem bei Menschen, die mit ihrem Äußeren zu überzeugen wissen, besonders beliebt ist. „Attraktive Menschen haben es im Leben oft leichter, das gilt auch für Tinder“, macht der Uni-Pädagoge auf einen Verstärker-Effekt aufmerksam.

Selbstbestätigung und Selbstinszenierung sind die Dinge, auf die es beim Online-Dating ankommt. Das erste Foto, das ein User, also ein potentieller Partner am Handy von einem zu sehen bekommt, ist ausschlaggebend für die alles entscheidende Frage: Nach links wischen, also weg mit diesem Foto, oder nach rechts:

den oder die schaue ich mir an. Perfekte Fotos, sehr oft mit Photoshop nachbearbeitet, dazu ein ansprechendes, oft auch nicht ganz der Wahrheit entsprechendes Profil – das kann auch in einen übertriebenen Körperkult ausarten. „Man entwickelt ein stärkeres Bewusstsein, gleichzeitig aber auch eine verstärkte Kritik gegenüber dem eigenen Aussehen“, veranschaulicht Uni-Pädagoge Astleitner. User, vor allem die jüngeren, glauben, dass es immer etwas Besseres gibt.

Studien zeigen auch, dass, je intensiver Tinder genutzt wird, je öfter und je länger man an der Tinder-App hängt, umso wählerischer wird man.



Fotos: 123rf.de, Tinder®

# TREND



## ANFÄNGLICHE EUPHORIE

Anfangs kommt die App bei den Usern sehr gut an. Das bestätigt eine Masterarbeit an der TH Köln, in der Menschen zu ihren Erfahrungen auf Tinder interviewt wurden. Der schnelle Erfolg und die Selbstbestätigung durch die vielen Matches turnt viele Nutzer an: „Krass, ich hätte nicht geglaubt, dass soviele Frauen mich attraktiv finden“, so ein Tinder-Nutzer im Interview.

Eine Begeisterung, die mit der Zeit abflaut, wie Autorin Anne-Kathrin Vitt in ihrer Untersuchung festhält. Der Dating-Stress im realen Leben ist nämlich in weiterer Folge wesentlich mühevoller als

## DAS (WEG)WISCHEN DER TINDER-GENERATION



Tinder ist eine US-amerikanische, kostenlose Dating-App. 2012 veröffentlicht war sie die erste Dating-App, die nur auf dem Smartphone anwendbar war und dadurch besonders bei der jüngeren Generation viele Anhänger fand. Tinder konnte mittlerweile über 50 Millionen User in 196 Ländern für sich begeistern und steht im weltweiten Download-Ranking damit an zweiter Stelle.

Die Anwendung ist einfach. Für die Profilerstellung genügen ein paar Fotos sowie einige Wunschparameter zum gewünschten Partner. Gefallen sich zwei User und wischen das Profil des anderen dementsprechend nach rechts oder drücken den Herz-Button, erhalten sie eine Nachricht, dass sie einen Match haben. Jetzt besteht die Möglichkeit miteinander über die integrierte Chatfunktion in direkten Kontakt zu treten.

Seit der Einführung der App gab es über 20 Milliarden Matches. Von den ca. 50 Millionen Usern sind etwa 10 Millionen täglich weltweit aktiv und wischen 1,6 Milliarden Profile nach rechts und links. Der typische User öffnet die App durchschnittlich elf Mal täglich. Mit der Dating-App verbringen Männer übrigens täglich durchschnittlich 7,2 Minuten, während es Frauen auf mehr als 8 Minuten bringen. Männer wischen durchschnittlich 46% der Profile nach rechts, Frauen hingegen nur 14%. Der Anteil der männlichen Tinder-User liegt bei über 60 Prozent, was die Auswahlmöglichkeit für Frauen dementsprechend erhöht.

das schnelle Wischen in der digitalen Welt. Und wenn sich nach und nach Gefühle der Enttäuschung, Langeweile oder Anstrengung einstellen, ist es mit dem Kick auch schnell wieder vorbei. Oft wird auch eine Oberflächlichkeit realisiert: „Tinder ist mir zu banal, ich versuch es mit Elite-Partner“, resümiert eine Nutzerin in einem anderen Interview der Studie.

Andere wiederum stumpfen regelrecht ab. Vor allem psychisch, wenn in Sekundenschnelle emotionslos nach links oder nach rechts gewischt wird. „Ich konnte anfangs diese Egal-Haltung beim Wischen nicht nachvollziehen, aber mit der Zeit war es bei mir genauso“, berichtet ein Tinder-Nutzer.

## EINE REICHERE ERFAHRUNG

Tinder ist schnell und unverkrampft. Die App schafft unkomplizierte Möglichkeiten, viele Menschen kennenzulernen und bietet dadurch hohes Erfahrungspotenzial. Jugendliche können leicht ausloten, wie es ist, Doppel- oder Mehrfach-Beziehungen neben vorhandenen Beziehungen zu haben. „Ob das aber zu einer langfristigen romantischen Beziehung führt, hängt von Faktoren ab, die immer schon gegolten haben, und zwar lange vor Tinder“, wie Pädagoge Astleitner dazu ausführt. Das Beziehungs- und Sexualleben bei Jugendlichen ist über die letzten Jahrzehnte relativ ähnlich geblieben. Worauf es aber ankommt: „In einer hyper-dynamischen und komplexen Gesellschaft Bedeutung und Bedeutsamkeit zu finden“, so die Schlussfolgerung des Pädagogen. Tinder könnte sich dabei als durchaus hilfreich erweisen. Astleitner: „Vielleicht ist Tinder ein technisches Mittel, das auf diese Notwendigkeit hinweist.“

# LIEBE, ZÄRTLICHKEIT

✦ VON SANDRA RIESENHUBER & ABBAS SCHIRMOHAMMADI

Der Frühling naht, die Hormone tanzen. Wer Single ist, möchte sich neu verlieben. Wer verliebt ist, will seine Liebe festigen. Wer in seiner Beziehung unglücklich ist, versucht, diese zu verbessern.

**D**as Thema „Liebe, Sex & Zärtlichkeit“ ist eine wichtige Säule im Leben aller Menschen. Die schönsten Gefühle auf Erden sind durch sie wahrnehm- und erlebbar. Eine gute Partnerschaft zu führen bedeutet auch Arbeit. Die Tücken des Alltags beinhalten viele Beziehungsviren, die die Partnerschaft zerstören können. Emotionen sind die Wegweiser in jeder Partnerschaft. Sind sie positiv, passt das Miteinander. Wenn aber negative Gefühle ins Spiel kommen, wird es schwierig, die Beziehung friedlich zu halten.

Die Liste externer Stressoren – wie etwa Probleme im Job oder Mobbing – ist lang. Werden diese in die Beziehung übertragen, kommt es oftmals zu Streit zwischen den Partnern. Aber auch beziehungsinterne Konflikte wie Empathielosigkeit oder Egoismus schaden dem Miteinander und lassen die Liebenden immer weiter auseinandertreiben. Parallel dazu zeigen Statistiken eine weitere unverminderte Zunahme der Trennungsquote im Beziehungsleben! Immer weniger Paare sind bereit, ihre Probleme zu erkennen und konstruktiv an ihren Beziehungskonflikten zu arbeiten.

Aus unserer Berufserfahrung heraus haben wir versucht, die wichtigsten Verhaltensregeln für ein intensives Beziehungsglück zu definieren. Allesamt vereint und angewandt stellen sie den Schlüssel für eine glückliche und harmonische Beziehung dar.

## WIR VERTRAUEN UNS!

Vertrauen ist eine absolute Beziehungsgrundlage! Wenn Vertrauen missbraucht wird, verletzt das zutiefst, denn wir öffnen unser Herz und schenken unserem Partner etwas ganz Wertvolles. Vertrauen muss sich entwickeln. In einer gesunden Beziehung können sich beide absolut auf den anderen verlassen.

## WIR SIND UNS TREU!

Waren Sie Ihrem Partner bisher immer treu? Wenn ja, toll! Wenn nein, warum nicht? Fremdgehen sollte in einer Beziehung tabu sein. Und wenn es einer tut, können die Folgen für die Partnerschaft verheerend sein.

## WIR RESPEKTIEREN UNS!

Über 75 % aller in einer Beziehung lebenden Österreicher fühlen sich von ihrem Partner nicht ausreichend respektiert. Und wer sich nicht richtig respektiert fühlt, ist nicht glücklich in der Beziehung. Haben Sie das Gefühl, Ihr Partner respektiert Sie nicht so, wie Sie es verdienen, dann sprechen Sie mit ihm darüber und erörtern Sie gemeinsam, woran das liegt.

## WIR HABEN EIN ERFÜLLENDES SEXUALLEBEN!

In über 80 % aller Partnerschaften ist der Sex langweilig geworden für zumindest einen der beiden. Wenn sexuelle Wünsche nicht befriedigt werden, wird von vielen die Beziehung beendet. Da jeder andere sexuelle Vorlieben hat, ist es unabdingbar für Paare, über Sex zu sprechen.

Wenn es im Bett nicht mehr richtig läuft, finden Sie zusammen heraus, was die Ursache ist. Sprechen Sie über Ihre Bedürfnisse!

## WIR HALTEN ZUSAMMEN!

Jedes Kind fühlt sich in einer Familie, die zusam-



# & SEX

menhält, wohl. Später, in der eigenen Beziehung, ist Zusammenhalt genauso wichtig, immer zueinander zu stehen und dem Partner den Rücken zu stärken. Wenn Probleme auftauchen, stellen Sie nicht gleich die ganze Beziehung in Frage, sondern setzen Sie sich gezielt mit dem Problempunkt auseinander.



Fotos: 123rf.de, Privat

## WIR GEHEN HARMONISCH MITEINANDER UM!

Wir alle sehnen uns nach Harmonie und einem friedvollen Miteinander. Streit tut nicht gut. Viele Paare streiten sich täglich. Versuchen Sie, Beziehungsprobleme friedlich, kooperativ und mit gegenseitigem Respekt zu lösen. Wichtig ist, dass Sie sich beide an bestimmte Regeln halten und am selben Strang ziehen.

## WIR ÜBERRASCHEN UNS!

Kleine Aufmerksamkeit in Form von persönlichen Geschenken sind wichtig für die Beziehung und machen Ihren Partner glücklich. Je ungezwungener, kreativer und überraschender Präsente kommen, desto effektiver sind sie.

## WIR LASSEN UNS FREIHEITEN UND RÄUME!

Jeder Mensch strebt nach Freiheit, auch in der Beziehung. So eng zwei Menschen zusammen sind, so brauchen sie aber auch ihren Freiraum. Wer sich eingengt fühlt, wird unglücklich! Geben Sie Ihrem Partner immer die Freiheit, die er braucht, um sich wohlfühlen. Manchmal klammern wir uns zu sehr an jemanden, aus Angst, ihn zu verlieren.

## WIR STRAHLEN UNS AN!

Lächeln macht glücklich, uns und den Menschen, den wir anlächeln. So sehr sich Ihr Partner am ersten Tag über ein Lächeln von Ihnen freut, so sehr freut er sich auch noch nach fünf oder zehn Jahren darüber. Mit einem Lächeln können Sie Ihren Partner glücklich machen, ihm Ihre Liebe zeigen, ihm in schwierigen Momenten Ihre Unterstützung signalisieren.

## WIR KÖNNEN UNS VERZEIHEN!

Jeder Mensch macht Fehler. Wichtig ist, dass Sie diese erkennen, sich entschuldigen, aus ihnen lernen und sie nicht wieder tun. Genauso sollten Sie auch Ihrem Partner Fehler verzeihen.

## WIR KÖNNEN ÜBER ALLES REDEN!

Viele Paare sprechen im Laufe der Jahre immer weniger miteinander. Sie haben sich auseinander gelebt. Versuchen Sie, die Kommunikation aufrecht zu erhalten! Das bedeutet Arbeit, gerade dann, wenn Sie eine Beziehungskrise haben. Sprechen Sie viel miteinander und hören Sie einander zu!



**Sandra Riesenhuber**

Examierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Nie-Wieder-Rauchen-Coach®, Wellnesstrainerin, Psychologische Beraterin und Autorin.



**Abbas Schirmohammadi**

Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach, Mentaltrainer, Assistent der Geschäftsleitung und Dozent der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren

[www.abbas-schirmohammadi.de](http://www.abbas-schirmohammadi.de)  
[www.riesenhuber-coaching.de](http://www.riesenhuber-coaching.de)

# „DU FÜHRST DICH MANCHMAL AUF WIE IM KINDERGARTEN!“

↳ VON DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Kommt Ihnen diese Aussage auch irgendwie bekannt vor?  
Manchmal hat man im Berufsleben, ebenso wie in der eigenen Beziehung,  
wirklich das Gefühl, wieder im Kindergarten zu sein.



**I**nfantiles Verhalten ist uns bis zu einem gewissen Grad auch tatsächlich eigen. Wir sind nämlich alle geprägt von Verhaltensmustern die, wenn wir uns in einer Situation nicht wohl oder ungerecht behandelt fühlen, unser eigenes Verhalten und insbesondere unsere spontanen Reaktionen steuern. Leider meistens (bis immer) völlig unbewusst. Nun passiert also irgendetwas, das uns stört. Jemand spricht vielleicht zu autoritär mit uns oder wir fühlen uns ungerecht behandelt. Und schon reagieren wir nicht mehr so erwachsen wie sonst, sondern – wie früher – aus unserem tiefverankerten Kinder-Ich heraus.

Wie genau? Das ist dann eine Frage der eigenen Veranlagung. Die einen reagieren möglicherweise trotzig, die anderen rebellisch. Aber warum eigentlich? Wir sind doch mittlerweile alle erwachsen und durchaus selbstreflektiert. Trotzdem können wir bei anderen ein solches Verhalten hervorrufen und selbstverständlich auch selbst ganz prima mit einem doppelten Salto ins Kinder-Ich hüpfen und bei Diskussionen einfach rausgehen und die Türe hinter uns zuschmeißen. Oder uns im eigenen Zimmer, respektive Büro einsperren und schmolten. Ja, das können wir sogar ganz prima. Obwohl wir sonst so souverän agieren.

## MEINE BEDÜRFNISSE – DEINE BEDÜRFNISSE

Das kann man, Anhand einer Schematherapie (nach Young) sehr schön erörtern. Bei diesem Ansatz geht es nämlich darum aufzuzeigen, dass wir Menschen, auch als Erwachsene, uns selbst über unsere eigenen Bedürfnisse steuern und auch definieren. Fühlen wir uns in unserem Umfeld wohl und anerkannt, fällt es uns ganz leicht aus dem Erwachsenen-Ich heraus zu agieren. Weil hier, in diesem Umfeld, unsere eigenen Bedürfnisse voll und ganz befriedigt werden. Fühlen wir uns aber zum Beispiel ausgeschlossen oder zu wenig wertgeschätzt für unser eigenes Handeln und Tun, privat wie auch beruflich, ändern wir unser Verhalten. Dann rufen wir sogenannte Schematas ab. Haben wir uns als Kinder beispielsweise ungerecht behandelt gefühlt, haben wir das damals schon ganz genauso gemacht. Und diese Unbe-

friedigung der eigenen Bedürfnisse steuert nun mal eben bis heute unser Verhalten. Unser eigenes, aber selbstverständlich auch das der Anderen oder des Partners. Auch wir können so bei unseren Mitmenschen unabsichtlich dazu beitragen, dass diese Ihr Verhalten verändern. Und zwar innerhalb von Sekunden. Weil wir mit unserem Verhalten ein Schemata bei ihnen ausgelöst haben.

