

puls

14

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin

IM INTERVIEW
FELIX GOTTWALD
MENTALE STÄRKE & GESUNDHEIT



CORONAFREIE ZONE

WIEDER SICHER & FREI.
DIE IMPFSTOFFENTWICKLUNG BRINGT UNS IN EINE NEUE ZUKUNFT

PROTEINSYNTHESE

Top Forschung an der
Universität Salzburg

AMBULANTE REHABILITATION

Neues Zentrum
in Salzburg eröffnet

SALK: UROLOGIE

Roboterchirurgie
am Vormarsch

SKITOUREN

Ruhe-, Regenerations-
und Rückzugsräume





PARACELSUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT

**JETZT AN DER
PARACELSUS
MEDIZINISCHEN
PRIVATUNIVERSITÄT
IN SALZBURG
STUDIEREN**



**Gleich anmelden -
wir freuen uns auf Dich!
www.pmu.ac.at**

Diplomstudium
MEDIZIN

Bachelor- und Masterstudium
PHARMAZIE

VORWORT

Das mit der vielbeschworenen Eigenverantwortung hat nicht geklappt – leider. Zudem gibt es eine gewisse Coronamüdigkeit im Land. Umso wichtiger wird die baldige Verfügbarkeit von Impfstoffen für die breite Bevölkerung werden, um eine Herdenimmunität zu schaffen. Denn nur so können unser Gesundheitssystem und insbesondere unsere Intensivstationen vor Überlastung geschützt werden. Doch Stopp! Denkfehler. Wie Umfragen bescheinigen und die vergangenen Massentests zeigten, ist der von Coronamaßnahmen gebeutelte Bürger nur wenig bereit sich testen, geschweige denn impfen zu lassen. Davor sitzt die Angst tiefer im Nacken, als in einem Intensivbett aufwachen zu müssen.

Viel besser scheint dagegen die Verharmlosung zu funktionieren, um Eigeninteressen besser für sich rechtfertigen zu können. Im Sinne eines positiven Jahres 2021 ist es daher notwendig, nicht nur an sich selbst zu glauben, Achtsam gegenüber uns selbst und anderen zu sein, sondern auch Wissen-

schaft und Forschung eine Chance zu geben und diese Erkenntnisse im besten Fall für sich selbst zu nutzen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen treuen Partnern bedanken, die auch während der schwierigen Phase der Vergangenheit unsere Arbeit und Engagement für eine regionale Gesundheitsberichterstattung wertschätzen.



Christoph Archet



MAG. CHRISTOPH ARCHET
Herausgeber & Chefredakteur
office@pulsmagazin.at

Foto: Scheinast

Damit das Leben im Alltag gelingt.



V L A D P I C H L E R
P F L E G E D I E N S T E

Wir, Vlad Pichler Concepts (vormals: Salzburg 24h Pflege), sind Ihr **zertifizierter Pflegedienstleister** für **Stundenweise** Betreuung, **Kurzzeitbetreuung** und **24-Stunden-Betreuung**.

Wir stehen dafür ein, dass betreuungsbedürftige Seniorinnen und Senioren ihren Lebensabend in Würde und mit Freude verbringen dürfen.

V. P. Concepts GmbH & Co KG | Moosstraße 62 | 5020 Salzburg | office@vppflegedienste.at

vppflegedienste.at

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 14/2021

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. April. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. März 2021.

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

HERAUSGEBER & MEDIENINHABER:

AS-Media Werbeagentur Christoph Archet, Karolingerstraße 38, 5020 Salzburg, Tel.: 0660 5171134

CHEFREDAKTION: Mag. C. Archet, office@pulsmagazin.at

REDAKTION: Dr. Brigitte Gappmaier, Prof. Dr. Lukas Lusuadi, Dr. Michael Mitterberger, Prof. Dr. Hannelore Breitenbach-Koller, Dr. Roman Strassl, Dr. Sabine Viktoria Schneider, Thomas Neuhold.

ABONNEMENT: Unser Magazin wird an alle Ärzte, Apotheken und medizinischen 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: David Döcker, MA/AS-Media

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.

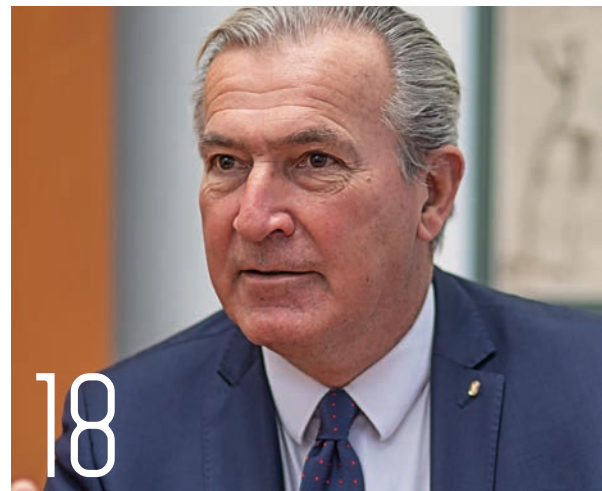
Titelfoto: Shutterstock/vectorfusionart



34



13



18

06 **DAS CORONA-JAHR**
LH-Stv. Christian Stöchl
im PULS-Interview

07 **PHARMAZIESTUDIUM**
PMU Salzburg

08 **NEUES REHA-ZENTRUM**
Zentrum für ambulante Rehabilitation

13 **ROBOTERCHIRURGIE** **Schwerpunkt**
SALK: Urologie

16 **ONKOLOGISCHE IMMUNOTHERAPIE**
Neue Tumorthérapien

18 **GEIMPFT WIRD AB FEBRUAR**
Dr. Paul Sungler im PULS Interview

20 **PANORAMA**
Kurzmeldungen

21 **HARTE ZEITEN FÜR DIE LEBER**
Regeneration

22 **BESTENS VERSORGT**
Sportklinik Dr. Aufmesser

24 **COVIDIMPFSTOFFE**
Der Anfang vom Ende der Pandemie

27 **ANSTECKEND TROTZ IMPFUNG**
Dr. Holger Förster im PULS-Interview

28 **DIE INTENSIVSTATION**
Kosten und Ausstattung

30 **TOP-FORSCHUNG IN SALZBURG**
Proteinsynthese nach Maß

32 **SCHMETTERLINGSKINDER**
Ein Forschungspilotprojekt

33 **RHEUMAPRÄVENTION**
Rheumaliga Salzburg

34 **ARMUT MACHT KRANK**
Caritas Salzburg

36 **ICH HABE ES NIE BEREUT**
Johanna Hochleitner im Portrait

37 **INNOVATIVE ALTERSMEDIZIN**
Landesklinik St. Veit

Titel-story

INHALTSÜBERSICHT



39 2021 - JAHR DER DIGITALISIERUNG
Universitätsklinikum Salzburg

40 SOCIAL-DISTANCING
Auswirkungen auf unsere Psyche

42 HPV-IMPfung SCHÜTZT VOR KREBS
Krebshilfe Salzburg

**44 EINE GUTE ZEIT
FÜR IHRE GESUNDHEIT**
Med. Zentrum Bad Vigaun

46 DAS BRAUCHTS IM HOMEOFFICE
Arbeiterkammer

47 JAHRESBILANZ 2020
Volkshilfe Salzburg

48 SONNENSCHUTZ
Kälte schützt nicht vor Sonnenbrand

49 AYRVEDA
Erprobte Heilmethode

50 PSYCHOLOGIE
Zuversicht ist Zukunft

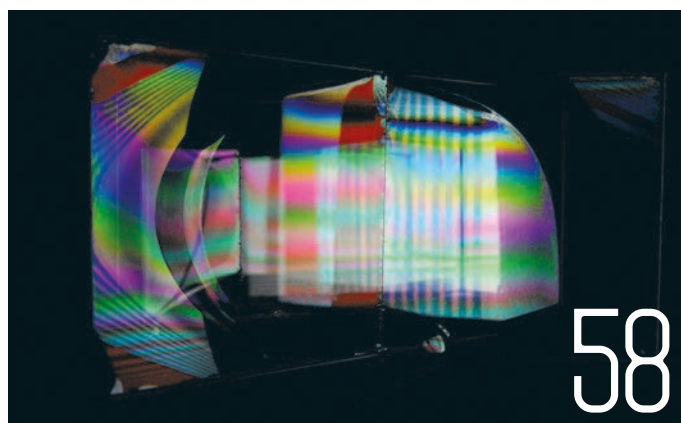
52 MENTALE STÄRKE UND GESUNDHEIT
Felix Gottwald im PULS-Interview

54 SKITOUREN-SPORT
In der Ruhe liegt die Kraft

56 DIE RINGELBLUME
Die Wirkungen als Heilpflanze

57 GEFÜLLTE ZUCCHINI
Unser Rezept zum Nachkochen

58 FEINE VIDEOKUNST
Galerie im Traklhaus



DAS CORONA-JAHR IM RÜCKSPIEGEL: VOM ERSTEN FALL BIS ZUR IMPFUNG

„HERAUSFORDERNDER UND INTENSIVER GEHT ES WOHL NICHT“

2020 – das Jahr der Corona-Pandemie. Am 29. Februar kam die Nachricht: Es gibt einen ersten bestätigten Corona-Fall in Salzburg. Wir haben mit dem Salzburger Gesundheits- und Spitalsreferenten LH-Stv. Christian Stöckl über ein außergewöhnliches Jahr gesprochen und in die Zukunft geblickt.



LH-STV. DR. CHRISTIAN STÖCKL
Gesundheitslandesrat

Im Rückspiegel betrachtet: Das Jahr 2020 war für Sie...

CHRISTIAN STÖCKL: ... wohl das herausforderndste und intensivste Jahr in meiner gesamten politischen Karriere. Ich habe mir nicht gedacht, dass es zum Aufräumen des Finanzskandals und der Budgetsanierung noch eine Steigerung geben kann. Aber so ist es. Ich kann mich noch gut an den Anfang des Jahres erinnern, als die Schlagzeilen über Corona plötzlich dominiert haben und das Virus praktisch immer näher gerückt ist.

Ab wann hat man sich in Salzburg konkret darauf vorbereitet?

CHRISTIAN STÖCKL: In Salzburg gab es am 1. Februar die ersten Verdachtsfälle, die sich aber nicht bestätigt haben. Wir haben uns aber bereits im Vorfeld darauf eingestellt. Als Gesundheitsreferent stand ich über die Landessanitätsdirektion in ständigem Austausch mit dem Gesundheitsministerium, um einen Überblick über die Entwicklungen in und rund um unser Land zu haben. In der Folge haben wir unsere Spitäler vernetzt, um Kapazitäten zu schaffen, Abstrich-Teams organisiert, Schutzausrüstungen bestellt etc.

Dann kam aber alles doch sehr plötzlich, oder?

CHRISTIAN STÖCKL: Insofern, als dieses Virus für uns alle Neuland war. Anfangs sprachen auch viele Experten und Mediziner von übertriebener Hysterie. Die Wirklichkeit hat uns aber sehr rasch eines Besseren belehrt. Der Wissens- und Forschungs-

stand über dieses Virus ist heute unvergleichbar höher als noch vor wenigen Wochen und Monaten.

Sehen Sie in der aktuellen Situation auch Chancen – für unsere globalisierte Gesellschaft, das Zusammenleben, den Umgang miteinander, das Gesundheitssystem?

CHRISTIAN STÖCKL: Die aktuelle Situation macht bewusst, wie verletzlich unsere hoch standardisierte Gesellschaft eigentlich ist. Die Chance liegt darin, im Umgang miteinander wieder rücksichtsvoller zu werden, das Zusammenleben möglichst positiv zu gestalten und unser Gesundheitssystem zu schätzen.

Eine weitere Chance sehe ich darin, dass wir in Zukunft noch mehr auf Regionalität statt Internationalität und Neoliberalismus setzen.

Was erwarten Sie sich vom Jahr 2021? Wie geht es weiter?

CHRISTIAN STÖCKL: Ich hoffe und werde alles daran setzen, dass es auch weiterhin gelingt, die Bevölkerung bestmöglich zu schützen. Und vor allem, dass wir mit den Corona-Impfungen dieses Virus in den Griff bekommen und unser gewohntes Leben wieder zurückgewinnen können. Dazu braucht es aber die Mithilfe der gesamten Bevölkerung und ich kann nur appellieren: Lassen Sie sich impfen!

Danke für das Gespräch!



■ DIE ERSTEN ABSOLVENTEN schlossen im Oktober 2020 das Bachelorstudium der Pharmazie an der PMU ab und traten – abermals als die Pioniere – geschlossen ins Masterstudium über.

PHARMAZIE IN SALZBURG STUDIUM MIT ANSPRUCH UND ZUKUNFT

Die ersten Bachelor-AbsolventInnen der Pharmazie an der Paracelsus Universität haben ihr Studium abgeschlossen und sind ins Masterstudium gewechselt. In ihrer Ausbildung zum Master durchlaufen sie ein einzigartiges Curriculum, das speziell für die modernen Anforderungen und die neuen Berufsfelder in der Pharmazie entwickelt wurde.

Als die Paracelsus Medizinische Privatuniversität in Salzburg ihr neues Studium der Pharmazie entwickelte, war nichts fix und alles möglich. Es bot sich – in Kooperation mit dem Österreichischen Apothekerverband – die Möglichkeit, eine neue, moderne sowie praxis- und wissenschaftsgeleitete Ausbildung zu entwickeln: maßgeschneidert für die aktuellen Entwicklungen und Anforderungen in der Pharmazie, Patientenbetreuung und am Markt. Die 24 Pioniere, die im Wintersemester 2017/18 in das neue Bachelorstudium eintraten, sind im Herbst 2020 in das Masterstudium gewechselt.

„SALZBURGER CURRICULUM“

Der Lehrplan für den Weg zum Master in Pharmazie zielt – auf den Grundlagen des Bachelors aufbauend – darauf ab, bestens ausgebildete Pharmazeuten auszubilden. Je nach Eignung, Neigung und Spezialisierung werden sie in Apotheke, Klinik, pharmazeutischer Industrie und Forschung arbeiten. Das vielseitige Curriculum mit zahlreichen Praktika und Forschungsmöglichkeiten, interdisziplinären Lehrveranstaltungen und eigenem Laborplatz ist ein PMU-spezifisches: Einen Schwerpunkt bildet die Klinische Pharmazie, die zunehmend an Bedeutung gewinnt, weil speziell qualifizierte Experten die Arzneimitteltherapie für Patienten sicherer und wirksamer gestalten. Ein anderer Vorteil ist der besonders hohe Praxisbezug in den Lehrveranstaltungen. Darüber hinaus vermitteln Praktika in Kliniken und Krankenhäusern das praktische Rüstzeug in Klinischer Pharmazie.

INTERDISZIPLINÄR LERNEN UND LEHREN

Eine weitere Besonderheit im Masterstudium Pharmazie – und generell an der Paracelsus Universität in Salzburg – ist das Beisammensein von Pharmazie, Medizin und Pflegewissenschaft auf einem Campus. Pharmazie- und Medizinstudierende – und künftig verstärkt auch jene der Pflegewissenschaft – besuchen gemeinsame Lehrveranstaltungen. So lässt zum Beispiel Antonio Sarikas, Vorstand der Pharmakologie, umfangreiche Fallbeispiele in den Unterricht einfließen. An diesen erlernen die Studierenden der verschiedenen Fachrichtungen gemeinsam praxisnahes Wissen. Der Einblick ins Tätigkeitsspektrum der jeweils anderen Disziplin bereitet auf den beruflichen Alltag vor, in dem die multiprofessionelle Zusammenarbeit schließlich gelebt werden muss. Das didaktische Konzept auf Basis dieses Miteinanders – für das es bereits jetzt ein starkes E-Learning-Konzept gibt – wird künftig noch weiter ausgebaut und vertieft werden, virtuelle Lehrformen verstärken den Erlebnischarakter der Lehrinhalte.

LAST BUT NOT LEAST ...

Freuen dürfen sich die Masterstudierenden darüber hinaus auf ein Apotheken- und Industriepraktikum, ein Forschungspraktikum in Industrie, Kliniken oder Universitätsinstituten und zahlreiche Laborübungen am eigenen Laborplatz. Und für den Input von außen stellt auch das Auslandssemester im achten (zur Gänze in Englisch abgehaltenen) Semester eine gute Möglichkeit dar, andere pharmazeutische Einrichtungen und Gesundheitssysteme kennenzulernen und damit den Horizont zu erweitern.

SIEBEN FACHRICHTUNGEN SORGEN



■ **DAS REHA ZENTRUM SALZBURG** ist im Bereich der ambulanten Rehabilitation eine Einrichtung der Spitzenklasse. Es kommen modernste diagnostische und therapeutische Behandlungsmethoden zum Einsatz.



Im Rahmen der Rehabilitation müssen Patienten bislang meist auf ihr privates und soziales Umfeld verzichten und sich in länger dauernde stationäre Therapie begeben.“

PRIM. UNIV.-PROF. DR. JOSEF NIEBAUER
MBA, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation – ÖGPR und Ärztlicher Leiter des REHA Zentrums Salzburg

Das neue REHA Zentrum Salzburg bietet erstklassige und erfolgreiche ambulante Rehabilitation auf universitärem Niveau. Erstmals gibt es in Salzburg ein Zentrum für ambulante, wohnortnahe und berufsbegleitende Rehabilitation.

Rehabilitation“ steht für „Wiederherstellung“. Ziel ist die optimale Behebung von Beschwerden. Mit der Eröffnung des REHA Zentrums Salzburg werden nun neue Maßstäbe im Bereich der ambulanten Rehabilitation gesetzt. „Für eine ambulante Rehabilitation spricht die Flexibilität – sie lässt sich perfekt in den beruflichen und privaten Alltag unserer Patienten integrieren“, erklärt Gerlinde Rogatsch, Geschäftsführerin des neuen REHA Zentrums Salzburg.

PHASE 2 UND PHASE 3 WOHNORTNAH ERLEBEN

Das Angebot des neuen REHA Zentrums Salzburg richtet sich an Patienten, bei denen ein mehrwöchiger stationärer Aufenthalt nicht notwendig oder

nicht möglich ist. Diese kommen in der sogenannten Phase 2 (nach einer Operation oder akuten Erkrankung) im Schnitt drei Mal pro Woche für mehrere Stunden in die Einrichtung, können bei Bedarf Angehörige einbinden und je nach Gesundheitszustand ihrem Beruf nachgehen. Schwerpunkt der rehabilitativen Therapie ist ein dem Gesundheitszustand angepasstes körperliches Training. Neben der medizinischen Betreuung lernen Patienten auch vieles über den Umgang und die Bewältigung ihrer Krankheit. Bei all dem steht ein professionelles Rehabilitationsteam zur Seite. Dem Berufsalltag kann weiter nachgegangen werden. In einer anschließenden Phase 3 kann der Rehabilitationserfolg vervollständigt und der Gesundheitszustand nachhaltig stabilisiert werden. Die Phase 3 schließt entweder an eine stationäre oder ambulante Reha an,

FÜR EINE TOP-REHABILITATION

ist berufsbegleitend und dauert je nach Indikation sechs bis zwölf Monate an zwei Therapietagen pro Woche. Zusätzlich haben Patienten die Möglichkeit, Probleme in Form von Einzel- und Gruppengesprächen zu bearbeiten. Die Therapien können flexibel und auf individuelle Bedürfnisse gestaltet werden, das Erlernte kann zuhause praktiziert werden.

ZENTRALE LAGE – PROFUNDE LEITUNG

Das neue REHA Zentrum Salzburg ist größtenteils im Haus A (Chirurgie West) am Uniklinikum Campus LKH untergebracht und eine gemeinsame Einrichtung der Salzburger Landeskliniken und der Humanocare – die beiden Partner betreiben schon bisher die stationäre neurologische Reha NeuroCare am Uniklinikum Campus CDK. Ärztlicher Leiter ist der bekannte Sportmediziner und Kardiologe Professor Josef Niebauer, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin.

HÄUSERÜBERGREIFENDE EXPERTISE

Die ambulante Rehabilitation für Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates wird vom Team der ORTHO-Reha Salzburg, bekannt für die ambulante Wirbelsäulen-Reha, durchgeführt.

Die Einrichtung betreibt neben dem Uniklinikum Campus LKH noch zwei weitere Standorte: Für neurologische Erkrankungen findet die ambulante Rehabilitation am Uniklinikum Campus CDK statt.

Die ambulante psychiatrische Reha (APR) in der Imbergstraße gehört jetzt ebenfalls zum REHA Zentrum Salzburg, verbleibt aber am bisherigen Standort.

WIE KOMMT MAN ZU EINER AMBULANTEN REHABILITATION?

Das Krankenhaus oder niedergelassene Ärzte/Fachärzte stellen den Antrag an die Pensionsversi-

cherung oder die zuständige Sozialversicherung, die dann von Fall zu Fall entscheidet. Voraussetzung ist entweder eine aktive Berufstätigkeit mit Versicherung nach dem ASVG, eine aufrechte Betreuungsvereinbarung mit dem AMS oder laufendes Pensions- oder Invaliditätsverfahren. Bei einer Bewilligung werden alle Kosten durch den zuständigen Sozialversicherungsträger übernommen.

BREIT GEFÄCHERTES ANGEBOT

Das Spektrum der Behandlungen umfasst Untersuchungen, Kraft- und Ausdauertraining, Koordinationstraining, Heilgymnastik, indikationsspezifische Therapien, Schulungen, Beratungen, Vorträge. Durchgeführt wird die ambulante Rehabilitation von einem multiprofessionellen Team bestehend aus Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Physiotherapie, Sportwissenschaften, Ergotherapie, Logopädie, Diätologie, Psychologie und Sozialarbeit. Die Patienten profitieren durch die enge Anbindung an das Uniklinikum Salzburg und den Austausch mit den dort tätigen Experten.

WICHTIGSTE REHAZIELE

Die Rehabilitation umfasst medizinische, berufliche und soziale Maßnahmen. Die Patienten sollen weitgehend ohne fremde Hilfe wieder ein selbstständiges und aktives Leben führen sowie einen Beruf ausüben beziehungsweise eine Ausbildung absolvieren können. Die Therapien werden zeitlich flexibel geplant und lassen sich so in den privaten und beruflichen Alltag integrieren. „Die individuelle, ambulante und somit wohnortnahe Rehabilitation ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie und gewährleistet eine bestmögliche Genesung und auch Wiedereingliederung in das berufliche und soziale Umfeld“, bringt es Professor Niebauer auf den Punkt.



Jeder Patient hat seine eigene Krankheitsgeschichte und daher formulieren wir die Rehabilitationsziele mit jedem Patienten individuell. Uns ist wichtig, dass die Patienten lernen eigene Strategien im Umgang mit der Krankheit zu entwickeln und achtsam mit sich umzugehen. Für das gesamte Team ist Rehabilitation dann erfolgreich, wenn der Patient Therapieinhalte im Anschluss an seine Reha selbstständig weiterführt.“

MAG. BERNHARD REICH, PhD
Therapieleiter REHA Zentrum Salzburg

AMBULANTE REHA – KRANKHEITSBILDER

- Bewegungs- und Stützapparat
- Atmungsorgane
- Neurologie
- Onkologie
- Stoffwechselsystem und Verdauungsapparat
- Psychiatrische Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (derzeit nur für Versicherte der KfA und SVS)

UNSERE PARTNER



REHA Zentrum Salzburg
Müllner Hauptstraße 48, Haus A,
5020 Salzburg
Tel. +43-572 55-860 50

www.rehazentrum-salzburg.at

MEHR GESUNDE LEBENSJAHRE DANK REHABILITATION

Im PULS-Interview erklärt Sportmediziner und Kardiologe Josef Niebauer warum dank gezielter Rehabilitationsmaßnahmen Patienten schnell wieder ihren Platz in Gesellschaft und Beruf einnehmen können.

