



puls

16

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin

IM INTERVIEW:
TRIATHLET & OLYMPIONKE
LUKAS HOLLAUS

LONG COVID

WIE SICH SPÄTFOLGEN EINER ÜBERSTANDENEN SARS-COV-2-INFEKTION
AUSWIRKEN UND DER WEG ZURÜCK IN EIN GESUNDES LEBEN

BEZIEHUNG

Wie unsere eigenen
Muster unsere Partner-
schaft beeinflussen

STRESSFORSCHUNG

Wie Stress auf unser Zusammen-
leben und auf die Zellaktivität
des Körpers wirkt

TAUERNKLINIKUM

Roboterunterstütztes
Operieren
mit digitaler Präzision



Sun-Protection

by Dr. Jörg Dabernig



DIE LONG-COVID-ZEIT

Endlich geht es bergauf. Die Fallzahlen sinken seit Wochen deutlich, die Impfrate steigt kontinuierlich. Was uns noch länger beschäftigen wird, sind die Langzeitfolgen von Covid-19. Seien es körperliche Einschränkungen oder wiederkehrender Sinnesverlust wie zum Beispiel unser Geruchs- oder Geschmackssinn. Und wie wir es schaffen, wieder körperlich leistungsfähig zu werden, zeigen wir im Rahmen unsers Long-Covid Schwerpunktes. Und es gilt auch die psychischen Langzeitfolgen aufzuarbeiten. Die Pandemie brachte bei vielen Menschen massive Belastungen mit sich. Sei es durch eine Krankheit, berufsbedingte Veränderungen oder in der Partnerschaft.

Gerade Beziehungen wurden auf eine harte Probe gestellt und nicht selten ging eine solche in Brüche. Es ist also Zeit wieder mehr Liebe in unser Leben zu bringen, verzeihen zu können und an Konflikten zu wachsen. Dazu benötigt es Ver-

trauen, Wertschätzung und sich auch mit seinen eigenen Schattenseiten zu beschäftigen. In unserem Partnerschaftsschwerpunkt widmen wir uns diesem Thema.

Christoph Archet




Mag. Christoph Archet
Herausgeber & Chefredakteur
office@puls magazin.at

„Ich bin daheim!“
Wir unterstützen Sie dabei...

...mit unseren
Dienstleistungen:

- Haushaltshilfe
- Mobile Hauskrankenpflege
- Angehörigenentlastung



volkshilfe.
SALZBURG

Kontaktieren Sie uns!

Telefon: 0662 42 39 39
Innsbrucker Bundesstraße 37
5020 Salzburg
office@volkshilfe-salzburg.at
www.volkshilfe-salzburg.at

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 16/2021

Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Oktober. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. September 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 36, 5020 Salzburg, Tel.: 0660 5171134

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

REDAKTION: Dr. Brigitte Gappmair, Yvonne Opferkuch, Dr. Anita Birklbauer, Dr. Julaina Rudnik, Dr. Sabine Schneider, Dr. Michael Breidenbach, Dr. Mag. Elisabeth Kapferer, Magdalena Lublasser-Fazal, Dr. Andrej Wagner, Dr. Ingrid Häusler, 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 Laurin Döcker, M.A.

DRUCK: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn

ERSCHEINUNGSWEISE: 4x jährlich

VERTRIEB: DPD / Österr. Post AG

GRUNDLEGENDE RICHTUNG: Unabhängiges Magazin, das sich auf die Berichterstattung aus den Themenbereichen Medizin, Gesundheit, Forschung und Kultur fokussiert. Der Nachdruck, auch nur auszugsweise, sowie anderwertige Vervielfältigung sind nur mit vorheriger Zustimmung des Herausgebers gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird die geschlechtsspezifische Differenzierung nicht durchgehend berücksichtigt. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

Titelfoto: 123rf.de/A. Guillem



18



6



11

06 OPERIEREN MIT DIGITALER PRÄZISION

Tauernklinikum

08 CORONA THERAPIE

REHA Badgastein

10 DR. ILSE GRADWOHL-MATIS

im PULS-Portrait

11 KÖRPERWICKEL

Haus der Schönheit Salzburg

12 AORTA-ERKRANKUNGEN

Neue Spezial-Ambulanz am Uniklinikum

14 LEBERERKRANKUNGEN

Fachbereich Hepatologie an der SALK

16 GASTROENTEROLOGIE

SALK: Kompetenzzentrum

17 HÖHENTRAINING

Alpin- und Höhenmedizin

18 DAS DACH DER WELT

Sporthlinik Dr. Aufmesser

20 LONG COVID

Langzeitfolgen des Corona-Virus

23 DER WEG ZURÜCK ZUM SPORT

Dr. Anita Birklbauer

24 DER SOZIALE DIENST AM MENSCHEN

RA Dr. Wolfgang Stütz

26 GUT GEPFLEGT ZU HAUSE LEBEN

Hilfswerk Salzburg

29 NEUROBLASTOME

Neue Forschungen

30 BEWEGT IM PARK

Optimales Bewegungsangebot

32 PARTNERSCHAFTSFALLEN

Dr. Sabine Schneider

34 PERSPEKTIVENWECHSEL

Magdalena Lublasser-Fazal

35 CARE+ SALZBURG

24-Stunden-Betreuung

Titel-story

Schwerpunkt

INHALTSÜBERSICHT



20



38

36 LEBENSBELASTUNG STRESS
Forschung an der Universität Salzburg

38 GANZKÖRPERWORKOUT
SUP- der Sommersport mit Erfrischungsfaktor

39 SCHLAFAPNOE
Schlafuntersuchung und Risikovorbeugung

**41 DIE SPANISCHE GRIPPE
IN SALZBURG**
Ein geschichtlicher Rückblick

42 WOHNEN ODER RENOVIEREN
Gewerbliche Bauträger Salzburg

42 „NATUR IM GARTEN“
Salzburger Freilichtmuseum

44 TRIATHLET LUKAS HOLLAUS
im PULS-Interview

46 ABKÜHLUNG GARANTIERT
Faszination Bergseen

48 SONNE OHNE REUE
Krebshilfe Salzburg

49 REISEIMPFUNGEN
Richtige Urlaubsplanung

50 HOPFENZAPFEN
Unsere Heilpflanze

51 KOHLRABI-APFELSALAT
Unser Rezept zum Nachkochen!



51



VORTEILE DER ROBOTERASSISTIERTEN CHIRURGIE

- Präzision
- Augmentierte Realität
- Geringerer Blutverlust
- Reduzierte Komplikationsrate
- Verbesselter Funktionserhalt
- Schnellere Mobilität/Rekonvaleszenz
- Kürzerer Krankenhausaufenthalt
- Hochpräzise und minimal-invasiv

**TAUERN
KLINIKUM**

TAUERNKLINIKUM

OPERIEREN MIT DIGITALER PRÄZISION



„

Die Operationen sind kürzer, komplikationsarm und weniger belastend.“

PRIMAR DR. STEPHAN HRUBY
Vorstand der Abteilung für
Urologie am Tauernklinikum

Die Abteilungen für Urologie, Gynäkologie und Allgemeinchirurgie nutzen die roboterassistierte Chirurgie interdisziplinär bei der Behandlung von Patienten.

Die am Tauernklinikum durchgeführten roboterassistierten Operationen stellen urologische, gynäkologische und viszeralchirurgische Eingriffe dar, bei denen die Vorzüge des Systems besonders zum Tragen kommen. Prinzipiell sind dies Operationen, bei denen die optimierte Darstellung des Situs durch das vergrößerte 3D-Bild des Roboters optimale Bedingungen zur Präparation und Schonung wichtiger anatomischer Strukturen ermöglicht. Wie im Rahmen einer Prostatektomie, bei der Präparation der Nerven bei Rektumresektion und der Lymphadenektomie inklusive Schonung des Nervus recurrens bei der Ösophagusresektion.

VORTEILHAFT FÜR PATIENTEN

Der Operationsroboter erleichtert den Eingriff und überwindet die Grenzen der konventionellen offenen und laparoskopischen Operation. Kleinere Wunden, schnellere Heilung und ein geringeres Komplikationsrisiko sind nur einige Vorteile, die diese minimal-invasive Methode mit sich bringt. „Für den Patienten liegen die Vorteile klar auf der Hand: Es entstehen nur kleine Operationsnarben, Patienten haben weniger Schmerzen nach Operation und Nerven sowie Gefäße werden geschont“, erklärt dazu Primar Dr. Stephan Hruby, Vorstand der Abteilung für Urologie.

RISIKOARM DANK 3-D

Durch die dreidimensionale Visualisierung in HD-Qualität erhält der operierende Arzt eine perfekte plastische Darstellung in bis zu zehnfacher Vergrößerung. Das hilft ihm und seinem Team, den Eingriff besonders exakt und fein zu steuern, sodass Operationsrisiken für den Patienten stark minimiert werden.

Der Roboter wird in der Gynäkologie verwendet für die onkologische Chirurgie, die Hysterektomie, die Myomektomie, aber auch bei Refertilisationen oder bei der tief infiltrierenden Endometriose, sag Dr. Marius Miculita, Oberarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe zu diesem Einsatzgebiet.

EXTREM PRÄZISE

Das Operationssystem ist der Beweglichkeit der menschlichen Hand nachempfunden und übernimmt exakt die Handbewegungen des operierenden Arztes. Dessen Steuerbefehle werden an besonders bewegliche Instrumente weitergeleitet, die dabei mit geringsten Platzverhältnissen auskommen und so das gesunde Gewebe um die Operationsstelle nicht verletzen.

„Aktuell setzen wir die roboterassistierte Technik auch bei Erkrankungen des Darmes, des Beckenbodens oder bei Refluxerkrankungen ein“, so Dr. Raffaele Eigner, Leiter der Allgemein- und Viszeralchirurgie am Tauernklinikum.



LTD. OA DR. RAFFAELE EIGNER
Leiter der Allgemein- und
Viszeralchirurgie



OA DR. MARIUS MICULITA, PhD
Oberarzt für Gynäkologie und
Geburtshilfe am Tauernklinikum
Zell am See



TAUERNKLINIKUM
ZELL AM SEE
Paracelsusstraße 8
5700 Zell am See
T: +43 6542 777
MITTERSILL
Felberstraße 1
5730 Mittersill
T: +43 6562 4536
www.tauernklinikum.at

DA VINCI ALS NAMENSGEBER FÜR MEDIZINROBOTER

Das amerikanische Militär hat schon frühzeitig mit Robotern in der Medizintechnik geforscht. Dort wurde Möglichkeiten gesucht, Soldaten aus der Entfernung zu operieren und so die Ärzte vor Kriegsverletzungen zu schützen. Lange technische Übertragungswege schränkten die Präzision und das gesamte Verfahren jedoch sehr ein.

Nach umfangreichen Versuchen in der Medizinrobotik mit OP-Robotern hat sich heute das Da-Vinci-Surgical-System weitgehend als Standard durchgesetzt. Seit nun mehr als 20

Jahren unterstützen diese Maschinen Ärzte bei chirurgischen Eingriffen. Das Robotersystem besteht aus zwei Hauptkomponenten: Der Operateur steht während des Eingriffs an einer Kontrollkonsole und bedient die Roboterarme. Auf einem fahrbaren Stativ sind vier Arme montiert, die mit 3-D-Kamera und Spezialinstrumenten bestückt werden können. Vor allem bei Eingriffen, wo sehr genau gearbeitet werden muss und die Operationen lange dauern, sind sie zu wichtigen Helfern geworden.

AUSBLICK

Unser gesamtes Leben wird zunehmend technisiert. Dieser Trend ist auch in der Medizintechnik stark zu beobachten. Medizinische Roboter sind ein sehr gutes Unterstützungsmittel, besonders im Ausführen von feinsten Bewegungen. Präzisionen von 0,05 mm sind schon heute möglich. Der Kostenfaktor ist jedoch noch immer ein gravierender Aspekt, da ein solches System mit ca. 2 Millionen Euro Anschaffungskosten zu Buche schlägt.



BESCHWERLICHER WEG ZURÜCK BEI CORONA-LANGZEITFOLGEN: „DIE REHA HAT MIR DEN DRUCK GENOMMEN“

BAD GASTEIN. Ein starker Hustenanfall während einer Corona-Infektion führte bei der Schwarzacherin Anna M. zum Bruch eines Lendenwirbels. Zur Diagnose Osteoporose stellten sich auch noch schwere Corona-Langzeitfolgen ein. Im Klinikum Bad Gastein wurde ihr komplexes Krankheitsbild mit gezielten therapeutischen Maßnahmen behandelt.



PRIMARIA DR.^{IN} RENATA ČOP,
Ärztliche Direktorin am Klinikum Bad Gastein und Fachärztin für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation

Anfangs führte ich meine starken Rückenschmerzen auf die Corona-Erkrankung zurück. Während meines 40-jährigen Berufslebens war ich nur dreimal krank, hatte nie gesundheitliche Probleme. Der Befund Osteoporose war ein Schock für mich, dazu kam auch noch die extreme Erschöpfung, die einfach nicht vergehen wollte. Das hat mich enorm unter Druck gesetzt“, berichtet die ehemalige diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Anna M.

„Osteoporose wird häufig erst in einem späten Stadium diagnostiziert. Wenn die Knochendichte bereits stärker vermindert ist, kann ein Knochenbruch auch ohne Sturz passieren, beispielsweise bei einem starken Hustenanfall“, informiert Primaria Dr.ⁱⁿ Renata Čop, Ärztliche Direktorin am Klinikum Bad Gastein.

„KOMBI-REHA“ FÜR ZWEI KRANKHEITSBILDER

Schätzungen von Expertinnen und Experten zufolge treten bei etwa zehn bis zwanzig Prozent aller an Corona Erkrankten Langzeitfolgen auf. Das Klinikum Bad Gastein hat sich auf den steigenden Bedarf vor-

bereitet: Während nur eines Reha-Aufenthaltes werden neben der primären orthopädischen Diagnose auch die Langzeitfolgen der Erkrankung behandelt. „Menschen mit einem Erschöpfungssyndrom nach Covid-19 sind anfangs oft nur in geringem Maße mobilisierbar. Sie brauchen sehr umfangreiche und individuell abgestimmte Therapien“, so Primaria Čop. Damit sollen die persönliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten wieder verbessert und die Beschwerden am Bewegungsapparat reduziert werden.

PSYCHOLOGISCHE VERSORGUNG WICHTIG

Der Genesungsprozess nach einer Corona-Infektion dauert häufig sehr lange. „Es ist für viele Betroffene belastend, dass sie nicht so schnell wieder voll leistungsfähig und belastbar sind wie vor der Erkrankung. Die psychologische Unterstützung ist daher ein wesentlicher Teil dieser speziellen Rehabilitation“, sagt die Ärztin. Das bestätigt auch Anna M.: „Die Reha hat nicht nur meinen körperlichen Zustand deutlich verbessert. Mit psychologischer Hilfe habe ich gelernt, meine gesundheitliche Situation anzunehmen und damit umzugehen. Das hat mich von einer schweren seelischen Last befreit.“



Der Mensch im Mittelpunkt.

Das Klinikum Bad Gastein ist ein modernes Kompetenzzentrum für stationäre medizinische Rehabilitation.

Ein erfahrenes multidisziplinäres Team erarbeitet mit jeder Patientin/jedem Patienten ein ganzheitliches, individuell angepasstes Therapieprogramm.

Im Klinikum Bad Gastein werden Patientinnen und Patienten ALLER Krankenkassen sowie Privatpatientinnen und -patienten im Rahmen eines stationären Aufenthalts betreut.

Kooperation mit dem Gasteiner Heilstollen.

Schwerpunkte der Rehabilitation.

Nach operativen Eingriffen:

- ↳ gelenkerhaltende und endoprothetische Operationen
- ↳ Unfallnachbehandlung
- ↳ Behandlung nach Bandscheiben- oder Wirbelsäulen-, Hand- und Fußoperationen

Bei entzündlichen rheumatischen und degenerativen Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparats, wie:

- ↳ Morbus Bechterew
- ↳ Rheumatoide Polyarthrit
- ↳ Cervikal- und Lumbalsyndrom



Klinikum Bad Gastein

Hans-Kudlich-Straße 14 | 5640 Bad Gastein

T +43 (0)6434 / 2523-0 | office@klinikum-badgastein.at
www.klinikum-badgastein.at

Ein Haus der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe GmbH

„DEN MENSCHEN MIT EINEM LÄCHELN BEGEGNEN“

Dr. Ilse Gradwohl-Matis ist Fachärztin für Anästhesie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie. Im PULS-Portrait spricht sie über ihr Leben als Ärztin, Herausforderungen im Alltag und Wünsche für die Zukunft.

Ilse Gradwohl-Matis ist im steiermärkischen Bruck an der Mur geboren und später in Kärnten aufgewachsen. Eigentlich wollte sie Theaterwissenschaften, Publizistik und Psychologie studieren, doch schnell erkannte Sie, dass dies nicht ihr „Ding“ ist. So entschied sie sich für den Weg als Humanmedizinerin und ist bis heute glücklich, diese Entscheidung getroffen zu haben. „Für mich war immer schon klar, dass ich mich mit Menschen beschäftigen möchte. Ich wollte den menschlichen Körper in all seinen Funktionen verstehen. Mit großer Leidenschaft bin ich in die Welt der medizinischen Wissenschaft eingetaucht und ich bin bis heute begeistert davon. Heilend und helfend tätig zu sein, gibt meinem Leben einen tieferen Sinn. Gesundheit und Schönheit medizinisch miteinander zu verbinden ist faszinierend und erfüllt mich mit Freude“, sagt die Medizinerin, die heute im „Haus der Schönheit“ in Salzburg tätig ist. Von 2001 bis 2017 war sie Oberärztin in der Universitätsklinik Salzburg, davon 10 Jahre lang leitende Intensivmedizinerin einer großen anästhesiologischen Intensivstation. „Hier war ich mit vschwersten Krankheiten und viel Leiden konfrontiert. Es gibt natürlich auch sehr viel positive Erlebnisse. Ab einem bestimmten Zeitpunkt in meinem Leben, habe ich beschlossen einen neuen Weg zu gehen, so Gradwohl-Matis. „Nachdem ich mich schon seit Jahren mit medizinischer Ästhetik beschäftigt habe, habe ich den Schritt in die Selbständigkeit gewagt und eine Ordination im Haus der Schönheit eröffnet, in der ich nicht invasive Schönheitsbehandlungen anbiete. Außerdem führe ich als selbständige Anästhesistin Narkosen in Ordinationen und Privatkliniken durch“, sagt die Fachärztin.

HERAUSFORDERUNG INTENSIVMEDIZIN

Die Anästhesie und Intensivmedizin beschreibt Ilse Gradwohl-Matis als sehr vielseitig. Besonders die Intensivmedizin war ihr dabei die größte Erfahrung Menschen zu helfen sowie als Ärztin im Rahmen der medizinischen Tätigkeit aufzugehen. „Bei der Notfallmedizin geht es um schnelle Entscheidungen, im Intensivme-

dizinischen Bereich darum schwerstkranken Menschen zu helfen, die oft selbst nicht mehr über ihre Situation entscheiden können. Etwa nach Unfällen oder Operationen. Es gehe um die intensive Betreuung der Patienten, aber auch der Angehörigen, weiß die erfahrene Ärztin.

STÄRKENDE PARTNERSCHAFT

Der verheirateten Mutter zweier erwachsener Kinder ist neben ihrem Beruf vor allem ihre Familie sehr wichtig. Ihren Kindern versuchte Sie dabei mitgeben, dass trotz anstrengendem Berufsleben die Balance zwischen Familie und Beruf gelingen kann. „Das gegenseitige Verständnis füreinander, auch in belastenden Lebenssituationen, ist dabei eine der Säulen einer funktionierenden Partnerschaft. Trotzdem lebt jeder seinen Freiraum und geht seinen persönlichen Interessen nach“, erklärt Ilse Gradwohl-Matis wie ihre Beziehung zu ihrem Mann funktioniert. Ihre Zukunftsgestaltung ist auch klar. Sie will noch viele neue Ideen verwirklichen. Generell ist ihr Vielseitigkeit wichtig. So hat sie auch eine Ausbildung zu Hypnosetherapeutin absolviert. Meine Entscheidungen habe ich nie bereut. Auch nach Fehlern habe ich gelernt positiv weiterzumachen, was zugleich Herausforderung und prägend für das Leben ist. Für Ilse Gradwohl-Matis gilt es neue Interessen zu verfolgen, das Leben zu genießen, sich mit den Kindern freuen und Reisen und zu lächeln.



SCHLANK UND CELLULITE-BEFREIT DURCH DEN SOMMER



Dr. Dabernig vom Haus der Schönheit empfiehlt Körperwickel zum Entgiften, Entschlacken und Straffen der Haut. Durch die Wickel erreichen sie eine schlankere Silhouette des Körpers und können dadurch ihren Umfang an Oberschenkeln, Hüfte und Bauch reduzieren. Die speziellen Körperwickel aus hochwertigen Kräutermischungen und eine exakte Wickelmethode führen schon nach der ersten Behandlung zu sichtbaren Ergebnissen. Es wird die Durchblutung gefördert, der Stoffwechsel und die Erneuerung der Hautzellen angeregt. Fettdepots im Körper werden abgebaut und somit optimale Ergebnisse bei Cellulite erzielt.

Da der Wickel ein temperaturabsenkendes Produkt ist und zur Reaktivierung des Körpers anregt, um auf natürliche Weise Stoffe und zusätzliche Energien zu verbrennen und damit Nährstoffe aus anderen Körperregionen abzu ziehen. Durch die Anwendung wird die Temperatur in der Körperoberfläche erhöht und im Inneren des Körpers abgesenkt, worauf der Körper auf natürliche Weise beginnt, aus allen Körperregionen Nährstoffe heranzuschaffen. Zum Stabilisieren der Kerntemperaturen und dem Aufrechterhalten des Stoffwechsels benötigt man einen großen Teil der Kalorienzufuhr der Nahrung.

Das Ergebnis ist eine straffere Haut. Vor der Wickelmethode wäre eine sportliche Betätigung von Vorteil, denn das Ziel lautet Abnahme von Körperrumfang. Um das erzielte Wirkungsprinzip vom Wickel noch zusätzlich zu verstärken

muss man viel Trinken um die Giftstoffe ausscheiden zu können.