Dieses Auslösen ist eine der brisantesten Nebenwirkungen in der gesamten Kommunikation. Weil es uns im Normalfall nämlich überhaupt nicht bewusst ist, dass unsere Bedürfnisse oder die der Anderen, in diesem Moment nicht erfüllt werden. Ganz im Gegenteil. Wir reagieren, getrennt voneinander, völlig impulsiv und aus dem Bauch heraus. Und schon haben wir einen Konflikt. Das „kindergartenähnliche“ Verhalten sehen wir dabei jedoch meistens nur beim Anderen.

## WIE KANN MAN DAMIT NUN UMGEHEN?

Die Lösung hierzu ist gar nicht so schwer. Es braucht aber dafür umso mehr Einfühlungsvermögen, Zeit und zudem ganz besonders viel Selbstreflektion. Im ersten Schritt muss ich mir einmal überlegen, in welchen Situationen ich selbst immer wieder impulsiv reagiere. Und ganz besonders warum.

Was passiert in dieser Situation konkret, dass ich mich so ärgern und in Rage geraten kann? Welches meiner emotionalen (Grund-)Bedürfnisse wird hier nicht beachtet? Fühle ich mich hier vielleicht gerade ausgeschlossen, bevormundet oder schlecht behandelt? Und im nächsten Schritt sollte ich lernen nach jedem Konflikt erst einmal ganz gezielt zu überbelegen, wie es denn überhaupt dazu gekommen ist.

Was habe ich gesagt oder getan, dass mein Gegenüber überhaupt erst so in Rage geraten ist? Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten und der bewusste Umgang mit anderen – respektive auch die sukzessive Auseinandersetzung mit dem Gesprächsverlauf warum es überhaupt erst zu einem solchen Kindergarten-Verhalten kommen konnte... Das ist der Schlüssel zum Erwachsenen-Verhalten. ■



Als Wirtschaftspsychologin und Psychologische Beraterin in eigener Praxis in Salzburg begleitet Dr. Sabine Viktoria Schneider Personen in den Bereichen Schemacoaching und Mind Body Psychology. Zudem ist sie Autorin und Vortragende. Ihre Spezialgebiete sind die „Positive Psychologie“, sowie die „Lösungsorientierte Kurzzeittherapie in Coachings“.

*Dr. Sabine Viktoria Schneider, MBA  
Psychologische  
Beratungspraxis*

[www.dr-sabine-schneider.at](http://www.dr-sabine-schneider.at)

# AKTION: GEMEINSAM STATT EINSAM



„Wir wollen gemeinsame Schritte machen, Radfahren, oder ins Fitness Studio gehen, um so ein Zeichen für die Seltenen zu setzen.“

**Helmut Kronewitter**  
Projektleiter und Koordinator für „Rare Disease Salzburg“

Seltene Erkrankungen sind ernste, oft chronische und fortschreitende Krankheiten, die häufig lebensbedrohlich sind. Bei vielen können die ersten Symptome bereits kurz nach der Geburt oder in früher Kindheit auftreten (z.B. proximale spinale Muskelatrophie, Neurofibromatose oder FIRES-Syndrom). Bei über 50% der seltenen Krankheiten manifestiert sich die Erkrankung erst im Erwachsenenalter (z.B. Huntington-Krankheit, Morbus Crohn, Ehlers-Danlos-Syndrom). Schwierigkeiten bestehen vor allem hinsichtlich der Diagnosestellung, der Verfügbarkeit relevanter Informationen und der Vermittlung von geeigneten Fachärzten. Die Betroffenen sehen sich häufig psychologischen, sozialen, ökonomischen oder kulturellen Problemen ausgesetzt. Viele Patienten erhalten keine Diagnose, da durch den Mangel an ausreichenden wissenschaftlichen und medizinischen Kenntnissen eine seltene Erkrankung oftmals nicht erkannt wird.

Rare Disease Salzburg verbindet Menschen mit einer seltenen Erkrankung im Bundesland Salzburg und Westösterreich. Jede Gruppe vertritt bestimmte Pathologien und verfügt über umfassende und wertvolle Informationen und kennt die Probleme ihrer Mitglieder genau.

## AKTION GEMEINSAM STATT EINSAM

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind die Grundbausteine eines jeden Trainings. So auch für alle Menschen mit einer seltenen Krank-

heit. „Rare Disease Salzburg“ ruft zu mehr Bewegung auf und startet daher die Aktion: „Gemeinsam statt einsam“.

## GANZ SALZBURG RADELT

Jetzt mitradeln und gewinnen! Mit diesem Aufruf möchte Rare Disease Salzburg alle einladen, die Vorteile des Fahrrads in Freizeit und Alltag zu erleben. Radle mit uns durch ganz Salzburg und genieße die Vorteile dieser Einzigartigen Aktion. Und: „Wer radelt gewinnt!“. Es gibt wieder zahlreiche schöne Preise vom Kooperationspartner KTM zu gewinnen! Unter anderem werden Fahrräder, Wochenendaufenthalte und Fahrradzubehör unter allen Teilnehmern verlost. Wer möchte, kann auch digital per App an der Aktion teilnehmen.



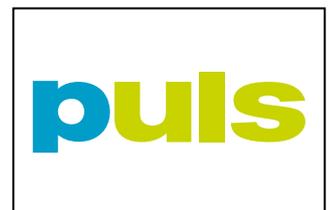
## VITA CLUB KOSTENLOS TESTEN

Zusammen mit dem Vita Club Salzburg haben wir diese Aktion ins Leben gerufen. Lerne hier mit uns, die Trainingsgemeinschaft im Vita Club kennen, beherrsche deine Körperhaltung und trainiere deinen ganzen Körper mit gezielten Übungen in der Gruppe oder allein. Die Aktion beinhaltet einen kostenlosen Testzeitraum von vier Wochen, in welchem alle Vorteile des Vita Clubs genutzt werden können. Danach erhalten die Teilnehmer noch zusätzlich eine 50-prozentige Mitgliedsermäßigung bis 31. Dezember 2020. Dazu werden noch Überraschungspakete für jeden Teilnehmer bereitgestellt.

Weitere aktuelle Informationen zur Aktion sowie die Anmeldeöglichkeit finden Sie online unter:

[www.raredisease.at](http://www.raredisease.at)

Partner & Sponsoren von Rare Disease Salzburg





# MEDITATION STÄRKT IMMUNSYSTEM & PSYCHE UND HÄLT JUNG

Während sich noch vor ein paar Jahren nur eine kleine Gruppe Interessierter für Meditation begeisterten, ist Achtsamkeitstraining inzwischen in Wirtschaft und Gesellschaft angekommen und längst Teil eines gesunden Lifestyles.

**D**ie Vorteile sind wissenschaftlich belegt und viele Studien sprechen dafür, sich regelmäßig hinzusetzen und in die Stille zu gehen. Ohne Handy, ohne Musik, ohne Einflüsse von außen. Dabei muss man keine 60-Stunden Woche haben, um von der Meditation zu profitieren. Stressreduktion, Fokussierung auf das Wesentliche, Entspannung des Geistes und mehr Gelassenheit kann heute fast jeder brauchen. Eine 2019 an der Universität Salzburg durchgeführte Studie belegt eindrucksvoll den kurzfristigen Einfluss von Meditation. Schon nach einer 20-minütigen geführten Meditation konnten wichtige Stressparameter wie Cortisol, Konzentrationsfähigkeit oder das subjektive Stressempfinden signifikant verbessert werden.

Durch die Meditation vertieft sich zumeist die Atmung, so dass jede Zelle besser mit Sauerstoff versorgt werden kann, ein Effekt, der unter anderem auch Leistungssportlern zu Gute kommt. Gleichzeitig reagiert das Immunsystem positiv auf die bessere Zellversorgung. Viele japanische Zen-Meister erreichen ein außergewöhnlich hohes Lebensalter, oft 100 Jahre oder mehr. Zen-Meditation scheint daher auch einen positiven Einfluss auf Alterungsprozesse zu haben. So schützt regelmäßiges Achtsamkeitstraining offensichtlich

die so genannten Telomere, die Schutzkappen der Chromosomen, deren Länge einen maßgeblichen Einfluss auf das Altern der Zelle haben.

## MEDITIEREN KANN MAN LERNEN

„Früher dachte ich Meditation wäre mir zu langweilig.“ So beschreibt vita club Geschäftsführerin Conny Hörl ihren Zugang zum Thema. „Aber als ich gemerkt habe, um wieviel leichter der Alltag zu bewältigen ist, wenn man in seiner Mitte ist, wurde das Thema sehr spannend. Allerdings benötigt man am Anfang etwas Hilfestellung. Man muss die richtige Sitzposition finden und braucht eine Übung um den Geist auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren.“ Diese Hilfestellung bekommt man in Salzburg in der vita Zen Lounge. Dort findet man die idealen Bedingungen, um Meditation zu lernen und regelmäßig auszuüben. Der Trainingsraum, die Zendo, strahlt dabei eine ganz besonders Atmosphäre aus. „Dort wird nicht gesprochen“, erklärt Conny Hörl. „Vielmehr ist es ein Raum der Stille und Ruhe, in dem jeder einfach für sich sein kann.“ Man kann in der Gruppe oder allein meditieren, aber auch Einzeltrainings in Anspruch nehmen. Regelmäßig, finden Kennenlern-Abende statt, um das richtige Meditieren zu lernen.



„Zen ist ein geistiges Training, das uns nicht nur mehr Gelassenheit und Klarheit, sondern auch mehr Kraft und Energie in den Alltag bringt.“

**Conny Hörl**  
Leitung der Zen Lounge

Termine und Infos:

**VITA ZEN LOUNGE**  
Alpenstraße 95-97  
5020 Salzburg  
T: +43 50 609-200  
[www.zenlounge.at](http://www.zenlounge.at)



# KERNSPINTOMOGRAFIE (MRT) DER PROSTATA

✦ VON DR. RUPERT PROKESCH

2017 erkrankten 5.697 Männer, 1.260 Männer starben daran. Rund jeder achte Krebstodesfall bei den Männern war auf Prostatakrebs zurückzuführen.

**D**as Prostatakarzinom ist in Österreich wie auch weltweit nicht nur der zweithäufigste Tumor, sondern auch die zweithäufigste tödliche Krebserkrankung des Mannes. Nach Altersstandardisierung betrug die Neuerkrankungsrate 147 von 100.000 Männern der Bevölkerung, die Sterblichkeitsrate 39 von 100.000.

Die Entwicklungen beim Prostatakrebs sind stark von den jeweiligen Screening-Standards abhängig. Im Bundesländervergleich war die Neuerkrankungsrate im Jahresdurchschnitt

2015-2017 in Tirol mit Abstand am höchsten und in Wien am geringsten. Die Sterblichkeitsrate hingegen war in Kärnten und der Steiermark am höchsten und in Tirol am geringsten.

Durch vermehrtes PSA-Screening kam es oft zu einer sehr frühen Diagnosestellung, die sich in der Verteilung der Tumorstadien widerspiegelt: 55% aller Neudiagnosen wurden bei lokalisiertem Tumorstadium gestellt. Das relative einjährige Überleben war im vergangenen Jahrzehnt stabil und betrug zuletzt 97%. Das bedeutet, dass nach einem Jahr von 100 erkrankten Patienten noch 97 am Leben sind. (Quelle: Statistik Austria)

## PSA-BESTIMMUNG AB DEM 50. LEBENSJAHR

Die Österreichische Gesellschaft für Urologie und Andrologie (ÖGU), die Deutsche Gesellschaft für Urologie (DGU) und auch die American Cancer Society (ACS) sprechen sich derzeit nicht für routinemäßige PSA (Prostata-spezifisches Antigen)-Untersuchungen aus. Männern mit dem Wunsch nach Früherkennung wird die PSA-Bestimmung und die digitale rektale Untersuchung (DRE) empfohlen.

Vor der Entscheidung zur Durchführung dieser Früherkennungstests soll der Arzt in einem Gespräch die entsprechenden Vorteile und Nachteile diskutieren sowie über die Aussagekraft von positiven und negativen Untersuchungsergebnissen und eventuell weiteren notwendigen Maßnahmen, wie Prostata-Biopsie, Behandlungsoptionen und deren Risiken aufklären. Derzeit empfehlen ÖGU, DGU und ACS Männern mit dem Wunsch nach Früherkennung eine regelmäßige PSA-Bestimmung und eine digitale rektale Untersuchung ab dem 50. Lebensjahr (wenn die weitere Lebenserwartung zumindest 10 Jahre beträgt), Männern mit einem erhöhten Risiko/familiärer Belastung ab dem 45. Lebensjahr.

## TRANSREKTALER ULTRASCHALL

Wenn ein erhöhter PSA Wert und / oder eine Auffälligkeit in der DRE vorliegen, wird ein transrektaler Ultraschall (TRUS) empfohlen. Um zu einer histologischen Diagnose zu kommen, wird eine TRUS-gesteuerte Nadelbiopsie des verdächtigen Gewebes durchgeführt, was den gegenwärtigen diagnostischen Goldstandard bei Verdacht auf Prostatakarzinom repräsentiert.

## WAS LEISTET DIE MAGNETRESONANZTOMOGRAPHIE?

Seit Einführung des konventionellen Röntgens spielt die Bildgebung beim Prostatakarzinom eine entscheidende Rolle. Die beachtliche Entwicklung der Magnetresonanztomographie (MRT) in den letzten Jahren, insbesondere der kombinierte Einsatz von dynamischer Kontrastmittelverstärker (DCE-) MRT, MR-Spektroskopie (MRS) und Diffusionsgewichteter Sequenzen (DWI = „diffusion weighted imaging“) im Sinne der multiparametrischen Bildgebung hat zu einem deutlichen Fortschritt des therapeutischen Managements des Prostatakarzinoms geführt. Mittels multiparametrischer MRT, zusätzlich zu konventionellen T2- und T1-gewichteten Sequenzen, können

heute morphologische (Größe, Volumen, Ausdehnung) Parameter des Prostatakarzinoms definiert werden.

Wo kann nun die Rolle der Radiologie im Screening und der Früherkennung des Prostatakarzinoms liegen? Aufgrund des unklaren Wertes des PSA-Tests und der DRE wird derzeit kein populations-basiertes Prostatakarzinom-Screening durchgeführt. Es ist daher auch unrealistisch und höchst unwahrscheinlich, dass eine aufwendigere, teurere und schwieriger verfügbare Methode, wie die MRT, diese Lücke schließen wird und dem PSA-Test und der DRE den Rang ablaufen kann.