Herr Prof. Niebauer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache. Warum ist das so?

JOSEF NIEBAUER: Je mehr wir dem westlichen Lebensstil frönen, desto stärker ist der Anstieg von Herz-Kreislauferkrankungen. Denn mit dem Wohlstand kommt ein Sprung nach vorne was die Todeszahlen angeht. Das liegt hauptsächlich an der körperlichen Inaktivität. In Folge nehmen viele Menschen an Körpergewicht zu, weil sie auch zu viel essen. Mit Übergewicht bekommen Sie möglicherweise hohe Blutfettwerte, Diabetes mellitus Typ2, hohen Blutdruck und das Rauchen ist ein weiterer Risikoparameter.

Gibt es eine Empfehlung, wie viel man sich am Tag bewegen soll?

JOSEF NIEBAUER: Das Mindestmaß was wir machen sollten sind 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche, in einem Bereich, indem wir ins Schwitzen kommen. Das sind rund 20 Minuten am Tag, eigentlich peinlich wenig. Wenn wir uns intensiver belasten, also richtig laufen gehen etwa, reichen schon 75 Minuten pro Woche als Mindestmaß. Man weiß, dass wir selbst bei diesen geringen Werten, die prognostisch gesehen schon einen großen Vorteil haben, weniger an Herz-Kreislauf Indikationen erkranken. Sinnvoll wäre es rund 300 Minuten pro Woche körperlich aktiv zu sein. Darüber hinaus haben wir keinen gesundheitlichen Vorteil mehr, abgesehen davon, dass wir fitter und schneller werden.

Welchen Effekt bringen Bewegung und Training bei Lungenerkrankungen? Hilft dies auch nach COVID-19 Erkrankung?

JOSEF NIEBAUER: Durch körperliche Bewegung und Training wird die Belüftung aber auch Durchblutung der Lunge und der Atemmuskulatur verbessert. Des Weiteren wird die periphere Muskulatur trainiert und somit Herz und Lunge entlastet. Für dieselbe Leistung braucht man dank Training weniger Atemzüge und weniger Herzschläge. Tatsächlich konnten wir in einer gemeinsamen Studie mit Professor Studnicka von der Klinik für Lungenerkrankungen an unserem Uniklinikum Salzburg nachweisen, dass es bei Patienten mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung durch kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining zu einer 20%igen Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und maximalen Sauerstoffaufnahme sowie einer 50-70%igen Zunahme der Kraft kam. Auch verbesserte sich die Lebensqualität deutlich. Damit Patienten solche Ergebnisse erzielen können bedarf es der Schulung sowie der individuellen Dosierung von Umfang und Intensität des Trainings. Genau das und vieles mehr erlernen Patienten während einer ambulanten Rehabilitation. Hiervon profitieren auch Patienten nach COVID-19.



PRIM. UNIV.-PROF. DDR. JOSEF NIEBAUER ist Vorstand des Universitätsinstitutes für präventive und rehabilitative Sportmedizin am Uniklinikum des Landes Salzburg und Ärztlicher Leiter des REHA Zentrum Salzburg: „Für Leute, die in den Sport einsteigen wollen empfehle ich auf jeden Fall eine sportmedizinische Untersuchung. Unsere Türen an der Sportmedizin stehen für jedermann offen. Und für Patienten, für die eine ambulante Reha in Frage kommt, steht unser interdisziplinäres Team am REHA Zentrum Salzburg jederzeit bereit.“

Worum geht es bei moderner Rehabilitation?

JOSEF NIEBAUER: Wir betrachten den Menschen interdisziplinär. Das heißt, wir schauen uns den Patienten in seiner Gesamtheit an und nicht nur seine Indikation aufgrund welcher er zu uns kommt. Es wird individuell untersucht und ebenso trainiert, damit ein möglichst hoher Nutzen ohne Schaden entsteht.

Wann ist eine Rehabilitation sinnvoll?

JOSEF NIEBAUER: Prinzipiell ist eine Rehabilitation bei fast allen chronischen Erkrankungen sinnvoll, weil man im Detail über Ursache, Diagnostik und Therapie unterrichtet, aber auch praktisch im Umgang mit der Erkrankung sowie Übungen, die das Voranschreiten der Erkrankung verzögern oder gar verhindert vertraut gemacht wird. Man erhält Anleitungen für zu Hause, die v.a. nach der Rehabilitation weiter angewendet werden müssen, damit ein optimaler Therapieerfolg gewährleistet ist. Dies gilt für nahezu alle chronischen Erkrankungen der bereits eben erwähnten Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen, aber auch für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder metabolischem Syndrom, Krebserkrankungen, Krankheiten des Bewegungs- und Stützapparates einschließlich der Wirbelsäule, sowie neurologischen Erkrankungen. Erfreulicherweise können wir an unseren Standorten interessierten Patienten eine ambulante Rehabilitation bei all diesen Erkrankungen auf universitärem Niveau bieten. Unser multidisziplinäres Team steht von morgens bis abends bereit, damit auch ein berufsbegleitende Rehabilitation am Wohn- bzw. Arbeitsort möglich ist.

MEHR QUALITÄT – MEHR SICHERHEIT

Im Kampf gegen COVID19 arbeitet der Medizinproduktehandel mit vereinten Kräften daran, das Virus einzudämmen und die Versorgung mit Medizinprodukten und Mundschutz sicherzustellen.

Bei der Beschaffung von Covid-19-relevanten Produkten, wie beispielsweise Schutzausrüstung oder SARS-Cov-19-Tests, können Salzburger Betriebe und Bürger/innen auf regionale Medizinproduktefachhändler zurückgreifen.

Zur Sicherung der Wertschöpfung in der Region – aber auch im Sinne der Nachhaltigkeit – ist der Einkauf bei regionalen Händlern mit kurzen Lieferketten beziehungsweise Transportwegen ein wichtiger Beitrag.

GEPRÜFTE QUALITÄT

Lokale Medizinproduktehändler können den Bedarf an Covid-19-relevanten Produkten gut, schnell und verlässlich decken und die lokale und regionale Bevorratung und Lagerhaltung mit Medizinprodukten sicherstellen.

In Österreich ist der Handel mit Medizinprodukten ein reglementiertes Gewerbe. Österreichische Medizinproduktehändler verfügen über das fachliche Know-how und die erforderlichen Qualifikationen, um ein hohes und kontrolliertes Schutzniveau im Sinne der Patientengesundheit zu gewährleisten. Der regionale Handel, im speziellen der Medizinproduktehändler, sichert Arbeitsplätze und schafft Wohlstand sowie Kaufkraft in der Region.



FRIEDRICH STRUBREITER
Fachvertretungsvorsitzender der
Wirtschaftskammer für Optik- und
Medizinproduktehandel

Masken richtig nutzen



Vor und nach Auf-/Absetzen: Hände waschen (mind. 20 Sek. mit Seife) oder desinfizieren.



Über Mund, Nase und Wangen platzieren – an Rändern möglichst dicht anliegend.



Bei Abnehmen und Entsorgen an Bändern anfassen, nicht Außenseite berühren.



Durchfeuchtete Masken bei Raumtemperatur trocknen lassen, weil höhere Temperaturen die Vermehrung von Bakterien und Schimmelpilzen anregen können.



Medizinische Gesichtsmaske und Partikelfiltrierende Halbmaske sind Einwegprodukte.



Alltagsmaske nach Abnehmen in Beutel o. Ä. luftdicht verschließen und, um Schimmel zu vermeiden, oft waschen.



Waschen bei 60 °C, vollständig trocknen. Herstellerhinweise (so vorhanden) beachten zur max. Anzahl Waschungen ohne Funktionsverlust.



Auch mit Maske Abstand zu anderen Menschen: wo immer möglich mind. 1,50 m.



WEIL SIE **IN IHREM LEBEN** NOCH VIEL VOR HABEN.

Eine Krebs-Diagnose kommt unerwartet, unabhängig von Alter oder Lebensstil. Daher ist es sehr wichtig an neuartigen Therapieansätzen zu forschen, um den Krebs zu bekämpfen – und vor allem um ihn heilbar zu machen. Wir bei MSD nehmen diese gewaltige Herausforderung an, um Patienten wieder ein selbstbestimmtes, unbeschwertes Leben zu ermöglichen. Weitere Informationen über unser Engagement in Sachen Forschung unter www.msd.at



Merck Sharp & Dohme GesmbH, Wien
Medieninhaber & Herausgeber Merck Sharp & Dohme GesmbH

AT-KEY-00604 Erstellt: Oktober 2020. © Urheberrechtlich geschützt für
Merck Sharp & Dohme Corp., ein Unternehmen von Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, U.S.A.

ROBOTERCHIRURGIE

AN DER UROLOGIE IM UNIVERSITÄTSKLINIKUM SALZBURG

Seit Anfang der 1990er-Jahre ist die roboterunterstützte minimal-invasive Chirurgie ein wesentlicher Bestandteil der Urologie. Klare Vorteile sind bessere kosmetische Ergebnisse, weniger Blutverlust, weniger postoperative Schmerzen und eine schnellere Genesung des Patienten.

Die roboter-assistierte Chirurgie mit dem Da Vinci System der Firma Intuitiv Surgical wurde Anfang des neuen Jahrhunderts in die Urologie eingeführt. Das Da Vinci - Robotersystem ist ein hoch entwickelter Roboter mit vier Mehrgelenk-Roboterarmen. Ein Arm hält die Kamera und die anderen Arme steuern die Gelenkinstrumente wie Schere oder Fasszange. Es sind zwei Objektive mit 0 und 30 Grad verfügbar. Der Chirurg steuert die Bewegung der Arme von einer Konsole aus mittels zweier fingergesteuerter Griffe und via Fußpedalen. Die dreidimensionale 10–15-fach vergrößerte Sicht, die sieben Freiheitsgrade

der Bewegung, die Skalierung der Bewegungen und die artikulierenden Roboter-Endowrist Instrumente ermöglichen die Nachahmung der Handbewegungen des Chirurgen mit feinsten Präparation auf engstem Raum. Somit wird ein sicherer Umgang mit Organen, Gefäß- und Nervenstrukturen gewährleistet. Das Da Vinci-System wurde über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren ständig weiterentwickelt und vier verschiedene Systeme (S-, Si-, Xi- und X-System) auf den Markt gebracht. Diese Systeme wurden weltweit insgesamt mehr als 4500 Mal verkauft, davon sind knapp über 100 in deutschen Kliniken und 13 in österreichischen Kliniken im Einsatz.



PRIMAR UNIV.-PROF. DR. LUKAS LUSUARDI

Vorstand der Universitätsklinik für Urologie und Andrologie am Universitätsklinikum Salzburg



BREITES EINSATZSPEKTRUM

In der Urologie wird die Roboterchirurgie im Bereich des lokalisierten Prostatakarzinoms (radikale Prostatektomie), des Blasenkarzinoms (radikale Zystektomie mit Harnableitung), der Nierenchirurgie (Nephrektomie, Nierenteilresektion und Nierenbeckenplastik) und der Nebennierenchirurgie eingesetzt. Neben der Tumorchirurgie findet das Da Vinci System außerdem Einsatz in der rekonstruktiven Beckenbodenchirurgie. Dabei wird das Ziel verfolgt, durch die naturgetreue Wiederherstellung des Beckenbodens eine gute Funktion hinsichtlich der Kontinenz zu erlangen.

ERSTE ROBOTER IN SALZBURG

Die urologische Universitätsklinik Salzburg war im Jahr 2017 die erste Abteilung im Bundesland, die den Roboter in der Chirurgie etablierte. Aufbauend auf dieser Expertise ist die Urologie des Uniklinikums die Abteilung mit den meisten roboter-assistierte Eingriffen im Land Salzburg.

AUGMENTED REALITY

Neben der technischen Innovation, die die Roboterchirurgie bietet, gibt es im Uniklinikum Salzburg auch die Möglichkeit der Augmented Reality zur operativen Vorbereitung von komplexen Fällen. So erfolgt nach Durchführung einer Computertomographie die virtuelle 3D Rekonstruktion, welche anschließend mittels 3D Brille und 3D Ausdruck dem Chirurgen erlaubt, sich bereits vor der Operation ein dreidimensionales Bild vom Operationsgebiet zu machen. So wird die anatomische Nachbildung eines Patienten möglich, um präzise, erfolgreiche Eingriffe ohne Schädigung der Niere durchzuführen. Dies ermöglicht eine bessere Orientierung während des operativen Eingriffes und das soll die Heilungschancen der Patienten verbessern.





Für Ihre Gesundheit haben wir etwas: **Forschung.**

MSD ist eines der weltweit führenden forschenden biopharmazeutischen Unternehmen mit einer über 125-jährigen Geschichte. 10 MRD US\$ fließen jedes Jahr in Forschung und Entwicklung. Damit gehört MSD zu den größten forschenden Unternehmen der Welt.

Erfahren Sie mehr über uns auf: **www.msd.at**

NEUE THERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN

ONKOLOGISCHE IMMUNTHERAPIE

An der Urologie im Uniklinikum Salzburg wird neben der chirurgischen Versorgung auch die medikamentöse Tumorthherapie und hier im Besonderen die moderne Immuntherapie bei fortgeschrittenen und metastasierten urologischen Tumoren angeboten.

✍ VON UNIV. PROF. DR. LUKAS LUSUARDI/PD DR. MICHAEL MITTERBERGER

Prostatatrebs gehört zu den häufigsten bösartigen Tumorerkrankungen des Mannes und stellt noch immer die dritthäufigste krebsbedingte Todesursache dar. Das lokalisierte Prostatakarzinom lässt sich mit operativer Entfernung (offen oder roboter-assistiert) oder Bestrahlung gut therapieren. Ist der Tumor bereits fortgeschritten so erschwert sich die Therapie und aus dem heilenden Ansatz wird eine „chronische“ Tumorerkrankung.

Das Basiswerkzeug des metastasierten Prostatakarzinoms ist hierbei die Hormontherapie. Prostatakrebszellen benötigen das männliche Geschlechtshormon Testosteron um zu wachsen. In der Hormontherapie wird daher die Testosteronproduktion blockiert

um den Krebszellen sprichwörtlich ihre Nahrung zu nehmen. Die urologische Abteilung des Uniklinikum Salzburg kann dabei auf die neuesten am Markt zugelassenen Hormontherapeutika (z.B. Apalutamid oder Darolutamid – beides Hemmer der Androgensignaltransduktion) zurückgreifen.

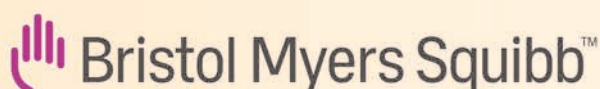
Kommt es im Laufe der Erkrankung trotz mehrerer Therapiesequenzen zu einem weiteren Wachstum der Tumorzellen so können nach genetischer Analyse für bestimmte Patienten Therapien angeboten werden, die gezielt Enzyme die für die Reparatur von Prostatakrebszellen verantwortlich sind, blockieren. Dadurch wird die allgemeine Tumorthherapie immer mehr zur individualisierten personalisierten Therapie.

Anzeige

Transforming patients' lives through science™

Unsere Mission ist die Erforschung, Entwicklung und Bereitstellung von innovativen Medikamenten, die Patientinnen und Patienten dabei helfen, schwere Erkrankungen zu überwinden.

Gemeinsam geben wir unser Bestes, um das Leben von Patientinnen und Patienten durch Forschung und Wissenschaft zu verbessern – jeden Tag, weltweit, für mehr Patientinnen und Patienten.



Besuchen Sie uns auf bms.com/at

Auch das metastasierte Urothelkarzinom, das meistens von der Harnblase ausgeht, kann unter bestimmten Voraussetzungen mit Immuntherapie behandelt werden. Die Immuntherapie wird als Infusion üblicherweise in 3 Wochen Abständen ambulant verabreicht. Die Wirkstoffe Pembrolizumab und Atezolizumab können unter bestimmten Voraussetzungen als Ersttherapie verabreicht werden. Nivolumab ist in der Zweitlinientherapie zugelassen. Regelmäßige Laborkontrollen garantieren einen sicheren Behandlungsablauf, sodass Nebenwirkungen rechtzeitig erkannt und behandelt werden können.

Alle drei Monate erfolgt eine Bildgebung, meistens mit einer Computertomographie, um das Ansprechen auf die Therapie zu beobachten. Bei den meisten Patienten kann die Tumorerkrankung so in Schach gehalten werden, bei einigen kommt es sogar zur Komplettremission, das heißt, dass der ursprüngliche Tumor sowie Metastasen unter der Therapie nicht mehr nachweisbar sind.

NIERENZELLENKARZINOM

Beim fortgeschrittenen Nierenzellkarzinom war in der letzten Dekade die zielgerichtete Therapie Goldstandard für Patienten, deren Tumor nicht operabel war oder Metastasen gebildet hatte. Seit 2016 hält die moderne Immuntherapie auch beim metastasiertem Nierenkrebs Einzug. Als erstes Immuntherapeutikum wurde der gegen das Oberflächenprotein PD-1 gerichtete Antikörper Nivolumab als Therapie für die Zweitlinie, das heißt nach Versagen einer Vorthherapie, zugelassen. In der Erstlinie wird seit 2019 die Kombinationstherapie zweier Immuntherapeutika, namentlich Nivolumab plus Ipilimumab, eingesetzt.

Bei allen handelt es sich um so genannte Checkpointinhibitoren, die das Abwehrsystem von Tumorzellen gegenüber dem menschlichen Immunsystem schwächen. Das Immunsystem kann Tumorzellen somit effektiver bekämpfen. Ein neues Wirkprinzip in der immunonkologischen Behandlung beim metastasiertem Nierenkrebs besteht darin, die bewährten zielgerichteten Substanzen mit einer Immuntherapie zu kombinieren. Beispielhaft seien der Tyrosinkinase-Hemmer Axitinib plus Pembrolizumab (Anti-PD-1-Antikörper) oder Axitinib plus Avelumab (Anti-PD-L1-Antikörper) genannt.

MEHR LEBENSJAHRE

Durch den Einsatz dieser neuen therapeutischen Möglichkeiten gelingt es auch bei fortgeschrittenen und metastasierten Tumorerkrankungen in vielen Fällen dem Patienten bei guter Lebensqualität Lebensjahre zu geben. Oder wie es Alexis Carrel, ein französischer Chirurg zu Anfang des letzten Jahrhunderts treffender formuliert hat: „Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.“

Anzeige

Krebs [be]trifft

Der Podcast für alle Menschen, die Krebs trifft, betrifft oder betroffen macht.

Im Podcast **Krebs [be]trifft** sprechen wir mit PatientInnen, ÄrztInnen, Angehörigen, Selbsthilfegruppen, DiätologInnen und vielen mehr.

www.diagnose-krebs.at/podcast

Merck GesmbH, Zimbargasse 5, 1147 Wien
Pfizer Corporation Austria GmbH, Floridsdorfer Hauptstraße 1, 1210 Wien
www.merck.at www.pfizer.at

MERCK

Pfizer

Für Ihre
PatientInnen!



QR-Code scannen
und gleich hier
reinhören

Listen on
diagnose-krebs.at

Listen on
Apple Podcasts

LISTEN ON
Spotify

GEIMPFT WIRD AB FEBRUAR

Die nächsten drei bis vier Monate wird noch kein normales Leben möglich sein. Danach ist Licht in Sicht. SALK Mitarbeiter können ab Februar geimpft werden, erklärt Paul Sungler, Geschäftsführer der Landesklinik.

Hr. Dr. Sungler, das Gesundheitswesen befindet sich in einer schwierigen Situation. Wie fühlen Sie sich in der Rolle des Krisenmanagers?

PAUL SUNGLER: Die Rolle des Krisenmanagers ist eine schwierige, da man natürlich sehr vom Erfolg der getroffenen Entscheidungen und Maßnahmen abhängt. So gesehen sind wir aber bislang sehr erfolgreich gewesen, haben die Zeit vor der zweiten Welle sehr gut genutzt, um sowohl innerhalb des Uniklinikums die SARS-COV 19-Versorgung neu aufzustellen, aber vor allem auch eine Dezentralisierung der Versorgung durch die landesweite Einbindung aller Fondkrankenhäuser zu erreichen, was im Wesentlichen alle Krankenanstalten weitgehend handlungsfähig gehalten hat.

Welchen Eindruck haben Sie von der Covid Lage nach fast einem Jahr?

PAUL SUNGLER: Ich denke, wir haben sehr viel gelernt und uns sehr positiv weiterentwickelt. Durch die Möglichkeit, jetzt notfallmäßig PatientInnen auch aus den peripheren Spitälern mit dem Hubschrauber an das KSK und das Uniklinikum einfliegen zu können, ist die dezentrale Versorgung sichergestellt. Infektiologisch haben wir gelernt, dass man auf Intensivstationen durchaus einen gemischten Belag von SARS-COV 19-positiven und negativen Patienten akzeptieren kann. Auch im Bereich der vor allem „nicht-invasiven Beatmung“ haben wir uns weiterentwickelt und festgestellt, dass diese Methode viel bessere Ergebnisse im Vergleich zur Intubation liefert, allerdings natürlich eine personelle Herausforderung darstellt, insbesondere bei der Bauchlagerung. Auch medikamentös im Hinblick auf frühzeitige Antikoagulantien hat sich einiges entwickelt. Für schwere Erkrankungsformen wurden auch erfolgreich Plasmatransfusionen mit Antikörpern aus dem Blut von Patienten, welche eine Corona-Infektion überstanden haben, durchgeführt.

Vor Corona waren die Probleme in Kliniken ganz andere, Spitäler galten vielerorts als Kostenverursacher. Momentan genießt das Krankenhaus wieder Wertschätzung. Könnte Corona zu einem grundsätzlichen Umdenken im Gesundheitswesen führen?

PAUL SUNGLER: In der ersten Welle war eine starke Polarisierung gegeben und unser Uniklinikum Standort LKH wurde als „Seuchenspital“ gemieden. Hier hat sich die Stimmung in der Bevölkerung deutlich gewandelt, zumal ja jetzt alle Fondspitäler in die COVID-Versorgung eingebunden wurden. Auch das Interesse an einer Umschulung und Ausbildung zu einem Pflegeberuf hat sich sehr stark gewandelt, wir können unsere Jahrgänge wieder voll besetzen.

Was tun Sie zur Entlastung der Mitarbeiter?

PAUL SUNGLER: Derzeit haben wir auf Grund des bleibend hohen Niveaus an Neuerkrankungen und den doch hohen Belagszahlen auf den Intensivstationen kaum Möglichkeit, das Personal zu entlasten. Jedenfalls planen wir nach einer Abnahme der Inzidenzen, unseren MitarbeiterInnen nach den Urlaubssperren und der Zeit der Maximalbelastung einmal Zeit zum Regenerieren zu geben, selbst wenn dadurch die ursprüngliche Leistungsdichte erst später erreicht werden kann.

Wird Gesundheitsvorsorge in Zukunft wieder mehr als gesellschaftliche Aufgabe gesehen statt als marktwirtschaftliches Angebot, das ökonomisch funktionieren muss?

