



puls

17

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin

FORSCHUNG AN DER
UNIVERSITÄT SALZBURG:
„WIRKSTOFFENTWICKLUNG
FÜR EPIDERMOLYSIS BULLOSA“



PSYCHOSOMATIK

WIE KÖRPERLICHE ERKRANKUNGEN DURCH PSYCHISCHE
BELASTUNGEN HERVORGERUFEN WERDEN.

ADIPOSITAS
Was tun gegen
Fettleibigkeit

SALK
OP-Roboter
Weltpremiere in Salzburg

KLINIK AUFMESSER
Knorpelschäden
rechtzeitig versorgen

seit 1865

KRUZIK

Juwelier am Grünmarkt

Universitätsplatz 8 · 5020 Salzburg

+43 662 84 21 50 · salzburg@uhrenkruzik.at



REPER

CORONA-SPALTUNG VERMEIDEN

Seit der Pandemie nehmen Anspannung und Aggressionen zu, zeigt eine Umfrage der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung (DPtV). Die Anfragen nach Psychotherapie steigen stark an. Besonders psychisch kranke Menschen und Kinder leiden oft unter den Einschränkungen der Pandemie. Doch auch für diejenigen ohne psychische Krankheiten ist die Situation belastend. Ängste, Sorgen und psychosomatische Beschwerden nehmen zu. Welche Langzeitfolgen die Pandemiesituation in der Gesellschaft insgesamt hinterlässt, kann noch nicht abgeschätzt werden. Ein Ergebnis einer der weltweit größten Studien zu den psychischen Auswirkungen der Corona-Pandemie besagt auch, dass gerade bei Impf- und Coronaskeptikern die Werte für depressive Symptome und generalisierte Angst deutlich höher als in der Allgemeinbevölkerung ist. Die Angst vor einer Corona-Infektion bewegte sich in dieser Gruppe

auf demselben Niveau wie in der Allgemeinbevölkerung. Es bleibt die Frage, welche Maßnahmen die Politik langfristig setzen wird, um einer gesellschaftlichen Corona-Spaltung entgegenzuwirken und ob unser Gesundheitssystem einen breiten niederschweligen Zugang zu psychologischen beziehungsweise psychotherapeutischen Hilfestellungen ermöglicht.

Christoph Archet



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

Freude am Fahren

THE 1

AB € 239,-/MONAT*

INKL. PAKET ADVANTAGE UND KOSTENLOSEM SERVICE MIT BMW PAKET CARE.



MEHR FREUDE AM FAHREN. MEHR SERVICE.

Jetzt den BMW 1er ab € 239,- pro Monat* leasen und BMW Paket Care inklusive erhalten.

AutoFrey

Wir tun mehr.

autofrey.at

AutoFrey GmbH

Alpenstraße 85
5020 Salzburg
Tel. 0662/62 35 81

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

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

BMW 1er: von 80 kW (109 PS) bis 225 kW (306 PS), **Kraftstoffverbrauch** gesamt von 4,5 l bis 7,3 l/100 km, CO₂-Emissionen von 118 g bis 167 g CO₂/km. Angegebene Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte ermittelt nach WLTP.

*Gültig bei Vertragsschluss von 01.07.2021 bis 31.12.2021, Auslieferung bis 31.03.2022. Ein Angebot der BMW Austria Leasing GmbH für den BMW 116i, beinhaltet kostenloses Service mit dem BMW Paket Care für 4 Jahre oder max. 100.000 km sowie Versicherung für die Mängelbeseitigung in Österreich für das 3. und 4. Jahr ab Erstzulassung bis zum Erreichen einer Fahrleistung von 120.000 Kilometer, es gilt der jeweils zuerst erreichte Grenzwert ab Erstzulassung. BMW Select Leasing für den BMW 116i mit Advantage Paket, LED-Scheinwerfer und Sitzheizung Fahrer/Beifahrer. Kalkulierter Anschaffungswert höchstens € 25.822,16, Leasingentgelt ab € 239,- monatlich; genaue Höhe abhängig von Sonderausstattung und Zubehör gemäß individueller Konfiguration bei Ihrem teilnehmenden BMW-Händler, Anzahlung € 2.790,-, Laufzeit 48 Monate, 10.000km p.a., Restwert € 14.575,01, Rechtsgeschäftsgebühr € 132,17, Bearbeitungsgebühr € 260,-, Vollkaskoversicherung vorausgesetzt, effektiver Jahreszins 4,68%, Sollzins variabel 3,99%, Gesamtbelastung € 29.229,18. Beträge inkl. NoVA u. MwSt.. Angebot freibleibend. Verfügbarkeit, Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 17/2021

Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Jänner. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 10. Dezember 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, Dr. Sabine Schneider, Dr. Hannelore Breidenbach, Dr. Raffaele Eigner, 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: shutterstock.com



26



12



16

06 VORWORT

Dr. Wilfried Haslauer

08 INAUGURATION

Rektor Wolfgang Sperl

10 HAUTREGENERATION

Paracelsus Medizinische Privatuniversität

11 REGENERATIVE MEDIZIN

„Methode der Zukunft“

12 VOLKSKRANKHEIT ADIPOSITAS

Tauernklinikum

14 FETTLAIBIGKEIT ALS KOLLEKTIVES VERSAGEN

Dr. Raffaele Eigner

16 3D KNIEGELENK

Medizinisches Zentrum Bad Vigaun

17 OPERATION EINFACH ERKLÄRT

Kniefelenksoperation

18 OP-ROBOTER

Weltpremiere in Salzburg

20 KNORPELSCHÄDEN

Klinik Dr. Aufmesser

22 WIRKSTOFFENTWICKLUNG FÜR EPIDERMOLYSIS BULLOSA

Universität Salzburg

23 TRANSLATIONALE FORSCHUNG

Universität Salzburg

24 COVID-19

Antikörpertests – sinnvoll und verlässlich?

26 PSYCHOSOMATIK

Dr. Brigitte Gappmair

28 SOMATISCHE SCHMERZEN

Alles nur Einbildung?

29 PSYCHISCHER STRESS

Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof

30 GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Interview mit Alfons Riedlsperger, APR

31 REHABILITATION

Promente Salzburg

Titel-story

Schwerpunkt

INHALTSÜBERSICHT



32 SICHERE JOBS IN DER KRISE
Pflegerkräfte

33 HEIMHILFE UND ASSISTENZ
Weco

34 3D OPERATIONSMIKROSKOP
Universitätsklinikum Salzburg

35 KRAMFADERN
Privatklinik Wehrle-Diakonissen

37 MEHR ALS PFLEGE
Caritas Salzburg

38 LEBENSGESCHWINDIGKEIT
Dr. Sabine Viktoria Schneider

40 24H PANDEMIEBEKÄMPFUNG
Samariterbund Salzburg

41 HERAUSFORDERUNG HOMEOFFICE
Hannah Thalhammer

43 HERAUSFORDERUNG PFLEGEBERUF
Rotes Kreuz

44 ABSCHIEDNEHMEN
Silvia Schilchegger

47 KREBSHILFE SALZBURG
Krebsvorsorge

51 STADT LAND FLUSS
Traklhaus



NUR EIN ‚PIEKS‘



Die menschliche Agenda, schreibt der Historiker Yuval Noah Hariri in seinem Bestseller „Homo Deus“ sei lange Zeit von drei großen Herausforderungen beherrscht gewesen: Hunger, Krieg und Krankheit. Den „breaking news“ der Welt zum Trotz sind die globalen Gefahren durch Hunger und Kriege objektiv wesentlich geringer geworden. Die intensive Suche nach dem Weg zu bleibender Gesundheit bleibt jedoch auf der Tagesordnung, umso mehr in Zeiten einer Pandemie.

Die Medizinforschung zeigt auf, dass sich — statistisch gesehen — ein Menschenleben bei hoher Qualität um bis zu 17 Jahre verlängern lässt, wenn man Alkohol und Zigaretten meidet und den richtigen Mix aus Ernährung und Bewegung praktiziert. Anders gesagt: Gesundheit ist zu einem gewissen Grad selbst beeinflussbar! Was dennoch unvermeidlich übrigbleibt, nennen wir „Krankheit“. Zu deren Behandlung

und Heilung verfügt das Land Salzburg als Gesundheitsregion mit seinen Landeskliniken, seiner Paracelsus Medizinischen Privatuniversität, seinen regionalen Krankenanstalten, Therapie- und Rehabilitationseinrichtungen und seinen niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten und mit seinen Apotheken über ein vielgliedriges Netzwerk im Dienst der Volksgesundheit.

Das hohe Maß an Eigenverantwortung jedes Einzelnen für seine Gesundheit ist unbestreitbar. Dasselbe gilt im Moment für die Dringlichkeit einer letzten allgemeinen Anstrengung zur Beendigung der Pandemie. Das Prinzip heißt Verantwortung wahrnehmen für sich und für andere. Der bewährte Weg heißt: Impfung! Nur ein ‚Pieks‘ für ein rasches Zurück zur Normalität. Viele kleine Entscheidungen machen den einen, großen Unterschied. — JETZT!

Dr. Wilfried Haslauer
Landeshauptmann

WIR MACHT'S MÖGLICH.

Es ist nicht der Einzelne, der die Welt verändert. Es ist die Gemeinschaft, die stärker ist als alles andere. Das Wir, das füreinander sorgt und füreinander Mehrwert schafft. Aus der Region und für die Region und die Menschen, die darin leben. So ermöglichen wir die Verwirklichung großer Träume und gestalten eine nachhaltige Zukunft.
salzburg.raiffeisen.at



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 Polyarthritis
- └ 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



■ Rektor Wolfgang Sperl mit seinem Vorgänger Gründungsrektor Herbert Resch bei der Übergabe des Zepters.

FEIERLICHE INAUGURATION VON WOLFGANG SPERL ZUM REKTOR DER PMU

Die feierliche Inauguration von Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Sperl in das akademische Amt des Rektors der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg fand im September in der Großen Aula der Paris-Lodron-Universität-Salzburg statt. Geladen waren Würdenträger aller MedUnis in Österreich sowie anderer privater Universitäten und Hochschulen, der Salzburger Erzbischof Franz Lackner, Politik, Förderer und Sponsoren der PMU, Vertreter aus Ärzteschaft und Gesundheitseinrichtungen sowie der Paracelsus Universität.

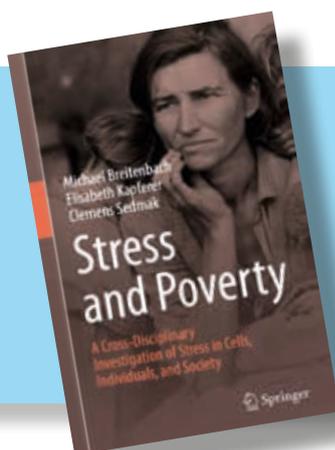
UNIVERSITÄTSSTANDORT SALZBURG

Wolfgang Sperl nahm von seinem Vorgänger und Gründungsrektor Herbert Resch nach dem von Fanfarenklängen begleiteten Einzug und Grußworten namhafter Persönlichkeiten, darunter auch Salzburgs Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer, das Universitätszepter entgegen. Haslauer würdigte Sperl als großen Verbinder, eine Eigenschaft, die auch in der Wissenschaft von zentraler Bedeutung sei. Das Land sei beseelt von der Weiterentwicklung Salzburgs als Universitätsstandort. Sperl

war zuvor langjähriger Vorstand am Salzburger Uniklinikum für Kinder- und Jugendheilkunde. Bereits im Juni 2020 übernahm er an der PMU das Amt des Rektors von Gründungsrektor Herbert Resch. Nach zwei pandemiebedingten Absagen konnte die Feierlichkeit unter Einhaltung eines Covid-19-Maßnahmenpaketes mit 3-G-Regel jetzt stattfinden.

DIE WURZELN DER MEDIZIN

Der neue Rektor betonte die historische Bedeutsamkeit der Großen Universitätsaula auch für das Studium der Medizin. Universitäre Wurzeln gehen in Salzburg bis auf die Benediktineruniversität und ihre Gründungszeit um 1622 zurück. Das Sonnenuhr-Fresko des Salzburger Malers Georg Jung mit dem Schriftzug „Universitas Salisburgensis 1623“ am Eingang erinnert bis heute daran. „Es gibt keinen trefflicheren Ort für mich als Rektor der PMU hier inauguriert zu werden, dort wo die Wurzeln der Medizin in Salzburg gelegt wurden“, so Sperl. Es ist für ihn auch Gelegenheit zu betonen, wie wichtig der PMU die Zusammenarbeit mit anderen Universitäten ist.



STRESS AND POVERTY

- A Cross-Disciplinary Investigation of Stress in Cells, Individuals, and Society
von Breitenbach, Kapferer und Sedmak

Mit Blick auf die Bedeutung von Stress in den Natur- und Geisteswissenschaften untersucht dieses Buch zellulären Stress als Ursache und in Zusammenhang mit dem, was der Mensch als Stress erlebt. Wann empfinden wir psychisch Stress und wann zeigen wir physiologische Anzeichen von Stress in unserem Gehirn? Das Buch richtet sich an alle, die sich für Stress, seine Ursachen und Folgen sowie seinen Zusammenhang mit Armut interessieren.



UNIV.-PROF.
DR MANUEL SCHABUS
STUDIENLEITUNG, Universität
Salzburg, Centre for Cognitive
Neuroscience Salzburg (CCNS) |
Laboratory for „Sleep, Cognition
and Consciousness Research“

„CORONA-BABY“-STUDIE ZU DEN AUSWIRKUNGEN DER PANDEMIE AUF SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

ELTERN-WERDEN IN CORONA ZEITEN

In Zeiten der Coronapandemie Eltern zu werden, war für viele eine Belastung. Das zeigen erste Ergebnisse der Studie „Corona-Baby“, von Salzburger Psychologen. Die Jungeltern berichten darin von negativen Auswirkungen auf Schwangerschaft, Geburt und die Sozialkontakte des Kindes. Gleichzeitig sieht fast die Hälfte der Befragten auch einen positiven Effekt: 44 Prozent hatten demnach durch die Pandemie mehr Zeit mit ihrem Kind.

Die Studie umfasste mehr als 2.000 Familien in Deutschland und Österreich. Befragt wurde je ein Elternteil. Für die Studie entwickelt wurde das Maß der „pandemie-bedingten Belastung“. Hier wurden mögliche Beeinträchtigungen und deren Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie und ihren sozialen Auswirkungen abgefragt.

EMPFINDEN VON STRESS UND BELASTUNG DURCH DIE PANDEMIE

Das neugeborene Baby selbst scheint insgesamt protektiv zu wirken. 56,12 % der Studienteilnehmer geben an, dass es ihnen während der Pandemie Kraft gibt, mit einem Neugeborenen zusammen zu sein. Mütter, die einen positiven Effekt der Pandemie auf die Schwangerschaft erlebten, sind aktuell weniger gestresst und berichteten weniger häufig von depressiven Symptomen. Fast zwei Drittel der teilnehmenden Mütter gaben an, dass die Pandemie ihre Schwangerschaft negativ (49%) oder sehr negativ (15%) beeinflusst hat. Rund 18% berichteten von keinem Einfluss. Die übrigen Mütter (18%) erlebten den Einfluss der Pandemie auf Ihre Schwangerschaft als positiv oder sehr positiv.