DREI VERSCHIEDENE KÖRPERWICKEL

Mit dem „**AROMA-WICKEL**“ werden Blockaden abgebaut, Übersäuerungen neutralisiert (jeder Stress führt zur Übersäuerung des Gewebes) und die Lymphe angeregt. Danach fühlt man sich lockerer, leichter und schwungvoller. Der „Aroma-Wickel“ ist also sehr gut als Cellulite-Behandlung anwendbar.

Unser „**STEINÖL-WICKEL**“ wird bevorzugt bei Venenproblemen, Hämatomen, Lymphstau sowie Neigung zu Schwellungen angewendet. Das Steinöl wirkt entgiftend und entsäuernd. Der Wickel unterstützt optimal den Abtransport von Stoffwechsel-Abfällen und Giften im Körper. Die durch diese Behandlung erzeugte Entschlackung und Entgiftung ist die stärkste in ihrer Art und kann auch bei Rheumapatienten angewendet werden.

Die „**ALGENWICKEL**“ versorgen die Haut mit wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen und führen schon nach der ersten Anwendung zur sichtbaren Verringerung der Cellulite. Fettablagerungen werden somit reduziert. Das mit Feuchtigkeit versorgte Bindegewebe wird auf natürliche Weise entschlackt und entgiftet. Eine angenehme Behandlung, die zu Beginn einen kühlenden Effekt aufweist und anschließend in Wärme übergeht.

Ein angenehmes belebendes Hautgefühl ist das Resultat.



„Zu all unseren unterschiedlichen Wickeln wäre eine Kombinationsanwendung von Vorteil. Viele Kundinnen im Haus der Schönheit nehmen zu ihren 4-6 Wickeln in Kombination eine maschinelle Lymphdrainage, um die Lymphgefäße zu stimulieren und einen verstärkten Abtransport von Flüssigkeit im Körper anzuregen.“

DR. JÖRG DABERNIG

Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie

DAS HAUS DER SCHÖNHEIT

Alpenstraße 39 - 5020 Salzburg
Telefon 0662 870780

www.dashauserschoenheit.at



HERZ- UND GEFÄß-CHIRURGEN besprechen gemeinsam die Diagnose und Behandlung der Patientinnen und Patienten.

NEUE SPEZIAL-AMBULANZ AM UNIKLINIKUM SALZBURG

AORTA-ERKRANKUNGEN

500 Personen werden an der Uniklinik für Herzchirurgie und der Division für Gefäßchirurgie nachbehandelt

Vor etwas mehr als drei Jahren wurden am Uniklinikum Salzburg die Herz- und Gefäßchirurgie organisatorisch in der Uniklinik für Herzchirurgie, Gefäßchirurgie und endovaskuläre Chirurgie zusammengefasst. „Vor allem bei den Erkrankungen der Hauptschlagader, der Aorta, gibt es sehr viele diagnostische und therapeutische Überschneidungen. Hier geht es hauptsächlich um Erweiterungen der Hauptschlagader, so genannte Aneurysmen“, erklärt Klinikvorstand Prof. Rainald Seitelberger.

Diese verbesserte Zusammenarbeit der Fächer Herz- und Gefäßchirurgie mündete nun in die Gründung einer gemeinsamen Aorten-Ambulanz: „In dieser Spezialambulanz betreuen wir insgesamt 500 Patientinnen und Patienten vor und nach Eingriffen an der Hauptschlagader“, sagt der leitende Oberarzt und Herz-Chirurg Andreas Vötsch: „Wir haben beide Fachbereiche unter einem Dach. Daher können wir vom Ursprung der Aorta im Herz bis in die Beckenachse individuell geplante Behandlungen anbieten. Wir haben die Expertise sowohl bei offenen als auch minimalinvasiven, endovaskulären Behandlungen.“ Für die Gefäß-Chirurgie leitet Oberarzt Siegmund Guggenbichler die Ambulanz: „Die Patientinnen und

Patienten kommen nach den Operationen zu uns und wir kontrollieren die postoperativen Ergebnisse und besprechen sie mit ihnen. Sie verbleiben dann in unserem Überwachungsprogramm.“ Nach einer anfangs engmaschigen Reihe von Kontrollen sind jährliche Ultraschall- oder CT-Untersuchungen geplant.

Die neue Aorten-Ambulanz ist die zentrale Anlaufstelle im Bundesland Salzburg für alle Menschen mit Erkrankungen der Aorta. Die Patientinnen und Patienten sollen aus allen Bereichen der Salzburger Landeskliniken, aus anderen Spitälern, aber auch von niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten zugewiesen werden. Die Ambulanz ist jeden Donnerstag von 8 bis 14 Uhr im Erdgeschoß des Hauses A (Chirurgie West) geöffnet. Termine können sowohl über die Sekretariate der Uniklinik für Herzchirurgie (05 7255-25301) als auch über das Sekretariat der an die Klinik angeschlossenen Division für Gefäßchirurgie (05 7255-53210) vereinbart werden.

Dozent Paul Sungler, Geschäftsführer der Salzburger Landeskliniken, begrüßt die Einrichtung der neuen Aorten-Ambulanz: „Jetzt zeigt sich, dass die organisatorische Zusammenlegung richtig war und davon in erster Linie die Patientinnen und Patienten profitieren.“

AORTEN-AMBULANZ SALK

Erdgeschoß Haus A
(Chirurgie West)
Donnerstag von 8 bis 14 Uhr
T: 05 7255-25301
T: 05 7255-53210

www.salk.at

SALK

AKTUELLE ZUTRITTSREGELN



REGELN FÜR PATIENTEN

Patienten dürfen in Notfällen immer ins Krankenhaus kommen. Patienten müssen eine FFP2-Maske tragen, soweit das möglich ist.

Am Eingang gibt es Zutritts-Kontrollen. Ist es kein Notfall, kontrollieren wir Sie am Eingang, ob Sie zu einer der folgenden Personen-Gruppe gehören: Geimpfte, Genesene oder Getestete. Gehören Sie zu einer dieser drei Gruppen, erhalten Sie ein grünes Armband mit welchem Sie sich frei im Haus oder am Gelände bewegen dürfen.

Ein **GRÜNES ARMBAND** erhalten Sie, wenn Sie eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:

IMPFUNG: Bei Impfstoffen mit zwei Teil-Impfungen: mindestens 22 Tage und höchstens 9 Monate nach der ersten Teil-Impfung. Bei einer Impfung mit einer Teil-Impfung: mindestens 22 Tage und höchstens 9 Monate nach der Impfung.

GENESEN: Ärztlicher Nachweis oder Absonderungs-Bescheid als Corona-positiv. Der Nachweis darf höchstens 6 Monate alt sein.

TEST: Antigen-Selbsttest mit QR-Code, der höchstens 24 Stunden alt ist. Antigen-Test einer öffentlichen Stelle, der höchstens 48 Stunden alt ist.

PCR-TEST: in den letzten 72 Stunden.

NACHWEIS ÜBER NEUTRALISIERENDE ANTI-KÖRPER: höchstens 3 Monate alt.

Sie erhalten ein **GELBES ARMBAND**, wenn Sie nicht geimpft, genesen oder getestet sind und wenn Sie am Eingang keine COVID-Symptome zeigen. Mit einem gelben Armband gehen Sie bitte ohne Umweg in Ihre Ambulanz. Dort stellen wir Ihnen weitere Fragen. Dann werden Sie untersucht oder behandelt. Müssen Sie auf Bettenstation, führen wir einen Antigen-Schnelltest durch.

Sie erhalten ein **ROTES ARMBAND**, wenn Sie nicht geimpft, genesen oder getestet sind und wenn es Verdacht auf eine Corona-Infektion gibt.

Unsere Mitarbeiter schicken Sie entweder direkt zu Ihrer Ambulanz oder in einen eigenen Abklärungsbereich.

Bitte folgen Sie allen Anweisungen.

REGELN FÜR BESUCHER

Jeden Tag gilt von 14 bis 17 Uhr:

1 Besucherin oder 1 Besucher für 1 Stunde für 1 Patient an 1 Tag. Der Zutritt ist dabei grundsätzlich bis 16 Uhr möglich. Alle Besucher müssen in Häusern eine FFP2-Maske tragen.

Bitte halten Sie diese Regeln immer ein. Reden Sie über Ihren Besuch vorher mit der Patientin oder dem Patienten.

GIBT ES AUSNAHMEN?

Das Gesetz erlaubt in manchen Fällen mehr Besuch. Bei Patientinnen und Patienten in kritischen Lebens-Situationen zum Beispiel, vor und nach großen Operationen, bei schweren Unfällen, wenn Menschen sterben und in ähnlichen Fällen.

Ausnahmen bestehen auch auf Geburten-Stationen. Bitte sprechen Sie über Ausnahmen mit der Pflege auf der Station.

WER DARF BESUCHEN?

Als Besucher können wir nur folgende Personen zulassen: Geimpfte, Genesene oder Getestete. Es gelten im übrigen die Nachweise für den grünen Pass. Das sind derzeit:

IMPFUNG: Bei Impfstoffen mit zwei Teil-Impfungen: mindestens 22 Tage und höchstens 9 Monate nach der ersten Teil-Impfung. Bei einer Impfung mit einer Teil-Impfung: mindestens 22 Tage und höchstens 9 Monate nach der Impfung.

GENESEN: Ärztlicher Nachweis oder Absonderungs-Bescheid als Corona-positiv. Der Nachweis darf höchstens 6 Monate alt sein.

ANTIGEN-SELBSTTEST MIT QR-CODE: höchstens 24 Stunden alt.

ANTIGEN-TEST EINER ÖFFENTLICHEN STELLE: höchstens 48 Stunden alt.

PCR-TEST: höchstens 72 Stunden alt

NACHWEIS ÜBER NEUTRALISIERENDE ANTI-KÖRPER: höchstens 3 Monate alt.

Bitte folgen Sie allen Anweisungen.

REGELN FÜR BEGLEITPERSONEN, LIEFERANTEN UND DIENSTLEISTER

BEGLEITPERSONEN:

Notwendige Begleit-Personen dürfen die Standorte der Salzburger Landeskliniken betreten. Folgende Personen-Gruppen brauchen notwendige Begleit-Personen:

Kinder, Menschen mit Beeinträchtigung sowie gebrechliche Menschen. Alle anderen Begleit-Personen sind wegen der Corona-Pandemie vorläufig nicht erlaubt. Alle notwendigen Begleit-Personen müssen eine FFP2-Maske tragen.

LIEFERANTEN UND DIENSTLEISTER:

Lieferanten, Vertreter der Pharma-Industrie, HandwerkerInnen, Dienstleister usw. dürfen die Standorte der Salzburger Landeskliniken betreten.

ZUTRITTS-KONTROLLEN:

Am Eingang gibt es Zutritts-Kontrollen.

Wir kontrollieren, ob Sie zu einer der folgenden Personen-Gruppe gehören: Geimpfte, Genesene oder Getestete.

Gehören Sie zu einer dieser drei Gruppen, erhalten Sie ein grünes Armband. Dann dürfen Sie sich am Areal oder im Haus frei bewegen. Alle anderen Personen erhalten ein gelbes Armband, wenn sie keine COVID-Symptome zeigen.

Ein gelbes Armband heißt: Sie dürfen eine Piz-za zustellen, ein Gespräch in einem Büro führen oder eine Reparatur in einem Büro durchführen.

Wenn Sie eine Ambulanz oder Betten-Station betreten, müssen Sie dort einen kontrollierten Antigen-Selbst-Test durchführen.

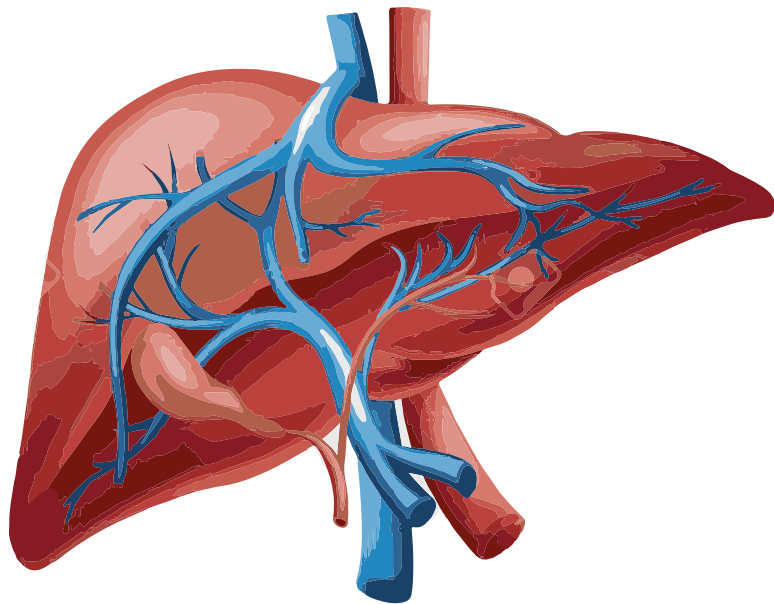
Begleitpersonen, Lieferanten und Dienstleister mit Verdacht auf eine Corona-Infektion können wir leider nicht einlassen. Bitte folgen Sie allen Anweisungen.

LEBERERKRANKUNGEN STEIGEN STARK AN



LOA Ao. Univ. Prof.
Dr. Elmar Aigner
Dekan Humanmedizin der PMU
Salzburg, FA für Innere Medizin/
Gastroenterologie&Hepatolo-
gie/Endokrinologie&Stoffwech-
sel Universitätsklinik für Innere
Medizin I/Gastroenterologie und
Hepato-logie

Der Fachbereich Hepatologie an der Uni-Klinik für Innere Medizin I, ist die zentrale Einheit des Bundeslandes Salzburg für die Diagnose und Behandlung aller Erkrankungen der Leber.



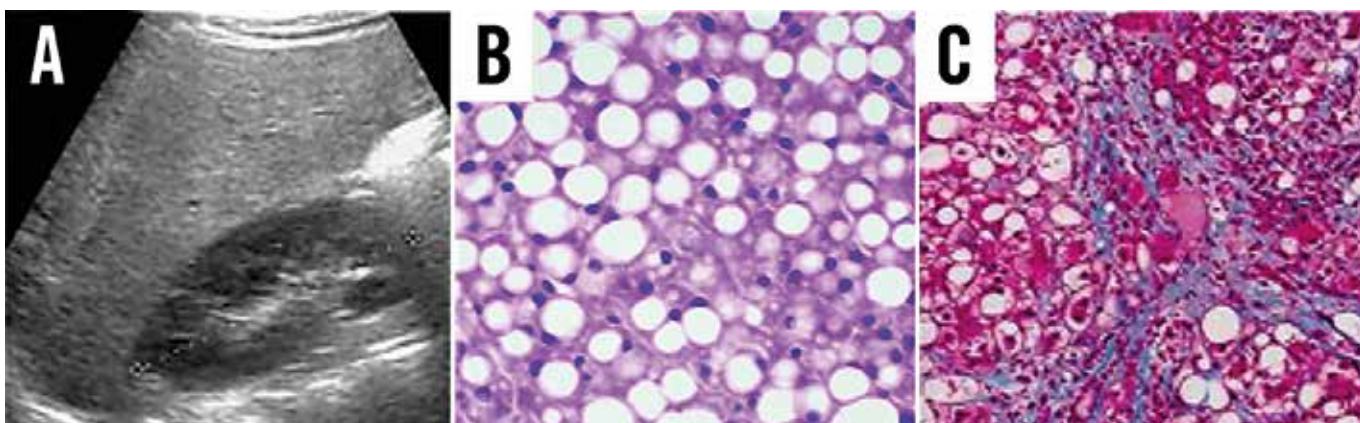
Erhöhte Leberwerte oder eine auffällige Leber im Ultraschall liegen bei circa 40 bis 50 Prozent der Erwachsenen in Salzburg im Alter von 50 bis 70 Jahren vor. Die Abklärung muss dabei zwei Fragen beantworten: Erstens soll die Ursache geklärt werden und zweitens das Stadium der Lebererkrankung, das heißt der Grad der Vernarbung (Fibrose) wird bestimmt. Diese spiegelt das Risiko für die Entwicklung einer Leberzirrhose wider.

In der Beurteilung des Stadiums der Lebererkrankung wurde durch die sogenannte transiente Elastografie, eine ultraschallbasierte Untersuchung, ein großer Fortschritt erzielt. Mit dem Grad der Fibrose wird die Leber weniger elastisch und das Ausmaß der Verformbarkeit (Elastizität) entspricht der Vernarbung. Es gelingt auch, den Fettgehalt der Leber damit zu bestimmen. Die Beurteilung von frühen Stadien der Leberschädigung erforderte bisher eine Leberbiopsie, auf welche nun meistens verzichtet werden kann

FETTLLEBER

Übergewicht und übermäßiger Alkoholkonsum können gleichermaßen zu schweren Lebererkrankungen führen. Die Leber als zentrales Stoffwechselorgan ist verantwortlich für die komplexen Veränderungen, welche durch Übergewicht und Alkohol ausgelöst werden. Die Fettleber stellt die häufigste Ursache für die Lebertransplantation dar und ist auch der Grund, warum es zu einem kontinuierlichen Anstieg von Leberkrebs in Mitteleuropa kommt. In der erwachsenen Gesamtbevölkerung haben rund 30 Prozent eine Fettleber. Von dieser hohen Anzahl entwickeln circa „nur“ rund jede/r Fünfte eine fortschreitende Lebererkrankung. Die Herausforderung für Mediziner besteht darin, diese Untergruppe zu identifizieren.

Maßnahmen zur Gewichtsreduktion mittels Ernährungsumstellung und körperliche Betätigung sind neben der metabolischen Chirurgie noch die einzigen Optionen mit erwiesenem Nutzen bei der Fettleber, wie auch Alkoholkarenz. Es wird eine Reihe an



DIE KLINISCHE HERAUSFORDERUNG DER FETTLEBER besteht darin, jene Patienten zu identifizieren, bei welchen sich hinter dem Befund der Verfettung im Ultraschall (A) nicht nur eine Verfettung (B) verbirgt, sondern die gefährliche Form der Erkrankung, (C), welche in Vernarbung, Zirrhose und Leberkrebs fortschreiten kann.

vielsprechenden Medikamenten untersucht, von denen Patienten auch im Bundesland Salzburg profitieren können.

VIRUSHEPATITIS

Die Hepatitis B (HBV) und Hepatitis C (HCV) stellen die beiden relevanten chronischen Virushepatitiden in Österreich dar. Hepatitis A und E werden über verunreinigte Lebensmittel übertragen und verursachen zwar eine Leberentzündung, es entwickeln sich jedoch keine chronischen Erkrankungen. Man geht davon aus, dass circa 0,5 Prozent der Österreicher an einer chronischen Hepatitis leiden. Chronische Viruserkrankungen stellen eine wichtige Ursache für Leberzirrhose und Leberkrebs dar. Gegen die Hepatitis B existiert eine wirksame Impfung, weshalb praktisch

keine Ansteckungen mehr in Österreich erfolgen, während die Erkrankung in der afrikanischen und asiatischen Bevölkerung sehr häufig ist. Bei chronischer Hepatitis B kann eine sehr wirksame Behandlung verabreicht werden. Noch besser ist die Lage für die Hepatitis C, welche mit den nun verfügbaren Medikamenten praktisch immer ausheilt und so viel von ihrem Schrecken verloren hat.

SELTENE ERKRANKUNGEN

Seltenere, jedoch ebenso wichtige Erkrankungen stellen die Autoimmunhepatitis, immunvermittelte Gallenwegsentzündungen oder auch genetische Stoffwechselerkrankungen dar, welche eine besondere Expertise in der Behandlung und Betreuung erfordern.

EMCO KLINIK

NEUER ÄRZTLICHER LEITER

Dr. Wolfgang Huber leitet seit Mai 2021 die Ärztliche Direktion in der EMCO Privatklinik mit 14 medizinischen Fachabteilungen und rund 130 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Die EMCO Privatklinik ist eine moderne und gut ausgestattete Klinik mit viel Innovationskraft. Die EMCO Privatklinik wird ihr medizinisches Leistungsangebot in den kommenden Jahren weiter ausbauen. Auch die Gewinnung von Ärztinnen und Ärzten gehört zum Aufgabenbereich des Ärztlichen Direktors: „Vom Sekundararzt- über die Facharztausbildung bis hin zur medizinischen Abteilungsleitung - wir bieten als moderne Klinik sichere Arbeitsplätze, ein sehr gutes Betriebsklima und eine gute Honorierung in der Privatwirtschaft.“, er-

klärt Dr. Wolfgang Huber. Mit Beginn seiner Funktion als Ärztlicher Direktor initiierte Dr. Wolfgang Huber auch die EMCO Klinik Spendenaktion für UNICEF Österreich. Wolfgang Huber: „Uns als EMCO Privatklinik liegt die Zukunft der Kinder am Herzen. Darum unterstützen wir UNICEF Österreich dabei, Hilfe für Kinder in Not zu leisten. Denn Hungersnöte, verschmutztes Trinkwasser oder mangelnde Gesundheitsversorgung sind leider noch immer große Probleme in unserer Welt. Gemeinsam können wir erreichen, diesen Kindern weltweit zu helfen. Darum habe ich diese Spendenaktion initiiert, denn jede und jeder kann einen Beitrag leisten.“

Die Funktion des Ärztlichen Direktors übt Dr. Wolfgang Huber neben seiner Fachärzt-



DR. WOLFGANG HUBER

lichen Tätigkeit in der Dermatologie aus. Die Dermatologie der EMCO Privatklinik leistet als Hautvorsorgezentrum in Salzburg einen wichtigen Beitrag zu Hautkrebsvorsorge. Jährlich werden hier rund 8.000 Hautkrebsvorsorge-Untersuchungen gemacht, die von den gesetzlichen Krankenkassen ÖGK, BVAEB und SVS abgedeckt werden.