PAUL SUNGLER: Ich denke, es ist hoch an der Zeit, dass die Bevölkerung die dramatischen gesundheitlichen und ökonomischen Auswirkungen dieser Erkrankung erkennt – hohe Belagszahlen in den Spitälern führen zu zum Teil dramatischen Einschränkungen in der Leistungserbringung und damit in Zukunft auch zu einer stillen Triagierung. Wenn Sie unter Gesundheitsvorsorge auch Prävention – in weiterem Sinn auch Infektionsprävention meinen, dann wird dies wieder mehr gesellschaftliche Aufgabe werden müssen. Diejenigen, welche sich derzeit nicht an die Infektprevention halten, bringen sich selbst um ihre Zukunft, denn die ökonomische Situation mit Verlust vieler Einzelhandelsgeschäfte, vieler Gastronomieeinrichtungen, Sportmöglichkeiten etc. wird sich sowohl auf die ökonomische Zukunft der Jugend auswirken, wie auch in eine höhere Arbeitslosigkeit münden.

Welches werden die wichtigsten Aufgaben sein, wenn sich die Lage normalisiert hat?

PAUL SUNGLER: Dem Personal die notwendige Erholungsphase zu geben, um dann mit der Abarbeitung der Wartelisten zu beginnen. Die Medizin darf auch in der weiteren wissenschaftlichen Entwicklung und weiteren Digitalisierung nicht stehenbleiben. Die Impfung wird uns in den kommenden Monaten sicherlich auch deutlich weiterhelfen, das Problem der Pandemie besser in den Griff zu bekommen.

Wie viele Beatmungsplätze und Intensivbetten stehen für Corona zur Verfügung und wie viele haben Sie zu normalen Zeiten?

PAUL SUNGLER: Wesentlich sind weniger die Anzahl der Beatmungsplätze, sondern die mit Personal hinterlegten und bespielbaren Betten. Wir halten derzeit im Uniklinikum LKH 35

belegbare Betten für COVID vor, in Summe haben wir 58 Intensivbetten. Das zusätzliche Personal für die COVID-Betten (deutlich erhöhter Personalschlüssel) rekrutieren wir aus der Anästhesie-OP-Pflege, was zu einer deutlichen Reduktion der operativen Leistungen führt.

Wie sieht der Schutz der Mitarbeiter aus und wie häufig werden sie getestet?

PAUL SUNGLER: Wir haben ein sehr gutes Hygienekonzept für alle MitarbeiterInnen, insbesondere natürlich in den Ambulanzen und COVID-Bereichen. Von rund 7.000 Mitarbeitern sind gerade einmal 8 ÄrztInnen und 16 Pflegendе erkrankt, was auch bedeutet, dass sich unsere MitarbeiterInnen auch im Privatleben sehr diszipliniert verhalten. Verdachtsfälle und symptomatische MitarbeiterInnen werden mittels PCR getestet, mittlerweile stehen auch Ag-Schnelltests zur Verfügung.

Internationale Forscher haben schier Unglaubliches geleistet, in nur knapp einem Jahr offenbar hoch wirksame und nebenwirkungsarme Impfstoffe zu entwickeln und einsatzbereit zu machen. Wissen Sie schon, welche der demnächst verfügbaren Covid-Vakzine in Salzburg zum Einsatz kommen werden und ab wann sich auch Normalbürger, die keinen systemrelevanten Beruf ausüben und die keiner Risikogruppe angehören, impfen lassen können?

PAUL SUNGLER: Der erste Impfstoff wird von BioNTech Pfizer sein, dieser wird für Seniorenheime ab Jänner zur Verfügung gestellt, wir rechnen nach unseren derzeitigen Informationen damit, dass wir ab spätestens Februar MitarbeiterInnen impfen können. Danach soll die übrige Bevölkerung geimpft werden, wobei wir bereits bei den Mitarbeiterimpfungen auch großzügig deren Angehörige mitimpfen werden.

Abgesehen von der großen logistischen Herausforderung, in nur wenigen Monaten weite Teile der Bevölkerung zu impfen, stellt eine relativ weit verbreitete Impfskepsis eine Hürde dar um in kurzer Zeit einen epidemiologisch spürbaren Effekt, also eine möglichst hohe Durchimpfungsrate zu erreichen. Wie sehen Sie das, was kann man tun, um Impfgegner und Skeptiker zu überzeugen, oder muss man – abgesehen von allen rechtlichen Hürden – über eine Impfpflicht nachdenken, wenn alle Anreize und die beste Überzeugungsarbeit nicht helfen?

PAUL SUNGLER: Ich glaube, dass eine Impfpflicht nicht der Weg zum Erfolg sein wird. Wir klären jetzt bereits entsprechend der vorliegenden Forschungsergebnisse unsere MitarbeiterInnen objektiv über alle Sachverhalte auf und rechnen mit einer guten Impfbeteiligung. Skeptiker, Verschwörungstheoretiker und Impfgegner wird es immer geben, die fallen aber wenig ins Gewicht, wenn eine gute Herdenimmunität erreicht wird.

Wann, glauben Sie, Hr. Dr. Sungler, ist diese Pandemie überstanden und wann werden wir wieder ein Leben wie früher führen können?

PAUL SUNGLER: So, wie sich derzeit - auch auf Grund der Unvernunft großer Bevölkerungsteile die Infektion auf hohem Niveau hält, wird sich das zumindest mit weiteren Spitzen und geringen Tiefen noch länger hinziehen, für die kommenden drei, vier Monate sehe ich eher schwarz für ein „normales“ Leben.

Danke für das Gespräch.



Priv.-Doz. Dr. Paul Sungler,
SALK-Geschäftsführer und Leiter des Landes-
Medizinstabes spricht über die aktuelle
COVID-Situation.

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG WÄHLTE NEUEN VORSTAND



Im letzten Jahr nahmen 1.660 Menschen die Leistungen der Krebshilfe Salzburg in Anspruch. Die Österreichische Krebshilfe Salzburg besteht seit 1958 und ist ein vorwiegend mildtätiger und gemeinnütziger Verein, der Teil der bundesweiten Konföderation der Österreichischen Krebshilfe ist. Ein starkes Team: OA Priv.-Doz. Dr. Jörg Hutter, OA Assoc.-Prof. Dr. Rosemarie Forstner und Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf (v.l.n.r.). Es fehlen Prim. Univ.-Prof. Dr. Felix Sedlmayer (Kassier) und Mag. Stephan Spiegel (Geschäftsführer).

Spendenkonto: AT44 2040 4000 0000 4309

Foto: wildbild/Krebshilfe Salzburg

DER INNERE GEGENSPIELER

Nennen wir ihn ruhig beim Namen – den inneren Schweinehund, der uns im Leben immer wieder ein Bein stellt, uns daran hindert, so zu leben, wie wir eigentlich wollen. Der Psychotherapeut Uwe Böschmeyer widmet sein neuestes Buch dem „inneren Gegenspieler“. Er zeigt auf, wie man aus den selbstgelegten Fallen herauskommt.

UWE BÖSCHEMEYER –
Der innere Gegenspieler
Wie man ihn findet und überwindet

ISBN: 9783711002648
220 Seiten
14,5 x 21,0 cm
Preis: 22,00 EUR



multiaugustinum **ma**

Privatschule der Erzdiözese Salzburg mit Internat

Das **multi** ist eine höhere Schule mit Öffentlichkeitsrecht.
Es verbindet Matura und Berufsausbildung.



Pflegeausbildung mit Matura

Ausbildung zum Gesundheits-
beruf PflegeFACHassistent



Medienausbildung mit Matura

Grafik, Design, Fotografie, Ton, Film,
Programmierung und Wirtschaft



Kulinarische Ausbildung mit Matura

Berufsabschluss Koch/Köchin,
Restaurantfachmann/-frau sowie
Hotel- und GastgewerbeassistentIn



Schulgasse 60 | 5581 St. Margarethen | 06476-206
office@multiaugustinum.com | www.multiaugustinum.com

MULTIAUGUSTINUM MATURA + WERTVOLLE BERUFSAUSBILDUNG

Die Höhere Lehranstalt für Pflege – multiaugustinum – führt in 5 Jahren zur Matura. Zusätzlich erhalten die Schüler eine Berufsausbildung als PflegeFACHassistent. Das multiaugustinum war an der Entwicklung dieses Schultyps beteiligt und hat als einzige Schule im Bundesland Salzburg die Möglichkeit, diesen anzubieten. Dieser Schultyp kann im Anschluss an die 4. Klasse Hauptschule, Neue Mittelschule oder Gymnasium besucht werden. Während der Pflegeunterricht durch Fachleute der Krankenpflegeschule Salzburg durchgeführt wird, wird der allgemeinbildende Teil durch Lehrer des multiaugustinums abgedeckt.

Der gesamte Theorieunterricht findet am Standort St. Margarethen statt. Ein großes Internat gibt auch Schülern aus anderen Regionen die Möglichkeit, diesen Schultyp zu besuchen.

Alle Absolventen der Höheren Lehranstalt für Pflege können sich in allen Bereichen der Pflege beruflich verwirklichen (Krankenhäuser, Hauskrankenpflege, Altenbetreuung usw.).

www.multiaugustinum.com

HARTE ZEITEN FÜR DIE LEBER

Das Feiern und Genießen im Kreise von Familie und Freunden hatte diesmal, zum Ende des ersten harten Jahres der Pandemie, einen ganz besonderen Stellenwert. Verständlich, wenn manche bei den Genüssen ein wenig über die Stränge geschlagen haben. Gar nicht gut für die Leber.

Die Leber steckt viel weg und da sie auch nicht schmerzt, merkt man lange nichts von ihren Problemen. Folgende Faktoren können zu hohen Leberwerten und einer Fettleber führen. Der schlimmste Feind der Leber ist Alkohol. Er ist ein Zellgift und zu viel davon schädigt die Leber dauerhaft, denn sie kann nur eine gewisse Alkoholmenge pro Zeit abbauen - normalerweise rund 0,1 Promille pro Stunde. Alkohol begünstigt die Neubildung von Fetten. Diese werden in der Leber gelagert. Es kann zur Fettleber und Entzündung kommen. Die Leberzellen verkümmern und werden durch vernarbtes Bindegewebe ersetzt, eine Leberzirrhose droht.

FETTLLEBER DANK FRUCHTZUCKER

Nicht viel weniger belastend ist Zucker. Vor allem in Form von Fructozucker, also Fructose. Diese ist neben Alkohol hauptverantwortlich für die Fettleber, unter der bis zu 30 Prozent der erwachsenen Österreicher leiden – meist ohne es zu wissen. Man merkt es allenfalls dadurch, dass man sich immer öfter schlapp und müde fühlt. Fructose findet sich in oft großen Mengen versteckt in Fruchtsäften, Fruchtjoghurts, Kuchen, Essiggurken und Ketchup, Naschereien wie Gummibärchen, Müsliriegel usw. Wenn man sich zum Beispiel dazu entschließen könnte, grundsätzlich anstatt Fruchtsäften einfach nur Wasser zu trinken und sich bei den Süßigkeiten und Naschereien einzubremsen, dann wäre schon sehr viel gewonnen für die Leber. Sie muss dann nämlich nicht die Fructose als belastende Fettzellen einlagern, die überdies dazu

neigen, Entzündungsherde zu bilden. Das Fructose-Molekül ist für die Leber außerdem schwerer aufzuspalten und zu verarbeiten als andere Zuckerformen wie etwa Glucose. Diese kann der Organismus auch außerhalb der Leber verwerten, Fructose nicht – das kann nur die Leber. Fructose sollte dem Körper nur in Form von frischem Obst zugeführt werden. Einen Apfel verträgt die Leber locker.

WAS DER LEBER GUT TUT

Gegen die Fettleber gibt es kein Medikament. Sie kann nur durch eine gesunde Lebensweise mit viel Gemüse und Bewegung im Alltag zurückgebildet werden. Hält man sich daran, kann sich die Leber sehr rasch erholen, sie ist ein stark regeneratives Organ mit einer erstaunlichen Selbstheilungskraft. Was der Leber sonst noch gut tut? Genug trinken (aber keinen Alkohol!) - jeden Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Viel Flüssigkeit hilft, dass Nahrungsmittel, Medikamente und Giftstoffe schneller im Körper abgebaut, umgebaut und ausgeschieden werden. Der Alkoholkonsum sollte gemäßigt werden, regelmäßige Alkohol-Pausen von mindestens zwei bis drei aufeinanderfolgenden Tagen entlasten die Leber. Frauen sollten nicht mehr als 0,3 Liter Wein oder Bier pro Tag konsumieren, bei Männern sind es maximal 0,6 Liter.

PFLANZEN KÖNNEN DIE LEBER UNTERSTÜTZEN

Die in Artischocken enthaltenen Enzyme, Bitterstoffe und Polyphenole regen die Gallenblase an, unterstützen die Leber bei der Fettverdauung und senken die Blutfette. Auch die Mariendistel ist bekannt für ihre leberschützenden Eigenschaften. Beides gibt es in Form gut verträglicher Nahrungsergänzungen in den heimischen Apotheken, wo man sich auch noch den einen oder anderen guten Rat zur Einnahmedauer und möglichen Nebenwirkungen geben lassen kann.



MIT SICHERHEIT BESTENS VERSORGT

Die Allgemeinmedizin und Sportklinik Dr. Aufmesser in Radstadt und Obertauern gewährleistet einen uneingeschränkten Betrieb. Ein intelligentes Aufnahmemanagement und kleine medizinische Einheiten sorgen für eine geschützte Umgebung.

„Selbstverständlich war und ist die medizinische Versorgung bei uns uneingeschränkt gewährleistet. Das betrifft sowohl den ambulanten, als auch den stationären Bereich. Es wurden alle Vorbereitungen getroffen, sodass die Patientensicherheit gewährleistet ist. Niemand, der erkrankt ist, muss aus Sorge vor einer Ansteckung das Krankenhaus meiden. Das Krankenhaus ist durch professionelle Hygienemaßnahmen ein sicherer Ort“, erklärt Dr Doris Aufmesser.

Das Klinikum Dr. Aufmesser arbeitet kontinuierlich daran alle Leistungen anbieten zu können. Ein uneingeschränkter Betrieb

wie vor der Corona-Krise ist möglich. Denn Untersuchungen, Operationen oder Rehabilitation kann auch in Zeiten der Corona-Pandemie in vielen Fällen nicht warten, weil eine Verzögerung zu bleibenden Folgeschäden führen kann. Deshalb wurde ein Sicherheitsmodell entwickelt und so eine geschützte Umgebung geschaffen. Dank dieser Vorkehrungen stehen alle Leistungen weiterhin für die Patienten zur Verfügung. Durch die Erweiterung des Ärzteteams um Dr. David Stelzhammer, Arzt für Allgemeinmedizin wurde die medizinische Leistungskraft noch einmal erhöht.

■ Die ambulante Rehabilitation mit einer gezielten Remobilisation, ist eine der Kernkompetenzen der Klinik Dr. Aufmesser. Spezialisten für Sport- und Unfallchirurgie. Wir haben alles im Haus um nach Sportverletzungen wieder fit zu werden, Physiotherapie, ambulante Rehabilitation und Computertomographie.



„Neben der optimalen medizinischen Versorgung tragen wir durch unsere pflegerische Betreuung dazu bei, dass Sie sich während Ihres Aufenthaltes verstanden und geborgen fühlen.“

DR. DORIS AUFMESSER

GANZHEITLICHE SICHTWEISE

In der Sportklinik und Allgemeinmedizin Dr. Aufmesser wird auch ein Konzept der Verbundenheit und der Ganzheitlichkeit verwirklicht. Wir bemühen uns sowohl um die Gesundheit unserer Patienten als auch um das Wohl unserer Mitarbeiter. Fachkompetenz, soziale Verantwortung und ein herzlicher Umgang miteinander stehen im Gleichgewicht. „Eine ganzheitliche Therapie umfasst für uns daher eine individuelle Nachbetreuung, eine gesunde Ernährungsplanung sowie

geeignete Physiotherapie für eine schnelle Mobilisation. Wichtig sind für uns die Förderung der Ressourcenaktivierung, sagt Klinikleiterin Dr. Doris Aufmesser.

OFFEN FÜR ALLE

Das breite medizinische Angebot beginnt bei der Prävention, erstreckt sich über operative Eingriffe über Therapien bis hin zur Rehabilitation. Aus diesem Grund wird auf einen Mix aus kassen und wahlärztlichen Leistungen geachtet.

www.aufmesser.at

SPORTKLINIK RADSTADT-OBERTAUERN DR. AUFMESSER

Standort Radstadt
Judenbühel 3
5550 Radstadt
radstadt@aufmesser.at
Telefon: +43 (0) 6452-7501

Standort Obertauern
Römerstraße 54
5562 Obertauern
obertauern@aufmesser.at
Telefon: +43 (0) 06456-7298



DR. AUFMESSER
Allgemeinmedizin • Sport- und Unfallmedizin

SPORTKLINIK

- RÖNTGEN
- MRT
- CT
- SPORT- & UNFALLCHIRURGIE
- KREUZBAND-VERLETZUNGEN
- MENISKUS-VERLETZUNGEN
- ACP THERAPIE

SERVICE LEISTUNGEN

- Vollversorgung bei stationärem Aufenthalt
- Versicherungsabklärung
- Erfahrene Unfallchirurgen



ZUSÄTZLICHE LEISTUNGEN

- Sportärztliche Ergometrie
- Führerschein-Untersuchung
- Tauglichkeits-Untersuchung
- Impfungen & Impfberatung
- Reisemedizinische Beratung
- 24 h Blutdruckmessung

COVID-IMPFSTOFFE

DER ANFANG VOM ENDE

✍ VON DR. BRIGITTE GAPPMAIR

Bei der Pandemie bringen die neuen Impfstoffe einen ersten Hoffnungsschimmer. Es wird weiter intensiv geforscht, schon bis Mitte des Jahres 2021 wird es an die zwanzig neue Vakzine geben.

Bei der Covid-19-Pandemie, die seit einem Jahr mit immer weiter steigenden Erkrankungs- und Todesfällen die Welt erschüttert, handelt es sich zweifellos um die bisher größte Herausforderung für die Menschheit neben dem Klimawandel, der uns allerdings noch länger und folgenschwerer als das Corona-Virus beschäftigen wird. Aber im Gegensatz zum Klimawandel, der vielen fälschlicherweise immer noch als diffuse, weit in der Zukunft liegende Bedrohung erscheinen mag, grassiert die Pandemie akut, tötet täglich quer durch alle Schichten und Altersgruppen. 2020, zum Ende des ersten Jahres der Pandemie, gehen weltweit an die zwei Millionen Menschenleben auf das Konto von Covid-19, in Österreich rund 5000.

Schon 2002 und 2003 war vor allem Asien mit der SARS-Epidemie konfrontiert, die, ebenfalls ausgehend von China, von einem nahen Corona-Verwandten des heutigen Erregers ausgelöst worden ist. Man hatte die Sache relativ rasch im Griff, es gab weltweit „nur“ 774 Tote in 25 Ländern. Aber schon damals waren sich Experten einig, dass dieser Erreger eines Tages wieder auftreten würde – und zwar in einer mutierten, viel gefährlicheren Form.

Ende 2019 war es dann soweit. Wieder in China. Und wie schon 2002 haben die chinesischen Behörden auch diesmal, Ende 2019, Anfang 2020, die beginnende Epidemie zunächst unter den Teppich gekehrt und so der weltweiten Ausbreitung des Virus Vorschub geleistet.

Es ist der Unterschied zwischen dem damaligen Erreger und dem aktuellen Corona-Virus, der die Bekämpfung dieser Seuche so herausfordernd macht.

TURBO IN DER MEDIZIN

Im Gegensatz zum SARS-Erreger hat das neue Covid-Virus eine lange Inkubationszeit, und die Patienten sind in dieser Zeit bereits hoch ansteckend, ohne es zu wissen. Das macht es so schwer, die Ausbreitung von Covid-19 in den Griff zu bekommen. Was uns alle wohl noch mindestens ein weiteres Jahr intensiv beschäftigen wird. Daran werden auch die jetzt begonnenen Impfungen noch nicht sehr viel ändern können. Aber dass bereits nach einem Jahr die ersten wirksamen Impfstoffe verfügbar sind, zeugt von einer bemerkenswerten Resilienz – von funktionierenden Systemen und verantwortungsvoll handelnden Personen in Politik, Forschung, Wirtschaft und Zivilgesellschaft. Vor allem in Europa und Asien, und - bei aller Kritik - auch in Österreich und Deutschland.

Fazit: Das Corona-Virus hat einen unglaublichen Turbo gezündet, riesige Veränderungen binnen kürzester Zeit ausgelöst und gezeigt, was die Menschheit zu leisten imstande ist, wenn es darauf ankommt. So etwas bräuchten wir jetzt auch in Sachen Klimawandel.



Foto: Shutterstock

DER PANDEMIE

WAS KÖNNEN DIE NEUEN IMPFSTOFFE?

Da sich die Versuche in einigen Ländern, auf „natürlichem“ Weg durch eine möglichst hohe Ausbreitung des Virus zu einer Art „Herdenimmunität“ zu gelangen und so die Seuche zum Erliegen zu bringen, als gescheitert erwiesen haben, liegen die Hoffnungen allein auf den Impfstoffen, die jetzt zum Einsatz kommen. Weltweit sind seit Jahreswechsel bereits fünf Vakzine unterschiedlichster Qualität und Wirksamkeit verfügbar, bis zum Sommer werden es an die 20 oder noch mehr sein. Rund 180 Impfstoffe befinden sich weltweit in verschiedenen Entwicklungs- und Erprobungs-Stadien, einige auch in Österreich.

KLINISCHE IMMUNITÄT VERHINDERT SCHWERE KRANKHEITSVERLÄUFE

Dennoch wird es noch länger dauern, bis die Zeiten wieder „wie früher“ werden, bis die Pandemie besiegt sein wird. Die meisten Experten gehen zwar davon aus, dass auch schon die ersten Vakzine, etwa jene von Biontech/Pfizer, Moderne und AstraZeneca in der Lage sind, schwere Krankheitsverläufe zu verhindern, also einen Zustand zu erreichen, den Virologen als klinische Immunität bezeichnen. Geimpfte verspüren im Erkrankungsfall nur leichte Erkältungssymptome. Damit ist zwar auch schon viel erreicht, aber die Viren können sie wahrscheinlich trotzdem weiter verbreiten und nicht geimpfte Personen in Lebensgefahr bringen.

Das Thema, wie weit jemand trotz Impfung infektiös ist und wie lange die durch Impfungen erzielte Immunität anhält, ist Gegenstand intensiver Forschungen. Wobei es darauf ankommt, möglichst genau zu prüfen, wie menschliche Immunsysteme im Detail auf eine Infektion mit Covid-19 reagieren, welche Abwehrwaffen unser Körper aufzubieten vermag. Das lässt dann nämlich auch Schlussfolgerungen auf die Wirksamkeit der Vakzine zu. Eine kürzlich veröffentlichte Studie des kalifornischen La-Jolla-Instituts für Immunologie hat dazu die Immunantworten infizierter Menschen genau untersucht. Demnach sind sowohl Antikörper als auch T-Zellen – zwei der zentralen Waffen unseres Immunsystems – zumindest fünf Monate nach dem Einsetzen der ersten Symptome noch nachweisbar, selbst bei Verläufen mit milder Symptomatik. Virologen finden es ermutigend, dass die T-Zell-Antwort des menschlichen





Wenn eine natürliche Infektion mit dem Virus eine robuste T-Zell-Antwort hervorrufen kann, bedeutet dies, dass ein Impfstoff dasselbe tun könnte.“

DR. FIONA WATT
britische Zellbiologin und Direktorin des
Centre for Stem Cells and Regenerative
Medicine am King's College London,
geschäftsführende Vorsitzende des
britischen Medical Research Council

Immunsystems über mehrere Monate vorhanden war. Das lasse erwarten, dass sich die Symptomatik einer Covid-19-Erkrankung auch dank der neuen Impfungen verringert. „Das sind vielversprechende Neuigkeiten: Wenn eine natürliche Infektion mit dem Virus eine robuste T-Zell-Antwort hervorrufen kann, bedeutet dies, dass ein Impfstoff dasselbe tun könnte“, kommentiert Fiona Watt, geschäftsführende Vorsitzende des britischen Medical Research Council, in einem Artikel des Fachjournals „The BMJ“. Deutsche Virologen verweisen darauf, dass eine natürliche Infektion nicht mit einer Impfung vergleichbar sei, die Immunantwort falle nach einer Impfung nämlich in der Regel deutlich effizienter aus. Was die Hoffnung zulässt, dass die klinische Immunität durch die neuen Impfstoffe deutlich länger anhält als nur fünf bis sechs Monate.