Mehr als die Hälfte der Eltern (55%) gab an, dass die Pandemie das Geburtserlebnis selbst, negativ oder sehr negativ beeinflusst hat. Etwa ein Drittel nahm keinen Einfluss wahr und 13% berichteten von einer positiven oder stark positiven Wirkung.

Es besteht ferner ein Zusammenhang zwischen dem subjektiven

Stresserleben und der erlebten pandemie-bedingten Belastung. Die im Rahmen der pandemiebedingten Belastung erhobenen Fragen nach objektiven Einschränkungen durch die Pandemie-Maßnahmen (wie z.B. Unterstützung durch Großeltern/andere Bezugspersonen; Begleitung in den Kreißsaal; Einschränkung in der Hebammenbetreuung; finanzielle Sicherheit) zeigen: Je höher die objektive pandemie-bedingte Belastung, desto höher das subjektive Stresserleben. „Das bedeutet, dass die objektiv erlebten Belastungen durch die Pandemie zu mehr subjektivem Stress, und depressiver Symptomatik in den Jungeltern führt, bzw. dass vulnerable Gruppen stärker mit Stress und depressiver Symptomatik auf die Belastungen reagiert haben und wie wir meinen nun rasch und gezielt Hilfe bräuchten!“, erklärt Studienleiter Manuel Schabus.

Weiters konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen den pandemiebedingten Belastungen und der wirtschaftlichen Grundsituation der Teilnehmer hergestellt werden: „Es fällt auf, dass besonders finanziell bereits vorbelastete Mütter durch die Pandemie-Maßnahmen schwerer getroffen wurden“, so Schabus.

EINFLUSS DER PANDEMIE AUF KINDER, FAMILIE UND FREUNDENKREIS

Die Unterstützung durch den Partner wird von Müttern als sehr gut wahrgenommen. Exakt 91,48 % geben an, fast immer vom Partner „gut behandelt“ zu werden und mehr als die Hälfte (60,61 %) der Eltern geben an, auch von den Großeltern unterstützt zu werden. Andere wichtige Personen wie Freunde oder die erweiterte Familie unterstützen in rund einem Drittel der Fälle die Eltern. Und ein Viertel wird laut Aussagen der Eltern aufgrund der COVID-19-Situation nicht mehr unterstützt.

Um positiv zu enden: Fast jede zweite Familie denkt, dass die „Covid-19 Situation einen positiven Einfluss auf die gemeinsame Zeit mit dem Kind gehabt hat“.



NEUES „REZEPT“ FÜR DIE GROSSFLÄCHIGE HAUTREGENERATION ENTDECKT

FORSCHUNGSERFOLG MIT STAMMZELLEN AN DER PARACELSUS MEDIZINISCHEN PRIVATUNIVERSITÄT:

Die Haut ist flächenmäßig unser größtes Organ. Sie wiegt etwa 16 Prozent des Körpergewichtes. Nur ein Quadratcentimeter enthält drei Millionen Zellen (!). Bei großflächigen Schäden kann sie sich nicht mehr wie beim Gesunden selbst regulieren und neu bilden.

Ein neues „Rezept“ für die Hautregeneration im großen Stil gewann jetzt ein Team von WissenschaftlerInnen und ÄrztInnen der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität: Der Gruppe rund um Erstautorin Patricia Ebner-Peking und Prof. Dirk Strunk vom Institut für Experimentelle und Klinische Zelltherapie ist es gelungen, wesentliche „Zutaten“ für eine großflächige Erneuerung zu kombinieren. Stamm- und Vorläuferzellen können sich in diesem Umfeld selbst zu mikroskopisch kleinen Zellgruppen, sogenannten Organoiden, zusammensetzen und so auch die Regeneration von Gewebe beeinflussen.

SCHLÜSSEL FÜR BESSERE BEHANDLUNGSMETHODEN

„Es geht um Situationen, wo Haut großflächig verletzt oder krank ist“, erklärt Dirk Strunk, Stammzellforscher und Experte für zellbasierte Therapien. Dazu zählen Verbrennungen, auch Tumor-Operationen mit größeren Hautverlusten oder die extrem brüchige Haut bei der Schmetterlingskrankheit (Epidermolysis bullosa). Dort setzen die Ergebnisse der Studie an: Sie könnten schon bald der Schlüssel zu noch besseren Behandlungsmethoden oder Testverfahren an der Haut sein. Regenerative Therapien zählen insgesamt zu den Hoffnungsfeldern der modernen Medizin.

Am Beginn der Arbeit stand die Frage nach den besten Bedingungen für eine optimale Hautvermehrung mit viel detektivischem Spürsinn und dem Ziel, bekannte „Tipps & Tricks“ neu zu kombinieren. Idee der ForscherInnen: Blutplättchen, die neben der Blutgerinnung auch das Heilen und Regenerieren von Wunden steuern, könnten hier als eine Art Beschleuniger und Navigator wirken. Winzig kleine „Turbos“, bis zu 500 Mal kleiner als ein Millimeter, kamen zum Einsatz.

Ausgangslage war, dass Vorläuferzellen der Haut mit einem Thrombozytenlysat vermischt wurden. Die Flüssigkeit aus Blutplättchen wird im Labor in einem klassischen Prozess aus mehrmaligem Einfrieren und Auftauen gewonnen, ein Verfahren das von Prof.in Katharina Schallmoser an der SALK entwickelt wurde. Wer diesen Prozess selbst versuchen will: „Wenn Sie Weintrauben mehrmals

einfrieren und wieder auftauen, entsteht Traubensaft“, vergleicht Strunk. Verwendet wurden für die Studie Hautreste nach plastischen chirurgischen Operationen. Spezielle Reagenzgläser, die ein Anhaften der Zellen unmöglich machten, boten ideale Bedingungen in dem Testverfahren.

NEUES MODELLSYSTEM

Das Ergebnis ließ die Forschenden schon nach kurzer Zeit staunen: „Normalerweise würde man ein blindes Durcheinander vermuten“, erklärt Strunk. Es kam kein Chaos auf: Bereits nach kurzer Zeit begannen die Zellen, sich selbst zu organisieren und sich zu vermehren. Es wurde damit ein neues Modellsystem geschaffen.

In einer Visualisierung aus dem Labor zeigt sich schon nach zwei Tagen ein Bild, das so noch nie zuvor beobachtet wurde: Blaue (Bindegewebe), rote (Gefäße) und grüne (Hornhaut) Zellen nehmen in Kügelchen geordnet ihre Plätze ein. Erschienen ist die Publikation im Journal Theranostics. In dem illustrierten Abstrakt ist zu sehen, wie die Selbstorganisation abläuft. Bereits nach 35 Stunden siedeln sich in dem Laborsystem die Hornhautzellen außen ab.

GROSSE HAUTREPARATUREN ERMÖGLICHEN

Es gibt dafür zwei Anwendungsgebiete: Einerseits bildet sich unter diesen Labor-Bedingungen ein neuartiger Typ von mikroskopisch kleinen Organeinheiten, sogenannte Organoiden, aus, was für das Testen von Medikamenten und deren Einfluss auf die Haut neue Möglichkeiten eröffnet. Tierversuche für die Forschung könnten so weiter reduziert werden. Zweitens führe das Zellgemisch auf Hautwunden zu einer schichtartigen und großflächigen Zellregeneration, so die Forscher der Paracelsus Universität. Es gibt damit beispielsweise Alternativen zum Züchten von Haut in Kollagengemischen bzw. zum Kultivieren von Lederhaut im Reagenzglas. Auch für Patienten mit Schmetterlingskrankheit – die Erstautorin kommt aus diesem Forschungsschwerpunkt – könnte das künftig noch verträglichere, vor allem großflächige Haut-Reparaturen ermöglichen.

REGENERATIVE MEDIZIN ALS „METHODE DER ZUKUNFT“

Prof. Dirk Strunk und seine Forschergruppen – das Institut ist Teil des Zentrums für Querschnitt- und Geweberegeneration – stehen für starke Forschungsleistungen. Vielversprechend ist unter anderem der Einsatz von pluripotenten Stammzellen (iPS) – Alleskönner, die sich zu jeder Zelle entwickeln können und Grundlage zur Geweberegeneration in verschiedenen Organsystemen wie unter anderem dem Herzen, den Knochen oder der Haut sind.

Die Stammzellforschung wird seit Jahren von einer enormen Dynamik geprägt: Vielversprechende „Wunder-Waffen“ entpuppten sich als doch nicht so aussichtsreich, dafür werden laufend neue Methoden entdeckt und weiterentwickelt. Leukämie galt lange als fast hundertprozentiges Todesurteil, bis Stammzelltransplantationen aus dem Knochenmark und ein „Reset“ des Immunsystems die Therapiemöglichkeiten vollkommen revolutionierten. Heute sind meist sogenannte induzierte pluripotente Stammzellen (iPS) - Alleskönner, die sich zu jeder Zelle entwickeln können - Grundlage.

MESSENGER-RNA

Die Zellforscher der PMU beschäftigen sich mit Geweberegeneration in verschiedenen Organsystemen, unter anderem dem Herzen, den Knochen oder der Haut. Die Erkenntnisse könnten auch eine wichtige Etappe auf dem langen Weg zu einer Heilung bzw. Verbesserung der Lebensbedingungen bei Rückenmarksverletzungen sein. Die „Übersetzung“ aus anderen Forschungsfeldern erhöht auch hier die Heilungschancen. Strunk: „Wir müssen im Bereich Querschnitt genauso auf kleinere Schritte hoffen.“

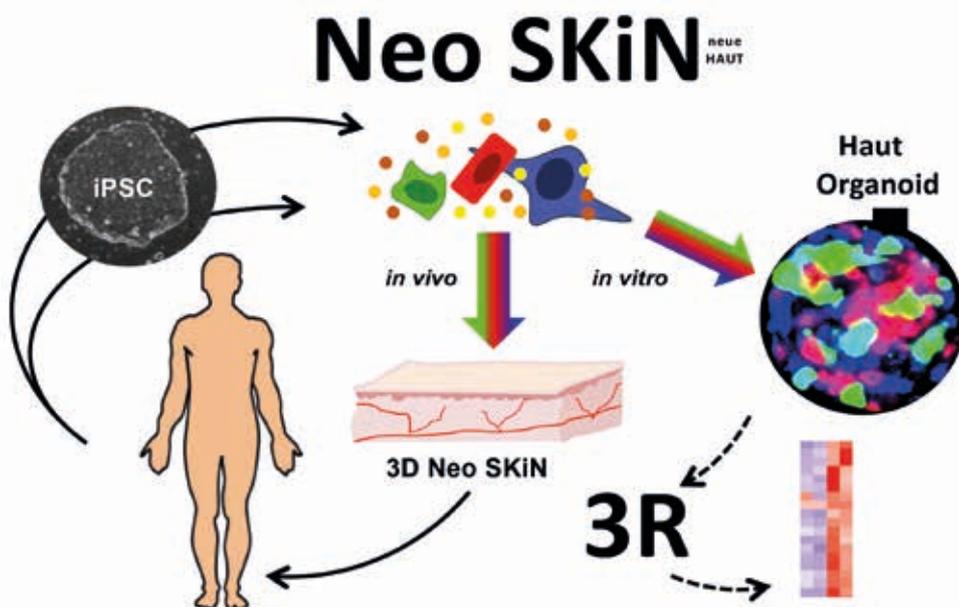
Auch Messenger-RNA, wegen der Covid-19-Impfungen jetzt in aller Munde, stuft Strunk schon vor Jahren als vielversprechende Methode ein. Er ist ein Forschergeist durch und durch, angetrieben davon, molekulare Prozesse im menschlichen Körper immer noch ein Stück weiter entschlüsseln zu können.

HERSTELLUNG „KÜNSTLICHER - BLUTPLÄTTCHEN“ IM GROSSEN STIL

Die Forschungsleistungen in seinem Institut sind 2021 bereits in fünf Publikationen renommierter Journale zu beobachten: Auch in der Herstellung künstlicher Blutplättchen sind die Forschenden einen wesentlichen Schritt weiter. Bisherige Ansätze, künstliche Blutplättchen aus induzierten pluripotenten Stammzellen (iPS) nachzubauen, waren nur begrenzt erfolgreich. Der Gruppe unter der Erstautorin Linda Krisch ist es gelungen, mit nur zwei zusätzlichen Zutaten fünfmal mehr Blutplättchen zu produzieren. „Dieses optimierte Protokoll bringt uns einen Schritt näher an die Herstellung ausreichender Mengen funktionaler Thrombozyten“, so Strunk. Weitere Arbeiten beschäftigen sich mit den Möglichkeiten von extrazellulären Vesikeln und Qualitätsstandards in der Herstellung.



UNIV.-PROF. DR. DIRK STRUNK
Paracelsus Medizinische
Privatuniversität, ist Leiter im
Zentrum für Querschnitt- und
Geweberegeneration





TAUERNKLINIKUM

VOLKSKRANKHEIT ADIPOSITAS – DEM ÜBERGEWICHT DEN KAMPF ANSAGEN

Die Abteilung für Allgemein- und Visceralchirurgie des Tauernklinikums sind Spezialisten für die Organe des gesamten Verdauungstraktes. Ihr Ziel ist es mehr Lebensqualität bei weniger medizinischen Risiken durch reduziertes Gewicht zu erzielen.

Übergewicht zieht für die Betroffenen oft handfeste gesundheitliche Schäden nach sich: Herz-Kreislauf-Beschwerden, Stoffwechselerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Gelenksbeschwerden und seelische Probleme – um nur einige davon zu nennen. Adipositas, vom lateinisch: adeps = Fett abgeleitet, darf weder verharmlost, noch kontextunabhängig pathologisiert werden. Es muss im Einzelfall entschieden werden, ob eine Behandlung notwendig und wenn ja, welche sinnvoll ist. „Da spielen viele Faktoren mit. Psychischer Stress, soziale Komponenten, genetische Veranlagung - um nur einige zu nennen, treiben das gewichtige Problem voran“, erklärt Oberarzt Raffaele Eigner. Was noch hinzukommt ist, dass die dann im Verhältnis kleine Lunge den Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff

versorgen kann. Ganz zu schweigen von den seelischen Problemen.“



■ Für Patienten mit einem BMI über 40 bzw. ab 35 mit behandlungsbedürftigen Begleiterkrankungen gibt es die Möglichkeit der Adipositas-Chirurgie.

**TAUERN
KLINIKUM**

ALLGEMEINE CHIRURGISCHE
AMBULANZ
TAUERNKLINIKEN GMBH
5700 Zell am See,
Paracelsusstraße 8
MO - FR 10.00 - 12.00 Uhr
Tel: +43 6542 777 2211

<https://www.tauernklinikum.at>

LEICHTER LEBEN

Darum bietet das Tauernklinikum mit „Leichter Leben“ schon seit einigen Jahren sehr erfolgreich ein individuelles, interdisziplinäres, medizinisch geführtes Programm für eine sichere und dauerhafte Gewichtsabnahme. Es ist speziell auf krankhaft übergewichtige Menschen zugeschnitten. Mit „Leichter Leben“ hat das Tauernklinikum einen sieben Punkte Plan entwickelt bei dem ein Team bestehend aus Ärzten, Psychologen, Diätologen und Physiotherapeuten die Patienten professionell in ein „neues, gesünderes Leben“ begleitet.