ENDOSKOPIE UND GASTROENTEROLOGIE

GASTROENTEROLOGIE: DER ERSTE SCHRITT IST DIE RICHTIGE DIAGNOSTIK

✍ VON DR. ANDREJ WAGNER

Die Gastroenterologie an der Univ.-Klinik für Innere Medizin I ist ein überregionales Kompetenzzentrum für die ambulante und stationäre Versorgung von Patienten mit Magen- und Darmerkrankungen.



DR. ANDREJ WAGNER

Privatdozent Dr. Andrej Wagner ist leitender Oberarzt an der Universitätsklinik für Innere Medizin I, mit Gastroenterologie- Hepatologie, Nephrologie, Stoffwechsel und Diabetologie.

Nahezu 40 % aller an der Innere Medizin I behandelten Patienten werden mit einer Hauptdiagnose aus dem Bereich der gastroenterologischen und hepatologischen Erkrankungen entlassen, rund 30 % der Nebendiagnosen gehören ebenfalls zu diesem Formenkreis. Davon stellen sich 14 % mit einer abdominalen Symptomatik vor. Dazu wird das komplette diagnostische und interventionelle Spektrum der gastrointestinalen Endoskopie mit modernsten Techniken sowohl im ambulanten als auch im stationären Setting angeboten.

INTERNATIONALE KOOPERATIONEN

Einen Schwerpunkt stellt die Diagnostik und Therapie (Endoskopische Submukosadisektion, ESD) von bösartigen, also (prä-)malignen Veränderungen im Gastrointestinaltrakt dar. Hier besteht seit 2009 eine enge Kooperation mit führenden japanischen und europäischen Zentren.

ENDOSKOPIE ZUR TUMORVORSORGE

Die Endoskopie ist dabei spezialisiert auf die Tumorstaging- und diagnostik sowie Therapie, insbesondere die Endosonographie zum

Tumorstaging (mit Histologiegewinnung), die endoskopische Tumorthherapie mit Mukosektomie und Endoskopischer Submukosadisektion (ESD) von Frühkarzinomen, sowie die Implantation von Endoprothesen in Stenosen des Gastrointestinaltraktes. Des weiteren werden die Dünndarmendoskopie mittels Doppelballon-Enteroskopie, die ERCP inklusive endoskopischer Rendez-vous-Verfahren, sowie am Pankreas (Lithotripsie, Endoprothesen) und kombinierte endosonographisch-endoskopische Interventionen (Abszess-/Zystendrainagen, transgastrale retroperitoneale Nekrosektomie) durchgeführt.

GASTROENTEROLOGISCHE AMBULANZEN

An der CED-Ambulanz erfolgt die medikamentöse Einstellung und ärztliche Führung von Patienten mit Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Colitis indeterminata, anderer Dünndarm- und Dickdarmerkrankungen (Sprue, M. Whipple, kollagene Colitis u.a.m.). An der Gastroenterologischen Ambulanz werden Patienten mit Gallenwegs-, Pankreas- und Leberkarzinomen, mit Zustand nach medikamentöser und interventioneller Therapie der chronischen Pankreatitis und der Erkrankungen der Speiseröhre, des Magens und des Duodenums behandelt.



DER TREKKINGTOURISMUS hat in den letzten Jahren eine unglaubliche Entwicklung durchgemacht. Vor allem in Nepal kam es zu einer immensen Steigerung und die begangenen Routen reichen von einfach bis schwierig. Akklimatisation ist aber nicht trainierbar, man lernt allerdings besser mit der Höhe umzugehen, je häufiger man sich weit oben aufhält. Die Atemsteuerung passt sich schneller an, wenn man innerhalb von 6 Monaten 4 bis 5 mal über 2500 Meter steigt.

ALPIN- UND HÖHENMEDIZIN

HÖHENTREKKING JENSEITS DER DREITAUSENDERMARKE

✍ VON DR. INGRID HÄUSLER

Um am Berg leistungsfähig zu bleiben, braucht es Akklimatisationsmechanismen und Höhentauglichkeit, um Risiken zu vermeiden.

Wir sind in Nepal unterwegs. Nima, ein Sherpa der Everestregion, führt uns durch einen Teil des Himalayas. Bei 20° unter null sind Zehen und Finger eiskalt und wir kommen nur langsam voran. Aber jenseits von 6000m läuft das Leben in Zeitlupe ab – in dieser Höhe führt jede Anstrengung zu Schnappatmung, Kopfschmerzen, körperlicher Erschöpfung und im Worst-Case-Szenario zur Höhenkrankheit.

SAUERSTOFFUNTERVERSOGUNG

Was passiert in der Höhe mit uns? Durch die Abnahme des Luftdrucks kommt es ab circa 2500 Höhenmeter zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff da hier weniger des lebenswichtigen Atemgases zur Verfügung steht. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nimmt pro 1000 Höhenmeter um rund 10 Prozent ab. Der Körper versucht dies durch Erhöhung der Atemfrequenz und tiefere Atmung zu kompensieren. Nur wenn man dem Organismus genügend Zeit gibt und einige Grundregeln, wie den

steigenden Flüssigkeitsbedarf beachtet, der bis zu sechs Liter/Tag betragen kann, ist eine Akklimatisation bis etwa 5.500m zu realisieren. In noch größeren Höhen ist eine dauerhafte Anpassung jedoch unmöglich.

HÖHENKRANKHEIT

Plant man eine Trekkingtour, die in größere Höhen führen soll, zum Beispiel im Himalayagebiet oder in den Anden, sollte man sich gut darauf vorbereiten. Eine gute Kondition vorausgesetzt, ist es dennoch wichtig nur langsam höher zu steigen – der Körper benötigt Zeit, um sich anzupassen. Steigt man ohne Akklimatisation zu schnell zu hoch, ist die Höhenkrankheit vorprogrammiert.

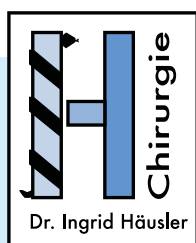
Bei ersten Anzeichen wie: Schwindel, Kopfschmerzen, erhöhtem Puls, Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Erbrechen muss in geringere Höhen abgestiegen werden, sonst riskiert man ein lebensbedrohliches Hirn- oder Lungenödem.

Befolgt man konsequent die wenigen Regeln, steht einem erfolgreichen Höhentrekking nichts mehr im Wege und wird zu einem unvergesslichen Erlebnis.



DR. INGRID HÄUSLER
bietet Höhenmedizinische Beratung
vor Berg- und Trekkingtouren

Fotos: Häusler



Dr. med. Ingrid Häusler

Fachärztin für Allgemeinchirurgie | Spezialgebiet Schild- und Nebenschilddrüsenchirurgie

Eichstraße 72/4 · 5023 Salzburg

Tel: +43 (0)699 / 120 35 483 | Fax: +43 (0)662 / 230 775 | i.haesler@chirurgie-haesler.at | www.chirurgie-haesler.at

DAS DACH DER WELT!



DR. ANITA MARUNA

Ärztin für Allgemeinmedizin und Notärztin. Ebenso verfügt sie über eine Ausbildung in Alpin- und Höhenmedizin, Expeditionsmedizin und Akupunktur. Seit 2008 begleitet sie regelmäßig Trekkingunternehmungen und Expeditionen in Nepal, Pakistan und Südamerika. Seit 2009 ist sie in der Sporthlinik Dr. Aufmesser tätig.

www.aufmesser.at

Die Qomolungma (tibetisch: „Göttinmutter der Erde“), besser bekannt als Mount Everest, ist das Traumziel vieler ambitionierter Bergsteigerinnen und Bergsteiger. Nach einem Jahr Zwangspause stehen die Expeditionsteams in den Startlöchern und werden den höchsten Gipfel der Erde heuer wieder besteigen.

Ein wichtiger Teil eines solchen Teams sind Ärzte! Auf der höchsten Notfallstation der Welt behandeln sie Bergsteiger aus aller Welt, sowie einheimische Sherpas. Dieses Jahr war „unsere“ Dr. Anita Maruna im Team Furtenbach Adventures als Expeditionsärztin mit dabei. Die Mediziner überprüfen dabei zum Beispiel die Vitalparameter (Sauerstoffsättigung, Herzfrequenz) der Bergsteiger live am Berg. Diese werden direkt vom Expeditionsarzt ausgewertet.

Modernste medizinische Ausstattung, Überwachungsmethoden aus der Intensivmedizin, Wearable Technology und eine erhöhte Sauerstoff-Flussrate garantieren, dass die Sauerstoffsättigung während des gesamten Aufstiegs auf Basecamp-Niveau bleibt. „Damit wird die körperliche Leistungsfähigkeit sichergestellt“, weiß Anita Maruna. Selbst höhenbedingte Lungen- oder Hirnödeme können nahezu ausgeschlossen werden. Mit dem Abbruch der Expedition zum Mount Everest musste allerdings eine schwierige Entscheidung getroffen werden, doch

Sicherheit geht vor. Das Team Dr. Aufmesser freut sich, dass wir Dr. Anita Maruna nach vielen Wochen wieder in unserem Team empfangen können und ihr wertvolle Expertise aus Extremsituationen an unsere Patienten weitergeben können.

COMING SOON: HÖHENTRAINING IN OBERTAVERN – IM SPORTMEDIZINISCHEN ZENTRUM DR. AUFMESSER

Mit hochprofessioneller Diagnostik und verschiedenen Trainingsbereichen in einem perfekten Trainingsumfeld zu mehr Leistung. Ein solches Training soll den Körper schon zu Hause auf die erhöhte Belastung bei anspruchsvollen Bergtouren vorbereiten. Dadurch ist man nicht nur fitter beim Wandern, sondern reduziert vor allem das Risiko der gefährlichen Höhenkrankheit. Denn: Ausreichende körperliche Vorbereitung und Akklimatisierung kommt bei Hobby-Bergsteigern häufig zu kurz. Höhentherapie ist essentiell für alle Leistungssportler!

OPTIMIEREN SIE IHREN KÖRPER & IHR TRAINING

JETZT NEU – Der Allround Body- & Fitnesscheck
in der Sportklinik Dr. Aufmesser



Wie fit, beweglich, gesund und kräftig sind Sie?
Was sollten Sie verbessern und worauf können Sie aufbauen?

BODY- UND FITNESSCHECK IN DER SPORTKLINIK DR. AUFMESSER

Testen Sie Ihre sportliche Leistung! Wir erstellen ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes ganzheitliches Vorsorgeprogramm. Dieser Check ist ideal für alle Hobby- und Vereinssportler!

Wie fit, beweglich, gesund und kräftig sind Sie? Gibt es muskuläre Dysbalancen oder Schwächen? Was sollten Sie verbessern und worauf können Sie aufbauen? Der Body- und Fitnesscheck dient als Basis und Kontrolle für ein zielgerechtes Training. Es wird sichergestellt, dass von Anfang an auf die richtigen Schwerpunkte gesetzt wird und die Trainingsleistungen am besten nachvollzogen werden können. Durch das regelmäßige Wiederholen des Fitness-Checks bekommen Sie darüber hinaus einen guten Überblick über Ihre Trainingserfolge.

WIE LÄUFT UNSER FITNESSCHECK AB?

- Kurzanamnese zur Erhebung von Risikofaktoren und bestehenden Vorerkrankungen
- Registrierung des Ruhe-EKGs zur Beurteilung der

Herzfunktion bzw. zum Ausschluss von Herzfunktionsstörungen

- Sportfreigabe und Planungen der Untersuchungen werden individuell durch einen Arzt abgestimmt

■ Sportwissenschaftliche Erhebungen: Messung der Körperproportionen (Bauchumfang & Körpergröße), Messung der koordinativen Leistungsfähigkeit, spezielle Untersuchung der Wirbelsäule hinsichtlich ihrer Flexibilität und Funktionalität, Muskelfunktionstests, Messung der Rumpfkraft, Laktat-Ergometrie, Spiroergometrie oder Astrand Test zur Messung der aeroben Leistungsfähigkeit

- Ausführliche Befundbesprechung und personalisierte optimale Trainingsplanung

Ein motiviertes Team aus Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Trainern hilft bei der Rückkehr in ein gesundes Leben. Seit kurzem kann auch der sogenannte „Gesundheitschunderter“ der SVS für Gewerbetreibende, Bauern und Neue Selbständige im Rahmen des Fitness- und Bodychecks, eingelöst werden.



DR. DORIS AUFMESSER

Ärztin für Allgemeinmedizin und
Notärztin, Diplom für Sportme-
dizin und Akupunktur

SPORTKLINIK DR. AUFMESSER

TERMINVEREINBARUNG:

Tel.: +43 6452 7501 oder
bueror@aufmesser.at

SCHON MINDESTENS 5.000 BETROFFENE IN SALZBURG

LONG COVID

WENN DAS CORONA-VIRUS NICHT UND NICHT VERSCHWINDEN WILL

✍ VON DR. BRIGITTE GAPPMAIR

Während die einen die niedrigen Infektionszahlen und einen Sommer der neugewonnenen Freiheiten feiern, scheint die Virus-Erkrankung für Long-Covid-Betroffene kein Ende zu nehmen. Die vielfältig in Erscheinung tretenden Spätfolgen einer überstandenen SARS-CoV-2-Infektion, die sich auch nach asymptomatischen Verläufen einstellen können, sind medizinisch und statistisch schwer in den Griff zu bekommen, können monatelang andauern und sind auch psychisch sehr belastend.

Genaue Zahlen gibt es noch in keinem Land, weil überall erst jüngst damit begonnen worden ist, die vielen verschiedenen Symptome, die mittlerweile mit dem Long-Covid-Syndrom in Zusammenhang gebracht werden, dieser Erkrankung zuzuordnen. Das fällt auch deshalb so schwer, weil das Virus den gesamten Organismus, so gut wie alle Organe befallen und schädigen kann. Dies gilt nicht nur für die akute Phase der Erkrankung mit einer bisher in der Medizin noch nie dagewesenen Vielzahl an unterschiedlichen Symptomen, dies trifft genauso auch auf das Phänomen Post- bzw. Long Covid zu. Zu lang hat man nur die einzelnen Symptome gesehen und behandelt, was für die Patienten oft einen mühevollen, monatelangen Spießrutenlauf durch verschiedenste Facharztpraxen bedeutet hat und mitunter auch auf Unverständnis im sozialen Umfeld, etwa am Arbeitsplatz, gestoßen ist.

ÖGK: DIAGNOSECODE „LONG COVID“ ERST SEIT MÄRZ 21

Der Blick aufs große Ganze stellte sich erst spät ein. Erst allmählich, eigentlich erst seit Jahresbeginn 2021, ist man im medizinischen Alltag dazu übergegangen, die in so vielen Formen auftretenden Symptome bei Patienten, die eine akute Corona-Erkrankung überstanden hatten, als eigenständiges Krankheitsbild zu definieren. Marie Theres Egyed von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK): „Es gibt erst seit März 21 einen eigenen Diagnosecode für Long Covid, bis dahin und auch derzeit noch wird Long Covid auf Basis der vielfältigen und unterschiedlichen Diagnosen erfasst.“

Foto: 123rf.de



ZUMINDEST 10 PROZENT ALLER INFIZIERTEN LÄSST CORONA WOCHENLANG NICHT LOS

Verlässliche Studien des deutschen Robert-Koch-Institutes (RKI), britischer und amerikanischer Universitäten und Behörden kommen zu dem weitgehend einhelligen Ergebnis, dass insgesamt mindestens 10 % aller Infizierten und davon bis zu 60 % aller hospitalisierten Corona-Patienten noch Wochen nach ihrer Infektion unter Long-Covid-Symptomen leiden.

Im Bundesland Salzburg sind seit Beginn der Pandemie bis Ende Juni 2021 knapp 50.000 Menschen positiv auf das Corona-Virus getestet worden. Klammert man jene unbekannte Zahl an Personen aus, die sich zwar infiziert haben, keine oder nur leichte Symptome hatten und nie positiv getestet worden sind, kommt man auf die Zahl von zumindest 5.000 Salzburgerinnen und Salzburger, die an Long Covid gelitten haben oder noch leiden.

BEI LONG COVID ÜBERWIEGT DER FRAUEN-ANTEIL

Hauptsächlich betroffen – auch das geht aus internationalen Studien hervor – sind mit einem Anteil von rund 70% Frauen, auffallend oft jüngere unter 50. Das bestätigte kürzlich im Ö1-Morgenjournal auch die Kardiologin Prof. Mariann Gyöngyösi von der MedUni Wien, die am AKH seit März 2021 die erste Long-Covid-Ambulanz Österreichs leitet. Dennoch, Long Covid kann jeden und jede treffen, Gyöngyösi: „Der jüngste Patient bei uns ist 18, die älteste Patientin 85.“ Mittlerweile, per Ende Juni, gibt es in jedem Bundesland zumindest eine Anlaufstelle mit entsprechenden, auf den jeweiligen Fall zugeschnittenen meist ambulanten, oft auch berufsbegleitenden Therapien. In Salzburg befindet sich eine solche am Uni-Klinikum für Innere Medizin und dort u. a. beim Kardiologen und Sportmediziner Prof. Josef Niebauer, der gemeinsam mit seinem Team auch über die bei weitem größte Erfahrung in der ambulanten Rehabilitation von Long-Covid-Erkrankten verfügt. Niebauer: „Wir bieten eine umfassende multidisziplinäre ambulante Rehabilitation einschließlich Ausdauer- und Krafttraining unter medizinischer Anleitung und Aufsicht an.“

NIEBAUER: „LONG COVID BRAUCHT LONG REHA!“

Atemnot, Herzrhythmusstörungen, Fatigue, Einschränkung der Leistungsfähigkeit, Erschöpfung, Geschmacksverlust, Probleme bei Merkfähigkeit und Wortfindung, Depressionen – bis zu 300 physische oder psychische Symptome werden mittlerweile mit Long Covid assoziiert. Am AKH Wien wurde festgestellt, dass bei 60 Prozent der Patienten auch noch sichtbare Veränderungen an Organen oder im Blutbild nachweisbar waren.

Die Probleme können sich mit großer Verspätung zeigen, oft nach symptomfreien Wochen oder gar Monaten. Wie lange Symptome mitunter spürbar sein können, zeigt auch eine aktuelle Umfrage des Vereins für Konsumenteninformation (VKI), die in Vorbereitung einer Sammelklage im Zusammenhang mit möglichen Versäumnissen am Beginn der Pandemie in Ischgl gegen Tiroler Politiker und Behörden durchgeführt wurde. Mehr als 6.000 von Corona betroffene Ischgl-Touristen haben geantwortet, Ergebnis: fünf Prozent all jener, die sich im März 2020 im Skiurlaub in Ischgl infiziert hatten, leiden heute noch an unterschiedlichsten Long-Covid-Symptomen.

„DAS VIRUS WIRD BLEIBEN UND LONG COVID AUCH“

Andreas Huss, ehemaliger Obmann der Salzburger Gebietskrankenkasse und seit 2019 stellvertretender Vorsitzender der Österr. Gesundheitskasse (ÖGK) rechnete kürzlich in einem ORF-„Salzburg heute“-Interview damit, dass Long- bzw. Post-Covid die Gesundheits- und Reha-Einrichtungen noch mindestens fünf Jahre lang beschäftigen wird.

Salzburgs Long-Covid-Experte Prof. Niebauer sieht es ähnlich: „Covid-19 ist



„Bei ausreichender Durchimpfung und besseren Therapieoptionen sollten Covid-Spätfolgen geringer werden. Vorausgesetzt all das wirkt auch gegen die Mutanten, die noch auf uns zukommen werden.“

PRIM. UNIV.-PROF. DR. JOSEF NIEBAUER
Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin

www.longcovidautria.at

gekommen um zu bleiben und so treffen wir nicht nur jetzt, sondern werden wir auch in Zukunft auf eine immer größer werdende Zahl an Patienten treffen.“

THERAPIEN DAUERN OFT LANG, ABER SIE WIRKEN

Der Arzt verbreitet dennoch vorsichtigen Optimismus was die Therapie-Erfolge betrifft: „In den ambulanten Rehabilitations-Zentren sehen wir österreichweit deutlich die Verbesserungen der Symptome aber auch der Lebensqualität der Patienten, die größtenteils berufsbegleitend die Rehabilitation absolvieren und danach wieder ins Berufsleben einsteigen können. Was eindeutig zeigt: Long Covid braucht auch Long Reha und somit nach einer stationären oder ambulanten Phase 2 eine ambulante Phase 3.“

Aktuell, so Niebauer, würden auch in den Ambulatorien viele Patienten mit Post-/Long Covid therapiert und bei allen zeigten sich Verbesserungen der Antriebslosigkeit, Fatigue, Kognition, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit – allerdings oft auch erst nach Monaten, wie Salzburger Beispiele veranschaulichen: „Wir bieten unsere Therapien seit Anfang des Jahres 2021 an und haben seither Patienten, die jetzt immer noch bei uns in Behandlung

sind!“ 60 Prozent von 800 befragten heimischen Long-Covid-Patienten berichteten übrigens, dass sich die Symptome nach einer Impfung verbessert hätten.

PATIENTEN GRÜNDETEN VEREIN MIT 900 BETROFFENEN

Ausgehend von Wien haben Betroffene eine „Long-Covid-Austria-Patienteninitiative“ gegründet, der sich per Ende Juni bereits rund 900 Mitglieder angeschlossen haben. Long-Covid-Zentren verteilt über ganz Österreich wie es zum Beispiel in Großbritannien schon über 90 gibt – das ist eine der Forderungen der Patienteninitiative. Der Dachverband der Sozialversicherungsträger sieht dafür allerdings keinen Bedarf, will aber österreichweit ca. 70 Anlaufstellen für Betroffene einrichten.

EINHEITLICHE RICHTLINIEN FÜR HAUSÄRZTE

Einhellig begrüßt wird von Ärzten und Patienten, dass seit einigen Wochen jene medizinischen Fachgesellschaften, deren Fächer mit Long-Covid-Symptomen konfrontiert sind – also, ohnedies so gut wie alle – Leitlinien ausarbeiten, die es Hausärzten erleichtern sollen, Long Covid richtig zu diagnostizieren und in weiterer Folge adäquat damit umzugehen.