STERILE IMMUNITÄT BEDEUTET LEBENSLANGER INFektionSSCHUTZ

Da die Impfungen in einigen Ländern bereits seit Ende Dezember voll im Gang sind, wird man spätestens bis Mitte 2021 mehr darüber wissen. Jedenfalls muss nachgeimpft werden, nachdem der Impfschutz abgeklungen ist, was durch einfache Tests beim Hausarzt oder in der Apotheke festgestellt werden kann. Deutsche Experten rechnen angesichts der teils heftigen Immunantworten auf die neuen Vakzine allerdings schon damit, dass die klinische Immunität von geimpften Personen rund zwei Jahre oder noch länger anhalten könnte, also in dieser

Zeit im Ansteckungsfall ein wirksamer Schutz vor schweren Krankheitsverläufen besteht. Von einer sterilen Immunität, also einer auf Antikörpern beruhenden lebenslangen Schutzwirkung durch die Impfstoffe, die auch verlässlich vor einer Ansteckung schützt, kann derzeit mit den ersten neuen Impfstoffen noch nicht ausgegangen werden, ist sich die Wissenschaft weitgehend einig. Somit können diese ersten Impfstoffe auch nur ein erster Schritt sein, um schwere Krankheitsverläufe und damit die Überlastung der Gesundheitssysteme und Intensivstationen zu verhindern. Aber das kann der Krankheit den Schrecken und damit auch viel Druck aus dem System nehmen. Leidgeprüfte Branchen werden dank der neuen Impfungen wieder Zuversicht schöpfen können. Bis allerdings ein hochwirksamer Impfstoff wie wir ihn gegen andere Erreger, etwa Tetanus, Pocken oder Kinderlähmung kennen, verfügbar sein wird, könnte es noch Jahre dauern.

Bis es soweit ist, werden wir trotz Impfung mit weiteren Einschränkungen – wie etwas Maskenschutz oder Social Distancing – leben müssen. Aber Lockdowns wird es hoffentlich wohl dann nicht mehr geben müssen, wenn alle vulnerablen Personen – ältere Menschen, Gesundheitspersonal – durch die neuen Impfungen vor schweren Krankheitsverläufen und Todesfällen geschützt sein werden. Das dürfte spätestens bis Mitte 2021 der Fall sein, was auf einen annähernd normalen Sommer hoffen lässt.



DIE NEUEN IMPFSTOFFE AUF BOTEN-RNA-BASIS*

BIONTECH/PFIZER erhielt als erster von allen Kandidaten die ersten Impfstoff-Zulassungen von nationalen Behörden. Der neuartige mRNA-Impfstoff, der einen relativ hohen Logistik-Aufwand erfordert, weil er bei minus 70 Grad transportiert und gelagert werden muss, wurde von den Medizinerin Ugur Sahin und seiner Frau Özlem Türeci innerhalb von nur 10 Monaten entwickelt. Bei dem Ehepaar handelt es sich um ein Musterbeispiel gelungener Integration. Die zwei sind in Deutschland geborene Kinder türkischer Migranten, sie haben 2008 in Mainz ihre Firma BioNTech gegründet, die seit 2019 auch an der Börse notiert. Mittlerweile gehören sie zu den reichsten Deutschen. Anstatt wie bisher üblich, das Immunsystem mit Bestandteilen des Virus zu schärfen, wird bei dem neuen Verfahren lediglich dessen genetischer Bauplan kopiert und injiziert. Schon vor der Corona-Pandemie arbeiteten die beiden erfolgreich an Krebs-Medikamenten auf mRNA-Basis, das „m“ steht für „messenger“ – also Boten-RNA. Vereinfacht gesagt, wird das Immunsystem in die Lage versetzt, dank des Messenger-Bauplans Antigene gegen bestimmte Krebsarten, jetzt aber auch erfolgreich gegen das Corona-Virus zu produzieren. Die neue Technologie ist kostengünstig, schnell und vergleichsweise einfach einzusetzen. Ein Container reicht, um das ganze Equipment an jeden Ort der Welt bringen zu können, wo gerade eine neue Epidemie ausbricht, um sofort den Bauplan für entsprechende Antigene herstellen zu können. So sieht Zukunft aus.

MODERNA ist ein 2010 in Cambridge, Massachusetts, USA mit Milliarden an Wagnis-Kapital gegründetes Unternehmen, das ebenfalls mit einem neuartigen mRNA-Impfstoff am Markt ist, der sogar den Vorteil hat, bereits bei Kühlschrank-Temperatur bis zu 30 Tage lang stabil zu bleiben. Auch der Moderna-Chef, der Franzose Stéphane Bancel spricht wie Ugur Sahin in Mainz „von einer völlig neuen Medikamentenklasse“. Bancel: „Wenn wir das Innere der Zelle erreichen, eröffnet das ganz neue Welten für Therapien von nahezu jeder Krankheit“. Kein Wunder, dass Moderna an der New Yorker Börse zum absoluten Biotech-Star geworden ist und seine Investoren reich gemacht hat.

*RNA – die Ribonukleinsäure (acid) ist bei bestimmten Virentypen der Träger der Erbinformation.

IST MAN TROTZDEM ANSTECKEND, AUCH WENN MAN SICH IMPFEN LÄSST?

Herr Dr. Förster, Sie sind Kinderarzt und der Impfexperte der Salzburger Ärztekammer. Soll man Kinder gegen Corona impfen lassen? Das fragen sich ja viele Eltern.

DR. HOLGER FÖRSTER: Der Impfstoff, der bei uns zum Einsatz kommt (Biontech/Pfizer), ist ab 16 Jahren zugelassen. Kinder können demnach nicht geimpft werden.

Heißt das, dass die Gefahr, dass man von Kindern angesteckt wird, auch weiterhin vorhanden ist?

DR. HOLGER FÖRSTER: Diese Gefahr besteht. Kinder sind aber, nach allem, was man bisher weiß, bei Corona nicht die maßgeblichen Überträger.

Wie ist es sonst mit der Ansteckungsgefahr: Eine Frage, die zum Thema Corona-Impfung intensiv diskutiert wird, ist ja: Ist man infektiös, auch wenn man gegen Covid-19 geimpft ist?

DR. HOLGER FÖRSTER: Nach dem Erkenntnisstand vom Dezember, also bis kurz vor dem Start der Impfungen bei uns, ist es vermutlich so, dass der Impfstoff keine sterilisierende Wirkung hat. Das heißt: Man wird selber nicht krank werden, es kann aber sein, dass man den Keim an andere übertragen kann.

Es ist also davon auszugehen, dass es ein Infektionsgeschehen weiterhin geben wird – trotz Impfung.

DR. HOLGER FÖRSTER: Aktuell ist das so. Ziel ist aber eine sterilisierende Impfung, damit man nicht nur vor einer Erkrankung geschützt, sondern auch nicht mehr ansteckend ist. Daran wird gearbeitet, für Österreich sind ja noch mehrere Projekte in der Pipeline.

Was kann mit der Impfung erreicht werden, wenn man als Geimpfter trotzdem infektiös ist?

DR. HOLGER FÖRSTER: Vorrangiges Ziel ist, dass die Risikogruppen vor einer Corona-Erkrankung geschützt werden. Also Ältere und jene mit Vorerkrankungen. Da kommt es ja vermehrt zu den schweren Verläufen. Die Intensivstationen zu entlasten, das ist ganz entscheidend.

Wie schätzen Sie die Bereitschaft ein, sich impfen zu lassen? Die Österreicher gelten ja als Impfmuffel.

DR. HOLGER FÖRSTER: Das stimmt nicht generell. Bei der Grippeimpfung liegt Österreich mit nur acht

Prozent, die sich impfen lassen, ganz weit hinten im Vergleich zu anderen Ländern. Bei der Mumps-Masern-Impfung steht Österreich mit 90 Prozent an Geimpften sehr gut da.

Bei der Grippeimpfung sieht es, was die heurige Grippe-saison betrifft, aber besser aus. Hat sich die Einstellung zum Impfen geändert?

DR. HOLGER FÖRSTER: Bei der Grippeimpfung könnten wir diesmal auf 20 bis 30 Prozent kommen. Das hat damit zu tun, dass Corona dazugekommen ist, und viele Angst davor haben. Da ist es naheliegend, dass man sich sagt, wenn schon die Gefahr einer Corona-Infektion besteht, dann will ich mich nicht auch noch mit Grippe anstecken.

Einer Corona-Impfung stehen viele skeptisch gegenüber. Vor allem junge Menschen, die von einer Corona-Erkrankung nicht viel oder gar nichts merken, fragen sich, warum sie sich überhaupt impfen lassen sollen.

DR. HOLGER FÖRSTER: Dass die Jungen so denken, dafür habe ich Verständnis. Es ist aber nicht so, dass nicht auch Jüngere schwer an Corona erkranken können. Dass sich Jüngere vielfach nicht gegen Corona impfen lassen wollen, das muss man in den Impfstrategien mit einrechnen.

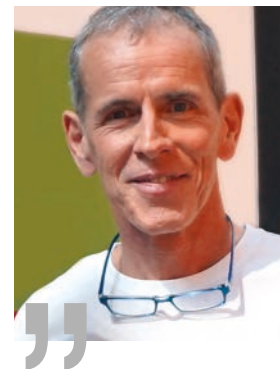
Was ist das Ziel, wie hoch soll der Prozentsatz bei der Corona-Impfung sein?

DR. HOLGER FÖRSTER: Zunächst sind es vor allem die Älteren und jene mit Vorerkrankungen, die sich impfen lassen wollen. Bei den Risikogruppen geht man von einer Impf-Bereitschaft von 50 Prozent aus. Wenn das auch beim Pflegepersonal der Fall ist, dann ist bereits einiges erreicht. Wünschenswert wäre freilich, dass es 70 Prozent sind, die sich impfen lassen.

Wie wärs mit einer Belohnung? Dass man zum Beispiel sagt, jeder der sich impfen lässt, bekommt einen Gastro-Gutschein?

DR. HOLGER FÖRSTER: Von einer solchen Belohnung halte ich nicht viel. Wenn ein Kind, das impfen geht, einen Lutscher bekommt – okay.

Aber Erwachsene? – Man muss ja sehen: Wenn man an Corona nicht erkrankt, und die Impfung gratis ist, dann ist das ja auch eine Belohnung.



Das Infektionsgeschehen bleibt, trotz Impfung.“

DR. HOLGER FÖRSTER

Impfexperte, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde in Salzburg. Weitere ärztliche Bereiche: Sportmedizin, Akupunktur sowie Homöopathie. Der Kinderarzt ist Impfbeauftragter der Salzburger Ärztekammer.

KOSTEN

Im Durchschnitt kostet ein Tag auf der Intensivstation (mit Personalkosten) zwischen 1.500,- und 2.600,-Euro (wobei ein genauerer Wert nicht bestimmt werden kann, da nur mit vorhandenen Kennzahlen wie Belagstage und Gesamtkosten gerechnet werden kann)

AUSSTATTUNG

Die Ausstattung eines ICU-Bettes (mit 8 Jahren Nutzungsdauer) beträgt in etwa 45.000 Euro pro Jahr (ohne Wartung und Instandhaltung)

DIE INTENSIVSTATION

EINSATZBEREICHE

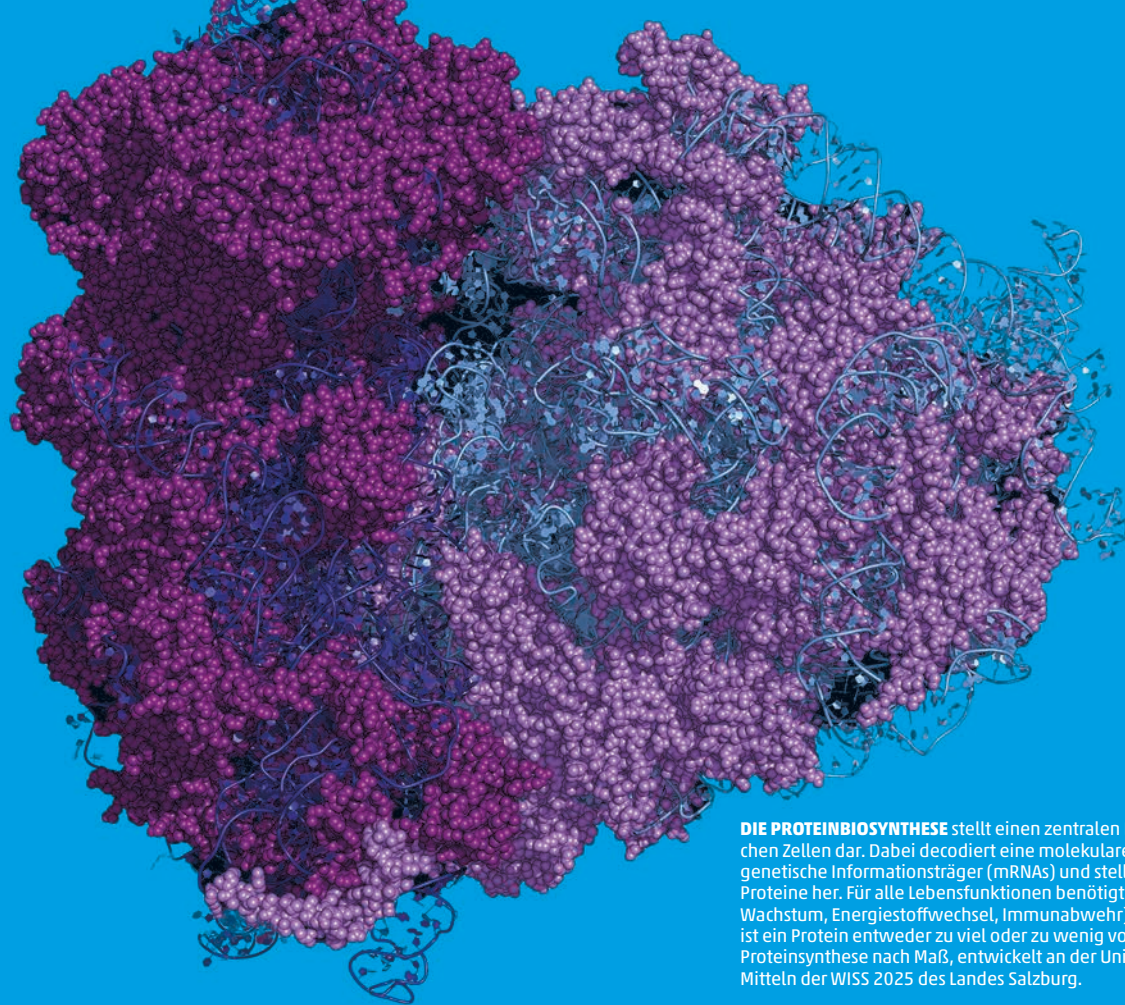
Intensivbetten werden eingesetzt zur Überwachung von Patienten nach großen Operationen, um lebensbedrohliche Organfunktionsstörungen zu ersetzen (Lunge, Herz-Kreislauf, Niere) wie z.B. bei schwerer Lungenentzündung, Nierenversagen, schweren Herzinfarkten, Sepsis, schwere Unfälle (Polytrauma)

FUNKTION

Das Intensivbett erleichtert nicht nur die Überwachung der Vitalfunktionen eines Patienten, sondern vereinfacht und beschleunigt auch gezielte Eingriffe in kritischen Momenten.

AUSLASTUNG

Auch in Nicht-Krisenzeiten sind zwischen 80 und 95 Prozent der insgesamt 2.000 Intensivbetten in Österreich durchgehend belegt. Laut Land Salzburg gibt es im Bundesland insgesamt 180 Intensivbetten. Österreich hat 2567 Intensivbetten. Aktuell ist etwas mehr als ein Drittel davon für COVID-Patienten vorgesehen.



DIE PROTEINBIOSYNTHESE stellt einen zentralen Prozess in den menschlichen Zellen dar. Dabei decodiert eine molekulare Maschine, das Ribosom, genetische Informationsträger (mRNAs) und stellt nach dieser Anleitung Proteine her. Für alle Lebensfunktionen benötigt eine Zelle Proteine (z.B. Wachstum, Energiestoffwechsel, Immunabwehr). In vielen Krankheiten ist ein Protein entweder zu viel oder zu wenig vorhanden. Hier wirkt die Proteinsynthese nach Maß, entwickelt an der Universität Salzburg mit Mitteln der WISS 2025 des Landes Salzburg.

TOP-FORSCHUNG AN DER UNIVERSITÄT SALZBURG

PROTEINSYNTHESE NACH MASS

Auf Grundlage einer „Proteinsynthese nach Maß“ sollen therapeutische Anwendungen und kosmetische Applikationen möglich werden, so für neurodegenerativen Krankheiten (Morbus Parkinson), für Stoffwechselerkrankungen, für manche Formen von Krebs, für die Impfstoffentwicklung und für Anwendungen in der Kosmetik.

Die Proteinsynthese nach Maß ist ein völlig neues Verfahren zur Wirkstoffentwicklung. Die pharmazeutische Industrie hat in ihrer Suche nach Wirkstoffen für therapeutische Applikationen schon viele und stets neue transformative Entwicklungsschritte gemacht. Diese reichen vom Einsatz von Aspirin zu Beginn des 19. Jahrhunderts über die Entwicklung rationaler Wirkstoffsuchverfahren bis zur Entwicklung von Biologika (Therapeutische Antikörper). Eine weitere Entwicklung sind therapeutische mRNAs, den Informationsträgern zur Herstellung von Proteinen, wie etwa derzeit entwickelte Impfstoffe von Biontech/Pfizer und Moderna.

In Salzburg wurde nun eine neue transformative Technologie entwickelt, die sich grundsätzlich von den bisherigen Ansätzen

unterscheidet: die Proteinsynthese nach Maß. „Unsere innovative Technologie steuert die Proteinsynthesemaschine der Zelle, das Ribosom, um die Produktion eines Proteins auszugleichen, wenn dieses Protein in einer Krankheit oder in Vorstufen dazu zu wenig oder im Übermaß produziert wird. Unsere Technologie liefert Wirkstofftargets am Ribosom (ribosomale Protein Targets, RPTs) und Wirkstoffe, die an diese Targets binden und so das Ribosom für therapeutische und biotechnologische Applikationen in der Proteinsynthese nach Maß spezialisieren“, erklärt Dr. Hannelore Breitenbach-Koller, Forschungsleiterin des Projektes Proteinsynthese nach Maß, an der Universität Salzburg. Dieses Projekt wurde von 2017 bis 2020 aus den Mitteln der Wissenschafts- und Innovationstrategie 2025 (Wiss 2025) des Landes Salzburg gefördert und



Professor Dr. Hannelore Breitenbach-Koller wurde als Molekularbiologin an der Miami University in den USA ausgebildet und habilitierte sich an der Universität Salzburg in Österreich. Als Gruppenleiterin führt sie an der Universität Salzburg ein Forscherteam im Fachbereich Biowissenschaften. Mit ihrem Team studiert sie die Möglichkeiten zur Modulation ribosomaler Proteine um die Ribosomen für die Proteinsynthese nach Maß zu spezialisieren. Gemeinsam mit den klinischen Partnern Prim. Prof. Dr. Johann W. Bauer und Prim. Em. Prof. Dr. Helmut Hintner vom Universitätsklinikum Salzburg, und renommierten nationalen und internationalen Partnern hat sie den Einsatz der Proteinsynthese nach Maß zur Entwicklung einer Therapie bei seltenen und häufigen Erkrankungen vorangetrieben. Sie hat in Salzburg mit ihren Partnern und Herrn Dr. Jan Krauß, Patentanwalt in München, die Firma KBHB Consult GmbH gegründet mit dem Ziel, Industriepartner zur Weiterentwicklung der Proteinsynthese nach Maß zu gewinnen. Hier stehen altersbedingte Erkrankungen, präventive Medizin und biotechnologische Prozessierung im Vordergrund. Prof. Hannelore Breitenbach-Koller forscht und lehrt an der Universität Salzburg seit 25 Jahren und lebt mit ihrem Mann Prof. Dr. Michael Breitenbach und ihren beiden Kindern in Salzburg.

dies ermöglichte entscheidende Fortschritte bei der Entwicklung dieser Technologie

PROBLEMATIK VON HERKÖMMLICHEN WIRKSTOFFEN

„Das Problem von vielen derzeit eingesetzten Wirkstoffen (etwa bei Psychopharmaka) ist, dass diese sehr viele unspezifische Nebenwirkungen haben, die bei längerem Einsatz vom Körper nicht gut vertragen werden. Das Problem dabei war und ist, dass man

diese Wirkstoffe nicht gezielt genug einsetzen kann und dass die Effektivität oft nur bei relativ hohen Dosen gegeben ist. Alle derzeit gebräuchlichen Wirkstoffe, die derzeit im Einsatz sind, um ein Protein in seiner Funktion günstig in einem Krankheitskontext zu verändern, sind also daher entweder noch nicht spezifisch genug oder müssen mit gentechnischen Mitteln hergestellt werden, erklärt Breitenbach-Koller. Das Forschungsziel in der Entwicklung der Proteinsynthese nach Maß, ist es, Wirkstoffe ohne den Einsatz von Gentechnologie zu entwickeln, und hier bevorzugt Naturstoffe und deren Derivate, die direkt das Produktionsniveau eines Proteins milde aber effektiv modulieren.

BIO-STRATEGIE

Das neu entwickelte Verfahren zur Proteinsynthese nach Maß, kann also das Produktionsniveau jedes Proteins gezielt verändern. Die herkömmliche Wirkstoffindustrie kann die Aktivität eines Proteins senken (Inhibitoren), aber es ist derzeit keine Technologie bekannt, die – ohne gentechnische Methoden einsetzen zu müssen – die Produktion eines Proteins gezielt und schonend steigern kann. Das kann die Proteinsynthese nach Maß.

Breitenbach-Koller: „Unser Verfahren nimmt sich die Natur zum Vorbild. Die Produktion der Proteine wird durch die Ribosomen geleistet, die die genetischen Informationsträger (mRNAs) lesen und in Proteine übersetzen. Es ist bekannt, dass einzelne Komponenten des Ribosoms, die ribosomalen Proteine, die Produktion bestimmter anderer Proteine steuern können. Das ist vergleichbar einer Schraube an einer Maschine, die die Produktionsleistung dieser Maschine reguliert“.

Es wurde ein patentiertes Suchverfahren entwickelt, das jenes ribosomale Protein (den Effektor am Ribosom, das Wirkstofftarget) findet, das die Produktion eines Zielproteins steigert, welches zum Beispiel in einer bestimmten Krankheit fehlt -hier wird also nicht wie herkömmlich das Zielprotein mittels Wirkstoff therapeutisch moduliert sondern dessen Produktion. Dann werden Wirkstoffe gesucht und getestet, die an dieses Wirkstofftarget, eben ein ribosomales Protein, binden. Experimentelle Testreihen untersuchen dann die Aktivität der Wirkstoffe in menschlichen oder anderen Zellkulturen in Bezug auf Änderung des Produktionsniveaus eines Zielproteins. Damit kann die Proteinsynthese nach Maß Wirkstoffe für alle pharmakologischen und biotechnologischen Applikationen entwickeln, wo eine Änderung des Produktionsniveaus eines Proteins erwünscht ist.