So werden zu Beginn für Betroffene Infogespräche in der Adipositas-Ambulanz des Tauernklinikums angeboten. Bei diesen Terminen erhält man alle Informationen über den Programmablauf und Bezuschussung durch Krankenkassen. Außerdem werden Termine für die medizinischen und psychologischen Eingangsuntersuchungen vereinbart und Kontaktadressen für diätologische und psychologische Vorgespräche vergeben. Anschließend wird im Rahmen einer 3-monatigen Vorbereitungsphase eine individuell erarbeitete Ernährungsumstellung und ein Bewegungsprogramm angeboten, um so eine erhebliche Gewichtsreduzierung zu erreichen. Alte Verhaltensmuster werden so über Bord geworfen und Schritt für Schritt neu gebildet. Die Art eines möglichen operativen Eingriffs hängt von der Schwere der Adipositas, der vorliegenden Begleiterkrankungen, dem Essverhalten und anderen Faktoren sowie dem Patientenwunsch ab. In weiteren Schritten folgt eine Umstellungs- und Stabilisierungsphase durch Verinnerlichung des neu erlernten Ess- und Bewegungsverhaltens.



TAUERNKLINIKUM FÜR ALLE

Ein Schwerpunkt der Abteilung für Allgemein- und Visceralchirurgie des Tauernklinikums bilden Eingriffe, die minimalinvasiv durchgeführt werden. Also Operationen, die nur kleinstmögliche Beeinträchtigungen des Körpers verursachen.

Unter anderem wird am roboter-assistierten Zentrum des Tauernklinikums Zell am See mit dem daVinci Operationsroboter interdisziplinär minimal-invasiv und schonend operiert. Das Tauernklinikum Zell am See ist eines der drei Spitäler im Pinzgau, die zur Gesundheit Innergebirg gehören. Als größter und vielfältigster Gesundheitsbetrieb im südlichen Salzburg bildet die Gesundheit Innergebirg mit drei Spitälern, verschiedenen Diagnostik-, Dialyse- und Therapiezentren sowie der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege das Rückgrat der medizinischen Versorgung im Pinzgau.

TRAININGSÜBUNGEN

DIESE 3 SPORTARTEN EIGNEN SICH BESONDERS GUT, DENN SIE SIND GELENKSCHONEND UND BAUEN MUSKELN UND KONDITION AUF. DENN NUR WER SEINE MUSKELN TRAINIERT UND STÄRKT, KANN MIT GUTEN ERFOLGEN BEIM ABNEHMEN RECHNEN.



SCHWIMMEN

Bei den sanften Bewegungen im kühlen Element lasten nur 10 Prozent des Körpergewichtes auf den Gelenken. Schwerelos durchs Wasser gleiten, alle wichtigen Muskeln trainieren und Fett verbrennen.



LIEGE-ERGOMETER

Wer unabhängig von Wind und Wetter sein will, trainiert am besten auf dem Liege-Ergometer, das Rücken und Lenden schonet. Das stärkt das Herz-Kreislauf-System.



PILATES-TRAINING

Pilates-Training schenkt ein besseres Körpergefühl und damit auch Selbstvertrauen. Die Kombination aus Dehn- und Kräftigungsübungen kräftigt das Körperzentrum. Muskeln werden gestärkt, die Haltung verbessert. Körper und Geist in Einklang gebracht und die Körperwahrnehmung gesteigert.

FAKTOREN FÜR ÜBERGEWICHT ODER ADIPOSITAS

- Genetisch
- Soziokulturell (westliche Überflusgesellschaft)
- Abnahme der körperlichen Aktivität in Beruf und Freizeit
- Psychosozial - individuelle biographische Merkmale und emotionale Befindlichkeit oder dysfunktionale Stressverarbeitungsstrategien

ESSVERHALTEN VON ADIPOSEN PATIENTEN

- Häufig emotional beeinflusst
- „Frustessen“ = Essen im Dienste der Affektregulation
- Übertrieben hohe gedankliche Beschäftigung mit „nicht Essen“ führt zu Kontrolldurchbrüchen, da
- das menschliche Gehirn nicht an etwas nicht denken
- Resignation durch schon viele erfolglose Diätversuche



■ Dr. Raffaele Eigner ist leitender Oberarzt und interimistischer Abteilungsleiter der Allgemein- und Viszeralchirurgie, Tauernkliniken Zell am See und Mittersill.

FETTLLEIBIGKEIT IST EIN KOLLEKTIVES VERSAGEN

✎ VON DR. RAFFAELE EIGNER

Adipositas ist nicht nur ein optisches Erscheinungsbild, sondern vielmehr eine ernstzunehmende Krankheit!

Weltweit zeigen sich 2 Milliarden Menschen übergewichtig, 600 Millionen davon adipös. Jeder siebente Österreicher ist von krankhafter Fettsucht betroffen. 2,8 Millionen Menschen sterben jährlich an den Folgen einer unbehandelten Adipositas. Laut Schätzung der WHO ist mit 250 Millionen fettleibiger Kinder ab 2030 zu rechnen. Die Fettleibigkeit ist ein globales Problem, geschuldet keinem individuellen, sondern einem kollektiven Versagen!

VERKANNTEN URSACHE(N):

Das Konzept der Energiebalance beschreibt ein Gleichgewicht zwischen Energiezufuhr und Energieabbau, zugeführte Nahrung bei zu niedrigem Energieverbrauch bedingt einen Kalorienüberschuss. Analysiert man die letzten Jahrzehnte, so fällt statistisch auf, dass sich in den letzten 50 Jahren ein Zuwachs der Fettsucht bemerkbar macht und an Dynamik und

Intensität rasant zunimmt. Mit Beginn der Siebzigerjahre wurden bei der Einführung industriell gefertigter Lebensmittel diese mit Getreide und anderen zuckerlastigen Ersatzstoffen geflutet. Diese synthetisierten und veränderten Kohlenhydrate, beigemischt zum Beispiel als Füllmittel oder Stabilisatoren in vielen der heutigen Lebensmittel eines Supermarktes, führen zu Veränderungen der menschlichen Stoffwechsellage, beeinflussen negativ unsere Organsysteme (Leber, Darm, Niere), machen abhängig und begünstigen damit Adipositas. Der Einfluss der Lebensmittelindustrie auf das globale Problem der Fettsucht ist nicht mehr zu leugnen.

VERMEIDUNG UND THERAPIE

Präventiv muss es zu einem radikalen Umdenken und zur Aufklärung der Verbraucher kommen. Regulativ müssen zuckerhaltige Produkte in der Lebensmittelindustrie und die Werbung dafür, besonders die Zielgruppe der Kinder betreffend, eingeschränkt

werden, um einem drohenden gesellschaftlichen Untergang entgegenzuwirken. Diverse diätetische Behandlungskonzepte reichen von kalorien-, fett-, kohlenhydratreduzierten bis hin zu proteinreichen Varianten. In randomisierten Studien konnte hier retrospektiv kein dauerhafter, langfristiger und nachhaltiger Erfolg erzielt werden. Medikamentöse Therapien sind in Österreich bereits erhältlich, bedürfen jedoch einer klaren Indikationsstellung unter ärztlicher Kontrolle und führen in der Regel bis zu einer 10-prozentigen Gewichtsreduktion im 1. Jahr, nicht selten mit unangenehmen Nebenwirkungen.

BERECHNEN SIE IHREN BMI

BODY MASS INDEX

Der BMI errechnet sich nach folgender BMI Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{GEWICHT kg}}{\text{GRÖSSE cm}^2}$$

- BMI = 19 < 25 normal
- BMI = > 25 übergewichtig
- BMI = > 30 Adipositas

■ Der BMI ist aber nicht der einzige Richtwert“, so Primar Dr. Kai-Uwe Asche „gravierender ist die Fettverteilung. Das gefährliche Fett sitzt am Bauch. Es bildet Botenstoffe, die die Entwicklung chronischer Erkrankungen fördern.

CHIRURGISCHE EINGRIFFE

Die chirurgischen Therapieformen unterscheiden restriktive (Schlauchmagen) von restriktiv-malabsorptiven (1- oder 2-Anastomosen-Bypass) Verfahren. Nur die metabolisch-bariatrische Chirurgie vermag hier dem adipösen Patienten im Sinne einer Gewichtsreduktion, aber vor allem im Sinne einer erfolgreichen Behandlung bzw. Heilung der assoziierten Begleiterkrankungen (Diabetes mellitus, art. Hypertonie, Lebererkrankungen) zu helfen!

PERSPEKTIVE

Im Tauernklinikum ist es uns gelungen ein visionäres multi-disziplinäres Team, bestehend aus DiätologInnen, Physiotherapeuten, Internisten, Anästhesisten, Chirurgen und Psychologen zu formen. Neben konservativen Therapiemöglichkeiten finden sich hochstandardisierte chirurgische Modelle nach neuesten Erkenntnissen der minimalinvasiven „Fast-Track-Chirurgie“, um höchste Patientensicherheit und -zufriedenheit zu gewährleisten. Selbstverständlich beinhaltet unser Angebot auch die postoperative Nachsorge, engmaschige Kontrollen und jegliche Möglichkeiten der plastisch-chirurgischen Versorgung postbariatrischer Problemzonen, um dem Patienten die Lebensqualität in Gesundheit mit modernster Medizin wieder zurückzugeben.



DR. RAFFAELE EIGNER

leitender Oberarzt und interimsistischer Abteilungsleiter der Allgemein- und Viszeralchirurgie, Tauernklinik Zell am See und Mittersill.

ACCU-CHEK® Instant

Roche

EINFACH MESSEN EINFACH INSTANT

JETZT BESTELLEN AUF WWW.ACCU-CHEK.AT

- 1 EINFACH AUFTRAGEN**
auf die besonders breite Blutauftragsfläche
- 2 EINFACH ABLESEN**
vom großen beleuchteten Display
- 3 EINFACH VERSTEHEN**
dank der Farbskala



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

Kompatibel mit mySugr

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT und MYSUGR sind Marken von Roche. Alle weiteren Produktnamen und Marken gehören den entsprechenden Eigentümern. © 2021 Roche Diabetes Care | www.accu-check.at | Roche Diabetes Care Austria GmbH | 1210 Wien | Engelhorngasse 3



MIT 3D-TECHNIK ZUM NEUEN KNIEGELENK

Ihre Ansprechpartner für orthopädische Fragen im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun:

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

DR. LOTHAR DÜCKELMANN
Facharzt für Orthopädie und
orthopädische Chirurgie

DR. CHRISTOPH THALER
Facharzt für Orthopädie und
orthopädische Chirurgie

**Medizinisches Zentrum
Bad Vigaun**
Karl-Rödhammer-Weg 91
5424 Bad Vigaun
Tel.: +43(0)6245/8999-0
www.badvigaun.com

Die Orthopäden am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun verwenden beim Ersatz eines Kniegelenks eine personalisierte 3D-Schablone. Das sorgt für eine schnellere Rehabilitation und höhere Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten.

Jeder Mensch ist einzigartig. Das gilt für Geist und Seele ebenso wie für den Körper. Der eine kann jahrelang Marathons laufen und hat auch mit 80 Jahren keinerlei Beschwerden, der andere bekommt schon früh Probleme mit der Hüfte oder den Knien.

Der durch Arthrose bedingte Verschleiß des Knorpels verursacht Schmerzen beim Gehen oder während nächtlicher Ruhephasen. Spätestens wenn die Schmerzen zu eingeschränkter Mobilität und damit einem starken Verlust der Lebensqualität führen, ist es Zeit, einen Arzt zu konsultieren. Mit seinen renommierten Fachärzten ist das Medizinische Zentrum Bad Vigaun kompetente Anlaufstelle bei Beschwerden des Bewegungsapparats und der Wirbelsäule. „Wir nehmen uns viel Zeit für unsere Patientinnen und Patienten und schenken deren individueller Situation sehr viel Aufmerksamkeit“, betont Michael Schafflinger, Geschäftsführer des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun. Da liegt es auf der Hand, dass auch innovative Behandlungsmethoden ausgeschöpft werden, die heute unter dem Stichwort personalisierte Medizin möglich sind.

PERSONALISIERUNG BRINGT HÖHERE ZUFRIEDENHEIT

So verwenden die Orthopäden am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun vielfach personalisierte 3D-Schablonen, wenn sie ein Kniegelenk durch ein modernes Implantat ersetzen. Damit ist schon im Vorfeld der Operation eine exakt auf den jeweiligen Menschen abgestimmte Vorbereitung des Eingriffs

möglich. Die Vorteile sind überzeugend: Die Operation ist kürzer, die Schnitte sind kleiner, die Wundheilung verläuft damit schneller. „Durch die Personalisierung erreichen wir eine höhere Passgenauigkeit und verlängern die Lebensdauer des künstlichen Gelenks“, beobachten die Fachärzte. Und nicht zuletzt sind die Patientinnen und Patienten zufriedener mit dem künstlichen Knie.

REHA SOFORT NACH OP

Im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun kann nach der Operation nahtlos die Rehabilitation angeschlossen werden. Eine Studie hat gezeigt, dass der frühe Beginn einer Rehabilitation nach dem Einsatz eines künstlichen Kniegelenks vor allem bei Gleichgewicht und Gangbild bessere Ergebnisse bringt. Die Patientinnen und Patienten werden bei der Rehabilitation von dem medizinischen und pflegerischen Team begleitet, das sie seit der Diagnose kennen und dem sie vertrauen. Diese Zuwendung und individuelle Betreuung trägt viel dazu bei, schnell wieder gesund und mobil zu werden.

Die erfahrenen Fachärzte für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun bieten das gesamte Spektrum konservativer und operativer Behandlungsmöglichkeiten: Physio- und Schmerztherapie, Infusionen und Gelenkspunktionen, Arthroskopien sowie den Ersatz von Gelenken durch Endoprothesen. Nach einer Diagnose werden zuerst konservative Behandlungsmethoden wie Schmerz- oder Physiotherapie ausgeschöpft, ehe an eine Operation gedacht wird. Ziel ist es immer, den betroffenen Menschen ihre Lebensqualität und Mobilität zurückzugeben.

OPERATIONEN EINFACH ERKLÄRT

KÜRZERE OPERATION, KLEINERE SCHNITTE, HÖHERE ZUFRIEDENHEIT

Welche Vorteile bringt ein Ersatz des Kniegelenks mittels personalisierter 3D-Schablone? Wir haben bei Primar Dr. Hildebert Hutt, Facharzt für Orthopädie und ärztlicher Leiter der Reha im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun, nachgefragt:

Was bringt die 3D-Schablone bei einer Knieoperation?

HUTT: Die 3D-Technologie verbessert die individuelle Planung und erleichtert die Operation. Die Operationszeit verkürzt sich dadurch um etwa ein Drittel, ich komme mit kleineren Schnitten und damit kleineren Wunden aus. Das bedeutet für den Patienten weniger Blutverlust, ein geringeres Risiko für Infekte und eine raschere Heilung.

Wie funktioniert diese innovative Methode?

HUTT: Vor der Operation wird das betroffene Knie mittels bildgebender Verfahren wie CT und MRT gescannt. Anhand dieser Bilder fertigt ein 3D-Drucker ein exakt nachgebildetes Modell des Knies und eine auf die individuelle Situation perfekt abgestimmte Säge-Schablone für den Operateur. Diese unterstützt den Operateur bei den Schnitten und beim Einpassen des Implantats. So ist gewährleistet, dass die Tragachse des Beins zwischen Sprung-, Knie- und Hüftgelenk der Ideallinie folgt.

Was ist der Unterschied zu einer herkömmlichen Operationstechnik?

HUTT: Mit der Schablone verkürzt sich die Operationszeit, weil man damit sofort die optimale Position erreicht und sich nicht während des Eingriffs herantasten muss. Es geht schneller und ist für den Patienten schonender.