ÖGK-Vorsitzender Andreas Huss zu Kritik aus der Ärzteschaft

In einer Aussendung kritisiert die Österr. Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation (ÖGPR), dass für Long-Covid-Patientinnen und Patienten „der Antrags- und Bewilligungsverlauf der Kassen noch zu restriktiv und holprig“ verlaufe und erleichtert werden müsse. Auch sei eine Erhöhung der Rehabilitationsplätze unumgänglich. Besonders wird darauf hingewiesen, dass nach Erfahrungen der ÖGPR (zumindest bis Mitte Juni 2021) die ambulante Rehabilitation nicht auch für Personen und deren Angehörigen gewährt und bezahlt werde, die sich in Pension befinden, die Phase 3 der Long-Covid-Behandlung aber nur ambulant stattfinden könne.

Das PULS-Magazin hat den stellvertretenden Vorsitzenden der Österr. Gesundheitskasse (ÖGK), Andras Huss, gebeten, zu diesen kritischen Anmerkungen Stellung zu beziehen: „Long Covid ist natürlich als ambulante Indikation anerkannt und wird von der Gesundheitskasse auch bezahlt. Zusätzlich bieten wir in Goldegg, in Bad Schallerbach und in Bad Goisern Regeneration für Long-Covid-PatientInnen an. Weiters wird in den Häusern der Pensionsversicherung stationäre Long-Covid-Rehabilitation angeboten, selbiges gilt für unser Haus Peterhof in NÖ. Wir haben in Salzburg auch Vertragspartner, die ambulante Long-Covid-Reha anbieten und mit uns verrechnen. Grundsätzlich sind alle Reha-Fragen aber primär mit der Pensionsversicherung zu

Andreas Huss, MBA, ehemaliger Obmann der Salzburger Gebietskrankenkasse (bis 2019) und seither stellvertretender Vorsitzender der Österr. Gesundheitskasse (ÖGK):

„Long Covid ist als ambulante Indikation anerkannt und wird von uns auch bezahlt.“



klären, da diese dafür per Gesetz zuständig ist. Die Phase 3-Reha erfolgt immer erst nach einer stationären Reha. Diese Reha wird derzeit nicht in allen Bundesländern angeboten. Im Moment wird versucht, dieses Angebot weiter zu harmonisieren. Inwieweit das auch für Long-Covid-PatientInnen anzuwenden ist, bleibt eine rein medizinische Entscheidung.“

LONG COVID

DER WEG ZURÜCK ZUM SPORT

✍ VON DR. ANITA BIRKLBAUER

Aufgrund der unterschiedlichen Verläufe ist es auch schwierig, ein Rezept für den Wiedereinstieg in den Sport zu geben. Fest steht aus ärztlicher Sicht, wer vor einer Covid 19 Infektion sportlich aktiv war, kann dies auch nach der überstandenen Infektion wieder werden.

Kurzatmigkeit, Herzrasen, Erschöpfung (Fatigue), Wortfindungsstörungen, Geschmacksverlust sind einige der Long-Covid-Symptome, die bei manchen Covid-19 Genesenen auch Wochen nach einer Infektion immer noch auftreten. Bei einigen permanent, bei anderen kommen und gehen sie wieder. Da Covid-19 verschiedene Organe betreffen kann, sind auch die Folgen vielfältig. Aber wie schaut es beim Training und Sport für Genese aus?

LANGSAMER TRAININGSEINSTIEG

Entscheidend ist, dass das Training mit entsprechendem Maß an Intensität und einem langsamen Trainingsanstieg gestaltet wird. Bei diesem dosierten „Zurückführen“ darf einem kein Training von 0 auf 100 vorschweben. Je nach Ausprägung der Long-Covid-Symptome ist der Einstieg beim einen intensiver oder bei anderen extensiver. Generell besteht der Konsens, dass vor Wiedereinstieg ins Training ein Herzcheck empfohlen wird, optimal auch Lungenfunktionstest und Belastungs-EKG oder sogar eine Spiroergometrie.

Ist die Freigabe zum Sport da, wird es einige Zeit in Anspruch nehmen, bis man wieder an die Leistung herankommt, die man vorher erzielt hat. Hinzu kommt, dass wie bei den Symptomen auch hier fitere Tage oder Phasen kommen werden, die gefolgt sind von Phasen, die einen Leistungseinbruch bringen.

KURZE BELASTUNGSEINHEITEN

Der Startschuss zum Sport heißt, dass kurze Belastungseinheiten, am besten unter Berücksichtigung der Herzfrequenz ausgeübt werden. Anfangs reichen vielleicht ein bis drei Trainingseinheiten pro Woche, um den Körper wieder an die sportliche Belastung heranzuführen. Wichtig dabei ist, nicht nur den Körper unter Belastung zu beobachten, sondern auch der Regeneration einen wesentlichen Spielraum zu geben. Klar darf die Belastung den Körper etwas fordern, jedoch soll man bei den Trainingsein-

heiten nicht sofort wieder an seine Leistungsgrenzen gehen. Nachdem der Körper noch von Symptomen geplagt ist, wird auch die Regeneration nicht so ablaufen, wie sie vor der Infektion funktioniert hat. Oftmals merken die Personen gar nicht direkt im Training, dass die Intensität zu hoch war, sondern erst nach einigen Stunden und kommen dann nicht mehr auf die Beine.

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Um das Training gut dosieren zu können, wäre z.B. eine Leistungsdiagnostik beim Sportwissenschaftler empfehlenswert, optional eine Spiroergometrie, weil hier auch der Gasaustausch analysiert wird. Dadurch sieht man perfekt wie die Lunge unter Belastung funktioniert und kann so die optimalen Trainingsbereiche festlegen. Der richtig dosierte Sport und die passende Bewegung trainieren ja nicht nur das Herz, sondern auch die Lunge und nachdem viele an Atemnot leiden, muss auch der Faktor Lunge beim Training berücksichtigt werden.

Die Lunge selbst weist eine gewisse Plastizität auf. Dass diese Plastizität ein entsprechendes Atemtraining erfordert, wissen die wenigsten. Gerade bei Atemproblemen eignet sich Bewegung optimal, um wieder voll in die Gänge zu kommen und auch die schlecht belüftete Bereiche wieder zu erreichen – in entsprechender Dosierung natürlich und zusätzlich zu einem gezieltem Atemtraining.

AN PAUSEN DENKEN

Ein Tipp für die Motivation zurück zum Sport ist sicherlich, sich realistische Zwischenziele zu setzen. So setzt man sich selbst nicht unter Druck und jeder Fortschritt ist auch ein Schritt zurück zur Normalität. Beim Trainingsinhalt darf es auch ruhig ein bisschen Variation sein. Beides – Krafttraining und Ausdauertraining – helfen am Weg zurück. Mit einem individuell angepassten Trainingsplan läuft man auch nicht Gefahr, zu viel zu wollen und hat auch die entsprechenden Pausen, die der Körper in der Phase noch mehr braucht als bei den Gesunden.



Realistische Zwischenziele sind wichtig auf dem Weg zurück zum Sport.“

DR. ANITA BIRKLBAUER
Sportwissenschaftlerin &
Trainingstherapeutin



DER SOZIALE DIENST AM MENSCHEN STEHT IM MITTELPUNKT

Dr. Wolfgang Stütz ist Rechtsanwalt in Linz. Seine Kanzlei ist unter anderem auch auf Sozialrecht spezialisiert. Im Rahmen seiner Tätigkeit werden in der Kanzlei rund 100 Erwachsenenvertretungen zusammen mit seinen Mitarbeitern und seinem Team abgewickelt.

**ANWAKTSKANZLEI
DR. WOLFGANG STÜTZ**

OK Platz 1a, 4020 Linz
T. 0732 785999

Als eine der wenigen Sozialrechtskanzleien in Österreich werden in der Anwaltskanzlei Stütz sämtliche Aspekte des Sozialrechts in der Kanzlei abgedeckt. Dies umfasst auch die Erstellung von Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen, die Verfassung von Testamenten und sämtliche Bereiche der Pflege. Im Rahmen seiner sozialrechtlichen Tätigkeit hat Dr. Wolfgang Stütz den Verein JUSB – juristische Unterstützung für Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen – gegründet.

HILFE BEI PFLEGEGELDBESCHEIDEN

Den Verein gibt es nun 10 Jahre und er beschäftigt sich mit der kostenlosen Geltendmachung unrichtig eingestuftter Pflegegeldbescheide oder der Bekämpfung von Pflegegeldbescheiden, in denen Pflegegeld abgelehnt worden ist. In diesem Bereich arbeitet die Kanzlei mit Sozialhilfeverbänden, dem Roten Kreuz, der Volkshilfe, dem Samariterbund und zahlreichen Alten- und Pflegeheimen österreichweit zusammen. Denn gerade hier kommen viele Menschen schnell in soziale Notlagen. Im Jahr werden circa 800 Klagen verfasst, die aufgrund der unrichtig eingestuften Pflegegeldbescheide beim zuständigen Arbeits- und Sozialgericht eingebracht werden. Die Erfolgsquote beträgt 60 bis 80 % je Pensionsversicherungsträger.

WIEDERAUFBAUGENERATION WÜRDIGEN

Durch zahlreiche Vortragstätigkeiten in Österreich hat Rechtsanwalt Wolfgang Stütz die Sorgen und Pro-

bleme der Bevölkerung kennengelernt und daher ist ihm am unmittelbaren Kontakt mit den Menschen gelegen. Gerade jener Personenkreis, der Österreich aufgebaut hat, sollte jene Sozialleistungen erhalten, die sich dieser Teil der Bevölkerung verdient hat, ist seine oberste Maxime.

VON DER VORSORGEVOLLMACHT BIS ZUR LETZTEN VERFÜGUNG

Dr. Wolfgang Stütz versteht sich als Serviceleister eines Rundum-Sozialpaketes. Dies reicht von der persönlichen Betreuung im Rahmen einer Erwachsenenvertretung oder Vorsorgevollmacht über den richtig eingestuften Pflegegeldbescheid bis zur Verfassung einer letztwilligen Verfügung bis über den Tod hinaus, wo in vielen Fällen auch die Frage herantreten wird, das Begräbnis zu organisieren und den Betroffenen beziehungsweise die Betroffene auf dem letzten Weg zu begleiten. Wenn die Erben einverstanden sind, schreitet Dr. Wolfgang Stütz als Testamentsvollstrecker ein und wickelt auch noch die Verlassenschaft im Rahmen des Verlassenschaftsverfahrens ab.

RECHTZEITIG AN SPÄTER DENKEN

Bei der Vorsorgevollmacht ist es wichtig, dass die betroffene Person bei Erstellung der Vorsorgevollmacht noch entscheidungsfähig ist und die Vorsorgevollmacht erst in Kraft tritt, wenn die geistige Eignung zur Führung der Geschäfte nicht mehr gegeben ist. Eine Vorsorgevollmacht empfiehlt Dr. Stütz daher zum richtigen Zeitpunkt zu errichten, da die Wirksamkeit ohnedies erst bei nicht mehr vorhandener geistiger Reife

eintritt. Nur im Wege der Vorsorgevollmacht ist es möglich, die Bestellung eines gerichtlichen Erwachsenenvertreters (früher Sachwalter) zu vermeiden beziehungsweise nicht mehr auf eine gesetzliche oder gewählte Erwachsenenvertretung zurückgreifen zu müssen, die immer unter gerichtlichem Einfluss steht. Die anfallenden Kosten bedürfen einer gesonderten Vereinbarung und richten sich nach der Höhe des Vermögens der betroffenen Person oder dem Umfang der Tätigkeit.

Die Firma Pflegepersonal365
ist einsehbar unter
www.pflegepersonal365.at.

Telefonisch ist die Firma
Pflegepersonal365
erreichbar unter 0650-89 00 866.

Der Verein JUSB zur Einbringung von
Pflegegeldklagen ist unter
www.jusb.at
einsehbar.
(Tel.: 0732/781349 Verein JUSB)

PATIENTENVERFÜGUNG

Auch das Thema Patientenverfügung wird immer wieder im Rahmen von Rechtsauskünften angesprochen. Hier geht es darum, dass nach einer vorhergehenden ärztlichen Untersuchung im Rahmen der Errichtung der Urkunde festgehalten wird, welche medizinischen Behandlungen seitens der behandelnden Ärzte im Notfall der Person gegenüber nicht mehr zu setzen sind und sich die Ärzte daran zu halten haben. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Registrierung, diese erfolgt ebenfalls über die Kanzlei, ebenso wie die Verfassung von letztwilligen Verfügungen oder die Hinterlegung eigenhändig geschriebener Testamente.

Im Zuge dieser Tätigkeiten wurden des Öfteren auch Anfragen hinsichtlich Personenbetreuung an die Kanzlei gestellt. Daher plant Dr. Wolfgang Stütz ein neues Unternehmen für die Bereitstellung von 24-Stunden Pflegepersonal zu gründen. Seine Philosophie wird dabei vom Gedanken getragen eine Betreuung mit sozialer und würdevoller Hinwendung anzubieten. Die Pflege sollte in gewohnter Umgebung möglich bleiben, ohne auf die Professionalität einer Pflege in einem Alten- oder Pflegeheim verzichten zu müssen, erklärt der engagierte Rechtsanwalt seinen Gründungsgedanken.



EXPERTE. Rechtsanwalt Dr. Wolfgang Stütz berät zu allen Themen des Sozialrechtes. Unter anderem rund um Fragen von Pflegegeld oder Patientenverfügungen.



INTERVIEW MIT STEFAN TAUTZ

GUT GEPFLEGT ZUHAUSE LEBEN



STEFAN TAUTZ
Pflegedirektor des Hilfswerks
Salzburg

Der Bereich der mobilen Pflegekräfte ist ein wachsendes Berufsfeld. Stefan Tautz, Pflegedirektor des Hilfswerks Salzburg, erklärt in einem Interview, wieso Hauskrankenpflege an Bedeutung gewinnt.

Welche Rolle spielt die Hauskrankenpflege für Personen, die zu Hause betreut werden?

STEFAN TAUTZ: 80% aller Menschen mit Pflegebedarf werden in ihrem eigenen Zuhause betreut. Mit der Hauskrankenpflege unterstützen wir diese Familien im Alltag. Das Spektrum der Pflege und Betreuung ist dabei sehr vielfältig. Oftmals wird die Pflege zuhause mit Körperpflege in Verbindung gebracht – das ist jedoch nur ein kleiner Teil. Wir versorgen zum Beispiel chronische Wunden, verabreichen Medikamente in Absprache mit Hausärzten, kontrollieren Vitalwerte, organisieren nach Bedarf Pflegehilfsmittel und unterstützen Angehörige in der Betreuung. Es geht auch viel in die Beratungstätigkeit.

Was macht Jobs in der Hauskrankenpflege attraktiv?

STEFAN TAUTZ: Besonders an der Hauskrankenpflege ist vor allem die 1:1 Betreuung, die man sich sonst immer wünscht, weil man wirklich auf einen Kunden individuell eingehen kann. Durch die Selbstständigkeit im häuslichen Kontext ist Hauskrankenpflege die höchste Stufe in der Versorgung. Man muss ein breites Wissen haben, um den Kunden professionell versorgen zu können. Zudem gibt es immer wieder neue Situationen mit den Kunden oder Angehörigen, die relativ schnell erfasst werden müssen. Hier unterstützen wir unsere Mitarbeiter mit Fallbesprechungen und Weiterbildungsangeboten.

Welche weiteren konkreten Vorteile bietet der Beruf?

STEFAN TAUTZ: Die Vorteile sind ganz klar – ich habe die Möglichkeit, meinen Tagesablauf in Absprache mit der Einsatzleitung so zu planen, dass ich auch meinen privaten Verpflichtungen nachgehen kann. Deshalb haben wir eine hohe Anzahl an jungen Mitarbeiter/innen in Teilzeit. Da das Hilfswerk im ganzen Bundesland vertreten ist, können zudem wohnortsnahe Arbeitsplätze angeboten werden. Ein weiterer Aspekt ist die Selbstständigkeit: Man arbeitet eigenständig und insofern braucht es natürlich eine gewisse Erfahrung und eine gute Ausbildung. Dennoch bleibt man durch regelmäßige Teambesprechungen mit Kollegen im Austausch. Der Zusammenhalt und das Miteinander bei uns im Hilfswerk ist sehr groß.

Welche Innovationen gab es in den letzten Jahren im Bereich der mobilen Pflege?

STEFAN TAUTZ: Wir haben seit einigen Jahren die elektronische Pflegedokumentation nach dem Vorbild der stationären Pflege eingeführt und umgesetzt. Diese digitale Dokumentation ist State-of-the-Art im Bereich der Hauskrankenpflege im Salzburger Land. Dadurch haben wir die Möglichkeit, Daten sicher zu verwalten, Dokumentationen zentral zu vergleichen und qualitative Schlussfolgerungen zu ziehen. Die Dokumentation via Handy spart zudem Zeit – Zeit die der 1:1 Betreuung mit dem Kunden zugutekommt.



Caritas

Haussammlung

Ich öffne meine Tür.

Ich öffne
mein Herz.



Für Menschen in Salzburg
und im Tiroler Unterland.



IBAN: AT84 2040 4000 4020 2038
Kennwort: Haussammlung

Online spenden:
www.caritas-salzburg.at

Mit freundlicher Unterstützung:

Salzburger
SPARKASSE 



Wenn Trauer einen Platz hat

Trauernde Menschen brauchen Zeit, Raum und Verständnis, wenn sie vom Tod eines nahen Menschen betroffen sind. Während für andere das Leben weitergeht, ist für Betroffene nichts mehr so, wie es war. Hier kann Begleitung hilfreich sein.

Als **Kontaktstelle Trauer** unterstützen wir bei akuten und länger zurückliegenden Verlusten mit Beratung, Information und Begleitung. Wir bieten Ihnen einen geschützten Raum für Gefühle, Gedanken und Fragen auf Ihrem persönlichen Trauerweg.

Angebote der **Kontaktstelle Trauer der Hospiz-Bewegung Salzburg** sind:

- **Beratung**
- **Begleitung** durch Gruppen als **offene** und **geschlossene Trauer-Gesprächsgruppen, Kreative Gruppen** für Trauernde (Malen, Kochen, Schreiben oder Spaziergehen)
- **Einzelbegleitung** in allen **Hospiz-Initiativen** in **Salzburg**



Kontaktstelle Trauer der Hospiz-Bewegung Salzburg

5020 Salzburg, Buchholzhofstraße 3a
☎ 0662/82 23 10-19 oder 0676/83 749-602
kontaktstelle-trauer@hospiz-sbg.at | hospiz-sbg.at/kontaktstelle-trauer



Orte der Gastfreundschaft

In den **Tageshospizen Kleingmain** in der Stadt Salzburg und in **Leogang** finden Menschen mit einer fortschreitenden schweren Erkrankung und einer dadurch begrenzten Lebenserwartung tagsüber Aufnahme. In diesen Lebensräumen wirken palliativ-medizinische und -pflegerische Betreuung und hospizliche Begleitung zusammen.

Die Gemeinschaft in den Tageshospizen unterstützt die Selbständigkeit Betroffener in der letzten Lebenszeit und verhindert krankheitsbedingte soziale Isolation. Auch können viele Besucher*innen erst durch die Unterstützung des Tageshospizes, ihrem Wunsch gemäß, bis zum letzten Augenblick zu Hause leben.

Das Team aus Hospiz-Ärzt*innen, diplomierten Palliativpflegekräften und ehrenamtlichen Hospiz-Begleiter*innen nimmt sich Zeit für:

- **palliativmedizinische Betreuung und Behandlung**
- **spezielle Schmerztherapie und Symptomlinderung**
- **palliative Pflegemaßnahmen**
- **psychosoziale Begleitung durch Gespräche**
- **Beratung und Unterweisung pflegender Angehöriger**
- **Physiotherapie, Psychotherapie und spirituelle Begleitung nach Bedarf**

Darüber hinaus gibt es **mobile Hospiz-Begleitung** Zuhause, im Seniorenheim oder im Krankenhaus **im gesamten Bundesland**.



Tageshospiz Kleingmain | Salzburg

5020 Salzburg, Buchholzhofstr. 3a
☎ 0662/822310-16
tageshospiz@hospiz-sbg.at | www.hospiz-sbg.at

Tageshospiz Pinzgau | Leogang

5771 Leogang, Sonnrain 34
☎ 06583/930 28
tageshospiz-pinzgau@hospiz-sbg.at

HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

Hospiz-Bewegung Salzburg | 5020 Salzburg | Buchholzhofstraße 3
0662/82 23 10 | info@hospiz-sbg.at | www.hospiz-sbg.at

MÖGLICHER URSPRUNG DES NEUROBLASTOMS IN DEN NEBENNIEREN ENTDECKT

Das Neuroblastom ist eine Krebsform des Kindesalters, die besonders häufig Kinder im Alter von 2-3 Jahren betrifft und tödlich enden kann. Da die Tumorzellen bestimmten Zellen in der Nebenniere ähneln, untersuchte eine gemeinsame Forschungsgruppe am Zentrum für Hirnforschung der MedUni Wien und dem schwedischen Karolinska Institut dazu den zellulären Ursprung dieser Zellen und sympathetischen Neuronen in der Embryonal-Entwicklung der menschlichen Nebenniere. Dabei wurde ein bisher unbekannter Zelltyp entdeckt, der ein möglicher Ursprung der Tumorzellen sein könnte.

Therapien zur Behandlung dieser Erkrankung sind äußerst aggressiv. Bisher ist wenig über die Ursachen von Entstehung bei dieser Krebserkrankung bekannt. Man geht jedoch davon aus, dass Neuroblastome auf Abnormalitäten der Neuralleisten-Zellen zurückzuführen sind, die während der Entwicklung das periphere Nervensystem bilden.

Die Neuroblastome treten besonders häufig im Mark der Nebennieren auf. Die Ursache dafür ist bisher unklar. In aktuellen Studien konnte jedoch gezeigt werden, dass die Chromaffin-Zellen des Nebennierenmarks, von denen man lange Zeit dachte, dass sie mit sympathetischen Neuronen verwandt sind und aus Zellen der Neural-Leiste entstehen, aus einem vollkommen neuen Zelltypus entstehen, nämlich aus den Nervenzell-assoziierten

Vorläufern von Schwannzellen. Aufgrund dieser Beobachtungen suchten die ForscherInnen rund um Igor Adameyko der Med Uni Wien und dem Karolinska Institut nach einem weiteren, neuen Zelltyp in der menschlichen Nebenniere, der eine wichtige Rolle in der Entstehung von Neuroblastomen haben könnte.