UNGEAHNTE MÖGLICHKEITEN – AUCH FÜR DIE IMPFSTOFFENTWICKLUNG

Dieses neue Verfahren bietet ungeahnte Möglichkeiten für Anwendungen zur Behandlung oder Heilung von Krankheiten, in Krankheitsprävention und regenerativer Medizin bis hin zu kosmetischen Applikationen, und auch für den Einsatz in biotechnologischen Verfahren. Proteinsynthese nach Maß kann etwa entwickelt werden für die Behandlung von Stoffwechselerkrankungen (mitochondriale Proteine), neurodegenerativen Krankheiten (Morbus Parkinson), für manche Formen von Krebs, und auch ganz aktuell zur Impfstoffentwicklung. Weiters sind Applikationen zur Umgehung von Antibiotikaresistenzen und für Anwendungen in der Kosmetik (Akne, Hautverjüngung) möglich.

PILOTPROJEKT FÜR SCHMETTERLINGSKINDER

✍ VON PROF. DR. HANNELORE BREITENBACH-KOLLER

„Proteinsynthese nach Maß“ wird für eine sehr schwere Form der seltenen Krankheit epidermolysis bullosa (Krankheit der Schmetterlingskinder) entwickelt. Zwei Wirkstoffe einer davon ein Naturstoff, wurden bereits identifiziert und diese werden bereits in menschlichen Modellzellen in Bezug auf ihre therapeutische Wirksamkeit für Schmetterlingskinder untersucht.

In Salzburg wurde an der Universitätsklinik für Dermatologie, zuerst durch Herrn Prim. Em. Dr. Helmut Hintner und nun durch seinen Nachfolger Herrn Prim. Dr. Johann W. Bauer die molekularbiologische Forschung zur seltenen Krankheit (Rare Disease) epidermolysis bullosa (Krankheit der Schmetterlingskinder) etabliert.

Einige der verschiedenen Formen von epidermolysis bullosa werden in Kooperation mit der Universität Salzburg studiert. So auch eine sehr schwere Form der Schmetterlingskrankheit, die junctionale epidermolysis bullosa. Dabei bilden betroffene Kinder viel zu wenig eines bestimmten Hautankerproteins (Lamb 3). Das führt dazu, dass ein Hautanker nicht gebildet werden kann und dann die Oberhaut (Epidermis) und die Unterhaut (Dermis) nicht mehr zusammenhaften. Es resultieren große, klaffende Blasenwunden und großflächige Entzündungen der Haut und der internen Epithelien (Verdauungstrakt). Diese Krankheit führt meist zum Tod innerhalb eines Jahres nach der Geburt eines Kindes. Wie in Ausgabe 02/2018 des PULSMAGAZIN bereits berichtet ist es Hr. Prim. Dr. Johann W. Bauer und Kollegen gelungen, einem einzelnen Patienten mit besonders günstigem genetischen Hintergrund, durch großflächige Hauttransplantation zu retten. Es gibt aber bis jetzt keine von den Gesundheitsbehörden genehmigte systemische Therapie, also Gabe eines Wirkstoffes der zur Reparatur dieses Defektes führt. So kann man kann das Leid der meisten dieser Patienten derzeit nur palliativ mildern und mit großem Engagement in der Forschung, wie sie die Universität Salzburg und das EB-Haus Austria in Salzburg leisten, in Zukunft Heilung möglich machen.

KOMPLEMENTÄRES VERFAHREN

Unser Pilotprojekt an der Universität Salzburg betrifft den Einsatz der Proteinsynthese nach Maß zur Produktionssteigerung des Hautankerproteins Lamb 3, in der seltenen Krankheit epidermolysis bullosa.

Unser Team an der Universität Salzburg, in Kooperation mit der Universitätsklinik für Dermatologie und namhaften nationalen und internationalen Partnern, hat gezeigt, dass das ribosomale Protein L35 ein ribosomales Target für die Steigerung der Produktion von Lamb 3 ist. Wir haben zwei Wirkstoffe identifiziert, die an L35 binden und haben in funktionellen Assays gezeigt, dass bei Gabe dieser Wirkstoffe die Produktion von Lamb 3 gesteigert wird, ohne die Produktion der anderen Proteine zu stören. Mit diesem Wissen konnte ein entscheidender weiterer Schritt gesetzt werden. In Kooperation mit der Universität Linz wurde gezeigt, dass in der Tat eine physische Interaktion, also eine Bindung, zwischen diesem ribosomalen Protein L35 und diesen Wirkstoffen besteht. Die darauf bezugnehmenden Forschungsergebnisse sind bereits zur Publikation angenommen.

Damit haben wir die Grundlage für eine systemische Therapie nach Maß für Schmetterlingskinder gelegt. Seit dem Sommer 2020 studieren wir die Applikation dieser Wirkstoffe in menschlichen Zellen um zu zeigen, wie die Gabe dieser Wirkstoffe zu einer spezifische Erhöhung des Hautankerproteins Lamb 3 führt. Zur Finanzierung dieser Studien sind Forschungsprojekte in Einreichung.



KOOPERATIONSPARTNER

PRIM. PROF. DR. JOHANN BAUER

Vorstand Uniklinik für Dermatologie, SALK Salzburg,
Direktor des EB-Hauses Austria

PRIM. EM. PROF. DR. HELMUT HINTNER

Diagnostik der Haut, Salzburg

DR. JAN KRAUSS

Patentanwalt, München

UNIV. PROF. DR. JOERG VON HAGEN

Technische Universität Mittelhessen, Gießen

PROF. DR. MICHAEL BREITENBACH

Genetik, Salzburg

DR. ANDREAS FRIEDRICH, DR. THOMAS KARL

samt dem Team Proteinsynthese nach Maß, Salzburg

PROF. DR. FRIEDRICH LOTTSPEICH

Proteinanalytik, München

UNIV. PROF. DR. CHRISTOPHER GERNER

Proteomik, Wien

PROF. DR. HANS-WERNER MEWES

Bioinformatik, München

PROF. DR. NORBERT MÜLLER

Organische Chemie, Linz

DR. ADRIANA RATHNER

Organische Chemie, Linz

DR. PETR RATHNER

Organische Chemie, Linz

RHEUMAPRÄVENTION SCHÜTZT KÖRPER UND GELENKE

✍ VON DR. ROMAN STRASSL

Was im Volksmund als Rheuma bezeichnet wird, ist ein Überbegriff für eine Vielzahl verschiedener Erkrankungen des Bewegungsapparates, die nicht durch eine Verletzung entstanden sind – schmerzhaft sind sie all. Daher müssen unklare Schmerzen in den Gelenken ernst genommen werden und immer Anlass sein, den Arzt aufzusuchen.



Arthrosen sind zum Beispiel als chronisch degenerative Gelenkserkrankungen am häufigsten. Mehr als 50 % der über 60-jährigen sind davon betroffen, oft betrifft es die Hüfte oder das Knie. Der Rheuma-Orthopäde richtet den Fokus daher auf die Früherkennung rheumatischer Veränderungen des Bewegungsapparates, um sie von diesen vielen häufigeren degenerativen Veränderungen (Arthrose) abgrenzen zu können und im Sinne der Prävention schwere Gelenksschäden durch rechtzeitigen Behandlungsbeginn möglichst zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern.

Wichtig ist ein interdisziplinäres Behandlungskonzept, neben einer fachärztlichen orthopädischen Untersuchung des Bewegungsapparates, einer rheumainternistischen Untersuchung auch der inneren Organe sowie einer Untersuchung der Augen ist auch eine ernährungsmedizinische Beratung und oft auch eine psychologische Führung notwendig. Ebenso wichtig ist auch eine regelmäßige physiotherapeutische Behandlung. Gelenkeinspritzungen (Infiltrationen) zur Bremsung des Entzündungsprozesses und zur Schmerzbehandlung sowie die fachgerechte Versorgung mit orthopädi-

schen Hilfsmitteln wie Schienen, Bandagen, Schuhzurichtungen oder Schuheinlagen fallen ebenso in den Tätigkeitsbereich des Rheuma-Orthopäden wie die operative Behandlung rheumatisch geschädigter Gelenke, Sehnen und Bänder. Dazu stehen uns heute moderne Operationsmethoden zur Verfügung. Wie auch bei Patienten ohne Rheuma können wir viele Eingriffe geringinvasiv gewebeschonend durchführen.

FRÜHERKENNUNG

Wie wichtig die Früherkennung einer rheumatischen Gelenkentzündung ist, zeigt sich am Beispiel der Hände, welche bei Rheuma oftmals zuerst betroffen sind. Neben einer symmetrischen Schwellung der Finger-Grundgelenke kommt es schon bald zu entzündlichen Zerstörung der Gelenkknorpel, der Sehnen und Bänder auch im Handgelenksbereich und dadurch bedingter schmerzhafter Funktionseinschränkung. Moderne Rheuma-Medikamente können diesen zerstörerischen Prozess stoppen oder zumindest bremsen, weshalb frühzeitige operative Eingriffe heute um ein Vielfaches seltener geworden sind als noch vor 15 Jahren.

Ziel der österreichischen Rheumaliga ist es, das Bewusstsein für Menschen mit Muskel-Skelett-Erkrankungen in unserer Gesellschaft zu erhöhen und diese für das Thema „Rheuma“ zu sensibilisieren. Mit den Besuch von Selbsthilfegruppen soll den Betroffenen im Erfahrungsaustausch mit anderen Patienten ein Weg für die Verarbeitung und der Umgang mit der Erkrankung gezeigt werden.



DR. ROMAN STRASSL
Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. Allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger



GERTRAUD SCHAFFER
Präsidentin der ÖRL



ÖSTERREICHISCHE RHEUMALIGA

Dorfstraße 4, 5761 Maria Alm
Selbsthilfeorganisation für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen

KONTAKT UNTER:

Tel. +43 664-59 65 849
info@rheumaliga.at

www.rheumaliga.at

ARMUT MACHT KRANK – KRANKHEIT MACHT ARM

Geringes Einkommen, Arbeitslosigkeit oder niedrige Schulbildung: all das führt zu einem schlechteren Gesundheitszustand. Armut macht krank, das ist leider auch in Österreich eine Tatsache. Und ein umfassendes Gesundheitssystem bedeutet keine Gleichheit.



„Salzburg ist eine reiche Stadt. Armut gibt es aber auch hier bei uns. Und Armut hat viele Gesichter.“

JOHANNES DINES
Direktor der Caritas Salzburg

Georg, ehemaliger Profifußballer, Installateur, Elektriker und zuletzt Hausmeister, kommt regelmäßig zur Sozialberatung ins Haus Elisabeth der Caritas. „Die Leute sind sehr nett und hilfsbereit. Sie helfen mir zum Beispiel, wenn ich wieder einmal einen Arzt brauche“, erzählt Georg. Er hat durch einen verschleppten Bandscheibenvorfall seine Arbeit verloren. Mit seinem kleinen Krankengeld kommt er nicht über die Runden, Selbstbehalte für Therapien oder Medikamente kann er nicht bezahlen. Seit einem Jahr schläft er deshalb in der Caritas-Notschlafstelle im Haus Franziskus. „Auch wenn ich es momentan schwer habe: Ich werde die Hoffnung niemals aufgeben. Mein größter Wunsch ist es, wieder gesund zu werden – alles Weitere folgt daraus“, ist Georg zuversichtlich.

EINE ABWÄRTSSPIRALE

Die Gründe für Krankheiten sind vielfältig: zum Beispiel physische und psychische Arbeitsbelastungen wie körperlich schwere Arbeit; schlechtere Wohnbedingungen in kleineren, feuchten und älteren Wohnungen oder fehlendes Geld für Zahnbehandlungen oder Zahnersatz. Schlechte Ernährung und billige Lebensmittel führen häufig zu Übergewicht. Chronische Krankheiten, Schmerzen und Depressionen sind häufig die Folgen. Fehlende Informati-

on, Unverständlichkeit von Befunden sowie Angst und Scham halten armutsbetroffene Menschen vom Arztbesuch ab und sie geraten rasch in eine Abwärtsspirale: nicht nur macht Armut krank, sondern im Umkehrschluss macht Krankheit arm.

HIN ZU PRÄVENTION

„Salzburg ist eine reiche Stadt. Armut gibt es aber auch hier bei uns. Und Armut hat viele Gesichter“, sagt Johannes Dines, Direktor der Caritas Salzburg. „Da gibt es den Facharbeiter, der schwer erkrankt ist und deshalb nicht mehr arbeiten und seine Familie erhalten kann. Die Mindestpensionistin, die in einer schimmeligen Wohnung lebt, die sie krank macht. Oder die Alleinerzieherin, die sich nötige Heilbehelfe für ihre Kinder nicht leisten kann. Unser Gesundheitssystem ist stark auf Symptombehandlung ausgerichtet. Ein Umdenken in Richtung Prävention würde oft hohe Folgekosten verhindern. Klassische Beispiele dafür sind die Bezahlung der Mundhygiene oder die Übernahme von Therapiekosten ohne der Hürde des Selbstbehalts.“ Betroffen sind vor allem junge Familien, Menschen mit hohen Belastungen durch Wohnkosten, chronisch Kranke ab dem 40. Lebensjahr mit Einkommensausfällen sowie ältere Arbeitslose in der Altersgruppe über 50.



LEBENSERWARTUNG GERINGER

Wer in manifester Armut lebt – also etwa Probleme hat, die Wohnung warm zu halten und sich keine unerwarteten Reparaturen leisten kann – stirbt um bis zu elf Jahre früher. Dauert diese Armut mehrere Jahre an, sinkt die Lebenserwartung noch weiter. Noch einmal deutlich früher sterben obdachlose Menschen: laut Statistik Austria um 20 Jahre früher als die restliche Bevölkerung. Vier Prozent der österreichischen Bevölkerung – das sind mehr als 370.000 Menschen, gelten als manifest arm. Im gesamten Bundesland Salzburg werden rund vier Prozent (gut 20.000 Personen) als manifest arm eingestuft.

JEDE UND JEDER VERDIENT GESUNDHEIT

In Salzburg versorgen ehrenamtlich tätige Ärzte und Sanitäter seit 2014 mit dem Virgilbus obdachlose Menschen, Bettler und Menschen ohne Versicherung – anonym und kostenlos. Initiator, Zweiter Landtagspräsident Dr. Sebastian Huber und seine Kollegen behandeln vor allem chronische Schmerzen, grippale Infekte, Erkrankungen der Atemwege, Zahnprobleme und Harnwegsinfekte. Jeden Sonntag hält die „Arztpraxis auf vier Rädern“ im Mirabellgarten, in der Notschlafstelle der Caritas im Haus Franziskus und aus gegebenen Anlass (COVID-19) in der Katholischen Hochschulgemeinschaft Salzburg. In den letzten sechs Jahren wurden im Rahmen des Projektes rund 4.300 Behandlungen durchgeführt.

SO HilFT DIE CARITAS SALZBURG

Die Caritas Salzburg leistet unterschiedliche Beiträge zur Verringerung der sozialen, aber auch gesundheitlichen Ungleichheiten. Die Sozialberatung hilft bei gesundheitlichen Belangen wie Zahngesundheit, Selbstbehalten oder Heilbehelfen wie z.B. einer Brille. In den carlas, den Secondhandshops der Caritas und in der sozialen Fahrradwerkstatt carlavelorep begleiten wir Menschen bei der Rückkehr in den Arbeitsmarkt. Im Haus Franziskus können obdachlose Menschen medizinische Versorgung durch den Virgilbus in Anspruch nehmen.



DR. SEBASTIAN HUBER
Initiator des Virgilbusses, der „Arztpraxis auf vier Rädern“ für obdachlose Menschen, Menschen ohne Versicherung und Bettler.

Die Caritas Salzburg bittet um Spenden, um armutsbetroffene und obdachlose Menschen unterstützen zu können.

SPENDENKONTO
Raiffeisenverband Salzburg
IBAN AT11 3500 0000 0004 1533
BIC RVSAAT2S
Verwendungszweck:
Armut und Obdachlosigkeit



A portrait of Johanna Hochleitner, a woman with curly brown hair, smiling and looking slightly to the right. She is wearing a white button-down shirt. The background is a bright blue sky with some clouds.

BERUFUNG ZUM PFLEGEBERUF

„ICH HABE ES NIE BEREUT“

„Ich liebe die alten Menschen, ich arbeite sehr gerne mit ihnen und in der Landesklinik St. Veit“, strahlt Johanna Hochleitner. Die 55-Jährige ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin an der Station „Interne Parterre“

Vor eineinhalb Jahren wurde in St. Veit der neue Schwerpunkt Innovative Altersmedizin als Pilotprojekt eingeführt wurde. Mittlerweile hat sich dieses integrative Pflegekonzept, das von der im Pongau lebenden Pflegewissenschaftlerin Maria Riedl entwickelt wurde, so weit bewährt, dass es als Schwerpunkt der Landesklinik St. Veit fix implementiert wird – 65 der insgesamt 95 Betten sind in Zukunft für diesen Bereich vorgesehen.

„Unsere Patientinnen und Patienten kommen vorwiegend nach orthopädischen Operationen zur Remobilisierung, wobei hier besonders viel Wert auf eine angemessene Physiotherapie gelegt wird. Und natürlich hat der ältere Mensch auch oft internistische Erkrankungen. Unsere Aufgabe ist es, ihre Autonomie zu fördern und zu stärken und sie dabei zu unterstützen. Die Remobilisierung, die kompetente Demenz- und Delirbetreuung sind Schwerpunkte unseres Hauses“, erklärt Johanna Hochleitner das wichtige Aufgabenfeld des Pflegeteams. „Die Tätigkeit ist in allen Bereichen eine Herausforderung. Die zu pflegenden Patienten werden bedürfnisorientiert und ressourcenorientiert betreut. Individuelle Stärken und Schwächen werden berücksichtigt. Die Liebe zum Menschen und die Freude an dieser verantwortungsvollen Aufgabe sind Grundvoraussetzungen für diesen Beruf.“

BERGE UND YOGA ALS KRAFTQUELLEN

Johanna Hochleitner diplomierte 1984 in der Krankenpflegeschule des heutigen Kardinal Schwarzenberg Klinikums in Schwarzach, wo sie bis zum Jahr 2000 auf einer internistischen Intensivstation arbeitete. Danach wechselte sie in die Landesklinik St. Veit. „Ich wollte eigentlich Sportwissenschaften studieren. Aber eine Tante, die Krankenschwester war, hat mir so von ihrem Beruf vorgeschwärmt, dass ich mit 15 Jahren beschlossen habe, die damals vierjährige Krankenpflegeschule in Schwarzach zu absolvieren. Und das habe ich nie bereut.“

Der Pflegeberuf verlangt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Salzburger Landeskliniken viel ab – da ist Ausgleich in der Freizeit wichtig. Johanna Hochleitner lädt ihre Batterien vor allem in den Pongauer Bergen ständig neu auf – „Mountainbiken, Bergsteigen, Skitouren ... ich unternehme alles, was in unserer traumhaften Natur möglich ist“, verrät sie. „Die Berge sind meine Kraftquelle.“

Aber nicht nur diese: Schon seit fünf Jahren betreibt und unterrichtet sie Yoga – sie schloss an der Yoga Akademie Austria die Ausbildung zur Hatha-Yogalehrerin ab. Ihrer zweiten Berufung geht sie vor allem in ihrer Heimatgemeinde Goldegg nach: „Ich biete Kurse im Kultur- und Bildungszentrum Schloss Goldegg an, aber auch an schönen Plätzen in der Natur wie am Ufer des Goldegger Sees, am Meiselstein bei der Hirtenkapelle oder bei mir im Garten. Das sind alles Kraftplätze. Dabei kann ich auch selbst sehr gut regenerieren.“

■ JOHANNA HOCHLEITNER ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin an der Station „Interne Parterre“ der Landesklinik St. Veit.

INNOVATIVE ALTERSMEDIZIN

Die Landesklinik St. Veit ist schon seit vielen Jahren bekannt für die medizinische Behandlung von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Fettstoffwechsel, sowie Rheumatologie, Nephrologie, Gastroenterologie. Unser Schwerpunkt der neu entwickelten Innovativen Altersmedizin (IAM) umfasst eine speziell für ältere und alte Menschen ausgerichtete Diagnostik, Behandlung, Pflege und Therapie.

Um den PatientInnen eine spezielle, auf die Bedürfnisse des alten Menschen abgestimmte Behandlung und Pflege zu ermöglichen, arbeitet das Pflege-Team nach dem Integrativen Pflegekonzept (IPK). Auf der Grundlage dieses modernen und wissenschaftlich fundierten Pflegekonzepts erhalten unsere PatientInnen aktivierende und reaktivierende Pflegeangebote wie zum Beispiel Gedächtnisübungen, Training zur Bewältigung des Alltages und spezielle Bewegungsangebote, Ernährungstherapie, Physiotherapie, psychologische Unterstützung sowie Pflegeberatung und Übergangspflege.

Abgerundet wird das Angebot der IAM durch die frühzeitig begonnene Entlassungsplanung durch das Entlassungsmanagement. Somit können die PatientInnen bestmöglich dabei unterstützt werden nach dem Krankenhausaufenthalt wieder ein selbstbestimmtes Leben zu Hause zu führen.



MAG. KARL SCHWAIGER
Pflegewissenschaftler
Pflegedirektor der Landeskliniken St. Veit
und Hallein

DIE CORONA-PANDEMIE ist eine immense Belastung für das Gesundheitssystem. Ärztinnen und Ärzte sowie die unterschiedlichen Gesundheitsberufe waren und sind seit März stark gefordert.

NEOS-Salzburg Gesundheitssprecher, Zweiter Präsident, Dr. Sebastian Huber kennt die Herausforderungen und Probleme, die das Coronavirus im medizinischen Bereich verursacht. Seit 20 Jahren ist er niedergelassener Facharzt für Innere Medizin und hat erst im Juli vergangenen Jahres eine Internistische-Gruppenpraxis eröffnet.

„Mein Dank gilt allen Kolleginnen und Kollegen sowie allen und Mitarbeitern in den unterschiedlichen Gesundheitsberufen. Auch in dieser herausfordernden Zeit konnte in Salzburg die hervorragende medizinische Versorgung für unsere Patientinnen und Patienten weitergeführt werden.“

Durch die Entwicklung des Corona-Impfstoffes ist ein ganz entscheidender Schritt im Kampf gegen die Pandemie gelungen.