Wie weit ist der Schritt zum maßgefertigten Knieimplantat?

HUTT: Das ist noch Zukunftsmusik. Wir können heute in der Operationsvorbereitung mit der 3D-Schablone einen Maßanzug verwenden und haben bei den Implantaten eine große Auswahl, die für den jeweiligen Menschen passt. Das individuell gefertigte Kniegelenk aus dem 3D-Drucker ist derzeit noch im experimentellen Stadium, mittelfristig wird es aber sicher kommen.

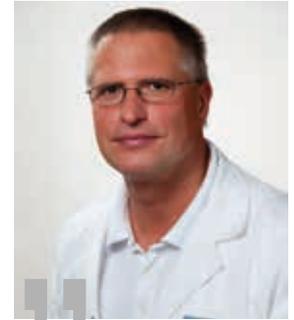
Welche Effekte sehen Sie bei Patientinnen und Patienten, die mit der neuen Methode operiert wurden, in der Rehabilitation?

HUTT: Durch die exaktere Achseinstellung ist das Knie schneller beweglich. Die Patientinnen und Patienten müssen sich nicht an eine neue Mechanik gewöhnen, das führt dazu, dass sie sich schneller wieder fit und mobil fühlen und zufriedener sind.

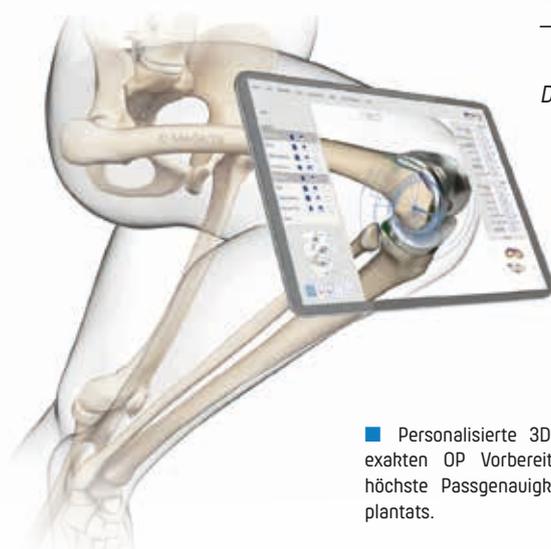
Individualisiert oder nicht: Ein künstliches Knie bleibt ein künstliches Knie. Was kann ich mit einem Implantat alles machen?

HUTT: Ich sage meinen Patientinnen und Patienten immer, dass sie alle Sportarten, die sie vorher ausgeübt haben, auch mit einer Prothese machen können. Sie sollten nur beachten, dass Bewegungen, die starke Stöße verursachen – wie Joggen auf hartem Untergrund oder Tennis mit vielen schnellen Stopps – eher ungünstig sind.

Danke für das Gespräch!



PRIMAR DR. HILDEBERT HUTT
Ärztlicher Leiter Reha, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie



■ Personalisierte 3D-Schablonen zur exakten OP Vorbereitung sorgen für höchste Passgenauigkeit des Knieimplantats.





OPERATION MIT DEM SYMANI-ROBOTER an einem rund 45-jährigen Krebspatienten. Links am Tisch ist Prof. Alexander Gaggl zu sehen. Rechts, vom Roboter verdeckt, operiert DDr. Simon Enzinger.

UNIKLINIKUM SALZBURG

OP-ROBOTER WELTPREMIERE IN SALZBURG

Im Sommer wurde der weltweit erste Symani-OP-Roboter an die Uniklinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie (MKG) am Uniklinikum Salzburg ausgeliefert.

Die bisherigen Erfahrungen sind super, ich konnte die Gefäße sehr gut nähen“, bringt es DDr. Enzinger auf den Punkt. „Das gesamte OP-Setting ist insgesamt ruhiger“, ergänzt Professor Gaggl. „Wir nähen Gefäße mit einem Durchmesser von unter 1 Millimeter. Durch den Symani-Roboter gibt es keinen natürlichen Tremor. Normalerweise zittert man in diesem Bereich bei hoher Vergrößerung im OP-Mikroskop bereits sichtbar. Für die Patienten werden mit dem Roboter diese komplexen und langen Eingriffe noch sicherer.“

BEWEGUNGEN STARK UNTERSETZT

Herzstück des Symani-Roboters ist die sogenannte NanoWrist-Instrumentierung: Die Bewegungen der Chirurgin oder des Chirurgen werden dabei um einen Faktor von 7 bis 20 untersetzt. „Wir haben

die Eingriffe mit einer 12-fachen Untersetzung durchgeführt“, berichtet DDr. Enzinger. Das bedeutet: Wenn er seine Handsteuerung 1 Zentimeter bewegte, führte der Roboter eine Bewegung von 0,8 Millimetern durch. „Wir haben mit sogenannten 10/0-Fäden genäht. Diese haben einen Durchmesser von 0,02 Millimeter und sind mit freiem Auge fast nicht mehr zu sehen.“

Zum Vergleich: Ein menschliches Kopfhaar ist im Schnitt 0,07 Millimeter „dick“. „Mit dem Roboter sollen in Zukunft 11/0- und 12/0-Nähte (0,01 und 0,005 Millimeter) zum Einsatz kommen und damit noch kleinere Gefäße wiedervereint werden. Dies ist beispielsweise in der Lymphgefäßchirurgie notwendig, die ebenfalls im Zentrum für Rekonstruktive Chirurgie unter der Schirmherrschaft der Uniklinik für MKG-Chirurgie durchgeführt wird“, so Professor Gaggl.

SOFORT WICHTIGE OPERATIONEN DURCHGEFÜHRT

Nach einem umfangreichen Trainingsprogramm fanden in den vergangenen Tagen die ersten 3 Operationen statt. Operiert wurden: Ein knapp 60-jähriger Mann: Der Patient hatte bereits früher ein Kehlkopfkarcinom (Kehlkopfkrebs), das bestrahlt worden war. Nun hatte sich ein neues Karzinom am Zungenrand gebildet. Dem Patienten wurde aus dem Oberarm Haut und Fettgewebe entnommen, mit dem die halbe Zunge, die entfernt werden musste, nachgebildet wurde. Zudem wurden einseitig die Halslymphknoten entfernt. Die Herausforderung: Durch die früheren Bestrahlungen waren die Gefäße angegriffen, sodass bei der Anastomose (Wiederanschluss von Transplantaten an den Blutkreislauf) besondere Präzision gefragt war.

Ein rund 65-jähriger Mann: Der Patient hatte eine Ameloblastom, einen an sich gutartigen Knochentumor, der jedoch die Knochensubstanz zerstört hatte. Dem Patienten wurden rund 5 Zentimeter des Unterkiefers entfernt und durch ein Transplantat aus dem Beckenkamm ersetzt. Das Transplantat (Größe und Form) war anhand eines Modells passgenau angefertigt worden, das an einem klinikeigenen 3D-Drucker ausgedruckt worden war.

Ein rund 45-jähriger Mann: Der Patient hatte ebenfalls ein Zungenkarzinom. Auch in diesem Fall wurde mit einem Transplantat aus dem Oberarm die halbe Zunge nachgebildet. Beidseitig erfolgte zudem die Entfernung der Halslymphknoten. Bei zwei Eingriffen war Klinikvorstand Professor DDR. Alexander

Gaggl Haupt-Operateur, den dritten Eingriff leitete der Erste Oberarzt Dozent Dr. Christian Brandtner. Die Anastomose führte bei allen drei Operationen DDR. Simon Enzinger durch, Geschäftsführender Oberarzt der Uniklinik für MKG-Chirurgie.

BEITRAG ZUM JAHR DER DIGITALISIERUNG

„Wir haben 2021 zum Jahr der Digitalisierung ausgerufen“, erklärt Dozent Paul Sungler, Geschäftsführer der Salzburger Landeskliniken. „Damit meinen wir Digitalisierung, die bei den Patientinnen und Patienten ankommt und von der diese auch direkt profitieren. Unser neuer OP-Roboter für mikrochirurgische Eingriffe ist das beste Beispiel dafür. Als gelernter Chirurg beeindruckt mich diese Technik, die es in Zukunft erlauben wird, dass noch mehr Kolleginnen und Kollegen schwierigste Operationen durchführen können.“

Robotische Chirurgie ist am Uniklinikum Salzburg bereits seit längerem fix verankert: Die Unikliniken für Urologie und Chirurgie arbeiten bereits seit 2018 mit einem DaVinci-Robotersystem. Im vergangenen März wurde ein zweites System, ein DaVinci Xi, an der Uniklinik für Chirurgie in Betrieb genommen, in dessen Betrieb auch die Uniklinik für Hals-Nasen-Ohrenkrankheiten sowie in weiterer Folge die Uniklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe eingebunden wird. Das erste DaVinci-System war bereits im ersten Jahr zu hundert Prozent ausgelastet. Operiert wurden und werden mit den DaVinci-Systemen zu rund 90 Prozent Patientinnen und Patienten der allgemeinen Klasse.



2021 wird das Jahr der Digitalisierung für die Salzburger Landeskliniken – neue Spitzentechnologie für unsere Patientinnen und Patienten“

PRIV.-DOZ. DR. PAUL SUNGLER
Geschäftsführer
der Salzburger Landeskliniken



SALK

Uniklinik für Mund-, Kiefer- und
Gesichtschirurgie
T: 05 7255-25301
T: 05 7255-53210

www.salk.at

2021



JAHR DER

DIGITALISIERUNG



KNORPELSCHÄDEN RECHTZEITIG ERKENNEN UND VERSORGEN

Als erstes Haus im Raum Pongau bietet die Sporthlinik Dr. Aufmesser die Versorgung traumatischer Knorpelläsionen mit der neuen AutoCart Technologie an.

■ Knorpelschäden führen zu einer Einschränkung der Gelenkfunktion, Reduktion der Lebensqualität und können im weiteren Verlauf die Grundlage für die Entwicklung einer Arthrose darstellen.

In meiner täglichen Arbeit bin ich häufig mit Knorpelverletzungen und degenerativen Schäden, insbesondere im Kniegelenk konfrontiert. Diese Knorpelläsionen entstehen häufig schon in einem jüngeren Alter bei sportlichen Patienten im Rahmen eines Rotationstraumas und verursachen erst nach einigen Jahren stärkere Probleme im Sinne einer vorzeitigen Abnutzung, also Arthrose. Bisher gab es meines Erachtens keine zufriedenstellende Möglichkeit, diese Knorpelläsionen frühzeitig zu behandeln und so der Arthrose entgegenzuwirken. Seit Beginn des Jahres 2020 ist nun das System AutoCart generell im Einsatz, das erstmalig die Möglichkeit bietet hier schonend und effizient einzugreifen. Nach dieser erfolgreichen Erprobungsphase hat sich auch die Klinik Dr. Aufmesser entschieden dieses System einzuführen.“, sagt DR. Micha Kucharczyk, Facharzt für Unfallchirurgie mit Spezialgebiet Knieverletzungen und Sportarzt.

EINSATZ VON AUTOLOGEM KNORPEL

Neu an diesem System ist, dass autologes Material, also Knorpel aus dem Knie des Patienten, im Rahmen einer Arthroskopie entnommen und im selben Eingriff an der Stelle der Knorpelläsion eingebracht wird. Die entnommenen Knorpelzellen werden zuvor mit dem speziellen Instrumentarium des AutoCart behandelt und ebenfalls mit körpereigenem Thrombin (ein Gewebeklebstoff, welcher aus dem eigenen Blut gewonnen wird) im Bereich der Knorpelläsion fixiert. Die Grundlage für diese Behandlung bietet das ACP-System, wobei autologes conditioniertes thrombozytenreiches Plasma für die Bereitstellung von konzentrierten Wachstumsfaktoren verwendet wird. Zusätzlich kommt ein Thrombinator-System zum Einsatz, mit dessen Hilfe die eingebrachten Knorpelfragmente fixiert werden. Die autologe Thrombinlösung des Thrombinators er-

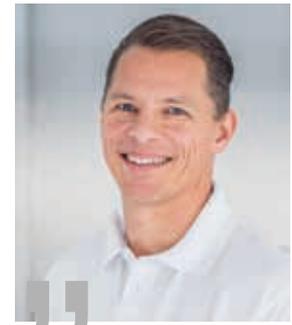
möglicht die Fixierung, indem sie die Thrombozyten dazu veranlasst, ein Gel zu bilden, das als Bindemittel für die eingebrachten Knorpelfragmente dient. „Die Anwendung erfordert Routine und ein erfahrenes interdisziplinäres OP-Team. Sie ist jedoch unter diesen Voraussetzungen gut durchzuführen und der Benefit für den Patienten unbestreitbar groß“, erklärt Kucharczyk dazu.

ARTHROSE VORBEUGEN

Im Rahmen von Nachuntersuchungen mittels MRT und Arthroskopien zeigte sich ein Verschluss und Überwachsen der behandelten Knorpelläsion mit hyalinem Knorpel. Dieser entspricht dem körpereigenen Gelenksknorpel. Somit wird einer vorzeitigen Gelenksabnutzung im Sinne einer Arthrose vorgebeugt und den Patienten Schmerzen im Alter erspart.

ABKLÄRUNG

Zur Abklärung, ob eine AutoCart-Therapie für Ihr Kniegelenk das geeignete Verfahren ist, wird eine MrT-Untersuchung benötigt. Diese kann kurzfristig in der Sportklinik Dr. Aufmesser durchgeführt werden, unmittelbar im Anschluss wird der Befund und die optimale Therapieoption mit den Patienten besprochen.



DR. MICHA KUCHARCZYK
Departmentleiter Unfallchirurgie



DR. DORIS AUFMESSER
Ärztliche Leitung

WOZU DIENT DER KNORPEL IM KNIE?

Eine circa 5 mm dicke Knorpelschicht bedeckt den Knochen im Kniegelenk. Die glatte Oberfläche des Knorpels ermöglicht eine reibungslose Beweglichkeit des Gelenks. Zusätzlich bewirkt der Knorpel eine gleichmäßige Verteilung von Druck- und Stossbelastung auf den darunterliegenden Knochen. Dadurch wird der Knochen geschützt, und Überbelastungen werden reduziert. Der Knorpel hat keine Nerven und wächst nach der Pubertät nicht mehr weiter. Die gebildete Knorpelschicht begleitet uns das ganze Leben.

WIE KOMMT ES ZU EINEM KNORPELSCHADEN?