Der TRUS der Prostata sowie TRUS-gesteuerte Biopsien wiederum, sind eine Domäne der klinischen Partner und werden in der Regel nicht von Radiologen durchgeführt. Wenn man das klassische Screening beiseite lässt, welche Rolle könnte die MRT in der Früherkennung des Prostatakarzinoms in der Zukunft spielen? Das Ziel der Früherkennung besteht ja einerseits darin, klinisch relevante Karzinome in einem organbegrenzten Stadium zu detektieren, andererseits indolente von behandlungsbedürftigen Prostatakarzinomen zu differenzieren. Beide Fragestellungen kann die MRT beantworten.

## VORTEILE DER MAGNETRESONANZTOMOGRAPHIE

Es wird seit einiger Zeit diskutiert, ob der Wert der Prostata-MRT erhöht werden könnte, wenn diese zur Früherkennung bei moderat erhöhtem PSA durchgeführt werden würde. Weiters könnten hochsuspekte Areale gezielt biopsiert werden – das wäre mit einer konsekutiven Erhöhung der primär positiven Prostatabiopsierate, die gegenwärtig bei nur 25% liegt, sowie einer Abnahme der falsch-negative Rate der TRUS-gezielten Biopsie (20-30%!) verbunden. (Quelle: OERG, ÖGU)

Die MRT kann somit auch kleine verdächtige Herde einer gezielten Biopsie zuführen und somit einen wertvollen Beitrag zur Früherkennung von Prostatakrebs leisten. Damit kann die Diagnose in einem früheren Stadium gestellt werden und der behandelnde Urologe die ideale Therapie einleiten. Die MRT ersetzt allerdings nicht die Gewebentnahme (Biopsie).

Am Institut Doringe in Salzburg wird diese Untersuchung mit einem 3Tesla MRT Gerät neuester Bauart als Kassenleistung angeboten. Die Befundung erfolgt durch die FachärztInnen des Institutes in enger Kooperation mit den zuweisenden UrologInnen im Sinne des Patienten. ■



Die MRT kann kleine verdächtige Herde einer gezielten Biopsie zuführen und somit einen wertvollen Beitrag zur Früherkennung von Prostatakrebs leisten.“

Univ. Prof. Dr. Rupert Prohesch  
Facharzt für Radiologie am  
Institut Doringe in Salzburg.



# HIGHEND RADIOLOGIE. WITH A SMILE.



Modernes digitale Mammographie mit geringster Strahlenbelastung

Jahrzehntelange Erfahrung und modernste Technologie. Das Institut Dr. Doring er bietet in einem angenehmen Ambiente die modernsten Untersuchungsverfahren im Fachbereich der Radiologie.

**M**it einem siebenköpfigen radiologischen Fachärz-te-Team, 25 Mitarbeitern und modernsten Großgerä-ten ist das Institut Doring er für alle radiologisch-diagnostischen Fragestel-lungen gerüstet.

Der Name Doring er steht in Salzburg seit vie-len Jahren für kompetente und verlässliche ra-diologische Versorgung und bietet das gesamte Spektrum an radiologischer Diagnostik an. Das Institut Doring er investiert laufend – vor allem in neue Geräte und modernere Räumlich-keiten. Dadurch wird die Qualität der ärztlichen Leistungen gesteigert und die Wartezeiten auf Behandlungstermine verkürzt. „Wir kümmern uns um die Abdeckung der Fragestellungen, die die gesamte Radiologie umfassen, sodass unterschiedliche Schwerpunkte abgedeckt werden können. Mein persönlicher Schwerpunkt betrifft die Schnittbildtechniken CT und MRT

und hier im Vordergrund muskuloskelettale Ra-diologie“, erklärt Radiologe Ernst Doring er.

## COMPUTERTOMOGRAFIE

Die Computertomografie (CT) ist ein spezielles Röntgenverfahren, mit dem Querschnittbilder des Körpers angefertigt werden. Sie kann bei ent-sprechender Fragestellung praktisch für sämtli-che Körperregionen eingesetzt werden.

Im Schädelbereich wird diese bei Verdacht auf Blutungen, Gefäßmissbildungen, Tumoren oder Schlaganfällen eingesetzt. Weiters zur Schmerz-abklärung und Tumorsuche, oder auch bei Ent-zündungen vorwiegend im Brust- und Bauchraum sowie in der Beckenregion.

Die Skelett-CT dient wiederum zur Abklärung von Frakturen, Bandscheibenvorfällen, Arthrosen sowie von degenerativen Veränderungen. Auch bei der Gefäßanalyse kann die Computertomografie wertvolle Dienste leisten. Etwa bei

Aortenaneurysmen, Aortendissektionen, Stenosen sowie Durchblutungsstörungen der Becken- und Beinarterien.

## RÖNTGEN

Das Institut Doringe arbeitet mit einem voll digitalisierten Röntgen. Das bedeutet einerseits eine wesentliche Dosisreduktion und jede Möglichkeit der Bildbearbeitung, sowie andererseits die Möglichkeit des Bildversandes an unsere Zuweiser. Häufige Untersuchungen sind vor allem Nierenröntgen mit Kontrastmittel, Röntgen des Dickdarms und die Darstellung der Beinvenen mittels Kontrastmittel – die sogenannte Phlebografie.

## ULTRASCHALL

Ultraschalluntersuchungen ermöglichen die Beurteilung der „Morphologie“ von Organen und Körpergewebe, also der Analyse von Struktur bzw. Form der menschlichen Organe und Weichteile. Daneben spielt die Sonografie eine wichtige Rolle in der Beurteilung von Gefäßen und ermöglicht Aussagen zu Strukturveränderung und Blutfluss. Das Verfahren ermöglicht Untersuchungen von fast allen Körperregionen. Die wichtigsten Anwendungsgebiete sind Abdomensonografien zur Untersuchung der Bauch- und Beckenorgane, die Weichteilsonografie zur Untersuchung von Muskulatur und Sehnen.

## MAMMOGRAFIE

Die Vorteile der digitalen Vollfeldmammografie sind vor allem die ausgezeichnete Bildqualität

und ein besserer Weichteilkontrast. Durch die digitale Technik konnte die Strahlendosis weiter reduziert und der Patientenkomfort verbessert werden. Zusätzlich wird die Untersuchung in unserem Institut von einem zweiten im Brustkrebsfrüherkennungsprogramm zertifizierten Radiologen/in gelesen (Vier Augen- Prinzip).

## KNOCHENDICHTEMESSUNG (DEXA)

Osteoporose ist ein Krankheitsbild, das durch eine verringerte Knochenmasse und eine damit einhergehende poröse Knochenstruktur gekennzeichnet ist. In der Folge kann es leicht zu Knochenbrüchen kommen. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung in unserer Gesellschaft nimmt auch das Risiko für eine Osteoporose zu. Durch eine frühe Diagnosestellung und entsprechende Behandlung kann das Risiko eines Schenkelhalsbruchs oder einer Wirbelkörperfraktur deutlich verringert werden.

## MAGNETRESONANZTOMOGRAFIE

MRT oder MRI (magnetic resonance imaging) sind seit den 1980er Jahren fester Bestandteil der medizinischen Diagnostik. Ein Magnetresonanztomograf ermöglicht mit Hilfe von starken Magnetfeldern die Anfertigung von Schnittbildern der inneren Organe und Körpergewebe. Dabei bildet ein MR-Tomograf im Wesentlichen die Wasserverteilung im Körper ab. Das MRT – Gerät Magnetom SKYRA verfügt über eine besonders große Röhrenöffnung von 70 cm Durchmesser. Dadurch können auch Patienten mit Platzangst gut untersucht werden.

DR. ERNST DORINGER  
Institut für CT und MRT  
Innsbrucker Bundesstraße 83a  
5020 Salzburg  
T : 0662 821919

[www.doringe.at](http://www.doringe.at)

**DORINGER**



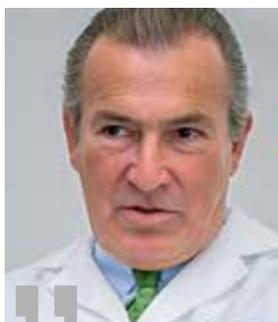
## INSTITUT DORINGER – ZAHLEN, DATEN FAKTEN

- Beginn im Oktober 1992 in den Räumlichkeiten der Tagesklinik Dr. Pierer in der Sinnhubstraße 2
- Rasch werden die Räumlichkeiten zu eng. Start des Neubaus in der Innsbrucker Bundesstraße 83a im Frühjahr 1998. Erweiterung des Institutes im Sommer 2006 zur heutigen Größe.
- Weiters Institut für CT und MRT GmbH. Hier werden CT und MRT angeboten.
- CT: Im Jahre 2006 erstes privates Institut mit einem Dual-Score-CT und der Möglichkeit Koronar-CT suffizient anzubieten.
- Aktuell 128-Zeiler, Somatom Edge mit Vollausrüstung und somit auch Koronarangiographie und Dual Energy-Technik.
- MRT: Erstes Institut im niedergelassenen Bereich in Salzburg mit 3-Tesla, aufgerüstet auf die aktuell modernste Technik Magnetom Skyra. Es kann die gesamte Palette von MRT-Untersuchungen angeboten werden.
- Erste digitale Vollfeldmammografien in Salzburg
- Erstes extramurales 3-Tesla-MRT Gerät
- Erstes Dual-Source-CT-Gerät

## DR. ERNST DORINGER – ZUR PERSON

Seit 1992 ist Dr. Ernst Doringe Facharzt für Radiologie im niedergelassenen Bereich, mit einem zunächst privaten Institut für CT und MRT. Seine Ausbildung zum Facharzt absolvierte Doringe im LKH-Salzburg und auf Auslandsaufenthalt in San Francisco, Chicago und Orlando. Zudem hospitierte er am AKH-Wien im RT-Institut Prof. Imhof.

■ **NOTFALLMÄSSIGE OPERATI-  
ONEN** wie Verletzungen im  
Bauchraum, Brustraum oder  
bei Beckenverletzungen, Ext-  
remitäten- und Schädelverlet-  
zungen sind nur in einem inter-  
disziplinärem Team möglich.



„  
Mit der Rezertifizierung ist die  
höchste Qualität erneut für die  
Patienten dokumentiert.“

*Priv.-Doz. Dr. Paul Sungler*  
SALIK-Geschäftsführer

ÜBERLEBENS-CHANCEN FÜR SCHWERSTVERLETZTE PATIENTEN STEIGEN

## TRAUMANETZWERK

Das überregionale Traumazentrum am Uniklinikum Salzburg wurde zum drit-  
ten Mal rezertifiziert. Um Menschen mit mehrfachen und lebensbedrohlichen  
Verletzungen rascher versorgen zu können, haben sich 2014 in Salzburg acht  
Krankenhäuser zu einem Traumanetzwerk zusammengeschlossen. Die Über-  
lebenschancen von Patienten konnten seitdem signifikant gesteigert werden.  
Nun soll das Modell österreichweit umgesetzt werden.

**R**und 500 Personen werden im Bundesland Salzburg und den angrenzenden Regionen in  
Oberösterreich, Tirol, der Steiermark und in Bayern bei Unfällen so schwer verletzt, dass sie  
in einem Schockraum behandelt werden müssen. Knapp 60 Prozent dieser Patienten gel-  
ten nach dem internationalen Standard-Messwert ISS (Injury Severity Score) als schwerst-  
bzw. lebensgefährlich verletzt. Seit mehreren Jahren steigen die Überlebenschancen dieser  
Personen. Im Uniklinikum Salzburg liegt sie mittlerweile bei 90 Prozent – ein Wert, der im gesamten deut-  
schen Sprachraum im oberen Bereich angesiedelt ist.

### IMMER SCHNELLERE VERSORGUNG

Mit ein Grund dafür ist das überregionale Traumazentrum, das seit einigen Jahren für das Bundesland  
Salzburg sowie die angrenzenden Regionen besteht und auch das Unfallkrankenhaus und das Kardinal  
Schwarzenberg Klinikum einbezieht. „Wir waren in diesem Bereich österreichweit Vorreiter“, sagt der Un-  
fallchirurg und Pionier in Sachen Traumazentrum, Andreas Hartmann, der auch Generalsekretär der Ös-  
terreichischen Gesellschaft für Unfallchirurgie ist. Seither wurde die Zusammenarbeit der Kliniken in der  
Region im Rahmen eines Traumanetzwerkes weiter verbessert und das Uniklinikum ist auch verpflichtet,  
schwerst- bzw. lebensgefährlich verletzte Patienten zu übernehmen, sofern andere Kliniken diese verleg-  
en wollen. Die Zertifizierung als überregionales Traumazentrum bedeutet auch, dass das Uniklinikum  
rund um die Uhr zwei Plätze für Schockraum-Patientinnen und -Patienten vorhalten muss. Mittlerweile  
ist die dritte Rezertifizierung abgeschlossen, die für das Uniklinikum wieder ein positives Bild ergab: So ist  
die Zeit von der Landung des Rettungshubschraubers bis zum Vorliegen einer vollständigen Computertom-  
ographie-Diagnose weiter gesunken. Aktuell liegt sie bei 18 Minuten – 2014 waren es noch 32 Minuten.  
Die Verweildauer im Krankenhaus sank für die Patienten von 20,6 Tagen auf 16,9 Tage.

**TRAUMANETZWERK  
SALZBURG**  
Müllner Hauptstr. 48  
5020 Salzburg  
Tel: 0662 4482 0  
[www.traumanetzsalzburg.at](http://www.traumanetzsalzburg.at)

# Ultraschall- Lösungen auf einen Blick

[siemens-healthineers.at/ultraschall](https://www.siemens-healthineers.at/ultraschall)

The clinical overlay is not that of the individual pictured.  
It was modified for better visualization.



Mit dem Engagement, die beste Bildgebung in Sachen Früherkennung, Diagnose und rechtzeitiger Behandlung von Krankheiten bereitzustellen, läutet Siemens Healthineers eine neue Ära des Ultraschalls ein. Nach erfolgreicher Einführung der Ultraschallsysteme ACUSON Juniper und ACUSON Sequoia, die bereits eine Vielzahl von Anforderungen an den Ultraschall erfüllen, wird unsere Familie an Spitzenlösungen nun durch das leistungsstarke Ultraschallsystem ACUSON Redwood verstärkt und bietet so noch mehr Auswahl, Präzision und Nutzen.

Unsere Innovationsoffensive wird dadurch angetrieben, dass wir dem kontinuierlichen Feedback und Input unserer Kunden Gehör schenken, sodass jede unserer Ultraschall-Lösungen intelligente Verbesserungen enthält, die von Anwendern selbst inspiriert sind. Von modernster Schallkopftechnologie bis hin zu intuitiven Workflows – wir lassen uns von den Bedürfnissen der Anwender leiten, um Ihnen möglichst überall, wo Sie und Ihre Patienten es benötigen, fortschrittliche und leistungsfähige Bildgebungstechnologie zur Verfügung zu stellen.

**Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns – wir beraten Sie gerne.**

Tel: +43 (0)51707-83831

[ultraschall.at.team@siemens-healthineers.com](mailto:ultraschall.at.team@siemens-healthineers.com)

**SIEMENS**  
**Healthineers**



# FASTEN UND BEWEGUNG

„Fasten ist das beste Heilmittel“, sagte schon Paracelsus.  
Noch besser ist Fasten in Verbindung mit Bewegung, zeigen neue Studien.

**E**inen großen Teil der Kohlehydrate, die wir zu uns nehmen, wandelt unser Verdauungssystem in Glykose um und speichert diese einfache Zuckerverbindung in der Leber. Das ist die Energie, die sich der Körper im Lauf des Tages von dort holt und dabei die Glykose-Depots wieder abbaut. Das dauert – je nachdem wieviel man zuvor gegessen hat und welche Leistungen man erbringen muss – zwischen 12 und 18 Stunden. Wird zwischendurch keine neue Nahrung zugeführt, leert sich der Glykose-Speicher und der Körper holt die Energie aus den Fettdepots.

Dieses „metabolische Umschalten“, das durch Fasten ausgelöst wird, setzt eine Reihe von Prozessen in Gang. Muss der Körper nicht ständig neue Nahrung verdauen, die dauernd in kurzen Abständen zugeführt wird, hat unser Organismus Zeit und Energie, um vor allem die „Müllabfuhr“ der Zellen, die sogenannte Autophagie, zu aktivieren. Ein Prozess, der 2016 von Yoshinori Ōsumi entdeckt und erforscht wurde, was ihm den Nobelpreis gebracht hat.

Schon nach 14 bis 16 Stunden beginnt der Prozess der Autophagie, wobei es sich vereinfacht gesagt, um das Selbstheilungsprogramm des Körpers handelt – mit einer Fülle an positiven Konsequenzen für ein gesundes Leben bis ins hohe Alter: im ständigen Erneuerungsprozess der Körperzellen fal-

len beschädigte und funktionslos gewordene Proteine an, die entfernt werden, außerdem eingedrungene Viren und Bakterien, die Krankheiten auslösen können. Fehler im Erbgut, in der DNA werden repariert, Entzündungen und oxidativer Stress – mitverantwortlich für Krebs und Alzheimer – werden reduziert. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass dieser wichtige Prozess der Autophagie, der zwar immer, auch ohne Fasten stattfindet, der aber durch das Fasten verstärkt wird, wesentlich dazu beiträgt, uns vor Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Alzheimer, Parkinson, Herz-Kreislauf-Leiden zu schützen und vor allem das Altern zu verzögern. „Fasten ist gut fürs Gehirn und kann die Lebenserwartung um 30 bis 40 Prozent steigern“, hat der führende US-Forscher in Sachen Autophagie, Mark Mattson, herausgefunden.

Als ideale Ergänzung zum regelmäßigen Fasten gilt ebenso regelmäßige sportliche Betätigung. Eine Studie hat ergeben, dass junge Männer, die 16 Stunden täglich gefastet haben, ihr Körperfett reduzieren konnten während sie gleichzeitig durch Krafttraining Muskelmasse aufgebaut haben. Überdies konnte ein deutlicher Anstieg der Widerstandskraft gegen Krankheitserreger wie Viren und Bakterien festgestellt werden.

Ein starkes Immunsystem durch Fasten und tägliche Bewegung in diesen schönen Frühlingstagen 2020 – ganz bestimmt kein Fehler in Krisenzeiten wie diesen.



## BERÜHRENDE ACHTSAMKEIT

# SHIATSU

Durch Stress, unterdrückte Emotionen, Angst, unerwartete Lebensveränderungen, oder nach Verletzungen kann es zu Störungen des Energie-Flusses kommen. Im Shiatsu dreht sich alles um die uns innewohnende Lebensenergie (Qi, Chi oder Ki genannt). Kann diese frei und ungestört fließen, so fühlen wir uns wohl und sind den Herausforderungen des Lebens gewachsen

Mit Hilfe von verschiedenen Techniken und durch Druck auf bestimmte Körperstellen, wird bei Shiatsu die Energie im Körper stimuliert. Gearbeitet wird entlang der Meridiane – ein weit verzweigtes Netz von Energiekanälen – auf denen sich auch die Akupunkturpunkte befinden, die man aus der traditionellen chinesischen Medizin kennt.

Ziel ist es, den ausgeglichenen natürlichen Zustand des Qi wiederherzustellen. Shiatsu ist also in erster Linie Berührung auf mehreren Ebenen des Seins – körperlich, emotional und mental. Körper und Geist werden als Eins gesehen. Sowohl der Körper als auch der Geist müssen im Reinen sein, um einen Organismus gesund zu erhalten.

In unserer schnelllebigen Zeit, in der es viel um Leistung, Funktionieren und Anpassung geht, bietet Shiatsu eine gute Möglichkeit, sich wieder

bewusster wahrzunehmen und in einem Zustand tiefer Entspannung innere Ruhe und Zufriedenheit zu finden. Shiatsu hilft bei Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsproblemen, Nervosität, Schlafproblemen, Erschöpfung und depressiven Verstimmungen sowie bei Beschwerden des Bewegungsapparats. Die Behandlung wirkt unterstützend bei einschneidenden Veränderungen wie Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder nach einer Trennung, bei Trauer oder nach Schockerlebnissen.

Das besondere Potential dieser Massageform liegt aber auch in der Gesundheitsvorsorge, oder einfach nur, um sich etwas Gutes zu tun. Shiatsu ist eine anerkannte, komplementäre Behandlungsmethode. Sie kann und soll aber nicht Ersatz einer ärztlichen Diagnose oder Therapie sein.



„Shiatsu bedeutet übersetzt „Finger-Druck“. Die Ursprünge dieser noch recht jungen Massageform liegen in der Jahrtausende alten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der japanischen Gesundheitslehre.“

**Manuela Kübler**  
Dipl. Shiatsu Praktikerin



# GESUNDHEITSRISIKO BEWEGUNGSMANGEL



„Wir müssen als Menschen wieder auf den Boden kommen und uns orientieren, wo wir hingehören!“

**Gernot Schweizer,**  
Physiotherapeut, Star-Trainer zahlreicher  
Spitzensportler wie Marcel Hirscher oder  
Sebastian Prödl und Schauspieler wie  
Tobias Moretti

„Wir leben in einer Demokratie, die es geschafft hat uns jegliche Verantwortung abzunehmen, bis hin zu unserem eigenen Körper.“ Physiotherapeut und Spitzentrainer Gernot Schweizer fordert im PULS-Interview mehr Bewegung in der Gesellschaft ein – für Gesundheit, Körper und Geist.

*Was war der Anlass für Sie, sich mit dem Thema Bewegung zu beschäftigen?*

**SCHWEIZER:** Ich habe durch eigene Sportverletzungen sehr viel Physiotherapie benötigt und dabei gesehen, dass es hier sehr viel Unterschiede gibt. Damals ist mir aufgefallen, dass es Grenzen gibt am Übergang von der Physiotherapie in die sportartspezifischen Trainings. Der Übergang von Therapie nach Verletzung in den Bereich Wiederherstellung für den Sport ist eine große Lücke. Wenn einer gerade laufen kann, kann er noch lange nicht Fußballspielen. Und ich war immer schon begeistert von Medizin, Physiologie und Anatomie und damit einen Beruf für kranke Menschen aber genauso für Sportler ausüben zu können. Das hat mich eigentlich dazu bewogen das zu erlernen und zu studieren.

*Was sind aus ihrer Erfahrung die Hauptgründe für Bewegungsmangel?*

**SCHWEIZER:** Es ist natürlich die Dekadenz, der Luxus und die Bequemlichkeit, die durch den Luxus entstanden ist. Ferner unsere Transportmöglichkeiten, die uns heute jegliche Bewegung abnehmen. Und es ist zusätzlich die Ernährung wie auch die Digitalisierung. Zusätzlich haben wir heute auch eine fanatische Ernährungswissenschaft.

*Wer leidet mehr unter Bewegungsmangel? Männer oder Frauen?*

**SCHWEIZER:** Bei den Jugendlichen sind noch mehr Mädchen im Bewegungsmangel als Jungen. Grundsätzlich sind aber beide Zahlen alarmierend. Wir können davon ausgehen, dass 84% der Männer und 90% der Frauen sich zu wenig bewegen. Wir kommen laut Weltgesundheitsorganisation nicht einmal mehr auf den minimal geforderten Grundumsatz der Bewegung. Wir wären froh, wenn Kinder heute auf eine Stunde Bewegung pro Tag kommen würden.

*Welche Gefahren gehen von zu wenig oder falscher Bewegung aus?*

**SCHWEIZER:** Heute müssen wir Kindern zwischen sechs und acht Jahren oft gehen und laufen lernen, weil das Vorleben zur falschen Grunderziehung in Sachen gehen und laufen geführt hat. Und zweitens, wer nicht viel geht und nicht viel läuft, lernt es auch nicht – so wie alles andere. Ein Kind lernt durch Sehen, Fühlen, Erleben und auch durch Spüren. Gerade diese Einflüsse auf das Kind gehen heutzutage komplett verloren.

*Heißt das, die Sinne der Kinder werden zu wenig gefordert?*

**SCHWEIZER:** Nicht nur die Sinne, sondern auch ihre Gefühle. Emotionen sind einer der wichtigsten Bewegungsmotivatoren. Die meisten adipösen Kinder mit Bewegungsmangel haben wir heute am Land, weil es hier nicht so viele Sportstätten und Strukturen gibt wo sich Kinder bewegen dürfen. Die Fähigkeit zur Selbstbeschäftigung geht verloren, weil die Digitalisierung uns viel Fähigkeiten der Kreativität und Phantasie wegnimmt, der Pokemon macht was der Programmierer vorgibt.

*Liegt das auch an der Generation der sogenannten „Helikoptereltern“?*

**SCHWEIZER:** Ja natürlich. Wissen Sie, es ist manchmal besser ein Kind lernt auch einmal ein bisschen Schmerz, aber es lernt. Und damit meine ich nicht Verletzungen, sondern negative Erfahrungen. Wir müssen aus negativen und positiven Erfahrungen unser Bewegungsverhalten kennenlernen.

*Bewegungsmangel im Büroalltag – was kann man dagegen tun?*

**SCHWEIZER:** Der Bewegungsmangel ist nur durch Selbstdisziplin aufzufangen indem man einen Ausgleich schafft. Wenn jemand acht Stunden im Büro sitzt, sollte er grundsätzlich ein bis zwei Stunden in Bewegung sein. Wenn das nicht möglich ist, sollte man wenigstens fünf Minuten Ausgleichsübungen durchführen, um die Gegenmuskelgruppen zu stärken und so aus der „Verkürzung des Sitzens“ herauszukommen. Man kann auch versuchen den Weg zur Arbeit mit mehr Bewegung auszustatten, indem man etwa zwei Stationen vorher aus dem Bus aussteigt.

*Was sagen Sie dazu, dass dem Schulsport immer weniger Zeit eingeräumt wird?*

**SCHWEIZER:** Für mich ein unverständliches Thema. Wir haben ein Schulsystem, das sich nicht auf eine neue Wissenschaft des Lehrens umstellt. Wir brauchen neben dem Sport einen bewegten Unterricht, etwa mit einer kurzen Balanceübung in Mathematik. Man hat im Rahmen von Studientausende Tests mit Studenten unternommen. Die Hälfte davon hatten unter Bewegung Vokabeln gelernt, auf dem Laufband oder bei einem Waldspaziergang und die andere Hälfte hat man herkömmlich am Schreibtisch lernen lassen. Die Bewegten nahmen in der gleichen Zeit 10 mal so viele Vokabeln auf. Das sind faszinierende Zahlen, die einen Einblick geben wie mit Bewegung Wissen besser vermittelt werden kann. Die Trägheit unserer aktuellen Bildungspolitik ist dramatisch. Ein weiteres Problem ist der Föderalismus, wo jeder Direktor entscheiden kann was an seiner Schule stattfindet. Wie sollen sich Systeme verändern, wenn jeder sein eigenes Süppchen kocht?

*Sie betreuen zahlreiche Spitzensportler wie Marcel Hirscher, Manuel Feller oder Sebastian Prödl. Was zeichnet Spitzensportler aus?*

**SCHWEIZER:** Was einen Spitzensportler auszeichnet ist die Zielsetzung, Willensstärke und eine gigantische Freude an dem, was er tut. Das ist nichts anderes wie im Management, in der Selbstständigkeit oder im Berufsleben. Ohne Zielsetzung und Freude werde ich nicht stark werden in dem was ich tue.

*Was müssen Gemeinden, das Land oder der Bund politisch für mehr Bewegung tun?*

**SCHWEIZER:** Hier gehören mehr Bewegungsräume geschaffen. Sinnvollere Trimm-Dich Parcours oder Schwimmstätten. Es ist etwa dramatisch wie wenig Menschen in Österreich schwimmen können. Aber wie soll man etwas lernen, wenn man nicht mehr die Möglichkeit hat so etwas durchzuführen. Wir brauchen in den Gemeinden Kinderspielplätze, die motorisch effektiv und intelligent sind, wo auch ein Abenteuer und ein Reiz zu spielen entsteht.

Wir haben eine bewegungs- und kinderfeindliche Gesellschaft entwickelt. Was nutzen Fußball- oder Spielplätze die um 16.30 Uhr schließen, weil es Anwohner stört das Kinder noch um 17 Uhr spielen wollen. Der Fanatismus sich einseitig zu bewegen ist nicht gesund. ■



Wer sich nicht bewegt, wird krank. So weit, so bekannt. Seit Jahren zeichnen Ärzte und Therapeuten das düstere Bild einer Gesellschaft von kranken Erwachsenen. Krank, weil sie sich als Kinder nicht bewegen und damit den Grundstein für eine Vielzahl von Leiden legen. Aber: Alle Mahnung war vergebens. Wir stehen vor einem gesellschaftlichen Desaster. Gernot Schweizer, Therapeut und Star-Trainer, kennt die krankmachenden Rahmenbedingungen – und weiß wie man gegensteuert. Jetzt im Handel erhältlich!

**Gernot Schweizer: Bewegung! Plädoyer für eine gesunde Gesellschaft, Ecowin; 2019, ISBN-10: 3711002471**

[www.teamschweizer.at](http://www.teamschweizer.at)

# EMSCULPT®

# MUSKELN GEZIELT AUFBAUEN UND FETT VERBRENNEN

Sie wünschen sich einen Wachstumsschub für Ihre Bauch- oder Gesäßmuskeln, für Arme und Waden? Die neue High-Tec Muskelaufbaumethode aus den USA macht dies möglich. Die Methode ist auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet.