ZELLEN ENTWICKELN SICH IN VERSCHIEDENE RICHTUNGEN

Um den zellulären Ursprung von Chromaffinzellen und sympathetischen Neuronen in der Embryonal-Entwicklung der menschlichen Nebenniere zu untersuchen, analysierten sie die RNA-Expressionsprofile von einzelnen Zellen und fanden dabei eine Population von intra-medullären Sympathoblasten, die aus Vorläufern von Schwannzellen hervorgehen. Diese Zellen teilen sich und organisieren sich im Menschen zu großen, Ganglien-ähnlichen Strukturen im Mark der sich entwickelnden Nebenniere.

Postnatal können nur noch vereinzelte Zellen oder kleine Gruppen sympathetischer Nerven beobachtet werden. Basierend auf diesen bio-informatischen Untersuchungen können die Forscher nun vorhersagen, dass sich diese Sympathoblasten der Nebenniere unter bestimmten Bedingungen zu Chromaffinzellen entwickeln können.

GEMEINSAM ZU MEHR LEBENSQUALITÄT FINDEN

APR Salzburg bietet professionelle Hilfe bei Depressionen, Angststörungen und Burnout

Im ambulanten Reha-Zentrum APR Salzburg lernen Sie gemeinsam mit unseren Gesundheitsprofis, wie Sie Ihren privaten und beruflichen Alltag wieder aus eigener Kraft meistern können und nicht weiter durch Angst, andere negativen Gefühle oder körperliche Beschwerden beeinträchtigt sind.

Unseren Patienten bieten wir ein breites Spektrum an aufeinander abgestimmten Rehabilitations-Maßnahmen. Gemeinsam erarbeiten wir neue Lebensperspektiven und zwar dort, wo es das Leben braucht: In der Nähe ihres Wohnortes. Bei der ambulanten Reha im APR Salzburg sind Sie tagsüber in einen Therapieplan eingebunden und fahren über Nacht und am Wochenende nach Hause.

So können unsere Patienten ihre Behandlungen mit dem Familien- und Berufsleben vereinbaren. Ein wichtiger Aspekt, wenn man aus privaten Gründen schwer so lange fernbleiben kann oder Kinder zu versorgen hat.

Das Angebot dient sowohl zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und bei Bedarf der ambulanten Weiterbehandlung.

APR Salzburg

Imbergstraße 31A, 5020 Salzburg
T +43 662 876 333
salzburg@promente-reha.at
www.promente-reha.at/aprsalzburg

Ein Angebot der pro mente Reha GmbH

pro mente reha

APRSalzburg

Ambulante Psychosoziale Rehabilitation Salzburg

74 KURSE IN GANZ SALZBURG! EIN OPTIMALES ANGEBOT NACH DEM LOCKDOWN

„BEWEGT IM PARK“

Bewegt im Park“ ist das perfekte Angebot für alle, die nach dem Lockdown wieder aktiv werden und sich an der frischen Luft bewegen wollen. Die vielen Angebote und die Locations in den Parks sind einzigartig.“ - so Thomas Kinberger (Vorsitzender des Landesstellenausschusses der ÖGK Salzburg). Kostenlos, unverbindlich und ohne Anmeldung: 74 Bewegungskurse locken diesen Sommer in Parks und auf öffentliche Plätze in Stadt und Land Salzburg. Die Kurse finden von 14. Juni bis 12. September statt: egal ob Intervalltraining, Yoga, Pilates, Ganzkörperworkout oder Beweglichkeitstraining – bei den Kursen von „Bewegt im Park“ kann jeder mitmachen. „Bewegt im Park“ ist für alle gedacht: Ob jung oder alt, AnfängerInnen oder Fortgeschrittene, es wird auf alle Bedürfnisse geachtet. Natürlich werden alle zum jeweiligen Zeitpunkt gültigen Corona-Regelungen beachtet.

DIE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

- Bewegungsangebote im Freien
- kostenlose Teilnahme
- für alle von jung bis alt
- Sie müssen nicht sportlich sein
- wöchentlich fixe Termine
- keine Anmeldung
- bei jedem Wetter
- erfahrene KursleiterInnen

Alle Infos und Termine finden Sie unter
www.bewegt-im-park.at

EINE WOHLTAT FÜR DIE FÜSSE

Sie spielen eine tragende Rolle in unserem Leben, aber wir nehmen sie oft erst wahr, wenn sie weh tun: unsere Füße. Dabei tragen sie unser gesamtes Körpergewicht und das über lange Strecken – Füße sind wichtige Körperteile. Die moderne Fußpflege ist mittlerweile fester Bestandteil in der Gesundheitsvorsorge. Als medizinischer Hilfsberuf etabliert, hat sich die Fußpflege zu einer beliebten und wichtigen Behandlungsmethode entwickelt.

Die Diplomausbildung Fußpflege im WIFI Salzburg wird als berufsbegleitender Lehrgang angeboten, der sich über 440 Stunden erstreckt. Gerade im Bereich der Fußpflege ist ein hoher Anteil an praktischem Arbeiten an unterschiedlichen Modellen notwendig. Der Praxisanteil in der Ausbildung beträgt zwei Drittel der Unterrichtszeit. Die Ausbildung ist somit eine perfekte Vorbereitung auf die spätere Tätigkeit als Fußpflegerin.



Entgeltliche Einschaltung | Foto: Abbis Stockphoto

Lern, wie du Gesundheit und Schönheit zu deinem Beruf machst.

- Ausbildung zum gewerblichen und medizinischen Masseur – Ganztageskurs
- Diplomlehrgang Massage – Abendkurs
- Diplomlehrgang Fußpflege berufsbegleitend
- Diplomlehrgang Kosmetik berufsbegleitend

Start 18.10.21 – Infoabend Mi, 22.09.21, 17.30 Uhr, WIFI Salzburg
Start 20.10.21 – Infoabend Mi, 22.09.21, 17.30 Uhr, WIFI Salzburg
Start 18.10.21 – Infoabend Mi, 22.09.21, 17.00 Uhr, WIFI Salzburg
Start 08.11.21 – Infoabend Mi, 13.10.21, 17.30 Uhr, WIFI Salzburg

Infos & Anmeldung: wifisalzburg.at | info@wifisalzburg.at | T 0662 8888-411



WIFI. Wissen Ist Für Immer. | wifisalzburg.at

MIT NEUER KOSTENLOSER APP ZUR RICHTIGEN PFLEGEgeld-EINSTUFUNG

AK STARTET „MEIN PFLEGEgeld“



AK-PRÄSIDENT PETER EDER präsentiert die brandneue „Mein Pflegegeld“-App. „Mit der App lässt sich der Pflegeaufwand einfach dokumentieren. Dies ist für die richtige Einstufung essentiell.“

Die Pflege eines geliebten Menschen ist eine herausfordernde Aufgabe, die viel Zeit und Energie bedarf. Umso wichtiger ist eine korrekte Pflegegeld-Einstufung. Nur so kann der Mehraufwand zumindest teilweise abgedeckt werden. Und nur so ermöglicht das Pflegegeld pflegebedürftigen Menschen Unabhängigkeit und einen selbstbestimmten Verbleib in ihrer gewohnten Umgebung.

Trotzdem ist der Weg zur richtigen Einstufung oft steinig. Mit der „Mein Pflegegeld“-App schafft die AK Salzburg Abhilfe. Die Betreuungs- und Pflegearbeit kann damit einfach dokumentiert werden. „Unsere App spart viel Zeit und stellt sicher, dass Betroffene kein Geld verlieren“, weiß AK-Präsident Peter Eder.

EINSTUFUNG OFT ZU NIEDRIG

Weiterer Vorteil: Nutzerinnen und Nutzer bekommen unkompliziert eine Einschätzung über die zustehende Pflegegeldstufe. Das ist wichtig, da viele Betroffene zu niedrig eingestuft sind – wie die AK-Beratungspraxis zeigt. Dies führt nicht nur zu finanziellen Einbußen, sondern auch zu Problemen, weil Sozialleistungen wie Selbst- und Weiterversicherungsmöglichkeiten pflegender Angehöriger oder der Zugang zu stationärer Langzeitpflege damit verknüpft sind.

1 MILLION ERKÄMPFT

Im vergangenen Jahr vertrat die AK in mehr als 100 Verfahren die Betroffenen vor Gericht und bekam in 80 Prozent der Fälle Recht. Pro Fall wurden im Schnitt 12.000 Euro erstritten, wenn davon ausgegangen wird, dass das Pflegegeld 5 Jahre bezogen wird und der zusätzlich erstrittene Betrag 200 Euro monatlich beträgt. In Summe wurde somit 1 Million Euro erkämpft. Ausschlaggebend für den Erfolg war stets eine gute Dokumentation des Pflegeaufwands.



BUCHVORSTELLUNG: AINO SIMON

LIEBE LIEBER EINZIGARTIG

Finde das Beziehungsglück, das zu dir passt. Wenn eine große Liebe beginnt, glaubt niemand, dass sie zerbrechen könnte. Doch Eifersucht, gegenseitige Verletzungen und Beziehungsdramen bauen sich oft zu Dauerkonflikten auf. Dann schleichen sich Alltag und Langeweile ein und zerstören das Beziehungsglück endgültig. Das muss nicht so sein! Wer weiß, was Liebe braucht, kann sie erhalten, selbst wenn es schwierig wird. Beziehungen verlangen nach aktiven Entscheidungen, Mut, Entwicklung und Konfliktfähigkeit. Aino begleitet Singles und Paare dabei, sich selbst und einander zu verstehen, wiederzuentdecken und die Beziehung zu führen, in der sie sich geborgen und angenommen fühlen. Sie überrascht mit neuen Perspektiven, um die Beziehung zu finden, die tief erfüllt. Innere Freiheit ist dabei der Schlüssel, um glücklich zusammenzulieben.





WIE UNSERE EIGENEN MUSTER UNSERE PARTNERSCHAFT BEEINFLUSSEN

✍ VON DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Kennen Sie das auch? In einer Partnerschaft immer wieder in dieselben Fallen zu tappen? Doch alles lässt sich ändern, durch ein gemeinsames liebevolles Auffangen.

Sie nehmen sich nach jedem Streit vor, beim nächsten Mal vieles anders zu machen. Vielleicht weniger impulsiv, oder auch genau andersherum, mit mehr Durchsetzungsstärke zu reagieren. Und dennoch, sobald Sie wieder in einer Situation sind, in der Sie sich eingeengt und unwohl fühlen, reagieren Sie wieder genauso wie immer. Obwohl Sie sich so fest vorgenommen hätten, dieses Verhalten an sich endlich zu ändern. All das sind Themen, die uns emotional sehr herausfordern und uns bis zu einem gewissen Grad sogar die Freude am Leben nehmen können. Weil wir vor lauter Nachdenken und Grübeln darauf vergessen zu genießen, was wir schon alles haben. Anstatt immer darüber nachzudenken, was wir noch alles ändern wollen und in diesem Zusammenhang entscheiden müssen.

KINDHEITSVERLETZUNGEN

In der Psychologie kann man in diesem Zusammenhang sehr schön auf unsere eigenen Muster verweisen. Damit sind individuelle Verhaltensweisen gemeint, unsere sogenannten angelernten Schemata, durch die wir stets versuchen uns selbst zu beschützen. So haben die einen zum Beispiel schon in ihrer Kindheit gelernt, dass sie immer, wenn sie Nähe zulassen, sich zugleich auch der Gefahr aussetzen verletzt zu werden. Und weil diese Verletzungen früher so unendlich weh getan haben, wurde ganz unbewusst eine Schutzstrategie erlernt, die diese Verletzungen nicht mehr zulassen soll. So entstand möglicherweise das Muster der „Sozialen Isolation“. Man beschließt, vereinfacht ausgedrückt, einfach niemanden mehr an

sich heranzulassen und sofort zu blockieren um ja nie mehr wieder so verletzt zu werden und emotional leiden zu müssen wie früher

SELBSTERHÖHUNG UND VORWURFSHALTUNG

Oder, man tendiert vielleicht dazu die (eigenen) Fehler immer nur bei anderen zu suchen und nie bei sich selbst. Weil man versucht und hofft, so auf sich selbst und die eignen Bedürfnisse aufpassen zu können. Man lebt in diesem Fall also in einer permanenten, wenn auch unbewussten, Vorwurfshaltung dem eigenen Partner gegenüber. Dieses Verhalten entsteht sehr häufig wenn Kinder von ihren Eltern, oder anderen wichtigen Bezugspersonen, früher immer wieder emotional gekränkt und in ihrem eigenen sein „klein“ gemacht worden sind. So kann es später zu einer Art „Selbsterhöhung“ kommen. Dabei stellen sich Personen, die alle Fehler und Kränkungen immer „nur“ im Außen suchen, sozusagen auf ein „Podest der eigenen Unfehlbarkeit“. Mit dem Ziel dadurch nie mehr wieder persönlich angreifbar zu sein, weil sie es erst gar nicht mehr so weit kommen lassen. Bevor sie sich noch mit sich selbst auseinandersetzen müssten, machen sie schon allen anderen Menschen in ihrer näheren Umgebung Vorwürfe und schützen sich dadurch gegen Angriffe. Indem sie einfach schon mal prophylaktisch in die Opferrolle gehen und so allen anderen durch gezielte Vorwürfe suggerieren „böse“ zu sein!

MUSTER AUFLÖSEN

Unsere Muster (und derer gibt es noch viele weitere) können wir, insbesondere ob all' der Auswirkungen auf uns selbst und den eigenen Partner, die eigene Partnerin, auch Lebensfallen nennen.



Fallen, die uns ein Leben lang begleiten, solange wir nicht zulassen sie uns erstens bewusst zu machen und zweitens daran zu arbeiten. Wobei der erste Schritt zugegebenermaßen der noch viel schwierigere ist. Weil es sich hierbei um einen sogenannten „Blinden Fleck“ handelt. Was soviel bedeutet wie, dass uns unser eigenes Verhalten in diesen jeweiligen Situationen nicht bewusst ist. Wir agieren spontan und völlig unbewusst, sobald wir uns in einer, für uns unangenehmen, Situation befinden. Erst wenn uns dieses Verhalten dann selbst langsam bewusst wird können wir zu Schritt zwei übergehen und lernen dieses Muster aufzulösen.

GEDULD UND SELBSTVERANTWORTUNG

Ein Weg, der natürlich nicht über Vorwürfe und Druck von außen geschehen kann. Dafür braucht es sehr viel Geduld und liebevolle Fürsorge. Nämlich aus dem einfachen Grund, dass diese Muster ja alle in unserer Kindheit entstanden sind. Und so müssen wir heute erst einmal wieder langsam lernen die Verletzungen unserer eigenen Kindheit aufzulösen, indem wir selbst liebevoll die Verantwortung für unser eigenes Kinder-Ich übernehmen. Ein Prozess, den man in einer Partnerschaft, wunderschön gemeinsam gehen kann. Wenn beide Seiten dazu bereit sind, das ohne Vorwürfe zu machen, sondern es stattdessen vielmehr als gemeinsamen

Reifeprozess ansehen. Ein Prozess, der zwei Personen dann immer noch näher zusammenwachsen lässt. Von Erfahrung zu Erfahrung wieder ein Stück näher.

GEMEINSAM VERLETZUNGEN AUFLÖSEN

Wir nehmen unsere Muster in jede neue Beziehung wieder mit. Deshalb sollten Beziehungen auch niemals „nur“ ob der eigenen Muster beendet werden. Da wir diese ohnehin in jede neue Beziehung mitnehmen und so immer wieder im selben Fahrwasser landen werden. Nämlich genauso so lange, wie wir nicht bereit sind unsere tief verankerten Lebensfallen zu erkennen und daran zu arbeiten. Vielmehr sollten wir lernen wertschätzend mit den individuellen Mustern und ganz besonders auch den Mustern des Partners umzugehen. Wenn man es nämlich gemeinsam schafft die zugrundeliegenden Verletzungen der eigenen Kindheit langsam aufzulösen und durch ein liebevolles Auffangen gegenseitig zu heilen, dann hat man eine unvergleichlich schöne gemeinsame Basis für eine glückliche Zukunft. Eine Chance die man sich, wie ich finde, keinesfalls immer wieder selbst kaputt machen sollte. „Nur“ weil man (noch) nicht den Mut hat, sich den eigenen Mustern zu stellen.

Ihre Dr. Sabine Viktoria Schneider



Dr. Sabine Viktoria Schneider, MBA

Dr. Sabine Viktoria Schneider betreibt eine psychologische Privatpraxis in Salzburg. Ihr Arbeitsschwerpunkt ist das „Schemacoaching“.

www.drsabineschneider.com

PERSPEKTIVENWECHSEL STATT WUT UND VERZWEIFLUNG

✍ VON MAGDALENA LUBLASSER-FAZAL, MSC

Corona beschleunigte bei vielen Menschen persönliche Krisen. Nutzen wir persönliche Ressourcen zum positiven Denken, überwinden wir auch Angst und Entfremdung.



MAGDALENA LUBLASSER-FAZAL, BSC, MSC,
Psychotherapeutin und Coach.
Sie widmet sich in Ihrer Praxis den Bereichen: Stressmanagement, Coaching und Psychotherapie.

Die vergangenen Wochen haben uns ein Stück weit unser gewohntes Alltagsleben zurückgebracht. Die Kaffeehäuser füllen sich, die Restaurants freuen sich über Buchungen, wir treffen Freunde und Bekannte, werden spontaner. Ganz so spontan wie gewohnt natürlich nicht, werden wir doch durch die Frage: „Sind Sie 3 G?“ immer wieder daran erinnert, dass doch nicht alles ist, wie es für uns in den vergangenen Jahren Normalität war. Aber es geht in die richtige Richtung, auch wenn derzeit noch niemand genau sagen kann, was die Zukunft für uns alle mit sich bringt.

BEDÜRFNIS NACH SELBSTBESTIMMUNG

Corona hat uns alle vor große Aufgaben gestellt. Neben der Unsicherheit, der Angst, der Entfremdung und Isolierung von Kollegen, Freunden und Familienmitgliedern ist uns auch ein wichtiges menschliches Grundbedürfnis verwehrt worden: Das Bedürfnis nach Freiheit und Autonomie. Jeder Mensch trägt den Wunsch nach Selbstbestimmung und freier Entscheidung in sich, manche von uns mehr, manche weniger stark ausgeprägt. Der eine fühlt sich in engeren Strukturen wohl, der andere leidet unter der geringen Freiheit, doch wir alle brauchen ein Stück Selbstbestimmung, um ausgeglichen zu sein. Selbstverständlich war es für viele nachvollziehbar, warum die gewohnte Freiheit eingeschränkt wurde, dennoch fällt es schwer, den eigenen Bewegungsraum so stark zu verkleinern. Das beginnt bei der Maskenpflicht und endet beim Urlaub. Derzeit genießen wir die neu gewonnene Freiheit. Darüber schwebt aber auch die Angst vor dem, was uns viel-

leicht im Herbst erwartet. Wir hoffen das Beste und genießen den Moment, so gut es geht.

PERSPEKTIVENWECHSEL ZULASSEN

Die vergangenen Monate haben uns auch gezeigt: Aus Krisen können wir gestärkt hervor gehen. Wir können daran wachsen und Seiten in uns entdecken, die wir bisher nicht gekannt haben. Wir können aber auch daran zerbrechen. Der Unterschied liegt darin, wie stark unsere persönlichen Ressourcen sind. Gelingt es uns, über die Herausforderungen hinweg zu sehen? Können wir sie zu einem gewissen Teil akzeptieren, uns arrangieren? Schaffen wir den Sprung weg von Wut und Verzweiflung zum Perspektivenwechsel auf das, was trotzdem gelingt? Zu diesem Perspektivenwechsel gehört auch die Fähigkeit, sich auf das Positive zu konzentrieren, kreativ zu werden und zumindest dem freien Lauf zu lassen, was legal frei sein darf: Unsere Gedanken! Gerade wenn der Alltagsblues wieder besonders stark ist, kann uns die eigene Phantasie das Leben erleichtern.

Wir können an eine Zeit denken, die unbeschwerter und leichter war. Diese Erinnerungen zaubern uns unmittelbar ein Lächeln auf das Gesicht. Oder wir füllen unsere Reserven voll Vorfreude auf den nächsten Urlaub. So oder so, wenn wir genau hinsehen, dann erkennen wir: Die Gedanken sind frei, allen Einschränkungen zum Trotz. Und das tut so gut!

Übrigens: Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir uns ganz intensiv mit einem positiven Gedanken beschäftigen oder diese Situation gerade tatsächlich erleben – also viel Freude beim positiven Tagträumen!



care+ SALZBURG – DIE ZUKUNFT DER 24-STUNDENBETREUUNG SCHON HEUTE!



■ CARE+ – Kosten-, Zeit- und Stressreduktion für Betroffene inklusive.

Die 24-Stundenbetreuung von Care+ hat nun auch in Salzburg Fuß gefasst. Die eigene Betreuungsagentur des Kärntner Start-Ups Harmony & Care unterstützt betreuungsbedürftige Personen, eine individuelle Betreuungskraft zu finden. Mit dem mehrfach ausgezeichneten Matching-Verfahren (Harmony-Check) gelingt dies ganz ohne Kopfzerbrechen.

QUALITÄTSSICHERUNG UND EXPERTISE VOR ORT

Als lokaler Ansprechpartner vor Ort ist der diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger Raphael Donninger im Einsatz. Seine Aufgabe ist es, für die Transparenz und Qualitätssicherung der 24-Stundenbetreuung zu sorgen: „Meiner Meinung nach sollten alle Menschen das Recht haben, solange sie möchten in ihren eigenen vier Wänden zu leben.“

Als Care+ Beauftragter in Salzburg möchte ich diesen Menschen mit unserem individuellen Betreuungsangebot ein Altern in Würde und in ihrer gewohnten Umgebung ermöglichen.“

AUSZEICHNUNG DURCH DAS ÖQZ-24

Grund zur Freude hat Care+ auch, da man auf der Zielgeraden zur Auszeichnung durch das „Österreichische Qualitätszertifikat für Vermittlungsagenturen in der 24-Stundenbetreuung“ (ÖQZ24) ist. Das Qualitätssiegel wird an ausgewählte 24-Stundenbetreuungsagenturen verliehen und garantiert eine stabile Zusammenarbeit zwischen Kunden, Angehörigen und Betreuungskräften. Für die Auszeichnung musste ein Zertifizierungs-Prozess durchlaufen werden, wodurch die Agentur nach strengen Richtlinien in den verschiedensten Bereichen überprüft wurde.