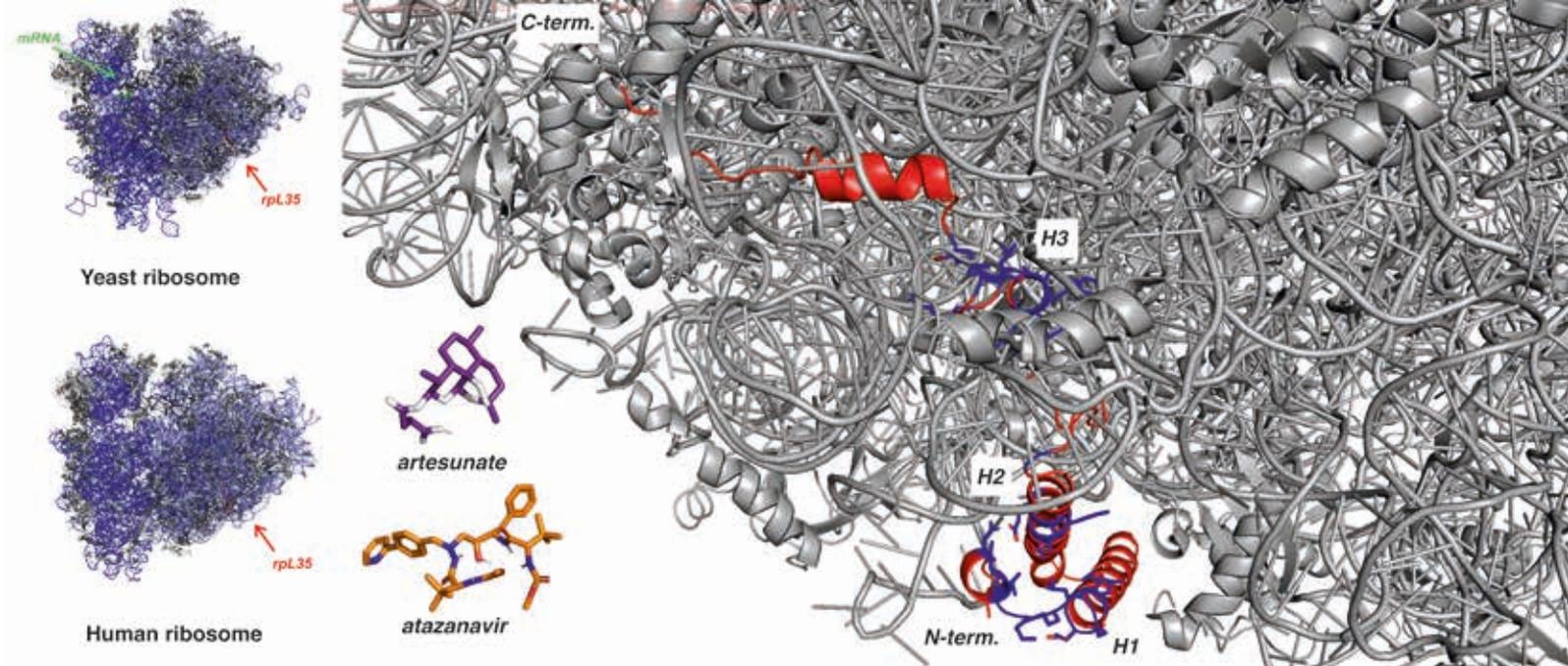
Ein Knorpel wird im Laufe der Jahre zunehmend abgenutzt und verliert die Fähigkeit, Wasser zu speichern. Die Knorpeloberfläche wird dadurch spröde und bekommt Risse. Diese spröde Oberfläche ist anfälliger für Schläge und Scherkräfte. Da der Knorpel keine Schmerzfasern hat, spüren wir diese Veränderung am Anfang nicht. Vielleicht fällt ein Reibgeräusch (Krepitation) bei stärkerer Belastung auf. Im Gegensatz zum Knorpel besitzt der Knochen Schmerzfasern. Liegt der Knochen frei, spüren wir das betroffene Gelenk mit dem entsprechenden Schmerz. Der Gelenkknorpel kann aber auch durch chronische Fehlbelastung oder einen Unfall (Trauma) beschädigt werden.



SPORTKLINIK
Dr. Aufmesser

**KRANKENANSTALT
DR. AUFMESSER**
Radstadt-Obertauern
Judenbühel
A-5550 Radstadt
Tel.: +43 6452 7501

www.aufmesser.at



ANGEWANDTE FORSCHUNG AN DER UNIVERSITÄT SALZBURG

WIRKSTOFFENTWICKLUNG FÜR EPIDERMOLYSIS BULLOSA

Für schwere Formen der Epidermolysis bullosa (eb), einer blasenbildenden Erkrankung der Haut, gibt es keine approbierten Wirkstoffe (systemische Therapie). Es gibt Erbänderungen (Mutationen) in zwanzig Genen, von denen dann Hautproteine produziert werden, die ihre Funktion als Hautanker zwischen Oberhaut und Unterhaut nicht mehr erfüllen können. Für das Hautankerprotein Lamb3 wurden 2 Wirkstoffe identifiziert, die die Produktion von gesundem Protein steigern. Testserien in Modelzellen demonstrieren deren Potential zum Einsatz für einen Heilversuch.



PROF. DR. LORE BREITENBACH
FB Biowissenschaften
Universität Salzburg

An der Universität Salzburg werden präklinische Studien zur Medikamentenentwicklung für eine schwere Form der Epidermolysis bullosa durchgeführt. Der klinische Partner dabei ist Herr Prim. Dr. Johann W. Bauer, der das international renommierte eb-Haus an der Universitätsklinik für Dermatologie und Allergologie in Salzburg leitet. Begleitet werden diese Studien auch von Herrn Prim. emer. Dr. Helmut Hintner, dem Gründer des eb-Hauses in Salzburg.

Wenn das Hautankerprotein Lamb3 eine Genveränderung trägt, die bei der Proteinsynthese ein verfrühtes Stoppsignal für die Proteinsynthese aufweist (premature termination codon, PTC signal) dann werden in den Hautzellen von Kindern, die diese Genveränderung von beiden Eltern geerbt haben (homozygot) nur geringste Mengen des Lamb3 Proteins in voller Länge erzeugt. Dies führt zu schweren Schäden der Haut und der inne-

ren Epithelien, sodass diese Kinder das erste Lebensjahr nicht überleben.

Hier setzt die Wirkstoffentwicklung nach dem Verfahren „Proteinsynthese nach Maß“ ein. Wie in PULS Ausgabe 14 berichtet, konnten zwei Wirkstoffe in Kooperation mit der Universität Linz, Arbeitsgruppe Prof. Dr. Norbert Müller, identifiziert werden, die an das Ribosom, die Proteinsynthesemaschine binden. Diese Arbeiten wurden im August 2021 in einem renommierten Journal publiziert (Rather A. et al., Skin Pharmacology and Physiology, 2021)

Zentral für eine zeitnahe Umsetzung dieser Befunde für eine therapeutische Anwendung ist der Nachweis der biologischen Aktivität dieser Wirkstoffe. Das konnte an der Universität Salzburg nun in umfangreichen Testserien gezeigt werden. Zuerst wurden die beiden gefundenen Wirkstoffe Artesunate und Atazanavir, beides Substanzen, die schon für andere Erkrankungen in klinischer

Verwendung sind (repurposable drugs), in Hefezellen getestet. Die Wirkstoffe führen zu einer 200% Steigerung der Produktion des Lamb3 Proteins in voller Länge. Weiters konnte gezeigt werden, dass bei kombinatorischen Einsatz von Artesunate und Atazanavir die jeweilige Dosierung der Wirkstoffe stark reduziert werden kann, bei gleich hoher Steigerung der Lamb3 Protein Produktion. Dann konnte in einem Hautzellmodell, das unter Beratung internationaler Partner generiert wurde, mittels hochauflösender proteomischer Analyse in Kooperation mit der Arbeitsgruppe Prof. Dr. Christopher Gerner, Wien, gezeigt werden, dass Artesunate in der Tat auch in humanen Zellen zu einer 200% Steigerung der

Produktion des Lamb3 Proteins führt. Damit ist der Weg geebnet für einen Heilversuch an Patienten, für die es nach derzeitigen Stand der Wissenschaft keine Behandlung gibt, um den frühen Tod abzuwenden.

WIRKSTOFFENTWICKLUNG IST KOSTENINTENSIV

Hier in Salzburg wird die Wirkstoffentwicklung für Epidermolysis Bullosa mit Mitteln der WISS 2025 des Landes Salzburg, mit Projektförderung durch die Hans-Höger-Stiftung und durch eine Forschungsförderung zur Medikamentenentwicklung für die Schmetterlingskinder durch Graziano Mandozzi ermöglicht.



TRANSLATIONALE FORSCHUNG AN DER UNIVERSITÄT SALZBURG

AUSGRÜNDUNGEN AUS DER UNIVERSITÄT SALZBURG

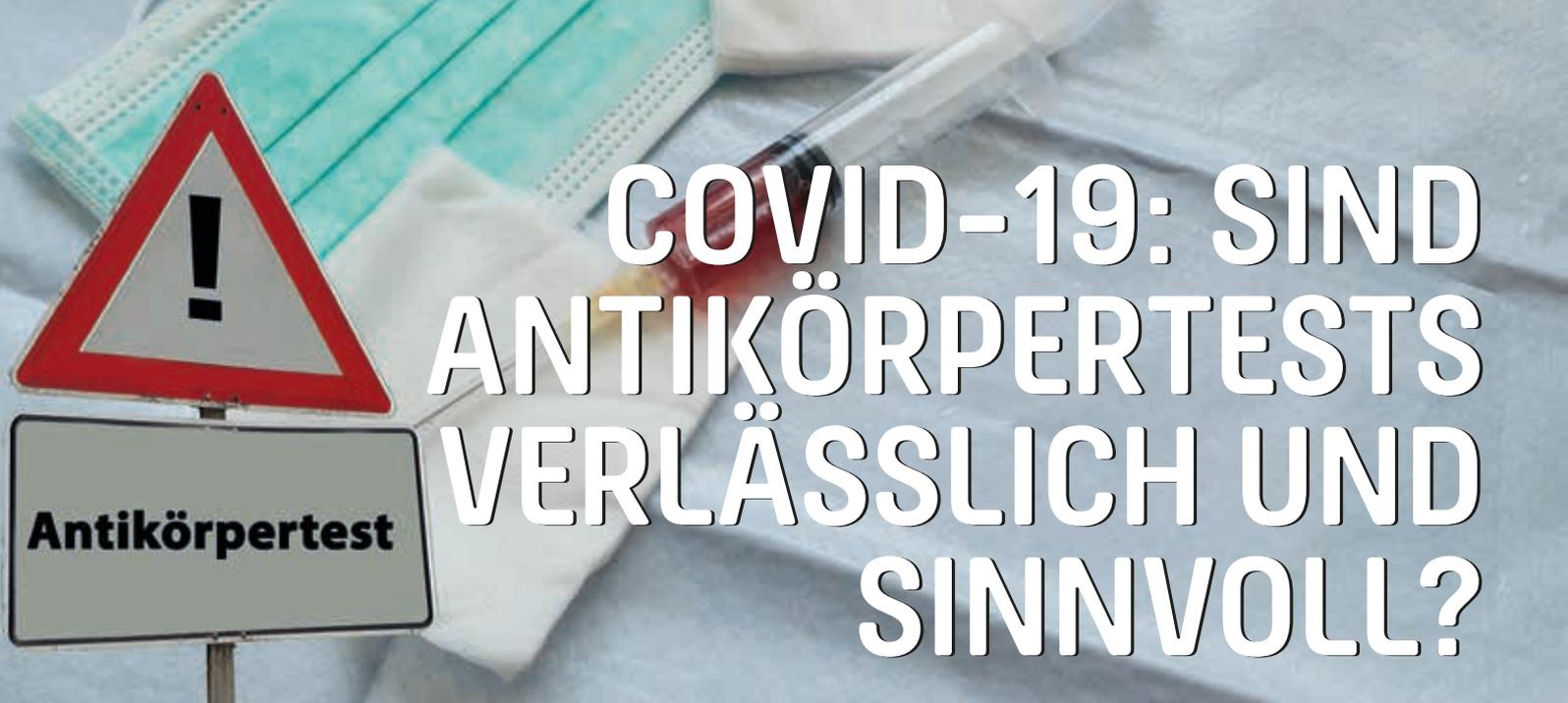
Im globalen Wettbewerb der Universitäten ist auch die Universität Salzburg bestrebt Ausgründungen zu forcieren. Ausgründungen sind unter anderem Firmengründungen, die Raum für Technologie und Humankapital vor Ort schaffen. Eine solche Ausgründung ist die KBHB Consult GmbH, die ein bio-stragisches Verfahren, die Proteinsynthese nach Maß, umsetzt.

Die KBHB berät Industrie und Medizin zur Umsetzung der Proteinsynthese nach Maß, mittels der das Produktionsniveau jedes Proteins gezielt verändert werden kann. So gibt es etwa in Kreberkrankungen Proteine die „undruggable“ genannte werden, da bis jetzt trotz jahrzehntelanger Forschung kein Wirkstoff gefunden wurde, der die Aktivität solch eines Proteins senkt (Onkogen) oder hebt (Tumorsuppressor). Als bio-strategisches Verfahren wird hier die Proteinsynthese nach Maß das Produktionsniveau dieser Proteine

nach Bedarf senken oder heben können. Ein weiterer Anwendungsbereiche der Proteinsynthese nach Maß ist Krankheitsprävention, etwa durch Entwicklung von Wirkstoffen, die das Produktionsniveau von Proteinen steigern, die frühzeitig Anlagerungen in neurodegenerativen Krankheiten abbauen. Die Palette der KBHB für weitere Applikationen ist groß, sie umfasst etwa Stoffwechselerkrankungen, Wirkstoffentwicklung für virale und bakterielle Infektionen, Kosmetik und biotechnologische Anwendungen.



DR. JAN B. KRAUSS
CEO KBHB Consult



COVID-19: SIND ANTI-KÖRPERTESTS VERLÄSSLICH UND SINNVOLL?

Wenn ich mich jetzt infizieren würde, ist mein Immunsystem gewappnet gegen das Virus, verfüge ich über wirksame Antikörper?“ Diese Frage stellen sich viele gerade – Geimpfte, Genesene und Nichtgeimpfte, die vielleicht schon einmal unbemerkt eine symptomlos verlaufene Infektion durchgemacht haben könnten. Liefern Antikörper-Tests darauf verlässliche Antworten? Leider nein.

Antikörpertests sollen Aussagen darüber erlauben, ob er überhaupt vorhanden und wenn ja wie stark der Immunschutz ist, wie lange er anhält und ob eventuell bereit sei eine dritte Impfdosis anzuraten. Seitens der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) heißt es dazu: „Im Fall von Covid-19 gibt es noch keinen Schwellenwert für neutralisierende Antikörper und somit hat deren Bestimmung wenig Aussagekraft für den Schutz vor der Erkrankung.“ Die Kosten dafür, die je nach Test zwischen 25 und 55 Euro betragen können, werden von den Kassen in der Regel nicht übernommen.

IMMUNSYSTEM ZU KOMPLEX FÜR VERLÄSSLICHE AUSSAGEN VON TESTS

Unser Immunsystem ist komplex und bekämpft Krankheitserreger wie Viren, Bakterien oder Pilze auf der Haut, im Gewebe und in Körperflüssigkeiten. Es besteht aus der angeborenen (unspezifischen) und der erworbenen (spezifischen) Abwehr. Beide Arten sind eng verbunden und haben unterschiedliche Aufgaben.

Während das angeborene System aus dem Schutz durch Haut und Schleimhäuten sowie durch Abwehrzellen und Eiweißen besteht, gehören zur erworbenen Abwehr die T-Zellen und B-Zellen im Gewebe sowie Antikörper im Blut.

Das angeborene Immunsystem reagiert als erstes, sehr schnell und immer gleich auf Eindringlinge. Wenn etwa Bakterien durch eine Wunde in die Haut eindringen, kann es diese rasch aufspüren und zerstören. Wenn es ihm nicht gelingt, alle Erreger zu vernichten, übernimmt das erworbene Immunsystem.