„Es ist jetzt möglich, ganz ohne Sport Muskeln aufzubauen und eine sportliche Figur zu erlangen!“

**Dr. Marcus Mairinger**  
ist Flugmediziner, Assistentenmediziner und bietet EMSculpt® nun auch in Salzburg exklusiv an

Ohne intensives körperliches Training oder durch eine Schönheitsoperation ließen sich Muskeln kaum aufbauen und auch kein Fett verbrennen. „Mit Emsculpt® gibt es in Salzburg ein neues System mit dem es möglich ist schlaaffe Muskeln aufzubauen und Fett, etwa an den Hüften, effektiv zu verbrennen“, erklärt Dr. Marcus Mairinger, der die neue Methode nun in Salzburg anbietet. Das Verfahren löst mit elektromagnetischer Stimulation supramaximale Kontraktionen aus. Innerhalb einer halben Stunde kann das wie 20.000 Sit-ups oder Kniebeugen wirken.

## EMSCULPT® LÄSST DIE MUSKELN WACHSEN

„Mit EMS (Elektro-Myo-Stimulation), wie sie in vielen Fitnessstudios angeboten wird, hat Emsculpt® aber nichts zu tun“, sagt Mairinger, um Verwechslungen vorzubeugen. Bei EMS wird über einen verkabelten Anzug lediglich oberflächlicher Reizstrom an die Haut abgegeben.

Währenddessen vollführt die behandelte Person Kraftübungen.

Bei Emsculpt® hingegen wird die gesamte Muskulatur von Bauch, Gesäß, Oberarmen oder Waden von einem intensiven elektromagnetischen Feld durchdrungen. Die Muskulatur wird so stark beansprucht und bekommt in der Regel starke Wachstumsreize. Binnen einer halbstündigen Behandlung erhalten die Zielmuskeln gut 20.000 Impulse, die sie zum Zusammenziehen anregen. Studien gemäß ergibt sich nach vier Sitzungen ein durchschnittliches Muskelwachstum um 16 Prozent. Die Anwendung am Bauch kann zusätzlich den Bauchumfang um durchschnittlich 19 Prozent reduzieren.

## FÜR WEN IST EMSULPT® GEEIGNET?

Grundsätzlich kann die Behandlung jeder in Anspruch nehmen der Muskeln aufbauen möchte. Dabei profitieren Männer und Frauen gleichermaßen und in jedem Alter. Am besten eignet sich Emsculpt® für sportlich aktive Menschen, die



**PRAXIS FÜR NICHTOPERATIVE  
SCHÖNHEITSBEHANDLUNGEN**

Reichenhallerstraße 7  
5020 Salzburg  
T: +43 (0)662 84 79 19



**+96%**  
durchschnittliche  
Patientenzufriedenheit\*

durchschnittliche  
Fettabnahme\*  
**-19%**

**+16%**  
durchschnittliche  
Zunahme  
der Muskelmasse\*

■ **BEHANDLUNGSERGEBNISSE.** Die Muskulatur von Bauch, Gesäß, Oberarmen oder Waden erhält durch die supramaximalen Kontraktionen, die Emsculpt® auslöst, einen starken Wachstumsreiz. Der Aufbau der Zielmuskulatur beginnt und setzt sich in den kommenden Wochen fort. Nach circa sechs bis acht Wochen ist erfahrungsgemäß das Endresultat erreicht.

bei ihrer Figur ein wenig nachhelfen möchten. „Ebenso bringt EMSCULPT älteren Menschen wieder Muskulatur zurück. Denn ab rund 55 Jahren bauen die Muskeln schneller ab, ab 70 sehr schnell. Folglich verlieren Menschen an Kraft, Ausdauer und Schnellkraft“, weiß Mairinger um zahlreiche Vorteile. Und wer bereits im Training steht und mit wenig Bauchfett zur Behandlung kommt, kann mit Emsculpt® sogar ein „Sixpack“ erreichen.

### WIE FUNKTIONIERT EMSCULPT®

Eine Emsculpt®-Behandlung initiiert tausende Muskelanspannungen innerhalb einer halben Stunde. Daraus resultiert der intensive Trainingseffekt. Bei Behandlungen am Bauch kann Emsculpt® zusätzlich einen stärkeren Fettabbau anstoßen: Durch die fordernden Muskelkontraktionen entsteht hoher Energiebedarf.

Adrenalinschübe bewirken die Freisetzung von Fettsäuren aus den örtlichen Fettzellverbänden. Viele Zellen sind damit überfordert und gehen unter. Ihre Überreste baut das Immunsystem ab. Innerhalb einiger Wochen kann sich so eine sichtbare Verschlankung ergeben.

### BEHANDLUNGSABLAUF

Für den Muskelaufbau mit Emsculpt® strecken Sie sich auf einer Liege aus. In der ausgewählten Behandlungszone werden ein oder mehrere Behandlungsaufsätze (Applikatoren) angebracht. Das Emsculpt®-Gerät sendet seine elektromagnetische Energie über die Applikatoren in die Zielmuskulatur. Während der Behandlung müssen Sie nichts weiter tun. Insgesamt dauert die Sitzung etwa eine halbe Stunde. Die Folgebehandlungen finden im Abstand weniger Tage statt. ■

### MUSKELAUFBAU MIT EMSCULPT®

- ▶ für einen flacheren Bauch
- ▶ für ein strafferes Gesäß
- ▶ für definiertere Arme oder Waden
- ▶ Muskelaufbau ohne Schwitzen
- ▶ Fettabbau am Bauch möglich
- ▶ dauerhaftes Ergebnis
- ▶ ambulante Behandlung

# MIT EINEM ATEMZUG ZU DEN EIGENEN GRENZEN

2 CHRISTOPH ARCHET & ANITA LEDERSBERGER

Atemstillstand. Christian Thomas Prey erreicht als Apnoetaucher nicht nur große Tiefen im Wasser, sondern bleibt durch seine mentale Stärke auch in Extremsituationen ruhig und überlegt. Im PULS-Portrait spricht der gebürtige Pongauer über Schlüsselerlebnisse und persönliche Authentizität.

**A**ls Christian Prey nach 30 Minuten im 2,5 Grad kalten Wasser wieder aus dem See steigt strahlt er im Gesicht. Was für den Salzburger Sportler und Mentaltrainer selbstverständlich ist, kann sich der Durchschnittsbürger kaum vorstellen. Durch kontinuierliches Training und eisernen Willen ist er fähig sein Unterbewusstsein umzustellen, um diese Extremleistung zu ermöglichen.

In Schwarzach St. Veit geboren, zog Prey mit seinen Eltern Ende der 1970er Jahre nach Lochen am See. „Das war der Startschuss für meine Liebe zum Wasser. Sobald es mir möglich war, bin ich in die umliegenden Seen gegangen, und zwar bis in den Herbst, wo andere schon lange nicht mehr baden gingen. Hier war ich

in meinem Element“, erzählt er heute. Die Leidenschaft ist wie bei jedem Kind im Spiel entstanden – wie lange kann ich beim Schnorcheln die Luft unter Wasser anhalten? Parallel dazu übte er sich mit fünf Jahren im Kampfsport und begann sich mit sieben Jahren für Mediation zu interessieren. „Ich habe mich sehr viel mit mir selbst beschäftigt. Schon damals erkannte ich, dass Körper und Geist eine Einheit bilden sollen, um auch persönliche Potenziale umzusetzen, die wir von Natur aus bekommen haben“, so Prey weiter. In der Kälte hat er sich schon als Kind wohlgefühlt und lief als Dreijähriger gerne barfuß im Schnee. Auch bei Depressionen, Angstzuständen kann Kälte helfen. Der Selbstheilungsprozess wird angeregt. Das Immunsystem wird hochgefahren. „Kälte hat positive Effekte. Es hebt das Selbst-

bewusstsein. Das tägliche Eiswasserbad gibt mir Energie und steigert auch meine psychische Belastbarkeit“, so Prey weiter.

## VERLUST DES SEINS FÜR HABEN

„Viele Menschen verlieren den Kontakt zu sich selbst durch materialistische Ablenkungen, kurzweilige Befriedigungen und andere Dinge. Dadurch geht auch der Kontakt zur Umwelt und zur Natur abhanden. Aber genau aus diesen Ressourcen beziehen wir Ruhe, Stabilität und Persönlichkeit“, meint Christian Prey. Aus seiner besonderen Begeisterung zum Element Wasser hat sich Christian Prey im Laufe der Zeit zum Extremsportler entwickelt.

## EINSCHNEIDENDES ERLEBNIS

Seinen Weg zum Apnoetaucher fand Prey durch ein tragisches Schlüsselerlebnis. Bei einem Arbeitsunfall geriet er mit der Hand zwischen zwei Walzen. Er verlor dabei mehr als zwei Liter Blut und steckte mit der eingeklemmten Hand 45 Minuten fest bis Rettung eintraf. In dieser ganzen Zeit jedoch verlor er nie das Bewusstsein, sondern beruhigte sogar noch seine Kollegen.

„Das zeigte mir, wie stark ich mental bin.“ Nach zahlreichen Operationen verlor Prey leider zwei Finger und Teile des Handrücken. „Mir wurde gesagt ich könnte mit dieser Hand nie mehr trainieren. Innerhalb von fünf Tagen fing ich wieder an meinen Körper zu belasten, um Impulse zu schaffen. Ich war von Anfang an nicht niedergeschlagen, denn ich war zuversichtlich, meine Hand wieder hinzubekommen. Man muss einfach ganz intensiv an sich arbeiten und an sich glauben. Es rechnet sich immer“, beschreibt der gelernte technische Zeichner für Galvanotechnik und Maschinenbau seine Arbeit an sich selbst.

Im zweiten Bildungsweg absolvierte er den Universitätslehrgang in Kooperation mit dem Mentalcollege, anschließend noch eine Marketingausbildung. Ebenso eine Klangschalenausbildung, weil er auch gern über seinen Tellerrand hinausschauen wollte, wie er sagt.



## SELBSTEINSCHÄTZUNG

Selbst schätzt sich Christian Prey als authentisch ein und als jemand, der keine Rolle vorspielt. Nur so könne er sich selbst verwirklichen und auch selbst kennenlernen, meint Mentaltrainer Prey. Zudem sei er spontan, experimentierfreudig und gerechtigkeitsliebend. Energievoll, abenteuerlustig, etwas temperamentvoll – aber alles mit Hirn. Diese Eigenschaften brauche er auch für seine Projekte, etwa für Unterwasser-Fotoshootings. „Gerade in Extremsituationen muss man wissen, wer man ist, was man kann und auch was man nicht kann. Ich handle bei meinen Entscheidungen intuitiv. Wenn ich etwa an einem bestimmten Tag kein gutes Gefühl habe in eine Höhle einzutauchen, dann lasse ich es“, erklärt Prey.

## APNOETAUCHEN

Unter Apnoetauchen versteht man das Tauchen mit angehaltenem Atem ohne Atemgasversorgung oder über eine andere Quelle. Die vergleichsweise kurzen Zeitspannen, die Apnoetaucher unter Wasser verbringen, sind mit kardiovaskulären und respiratorischen Effekten verbunden, die sich vom einfachen Luftanhalten an der Oberfläche unterscheiden und mit spezifischen Gefährdungen einhergehen. Unabhängig von der persönlichen Leistung ist der grundsätzliche Vorgang beim dynamischen Apnoetauchen immer der gleiche: Nach entsprechender Vorbereitung folgt nach dem Start eine Phase des absoluten Wohlfühlens, die so lange anhält, bis der im Wesentlichen über den ansteigenden  $p\text{CO}_2$  getriggerte Atemreiz einsetzt.

Dieser physiologische Abbruchpunkt zwingt Ungeübte rasch zum Atemholen an die Oberfläche. Zunehmende Erfahrung mit den eigenen Reaktionen ermöglicht es, diesen ersten Abbruchpunkt willentlich zu ignorieren, was dann mit mehr oder weniger Stress verbunden ist. Weil sich das Zwerchfell mit heftigen Faszikulationen bemerkbar macht, wird das Ganze sehr unangenehm. Diese sogenannte „Struggle-Phase“ leitet für die meisten den endgültigen Abbruchpunkt ein. Die Athleten



„Viele verlieren durch den Alltagsstress den Kontakt zu sich selbst. Es ist wichtig, auch Zeit mit sich alleine zu verbringen!“

### Christian Thomas Prey

Freitaucher, professionelles Unterwasser-Model, Mental- und Personal Trainer. Er selbst nennt sich auch gerne Abenteurer.

■ **UNTERWASSERFOTOSHOOTINGS** stellen für den Abenteurer Christian Prey immer eine besondere Herausforderung dar.



im Apnoe-Tauchsport haben sich Mechanismen antrainiert, mit denen sie auch diesen „endgültigen Abbruchpunkt“ zum Teil noch sehr wesentlich hinauszögern können. Der offizielle Weltrekord in der statischen Disziplin liegt übrigens bei 11:35 Minuten.

### MIT DRUCK ZURECHTKOMMEN

Atemübungen und eine mental starke Vorbereitung sind für das Apnoetauchen unerlässlich, besonders bei Tauchgängen in große Tiefen, im Kaltwasser oder bei schlechter Sicht. „Ich muss mit dem Druck in der Tiefe zurechtkommen, und ich muss wissen, wo meine Grenzen liegen, um mein maximales Potenzial gefahrlos ausreizen zu können“, erklärt der Extremsportler.

Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, was sie eigentlich zu leisten im Stande sind, wenn sie an sich glauben und mentale Stärke entwickeln. Alle Qualitäten, die man beim Freitauchen trainiert, kann man auch für alle anderen Lebensbereiche verwenden. Entweder, um sich von Alltagsproblemen zu separieren oder auch bei Stress in der Partnerschaft wie auch im Beruf. Das Apnoetauchen ermöglicht ein komplettes Abschalten vom

täglichen Ballast. „Je ruhiger ich bin – was ich mit Atem- oder Visualisierungsübungen erreichen kann – desto ruhiger werden die Gedanken“, erläutert Prey.

Das Gehirn macht nur rund zwei Prozent unseres Körpergewichtes aus. Es benötigt aber rund 25 Prozent der Energie- und Sauerstoffbedarfes. Es ist unser leistungsfähigstes Organ neben dem Herz. Das ist der Preis, den wir für unsere vermeintliche Intelligenz bezahlen müssen. Negative Gedanken aktivieren extrem viele Bereiche im Gehirn und im Körper. Das verbrennt viel Sauerstoff. „Auf das Tauchen umgelegt heißt das, wenn ich beim Abtauchen nur einen Anflug von Unsicherheit oder Angst entwickle, dann kann ich sofort umdrehen. Ich würde in weiterer Folge nicht mehr meine angestrebte Tiefe erreichen. In einem solchen unsicheren Übergangszustand kann dies zu einem kompletten Blackout führen“, erzählt Prey.

Neben seinen weltweiten Apnoetauchgängen und Unterwasser-Fotoshootings gibt Christian Prey Selbstverteidigungskurse für Frauen und arbeitet erfolgreich als Mentaltrainer. Sein großes Ziel in diesem Jahr ist ein Tauchgang mit Pottwalen vor den Azoren.