„Ich freue mich sehr, als Care+ Mitarbeiter unseren Kunden in Salzburg ab sofort mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.“

DGKP Raphael Donninger
Ihr lokaler Ansprechpartner in der Region Salzburg

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN UNSERER KUNDEN

Wie viel kostet eine 24-Stundenbetreuung von Care+?

Die Kosten sind je nach Pflegestufe unterschiedlich. Alle Kosten und Verträge sind auf www.careplus24.com jederzeit ersichtlich.

Wie lange dauert es bis eine Betreuungskraft bei mir ist?

In der Regel werden 3-5 Arbeitstage benötigt um eine passende Kraft zu finden.

Woher kommen die Betreuungskräfte von Care+?

Die Betreuungskräfte von Care+ stammen aus Rumänien und werden im eigenen Rekrutierungszentrum in

Timișoara ausgebildet.

Ich möchte nach einem Krankenhaus eine Betreuungskraft nur für ein Monat. Ginge das?

Ja, natürlich.

Wo gibt es Care+?

Care+ ist derzeit in Salzburg, Kärnten, Wien, Niederösterreich, der Steiermark und Oberösterreich im Einsatz.

care+

Hier erfahren Sie mehr über Care+
www.careplus24.com
oder direkt unter
0660 267 3262

LEBENSBELASTUNG STRESS

✎ VON PROF. DR. MICHAEL BREIDENBACH, DR. MAG. ELISABETH KAPFERER

Wie wirkt sich Stress auf unser Zusammenleben aus und wie beeinflusst Stress die Zellaktivität des Körpers? Fest steht, Stress kann für eine Vielzahl von Krankheiten wie Herzinfarkte oder Depressionen verantwortlich sein. Auch Armut führt zu Stressbelastung.

Das zur Zeit im Druck befindliche und am 25. August 2021 erscheinende Buch „Stress and Poverty“ wurde von drei Wissenschaftlern der Universität Salzburg verfasst. In dieser interdisziplinären Untersuchung wird das Phänomen Stress auf dem Niveau der einzelnen Zelle, des Menschen und der menschlichen Gesellschaft behandelt. Ziel der Forscher war es dabei, eine Brücke zu schlagen zwischen den Stress-Phänomenen auf zellulärem Niveau, auf dem Niveau der Person, die dem Stress in unserer modernen Welt ausgesetzt ist, und der Auswirkung der Stressbelastung auf das Zusammenleben, also das soziale Gefüge in unserer Welt. Paradoxerweise ist trotz stetiger Erhöhung der Arbeitsproduktivität die Armut und Ungleichheit der Einkommens- und Lebensbedingungen in den letzten Jahrzehnten gestiegen, was wesentlich zur Stressbelastung beiträgt. Daher ist ein zentrales Thema des Buches auch eine Erforschung der Stressbelastung durch Armut, wie sie sich in der heutigen Welt präsentiert und wie sie – statistisch abgesichert – zu einer signifikanten Erhöhung der Inzidenz einer Reihe von Krankheiten und zu einer Verkürzung der Lebenserwartung führt.

„GENERAL ADAPTATION SYNDROME“

Die moderne Stressforschung wurde als medizinisch-endokrinologische Disziplin in den 1930er Jahren des 20. Jahrhunderts von dem Altösterreicher Hans Selye begründet. Selye, der den größten Teil seiner wissenschaftlichen Karriere in Montreal verbrachte, nannte das von ihm entdeckte medizinische Syndrom „general adaptation syndrome“, „allgemeines Anpassungssyndrom“. Gemeint ist damit, dass bei einer Belastung durch einen Schock oder durch einen lang andauernden chronischen Stress der Organismus nicht zum Grundzustand zurückfindet, sondern sowohl psychisch (neurologisch) als auch endokrinologisch in einem pathogenen



Zustand gerät, der sich langfristig zu schweren Organschäden (sogar bis zum Tod) entwickeln kann. Typische (aber nicht die einzigen) Krankheitsbilder sind schwere Depression und Herzkrankheiten. Die typische (aber nicht die einzige) endokrinologische Fehlfunktion ist die Überaktivität der sogenannten HPA Achse (hypothalamic-pituitary-adrenal axis), also des Stress-Regelkreises von Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde. Diese Überaktivität führt zu einer Überproduktion der Stresshormone, wie zum Beispiel Cortisol, dem Stresshormon der Nebennierenrinde. Selye sprach von einem „allgemeinen“ Anpassungssyndrom, weil dieser klar beschriebene Zustand in ganz ähnlicher Weise unabhängig von der Art des Stresses bei den Patienten, aber auch im Tierversuch beobachtet wurde.

ZELLEN REAGIEREN MIT ABWEHRENZYMEN

Die molekularbiologische und zellbiologische Forschung der letzten Jahrzehnte hat gezeigt, dass die Stressantwort ein Merkmal aller lebenden Zellen ist, in besonderem Maße seit der Entstehung des Sauerstoffs auf der Welt, in Form der Antwort auf oxidativen Stress. Die charakteristischen Vorgänge der Stressantwort sind in ihren biochemischen Details bei allen lebenden Zellen ähnlich, sie bestehen aus einem komplexen Netzwerk der Regulation der Genexpression, das zu einer abgestimmten Produktion von Abwehrenzymen (Beispiel Superoxiddismutase) und Signalstoffen (Beispiel Stresshormone) führt. Die adäquate Reaktion auf Stress erfordert eine intensive Zusammenarbeit des Nervensystems (besonders des autonomen Nervensystems) und des Hormonsystems. Die Stressantwort kann zu einer Verstärkung der Abwehr in zukünftigen Stress-Situationen führen (von Selye „Eustress“ genannt), aber auch zu einer pathologischen Reaktion, die zur Krankheit führt („Disstress“ oder „toxischer Stress“).

Der Zusammenhang von toxischem Stress und dem neuronalen Geschehen ist vor allem dadurch gegeben, dass der psychologi-



PROF. DR. MICHAEL BREITENBACH ist Experte für Biogerontologie im Fachbereich Zellbiologie an der Universität Salzburg.

Foto: Privat



PROF. DR. CLEMENS SEDMAK lehrt an der University of Notre Dame (Indiana/USA) auf einem eigenen Lehrstuhl für Sozialethik.

Foto: Lfz/Kolarik



DR. MAG. ELISABETH KAPFERER ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Ethik und Armutsforschung der Universität Salzburg (ZEA).

Foto: Privat

Die drei Autoren des Buches „Stress and Poverty“ vertreten ganz unterschiedliche Fächer, nämlich die Genetik und Biochemie (Prof. Breitenbach), die Philosophie und Theologie (Prof. Sedmak) und die Diskurs- und Ungleichheitsforschung (Dr. Kapferer).

sche Stress in den Neuronen des Hypothalamus (und andere Areale des Gehirns) zu einer Überaktivität und in der Folge zu einem Verlust der neuronalen Plastizität und schließlich zum Zelltod durch Apoptose führt, der eine Folge von oxidativem Stress in eben diesen Neuronen ist.

IDENTITÄTSPROBLEME FÖRDERN STRESS

Die Messung und Quantifizierung von Stress kann mit biochemischen Methoden im Blutserum oder auch im Speichel durchgeführt werden. Ebenso wichtig ist aber die Messung mit Hilfe von experimentell psychologischen und soziologischen Methoden. Dabei soll unter anderem ein Maß für die subjektiv gefühlte Stress-Intensität definiert werden. Es fällt auf, dass subjektiver Stress und biochemisch gemessener Stress gut korreliert sind. Die psychologischen Methoden zeigen, dass toxischer Stress eine wesentliche emotionale Komponente enthält. Der stärkste subjektive Stress entsteht dann, wenn die soziale Identität der Person gefährdet ist. Dies kann zum Beispiel gegeben sein, wenn vor einem Publikum ein Vortrag gehalten werden muss, der dann durch das Publikum beurteilt wird – ein Szenario, das in der experimentellen Forschung häufig als Methode verwendet wird. Eine andere ebenso wichtige Methode besteht darin, mit Hilfe von Fragebögen Stress auslösende Situationen während des vergangenen Lebensjahres zu erheben, die in Summe zu einer Stressbelastung führen. Die zahlreichen Erhebungen auf diesem Gebiet zeigen eine Abstufung stressauslösender Ereignisse, wie zum Beispiel Verlust eines Partners oder nahestehenden Menschen, Scheidung, Arbeitslo-

sigkeit oder drohender Verlust der Arbeit, familiäre Streitigkeiten, häusliche Gewalt und vieles andere mehr. Auffallend ist der unerwartet hohe Einfluss von Lärm auf psychosomatische Erkrankungen – etwa aufgrund eines entsprechenden Arbeitsumfelds oder einer Wohnsituation in der Nähe eines Flughafens, an einer verkehrsbelasteten Hauptverkehrsader oder in einer benachteiligten Nachbarschaft. Menschen, die von Armut betroffen sind, sind überdurchschnittlich häufig mit stressauslösenden Ereignissen und Umständen konfrontiert.

RESILIENZ UND VULNERABILITÄT

Ein wichtiger Teil der Stressforschung widmet sich der Erforschung von Resilienz und Vulnerabilität. Es fällt auf, dass Personen, die hinsichtlich ihres Armutsstatus und ihrer persönlichen Geschichte durchaus ähnlich sind, trotzdem in ihrer Reaktion auf Stress sehr verschieden sein können. Resilienz meint die Fähigkeit, nicht nur den akuten Stress zu ertragen, sondern vor allem nach einer relativ kurzen Zeit nach Beendigung der stressreichen Situation wieder zum Normalzustand zurückkehren zu können. Resilienz meint auch, trotz widriger Umstände (etwa Armut) gedeihen zu können. Personen, die diese Fähigkeit nicht im ausreichenden Maß besitzen, bezeichnen wir als vulnerabel, und die stressbedingten Krankheitsfolgen sind bedeutend (zB. PTSD, posttraumatic stress disorder). Resiliente Personen schaffen die Rückkehr in eine „Normalität“. Resilienz ist dabei nicht bloß eine statische „Eigenschaft“, sondern steht wiederum in enger Wechselwirkung mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen.

GANZKÖRPERWORKOUT MIT STAND UP PADDLING

✍ VON DR. ANITA BIRKLBAUER

SUP – der Sommersport mit Erfrischungsfaktor erlebt seit einiger Zeit einen regelrechten Boom. Und es können auch einige gesundheitsfördernde physische Herausforderungen verbunden werden.

SUP ist ein perfektes Rundum-Training. Bevor man aber in die Sphären des fortgeschrittenen SUP-Bereichs eintaucht, heißt es erst mal die Grundlagen zu erwerben: sicherer Stand, ausreichende Ausdauer und Koordination und natürlich Schwimmkenntnisse. Ganz wichtig ist auch das richtige Brett: Einsteiger sollten ein relativ großes und breites SUP Board benutzen. So lässt sich am Anfang leichter die Balance halten und der Spaß geht gleich los. Das erste Herantasten ans Board kann auch im Trockenen passieren. Hier geht es einfach mal um das Ausprobieren, wie wackelt das Board, was passiert beim Aufstehen oder beim nach vorne oder zurück Balancieren.

KRAFT, AUSDAUER, KOORDINATION

Nach dem Trockentraining geht es natürlich ins Wasser. Koordination ist auch dort Trumpf, um gut am Board zu stehen – das Wasser ist ja nie gleich, die Wellen oder der Wind sind immer ein bisschen anders und da muss entsprechend reagiert werden. Neben der Koordination ist SUP ein perfektes Training für die Rumpfmuskulatur, die bei vielen Menschen oft weniger gut trainiert ist. Neben dem Rumpf werden bei der Paddelbewegung Arme und Schultergürtel und natürlich Becken und Beine trainiert. SUP bedeutet somit nicht nur Koordination, sondern auch Kraft und Ausdauer.

STURZ & PRÄVENTIONSTRAINING

Ein weiterer Vorteil des SUP liegt auch darin, dass kleinere, tiefer liegende Muskelgruppen beansprucht werden, auf die oft beim Training vergessen wird. Durch das Wackeln werden genau diese Muskeln trainiert, die man von außen nicht anfassen kann und die selten explizit trainiert werden. Aber genau diese Muskeln sind besonders wichtig. Wir brauchen sie zum Beispiel im Sprunggelenk, um entsprechend auf Reize reagieren zu können, wenn wir umböckeln. Somit ist SUP auch ein perfektes Sturz- und Präventionstraining.

KOORDINATIONSSPIELE

Für leidenschaftliche SUPs lassen sich Koordination und Gleichgewicht auch auf dem Brett perfekt trainieren. Weitere lustige Koordinationsübungen macht auch ein Boardtausch möglich. Dabei geht es erstens darum, das Gleichgewicht auf dem Board zu halten und dann auch noch die Boards zu tauschen. Anfangs vielleicht einfach mal kniend versuchen, von einem Board auf das andere zu wechseln, dann kann man schon ins Stehen übergehen oder später dann in verschiedenen Sprungvarianten den Tausch durchführen. Beim Tauschen fließt gleichzeitig wieder ein gewisses Wahrnehmungstraining mit ein, denn man erfährt dabei, wie sich die unterschiedlichen Positionen auf dem Board auf das Gleichgewicht und auf die Führungsmöglichkeiten eines Boards auswirken.



SCHLAFAPNOE

Wenn Sie an obstruktiver Schlafapnoe leiden, sind Sie nicht allein. Laut wissenschaftlicher Forschung sind weltweit mehr als 936 Millionen Menschen betroffen.



Klinische Studien zeigen, dass Menschen mit unbehandelter Schlafapnoe ein höheres Risiko für schwerwiegende gesundheitliche Probleme tragen. Oftmals verspüren Patienten eine verminderte Leistungsfähigkeit oder Konzentrationsstörungen am Tag, ohne zu ahnen warum dies so ist. Andere beklagen Gereiztheit oder depressive Verstimmungen. Bei der Suche nach Erklärungen wird häufig der Stress im Beruf oder im Privatleben angeführt.

WICHTIGE SCHLAFUNTERSUCHUNG

Die Beschwerden einer Schlafapnoe sind außerdem lautes Schnarchen, nächtliches Schwitzen und ein unruhiger Schlaf. Manche Patienten leiden unter nächtlichem Harndrang. Auch Ein- und Durchschlafstörungen können Symptome einer obstruktiven Schlafapnoe sein. Da man im Schlaf nicht mitbekommt, was passiert, ist der Weg zur richtigen Diagnose manchmal schwierig. Eine Schlafuntersuchung kann in solchen Fällen Aufschluss bieten. Die Untersuchung und Therapie der Schlafapnoe ist wichtig, da Folgeerkrankungen entstehen können.

ERHÖHTES RISIKO FÜR HERZERKRANKUNGEN

Patienten mit schwerer obstruktiver Schlafapnoe weisen ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen und Erkrankungen Schlaganfall auf. Die Entwicklung einer Demenz wird im Zusammenhang mit der obstruktiven Schlafapnoe diskutiert. Dabei spielt die Unterversorgung mit Sauerstoff in der Nacht eine wesentliche Rolle. Diese löst eine Vielzahl von Reaktionen im Körper aus, welche in einer Schädigung des Gefäßsystems und einer beschleunigten Gefäßverkalkung münden können. Schließlich können durch Atempausen Herzrhythmusstörungen ausgelöst werden, unter anderem Vorhofflimmern. Außerdem ist die obstruktive Schlafapnoe die häufigste Ursache der sekundären arteriellen Hypertonie (Bluthochdruck). Man nimmt eine negative Beeinflussung des Blutzuckerhaushalts und des Fettstoffwechsels durch die obstruktive Schlafapnoe an. Die Begleitung des Patienten und die richtige Auswahl der Therapie sind wichtige Punkte, um die Schlafqualität zu verbessern.



DR. JULIANE RUDNIK

führt das Somera Schlaflabor und eine Ordination für Lungenheilkunde, Schlafmedizin und Innerer Medizin in Salzburg.

SOMERA SCHLAFLABOR

Kugelhofstraße 7
5020 Salzburg
Tel.: +43 662 825220

www.somera-medizin.at



VERZEIHEN – HERAUSFORDERUNG ZUR SEELISCHEN REIFUNG

Das Zusammenleben von Menschen und insbesondere von Liebenden ist ohne das Zusammenspiel von Lieben, Streiten und Versöhnen nicht lebbar. Verzeihen ist der Ankerpunkt in der Liebe.

Warum ist es aber oft so schwer, zu verzeihen? Es fängt damit an, dass viele kaum eine Sprache für das Verzeihen haben, wissen erfahrene Psychotherapeuten. Denn in unserer Gesellschaft wird eine Kultur des Verzeihens kaum gepflegt. Oder kennen wir einen Politiker, der öffentlich um Verzeihung bittet für seine Fehler? Weil eine öffentliche Kultur des Verzeihens fehlt, müssen wir das Verzeihen in unseren Beziehungen zum Partner und mit den Kindern besonders üben. In der professionellen Arbeit mit Paaren ist die Arbeit am Verzeihen das entscheidende Kriterium für Effektivität von Beratung und Therapie.

PROBLEM DES VERZEIHENS

Krankungen sind wie Ohrfeigen für die Seele, erklärt die Psychotherapeutin und Autorin Bärbel Wardetzki. Es braucht viel menschliche Energie, aus dem Strudel der Gefühle herauszufinden, der uns infolge seelischer Verletzung wie z.B. Treuebruch, Demütigung, Vernachlässigung, Beschimpfung oder Missbrauch in die Tiefe zu reißen droht. In der Paartherapie fängt hier die harte Arbeit an, nämlich den Widerstand der gekränkten Partner gegen das Verzeihen zu überwinden. Sich selbst zu überwinden und Krankungen zu verzeihen, ist für die meisten von uns Schwerstarbeit der Seele. Hier anzukommen, ist die Reifeprüfung für die Liebe. Es verlangt tatsächlich sehr viel an Selbstüberwindung und auch an Selbstdisziplin, um über unsere alten Krankungsmuster hinaus zu wachsen.

VERZEIHEN MACHT GESUND

Verzeihen lohnt sich. Es ist gesund für den ganzen Organismus, für Körper, Geist und Seele. Carl Simonton, einer der Pioniere der Psychoonkologie, erklärte, dass selbst Krebsheilung durch Verzei-

hen möglich ist. Verzeihen senkt zudem den Blutdruck, schützt vor Übersäuerung und stärkt das Immunsystem. Das bedeutet: Der Verzeihende tut in erster Linie sich selbst etwas Gutes an – er fördert seine eigene Gesundheit. Die Seele reagiert ausgeglichener, Menschen werden gelassener, und geduldiger. Der Umgang mit dem Partner gestaltet sich menschlicher. Es geht darum, Fehler, die wir alle begehen, zu verzeihen und konstruktiv mit diesen umzugehen. Es geht nicht darum, Fehler auszumerzen, sondern durch sie zu wachsen und daraus zu lernen. Kinder müssen aus ihren Fehlern lernen – Erwachsene erst recht und möglichst schnell. Verzeihen bedeutet, dem Partner überhaupt diese Chance zu geben, aus seinen eigenen Fehlern lernen zu dürfen. Es bedeutet aber auch, dass ich selbst für mich diese Chance bekomme. Die wichtigste Erkenntnis dazu ist, dass es vor allem Menschen sind, die in ihrer Selbst- und Eigenliebe gekränkt sind, die nur sehr schwer verzeihen können. Die Ursachen dafür sind immer in unserer eigenen Geschichte zu suchen. Je weniger gesundes und in sich stimmiges Urvertrauen wir mit uns bringen, desto schlechter können wir verzeihen. Tatsächlich zerfrisst das Nichtverzeihen-Können unsere Seele langsam aber sicher. Vergleichbar einem Tumor wühlen die zerstörten Liebesgefühle in ihrer psychodynamischen Umkehrung in uns fort. Sie verhindern Versöhnung, sie verhindern einen Neuanfang, ein Lernen aus den Fehlern, und damit das tiefe Sich-Erkennen und Sich-Wiederfinden auf dem Grund der Seelen. Menschen können so nicht erwachsen werden. Vor allem im intimen Zusammenleben mit dem Partner kommt es zur Reaktivierung dieser eingebraunten Kindheitsverletzungen, die dann später mit vollem Konfliktpotential am Partner abgearbeitet werden. Die gute Nachricht: Menschen mit gesunder und stabiler seelischer Entwicklung, mit gesundem Urvertrauen und mit einem stabilen Selbstwertgefühl können in der Regel das Verzeihen im Lauf des Erwachsenwerdens immer besser praktizieren.

DIE SPANISCHE GRIPPE IN SALZBURG

✍ VON YVONNE OPFERKUCH, MA

Als die Spanische Grippe gegen Ende des Ersten Weltkrieges ausbrach, konnte wohl niemand ahnen, dass sich die Krankheit innerhalb kürzester Zeit beinahe auf dem ganzen Erdball ausbreiten würde. Drei unterschiedlich starke Wellen, von welchen die zweite sich am heftigsten erwies, rafften innerhalb von zwei Jahren 20-50 Millionen Menschenleben dahin. Diesen Zahlen entsprechend starben an der Pandemie mehr Menschen als im Krieg, bei dem man von 17 Millionen Todesopfern ausging. Als primäre Verbreiter galten Wasservögel, von denen das Grippevirus auf den Menschen übersprang. Während andere Influenza-Erreger insbesondere Kleinkinder und ältere Menschen befielen, schien sich bei der Spanischen Grippe ein völlig anderes Bild abzuzeichnen: In ihrem Fall waren es vor allem die 20 bis 40-Jährigen, die der Pandemie als Hauptrisikogruppe zum Opfer fielen.