Das geht dann gezielt gegen Bakterien oder Viren vor. Dazu muss es den Feind zuerst aber erkennen. Danach ist es sehr effektiv und kann sich den Angreifer auch „merken“. Dieses Abwehr-Gedächtnis sorgt dafür, dass beim neuerlichen Kontakt mit dem Erreger die spezifische Immunantwort sehr rasch eingeleitet wird, sodass die zweite Infektion ohne oder mit nur milden Symptomen verläuft.

Bei einer Titerbestimmung (Schutztitel, Impftiter) geht es um die neutralisierenden Antikörper, die bei der Immunantwort eine wesentliche Rolle spielen. Das sind Eiweiß-Zucker-Verbindungen im Blut. Sie werden von den B-Lymphozyten gebildet, um Fremdstoffe und Erreger spezifisch abzuwehren. Sie erkennen die Erreger schnell und binden sich an deren Oberfläche. Dadurch neutralisieren sie die fremden Substanzen oder Strukturen, die man Antigene nennt, und locken gleichzeitig weitere Abwehrzellen an.

KONTROVERSE TITER-DISKUSSION

In der Ärzteschaft wird immer wieder darüber diskutiert, wann und bei welchen Impfungen eine Bestimmung der Antikörperkonzentration sinnvoll ist. Da jeder Mensch anders auf eine Impfung reagiert, kann man nie von einem vollständigen Schutz ausgehen. So kommt es in vereinzelt Fällen immer wieder vor, dass geimpfte Menschen mit hoher Konzentration von Antikörpern im Blut, dennoch zum Beispiel an Tetanus erkranken. Auf der anderen Seite bedeutet ein negativer Antikörpertest nach einer Impfung nicht zwingend, dass man nicht geschützt ist. Bei der Hepatitis B-Impfung weiß man zum Beispiel, dass bis zehn Prozent sogenannte Non-Responder sind, das heißt, dass nach der Impfung keine oder nur eine sehr geringe Zahl von Antikörpern im Blut nachweisbar sind. Da es außer den neutralisierenden Antikörpern aber auch eine zelluläre Immunantwort gibt, kann der Geimpfte dennoch geschützt sein.

Diese Unsicherheiten treffen in vollem Umfang auch bei den aktuellen Corona-Virus-Varianten auf den Immunstatus von Geimpften und Genesenen zu. Die Fachwelt ist sich weitgehend einig darüber, dass ein Antikörpertest nur in seltenen Fällen – etwa bei immungeschwächten Menschen nach Chemotherapie oder Transplantation – sinnvoll ist, da er nur bedingt Auskunft über die Immunität gibt. Auch das nationale Impfgremium Österreichs rät daher derzeit wegen der geringen Aussagekraft und Verlässlichkeit von Antikörpertests ab.



HERZKLAPPENFEHLER FRÜHZEITIG ERKENNEN

In Österreich leidet in etwa jeder 8. über 75 an einer Herzklappenerkrankung – meist unentdeckt! Symptome wie Schwindel, Müdigkeit, geringe Belastbarkeit werden häufig mit normalen Alterserscheinungen verwechselt. Deshalb 1x im Jahr zum Stethoskop-Check!

Eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung verhindert Folgeerkrankungen des Herzens und verbessert nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Lebensdauer des Patienten. Das Bewusstsein über Herzklappenfehler ist in Österreich nur sehr schwach ausgeprägt. Zwar haben laut unserer Umfrage gut 80 % schon einmal von Herzklappenerkrankungen gehört, aber weniger als die Hälfte konnte die Symptome korrekt zuordnen.

AUF SYMPTOME ACHTEN

„Es gibt verschiedene Symptome, die auf Herzklappenfehler hindeuten. Luftnot bei Belastung, ist etwas, was immer auffällig ist, wenn man Dinge nicht mehr so machen kann, wie man sie bisher gemacht hat. Ein sehr schwerwiegendes Symptom ist ein Ohnmachtsanfall. Auch ein Engegefühl in der Brust kann darauf hindeuten, dass die Durchblutung des Herzens nicht ausreichend gut ist.“, erklärt Prof. Hengstenberg, Leiter der klinischen Abteilung für Kardiologie an der Universitätsklinik Wien und am AKH Wien. Die beiden häufigsten Herzklappen-

fehler sind die Aortenstenose und die Mitralsuffizienz. Bei der Aortenklappe führt meist ein Alterungsprozess dazu, dass die Herzklappe steifer wird und sich dort Kalk einlagert. Dadurch kann sich die Aortenklappe nicht mehr gut öffnen und weist eine Einengung auf.

SCHÄDIGUNG BILDET SICH NICHT ZURÜCK

„Ein Herzklappenfehler, der durch eine Schädigung der Herzklappe, z.B. der Aortenklappe, verursacht wird, wird sich nicht von selbst zurückbilden. Wenn Patienten jedoch aufgrund einer eingeschränkten Herzfunktion eine Mitralsuffizienz haben, kann sich diese Mitralsuffizienz bessern, wenn sich die Herzfunktion erholt.“, ergänzt Prof. Rosenhek, Leiter der Ambulanz für erworbene Herzklappenerkrankungen AKH Wien. Viele Herzklappenfehler sind leicht und bedürfen nur einer regelmäßigen Kontrolle. Eine medikamentöse Therapie kann Symptome lindern. Häufig ist jedoch eine rechtzeitige Reparatur oder ein Ersatz der Herzklappe notwendig, um einen bleibenden Schaden des Herzens abzuwenden und eine normale Lebenserwartung bei guter Lebensqualität zu erhalten.

„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



PSYCHOSOMATIK – ÜBER NARBEN, DIE NICHT VERHEILEN WOLLEN

✍ VON DR. BRIGITTE GAPPMAIR

Die außergewöhnlichen Umstände rund um die Corona-Pandemie, die immer wieder massiv in die gewohnten Alltags-Routinen eingreifen. Das Fehlen sozialer Kontakte, Unwissenheit, fehlendes Vertrauen, Ängste – dies alles auch psychisch und mental zu bewältigen, schaffen viele Menschen nicht. Auch wenn ihnen dies vielleicht noch gar nicht bewusst ist. Aber es hinterlässt unsichtbare Narben, die sich eines Tages unangenehm bemerkbar machen können.

Die Folgen sind in den Arztpraxen jetzt schon zu sehen: psychosomatische Erkrankungen, auch bei Kindern, nehmen derzeit stark zu. Psychisch bedingte Erkrankungen, für die keine körperlich-organischen Ursachen gefunden werden, können sich in ganz unterschiedlichen Formen zeigen. Die Diagnose erfordert eine hohe medizinische Expertise und ist nach wie vor Gegenstand intensiver Forschungen.

IM LOT BLEIBEN

Ein allgemeines Erklärungsmodell für den Begriff Psychosomatik setzt die Anforderungen und Belastungen eines Menschen in Beziehung zu seinen Bewältigungsmöglichkeiten. Das heißt: In Krisen ist der Mensch gefordert, die Balance zwischen Anforderungen einerseits und deren Bewältigung andererseits aufrecht zu erhalten. Und sie wieder nachhaltig herzustellen, wenn sie aus dem Lot gekommen ist.

RESILIENZ

Es geht im Kern um Resilienz (etwa: psychische Widerstandskraft), hat man sie, um auch schwierige Umstände ohne Schrammen und Narben bewältigen zu können, oder hat man sie nicht, um psychisch unbeschadet aus belastenden Verhältnissen herauszukommen, und danach wieder Vertrauen, Zuversicht und Optimismus zu gewinnen. Eine glückliche Kindheit, ein gutes Aufwachsen in Schule und Beruf, eine gelungene Sozialisation – dies sind die besten Voraussetzungen um diese so wichtige Resilienz zu lernen und psychosomatische Erkrankungen zu vermeiden. Denn vor Schicksalsschlägen ist niemand gefeit, es geht darum, wie man damit umzugehen versteht. Auch mit Problemen und Situationen, die uns alle betreffen – wie etwa die aktuelle Corona-Pandemie oder der Klimawandel.

VIELSCHICHTIGER ENTSTEHUNGSPROZESS

Bei sehr schwerwiegenden und andauernden psychosozialen Belastungen oder akuten bzw. chronischen psychischen Traumatisierungen können diese Bewältigungsmechanismen nicht mehr hilfreich eingesetzt werden. Aber auch schon bei geringeren Belastungsanforderungen kann auf dem Hintergrund ungünstiger individueller Voraussetzungen oder geringer Ressourcen die Balance für längere Zeit aus dem Lot geraten. Es kommt zu einer Art

mehr oder weniger schwerwiegenden psychischen Verletzung, die dann zu einer "psychischen Narbe" führen kann. In der Folge ist es möglich, dass sich etwa psychische bzw. psychosomatische Folgen zeigen.

Der Entstehungsprozess von psychosomatischen Beschwerden ist demnach vielschichtig und nach wie vor Gegenstand vieler Forschungsprojekte und Studien. Genetische, biologische, soziale und psychische Aspekte zählen dabei zu den wesentlichen Faktoren. Je nach bestehenden Beschwerden oder zugrunde liegender möglicher Erkrankung können im Rahmen der Diagnose und Therapie individuelle Erklärungsmodelle entwickelt werden.

THURE VON UEXKÜLL

Schon der Begründer der psychosomatischen Medizin, der deutsche Arzt Thure von Uexküll (1908 – 2004) aus Heidelberg, führte Mitte des vorigen Jahrhunderts den Begriff des „biopsychosozialen Systems“ ein, was heißt, dass alle Erkrankungen in Zusammenhang mit biologischen (organischen und körperlichen) und psychischen/seelischen Funktionen stehen können.

Eine große Rolle spielten für Thure von Uexküll dabei die Erziehung, das familiäre Umfeld, Schule, Beruf und Arbeitsverhältnisse, die Wohnsituation und überhaupt das gesamte soziale Umfeld eines Menschen. Gibt es lang andauernde seelische Belastungen und Probleme, Stress-Situationen oder traumatische Erlebnisse in der Vergangenheit, über die man nie hinweggekommen ist, dann kann das die Ursache vielfältiger körperlicher Beschwerden sein.

Diese können entweder in konkret diagnostizierbaren organischen Krankheiten sichtbar werden oder sich in diffusen Formen wie organisch unerklärbaren Schmerzen oder etwa auch in Hautausschlägen zeigen, für die der Dermatologe keine körperliche Ursache finden kann. Hier ist dann die Psychosomatik gefragt, die zunächst mit einer überaus gründlichen Anamnese (Erforschung vergangener Krankheiten, traumatischer Erlebnissen, des familiären und beruflichen Umfeldes) beginnen wird.

Die Psychosomatik ist somit ein breit gefächerter Diagnoseansatz, der weit über die diagnostischen Möglichkeiten der klassischen Medizin hinausgeht und sich mit dem Einfluss psychischer und sozialer Faktoren auf den Körper beschäftigt – also mit der Wechselwirkung von Psyche und Körper.



THURE VON UEXKÜLL:

Als Facharzt für Innere Medizin wurde er 1955 Leiter der Medizinischen Poliklinik der Universität Gießen, 1966 erhielt er den Ruf auf den Lehrstuhl für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Psychosomatik an der neu gegründeten Universität Ulm. Seine Abteilung wurde zur Keimzelle einer ebenso produktiven wie expansiven internistischen Psychosomatik, aus der mehrere Ordinarien und Chefarzte psychosomatischer Kliniken hervorgingen, von denen wiederum einige zu den Gründern der Akademie für Integrierte Medizin gehörten.

SCHMERZEN, DIE MAN SICH NICHT „EINBILDET“

Von einer Somatisierung (funktionellen Störung) spricht man, wenn körperliche Symptome vorhanden sind, für diese jedoch keine organische Ursache gefunden wird.

Man geht dabei davon aus, dass die Beschwerden in diesem Fall auf psychische bzw. den Stoffwechsel der psychischen Funktionen zurückzuführen sind. Wichtig zu wissen ist, dass die betroffene Person die Symptome wirklich als solche empfindet und sich diese nicht „einbildet“. Dies trägt auch zum Verständnis des Umfelds von Betroffenen bei.

EIN FACHARZT NACH DEM ANDEREN – UND KEINER FINDET ETWAS

Eine somatoforme Funktionsstörung kann sich auf jedes Körpersystem oder Organ beziehen, sich langsam entwickeln und chronisch verlaufen. Das soziale Leben ist oft durch die vorerst unerklärlichen Symptome belastet. Charakteristisch sind vielseitige, wiederholt auftretende und häufig wechselnde körperliche Symptome. Die meisten Patientinnen/Patienten haben eine lange und komplizierte Leidensgeschichte und auch viele diagnostische Abklärungen hinter sich. Viele kennen das aus eigener leidvoller Erfahrung: Ein Facharztbesuch nach dem anderen – und keiner findet eine organische Ursache für die Beschwerden. Die aber nicht „eingebildet“, sondern tatsächlich vorhanden sind!

BEISPIELE FÜR SOMATOFORME AUTONOME FUNKTIONSSTÖRUNG SIND:

- Reizdarmsyndrom (Colon irritabile)
- Sodbrennen ohne organische Ursache (nichtulzeröse Dyspepsie)
- Brustschmerzen ohne organische Ursache (nichtkardialer Brustschmerz)
- Schwindel ohne organische Ursache (psychogener Schwindel)
- Tinnitus
- unerklärliche Rückenschmerzen
- Fibromyalgie.



WENN DAS HERZ BRICHT

Bei organischen Beschwerden sucht man meist zunächst nach körperlichen Ursachen. Erst wenn diese ausgeschlossen werden können, geht man von einer psychosomatischen Erkrankung aus. Einige der häufigsten dieser Beschwerden haben schon seit langem in klassischen Ausdrücken, in sogenannten „geflügelten Wörtern“ der Menschen ihren Niederschlag gefunden:

- Wem das Herz „bricht“ – die unbewältigte Belastung nach einem schweren Einschnitt, einem traumatischen Ereignis, (plötzliches Ende einer Beziehung, Tod es nahen Angehörigen etc.) kann tatsächlich schwere Herzprobleme auslösen, man spricht vom „Broken-Heart-Syndrom“.
- Herz-Angst-Neurose – wenn das Herz bis zum Hals schlägt, ist es oft die organisch unbegründete Angst vor einem bevorstehenden Herzinfarkt
- Reizdarm – bis zu 20% der Bevölkerung leiden darunter, oft steckt ein unbewältigtes Problem dahinter, das „schwer zu verdauen ist“.
- Schmerzkrankungen – sind psychosomatisch manchmal Schmerzen, die eine Botschaft beinhalten.
- Fibromyalgie – „mir tut alles weh“ - Schmerz in jeder Faser.
- Schwankschwindel – wenn man keinen festen Boden unter den Füßen findet.
- Essstörungen – zu wenig, zu viel, wenn die Balance fehlt.

SCHWERPUNKT PSYCHOSOMATIK

PSYCHISCHER STRESS NIMMT ZU

Ein Interview mit Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof, Expertin für Psychosomatik

Frau Dr. Holfeld-Weitlof zu Ihnen kommen oft Patienten, die schon einen langen Leidensweg hinter sich haben: die von Arzt zu Arzt geschickt worden sind, die aber immer noch ratlos sind, was die Ursache ihrer Beschwerden ist. Was sagen Sie solchen Patienten?