[www.preynatural.com](http://www.preynatural.com)

Foto: Zingast

**MRS.SPORTY**

**POWER SUCHT FRAU**

**DEIN ENERGIE-BOOSTER-PROGRAMM**

**JETZT 4 Wochen TESTEN!**

**FLEXIBLE MITGLIEDSCHAFTEN. FLEXIBLE TRAININGSZEITEN.**

\* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 30.04.2020 erhalten die ersten 30 Neumitglieder die Möglichkeit, innerhalb der ersten 28 Tage ab Vertragsschluss die Mitgliedschaftsvereinbarung zum Ablauf der ersten 28 Tage schriftlich zu kündigen.  
Inhaber: Mrs. Sporty Club Salzburg Riedenburg Ulrike Göllner-Gradwohl, Neutorstraße 21A, 5020 Salzburg

**Mrs.Sporty** Salzburg  
Neutorstraße 21A, 5020 Salzburg  
Tel.: +43 662 841233  
[www.mrssporty.at/club867](http://www.mrssporty.at/club867)  
[power.mrssporty.com](http://power.mrssporty.com)

GEWICHTSVERLUST OHNE JOJO-EFFEKT

# DIE SAUERSTOFF-OZON UND BEWEGUNGSTHERAPIE

In unseren beiden Slim-Up-Center im Bundesland Salzburg bieten wir im Rahmen eines Aufnahmegesprächs neben einer umfassenden persönlichen Beratung auch eine individuelle Figur- und Körperanalyse an. Unsere Methode ist grundsätzlich für alle Personen jeden Alters geeignet. Eine individuelle und zielgerichtete Gymnastik in einer speziellen, beheizten Trainingskabine wird dabei durch eine Sauerstoff-Ozon-Therapie unterstützt. Ozon bringt den Zellen Sauerstoff, reinigt und hat eine heilende Funktion. Zuerst verabreichen wir Ihnen eine entspannende Hautbehandlung auf



Basis von Körperwärme und angereichertem medizinischen Sauerstoff. Ihr Zellstoffwechsel wird dadurch angeregt, Ihre Muskeln werden gekräftigt, Ihre Kondition steigert sich und Sie verlieren an Körperrumfang. Als Ergebnis verringert sich auch Ihre Cellulite oder verschwindet sogar ganz. Vor allem wird die Haut schöner und glatter. Gleichzeitig wird Ihr Gewebe gestrafft. Egal wie viel Sie an Gewicht verlieren wollen – Ihre Figur verformt sich, Ihr Wohlbefinden steigert sich. Dadurch entsteht ein positiver Einfluss auf Sie selbst und das Leben wird so richtig lebenswert.



„Wohlbefinden ist ein dynamischer Prozess, an dem wir ständig arbeiten müssen!“

Sabine Aberger  
GF Slim-Up-Center

## SLIM UP CENTER

Klausgasse 49  
5730 Mittersill  
T: 0676-501 67 84

Willibald-Hauthaler-Straße 7a  
5020 Salzburg

[www.slimupcenter.at](http://www.slimupcenter.at)

## Flugmedizin

*Gesundheits-Check für Vielflieger, Hilfe bei Flugangst oder Reisekrankheiten*

## Assistancemedizin

*Betreuung bei medizinischen Problemen im Ausland*

## Tauchmedizin

*Tauchtauglichkeitsuntersuchung*

## Reisemedizin

*Reisetauglichkeitsprüfung, Reiseimpfungen, vorbeugende Maßnahmen*

**DR. MARCUS MAIRINGER**

Reichenhallerstraße 7  
5020 Salzburg

+43 (0)662 84 79 19

[www.fliegerarzt-salzburg.at](http://www.fliegerarzt-salzburg.at)

# FREIWILLIGE – RETTUNGSANKER BEI KRISEN

Das Rote Kreuz ist bei Naturkatastrophen und Epidemien gut vorbereitet. Mehr als 4.600 Freiwillige leisten in Krisensituationen, wie in vielen anderen Bereichen wertvolle Arbeit für die Menschen im Bundesland Salzburg. Und das Rote Kreuz wird weiblicher, sagen Landesrettungskommandant Anton Holzer und Landesgeschäftsführerin Sabine Kornberger-Scheuch im PULS-Interview.

*Ist das Rote Kreuz ausreichend auf Naturkatastrophen oder Epidemien vorbereitet?*

**Holzer:** Es gibt immer wieder Ausnahmesituationen, wie zum Beispiel die Schweine- oder Vogelgrippe in den vergangenen Jahren. Dazu werden schon in Friedenszeiten entsprechende Leitpläne erstellt, sodass man im Falle einer allfälligen Situation adäquat reagieren kann.

*Das heißt, das Rote Kreuz wäre ausreichend auf eine solche Situation vorbereitet?*

**Kornberger-Scheuch:** Sehen sie, die Flüchtlingskrise hat sich auch niemand vorstellen können. Als die Flüchtlinge dann da waren, haben alle zusammengeworfen und auch diese Situation wurde gut bewältigt. Anfangs dachten wir, diese Problematik wird uns mehrere Jahre beschäftigen. Schlussendlich war nach ein paar Monaten niemand mehr hier. Wenn ein akutes Problem auftritt, gibt es entsprechende Informationen an die Bevölkerung. Der Coronavirus ist natürlich ein heikles Thema. Wir sind aber gewappnet. Die Ärzte und Gesundheitseinrichtungen sind instruiert. 80 Prozent der Menschen, die am Coronavirus erkranken, zeigen bislang nur milde Symptome.

*Wie steht es um die Freiwilligkeit beim Roten Kreuz? Gibt es Mangelbereiche?*

**Holzer:** Wir haben im Bundesland Salzburg 4.600 Freiwillige. Der größte Teil davon ist im Rettungsdienst tätig aber auch in den Katastropheneinheiten. Immer mehr auch im Gesundheitsbereich, wie etwa Besuchsdienste. Wir beobachten bei der Freiwilligenarbeit auch einen Trend: Es gibt Regionen, wo die Tradition der Freiwilligkeit mit dem Wunsch zu helfen noch sehr stark gelebt wird.

Es ist aber auch so, dass der demographische Wandel bei uns ankommt und hier gehen wir neue Wege. So bieten wir ein freiwilliges soziales Jahr an, das sehr gut angenommen wird. In erster Linie werden junge Frauen angesprochen, die nach Ihrer Matura noch nicht genau wissen was Sie tun möchten und werden in diversen Bereichen – wie etwa im Rettungsdienst – ausgebildet. Das Rote Kreuz wird weiblicher. Ebenso bieten wir älteren Menschen in Sachen Freiwilligkeit viele Einsatzbereiche an, um bei uns im Rahmen ihrer Möglichkeiten tätig zu sein.

*Das Thema Pflege begleitet uns derzeit sehr intensiv. Welchen Tipp haben Sie für pflegende Angehörige?*

**Kornberger-Scheuch:** Wir wissen, dass sehr viele Menschen zu Hause gepflegt werden. Das halte ich für ein großes Glück, weil pflegende Angehörige das auch qualitativ sehr gut machen. Viele Angehörige schieben aber Fragen rund um eine mögliche Pflege eines Angehörigen relativ lange vor sich her. Was wir den Angehörigen jedoch mitgeben wollen, ist, dass Sie sich frühzei-



**MMMag. Sabine Kornberger-Scheuch**  
Landesgeschäftsführerin Rotes Kreuz,  
Landesverband Salzburg

**Anton Holzer**  
Landesrettungskommandant Rotes Kreuz,  
Landesverband Salzburg

tig mit dem Thema beschäftigen und so besser auf eine kommende Pflegesituation vorbereitet sind.

*Wie hat sich die telefonische Gesundheitsberatung 1450 bis jetzt entwickelt?*

**Kornberger-Scheuch:** 1450 ist ja ein österreichweites Projekt, bei dem ich fragen kann, was ich bei Schmerzen oder einer vermuteten Krankheit tun kann. Wir haben in Salzburg rund 24 Anrufe pro Tag und registrieren einen kontinuierlichen Anstieg. Bis jetzt entwickelt sich die Servicenummer 1450 also sehr gut. Die Hälfte der Anrufer kann nach unserer Beratung zu Hause bleiben und braucht keine Krankenhausambulanz aufsuchen. Das bedeutet also wirklich eine Entlastung für die Spitäler. Die häufigsten Fragen drehen sich um Magen-Darm-Probleme, grippale Infekte oder Schwindel. Die Vision des Projektes ist – wie in der Schweiz, dass jeder bevor er das Gesundheitssystem in Anspruch nimmt, über die Gesundheitshotline 1450 Rat einholt.

*Was leistet das Rote Kreuz in Sachen Bildung?*

**Kornberger-Scheuch:** 2014 sind wir zur pädagogisch wertvollsten Krabbelgruppe in Salzburg gewählt worden. Wir eröffnen zu den bestehenden vier Gruppen im Herbst drei weitere und haben jetzt schon so viele Anfragen, das wir Wartelisten führen müssen. Dieser Erfolg freut uns. Das österreichische Rote Kreuz hat sich ja 2015 dazu bekannt, dass Bildung ein Schwerpunkt sein soll. Das Rote Kreuz wirkt auch über Lesepaten. Das sind Freiwillige, die in die Schulen gehen und mit den Kindern lesen. So konnten wir im Vorjahr 9.000 Kinder erreichen. Und wir haben seit 1.1.2020 die Lernhilfe eingeführt, wo wir für Kinder mit nichtdeutscher Muttersprache am Nachmittag Lern- und Sprachförderung anbieten.

*Sie haben sehr intensive und umfangreiche Jobs – was machen Sie zum Ausgleich?*

**Kornberger-Scheuch:** Ich bin eine leidenschaftliche Berggeherin und fahre viel Ski.

**Holzer:** Ich segle sehr gerne und fahre gerne mit dem Rennrad.

## NATÜRLICH WIE SELBST GEKOCHT! ZUHAUSE ESSEN

Das Rote Kreuz Salzburg bietet für alle Menschen, die nicht selbst kochen können oder wollen landesweit eine beliebte Alternative an.

**T**äglich, frisch und abwechslungsreich zu kochen ist für viele Menschen eine Herausforderung. Oft liegt das an der fehlenden Zeit oder schlichtweg dem fehlenden Können. Zudem wird es umso aufwendiger, wenn eine spezielle Diät einzuhalten ist. Herkömmliche Lieferdienste oder gar Fast-Food sind hier definitiv keine Lösung. Das Rote Kreuz Salzburg hilft Ihnen gerne dabei, in allen Lebenslagen gesund, ausgewogen und gut zu essen. Und das ohne, dass Sie selbst kochen oder das Haus verlassen müssen.

Mit „Zuhause Essen“ bietet das Rote Kreuz Salzburg verschiedenste Speisen an, die individuell und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. So kann zum Beispiel aus laktosefreien, glutenfreien oder auch cholesterinarmen Speisen gewählt werden. Sie können dabei entscheiden, ob Sie à la carte oder aber auch aus fertig zusammengestellten Sortimentkartons wählen möchten. Ganz nach Ihrem Geschmack. Das Angebot reicht von der typisch österreichischen Hausmannskost über leichte Geflügel- und Fischgerichte bis hin zu heimischen Mehlspeiseklassikern. Dabei werden nur natürliche, saisonfrische und hochwertige Produkte verarbeitet, damit es schmeckt, wie selbst gekocht.



■ DAS ROTE KREUZ bietet eine große Auswahl an Speisen ganz nach Ihrem Geschmack und liefert in der Stadt Salzburg auch täglich ofenfrisch.

Landesweit erfolgt die Lieferung der Gerichte wöchentlich oder 14-tägig kostenlos und direkt zu Ihnen nach Hause. Das Essen wird tiefgekühlt zugestellt und kann, wann immer Sie darauf Appetit haben, erhitzt werden. Durch Schockfrostungen bleiben die Vitamine und der Geschmack erhalten.

Mehr über Zuhause Essen erfahren Sie auf [www.s.rotekruz.at](http://www.s.rotekruz.at), per Telefon unter 0662 850588 oder per Mail an [zuhaue.essen@rotekruz.at](mailto:zuhaue.essen@rotekruz.at)



*Stiegl hautnah erleben.*

Da Geschmäcker bekanntlich verschieden sind, bieten wir mit drei kulinarischen Welten - dem traditionellen Bräustüberl, der gediegenen Paracelsusstube und dem hippen Stieglitz - für jeden das Passende.

Entdecken Sie die gastronomische Vielfalt der Stiegl-Brauwelt!

### *Frühschoppen*

Jeden dritten Sonntag im Monat laden wir zum gemütlichen Beisammensein im Bräustüberl. Los geht's um 10 Uhr mit frisch gezapftem Stiegl-Bier, zünftiger Hausmannskost und live Musik.

**Stiegl-Brauwelt**

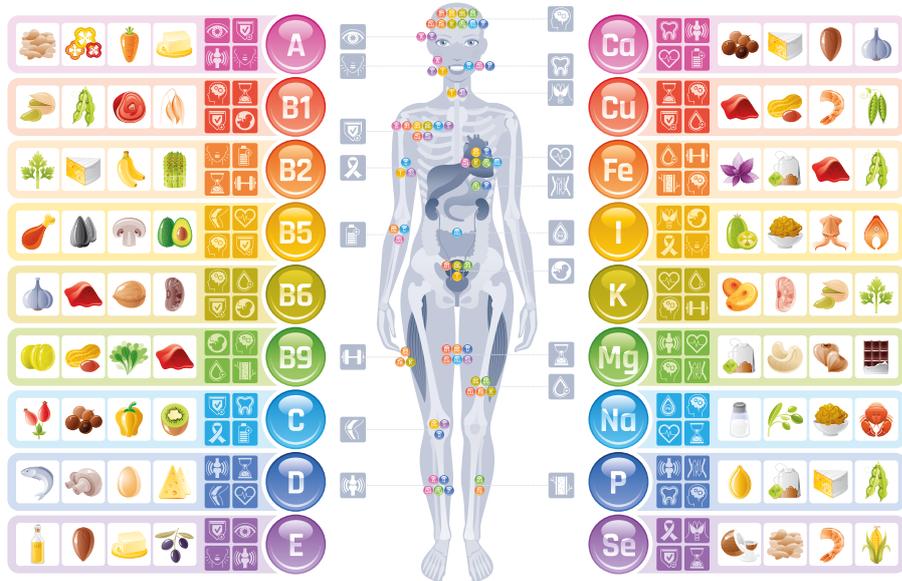
SALZBURG

Bräuhausstraße 9 · A-5020 Salzburg

Tel.: +43 (0)50 1492-1492

[www.brauwelt.at](http://www.brauwelt.at)

# KLEINES VITAMINLEXIKON



**VITAMIN A** wird vorwiegend aus dem Stoff Carotin gebildet. Es stärkt die Sehfähigkeit und fördert die Nachtsicht und das Zellwachstum. Für Kinder ist es besonders wichtig, da es das Knochenwachstum unterstützt. Steigert die körpereigene Abwehr. **Enthalten in** Karotten, Marillen, Milch, Leber, Eigelb und Spinat.