„Im Moment vermissen die Kolleginnen und Kollegen von Seiten der Bundesregierung noch schmerzlich eine dazugehörige Information- und Aufklärungskampagne für den Corona-Impfstoff. Hier darf das Feld nicht den Corona-Leugnern und Aluhutträgern überlassen werden. In der Bevölkerung muss Vertrauen für die Impfung geschaffen werden. Nur wenn die Impfung großflächig angenommen wird und sich viele Bürger auch impfen lassen, können wir die Pandemie erfolgreich bekämpfen. Bereits im November habe ich einen entsprechenden Antrag für eine Informations- und Aufklärungskampagne für den Corona-Impfstoff im Landtag eingebracht.“



LABG., ZWEITER PRÄSIDENT
DR. SEBASTIAN HUBER
NEOS-Salzburg Gesundheitssprecher

FACHKRÄFTEQUALIFIZIERUNG IN GESUNDHEITSBERUFEN IST WICHTIGES ZIEL



JACQUELINE BEYER
Landesgeschäftsführerin des
Arbeitsmarktservice Salzburg

Bei der Beschäftigung wird es auch im Jahr 2021 besonders in den Tourismusregionen, wie den südlichen Salzburger Bezirken und der Stadt Salzburg, zu weiteren Arbeitsplatzverlusten kommen. „Trotzdem müsse man jetzt den Blick in eine weitere Zukunft richten“, sagt Salzburg Landesgeschäftsführerin des Arbeitsmarktservice Jacqueline Beyer: „Der Fachkräftemangel begleitet uns auch in der Krise – man denke nur an den Pflegebereich. Umso dringender wird der Bedarf an Fachkräften werden, wenn sich der Silberstreifen am Horizont zeigt und die Konjunktur voll anspringt. Dafür gilt es schon jetzt zu handeln und die Zeit der Krise zu nutzen. Damit birgt diese Krise auch eine Chance.“

NEUE ORIENTIERUNG

2021 startet das AMS Salzburg die Joboffensive für 13.120 Menschen. „Am Beginn geben wir den Men-

schen in dieser schwierigen Situation Orientierung“, sagt Jacqueline Beyer: „Orientierung, Beratung und Begleitung bei der Entscheidung, welche Aus- und Weiterbildung am besten geeignet ist – damit von vornherein der richtige Weg eingeschlagen wird und Abbrüche verhindert werden. Unser oberstes Ziel ist es, Menschen mit Pflichtschulausbildung den Weg zur Fachkraft zu ermöglichen.“

Unter den Mangelberufen, für welche die Fachkräftequalifizierungen in erster Linie ausbilden, liegt ein Schwerpunkt auf den Pflegeberufen. „Aktuell sind 212 Personen in der Pflegestiftung in Ausbildung, 2021 stocken wir auf 500 Plätze für die so dringend benötigte Pflege auf,“ so Jacqueline Beyer zum ambitionierten Vorhaben. Die Ausbildungs-offensive wird abgerundet durch Qualifizierungsaktivitäten zur Sicherung bestehender Beschäftigungsverhältnisse.

Entgeltliche Einschaltung

Nutzen Sie unsere Online-Angebote

AMS Job-App

Jobsuche – Android und iOS

eAMS-Konto

Online-Tool des AMS

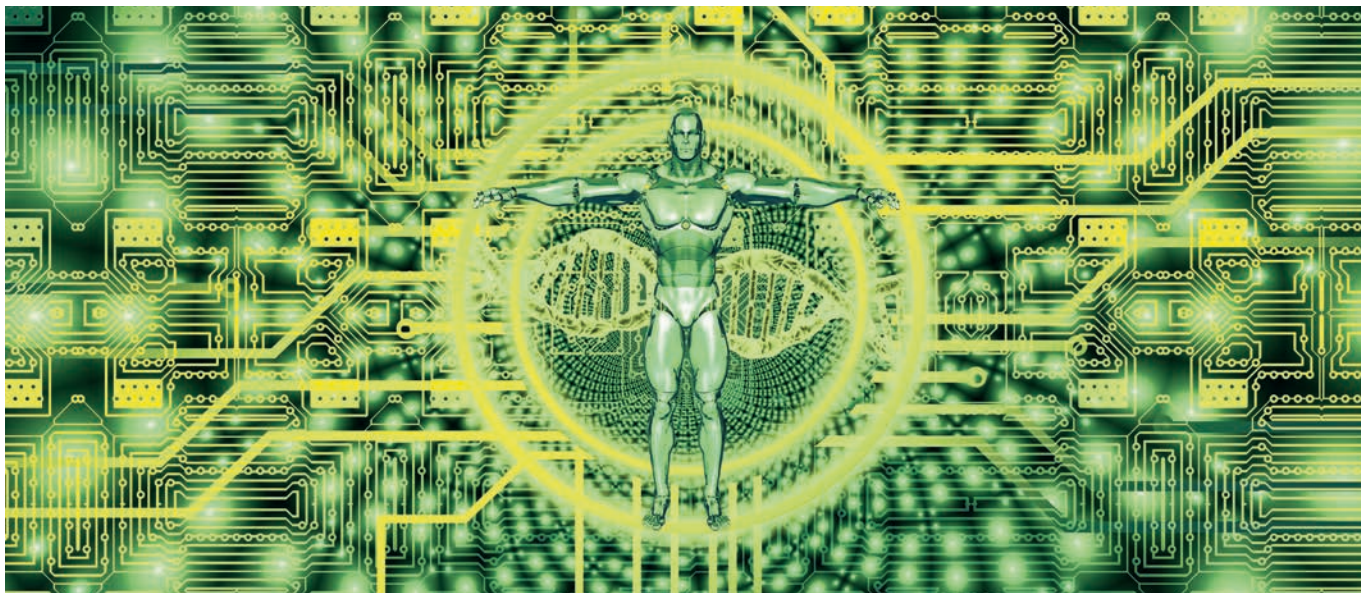
eJobroom

europaweite Jobsuche

Bezahlte Anzeige

© leungchopan - stock.adobe.com

2021 – JAHR DER DIGITALISIERUNG



Eine ganze Reihe von Projekten soll weiterentwickelt bzw. neu umgesetzt werden.

In den Spitälern hat sich im Bereich der Digitalisierung vieles getan, was noch vor der Pandemie als unmöglich erschienen war. „Die Dynamik dieser positiven Entwicklung gilt es nun ins neue Jahr mitzunehmen – zum Wohle unserer Patientinnen und Patienten“, sagt Paul Sungler, Geschäftsführer der Salzburger Landeskliniken. Vieles wurde im Jahr 2020 im Gesundheitssystem unter dem Druck der Pandemie eingeführt, worauf die Menschen auch in Zukunft nicht mehr verzichten wollen, weil es sich als wertvoller Service erwiesen hat, ergänzt Gesundheits- und Spitalsreferent LH-Stv. Christian Stöckl. „Durch die Herausforderungen der Corona-Pandemie wurden sehr viele Projekte umgesetzt bzw. beschleunigt. Ich denke hier etwa an die elektronische Übermittlung von Rezepten oder die Einführung von elektronischen Sprechstunden. Seit geraumer Zeit arbeiten wir auch an der Implementierung der elektronischen Gesundheitsakte ELGA oder des elektronischen Impfpasses gearbeitet.“

KLINIK 4.0

Im Jahr 2021 werden daher an allen fünf Standorten der Salzburger Landeskliniken (Uniklinikum Campus LKH und Campus CDK, Landeslinik Hallein, Landeslinik St. Veit und Landeslinik Tamsweg) digitale Projekte vorangetrieben. Jedes einzelne soll in erster Linie dem Wohle der Patientinnen und Patienten dienen. „Das kann zum einen direkt sein – etwa in Form von digitalen Angeboten, aber auch indirekt, indem interne Abläufe digitalisiert und damit verbessert werden, wovon letztlich wieder die Bevölkerung als Eigentümer der Salzburger Landeskliniken profitiert“, erklärt Stöckl.

Exemplarisch nennen Stöckl und Sungler auch einige konkrete Projekte, die in den kommenden Wochen forciert werden:

■ **ELEKTRONISCHE SPRECHSTUNDE:** Es gibt bereits einzelne Angebote (z. B. an der Uniklinik für Orthopädie und Traumatologie), der Service soll für weitere Patientengruppen ausgeweitet werden und zu einer echten eHealth-Plattform weiterentwickelt werden.

■ **ROBOTIK:** Die Unikliniken für Urologie sowie Chirurgie arbeiten seit 2018 mit einem DaVinci-Robotersystem, das bereits im ersten Betriebsjahr zu 100 Prozent ausgelastet war und zu 85 bis 90 Prozent Patientinnen und Patienten der allgemeinen Klasse zur Verfügung steht. Nun wird ein zweites System in Betrieb genommen und die Uniklinik für Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten sowie in weiterer Folge die Uniklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe eingebunden.

■ **3-D DRUCK:** An der Uniklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie werden Schädelmodelle zum Anpassen für Implantate am 3D-Drucker produziert. Die gleiche Methode wird auch an der Uniklinik für Neurochirurgie angewandt.

■ **E-CURVE:** In den Unikliniken für Innere Medizin II sowie Chirurgie laufen bereits Pilotprojekte für eine elektronische Kurve am Tablet.

■ **INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT:** An den Unikliniken für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, für Hals-Nasen-Ohrenkrankheiten sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie wurden Pilotprojekte für Collaboration Tools für intra- und interdisziplinäre Zusammenarbeit gestartet – z. B. Schulungsvideos, OP-Planung, OP-Vorbereitung, Dienstplanung und sichere Chat-Funktion.

„Natürlich arbeiten wir noch in vielen weiteren Bereichen an der Digitalisierung. Im Laufe des Jahres 2021 werden wir der Öffentlichkeit, aber auch unserem Eigentümer immer wieder über unsere Pläne und Fortschritte berichten“, so Sungler.

WAS MACHT „SOCIAL DISTANCING“ MIT UNSERER PSYCHE?

Wochenlange soziale Distanz und kaum Kontakt mit Freunden, Kollegen und Familie – was macht das mit unserer Psyche?



Unsere Welt ist auf den Kopf gestellt. Wir müssen während den Ausgangsbeschränkungen auf vieles, was vor Corona selbstverständlich war, verzichten – und das Schlimmste ist für die meisten Menschen: der fehlende Kontakt zu Freunden. Obwohl wir gerade jetzt, um gemeinsam diese Krise leichter bewältigen zu können, dringend Nähe bräuchten, hilft uns nur soziale Distanz. Das macht vielen Menschen Angst.

POSITIVE AUSWIRKUNGEN VON SOCIAL DISTANCING

Der Rückzug in die eigenen vier Wände bringt aber für einige wenige Menschen sogar positive Aspekte mit sich. Sie entwickeln neue kreative Ideen, haben mehr Zeit mit der Familie, weniger Termindruck und empfinden es als Entschleunigung. Das kann aber nur gelingen, wenn keine finanziellen oder gesundheitliche Sorgen im Vordergrund stehen. Aktuelle Studien bestätigen aber eher das Gegenteil: Seit dem Ausbruch der Pandemie gibt es einen deutlichen Anstieg von Depressionen und Angstzuständen.

SOZIALE ISOLATION VERSTÄRKT PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN WELTWEIT

Weltweit wird von Psychologen und Psychiatern beobachtet, dass Menschen, die bereits unter einer psychischen Krankheit leiden, diese durch die soziale Isolation noch mehr verstärkt wird. Je länger die Maßnahmen andauern, desto eher werden auch gesunde Menschen psychische Leiden entwickeln. In Großbritannien veröffentlichte die Fachzeitschrift „Lancet Psychiatry“ einen Aufruf von Psychiatern, die psychischen Folgen nicht zu vernachlässigen. Zunehmende Einsamkeit, gesundheitliche Sorgen, Stress und finan-

zielle Probleme belasten die psychische Gesundheit. „Das Problem ist zu wichtig, um es zu ignorieren“, betont Rory O'Connor von der Universität Glasgow.

In Deutschland erforscht das Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz die psychischen Auswirkungen der Corona-Krise. Die ersten Ergebnisse zeigen: Bereits 37 Prozent der Befragten sorgen sich um ihre seelische Gesundheit. Ein Vergleich mit einer Untersuchung von 2017 deutet bereits eine Verschlechterung während der Corona Ausgangsbeschränkungen an.

PSYCHISCHE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT TRAINIEREN

Wer sich frühzeitig Hilfe sucht, der kann sich jedoch schneller aus einem Teufelskreis befreien. Als erste Maßnahme wird von den meisten Psychotherapeuten empfohlen: Seinen Tag zu strukturieren. Darüber hinaus ist es wichtig weiterhin soziale Kontakte zu pflegen, aber eben online oder telefonisch. Dabei sollte man am besten über positive Themen sprechen.

Resilienzforscher wie Professor Raffael Klatsch vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz möchte mit der Online-Studie herausfinden, wie jeder einzelne mit den Einschränkungen umgeht, um daraus Empfehlungen abzuleiten. Die Corona-Krise ist für alle Menschen eine neue große Herausforderung und darf nicht nur als eine wirtschaftliche und gesellschaftliche, sondern sollte auch als eine psychische Krise gesehen werden, aus der wir hoffentlich gestärkt herausfinden. Es ist ein Stresstest für die Gesellschaft und für jeden einzelnen. Es ist aber keine angeborene Fähigkeit, optimistisch und ohne psychische Beeinträchtigungen Krisen zu bewältigen, sondern ein Anpassungsprozess. Die Hoffnung der Resilienzforschung: Psychische Widerstandsfähigkeit kann man lernen und trainieren.

Medical
Excellence
Austria



Privatklinik
Wehrle-Diakonissen

*„Wir sind auch
jetzt für Sie da.“*

**umfassende
COVID-19-
Sicherheits-
Maßnahmen**

Operativ versorgt auf hohem Niveau.



HPV-IMPfung SCHÜTZT VOR KREBS



MR UNIV.-DOZ. DR.MED.UNIV. DR.PHIL.
ANTON-H. GRAF
Facharzt für Frauenheilkunde &
Geburtshilfe, Facharzt für Pathologie &
Zytodiagnostik, Präsident Österreichische
Krebshilfe Salzburg

Die Österreichische Krebshilfe hat kosten-
lose Broschüren mit allen wichtigen
Informationen aufgelegt. Diese können
kostenlos bestellt werden. Weitere In-
formationen und Bestellungen unter:
beratung@krebshilfe-sbg.at oder 0662-
873536

www.krebshilfe-sbg.at

Gebärmutterhalskrebs und andere gefürchtete Krebsarten werden durch humane Papillomaviren (HPV) verursacht. Seit 2006 gibt es eine sehr wirksame und ungefährliche HPV-Impfung, die seit 2014 auch als Schulimpfung angeboten wird.

Es gibt keinen vernünftigen Grund, Kinder und Jugendliche nicht impfen zu lassen. Trotzdem hat Österreich – sechs Jahre nach Aufnahme der HPV-Impfung in das kostenfreie Kinderimpfprogramm – leider bei weitem noch nicht jene Durchimpfungsrate erreicht (Schätzungen gehen von 40 % aus), wie sie etwa in Großbritannien, Portugal, Deutschland, Australien oder Botswana schon der Fall ist. Der Anteil an Geimpften, die sogenannte Durchimpfungsrate, liegt dort bei bis zu 80 Prozent (Australien). Gründe für die Impfszurückhaltung liegen oftmals in einer generellen Impfskepsis, Impfmythen aber auch in fehlender Information über die Impfung“, erläutert Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. Dr. Anton-H. Graf.

MANNIGFALTIGE ANSTECKUNGSMÖGLICHKEITEN

„Vier von fünf sexuell aktiven Menschen stecken sich zumindest einmal in ihrem Leben mit humanen Papillomaviren (HPV) an. HP-Viren können beim Geschlechtsverkehrs übertragen werden. Eine Infektion erfolgt über Haut- bzw. Schleimhautkontakt, nicht über Körperflüs-

sigkeiten. Es kann aber auch vorkommen, dass sich Personen über ein infiziertes Handtuch, auf der Toilette, in der Badewanne oder durch sonstige Berührungen (Schmierinfektion) anstecken“, so Graf weiter. Neben dem Gebärmutterhalskrebs und anderen Krebsarten der weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane werden aber auch Krebserkrankungen im Bereich des Afters und im Mund-, Rachen- und Kehlkopfbereich von Frauen und Männern durch HPV verursacht.

KONDOME SCHÜTZEN NUR BEDINGT VOR EINER HPV-INFektion

„Da ein Kondom nicht den gesamten Genitalbereich abdeckt, bietet es keinen absoluten Schutz vor einer Ansteckung mit HPV. Die HPV-Impfung bietet dagegen einen sicheren und gut verträglichen Schutz gegen HPV. Die weltweit zugelassene Impfung wurde von der Weltgesundheitsorganisation WHO als „extremely safe“ (äußerst sicher) eingestuft und ist in zahlreichen nationalen Impfprogrammen (darunter Australien, Neuseeland, Kanada, viele Bundesstaaten der USA, EU) verankert. Bisher wurden weltweit mehr als 300 Millionen Impfungen verabreicht.

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Seit 2014 wird die HPV-Impfung allen Mädchen und Buben in der vierten Schulstufe kostenlos im Rahmen des bestehenden Schulimpfprogramms angeboten. Zusätzlich zur Schule kann die HPV-Impfung bei den Bezirkshauptmannschaften und Magistraten für Mädchen und Buben ab dem 9. bis zum 12. Geburtstag kostenlos erfolgen. „Für Mädchen und Buben ab dem 12. Geburtstag bis zum 15. Geburtstag werden auch sogenannte „Nachholimpfungen“ (Catch-up-HPV Impfungen) zum vergünstigten Preis angeboten. Aber auch für Erwachsene, Männer wie Frauen, ist die HPV-Impfung zu empfehlen“, hält Graf fest.

VORSORGE IST KEINE NEBENSACHE

„Neben einer HPV-Impfung sollte aber auch die Früherkennung nicht zu kurz kommen. Die Österreichische Krebshilfe

empfiehlt allen Frauen ab dem 20. Lebensjahr 1x jährlich einen Krebsabstrich durchführen zu lassen. Frauen ab dem 30. Lebensjahr wird zumindest alle drei Jahre ein HPV-Test empfohlen. Dies gilt für HPV-geimpfte und nicht HPV-geimpfte Frauen. Dabei sollte eine Doppel-Testung (HPV-Test und gleichzeitiger PAP-Abstrich) vermieden werden. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt oder an die Krebshilfe Salzburg“, so Krebshilfe Präsident Graf abschließend.



HILFE! STARKER SPENDENEINBRUCH DURCH CORONA

Die Krebshilfe Salzburg finanziert ihre Arbeit ausschließlich mit Spenden. Durch die Situation rund um CORONA hat die Krebshilfe Salzburg in diesem Jahr sehr viele Spenden „verloren“. Diese sind aber notwendig, um helfen zu können. Bitte helfen auch Sie mit einer Spende.

SPENDENKONTO: AT44 2040 4000 0000 4309 oder **SPENDENTELEFON 0901-700-555** (je Anruf 7 Euro Spende)

WHO STUDIE:

ZU VIEL ZUCKER

IN SÄUGLINGS- UND KLEINKINDNAHRUNGEN



Bei knapp 60 % der in Österreich für Kleinkinder vermarkteten Nahrungsmittel und Getränke stammten mehr als ein Drittel der Energie aus Zucker. Das zeigt eine europaweite Studie der WHO, bei der rund 8.000 Produkte getestet wurden. Die Datenerfassung für Wien erfolgte durch die AGES im Auftrag des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz im Rahmen des Projekts „Lebensmittel unter der Lupe“.

Untersucht wurden unter anderem Produkte wie Breie und Menüs, Suppen, Joghurts, Desserts, Kekse, Waffeln, Säfte und andere Getränke, die für Kinder im Alter von 0 bis 36 Monaten vermarktet wurden. In vielen Lebensmitteln wie beispielsweise in pürierten Breien aus Obst oder Gemüse ist von Natur aus Zucker enthalten. Bei rund einem Drittel der Produkte war jedoch Zucker oder Fruchtsaftkonzentrate zugesetzt. Besonders zuckerhaltig waren Getränke wie Säfte und Tees, Desserts sowie pürierte Breie aus Obst.

Fotos: Peter Schreiber/Shutterstock, pixabay

„HIGH-LIFE“ FÜR

HAUSSTAUBMILBEN

ALLERGIEGEFAHREN BERÜCKSICHTIGEN



Bei Erkältungssymptomen soll auch an Allergien gedacht werden! Aktuell dreht sich alles um Corona. Dabei können aber Erkältungssymptome auch durch Allergien ausgelöst werden. Denn gerade jetzt hat die Hausstaubmilben-Allergie Hochsaison. In der Heizperiode, wo Staub aus allen Ecken und Ritzen hochgewirbelt wird, sollte bei Niesen, Schnupfen, verstopfter Nase und Atemnot auch an eine mögliche Milbenallergie gedacht werden.

Um das Fortschreiten der Entzündungsprozesse in den Atemwegen aufzuhalten, hat sich die allergen-spezifische Immuntherapie (Allergie-Impfung) bewährt, die es seit einiger Zeit auch in praktischer Tablettenform gibt. Damit können Lebensqualität und Gesundheit langfristig verbessert und der hohen Asthma-Gefahr Einhalt geboten werden. Experten betonen, dass es in Zeiten der Corona-Pandemie besonders wichtig ist, auf seine Lungengesundheit zu achten.

EINE GUTE ZEIT FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wir leben in einer Phase der Umbrüche – in einer Zeit, die uns fordert und in der wir besonders auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit achten sollten. Bei einer Rehabilitation oder einer Kur im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun nützen wir diese Zeit, um Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.



PRIMAR DR. HILDEBERT HUTT
Ärztlicher Leiter der Reha,
FA für Orthopädie & orthopädische
Chirurgie (Rheumatologie)

Es ist etwas, was die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Rehabilitationszentrums des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun dieser Tage oft hören: „Ich bin froh, dass ich gekommen bin. Es hat mir körperlich und seelisch gut getan. Ich habe mich sehr sicher und gut aufgehoben gefühlt“, sagen viele Patientinnen und Patienten. Seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie stellen sich besonders vorsichtige Menschen die Frage, ob sie eine Kur oder eine Rehabilitation derzeit machen sollten. „Das lässt sich mit einem klaren Ja beantworten“, sagt Primar Hildebert Hutt. Der Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie erinnert, wie wichtig es gerade nach Operationen im Bereich des Bewegungs- und Stützapparates ist, schnell wieder Muskeln aufzubauen, gesunde Bewegungsabläufe neu zu lernen und damit schmerzfreie Mobilität zurückzuerlangen. „Das ist wichtig für die Lebensqualität und Selbstständigkeit – nicht nur im höheren Alter“, weiß der Mediziner: „Die Rehabilitation gehört zum Heilungsprozess und sollte nicht aufgeschoben werden.“

MOBILITÄT ZURÜCKGEWINNEN

Wie gut es ist, rasch nach der Operation eine Rehabilitation anzuschließen, hat eine Studie am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun bei Patientinnen und Patienten, die ein künstliches Kniegelenk erhalten hatten, gezeigt: Jene Menschen, die direkt im Anschluss an die Operation begonnen hatten, hatten bei Gleichgewicht und Gangbild bessere Ergebnisse als Menschen, die länger zugewartet hatten.

ZU INNERER RUHE FINDEN

Aber nicht nur mit Rehabilitationen sollte man nicht warten. Auch für eine Kur oder das von der PVA an-

gebotene Programm „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) ist jetzt eine gute Zeit. „Mit den vielfältigen Angeboten im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun geht man körperlich und psychisch gestärkt zurück in den Alltag. Mit neuer Energie entwickeln sich in diesem für viele Menschen schwierigen Zeiten auch neue Blickwinkel und Perspektiven“, rät Konstantinos Konstantinidis, der ärztliche Direktor des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun. Gerade bei der GVA gehe es um Veränderung des Lebensstils: mehr Bewegung, gesündere Ernährung oder neue Routinen, die der Seele gut tun. Der dreiwöchige Aufenthalt eignet sich gut, um in einer Phase persönlicher Umbrüche wieder in die Mitte zu finden und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

GESCHÜTZTER RAHMEN, ANGENEHMER AUFENTHALT

All das findet in einem geschützten Rahmen statt. Das Medizinische Zentrum Bad Vigaun hat mit großer Achtsamkeit ein Vorsorgekonzept in Zusammenhang mit Covid-19 umgesetzt. Alle Patientinnen und Patienten werden zu Beginn ihres Aufenthalts vorsorglich getestet, um Infektionen auszuschließen. Mund-Nasen-Schutz, Hygiene und Abstand sind in allen Bereichen des Hauses ebenso selbstverständlich wie regelmäßige Tests für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Thermenlandschaft und das dazugehörige Café sind ausschließlich für die Hausgäste geöffnet und bieten damit geschützte Freizeitmöglichkeiten. Während eines Kur- oder Reha-Aufenthalts sind keine Besuche erlaubt. „Wir tun alles, damit die Patientinnen und Patienten einen angenehmen Aufenthalt haben und sich gut aufgehoben fühlen“, sagt Konstantinidis. Dass das gelingt, zeigen die vielen positiven Reaktionen von jenen Menschen, die im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun eine Rehabilitation oder Kur gemacht haben.