HOLFELD-WEITLOF: Ich nehme mir in erster Linie Zeit. Viel Zeit, um mir die Geschichte von Anfang an neu erzählen zu lassen. Die Menschen kommen mit einem Riesen Akt an Befunden zu mir, aber oftmals sieht jeder Facharzt solche Patienten „durch seine Brille“, und die ganzheitliche Sicht fehlt. Ich nehme diese Patienten und ihre Beschwerden ernst, und wenn alle organischen, schulmedizinischen Befunde in Ordnung sind, schauen wir uns die psychische Komponente an.

Wenn die Beschwerden auf seelische Zustände zurückzuführen sind, warum ist die Diagnose dann so schwierig?

HOLFELD-WEITLOF: Manchmal wollen sich die Patienten einfach nicht ins „seelische Eck“ rücken lassen und suchen „verzweifelt“ nach einer physischen Diagnose.

Wenn sich aber herausstellt, dass es eine seelische Ursache hat, die man auch behandeln kann, ist die Erleichterung oft sehr groß. Viele fragen sich dann, warum bin ich das Problem nicht früher schon aus Sicht der Psychosomatik angegangen.

Haben psychosomatische Leiden zugenommen?

HOLFELD-WEITLOF: Ja.

Hat Corona einen Einfluss? Mit Corona hat ja der psychische Stress zugenommen, was vor allem den Jungen zu schaffen macht.

HOLFELD-WEITLOF: Ja – Corona hat einen Einfluss. Stichwort: Viel zu Hause sein oder fast nur noch zu Hause sein. Damit ist die Doppelbelastung bei Frauen gestiegen. Denken wir nur an Homeoffice und Homeschooling. Beziehungskonflikte sind mit Corona ebenfalls häufiger geworden. Überforde-

rung, häusliche Gewalt – das sind auch Folgen von Corona.

Bei Jugendlichen ist das Thema soziale Kontakte ganz entscheidend, wenn die eingeeengt sind, macht das etwas mit den Jungen. Dazu kommen familiäre Probleme durch das oft beengte Leben in der Wohnung, das macht Stress, psychischen Stress. Es ist aber nicht nur Corona – insgesamt nimmt psychischer Stress zu.

Sind bei Kindern psychosomatische Erkrankungen im Vormarsch, beispielsweise Neurodermitis oder auch Allergien?

HOLFELD-WEITLOF: In meiner Praxis sind es vor allem Jugendliche, die von mir betreut werden. Da habe ich es verstärkt mit Essstörungen, speziell Anorexie zu tun. Aber auch mit Depressionen, unter denen Junge vermehrt leiden. Ein Anstieg der Allergien ist ebenfalls zu beobachten.

Was sind typische psychosomatische Leiden?

HOLFELD-WEITLOF: Schlafstörungen, Chron. recidivierende Infekte (Harnwegsinfekte, grippale Infekte), Kopfschmerzen, Magen und Darmprobleme (Reizdarm, Gastritis), Gewichtsprobleme (Übergewicht, Essstörungen), Hautprobleme, Libidoprobleme, Muskuläre Verspannungen (Rücken- Nackenschmerzen) sowie Allergien

Was kann man tun, um seine seelischen Abwehrkräfte, die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken?

HOLFELD-WEITLOF: Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten. Etwa eine Gesprächstherapie, eine Systemische Hypnosetherapie, das Achtsamkeitstraining – MSBR (mindful based stress reduction) und natürlich viel Bewegung in der Natur und eine gesunde Ernährung und orthomolekulare Unterstützung – zum Beispiel Vitamin C, Zink, Vitamin D, Vitamin B, Autogenes Training und Positive Psychologie kann die psychischen Kräfte stärken.



DR. GABRIELE HOLFELD-WEITLOF

„Psychosomatische Leiden sind im Vormarsch.“

Sie leitet eine Praxis für Gesundheit und Wohlbefinden mit Schwerpunkten u.a.: Ganzheitsmedizin, Psychosomatik, Ernährungsmedizin, Orthomolekulare Medizin, Arbeitsmedizin, Positive Psychologie und Holopathie in Salzburg

www.holfeld-weitlof.com

PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ IST ENORM WICHTIG

Im PULS Interview erklärt Pro Mente Salzburg Geschäftsführer Alfons Riedlsperger warum psychische Belastungen am Arbeitsplatz zunehmen und warum Krisenintervention so wichtig ist.



MAG. ALFONS RIEDLSPERGER,
Geschäftsführer von Pro Mente
Salzburg

Sind psychische Belastungen ein Thema in den Betrieben?

RIEDLSPERGER: Wenn nicht direkt, weil Betriebe die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz regelmäßig evaluieren, dann jedenfalls indirekt. Die psychischen Belastungen müssen immer im Gesamtkontext (Betrieb, Familie, Gesellschaft) gesehen werden. Wir können zwar nur die betriebliche Komponente beeinflussen, dennoch wirken die anderen Faktoren mit hinein. Wir beobachten, dass sich die Betriebe mit denen wir beispielsweise im Rahmen unserer Wiedereingliederungsprojekte in Kontakt sind, der „Ressource“ Mitarbeiter*in in ihrer Wichtigkeit und Vielfältigkeit bewusster werden und dafür mehr Aufwand in Kauf nehmen.

Bei welchen Belastungsfaktoren besteht besonderer Handlungsbedarf?

RIEDLSPERGER: Im Wesentlichen werden bei den Belastungsfaktoren fünf Merkmalsbereiche betrachtet: Arbeitsinhalte/Arbeitsaufgaben, Arbeitsorganisation, soziale Beziehungen, Arbeitsumgebung und neue Arbeitsformen. Gerade bei den neuen Arbeitsformen war die Corona-Pandemie ein „Brandbeschleuniger“ für Veränderung und Flexibilisierung in diese Richtung. Wir alle haben dazugelernt und der Digitalisierung wurden neue Türen geöffnet. Die Menschen müssen/können sich ständig entscheiden und haben viel mehr Wahlmöglichkeiten als früher. Dies führt zu Stress und kann belastend wirken. Umso wichtiger ist es als Betrieb, eine Kultur aus Wertschätzung und Empathie aber auch Verantwortungsbewusstsein und Sicherheit zu schaffen. So ist in unserem Bereich als psychosozialer Träger der menschliche Kontakt zu den Klient*innen nicht ersetzbar und dennoch halten neue Techniken wie Krisenintervention auf Chat-Basis oder Online-Psychotherapie Einzug. Das Betriebsmanagement muss in diesen Bereichen Offenheit zeigen, die Mitarbeiter*innen empowern und versuchen diese intrinsisch zu motivieren, damit der Unternehmenszweck als sinnstiftender und zentraler Inhalt wahrgenommen wird.

Welchen Nutzen haben Unternehmen, wenn sie sich mit dem Thema psychische Belastungen am Arbeitsplatz auseinandersetzen?

RIEDLSPERGER: Der Nutzen ist mittel- bis langfristig eindeutig positiv und hat direkten Einfluss auf die Arbeitsleistung und Arbeitsqualität. Gerade in einem Unternehmen wie der Pro Mente Salzburg ist die psychische Gesundheit der Mitarbeiter*innen enorm wichtig. Seit Mitte der 1990er-Jahre hat sich die Zahl der Krankenstandstage infolge psychischer Erkrankungen, ausgehend von einem sehr niedrigen Niveau, mehr als verdreifacht (Quelle: WIFO Fehlzeitenreport 2020). Die OECD schätzt, dass in ihren Mitgliedsländern etwa 20% bis 25% der Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter von klinisch relevanten psychischen Leiden betroffen sind. Die Vermeidung von Krankenstandstagen, egal ob psychisch oder somatisch bedingt, hilft dem Unternehmen und der Gesellschaft Folgekosten zu sparen und persönliches Leid zu verhindern.

Wie funktioniert die ambulante/telefonische Krisenintervention?

RIEDLSPERGER: Ziel und Auftrag der Ambulanten Krisenintervention ist es, niederschwellig, rasch und kostenfrei Hilfe und Unterstützung bei psychosozialen Krisen anzubieten und notwendige weiterführende Maßnahmen zu vermitteln.

Darüber hinaus bietet die Pro Mente Salzburg in Zell am See, St. Johann und Salzburg die Möglichkeit für ambulante Gesprächstermine an. Die Kolleg*innen der Krisenintervention fungieren als Ansprechpartner*innen für Menschen in akuten Not- und Krisensituationen und erarbeiten gemeinsam mit ihnen eine individuell passende Lösungsstrategie. Die Erfahrungen zeigen, dass das innere Chaos und der Kontrollverlust, der mit einer Krisensituation einhergeht, durch gezielte Intervention bearbeitbar und bewältigbar wird.

Steigt der Bedarf seit der Pandemie?

RIEDLSPERGER: Interessanterweise waren die ersten Monate der Pandemie mit einem Rückgang der Kontakttzahlen verbunden. Die Auswirkungen der Krise (Arbeitsplatzverlust, Zukunftsängste, Kontrollverlust) haben sich erst in Folge der fortschreitenden Entwicklung in psychische Belastungen umgewandelt. Derzeit sind wir rund 25% über den Zahlen des Vorjahres. Tendenz weiter steigend.



**Krisenhotline der
Pro Mente Salzburg:**
0662/433351

Kontakt:
0662 88 05 24 – 111
pms@promentesalzburg.at

www.promentesalzburg.at



PRO MENTE SALZBURG

ANGEBOTE ZUR REHABILITATION PSYCHISCH ERKRANKTER MENSCHEN IM BEREICH ARBEIT

Circa 75.000 Stunden unseres Lebens verbringen wir mit Arbeit. Sie gibt uns Sinn und erhöht unseren Selbstwert.

Am Arbeitsplatz schließen wir Freundschaften, bilden wir uns weiter, erleben vielleicht Rückschläge und wachsen daran. Es ist daher kein Wunder, dass eine Unterstützung von Betroffenen in diesem Bereich einen wesentlichen Beitrag zur Rehabilitation, Stabilisierung und auch Entstigmatisierung leistet. Da sich psychisch erkrankte Menschen je nach Schwere der Beeinträchtigung und Unterstützungsbedarf unterscheiden, bietet die Pro Mente Salzburg in diesem Bereich ein vielfältiges Angebot:

DAS ARBEITSTRAINING -

bietet eine mehrstufige Maßnahme für Erwachsene und Jugendliche mit dem Ziel, nach einer gewissen Zeit (ca. 1 Jahr) am ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. Dazu werden in unterschiedlichen Trainingsbereichen branchenspezifische Aufträge aus der Wirtschaft bearbeitet und so eine möglichst realistische, betreute Arbeitssituation geschaffen.

DIE ARBEITSASSISTENZ -

berät und begleitet Menschen mit körperlichen, geistigen und psychischen Beeinträchtigungen bei der Erlangung und/oder Sicherung von Arbeitsplätzen. Auch hier richtet sich das Angebot an Erwachsene und Jugendliche.

IN SOZIALÖKONOMISCHEN BETRIEBEN (SÖB)-

werden an direkt in Unternehmen integrierten Dienstleistungszentren (z.B. Wäscherei, Kantine) Maßnahmen für die berufliche Bildung und Rehabilitation ermöglicht.

DAS REFLEX-BESCHÄFTIGUNGSPROJEKT -

stellt mit der Zielgruppe eher ein Ausnahmeprojekt dar. Menschen, die aufgrund einer psychischen Beeinträchtigung vorerst bzw. längerfristig nicht am ersten Arbeitsmarkt integrierbar sind, können dort im geschützten Rahmen sinnstiftende Tätigkeiten ausüben und Potentiale entdecken und entwickeln. Zeitlicher Druck und quantitative Ergebnisse spielen nur eine untergeordnete Rolle. Ziel ist eine Stabilisierung des psychiatrischen Störungsbildes, der Erhöhung sozialer Kompetenz und die Vermeidung stationärer Aufenthalte.

„Sich als produktiver Teil einer Gruppe wahrzunehmen und gemeinsam Ziele zu erreichen trainiert nicht nur soziale Kompetenzen oder verbessert das Selbstwertgefühl. Durch Inklusion in die Gesellschaft wird die Lebensqualität massiv gesteigert. Immer wieder gibt es Teilnehmer*innen, die bei der Arbeit plötzlich aufblühen, ihre Selbstmotivation entdecken und Erfolge erleben. Wenn sich Lebensschicksale dadurch auch nur ein bisschen zum positiven ändern, ist unsere Arbeit doppelt und dreifach bezahlt!“

K. Vachuda-Schweiger, Leitung Reflex

Ein Ziel der UN-Behindertenrechts-Konvention ist es, die Chancengleichheit behinderter Menschen zu fördern und ihre Diskriminierung in der Gesellschaft zu unterbinden. Trotzdem ist die Bereitschaft von Firmen, Menschen anzustellen, die langfristig schwankende Arbeitsleistung aufweisen, nach wie vor eher gering. Umso wichtiger ist es, Vorurteile in diesem Bereich abzubauen und auch die Chancen zu erkennen, die eine derartige Zusammenarbeit bieten kann.



■ Das Arbeitstraining ist ein wichtiger Bestandteil sich für ein Ausbildungsverhältnis zu qualifizieren.



SICHERE JOBS AUCH IN DER KRISE

Die aktuelle Situation in der Corona-Pandemie zeigt deutlich, wie wichtig gut ausgebildete Menschen in der Pflege und Betreuung sind.

Pflege- und Betreuungsberufe sichern unser Gesundheitssystem, unterstützen kranke und pflegebedürftige Menschen und bewältigen viele Herausforderungen. Aber die Pflege braucht Verstärkung.

LAND FÖRDERT AUSBILDUNG

Der Bedarf an engagierten Pflegekräften steigt stetig. Und auch die Ausbildungsmöglichkeiten im Land Salzburg entwickeln sich aktuell rasant weiter. Neben der Informationsplattform www.dasiststark.at erleichtert das Land Salzburg den Zugang zur Ausbildung der Pflegebranche. „Die Zahl der Ausbildungsplätze wurde bereits erhöht und Ausbildungsmöglichkeiten gibt es in allen Regionen des Landes“, so Landeshauptmann-Stellvertreter Christian Stöckl. Ein Job in der Pflege und Betreuung ist nicht nur ein Beruf mit

Sinn, sondern auch mit Zukunftsperspektiven und Karrierechancen. Das gilt für junge Berufseinsteiger genauso wie für Um- oder Wiedereinsteiger. Pflegejobs sind zudem krisensicher, das macht sie für Berufsumsteiger zunehmend zu einer Option. Doch das Potenzial ist längst noch nicht ausgeschöpft.

DASISTSTARK.AT

Auf der Website des Landes Salzburg www.dasiststark.at finden Interessierte alle Informationen über Berufe in der Pflege sowie über die Salzburger Ausbildungs- und Pflegeeinrichtungen, die Partner der Aktion sind. Zum Thema Pflege und Betreuung arbeitet das Land Salzburg mit Einrichtungen und Organisationen aus dem gesamten Bundesland zusammen. Online werden dazu viele Ausbildungsmöglichkeiten und freie Stellen in der Region gelistet.

 Für
Menschen
da sein,
wenn sie es
brauchen.

Katharina (31)
Dipl. Gesundheits- und
Krankenpflegerin



Foto: pigwing.com

Mein Job in Pflege und Betreuung

dasiststark.at



LAND
SALZBURG

Glücklich der Mensch, der seinen Nächsten trägt in seiner ganzen Gebrechlichkeit, wie er sich wünscht, von jenem getragen zu werden in seiner eigenen Schwäche.
– Franz v. Assisi –

WECO HEIMHILFE UND ASSISTENZ GMBH – RUNDUM BETREUUNG AUS EINER HAND

Seit mehr als fünf Jahren betreut das Unternehmen mit über 200 Mitarbeitern Kunden aus Deutschland und Österreich im Haushalt.