**VITAMIN B1** unterstützt das Nervensystem. **Enthalten in** Getreide, Gemüse und Kartoffeln.

**VITAMIN B2** hat eine positive Wirkung auf Haut sowie Haare und kurbelt den Abbau von Fett und Eiweiß an. **Enthalten in** Getreide, Hülsenfrüchten, Milch oder Käse.

**VITAMIN B3** wird zur Bildung von Körpergewebe, Zellen und Muskeln benötigt. Auch für das Denk- und Erinnerungsvermögen ist es existenziell. **Enthalten in** Fisch, Fleisch, Vollkornprodukten, Bananen und Pilzen.

**VITAMIN B5** unterstützt die Wundheilung und sorgt für ein starkes Abwehrsystem. **Enthalten in** Blumenkohl, Pilzen, Eigelb und Hering.

**VITAMIN B6** wird im Organismus zur Verarbeitung von Eiweiß und der Bildung von Aminosäuren benötigt. **Enthalten in** Bananen sowie in verschiedenen Gemüse- und Getreidesorten.

**VITAMIN B7** auch bekannt als Biotin, regt den Stoffwechsel an und unterstützt das gesunde Wachstum von Haaren und Nägeln. **Enthalten in** Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Soja und Nüssen.

**VITAMIN B9** wird auch Folsäure genannt

und ist für eine gesunde Zellteilung von großer Bedeutung. Besonders wichtig ist es für Frauen in der Schwangerschaft, da bei einem Mangel die Gefahr von Neuralrohrdefekten beim Neugeborenen erhöht sind. **Enthalten in** Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Spargel, Weizenkeimen und Molke-Erzeugnissen.

**VITAMIN B12** dient der Zellerneuerung und ist für die Aktivierung des Stoffes Folsäure notwendig. **Enthalten in** Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten.

**VITAMIN C** wirkt antioxidativ und schützt vor freien Radikalen, die Zellschäden verursachen können. Darüber hinaus stärkt es das Bindegewebe und unterstützt die Stoffwechselfvorgänge im Körper. **Enthalten in** frischem Obst und Gemüse.

**VITAMIN D** kann nicht nur über Lebensmittel aufgenommen, sondern vom menschlichen Körper durch das Sonnenlicht selbst gebildet werden. Fördert gesunde Knochen sowie Muskeln. Vitamin D ist gut für das Gemüt und hellt die Stimmung auf. **Enthalten in** Fisch, Leber, Pilzen, Eigelb.

**VITAMIN E** stärkt mit seiner Wirkung das Immunsystem und unterstützt die Schutzbarriere der Haut. **Enthalten in** Oliven- oder Sonnenblumenkernöl, Haselnüssen.

**VITAMIN K** wird vom Körper zur Herstellung von Blutgerinnungsfaktoren benötigt. Es verhindert Kalkablagerungen in den Blutgefäßen. **Enthalten in** grünen Kohlsorten, Avocados, Salat, Schnittlauch und Milchprodukten.



# HIRSE

## mit Gojibeeren, Apfel und Walnüssen

**E**in warmes Frühstück stärkt unser Immunsystem. Es wärmt den Körper, reguliert das Gewicht und hält uns den ganzen Tag fit und leistungsfähig. Vorzugsweise besteht es aus süß oder pikant zubereitetem Getreide oder Hülsenfrüchten.

Mein absolutes Lieblingsrezept ist Hirse mit gedünstetem Apfel und Walnüssen. Hirse ist basisch, leicht verdaulich, macht gute Laune und unterstützt den Körper bei der Entgiftung. Aufgrund des hohen Magnesium- und Eisengehalts stellt diese kleinfruchtige Getreideart gerade für Vegetarier ein wertvolles Nahrungsmittel dar. Hirse fördert die Blutbildung und das Wachstum der Haare und Nägel, wirkt gegen Cellulite und unterstützt den Hautstoffwechsel.

Gojibeeren wirken blutbildend und nähren die Augen bei Trockenheit, Nachtblindheit und verschwommenen Sehen. Ingwer wirkt entgiftend, schweißtreibend und wirkt gegen Reiseübelkeit. Zuletzt ein Tipp: Mit lauwarmem Zwetschgenröster schmeckt das Hirsefrühstück nochmal so gut.

### FÜR 1 PERSON

**VORBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten**

**KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten**

1 Tasse gewaschene Hirse

2 EL Haferflocken

1 EL Zitronensaft

1 EL gemahlener Mohn

1 Scheibe frischen Ingwer

1 Messerspitze Kardamon

1 Messerspitze Zimt

Gojibeeren, 1 Apfel, 1 Handvoll Walnüsse, Leinöl, Salz, Erdmandelmehl, schwarzer Sesam

- in 2 Tassen kochendes Wasser die gewaschene Hirse, Gojibeeren, einen klein geschnittenen Apfel sowie Zimt und Haferflocken geben
- mit Kardamon, Ingwer und Salz abschmecken
- ca. 10 Minuten köcheln lassen
- danach ausquellen lassen
- Zitronensaft und Mohn dazugeben
- Walnüsse und Leinöl unterheben
- zuletzt mit Erdmandelmehl und schwarzem Sesam bestreuen



Ernährung war für mich schon immer ein wichtiges Thema, weil Gesundheit und Genuss zusammengehören.“

**Michaela Sporn**  
Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM

# SCHAFBERG KNIESCHONEND

└ VON THOMAS NEUHOLD

Mit der Schafbergbahn kann man aus der schmerzenden Not sogar ein zusätzliches Erlebnis machen. Denn für kniemarode Wanderer bietet der Schafberg mehr als nur eine profane Auf- und Abstiegshilfe!





**S**ie kennen das? Bergauf geht's gut, aber bergab wird's selbst mit Stöcken

schwierig? Egal ob altersbedingt, nach einem schlecht verheilten Bänderriss oder Abnutzung durch sportliche Dauerbelastung, wenn die Knie nicht mehr so richtig wollen, wird der Weg vom Berg hinunter oft zur schmerzhaften Qual. Hin-auf gehen, hinunter fahren, lautet die Alternative. Seilbahnerschlossene Wanderberge gibt es in der Region Salzburg-Berchtesgaden ja doch einige.

Ein Gipfel sticht dabei besonders hervor: Der 1782 Meter hohe Schafberg. Er ist durch sein charakteristisches Aussehen mit der nahezu senkrechten, hunderte Meter abfallenden Nordwand und der weiten, sanfter geneigten Südfläche, so etwas wie das Wahrzeichen des Salzkammergutes zwischen Wolfgang- und Attersee beziehungsweise des Mondseelandes. Etwa so, wie beispielsweise der Loser als Wahrzeichen des Ausseerlandes im steirischen Salzkammergut gilt.

### ÖSTERREICHS STEILSTE ZAHNRADBAHN

Für kniemarode Wanderer bietet der Schafberg zudem mehr als nur eine profane Abstiegshilfe: Seit 1893 führt Österreichs steilste Zahnradbahn in rund 35 Minuten Fahrzeit auf den Schafberg und natürlich auch wieder herunter. Mit Öl befeuerte Dampflokomotiven, ein Ersatz-Triebwagen sowie fallweise noch kohlebefeuerte nostalgische Dampflocks überwinden auf ihrem steilen Weg von 542 auf 1732 Meter Seehöhe immerhin fast 1200 Höhenmeter rauf und runter. Bei einer Streckenlänge von nur etwas mehr als fünf Kilometer kommt da eine ganz schöne Steigung zusammen. Seit 2006 wird das mit rund 310.000 Fahrgästen pro Jahr touristische Aushängeschild des Salz-

kammergutes vom Verkehrs- und Energieversorger Salzburg AG betrieben. Aktuell wird die in die Jahre gekommene Anlage saniert, bis 2022 werden alle Gleise neu verlegt, die Weichen erneuert und die Bahnhöfe runderneuert und barrierefrei gestaltet. Zudem sind im Gipfelbereich einige Investitionen wie ein Schrägaufzug und eine Aussichtsplattform über der Nordwand geplant.

### SANFT ODER RASSIG

Dass die Bahn im Gipfelbereich fallweise eine enorme Frequenz an Halbschuhtouristen mit sich bringt, liegt in der Natur der Sache. Das soll aber nicht weiter stören, denn auf den Wegen bergauf merkt man davon wenig; vor allem nicht am rassigen Anstieg über den nach dem berühmten Salzburger Alpinpionier Ludwig Purtscheller benannte Purtscheller Steig. Dieser führt vom gebührenpflichtigen Parkplatz bei der Schafbergbahn-Talstation über das Ditlbachtal zur Auerrieseenhütte und den Auerrieseensteig zur Abzweigung Mönichsee. Von hier luftig und ausgesetzt durch die felsige Flanke (Klettersteigcharakter, Schwindelfreiheit obligat, Kletterhandschuhe angenehm, nicht mit Kindern, nicht bei Schnee oder Vereisung) zur Bahnüberquerung und über die Wiesen hinauf zum Gipfel und zur Himmelsporthütte (1250 Höhenmeter, drei Stunden Anstieg). Deutlich sanfter geht es am „Normalweg“ zu. Dieser führt von der Talstation zur Jausenstation Aschinger, dann parallel zur Bahntrasse und um den Aignerriedel herum auf die Schafbergalm (Haltestelle der Schafbergbahn, Gastronomiebetrieb geschlossen – Stand März 2020). Dann über die Südwiesen hinauf zum Gipfel (1250 Höhenmeter, drei Stunden Anstieg).



**Thomas Neuhold**  
Journalist, Alpinist und  
Lehrbeauftragter an der Uni Salzburg

**FAHRPLAN SCHAFFERGBAHN**  
[www.schafbergbahn.at](http://www.schafbergbahn.at)  
Ticket für die Talfahrt schon an der Talstation im Voraus reservieren!  
**LANDKARTE**  
Kompass Nr. 18, „Nördliches Salzkammergut“, 1:50.000  
**EINKEHRTIPP**  
Himmelsporthütte am Schafberggipfel

WER BIN ICH?

# GRUNDMUSTER WECHSELN, NATURVERBUNDENER LEBEN

Begleitende Kinesiologie fördert unsere Gesundheit und Wahrnehmung und leistet viel in Sachen positiver Lebenseinstellung.



„Meine Arbeit bringt mich dazu, an jeder neuen Herausforderung zu wachsen und so neue Ziele zu erreichen.“

**Anita Scholz**  
Dozentin für Kinesiologie und  
Holistischen Schamanismus,  
Systemisches- und Organisations-  
Coaching, Mediale Beratung

Die Gesundheit des Menschen hängt von seiner Grundkonstitution, also von der Lebenskraft, dem sogenannten Qi ab. Da wir vielen Einflüssen aus unserer Umwelt ausgesetzt sind und die Belastungen durch die Umwelt ständig zunehmen, ist es wichtig seine persönlichen Stressoren auszubalancieren. Auch unsere genetischen Schwachstellen reagieren auf äußere Belastungen, zum Beispiel durch Luftverschmutzung, Nahrungsbelastungen oder Elektromog. Oft entstehen dadurch körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Ohrgeräusche. Mit Kinesiologie können Sie ihre Stresstabilität erhöhen und Sie fühlen sich besser im Umgang mit äußeren Einflüssen. Die begleitende Kinesiologie hilft das Körper-Geist-Seele-System zu integrieren, damit Sie das Leben erschaffen können, das Sie leben wollen.

## HOLISTISCHER SCHAMANISMUS

Der Schamanismus ist wahrscheinlich die älteste Energielehre dieser Erde. Ein Schamane – die Bezeichnung Schamanismus kommt aus der tungusischen Sprache der Mongolei und Sibiriens – geht davon aus, dass alles Energie ist. Er nimmt zudem an, dass alles im Universum miteinander verbunden ist. Man kann sich das als eine Art Netzwerk vorstellen. Schamanen gab und gibt es in vielen Kulturen. Sie sind die Weisen Frauen und Männer

eines Volkes, die sich durch die Verbundenheit mit der Natur auszeichnen. So kann etwa das Naturbewusstsein indigener Völker eine wichtige Brücke darstellen, um in der modernen Zeit die eigene Individualität sinnvoll zu erleben. Dabei geht es vor allem um Bewusstseinerweiterung. Im Sinne des holistischen Schamanismus gibt es dazu einfache Techniken um den sogenannten Theta-Bereich des Gehirns zu aktivieren. Dieser Gehirnbereich ist auch mit EEG messbar. Hochfrequente Hirnwellen sind im sogenannten Beta-Bereich messbar, bei dem die Aufmerksamkeit nach außen gerichtet ist. Während Tagträumereien und in leichten Meditationen wird der Alpha-Bereich erreicht. Im Theta-Bereich während des REM-Schlafs und auch in Trance-Meditationen ist das kreative Denken und die Spiritualität besonders begünstigt. Deltawellen wiederum sind niederfrequente Hirnwellen und stellen sich während eines Tiefschlafs ein. Die noch am wenigsten erforschten Gammawellen treten vor allem bei mystischen und transzendenten Erfahrungen auf.

Die Techniken des Schamanismus können uns heute in vielen Lebensbereichen eine große Hilfe sein. Sie helfen, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse besser zu erkennen, sie stärken das menschliche Bewusstseins im Alltag und fördern die Wahrnehmungsänderung. Der Mensch geht mit sich selbst und mit allem, was ihn umgibt neu um – etwa bei Stress, in Konflikten aber auch in der Beziehung.



**VORTRAG:**  
„Holistischer Schamanismus“  
Mi., 13. Mai 2020 - 19 Uhr -  
Eintritt frei!

Paracelsus Schule  
Freilassing, Hauptstraße 13,  
D-83395 Freilassing

[www.scholz-anita.de](http://www.scholz-anita.de)

## UNABHÄNGIGKEIT

# WIR SIND NICHT VERHEIRATET

Der freie Versicherungsmakler hat keine Abhängigkeiten gegenüber Versicherungen und Banken. So kann für Kunden immer die beste Wahl in Sachen Versicherungen getroffen werden.



„Wir achten nicht nur auf die Vertragsbestandteile und Prämien, sondern ebenso auf eine gute Schadensabwicklung!“

**Christian Velagic**  
Versicherungsmakler

O<sup>3</sup> Versicherungsmakler GmbH  
**CHRISTIAN VELAGIC**  
Versicherungsmakler  
und Finanzberatung  
Marktplatz 21, Straßwalchen  
Tel: +43 [0]6215/6373  
Bahnhofstr. 39b, Ried/Innkreis  
Tel: +43 [0]7752/82395  
web: www.o-3.at



Versicherungen-  
und Finanzen

**K**urz gesprochen: Wir sind nicht ‚verheiratet!‘ Weder mit Versicherungsgesellschaften, Banken oder sonstigen anderen Produktanbietern. „Wir als freie Versicherungsmakler von O<sup>3</sup> in Straßwalchen und Ried/Innkreis agieren völlig frei von der Einflussnahme durch Versicherungsgesellschaften oder anderen Unternehmen“, erklärt Christian Velagic, geschäftsführender Gesellschafter von O<sup>3</sup>. So setzen wir insbesondere im Schadensfall die Interessen unserer Mandanten gegenüber den Versicherern durch. Welche Vorteile bieten wir als freie Versicherungsagentur:

■ Wir arbeiten unabhängig und sind nicht an die Produkte bestimmter Versicherer oder Anbieter gebunden.