AUS DEN USA NACH EUROPA

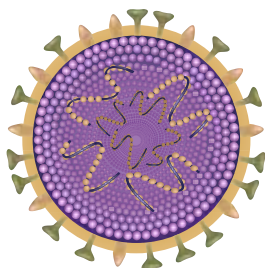
Da in Europa die ersten Zeitungsmeldungen über die epidemische Erkrankung aus Spanien kamen, erhielt die Pandemie kurzerhand die Bezeichnung: Spanische Grippe. Jedoch war das südeuropäische Land nicht der geografische Ursprung, von wo aus sich die Krankheit weiterverbreitete. Vielmehr musste angenommen werden, dass Orte erster Krankheitsfälle in den USA zu suchen waren. Durch kriegsbedingte amerikanische Truppenbewegungen wurde die Pandemie schließlich nach Europa und in andere Teile der Welt eingeschleppt. Letztendlich überrollte sie im Juli 1918 die österreichische k.u.k. Monarchie, die bereits vor ihrem kriegsbedingten Zusammenbruch stand.

Wie in Wien, so auch in Salzburg brachte man der ersten Welle wenig Aufmerksamkeit entgegen und stuft sie als kaum gefährlich ein; konnten doch die wenigen Erkrankten nach einigen Tagen wieder gesund ihr Bett verlassen. Mit der zweiten Welle wendete sich das Blatt. Ab Anfang September 1918 gab es auch in Salzburg erste Todesopfer zu beklagen. Erste Maßnahmen, eine Ansteckungsgefahr durch die Pandemie in Schach zu halten, folgten jedoch erst Ende des Monats. So wurden bis auf Weiteres beinahe alle Schulen geschlossen, da viele Kinder an dem Virus erkrankt waren. Man verbot Krankenhausbesuche im St. Johannis-Spital – dem späteren LKH – um einer Verbreitung der Spanischen Grippe entgegenzuwirken.

EMPFEHLUNGEN STATT VERBOTE

Obschon die pandemische Situation sich immer weiter zuspitzte – gab es doch auch weder Medikamente, Beatmungsgeräte, noch eine Impfung – schienen die Salzburger Behörden diese Tatsache zu ignorieren. Zwar trat der Salzburger Landessanitätsrat am 10. Oktober 1918 zu einer Sondersitzung zusammen und diskutierte über nötige und mögliche Verschärfungen, sammlungen im öffentlichen Restaurants und kulturellen gab er statt Verboten lediglich zuletzt aufgrund der punkt der Spanischen Grippe nur noch abgewartet November 1918 konnte ein festgestellt werden.

Die zweite Welle der Influenza, die von September bis November 1918 dauerte, forderte in Salzburg etwa 1000 Todesopfer bei einer Einwohnerzahl von 212.000. Insgesamt verloren auf dem Staatsgebiet der damaligen Republik Deutsch-Österreich in diesem Zeitraum um die 21.000 Menschen ihr Leben durch die Spanische Grippe. Erst nach einer kleineren dritten Welle konnte man ab 1920 langsam aufatmen.





tauernklinikum.at

CHIRURGISCHE PRÄZISION IM TAUERNKLINIKUM.

>> DER daVinci X ROBOTER DER NEUESTEN GENERATION





Prostata



Blase



Niere



Eierstöcke



Magen



UNSERE 7 GRÜNDE

für eine roboter-assistierte Operation im Tauernklinikum



TAUERNKLINIKUM GmbH
Paracelsusstraße 8
5700 Zell am See

NEU WOHNEN ODER RENOVIEREN?

Alt oder neu, diese Frage stellen sich wohl viele, wenn es um den Wohnungskauf geht. Was es dabei zu bedenken gibt, wissen die Gewerblichen Bauträger Salzburgs.

Unabhängig von wirtschaftlichen Umständen und Krisen ist eines sicher: Wohnraum wird immer benötigt. Eine eigene Immobilie sorgt für Sicherheit und in Zeiten wie diesen wird auch die Frage des Komforts in den eigenen vier Wänden immer wichtiger. Und ein Eigenheim ist für die meisten Menschen zudem die größte Anschaffung im Leben und will daher wohl überlegt sein.

RENOVIEREN ODER MITGESTALTEN

Möchte man sich eine eigene Wohnung kaufen, gilt es vieles zu bedenken. Es geht um die Lage, die Zahl der Zimmer, die Größe und vor allem um den Preis. In Folge taucht in der Regel rasch die Frage auf, ob es besser ein Neubau oder doch eine ältere Wohnung sein sollte. Beides bietet ganz eigene Vorzüge und Nachteile. Wird eine Wohnung neu gebaut, dann kann der künftige Eigentümer viele Details häufig noch mitgestalten, wie die Auswahl der Fliesen, des Parketts oder die Zahl und Lage der Steckdosen, wissen die Gewerblichen Bauträger.

Das kann man zwar in der Regel auch in einer älteren Wohnung durch Renovierung oder Umbau verändern, doch das kostet und kommt zum Kaufpreis noch hinzu. Und man sollte im Hinterkopf behalten, dass man bei einer Bestandsimmobilie immer ein paar Kompromisse eingehen muss, denn ein gekauftes Haus etwa entspricht nicht immer zu 100 Prozent den eigenen Vorstellungen.

FORTSCHRITTLICHE BAUWEISE

Für Bauherren, die ein Haus oder eine Wohnung nach den eigenen Ansprüchen planen wollen, eignet sich der Neubau. Sie können aktiv an der Planung teilhaben und sich selbst verwirklichen. Auch in puncto Technik – insbesondere im Bereich Energieeffizienz – haben Neubauten im Vergleich zu Bestandsimmobilien die Nase vorn. Neue Immobilien sind meist auch ökologisch fortschrittlicher gebaut. Wenn etwa die Gebäudehülle Niedrigenergie- oder Passivhausstandard aufweist und bei der Errichtung nachwachsende Baustoffe wie Holz sowie baubiologisch verträgliche Materialien verwendet wurden.

Die Architektur nutzt oft die Möglichkeiten der passiven Sonnenenergie wie Solarthermie oder Photovoltaik. Seitdem die Corona-Pandemie unser Leben verändert hat, hat das Home-Office an Popularität gewonnen. Bei einem Neubau kann man ein Arbeitszimmer nicht nur nach den Vorgaben des Finanzamtes einrichten, sondern auch nach dem neusten technischen Standard ausrüsten. Entsprechende Leitungen können schon beim



Bau eingezogen werden, und müssen später nicht durch das ganze Haus verlegt werden.

AUF INSTANDHALTUNGSKOSTEN ACHTEN

Insgesamt ist es wohl Geschmackssache, ob man sich für eine Bestandsimmobilie oder einen Neubau entscheidet. Beachten sollte man noch, dass bei Neubauten für Instandhaltungsmaßnahmen in kommenden Jahren weniger Geld in die Hand genommen werden muss. Ein Altbau ist zwar nicht selten günstiger im Erwerb. Unter dem Kostengesichtspunkt ist jedoch zu beachten, dass bei einem Altbau sehr hohe Instandhaltungs- und Modernisierungskosten hinzukommen könnten.



Immobilien · Vermögenstreuhänder



■ Mag. Michael Weese, GF des Salzburger Freilichtmuseums und Bildungslandesrätin Mag. Daniela Gutschi freuen sich über die Auszeichnung.

SALZBURGER FREILICHTMUSEUM MIT „NATUR IM GARTEN“-PLAKETTE AUSGEZEICHNET

Das weitläufige und vielfältige Außengelände des Freilichtmuseums in Großmain wurde als erste öffentliche Gartenanlage in Salzburg ausgezeichnet.

Viele der Haupt-Kriterien der Auszeichnung hat das Salzburger Freilichtmuseum freilich schon vorher erfüllt. Zum Beispiel wurden auf dem Gelände schon bis jetzt nur natürliche Dünger eingesetzt und auf den Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden verzichtet. Neu ist der komplette Verzicht auf Blumenerden mit Torf. Im Bereich der Bewirtschaftungsweise, Pflege und Material konnte das Museum die Juroren mit der bisher geleisteten Arbeit überzeugen. Die unterschiedlichsten Strukturen des Außengeländes des Freilichtmuseums bieten eine wichtige Lebensgrundlage für die Tier- und Pflanzenwelt Museum.

Diese Vielfalt auf dem 50 ha großen Gelände ist besonders eindrucksvoll. „Die Vielfältigkeit und der Reichtum der Pflanzen- und Tierwelt begeistern mich und ich freue mich, dass ein wertvoller Beitrag für die Biodiversität geleistet wird – Gratulation an Herrn Direktor Mag. Weese und sein Team“, meint Landesrätin Mag. Daniela Gutschi, die selbst regelmäßige Besucherin des Museums ist. Sie lädt alle Interessierten ein, auch einmal die naturnahen Gartenanlagen zu besichtigen. Ihr Tipp: den nächsten Sonntag nutzen und sich mit den Picknick-Jausen-Boxen des Museumsgasthauses in die weitläufigen Grünflächen der Anlage begeben und die Natur am Fuße des Untersbergs genießen.



SICHER IM SALZBURGER FREILICHTMUSEUM

NATUR.TANKSTELLE | DI-SO 9-18 UHR, JULI/AUGUST TÄGLICH



„EINE GUTE PLATZIERUNG IST MÖGLICH“

Der Salzburger Triathlet Lukas Hollaus nimmt erstmals an den Olympischen Spielen in Tokio teil. Wie er sich vorbereitet, welche Ziele er verfolgt und wie er sich fit hält, verrät er im PULS-Interview.

Wie gehst Du als Triathlet in die Olympiasaison ohne viel Wettkämpfe bestritten zu haben?

LUKAS HOLLAUS: Ich habe heuer insgesamt vier Rennen bestritten. In einem normalen Jahr sind es aber mehr. Letztes Jahr ist ja fast alles ausgefallen.

Wie bist Du zum Sport und zum Triathlon gekommen?

LUKAS HOLLAUS: Im Grunde durch meine Familie. Mein älterer Bruder hat mit dem Triathlon begonnen, später stieg auch meine Schwester ein, mein Vater und eben auch ich selbst. In meiner

Familie wurde schon seit Kindertagen viel Sport ausgeübt, hauptsächlich Skifahren und Fußball. Später habe ich als Jugendlicher erfolgreich an Läufen teilgenommen. Das war dann der Einstieg in den Triathlon-Sport.

Wie sieht ein typischer Trainingstag bei Lukas Hollaus aus?

LUKAS HOLLAUS: Mein Tag startet von 7 bis 9 Uhr früh mit einem Schwimmtraining. Danach folgt ein Krafttraining, anschließend eine Radfahrt und am Abend noch ein Lauftraining. Es gibt nur wenige Tage, wo nicht alle drei Disziplinen trainiert werden. Wie ich meine Fitness bewahre.

Was fasziniert Dich am Triathlon?

LUKAS HOLLAUS: Die Kombinationen aus den drei Sportarten mit ihren jeweils sehr verschiedenen Ansprüchen und Anforderungen. Ausdauer steht dabei über allem. Beim Schwimmen geht es zum Beispiel sehr viel um Technik sowie ein gutes Wassergefühl. Wichtig ist dabei die Balance im Training so abzustimmen, das die Umsetzung in Folge auch im Wettkampf funktioniert. Im Vorfeld ist es dennoch schwer einzuschätzen wie ein Rennen tatsächlich läuft.

Wie sieht Deine Ernährung aus? Was trinkst und isst Du im Training bzw. im Alltag?

LUKAS HOLLAUS: Die Ernährung ist sehr bewusst gestaltet, weil dies einen großen Effekt auf die Gesamtbelastung hat. Ich fordere meinen Körper rund 30 Stunden die Woche. Daher muss die Zufuhr von Nährstoffen sehr exakt auf die Trainingseinheiten abgestimmt sein. Über die Jahre habe ich dabei gelernt, wann ich vermehrt Kohlehydrate oder Eiweiße brauche. Nachdem ich selbst Sportwissenschaften studiert habe und mich persönlich weiterentwickelt, haben weiß ich sehr gut wie ich meine Fitness bewahre.



LUKAS HOLLAUS

Geburtsdatum:

23. September 1986

Geburtsort: Zell am See

Wohnort: Niedernsill

Interessen: Skifahren, Skitouren, Musik, Kino, Vergnügungsparks

Und wie genau motivierst Du Dich?

LUKAS HOLLAUS: Die Motivation steht gar nicht im Raum. Ich bin Profi und nehme nun an Olympia teil. Das ist im Grunde Antrieb genug, dass ich konsequent darauf hingearbeitet habe.

Hast Du Tipps für Hobby-Sportler in Bezug auf Trainingsmotivation und Zielsetzungen?

LUKAS HOLLAUS: Die Ziele sollen nicht zu leicht, aber nicht unerreichbar sein. Den Weg dorthin kann man mit Zwischenzielen markieren, um zu sehen, ob es bei einzelnen Schritten vorwärts geht. So kann man sich dem großen Ziel nähern, ohne dabei zu viel Druck aufzubauen.

Gibt es bei all Deinen bisherigen Erfolgen einen Moment, der Dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

LUKAS HOLLAUS: Es gibt viele schöne Erinnerungen. Doch sind es vor allem die Rennen, die in Österreich stattfinden. Ich bin in den letzten 10 Jahren zu 95 Prozent im Ausland gestartet. Der erste Staatsmeistertitel in Wien ist mir sehr wertvoll. Damals 2011 war ich zudem sehr jung und konnte schon gewisse Größen dieses Sportes besiegen.

Danke für das Gespräch, wir wünschen Dir viel Erfolg!

FASZINATION BERGSEEN

ABKÜHLUNG GARANTIERT

✍ VON THOMAS NEUHOLD

DER KARSEE
mit dem Elferkogel im Hintergrund.



Thomas Neuhold
Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni
Salzburg

Es gibt wohl nicht viele Bergbegeisterte, die sich jener Faszination entziehen können, die Bergseen innewohnt. Ob man sie jetzt als mythische Kraftplätze („Wasser ist Leben“) mit esoterischem Kram auflädt, oder ob man sich einfach am ständig wechselnden Farbenspiel der Gebirgsseen erfreut – eine Bergtour mit einem See am Weg an einem heißen Sommertag ist immer etwas Besonderes.

Während sich manche postwendend ihrer Klamotten entledigen und ins eiskalte Wasser springen, reicht es für andere bestenfalls zu einer rituell anmutenden Fußwaschung; Abkühlung ist aber so oder so garantiert.

Wo es die schönsten Bergseen gibt? Das ist Geschmackssache. Die einen erfreuen sich an den unzähligen See in den wasserreichen Niederen Tauern, die anderen finden einen der seltenen Seen im wasserarmen Karst besonders faszinierend. Wir haben hier in Folge drei Seen für den Sommer 2021 herausgesucht, die drei ganz verschiedene Landschaftstypen repräsentieren.

HOHE TAUERN – KARSEE

Der malerische Karsee liegt hoch über dem Pinzgauer Bramberg – er ist für sich genommen ein Wanderziel, meist aber wird er in Verbindung mit dem Zwölfer- und/oder dem Elferkogel besucht.

Ausgangspunkt ist der Bramberger Ortsteil Wenns südlich der Salzach. Parkplatz am ersten größeren „Dorfplatz“ (830 m). Wenns ist auch sehr gut mit der Pinzgauer Lokalbahn erreichbar. Die Route führt vom Parkplatz links haltend durch Wenns hinauf bis zur Produktionsstätte der Firma Holzprofil. Unmittelbar dahinter (Wegweiser) dem Hohlweg folgen und an der orographisch rechten Bachseite auf die große Alm- und Forststraße. Zuerst noch ein Stück der Straße folgen, dann sind die Abkürzungen sehr gut markiert

und ausgeschildert. Man gelangt auf die freien Almflächen der Kar-Grundalm. Hinter dem Stallgebäude geht es eben zur Wegverzweigung. Wir folgen dem Anstieg nach Süden durch lichten Lärchenbestand stetig steigend an der verfallenen Hochalm vorbei zum einsam gelegenen Karsee (2082m). Am Nordufer nach Westen und durch die Ostflanke des Zwölferkogels auf den Rücken. Der Vorgipfel wird links umgangen – in wenigen Schritten zum Kreuz (2281 m, 1450 Höhenmeter, 4,5 Stunden).

BERCHTESGADENER ALPEN – SEEHORN

Eine Tour auf das Seehorn führt in das Herz der Berchtesgadener Alpen und mitten in die großartige Szenerie berühmter Nachbarn wie Steinberge, Watzmann oder Hundstod. Und natürlich zum namensgebenden kleinen Karstsee.

Ausgangspunkt ist der gebührenpflichtige Parkplatz Waltlmühlsäge (980m). Zufahrt von Weißbach/Lofen auf der Hirschbichlstraße bis zum Fahrverbot. Vom Parkplatz wenige Schritte auf der Straße retour zur Abzweigung Baustadl (1005m). Dann auf der Almstraße hinauf bis auf den Scheitelpunkt auf der Kallbrunnalm (Wegweiser). Hier beginnt der Steig auf das Seehorn. Dieser führt durch typisches Karstgelände (lichter Wald, Latschen) nach Osten hinauf zum See, dann durch eine kurze Felsrinne auf die freie Gipfelflanke und zum Kreuz (1350 Höhenmeter, 4,5 Stunden). Abstieg wie Anstieg. An- und Abstieg vom Parkplatz Waltlmühlsäge zur Kallbrunnalm sind ziemliche Hatscher. Ein Mountainbike spart gut zwei Stunden. Die Route ist für MTB-Touren ausgeschildert.

KITZBÜHLER ALPEN – WILDALMSEEN

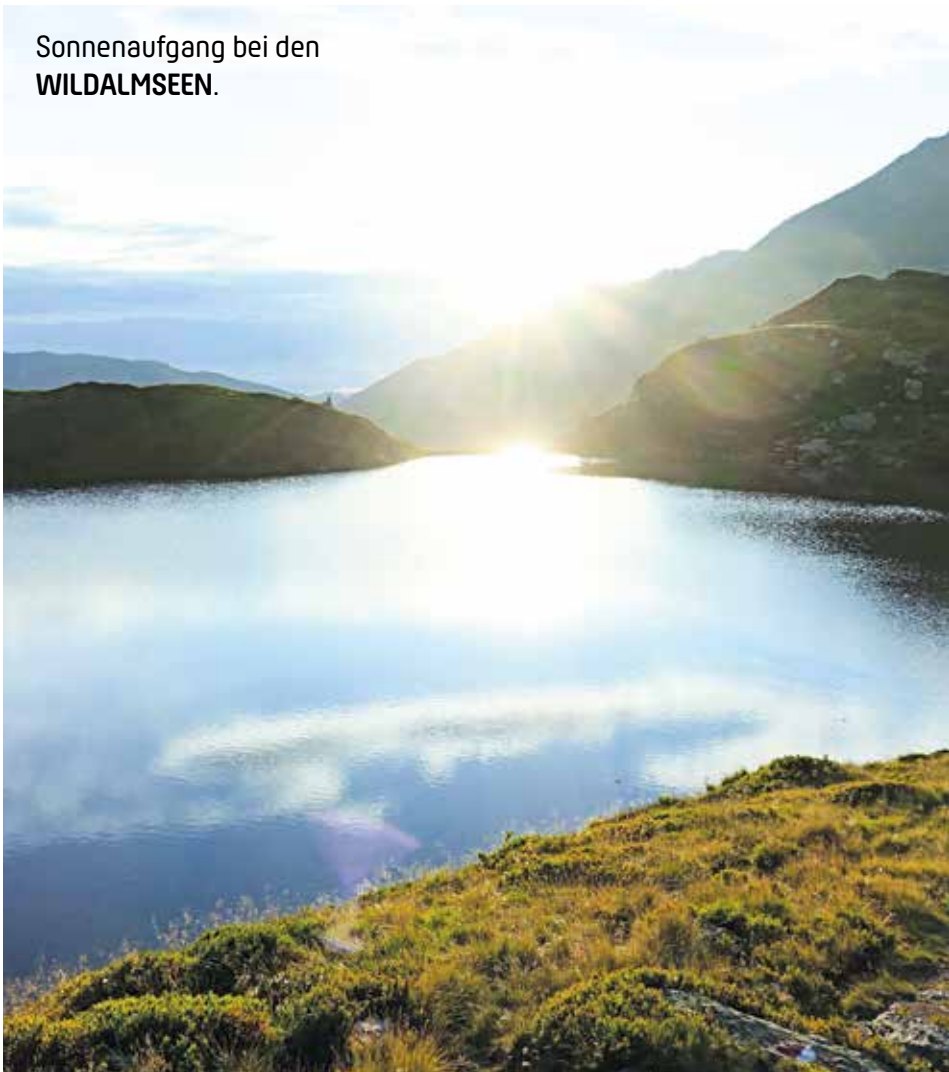
Saftig grüne Almmatten, sanfte Gipfelformen und dazwischen immer wieder viel Wasser. Ein besonderes Highlight in den Kitzbüheler Alpen ist dabei die unmittelbare Landesgrenze Salzburg-Tirol rund um die Neue Bamberger Hütte. Wer über die Bamberger Hütte auf den Hüttenberg, den 2447 Meter hohen Schafsiedel, geht, kommt gleich zu drei kühlen Bergseen.

Los geht es beim Gasthof Wegscheid am Talschluss des Kurzen Grund, den man über eine Mautstraße von der Kelchsau (Hopfgarten) kommend erreicht. Der Steig führt durch kühlen Wald entlang eines munter gurgelnden Baches hinauf zu einer Almstraße und diese mehrmals abkürzend zur Kuhwildalm, an deren oberen Ende die Bamberger-Hütte liegt. Knapp hinter der Hütte (Wegweiser) dreht der gemütliche Anstieg am Beginn der Roßwildalm auf West und man steigt über mehrere Geländestufen die Seeufer entlang direkt auf den kreuzgeschmückten Schafsiedel. Abstieg wie Anstieg.

DER KLEINE SEEHORNSEE im Herz der Berchtesgadener Alpen.



Sonnenaufgang bei den WILDALMSEEN.