**MEDIZINISCHES ZENTRUM
BAD VIGAUN**
Karl-Rödhammer-Weg 91,
5424 Bad Vigaun,
T: +43(0)6245 8999-0
www.badvigaun.com

Caritas

**Corona verschärft Armut.
Auch in Salzburg.**



**Wir schauen hin.
Und helfen.**



Telefonische Sozialberatung
05 1760-1760

Caritas

Spendenkonto:

Raiffeisenverband Sbg:

IBAN AT11 3500 0000 0004 1533

www.caritas-salzburg.at/spenden

Jetzt spenden!



Friedensstraße 7 • 5020 Sbg. • T: 05 1760-0 • kommunikation@caritas-salzburg.at

DAS BRAUCHT'S IM HOME-OFFICE

Seit der Corona-Krise betrifft Home-Office breite Teile der Bevölkerung – und bringt seitdem zahlreiche Probleme mit sich. Die AK Salzburg bringt mit einer Broschüre Licht in die Grauzone Home-Office.



Home Office braucht Mitsprache und Freiwilligkeit.“

PETER EDER
AK-Präsident

Wer entscheidet, ob der Arbeitsplatz nach Hause verlegt wird? Wie sind Arbeitszeiten zu regeln? Wer zahlt für Internet, Handy, Strom und anderes? Wer haftet bei einem (Arbeits-) Unfall? In den Wochen nach dem Beginn des Lockdowns wurde die AK Salzburg mit 50.000 Beratungsanfragen förmlich überschwemmt. Viele davon drehten sich rund um das Thema Home-Office. Kein Wunder: Während vor Corona 10 Prozent der Beschäftigten zumindest einen Teil der Arbeit von zu Hause aus erledigten, stieg der Anteil in der Krise auf 40 Prozent.

„Home-Office ist gekommen, um zu bleiben. Probleme und Fragen, die das Thema mit sich bringt, gehören rasch gelöst“, so AK-Präsident Peter Eder. Home-Office muss immer freiwillig sein. Problematisch wird es oft dann, wenn Eltern während der Arbeit das Kind betreuen müssen. Schwierigkeiten bereiten aber auch unregelmäßige Arbeitszeiten inklusive Chefs, die noch spät am Abend Dienstbereitschaft erwarten.

VEREINBARUNGEN SIND WICHTIG

„Nicht nur in der Krise hat sich gezeigt, dass Home-Office dann am besten funktioniert, wenn

das Arbeiten in den eigenen vier Wänden klar geregelt ist“, weiß AK-Präsident Peter Eder und rät zu schriftlichen Vereinbarungen. Im Vorteil sind hier Beschäftigte, in deren Betrieb es eine vom Betriebsrat abgeschlossene Betriebs- bzw. Rahmenvereinbarung gibt.

Für Salzburgs AK-Präsident Peter Eder hat Freiwilligkeit oberste Priorität – niemand darf zur Arbeit in den eigenen vier Wänden gezwungen werden. Auch ist es der AK ein Anliegen, dass maximal 50 Prozent der Arbeitsleistung von zu Hause erfolgt.



Home Office – Der neue AK-Ratgeber beantwortet die wichtigsten Fragen zum Arbeiten von zu Hause aus und gibt wertvolle Praxistipps.



www.ak-salzburg.at/homeoffice

5 PRAXIS-TIPPS FÜRS ARBEITEN VON ZU HAUSE AUS:

① **Vereinbarung immer in schriftlicher Form:** Bevor das Home-Office beginnt, sollte gemeinsam mit dem Arbeitgeber eine Vereinbarung über die wichtigsten Rahmenbedingungen getroffen werden – schriftlich im Arbeitsvertrag oder in einer Zusatzvereinbarung.

② **Geeigneten Arbeitsplatz wählen:** Ein fest eingerichteter Arbeitsplatz erleichtert die Trennung zwischen Beruf und Privatem. Raumklima und Sicherheit sollten bei der Wahl des Ortes berücksichtigt werden. Der genaue Arbeitsplatz sollte in der Home-Office-Vereinbarung festgelegt sein.

③ **Arbeitszeitdetails vereinbaren:** Stundenausmaß, Uhrzeiten und Arbeitstage müssen in der Home-Office-Vereinbarung

definiert werden. Auch Kollegen und Kunden sollten über die genauen Arbeitszeiten informiert werden: Nur so kann gewährleistet werden, dass Freizeit und Job nicht verschwimmen.

④ **Regelmäßige Pausen machen:** Regelmäßige, konsequente Pausen sind für Gesundheit und Produktivität enorm wichtig. Gesetzlich gilt auch hier: Eine Pause von mindestens 30 Minuten ab spätestens 6 Stunden Arbeit ist verpflichtend.

⑤ **Arbeitsmittel und Kostenersatz regeln:** In der Vereinbarung sollte festgelegt werden, dass die gesamte Arbeitsausrüstung vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellt wird. Ebenso sollte eine konkrete Kostenersatzregelung – zum Beispiel für Internetgebühren – getroffen werden.

TROTZ HERAUSFORDERUNGEN AUCH ERFOLGE - EINE BILANZ DES JAHRES 2020

Das vergangene Jahr stand ganz im Zeichen der Veränderungen und Herausforderungen durch die Corona-Pandemie. So auch bei der Volkshilfe Salzburg.

Unser höchstes Gebot war von Beginn an, unseren Kunden sowie unsere MitarbeiterInnen den besten möglichen Schutz zu bieten. Darüber hinaus wurde die Beschaffung der Schutzmaterialien und zusätzlicher EDV-Ausrüstung zunehmend schwieriger und von einer ständigen Ungewissheit über die Kostenabdeckung dieser überschattet. Auch war und ist die Umsetzung der Regelungen seitens der Regierung eine komplexe Aufgabe. Die Regierung hat Maßnahmen für Krankenhäuser und Pflegeheime erarbeitet, welche jedoch nicht für die Bereiche der Mobilen Dienste übernommen werden konnten.

Dabei möchten wir an dieser Stelle betonen, dass die Arbeit der Mobilen Dienste enorm wichtig ist – gerade während der Corona-Pandemie hat sich gezeigt, dass Sie als maßgebliche Entlastung und Unterstützung für den stationären Bereich im Krankenhaus gesehen werden muss.

„GEMEINSAM SCHAFFEN WIR DAS!“

Es gab jedoch auch positive Aspekte während der Krise. Die Stimmung „Gemeinsam schaffen wir das!“ verbreitete sich unter allen Kolleginnen und Kollegen und zeigte uns, auf was für ein großartiges Team wir zählen können.

Mit außergewöhnlichem Engagement wurden kreative Ideen eingebracht, umgesetzt und teils festgefahrene Strukturen aufgebrochen. So konnten und können trotz der vielen Maßnahmen und Beschränkungen alle Dienstleistungen weitergeführt und

unsere Kundinnen und Kunden weiter versorgt und betreut werden.

UNSERE ERFOLGE – EINE BILANZ

Rückblickend lässt sich sagen, dass wir sehr viel dazu gelernt haben. Auch die Sorge, ob wir alle unsere Mitarbeiter durch die Krise halten können, hat sich zum Glück nicht bewahrheitet und auch auf Kurzarbeit konnte verzichtet werden.

Zusätzlich haben wir eine neue Dienstleistung – die Angehörigenentlastung – eingeführt. Diese bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit sich Zeit für sich zu nehmen, während die zu pflegende Angehörigen von Mitarbeitern der Mobilen Hauskrankenpflege oder Haushaltshilfe betreut werden. Als weiterer großer Erfolg konnte das Gehalt der Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger in der Mobilen Pflege (über den SWÖ-KV) an den der MitarbeiterInnen im Krankenhaus angepasst und somit die Attraktivität, in der Mobilen Pflege zu arbeiten, gesteigert werden. Gerade bei der Arbeit in der Mobilen Hauskrankenpflege steht der Mensch im Vordergrund und durch die eins zu eins Betreuung kann man sich intensiv um den Kunden/die Kundin kümmern. Derzeit sind wir unter anderem auf der Suche nach Pflegefachassistenten und Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger, die mit der übertragenen, hohen Verantwortung umgehen können und Freude an den vielen Gestaltungsmöglichkeiten haben. Eine Bereitschaft für Wochenenddienste ist erforderlich, allerdings gibt es bei uns keine Nachtdienste. Auf unserer Homepage finden Sie alle offenen Stellen. Wir freuen uns über Bewerbungen!



MAG. (FH) BERNHARD BEHR
Geschäftsführer



KARIN MÖDLHAMMER
Prokuristin



VOLKSHILFE SALZBURG
Innsbrucker Bundesstraße 37
5020 Salzburg
Tel.: 0662 - 42 39 39
office@volkshilfe-salzburg.at

www.volkshilfe-salzburg.at

SONNENSCHUTZ IM WINTER

KÄLTE SCHÜTZT NICHT VOR SONNENBRAND



Wer sich im Freien bewegt, sollte seine Haut auch im Winter gegen zu viel Sonneneinstrahlung schützen.

Der Winter ist eingeleitet. Wer sich viel draußen bewegt, sollte seine Haut gerade jetzt gegen zu viel Sonneneinstrahlung wappnen. Die UV-Strahlung im Sonnenlicht ist eine der Hauptverantwortlichen für vorzeitige Hautalterung. Zudem erhöht jeder einzelne Sonnenbrand das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Kälte und Wind täuschen im Winter oft über die Stärke der Sonneneinstrahlung hinweg. Doch sie ist gerade bei Schnee und im Gebirge nicht zu unterschätzen. Denn je höher man kommt, desto intensiver wird die UV-Strahlung: pro 1000 Höhenmeter steigt sie um 20 Prozent. Und weil der Schnee die Strahlung zusätzlich reflektiert, wird sie noch einmal um bis zu 70 Prozent intensiver.

Auch wenn im Winter nur eingeschränkte Hautareale dem Sonnenlicht zugänglich sind: Wer im Winterurlaub über die Pisten fegt, im Freien arbeitet oder im Schnee spazieren geht, sollte unbedingt auf einen ausreichend starken Sonnenschutz achten. Vor Kälte und Wind muss die Haut ohnehin geschützt werden.

TEMPERATURSCHWANKUNGEN BELASTEN

Bei Kälte ist die Haut schlechter durchblutet, das verlangsamt den Stoffwechsel. Weil sie bei Temperaturen unter 8° C auch kein Fett mehr produziert, fehlt der natürliche Kälte- und Austrocknungsschutz – dabei entzieht gerade die trockene Winter- oder Heizungsluft der Haut

besonders viel Feuchtigkeit. Und die starken Temperaturschwankungen zwischen drinnen und draußen setzen ihr ebenfalls zu. Die richtige Pflege ist deshalb im Winter besonders wichtig.

FETT SCHÜTZT

Wichtig ist ein ausreichend hoher Lichtschutzfaktor, er sollte mindestens 30 betragen. Damit sich der Sonnenschutz voll entfalten kann, müssen die Produkte spätestens 30 Minuten vor dem Gang ins Freie aufgetragen werden. Für exponierte Stellen wie Stirn, Nase und Ohren eignet sich ein Fettstift, der durchaus Lichtschutzfaktor 50 haben darf.

Besonders UV-empfindlich sind auch die Lippen: Sie kann man mit speziellen Stiften schützen, die zum Beispiel natürliche Wachse, Panthenol und einen physikalischen Sonnenschutz enthalten. Ein Muss ist nicht zuletzt eine Sonnenbrille mit ausreichendem UV-Schutz.

KÖNNTE MAN NICHT EINFACH DIE SONNE MEIDEN?

Bewegung an der frischen Luft ist im Winter mindestens genauso wichtig wie im Sommer. Denn für ein starkes Immunsystem braucht der Körper Vitamin D. Es wird in der Haut gebildet, die dazu auf die UV-Strahlung aus dem Sonnenlicht angewiesen ist. Allerdings reichen dafür schon 30 Minuten Sonne am Tag aus – und auch bei bewölktem Himmel kommt noch genügend UV-Strahlung durch. Deshalb sollte sich jeder, der länger draußen ist, dagegen schützen.

ANZEICHEN EINER TROCKENEN HAUT

- ein matter Teint, feine Fältchen
- Spannungsgefühl nach der Reinigung
- die Haut ist stellenweise rau und schuppig
- die Haut reagiert auf Umwelteinflüsse mit Rötungen

WARUM AYURVEDA?

WEIL AYURVEDA EINE UMFASSENDE SCHON LANGE ERPROBTE HEILMETHODE IST

✍ VON MAG. BERNADETTE OPFERKUCH

Ayus“ bedeutet „Leben“ und „Veda“ entspricht „Wissen“. Es ist die Kunst das tägliche Leben im Einklang mit den Gesetzen der Natur zu leben. Das heißt in emotionaler, physischer und geistiger Gesundheit das Leben zu meistern. Diese Heilmethode ist zum Nutzen aller Menschen gedacht.

Ayurveda hilft dem gesunden Menschen seine Gesundheit zu bewahren und dem Kranken die Gesundheit wieder zu erlangen. Gesundheit bedeutet im ayurvedischen Sinn Ordnung, Krankheit ist Unordnung. Sie hat deshalb auch zu einem großen Anteil präventiven und gesunderhaltenden Charakter, wodurch sie sich stark von der westlichen Medizin unterscheidet.

AYURVEDA IST EINE MEDIZINISCHE AUSBILDUNG IN INDIEN

Der Ursprung ist in Indien zu suchen nämlich zur Zeit der vedischen Hochkultur. Ayurveda ist in Indien eine medizinische Ausbildung. Der Mensch ist nach dem ayurvedischen Denken ein mikroskopisches Abbild der Natur. Ayurveda spricht von den fünf Elementen, die in allen Bausteinen des menschlichen Körpers vorhanden sind: Feuer, Wasser, Erde, Äther und Luft. Diese spiegeln sich im gesamten menschlichen Körper vor allem in den fünf Sinnen des Menschen wider.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des ayurvedischen Denkansatzes sind die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha – die sogenannten Tridoshas. Jeder Organismus hat diese drei Doshas. Sie sind die Grundvoraussetzung, um sich selbst und andere heilen zu können.

Vata ist das Bewegungselement und zeichnet sich durch Raum und Luft aus. Die hervorstechenden Eigenschaften sind rau, leicht, kühl, trocken und zusammenziehend. Pitta besteht aus

Feuer und ein wenig Flüssigkeit mit den Eigenschaften heiß, leicht ölig, stechend, sauer, scharf, beweglich und durchdringend. Kapha besteht aus Wasser und Erde. Ölig, kühl, glatt, weich, schwer, schleimig, süß, salzig. Zur Diagnose der drei Doshas ist ein hilfreiches Mittel die Pulsdiagnose. Hier kann der Ayurveda-Therapeut den jeweiligen Zustand des Patienten feststellen und dementsprechend eine Therapie zusammenstellen.

MALAS

Unter Malas versteht man die Ausscheidungen des Menschen. Schweiß, Urin und Stuhl. Sind die Malas – die Ausscheidungen – gestört, hat das mit einem mangelndem Verdauungsfeuer (Agni) zu tun. Es bildet sich Ama im Körper. Ama sind Schlacken, die sich im ganzen Körper ablagern. Das bedeutet: ist das Verdauungsfeuer in Ordnung, kommt es zu normalen Ausscheidungen und der Mensch ist gesund. Ist das Agni zu schwach können die Ausscheidungsprodukte nicht mehr abgeführt werden, es kommt zu Ablagerungen im Körper die sich in Verklebungen, Verstopfungen, Verengungen auf allen möglichen Ebenen auswirken. Es entstehen Krankheiten wie zum Beispiel Gicht, Arthritis, Schnupfen, Allergien, Herzprobleme, Asthma. Auf psychischer Ebene kommt es zu Depression, Überaktivität, damit zu Schlaflosigkeit, Stress, oder zu Lethargie und Antriebslosigkeit.

Deshalb ist eine gesunde ausgewogene frisch gekochte saisonale Ernährung für die Erhaltung der Gesundheit so wichtig. „Der Mensch ist was er isst“. Weiters ist Bewegung und ein Leben in Balance (Work Life Balance) ein bedeutender Baustein. Die ayurvedische Therapie arbeitet mit Ölmassagen, Güssen, Abreibungen, Ernährungsberatung und der Verabreichung von Kräutern.



MAG. BERNDATTE OPFERKUCH
diplomierte Logopädin und
Ayurveda Praktikerin

www.logopaedie-salzburg.com

ZUVERSICHT IST



Fotos: 123rf.de, Schneider

ZUKUNFT

✍ VON DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Ein Wort, das heuer denke ich, noch einmal viel mehr an Bedeutung gewonnen hat. Was wären wir 2021 ohne Zuversicht?

Heuer war plötzlich alles anders. Im März wurde uns, sozusagen über Nacht, klar, dass wir nicht mehr selbstbestimmt sind. Dass wir nicht mehr allein entscheiden können, was wir wann machen wollen. Ob wir ausgehen, Freunde treffen, oder auf Urlaub fahren. Jede Autonomie war weg. Und das ohne Vorwarnung. Wir standen im ersten, genauso wie dann auch wieder im zweiten, Halbjahr vor dem „AUS“. Eine Pandemie gepaart mit drastischen Erziehungsmethoden seitens der Regierung, wie einem Lock down, haben uns alle völlig aus der Bahn geworfen.

SELBSTMITLEID HINTANSTELLEN

Was sollen wir nun aber tatsächlich tun mit dieser neuen Situation in unserem Leben? Die Situation an sich können wir nicht beeinflussen. Auch nicht, wenn es 2020 sichtlich kein anderes Gesprächsthema mehr gab oder 2021 geben wird. Ganz egal wo man ist - wobei die Möglichkeiten hier aktuell zugegebenermaßen durchaus reduziert sind - also beim Einkaufen, auf der Bank, oder in der Apotheke.... man hört überall nur noch Gespräche über Covid 19. Negative Gespräche! Darüber zu sprechen, die Regierung zu verteufeln und sukzessive in immer mehr Selbstmitleid zu vergehen wird uns jedoch nichts nützen. Vom Jammern alleine wird sich nichts ändern. Das klingt für Sie jetzt möglicherweise hart. Dennoch meine ich es genau so.

ZUKUNFT IM BLICK

Die einzige Chance die wir haben, um aus diesem Dilemma wieder rauszukommen, zumindest schon mal emotional, ist ein positiver und gesunder Blick nach vorne. Wie es auch unsere Großeltern und Urgroßeltern schon gemacht haben. Es gab auch früher

bereits unglaubliche Schicksale auf der Welt. Kriege, Zerstörung und auch Krankheiten. Hätten unsere Vorfahren hier resigniert und aufgegeben, würde es uns alle möglicherweise gar nicht geben. Unsere Vorfahren haben sich stattdessen für einen Wiederaufbau entschieden. Sie haben gekämpft!

AN SICH SELBST GLAUBEN

Mein eigener Großvater wurde im Krieg enteignet. Es wurde ihm alles, was er sich über viel Jahre mühsam aufgebaut hatte, einfach weggenommen und er musste noch einmal ganz von vorne anfangen. Anstatt daran zu zerbrechen hat er damals all seine Kraft zusammengenommen und noch einmal völlig von vorne begonnen. Und wurde mit seinem Geschäftsmodell, einer Fahrschule, ein zweites Mal sehr erfolgreich. Er hätte damals aber auch aufgeben können.

Die Entscheidung, wie man mit so einem unsagbaren Schicksal umgeht, liegt immer bei einem selbst. Damals, wie heute.

Um wieder neuen Mut zu bekommen und uns stark genug zu fühlen, brauchen wir, in unserer aktuellen Situation, jetzt vordergründig Zuversicht. Jeder einzelne von uns. Um so als Kollektiv in der Lage zu sein wieder aufzustehen. Auch, wenn es oft weh tut und enorm viel Kraft und Energie kostet. Es liegt nun an uns, wie wir mit der Situation umgehen. Wie jeder einzelne von uns handelt und welche Schritte gesetzt werden.

Die Kraft es wieder neu zu schaffen haben wir genetisch mitbekommen. Generationen vor uns haben bereits bewiesen, dass es möglich ist. Jetzt sind wir an der Reihe es auch erfolgreich umzusetzen!

Ihre
Dr. Sabine Viktoria Schneider



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

A portrait of Felix Gottwald, a man with dark, wavy hair and light blue eyes, wearing a dark blue button-down shirt. He is looking slightly off-camera to the right with a thoughtful expression. His right hand is open and gesturing. The background is a light-colored wooden wall and a window with sheer curtains.

„SO WIE DU GEHST, SO GEHT ES DIR“

Im PULS Interview spricht der ehemalige Spitzensportler Felix Gottwald darüber, warum sich mentale Stärke auf Gesundheit und Geist positiv auswirkt. Und über sein neues Projekt „Feelgood“ in Zell am See.

Herr Gottwald, Sie sind einer der erfolgreichsten Wintersportler Österreichs und auch mental einer der stärksten. Was bedeutet für Sie persönlich der Begriff „mentale Stärke“?

GOTTWALD: Mentale Stärke hat für mich mehrere Aspekte, die wohl miteinander zusammenhängen. Zu wissen, was ich wirklich will, und ein Warum, das groß genug ist, erfordert, sich selbst stets als Einheit unseres Körpers, unserer Gefühle und unserer Gedanken anzunehmen und entsprechend zu handeln. Der Umweg über die Frage „Was will ich definitiv nicht (mehr)?“ war und ist mir dabei immer wieder sehr dienlich.

Wann wurden Ihre mentalen Fähigkeiten erstmals trainiert beziehungsweise wann sollte man damit beginnen?

GOTTWALD: Mentales Training spielt sich niemals nur in den oberen 30 Zentimetern unseres Körpers ab. Unseren Kindern den natürlichen Bezug zu ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihren Gedanken nicht abzuerziehen ist wohl das beste mentale Training, das wir Erwachsene jedem Kind ermöglichen können. Jede Form des „Meisterns“ schafft Referenzerfahrungen, auf die wir ein Leben lang zugreifen können, wenn wir uns dafür entscheiden.

In welchen Lebenslagen hilft mentales Training und welche Trainingsformen wenden Sie an?

GOTTWALD: Mentales Training ist für mich ein Synonym für eine Lebens-Haltung. Ich weiß, wir Menschen hätten so gern ein Rezept oder eine Pille, die alles kann. Die Aussage „So wie du gehst, so geht es dir“ veranschaulicht uns das deutlich. Stellt sich nur die Frage, ob wir – unabhängig von den äußeren Umständen – tatsächlich auch mitbekommen, wie wir durchs Leben gehen, und ob wir daran selbstbestimmt und eigenverantwortlich etwas ändern wollen.

Warum wird im Alltag eher wenig über mentale Gesundheit gesprochen?

GOTTWALD: Gute Frage. Vielleicht weil mentale und damit ganzheitliche Gesundheit ursächliches Hinschauen einfordert. Sie bedingt auch, Eigenverantwortung zu übernehmen und wirklich ehrlich zu sich selbst zu sein. Da ist vieles dabei, bei dem es

Handlungen braucht und wo bloße Worte nicht viel verändern. In diesem Fall sehe ich es als gutes Zeichen, dass über mentale Gesundheit eher wenig gesprochen wird – solange wir Menschen mehr dafür tun und noch mehr weglassen.