■ Wir nutzen den Wettbewerb im Versicherungswesen zu Gunsten der Mandanten, um den nach Strategie, Leistung und Preis besten Versicherungsanbieter auszuwählen.

■ Wir ‚verkaufen‘ keine Versicherungen. Vielmehr suchen wir für komplexe Risikosituationen unserer Mandanten das optimale Versicherungskonzept.

■ Im Idealfall schaffen wir eigene und spezialisierte Versicherungsverträge (Deckungskonzepte), die wir für unsere Mandanten mit den Versicherern verhandeln.

Die meisten Versicherer sind bezogen auf ein Kundeninteresse bzw. Risiko nicht in allen Sparten gleichermaßen erste Wahl. Der eine Versicherer hat besondere Stärken im KFZ-Bereich, der nächste Versicherer hat ganz ausgezeichnete Haftpflicht-, Sach- oder Gesundheitsleistungen. Als Versicherungsmakler kennen wir die Stärken und Schwächen einzelner Versicherer und können so für unsere Kunden die besten Lösungen anbieten.

## BUCHTIPP: ERST LIEB ICH MICH, DANN FIND ICH DICH

Liebe ist nicht immer eine heile Welt. Das Miteinander muss gepflegt werden und Konflikte müssen gelöst werden. Der oft schwierige Satz „Ich liebe dich“ ist das Leitbild des Buches und wird in allen Variationen diskutiert. Als erfahrener Psychologe und Psychotherapeut beschreibt Dr. Rüdiger Opelt anhand zahlreicher Fallbeispiele die Grundvoraussetzungen, um von der Selbstliebe zu einer glücklichen und partnerschaftlichen Liebe zu gelangen.



Rüdiger Opelt: *Erst lieb ich mich, dann find ich dich.* Kneipp-Verlag, 2010

→ [www.opelt.com](http://www.opelt.com)



## 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 sind CHLAMYDIEN?**
  - a. Blutgerinnungsmittel
  - b. Bakterien
  - c. Nesselausschlag
- ② **Was ist eine KOLOSKOPIE?**
  - a. Beinmassage
  - b. Magenuntersuchung
  - c. Darmspiegelung
- ③ **Womit beschäftigt sich GERONTOLOGIE?**
  - a. Erbkrankheiten
  - b. Altern der Menschen
  - c. Epidemien
- ④ **Was bezeichnet TARSUS?**
  - a. Bindegewebe des Augenlids
  - b. Fusswurzel
  - c. Stadt in der Türkei
- ⑤ **SONOGRAFIEN werden erstellt mit**
  - a. Röntgengeräten
  - b. Ultraschallgeräten
  - c. Resonanztomografen
- ⑥ **GRAVIDITÄT steht für**
  - a. psychische Erkrankung
  - b. Gehbehinderung
  - c. Schwangerschaft
- ⑦ **Was bezeichnen LEUKOZYTEN?**
  - a. weiße Blutzellen
  - b. rote Blutzellen
  - c. blaue Blutzellen

### AUFLÖSUNG

1b. Bakterien, die häufig Erreger von Harnwegsinfekten sind, 2c. Darmspiegelung, 3b. Wissenschaft vom Altern der Menschen, 4. Alle Antworten sind richtig, 5b. Die Echografie oder Sonografie ist ein bildgebendes Verfahren mit Anwendung von Ultraschall zur Untersuchung von organischem Gewebe, 6b. (lateinisch graviditas) Schwangerschaft oder auch Gestation, 7a. von griech. leukós - weiß, bezeichnen die weißen Blutkörperchen

# DAHEIM, STATT PFLEGEHEIM



**Mag. Daniela Gumann**  
 Autorin mehrerer zweisprachiger Pflegebücher, zertifizierte Altenbetreuungstrainerin und Berufsgruppensprecherin der Wirtschaftskammer

Wem der Mensch am Herzen liegt, sollte Betreuungsexperten engagieren.

Seit 2012 vermittelt D&C Gumann, ein Salzburger Familienunternehmen mit Sitz in Eugendorf, 24-Stunden-Betreuerinnen. Hier hat man den Beruf zur Berufung gemacht. „Jemand, der eine 24 Stunden Personenbetreuungs-Agentur betreibt, sollte unbedingt vom Fach sein und eine entsprechende Ausbildung vorweisen können“, so Constantin Gumann. Langjährige Praxis beweist jeden Tag aufs Neue, wie mit einer hochwertigen und zuverlässigen Se-

niorenbetreuung die Lebensqualität der Angehörigen verbessert werden kann und zu deren Wohlbefinden beiträgt.

Um eine persönliche und hochqualitative Obsorge zu sichern, kümmert man sich bei D&C Gumann lediglich um eine überschaubare Anzahl von anvertrauten Menschen – denn nah am Menschen sein, zählt doppelt. Das Team ist gut eingespielt. Gearbeitet wird nach dem Motto: „Preisgünstig kann auch besser sein!“

## D&C GUMANN SENIORENBETREUUNG

- kostenloses, persönliches Erstgespräch
- Vermittlungsvertrag auf Probezeit und laufende professionelle Betreuungsdokumentation
- sorgfältige Auswahl und zuverlässige Vermittlung qualifizierter Betreuerinnen
- Beratung in allen Fragen zu Förderungen, Sozialversicherungen, Gewerbeanmeldung der Betreuerinnen
- Organisation der An- und Abreise und Koordination des Betreuungseinsatzes sowie Nachsorge

**D&C GUMANN**  
 5301 Eugendorf  
 Eichensiedlung 16



Telefon 06225-70022  
 Mobil 0699-10423466  
[www.seniorenbetreuung24st.at](http://www.seniorenbetreuung24st.at)

## MACHEN SIE DEN VITERMA BADRENOVIERUNGS-SELBSTCHECK!

**24<sup>h</sup>**  
**BadRenovierung**  
 fugenlos • barrierefrei • rutschfest



KREUZEN SIE DIE ZUTREFFENDEN PUNKTE AN

### HEUTE:

- Schimmelige, schmutzige Fugen
- Schlechte Beleuchtung
- Fehlende Haltegriffe
- Undichte Stellen
- Meine Dusche ist sehr klein
- Hoher, rutschiger Einstieg in die Wanne
- Viele Fliesen, schwer zu reinigen
- Ich bade nur selten in der Wanne

### IN 24 STUNDEN:

- Keine Silikonfugen an den Problemstellen
- Nachhaltige, energiesparende LED-Technik
- Mehr Sicherheit durch Haltegriffe
- 100% dicht, beugt Wasserschäden vor
- XXL-Dusche dank wegfaltbarer Duschtrennwand
- Barrierefreie, rutschfeste Dusche
- Pflegeleichte Duschrückwände
- Wanne raus – Dusche rein

Bereits  
 über 15.000  
 renovierte  
 Bäder

SIE ZÄHLEN MEHR ALS 3 KREUZE? HÖCHSTE ZEIT FÜR EIN NEUES BAD! JETZT ANRUFEN UND KOSTENLOSEN BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN: TEL. 06225 909 01

HFW Plusbad GmbH  
 Besuchen Sie unseren Schauraum nach tel. Voranmeldung:  
 Salzburger Straße 3 | 5301 Eugendorf  
[salzburg@viterma.com](mailto:salzburg@viterma.com) | [www.viterma.com](http://www.viterma.com)



# DON'T WAIT – WARTEN SIE NICHT!

Die Österreichische Krebshilfe Salzburg und die ÖGGH appellieren mit neuem Slogan an die Bevölkerung eine Darmspiegelung vornehmen zu lassen als auch an die Gesundheitspolitik, das Darmkrebs-Screening rasch umzusetzen.

Seit 18 Jahren appellieren die Österreichische Krebshilfe und die Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie (ÖGGH) an Österreichs Frauen und Männer, die Darmkrebsvorsorge ab 50 ernst zu nehmen. Mit Erfolg: Mehr als 10.000 Frühkarzinome oder deren unmittelbare Vorstufen konnten in den letzten Jahren endoskopisch entfernt und damit vielen Menschen aufwändige Therapien, Kummer und Leid erspart werden. „Trotzdem nehmen leider viele die Darmspiegelung ab 50 immer noch nicht wahr“, so Krebshilfe Salzburg Präsident Univ.-Doz. DDR. Anton-H. Graf.

## DON'T WAIT – WARTEN SIE NICHT!

„Mit dem Slogan „Don't wait – Warten Sie nicht“ wollen die Österreichische Krebshilfe und ÖGGH der Bevölkerung deutlich machen, dass es fatale Folgen haben kann, die Möglichkeit einer effektiven Darmkrebsvorsorge nicht zu nutzen,“ so Graf weiter. „Mit dem Slogan wenden wir uns aber auch eindringlich an die Gesundheitspolitik, rasch ein organisiertes Darmkrebs Früherkennungsprogramm umzusetzen,“ so Graf weiter.

## NEUE KREBSHILFE-BROSCHÜRE

Die Österreichische Krebshilfe hat eine neue Bro-

schüre zur Darmkrebsvorsorge mit allen aktuellen Informationen aufgelegt. Diese enthält auch eine Auflistung aller 244 Spitalsabteilungen und Ordinationen mit dem Qualitätszertifikat „Darmkrebsvorsorge“ und ist ab sofort kostenlos bei der Krebshilfe Salzburg oder als Download unter [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at) erhältlich.

Die Krebshilfe Salzburg empfiehlt eine Darmspiegelung (Vorsorge-Koloskopie) zur Früherkennung ab dem 50. Lebensjahr. So könnten Krebsvorstufen rechtzeitig oder Krebs frühzeitig erkannt und behandelt werden. Im Normalfall reicht es dann aus, 10 Jahre später eine erneute Koloskopie zu machen, so die Krebshilfe.

Zudem informiert die Österreichische Krebshilfe anschaulich mit einem „Begehbaren Darmmodell“ über den menschlichen Darm und über mögliche krankhafte Veränderungen. „Vor allem aber zeigt ein Besuch im Inneren des Darmmodells anschaulich, warum man effektiv Vorsorge betreiben soll und damit Darmkrebs weitgehend verhindern kann. In Salzburg wird das begehbare Darmmodell bei den großen Krebshilfe Gesundheitstagen am 16. und 17. Oktober 2020 im Europark zu sehen sein. Mit dabei hat die Krebshilfe dann auch Modelle der Prostata, der Brust und der Leber. Wir freuen uns heute schon auf viele interessierte Menschen in unseren Modellen“, lädt Krebshilfe Salzburg Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel alle ein, sich hautnah vor Ort zu informieren.



„Wir empfehlen eine Darmspiegelung zur Krebsfrüherkennung ab dem 50. Lebensjahr.“

Univ.-Doz. DDR. Anton-H. Graf  
Präsident Krebshilfe Salzburg



KREBSHILFE SALZBURG  
Mertensstraße 13  
5020 Salzburg  
Tel. +43 (0) 662 873526  
[office@krebshilfe-sbg.at](mailto:office@krebshilfe-sbg.at)  
[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)



# dont wait

Die Darmkrebsvorsorge-Aktion der  
Österreichischen Krebshilfe und der ÖGGH

# ARNO LEHMANN PREIS FÜR KERAMIK

**A**beiten der 11 Anwärter für den Keramik-Preis und Werke von Keramik-Altmeister Franz Josef Altenburg sind bis 23. Mai im Traklhaus zu sehen.

Die Jury hat in der Vorrunde bereits aus den 60 Einreichungen 11 Künstler/innen ausgewählt, deren Arbeiten jetzt gezeigt werden. In einer 2. Sitzung während der Ausstellung entscheidet die Jury, wer für den Preis vorgeschlagen wird.

Die Ausstellung ist abwechslungsreich und vielfältig und zeigt höchst unterschiedliche Möglichkeiten des Mediums Keramik auf. Sie gibt einen einmaligen Einblick in die österreichische Keramik-Szene, zeigt das, was anerkannte Künstler/innen neu geschaffen haben, im Dialog mit Arbeiten von jungen Newcomern.

Ergänzend zu den Werken der jungen Preis-Anwärter wird im Rahmen dieser Keramik-Ausstellung auch ein „Vorbild, eine klassische österreichische Position“ vorgestellt. Von der Jury wurde dafür Franz Josef Altenburg nominiert, als erster eine „retrospektiv“-Ausstellung zu zeigen. Mit dem in der Nähe von Schwanenstadt lebenden Künstler konnten ganz neue, noch nicht gezeigte Arbeiten, die bis 2019 geschaffen wurden, ausgewählt werden. Dazu kommen Keramiken, die für das umfangreiche Werk Altenburgs von Bedeutung sind.

Den Keramikpreis des Landes Salzburg gibt es schon seit 1989, seit 1993 wird er österreichweit ausgeschrieben und dieses Jahr zum 11. Mal vergeben. Wie die anderen Salzburger Kunst-Preise ist nun auch der Keramik-Preis nach einem Künstler, der hier ein europaweit beachtetes Werk geschaffen hat, benannt: Arno Lehmann. Er lebte von 1949



bis 1973 in Salzburg, wo sein Werk u. a. 1983 im Rupertinum und 2007 im Salzburg Museum umfangreich präsentiert wurde.

Teilnahmeberechtigt an dieser österreichweit einzigen gut dotierten Auszeichnung im Keramik-Bereich sind Künstlerinnen und Künstler, die in Österreich geboren sind oder seit mindestens fünf Jahren in Österreich leben. Sie sollten sich vorrangig mit keramischen Werkstoffen auseinandersetzen und Arbeiten aus Keramik (oder Porzellan, Ton, Lehm ...), auch in Kombination mit anderen Materialien schaffen.

Wie gut ihnen dies gelungen ist, kann in dieser faszinierenden Ausstellung im Traklhaus beurteilt und bewundert werden. Unbedingt anschauen!



## GALERIE IM TRAKLHAUS

Waagplatz 1a, Salzburg

27.3. – 23.5.2020

Di.-Fr. 14-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr und nach Voranmeldung

[www.traklhaus.at](http://www.traklhaus.at)

Franz Josef Altenburg, Dreikant, 1999, Keramik, Höhe 62,5 cm,  
Foto: Michael Maritsch

**Besser informiert mit dem  
PULS-MAGAZIN!**

Sichern Sie sich jetzt Ihr Abonnement und  
verpassen Sie keine Ausgabe mehr!  
4x jährlich neueste Infos zu Medizin, Gesundheit und Freizeit  
aus dem Bundesland Salzburg um nur 16,- Euro.

E-Mail an: [info@pulsmagazin.at](mailto:info@pulsmagazin.at)

[www.pulsmagazin.at](http://www.pulsmagazin.at)



Wir kurieren  
Ihr Marketing!