SONNE OHNE REUE

Der Sommer naht und uns alle zieht es hinaus ins Freie. Für viele beginnt nun die schönste Jahreszeit. Und nach den vielen Entbehrungen, die wir mit Corona erleben mussten, ist der Drang nach Draußen dieses Jahr wohl doppelt stark. Endlich wieder Sommerfrische, Schwimmen, Radfahren, Spielen und Toben. Gerade für Familien mit Kindern wird der heurige – schon lang ersehnte – Sommer eine Wohltat.

Damit der Spaß im Freien aber keine bleibenden Hautschäden hinterlässt ist der richtige Umgang mit der Sonne wichtig: „Wir alle sehnen uns sehr nach Sommertagen und Erholung an der frischen Luft. Der Drang ins Freie ist groß und wir wollen endlich die Tage wieder entspannt genießen können. Wir sollten es dabei aber nicht übertreiben bzw. sollten wir von Beginn an den richtigen Sonnenschutz denken“, so Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel. „Was wäre das Leben ohne Sonnenschein? Die Sonne gibt uns Licht, spendet Wärme und Wohlbefinden. Licht fördert die Bildung von Vitamin D, das für den Aufbau und Erhalt der Knochen benötigt wird. Unser Körper kommt dabei mit ganz wenig Sonne aus: ein Spaziergang pro Woche oder vier Minuten pro Tag reichen. Die Vitamin D-Bildung funktioniert auch bei bedecktem Himmel! Kurz gesagt: Wir brauchen die Sonne. Aber wir sollten sie auch ganz ohne Reue genießen können, denn wie bei so vielen schönen Dingen hat auch die Sonne eine Schattenseite. Extreme und intensive Sonnenbestrahlung kann Hautkrebs verursachen! Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist daher der wichtigste Teil der Hautkrebs-Vorsorge. Durch effizienten Sonnenschutz – natürlichen Schatten, Sonnencreme und Sonnenschutzklei-

dung – können Sonnenbrände vermieden werden“, so Spiegel. Heute weiß man, dass die Zahl der (insbesondere in der Jugend) entstandenen Sonnenbrände direkt mit dem Hautkrebsrisiko zusammenhängt. Ebenso mit dem Hauttyp: Hautkrebs kommt wesentlich häufiger bei Menschen mit heller Haut, hellen Haaren, hellen Augen und Sommersprossen, als bei brünetten oder dunkelhaarigen Menschen mit dunklerer Haut vor.

UV-STRAHLEN

Das Sonnenlicht, das auf die Erdoberfläche trifft, setzt sich aus ultravioletter (UV) Strahlung, dem sichtbaren Licht und der Infrarot-Strahlung zusammen. UV-Strahlen sind sehr energiereich und können – wenn man ihnen ungeschützt ausgesetzt ist – Hautschäden verursachen. Neben dem Sonnenbrand, der ein direkter Schaden durch UVB-Strahlen ist, können auch UVA-Strahlen längerfristig die Haut schädigen. „Heute wissen wir, dass die lichtbedingte Hautalterung mit einem typischen Faltenbild, Schläffheit und Pigmentstörungen durch jahrelanges Einwirken von UVA-Strahlen entsteht“, so Spiegel. Der UV-Index ist ein internationales Maß für die Stärke der UV-Strahlen der Sonne. Je höher der UV-Index, desto intensiver und schädlicher ist die UV-Strahlung. Die Intensität der UV-Strahlung hängt stark von der geografischen Lage, der Tages- und Jahreszeit, der Höhe über dem Meeresspiegel und dem Wetter ab. Der UV-Index wird mit einer Zahl von 1 bis 11+ dargestellt. Die Zahl zeigt die Stärke der UV-Strahlung: je höher, desto stärker die UV-Strahlung. Die Medizinische Universität Innsbruck, Sektion für Biomedizinische Physik, erstellt täglich eine Prognose für den UV-Index für verschiedene Regionen und Höhenlagen. Die Werte können Sie online abrufen unter: www.uv-index.at



UV-INDEX

1 – 2

schwache Strahlung,
kein Schutz erforderlich

3 – 5

mittlere Strahlung,
Schutz: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille,
Sonnencreme

6 – 7

hohe Strahlungsbelastung,
Schutz: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme. Über Mittag (11-15 Uhr) im Schatten bleiben

8 – 10

sehr hohe Strahlungsbelastung,
Schutz: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme. Schatten generell der Sonne vorziehen. Aufenthalt im Freien reduzieren.

11

extreme Strahlungsbelastung,
Schutz: Hut, T-Shirt, Sonnenbrille, Sonnencreme. Schatten generell der Sonne vorziehen. Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden.



Sieben Sonnen-Regeln

1. MITTAGSSONNE – NEIN DANKE! Bleiben Sie von 11.00 bis 15.00 Uhr lieber im Schatten.

2. 3 X H HILFT! Hut, Hemd und Hose aus dicht gewebten Materialien schützen vor starker Sonneneinstrahlung.

3. RICHTIGER SONNENSCHUTZ! Tragen Sie das für Ihren Hauttyp richtige Sonnenschutzpräparat am besten gleich morgens, auf jeden Fall aber 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auf, damit der Filter seine optimale Wirkung entfalten kann. Cremen Sie sich vor allem nach dem Baden und bei starkem Schwitzen regelmäßig wiederholt ein.

4. ACHTUNG VOR INDIREKTER SONNE! Auch im Schatten oder bei Bewölkung scheint die Sonne – mit einer Intensität von 50%. Bei Wasser, Sand, Schnee und anderen reflektierenden Umgebungen ist diese Intensität um bis zu 85% höher! Cremen Sie sich daher auch im Schatten ein. So kann Ihre Haut ohne das Risiko eines Sonnenbrandes Ihren

natürlichen Schutz langsam aufbauen und die so erworbene zarte Bräune bleibt auch länger bestehen.

5. SONNENBRAND „LÖSCHEN“! Waren Sie doch zu lange in der Sonne und haben Sie leichte Rötungen, dann verwenden Sie kühlende Produkte aus der Apotheke. Bei einer starken Rötung oder gar Blasenbildung suchen Sie unbedingt einen Arzt auf!

6. ACHTUNG BEI MEDIKAMENTENEINNAHME! Beachten Sie, dass unter der Einnahme bestimmter Medikamente die Lichtempfindlichkeit der Haut ansteigen kann. Informieren Sie sich daher rechtzeitig bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre Sonnenverträglichkeit beeinflussen.

7. BEOBACHTUNG RETTET LEBEN! 90% aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Daher kann die regelmäßige Selbstbeobachtung der Haut (S. 26) Ihr Leben retten. Haben Sie zahlreiche, atypische oder unregelmäßige Muttermale, sollten Sie diese zweimal jährlich von Ihrem Hautarzt kontrollieren lassen.



Wie lange man sich in der Sonne aufhalten kann, ohne Schaden von UV-Strahlen davon zu tragen, bestimmt darüber hinaus der jeweilige Hauttyp. Dazu und zum richtigen Sonnenschutz hat die Österreichische Krebshilfe eine umfassende und kostenlose Infobroschüre herausgegeben (Sonne ohne Reue, Bestellung via E-Mail broschueren@krebshilfe-sbg.at oder als PDF-Dokument direkt online unter www.krebshilfe-sbg.at/services/broschueren).



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG

BERATUNGSTELEFON: 0662/873536 oder beratung@krebshilfe-sbg.at
SPENDENKONTO: AT44 2040 4000 0000 4309



MALARIAPROPHYLAXE UND REISEIMPFUNGEN

Um das Risiko einer Malariaerkrankung so gering wie möglich zu halten, müssen Reisende in Endemiegebiete stets auf die Möglichkeit einer Malariaübertragung hingewiesen werden. Reisende sollen wissen, dass Malaria eine bedrohliche Erkrankung darstellt, die innerhalb weniger Tage nach Beginn der Symptome mitunter tödlich verlaufen kann. Wesentliche Maßnahmen zum Schutz vor Malaria sind die Vermeidung von Insektenstichen (Expositionsprophylaxe) und die Einnahme von Malaria-Medikamenten (medikamentöse Prophylaxe) und in Ausnahmefällen notfallmäßige Selbstbehandlung (NSB).



Übersicht der wichtigsten Reiseimpfungen

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| ■ Cholera | ■ Japanische Enzephalitis |
| ■ Diphtherie | ■ Masern |
| ■ Frühjahr-Sommer-Enzephalitis (FSME) | ■ Meningokokken |
| ■ Gelbfieber | ■ Poliomyelitis |
| ■ Grippe, Influenza (saisonal) | ■ Typhus |
| ■ Hepatitis A | ■ Tollwut |
| ■ Hepatitis B | ■ Tetanus |





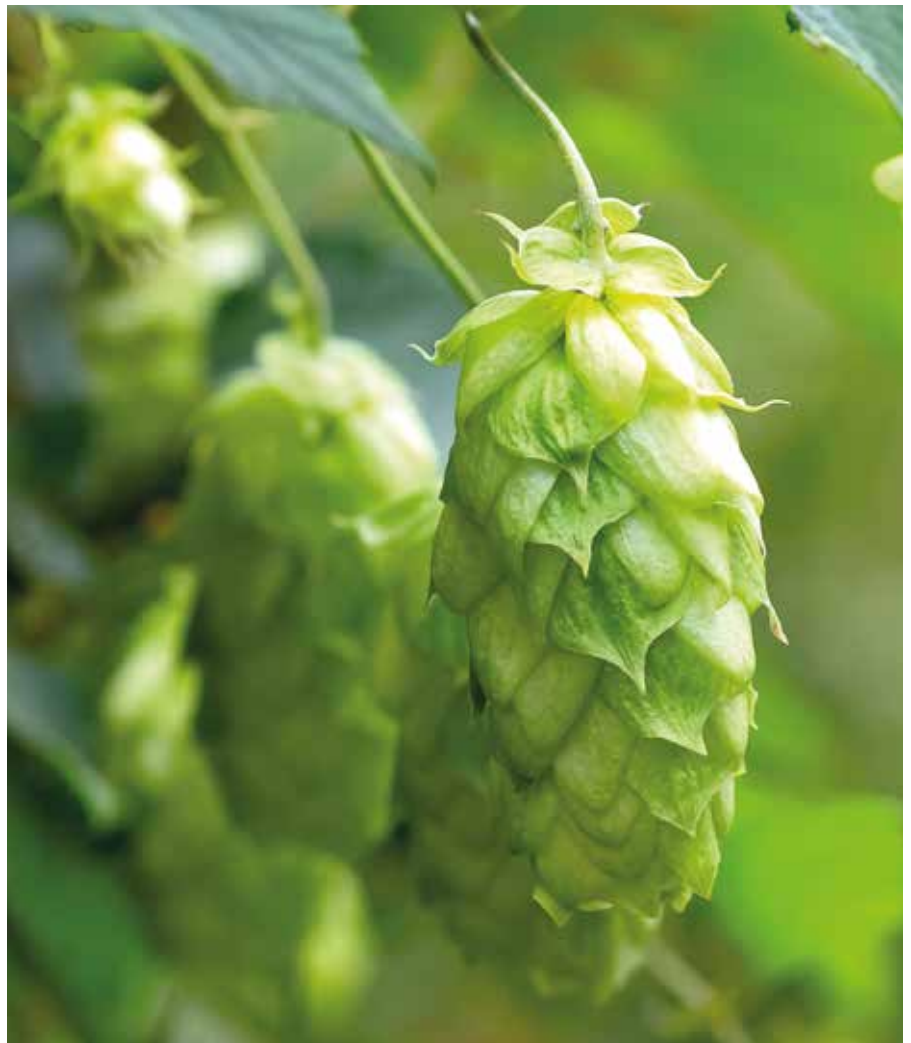
Der kleine HYPOCHONDER

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

- ① **Was ist ein Glaukom?**
A grauer Star
B Hornhautverkrümmung
C Altersweitsichtigkeit
D grüner Star
- ② **Wieviel Muskeln besitzt der Mensch??**
A 100 - 200
B 300 - 400
C 600 - 700
D 900 - 1000
- ③ **Kortison ist das Hormon ...?**
A des Herzens
B des Hirns
C der Leber
D der Nebenniere
- ④ **Wie hoch ist der durchschnittliche Fettgehalt pro Körpergewicht beim Mann?**
A 5%
B 15%
C 25%
D 35%
- ⑤ **Wieviel Rippen-Paare hat ein Mensch insgesamt?**
A 12
B 18
C 24
D 32
- ⑥ **Wie heisst der erste der Gehörknöchelchen im menschlichen Ohr?**
A Hammer
B Amboß
C Keil
D Steigbügel

AUFLÖSUNG

Frage 1: D grüner Star, Frage 2: C 600 - 700, Frage 3: D der Nebenniere, Frage 4: B - 15%, Frage 5: A - 12, Frage 6: A Hammer



HUMULUS LUPULUS

HEILPFLANZE HOPFENZAPFEN

Aufgrund der beruhigenden und schlaffördernden Wirkung wird Hopfen als natürliches, mildes Beruhigungsmittel eingesetzt. Dass Hopfen eine Grundzutat von Bier ist, ist wohl jedermann bekannt. Der Hopfen verleiht dem Bier sein charakteristisches bitteres Aroma und fördert die Haltbarkeit. Die schnellwachsende Kletterpflanze kann bis zu fünfzig Jahre alt werden. Dank seiner beruhigenden Wirkung wird Hopfen in Naturheilkunde und Pharmazie eingesetzt. Dass man ihn auch essen kann, ist nur den wenigsten bekannt. Der Hopfen ist eine Kletterpflanze, die

drei bis sechs Meter in die Höhe wächst. Die Anwendungsgebiete von Hopfenzapfen sind Unruhe, Angstzustände und Schlafstörungen. Als Pflanzenextrakt ist er in diversen Kombinationspräparaten enthalten. Zu den Inhaltsstoffen von Hopfenzapfen zählen zum Beispiel die Bitterstoffe Humulon und Lupulon. Sie bauen sich nach und nach zu einer flüchtigen Substanz ab, die Metybutenol heißt und beruhigend, entspannungsfördernd und angstlösend wirkt. Aus diesem Grund wirken Hopfenzapfen innerlich und äußerlich angewandt bei innerer Unruhe und leichten Schlafbeschwerden.

KOHLRABI-APFELSALAT

mit Ofen-Radieschen



ZUTATENLISTE (4 Personen)

2 Kohlrabi
2 Granny Smith-Äpfel
1 Stangensellerie

MARINADE

Saft von 2 Zitronen
Saft von 1 Limette
8 EL Olivenöl
Meersalz, weißer Pfeffer

Handvoll frische aber feine Kräuter
zb. Kerbel und Minze (kein Schnittlauch), gehackt

OFEN RADIESCHEN

1 Bund Radieschen
3 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
1 EL Honig
Meersalz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Radieschen waschen und vom Grün abschneiden. Am Besten ganz lassen aber eventuell vereinzelt halbieren (je nach Größe). Die Radieschen sollten alle ungefähr die selbe Größe haben.

Olivenöl, Zitronensaft und Honig miteinander gut verrühren. Die Radieschen in eine feuerfeste flache Form geben und mit der Honigmarinade marinieren und vermengen. Mit Salz und Pfeffer leicht darüber würzen.

Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten rösten. Bei der Hälfte der Garzeit einmal durchmischen.

Kohlrabi im Ganzen mit dem Sparschäler abschälen und mit einem Hobel in feine Blätter hobeln. Ebenso die Äpfel schälen und in feine Blätter hobeln. Die Apfelscheiben sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln damit sie sich nicht bräunlich färben.

Stangensellerie ganz fein schneiden und Minze fein hacken.

ANRICHTEN

Auf ein Teller die Apfel und Kohlrabi Scheiben abwechselnd auflegen. Mit der Marinade beträufeln und den frischen Kräutern und Selleriestückchen bestreuen. Die Ofenradieschen mittig darauf setzen. Eventuell noch mit etwas Olivenöl beträufeln.



Dieses Rezept wurde für das PULS-Magazin von Didi Maier zusammengestellt. Bei unserem Gewinnspiel werden 2 Gutscheine über jeweils Euro 20,- unter allen richtigen Einsendungen verlost. Diese können direkt in allen Didi Maier-Lokalen in Salzburg (The Bakery, Cafe Wernbacher & Didilicious) eingelöst werden. Dazu unsere Gewinnfrage: „Zu welcher Familie gehören der Kohlrabi sowie die Radieschen?“ Ihre Antworten bitte an info@pulsmagazin.at senden oder einfach direkt auf unserer Facebook-Seite posten! Einsendeschluss für das Gewinnspiel ist der 15. August.

Wir kurieren
Ihr Marketing!





REVOLUTIONÄRES MUSKELTRAINING

Mit einem 15-Minuten-EMS-Ganzkörpertraining einmal pro Woche kann jeder mit M.A.N.D.U. seine Fitnessziele spielend erreichen. Ein sicheres Training – gerade in Corona-Zeiten



M.A.N.D.U.-GF CHRISTIAN MAYRLEB war in seiner Karriere unter anderem für Austria Wien, FC Pasching, Red Bull Salzburg und LASK Linz aktiv und spielte 29 Mal für die österreichische Nationalmannschaft.

Nach dem Prinzip „maximale“ Wirkung „minimaler“ Zeitaufwand trainiert der Kunde bei M.A.N.D.U. einmal die Woche 15 Minuten. „Mehr Effizienz mit einmal in der Woche eine Viertelstunde trainieren geht nicht“, sagt M.A.N.D.U.-Initiator Philipp Kaufmann. Die Technik, Muskeln mit Strom zu stimulieren, kommt ursprünglich aus der Kosmonautik, wird in der Sportmedizin sehr stark eingesetzt und ist eines der wirkungsvollsten Trainings weltweit. EMS ist die Abkürzung für elektrische Muskelstimulation und ist in Corona-Zeiten das mit Abstand sicherste und beste Training: Es trainieren unter Anleitung eines Personal Coach immer maximal zwei Kunden gleichzeitig, somit ist immer genug Platz vorhanden, um den Sicherheitsabstand einzuhalten. Zudem ist das Contact-Tracing dank vorheriger Terminbuchung inklusive und es wird einem strengen Hygiene- und Desinfektionskonzept gefolgt.

SO WIRKT EMS-TRAINING

Beim EMS-Training durchfließen elektrische Impulse den Körper, dadurch werden die Muskeln besonders schnell gestärkt. Bei einer natürlichen Muskelanspannung senden Synapsen elektrochemische Signale ans Gehirn. Von dort gehen die Befehle weiter zu den Muskelzellen und stimulieren diese beispielsweise im Bizeps. Damit die elektrischen Impulse auch den Körper erreichen, wird dem Trainierenden ein spezieller Funktionsanzug angelegt. Durch die Verkabelung werden die Stromimpulse direkt an den Körper weitergeleitet. Die Ausführung der Übungen findet immer unter Anleitung eines Personal Coach statt. Während des EMS-Trainings werden nicht nur die Muskeln aktiviert, sondern der gesamte Stoffwechsel angeregt, außerdem wird die Hautoberfläche dadurch besser durchblutet.

MUSKELSCHWUND VORBEUGEN

Gerade in Zeiten mangelnder Bewegung nehmen Muskelschwund und Wirbelsäulenprobleme stark zu. Ab 30 Jahren baut jeder Mensch 1 Prozent Muskelmasse pro Jahr ab, mit 60 Jahren und älter sind es sogar 2 Prozent. Dies besagen internationale Studien zu „Sarkopenie“, auch „Muskelschwund“ genannt. Im Alter von 30 bis 60 Jahren kann ein Mensch bis

Wie wirkt das EMS-Muskeltraining bei M.A.N.D.U.

- Kräftigt gelenkschonend die gesamte Muskulatur
- Ideal zur Fett- & Gewichtsreduktion
- Stoffwechselaktivierend & durchblutungsfördernd
- Reduziert Cellulite & „Reiterhosen“
- Stärkt Rücken & schützt Wirbelsäule
- Stärkt Beckenboden & kräftigt speziell die Tiefenmuskulatur
- Löst Verspannungen & muskuläre Dysbalancen
- Wirkt positiv bei Stress & steigert das Wohlbefinden

M.A.N.D.U.

Your Lifestyleworkout

zu 30 Prozent seiner kompletten Muskelkraft verlieren, von 60 bis 70 Jahren sind es 20 Prozent. „Kurz zusammengefasst könnte ein 70-jähriger Mensch bis zu 50 Prozent seiner gesamten Muskelkraft verlieren“, so M.A.N.D.U.-Geschäftsführer Christian Mayrleb.

Die demografische Entwicklung und die moderne Medizin bewirken zudem, dass die Leute immer älter werden und dadurch länger im Ruhestand sind – die Muskulatur ist darauf aber oft nicht vorbereitet. „Ein krummer Rücken oder ein Rollator sind oftmals sichtbare Folgen, weil die Muskulatur den Körper nicht mehr stützt“, weiß Kaufmann und ergänzt:

„Die gewonnene Lebenszeit können viele nicht agil und vital genießen.

Um dem Muskelschwund etwas entgegenzusetzen, ist EMS-Training mit M.A.N.D.U. die perfekte Lösung. Wir helfen dabei, Muskelmasse aufzubauen und betreiben ein gesundheitspräventives Training.“ Bei M.A.N.D.U. trainiert der Kunde seine gesamte Muskulatur in Rekordzeit und kann mit der präzisen Ganzkörperanalyse „InBody“ seinen Trainingsfortschritt und seinen Muskelaufbau regelmäßig messen

■ www.mandu.one

M.A.N.D.U. SALZBURG

MAXGLAN
Innsbrucker Bundesstraße 21
5020 Salzburg

ÖFFNUNGSZEITEN:

SONNTAG	GESCHLOSSEN
MONTAG	13:00 - 18:30
DIENSTAG	07:00 - 12:30
MITTWOCH	09:00 - 15:00
DONNERSTAG	12:00 - 18:00
FREITAG	09:30 - 13:00
SAMSTAG	GESCHLOSSEN



M.A.N.D.U. ist mittlerweile nicht nur in Österreich mit etwa 40 Standorten Marktführer im EMS-Segment, sondern mit rund 50 Stores in 5 Ländern aktiv, darunter auch in Deutschland und den USA.