Wie kann man erkennen, ob ein Mensch im Denken, Fühlen und Handeln in der Balance ist?

GOTTWALD: Indem wir uns bewusst sind, dass auch die Balance ein Prozess bleibt und niemals ein Zustand ist, schaffen wir eine Basis fürs Weiterüben, fürs Dranbleiben und für unsere Weiterentwicklung. Das heißt, wenn wir uns um einen guten Kontakt zu uns selbst kümmern, kooperieren wir mit uns selbst, und das schafft gegenseitiges Vertrauen mit unseren treuesten Feedback-Instanzen in uns. So entsteht Gleichgewicht durch Ausgleich.

Wie wirkt sich mentale Gesundheit aus?

GOTTWALD: Als Fazit meiner Masterthesis für mein Studium der Gesundheitswissenschaften hat sich herausgestellt, dass sich Parameter wie echte Freude, innerer Dialog und Präsenz auf die physische Leistungsfähigkeit auswirken. Ich schließe daraus, dass sich mentale Gesundheit auf all unsere Lebensbereiche auswirkt und umgekehrt. Umso wichtiger ist es, mehr von dem zu tun, was uns nützt und nährt, und weniger von dem, was uns schadet und uns an dem hindert, was wir wirklich tun wollen.

Welche Projekte und Ziele verfolgen Sie im Moment?

GOTTWALD: Mein Herzensprojekt ist im Moment unser Feelgood-Bewegungsstudio in Zell am See. Wir setzen dabei auf das erfolgreiche norwegische Bewegungskonzept und unterstützen mit zwölf automatisierten Geräten vor allem ältere Menschen, Menschen, die sich von einer Krankheit erholen, und Menschen mit besonderen Bedürfnissen dabei, durch einen niederschweligen Zugang den gesamten Bewegungsapparat auf einfache, sichere und effektive Weise freudvoll zu mobilisieren und zu kräftigen. Wir wollen damit einen Beitrag leisten für eine neue österreichweite Bewegungskultur, für die niemand zu schwach oder zu alt ist.

Danke für das Gespräch.



FELIX GOTTWALD

Der gebürtige Zell am See ist ehemaliger österreichischer Nordischer Kombinierer. Er ist mit drei Gold-, einer Silber- und drei Bronzemedailles der erfolgreichste Sportler der österreichischen Olympia-Geschichte. Insgesamt gewann er 18 Medaillen bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften. Zudem feierte er zahlreiche Weltcup-Siege und ist mehrfacher Team-Weltmeister in der nordischen Kombination.



Feelgood Zell am See

Areitstraße 13
5700 Zell am See
Tel: 0664-75101441
www.feelgood-zellamsee.at

Aktuell gibt es im Salzburger Land neben Zell am See auch in Salzburg Stadt und in Seehirchen die Möglichkeit diese Form des Bewegens auszuüben.

Felix Gottwald ist auch Gesundheitswissenschaftler und beherzter Unternehmer. Er setzt sich mit all seiner Expertise und Erfahrung für eine Bewegungskultur ein, die niemanden mehr zurücklässt. Sein Credo: Einfach dein Bestes geben. Feelgood erklärt er so: „Feelgood bietet ein unbeschwertes Training für diejenigen, die sich um ihren Körper kümmern wollen, unabhängig von ihrer Ausgangssituation und ohne Leistungsdruck. Sie müssen keine schweren Gewichte heben, und die Belastung ist nie höher, als Sie das wollen. Das Einzige, das unsere Übenden selbst tun ist, eine von drei Geschwindigkeitsstufen zu wählen. Die Anzahl der Wiederholungen, die Bewegungsart und die Trainingszeit sind vorbestimmt. In einem Feelgood Bewegungs-Center braucht niemand einen Trainingsplan zu folgen. Noch nie war es so einfach, sicher und effektiv, loszulegen und die positiven Veränderungen von unterstützter Bewegung von Anfang an zu spüren.“





IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

VON THOMAS NEUHOLD

Der Skitourensport boomt wie nie zuvor. Neben der sportlichen Herausforderung bieten die winterlichen Berge auch Ruhe-, Regenerations- und Rückzugsräume.

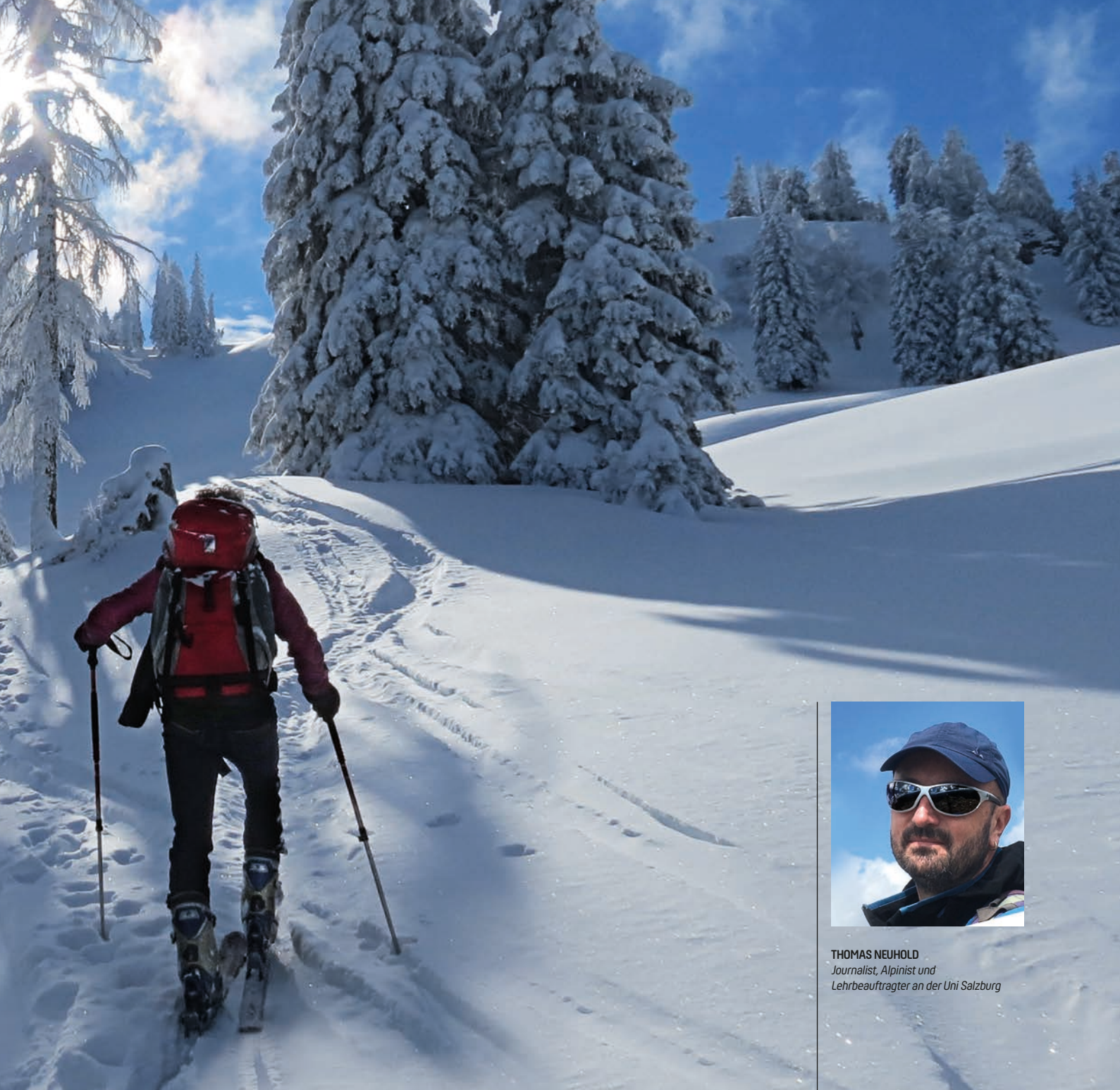
Die alten Hasen unter den Skibergsteigern und Skibergsteigerinnen werden jetzt zustimmend nicken: Hätte vor drei Jahrzehnten jemand erzählt, dass Pisten-Skitouren zum Wettkampfsport mit einem eigenen Weltcup werden, wir hätten ihm den Zirkenschnaps verboten. Hätte 1990 jemand erzählt, dass es einen 24-Stunden-Skibergsteigen-Weltrekord mit je knapp 21.000 Höhenmetern Anstieg und Abfahrt geben wird, wir hätten ihm das Bier auch noch weggenommen. Weltcup, Weltrekord – das alles gibt es heute und wer je einmal einem Skitouren-Athleten beim Training auf der Piste begegnet, kommt vermutlich aus dem Staunen nicht mehr heraus.

Dass Training, Wettkampf, Rekorde längst auch das Skibergsteigen erreicht haben, mag man begrüßen oder bedauern – es ist Ergebnis einer Leistungsideologie, die alle unsere Lebensbereiche durchdrungen hat. Die Entwicklung des Alpinismus in seinen vielfältigsten Spielarten vom nationalistisch-heroischen Kampf mit dem Berg über die Anfänge der Kletterszene als Gegenbewe-

gung zum konservativ-verzopften Knickerbocker-Bergsteigen bis zum heutigen leistungs- und konsumorientierten Bergsportler modernen Typus ist eben immer auch ein Spiegelbild gesellschaftlicher Entwicklungen.

AUSRÜSTUNG UND RISIKOMANAGEMENT

Den Skitourenboom erklärt das freilich nicht. Da gehört mehr dazu. Da ist natürlich einmal der technologische Fortschritt: Die sperrigen Bretter von damals sind zu modernen Tourcarvern weiterentwickelt worden, Schuhe und Bindungen wiegen einen Bruchteil der schweren Teile von früher und die Bekleidung ist trendy, sexy, ja sogar stadtauglich. Dazu kommt die neue Technologie in Sachen Lawinen: Verschüttetensuchgeräte, Airbag-Rucksäcke gehören inzwischen zum Standard der Lawinenausrüstung, die Wetter- und Gefahrenprognosen sind ziemlich exakt geworden, die unverständlichen Lawinentheorien von einst sind zu praktikablen Risikomanagement-Tools mutiert.



KONTEMPLATIVER RAUM

Und dann gibt es noch die Sache mit der Seele. Die winterliche Bergwelt – egal ob sanfte Osterhorngruppe oder rassiger Dreitausender – bietet eine ganz eigene Faszination. Es ist dieses schier endlose Weiß, das nicht nur die Zivilisationssünden in der Natur oft gnädig zudeckt, sondern das auch mit seiner Stille und Weite die Gnadenlosigkeit unserer Leistungsgesellschaft erträglicher macht; das Weiß lässt das Hamsterrad zumindest erträglicher erscheinen. Es ist genau diese Ruhe der Natur, aber auch der Flow und der „meditative Modus“ des gleichmäßigen Schlurfschrittes beim Tourengehen, die das Skibergsteigen so einzigartig machen. Auspowern, Stoppuhr, Höhenmeter mögen für

manche ein Kriterium sein, es sei ihnen vergönnt. Die Mehrheit der Skitourengeher ist aber wohl eher auf der Suche nach dem ruhigen und bedächtigen Bergauf und dem sanften Bergab, mit dem die Bergwelt zum entschleunigten, zum kontemplativen Raum wird.

WER LANGSAM GEHT, GEHT GUT

Der in Bologna lebende Wahl-Salzbürger Kurt Diemberger ist Erstbesteiger von zwei Achttausendern; er gehört damit zu den erfolgreichsten Alpinisten der Geschichte. Aus seiner Erfahrung hat uns Kurt Diemberger einen ewig gültigen Leitsatz mit in die Bergwelt gegeben: „Wer langsam geht, geht gut. Wer gut geht, geht weit.“



THOMAS NEUHOLD
Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni Salzburg

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



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 bezeichnet LADA ?**
 - a. Automarke
 - b. Form des Typ 1 Diabetes
 - c. Fachausdruck aus dem Bereich der Logopädie
- ② **Was ist NEPHROPATHIE?**
 - a. Erkrankung der Niere
 - b. Nervenleiden
 - c. eingeschränkter Geruchssinn
- ③ **PARALYSE bezeichnet eine**
 - a. Verwirrtheit
 - b. Schwäche, Lähmung
 - c. temporäre Erblindung
- ④ **Was ist ein RAST-TEST?**
 - a. Untersuchung zur Feststellung von ADHS
 - b. Untersuchung bei Krebsverdacht
 - c. Laboruntersuchung, die Antikörper gegen bestimmte Allergene im Blut nachweist
- ⑤ **Was ist ACETON?**
 - a. Abfallprodukt der Fettverbrennung
 - b. Aggressives Reinigungsmittel
 - c. Nagellackentferner
- ⑥ **Was sind CAPECITABINE?**
 - a. Vitaminhaltige Nahrungsergänzungsmittel
 - b. Zellgifte
 - c. Wachsendes Krebsgeschwulst

AUFLÖSUNG

1.b, Eine Form des Typ-1-Diabetes, die im Erwachsenenalter auftritt und bei der zunächst nur ein geringer Insulinmangel besteht. 2.a, Erkrankung der Niere. 3.b, Schwäche, Lähmung. 4.c, Laboruntersuchung, die Antikörper gegen bestimmte Allergene im Blut nachweist. 5.a, Abfallprodukt der Fettverbrennung. Wird in Harn und Atemluft ausgeschieden, riecht nach faulem Obst und Nagellack. 6.b, Zellgifte, die im Rahmen der Chemotherapie bei Brust- und Darmkrebs eingesetzt werden.



CALENDULA OFFICINALIS RINGELBLUME

Die Ringelblume ist als Heilpflanze bekannt. Ihre Blüten sind ein hervorragendes Wundheilmittel. Hildegard von Bingen setzte die Ringelblume bei Verdauungsbeschwerden und Entzündungen ein.

Arzneilich verwendet werden die Ringelblumenblüten. In ihnen kommen zu zwei bis zehn Prozent sogenannte Triterpensaponine vor und zu 0,2 bis 0,3 Prozent ätherisches Öl. Es enthält als Hauptkomponente den Stoff alpha-Cadinol. Außerdem finden sich in den Blüten Triterpenalkohole wie Faradiol, Carotinoide, wasserlösliche Zuckerstoffe und Flavonoide. Die Ringelblume zeigte in Testverfahren starke antimikrobielle sowie antifungale Eigenschaften. Sowohl bei innerer als auch bei äußerer Anwendung unterstützt Ringelblume die Wundheilung. Das gilt für offene Wun-

den ebenso wie für Brandverletzungen. Zudem wirkt die Pflanze entzündungshemmend. Die Pflanze hat antioxidative Eigenschaften. Dadurch reduziert sie oxidativen Stress und hilft dem Körper bei der Zellerneuerung.

ANWENDUNGSFORMEN

Ringelblumenblüten werden hauptsächlich in Salben, Cremes und Tinkturen verarbeitet, die Patienten auf der Haut oder Schleimhaut anwenden. Menschen, die eine empfindliche Haut haben, können auf Ringelblume mit Hautreizungen reagieren. Wer auf Korbblütler allergisch ist, sollte Zubereitungen aus dem Heilkraut vorsichtshalber nicht anwenden.

HEILWIRKUNGEN

- abschwellend
- adstringierend
- antibakteriell
- anregend
- entzündungshemmend
- krampflosend
- pilztötend
- reinigend
- schweisstreibend

Gefüllte Zucchini

MIT HIRSE

Besonders wertvoll macht die Zucchini ihr Gehalt an Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen, Vitamin A (Provitamin A) und Vitamin C. Zucchini haben mit zirka 19 kcal /100 g sehr wenig Kalorien und sind somit ein leichter, aber vitamin- und mineralstoffreicher Bestandteil der Gemüseküche.

Hirse enthält viele gesunde Inhaltsstoffe, die das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln unterstützen. Neben hochwertigem Eiweiß und essentiellen Fettsäuren sind dies vor allem Provitamin A, Calcium, Eisen, Magnesium und Silizium. Hirse unterstützt die Zellregeneration und das Bindegewebe. Ihr Name ist übrigens von einem indogermanischen Wort für „Sättigung, Nahrhaftigkeit“ abgeleitet.

ZUTATENLISTE FÜR 2 PERSONEN

4 Stk	Zucchini
100 g	Tomatenmark
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 Stk	Olivens (schwarz)
1 Stk	Zwiebel
1 Schuss	Olivensöl
200 g	Hirse
400 ml	Wasser
1 Schuss	Olivensöl
1 Prise	Salz

■ Die Hirse mit Wasser in einem Sieb kurz abbrausen. In einem Topf das Olivenöl heiß werden lassen, die abgetropfte Hirse darin kurz anbraten. Dann mit Wasser aufgießen, salzen und einmal kurz aufkochen lassen. Alles für ca. 20 Min. quellen lassen.

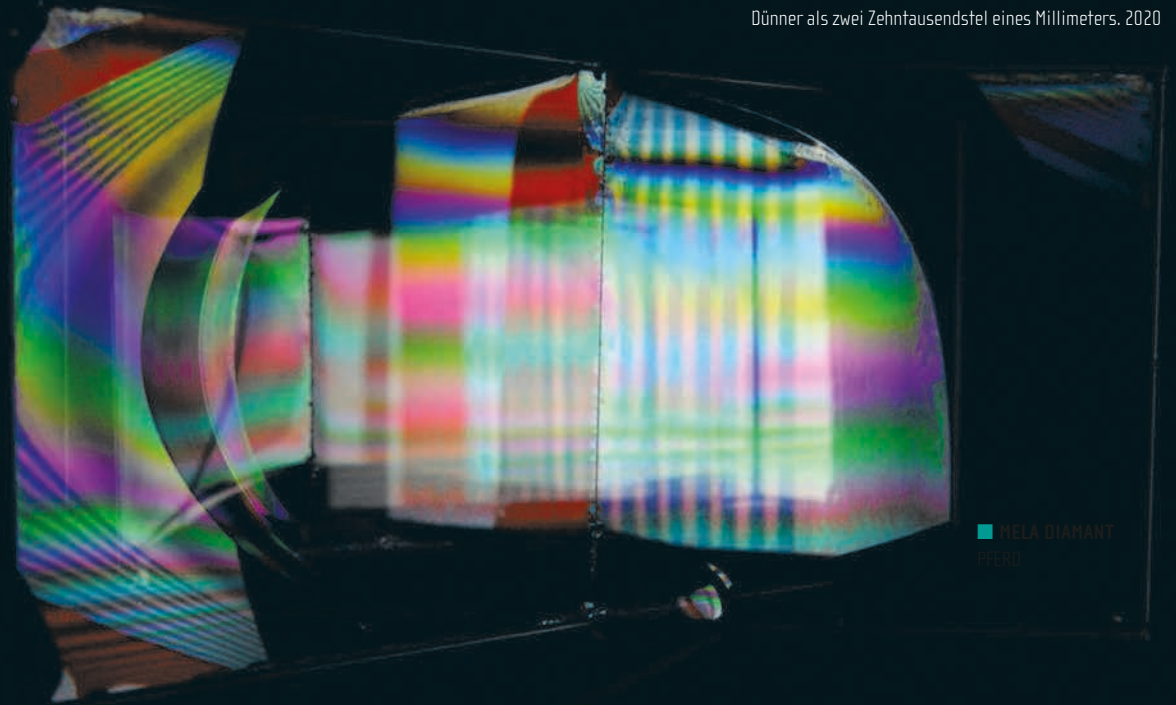
■ Währenddessen die Zucchini waschen, braune Stellen wegschneiden, halbieren und aushöhlen, das ausgehöhlte Zucchinifleisch beiseite stellen. Zwiebel schälen, klein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl goldgelb rösten. Oliven in feine Ringe schneiden. Das Zucchinifleisch, Olivenringe und die Hirse zufügen. Tomatenmark unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die ausgehöhlten Zucchini damit füllen.

■ Dann in den vorgeheizten Ofen, bei 180°C, Ober- und Unterhitze für ca. 15 Min. überbacken.



■ GREGOR ELDARB

Dünner als zwei Zehntausendstel eines Millimeters. 2020



TRAKLHAUS

KRÄFTIGE FARBEN UND FEINE VIDEO-KUNST

Die Galerie im Traklhaus startet mit neuesten Werken von beeindruckender Qualität zweier österreichischer Kunschtöchter ins neue Jahr 2021. Das sind einerseits die Arbeiten von Gerlind Zeilner, die vor allem durch ihre kräftige Farbigkeit die Betrachter erfreuen, andererseits mit einer faszinierenden, an die Natur angelehnten Video-Arbeit von Gregor Eldarb, wie man sie in Salzburg wohl noch nie gesehen hat. Die Bilder von Gerlind Zeilner in den Haupträumen der Galerie schwanken zwischen Abstraktion und Figuration und beeindrucken oft durch kräftige Farbigkeit. Durch Farbgebung, Handschrift und malerische Gesten erzeugt die Künstlerin eine Atmosphäre, die manchmal kräftig und heiter und dann wieder angespannt und gedämpft wirkt. Die Werktitel bestehen meist aus einem einzigen Wort, welches als Ausgangspunkt verstanden werden kann, aber auch als „Erweiterung“ des Bildes. Ihre Bilder schwanken zwischen Abstraktion und Figuration und beeindrucken durch ihre Farbigkeit, was in Zeiten wir diesen durchaus ein wenig Trost und gute Laune schenken kann.

Gregor Eldarb zeigt im Traklhaus-Studio seine Video-Arbeit „Dünner als zwei Zehntausendstel eines Millimeters“, wobei er die gestaltungsbildenden Prozesse der Natur in den Mittelpunkt stellt. Inspiriert ist die Arbeit unter anderem von dem deutschen Architekten Frei Otto. In seiner Arbeit ging es ihm um eine intelligente, leichte und nachhaltige Form des Bauens, die ihre Gestaltungs- und Konstruktionsformen der Natur

entlehnt. Maßgeblich für die Ästhetik der Arbeit sind sowohl die typischen Bubble-Bewegungen von Seifenblasen, als auch die Regenbogenfarben, die durch die Interferenz von Lichtwellen an der dünnen Seifenhaut entstehen. Eine faszinierende Video-Arbeit von etwas über 8 Minuten Länge, die als gegenüber gestellte Position perfekt zu Gerlind Zeilners Bilder in der Galerie passt.



KUNST IM TRAKLHAUS

GERLIND ZEILNER, GREGOR ELDARB

Waagplatz 1a, Salzburg

9. Jänner – 13. Februar 2021

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

Am Eröffnungstag, dem 8. Jänner 2021 ist die Ausstellung von 16 bis 20 Uhr geöffnet, die Künstler sind anwesend.

www.traklhaus.at

Raiffeisen
Meine Salzburger Bank



RAIFFEISEN ERFÜLLT MEHR WOHNTRÄUME ALS JEDE ANDERE BANK IN ÖSTERREICH.

Beim Bauen sollten Sie auf den richtigen Partner vertrauen. Vor allem, wenn es um die Finanzierung geht. Mit Raiffeisen haben Sie Österreichs Nr. 1 bei Wohnraumfinanzierungen an Ihrer Seite – und zwar von der Planung bis zur Einstandsfeier. Erfüllen Sie sich jetzt Ihren Wunsch von den eigenen vier Wänden! Mehr Infos in Ihrer Raiffeisenbank und auf wohnraum.raiffeisen.at

Auch in Zeiten wie diesen **SICHER** *nach Hause*

mit den Salzburger Öffis und Taxis



Superhelden tragen Maske

Wir halten uns an die Maskenpflicht!



Babyelefant an Bord

Wir halten Abstand!



Die Luft ist jetzt rein

Wir lüften regelmäßig!



www.sichernachhause.at