Sich selbst oder seine Angehörigen gut umsorgt zu wissen ist beruhigend. Die WECO Heimhilfe und Assistenz Dienstleistungen ermöglichen es Menschen, die hilfsbedürftig sind, weiterhin zu Hause zu leben. Vor allem ältere Menschen, aber auch Menschen in schwierigen Lebenslagen jedes Alters, wünschen sich ihren Alltag weiterhin, daheim in ihrem gewohnten Umfeld verbringen zu können – einfach deshalb, weil das Leben daheim Würde bewahrt und Geborgenheit sowie Sicherheit vermittelt. Mit WECO Heimhilfe und Assistenz kann eine umfassende und sichere Betreuung gewährleistet werden. Und die Familienangehörigen werden dadurch entlastet „Eine unserer Hauptaufgaben liegt in der Betreuung von Menschen, die Aufgrund eines Unfalles, einer Erkrankung oder Überlastung zeitweilig, oder dauerhaft, auf Unterstützung und Hilfe angewiesen sind. Hier kümmern wir uns um alle Belange des täglichen Lebens. Sei es der Haushalt, das Einkaufen, die Kinder oder Haustiere und noch vieles mehr“, erklärt Geschäftsführerin Anca Weigand wie moderne Hilfestellung als Dienstleistung funktioniert.

SCHWANGERSCHAFTS-SERVICE

Seit einiger Zeit bietet das Unternehmen auch einen speziellen Schwangerschafts Concierge Service an. Hier werden Mütter und Väter während und nach der Schwangerschaft unterstützt, um



beruflich flexibel bleiben zu können oder um oft herausfordernde Zeit gut meistern zu können.

SOFORTHILFE IST NICHT NUR EIN WORT

„Wir interpretieren in das Wort Hilfe nicht nur „helfen“ sondern auch „sofort“. Aus persönlicher Erfahrung heraus wissen wir, wie kraft- und nervenaufreibend es sein kann, wenn man dringend Hilfe benötigt aber niemand zur Stelle ist. Deshalb haben wir uns es zur Aufgabe gemacht, dass Sie Hilfe auch „sofort“ bekommen, weiß Anca Weigand aus der Praxis.

WECO Heimhilfe und Assistenz organisiert in der Regel noch am selben Tag einen Mitarbeiter, der mit dem Kunden beziehungsweise zu Betreuendem Kontakt aufnimmt und dann binnen 24 Stunden erstmals vor Ort ist. Sollten man beispielsweise aus dem Krankenhaus entlassen werden, kommt WECO gerne schon am Vortag der Entlassung in die Klinik, um mit dem Kunden alles abzusprechen. Diesen Service wird kostenlos angeboten. Wir freuen uns, künftig Ihre helfenden Hände zu sein.“



Deutschland
WECO Heimhilfe und Assistenz GmbH
Zwieselstraße 30
D 83395 Freilassing
Tel. + 49 8654 770 12 76
Tel. + 49 160 644 99 99
Mail info@weco-heimhilfe.de

Österreich
WECO Heimhilfe und Assistenz GmbH
Karolingerstraße 36
5020 Salzburg
Tel. + 43 664 644 99 99
Mail: info@weco-heimhilfe.at

Wie bieten:

- haushaltsnahe Dienstleistungen aller Art
- Kinderbetreuung
- Tierbetreuung
- Handwerkerservice
- Gartenpflege
- Kompetente Mitarbeiter aus der Region

www.weco-heimhilfe.at



MIKROCHIRURGIE

EINGRIFFE IM OHR UND AM KEHLKOPF MIT 3D-BILDERN

Die Uniklinik für Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten ist als erste Klinik in Österreich im Besitz eines neuen digitalen 3D-Operationsmikroskops

Es handelt sich um eine Technik, wie sie auch für 3D-Filme im Kino verwendet wird“, erklärt Professor Gerd Rasp, Vorstand der Uniklinik für Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten am Uniklinikum Salzburg, die Funktionsweise des neuen 3D-Mikroskops ARRISCOPE. Herkömmliche OP-Mikroskope gibt es seit den 1950er-Jahren – ihre Funktionsweise ist im Wesentlichen damals wie heute dieselbe: Sie erzeugen ein binokulares Bild, wobei bereits bei der Bild-Teilung in die beiden Optiken Helligkeit verloren geht. Wird dann noch ein Kamerasystem angeschlossen, wie das bei herkömmlichen OP-Mikroskopen in der Regel der Fall ist, leidet die Bildqualität zusätzlich.

MEHR SICHERHEIT

„Das ARRISCOPE erzeugt über zwei stereoskopische optische Strahlengänge zwei digitale Bilder und überträgt diese auf zwei Displays, die im Binokular integriert sind“, so Professor Rasp. Der Operateur sieht dadurch ein 3D-Bild ganz ohne zusätzliche Brille. „Die Bildqualität ist sensationell. Haut- und Fleischgewebe sowie Knochenstrukturen werden viel klarer und farblich deutlich unterscheidbarer dargestellt. Für Patienten bedeutet das noch mehr Sicherheit bei den Eingriffen.“ Außerdem nimmt das digitale 3D-Mikroskop ein breiteres Lichtspektrum als das menschliche Auge auf – etwa im Infrarot-Bereich. Die Bilder können dann im integrierten Forschungsmodus des ARRISCOPEs im Nachhinein bearbeitet werden, sodass die Strukturen noch deutlicher erkennbar sind.

KLINIKVORSTAND WAR IN DIE ENTWICKLUNG EINGEBUNDEN

Professor Rasp: „Unsere bisherigen Erfahrungen bei den Operationen sind sehr gut.“ Er schätzt, dass bei rund 1000 der 2800 Eingriffe, die jährlich an der Klinik durchgeführt werden, das ARRISCOPE zum Einsatz kommen wird. „Vor allem verwenden wir es bei chronischen Mittelohrentzündungen, Steigbügelver-

knöcherungen, Implantaten im Ohr und mikrochirurgischen Eingriffen am Kehlkopf.“



■ Oberarzt Michael Pimpl (r.) und OP-Pflegerin Brigitte Giger bei einer Operation mit dem ARRISCOPE

BEITRAG ZUM JAHR DER DIGITALISIERUNG

Die Salzburger Landeskliniken haben 2021 zum Jahr der Digitalisierung ausgerufen. Sungler: „Das neue digitale 3D-Mikroskop ist ein weiteres Beispiel, wie von unserer Digitalisierungsstrategie die Patienten direkt profitieren.“ Dr. Hans Kiening, Geschäftsführer der Munich Surgical Imaging GmbH freut sich, die bisherige erfolgreiche und angenehme Zusammenarbeit mit Professor Rasp und seinen Kollegen aus dem Uniklinikum Salzburg fortsetzen zu können. „Gerade in Bezug auf Verbesserung der Patientengesundheit und im Bereich der Ausbildung haben wir noch eine ganze Reihe an Ideen, die sich nur mit einem digitalen Operationsmikroskop, wie dem ARRISCOPE, umsetzen lassen. Wir haben das ARRISCOPE so entwickelt, dass es eine upgradefähige Basisplattform für die digitale Zukunft der Chirurgie darstellt. Es lässt sich stets um innovative Ideen und Software-Applikationen erweitern, die auch vom technischen Fortschritt bei der Datenerfassung und -analyse profitieren.“

JETZT IST ZEIT, SICH UM DIE BEINE ZU KÜMMERN!

KRAMPFADERN ADE!



Krampfadern sind nicht nur optisch störend, sie können auch gravierende gesundheitliche Probleme verursachen. Experten der Privatklinik Wehrle-Diakonissen raten, Krampfadern in der kühlen Jahreszeit den Kampf anzusagen.

Venenleiden an den Beinen sind in Österreich weit verbreitet und gelten als Volkskrankheit. Frauen sind häufiger von den bläulich-violetten Schlängelungen unter der Haut betroffen und empfinden Besenreiser und Krampfadern oft als störendes kosmetisches Problem. Dabei kann weit mehr als nur das Erscheinungsbild in Mitleidenschaft gezogen sein: Krampfadern, auch Varizen genannt, zeigen an, dass die Venen geschwächt sind und der Blutfluss nicht mehr gut funktioniert. Im schlimmsten Fall können Thrombosen auftreten, die, wenn sie sich ins tiefe Venensystem fortpflanzen, oft eine gefürchtete Lungenembolie auslösen. Krampfadern können im Laufe

der Jahre und Jahrzehnte aber auch zu einem chronischen Geschwür an den Unterschenkeln führen.

EXPERTEN ZU RATE ZIEHEN

Um ernste gesundheitliche Folgen zu vermeiden oder das belastende Aussehen der Beine zu besprechen, ist eine fundierte Untersuchung beim Facharzt wichtig. Die Experten der Privatklinik Wehrle-Diakonissen führen bei Betroffenen eine spezielle Ultraschall-Untersuchung, die so genannte Farb-Duplex-Sonographie, durch. Dabei können die Venen und die Funktionstüchtigkeit der Venenklappen beurteilt werden.

OPERATION BRINGT ERLEICHTERUNG

Letztlich ist es häufig sinnvoll, Krampfadern operativ zu behandeln. In der Privatklinik Wehrle-Diakonissen wird der Eingriff sehr schonend und effektiv durchgeführt. Nach einem kurzen Klinikaufenthalt empfehlen die Fachärzte für Gefäßchirurgie ihren Patientinnen und Patienten untertags für etwa zehn bis vierzehn Tage Kompressionsstrümpfe zu tragen. Abgesehen davon, kann der Alltag wie gewöhnlich und ohne Einschränkungen gelebt werden.



**DR. MICHAELA
MAGOMETSCHNIGG**

Fachärztin für Chirurgie und
Gefäßchirurgie

ORDINATION

Innsbrucker Bundesstraße 35
5020 Salzburg
Tel.: +43 662 82 06 08
www.schoenheitspraxis.at



DR. JOHANNES WALTER

Facharzt für Chirurgie und
Gefäßchirurgie

ORDINATION

Alpenstraße 48
5020 Salzburg
Tel.: +43 662 23 04 90
www.drwalter.at

DIE VORTEILE EINER PRIVATKLINIK

- rasche OP-Termine
- freie Arztwahl
- durchgängige und persönliche Begleitung durch einen erfahrenen Facharzt: Von der Beratung über die Operation bis zur Nachbetreuung.
- neueste chirurgische Techniken und moderne Therapien
- großes Experten-Netzwerk im Haus
- Wohlfühlambiente
- Behandlung mit und ohne Zusatzversicherung!

PRIVATKLINIK

WEHRLE-DIAKONISSEN

Guggenbichlerstraße 20 5
026 Salzburg
Tel.: +43 662 90509 447
office@pkwd.at

www.pkwd.at/hrampfadern



✓ Mehr Zeit für Klient*innen

✓ Mehr Eintauchen
in neue Lebenswelten

✓ Mehr Selbstbestimmtheit

✓ Mehr Freiräume

#mehralspflege

www.mehr-als-pflege.at



MEHR ALS PFLEGE: ENORME HERAUSFORDERUNGEN BEI DER PFLEGE VON FAMILIENMITGLIEDERN

Immer wieder sagen uns Menschen, die ihre Lieben zuhause pflegen: „Ich kann nicht mehr“. Sie stoßen sowohl psychisch als auch physisch an ihre Grenzen und brauchen dringend Hilfe. Die Caritas hilft.

Denn pflegende Angehörige, insbesondere jene von demenzkranken Menschen, haben eine Vielzahl von Herausforderungen zu meistern. Diese Krankheiten verändern nicht nur das Verhalten ihrer Lieben, sondern bringen auch das eigene Leben und die Gefühlswelt komplett durcheinander. Fehlende Freiräume, ständiges Eingebundensein, dazu Rollen übernehmen zu müssen, die völlig neu sind führen leider sehr oft zu einem Gefühl der ständigen Belastung und Überlastung. Viele Angehörige fühlen sich auf mehrfache Weise allein gelassen: Bekannte und Freunde ziehen sich zurück, dazu fehlt der (Gesprächs-)Partner, den sie einst hatten. Einsamkeit und Isolation sind die Folgen.



■ Die Pflege von Angehörigen ist eine große Herausforderung. Die Caritas betreut und entlastet die Menschen und die ganze Familie.

DIAGNOSE DEMENZ MIT 56 JAHREN

Gerade für die sogenannten „Frühbetroffenen“ – also Menschen, die schon früh erkranken – gibt es oft wenig passende Angebote zur Entlastung. Es geht ja hier nicht primär um die pflegerische

Versorgung, sondern um psychosoziale Angebote bei denen sich auch jüngere Menschen ernst genommen und wohl fühlen. Aktuell besucht eine Dame einen Caritas-Kurs, deren Mann schon mit 56 Jahren die Diagnose Alzheimer Demenz erhalten hat. Hier geht es stark um finanzielle Themen und um Absicherung, aber auch um die Trauer als Paar, weil sie sich ihr gemeinsames Älterwerden anders vorgestellt und geplant haben.

AUCH AUF SICH SELBST SCHAUEN

All diese Herausforderungen meistern zu müssen, kann viele psychische und physische Reaktionen auslösen. Auch bewusste und unbewusste Schuldgefühle begleiten beinahe alle Menschen, die zuhause Familienmitglieder pflegen. Das schlechte Gewissen kommt meist in Situationen, in welchen es darum geht, gut auf sich selber zu schauen und Hilfe anzunehmen. Angehörige spüren oftmals, dass es ihnen nicht mehr gut geht, wissen aber nicht warum. In Gesprächskreisen und Workshops geht es deshalb in erster Linie darum, sich der eigenen Situation und den Gefühlen bewusst zu werden. „Selbstklärung“ nennt die Psychologie diesen heilsamen Schritt, der dazu führen soll, sich auch wieder eigene Bedürfnisse zugestehen, Freiräume zu schaffen und achtsam und liebevoll für sich selbst zu sorgen.

CARITAS: MEHR ENTLASTUNG

Niemand muss so eine Herausforderung alleine stemmen! Die Caritas bietet hier verschiedenste Möglichkeiten: die Haushaltshilfe und Hauskrankenpflege übernimmt organisatorische und pflegerische Aufgaben. Über den Angehörigenentlastungsdienst werden regelmäßige Auszeiten ermöglicht. In Kursen und Workshops für pflegende Angehörige geht es vor allem darum, auch auf sich selbst zu achten.

DIE EIGENE BEDÜRFNISGESCHWINDIGKEIT WIEDER WAHRNEHMEN LERNEN

✦ VON DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Lebensgeschwindigkeit. „Ich muss noch schnell was erledigen“ ist eine Aussage, die den Alltag von vielen von uns prägt. Die Angewohnheit alles immer „schnell“ zu machen nimmt uns die Wahrnehmung für uns selbst.



Wörter wie schnell, kurz mal oder rasch verwenden wir schon fast unbewusst. Und merken dabei gar nicht mehr, dass wir uns dadurch permanent selbst unter Druck setzen. Weil wir so, durch dieses Verhalten, auch verlernen uns Zeit zu nehmen einmal wieder nachzudenken, ob wir überhaupt noch auf dem richtigen Weg sind. Unserem ganz eigenen Weg. Der uns auch die Möglichkeit gibt unsere eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Die Angewohnheit alles immer „schnell“ zu machen nimmt uns die Wahrnehmung für uns. Für die Dinge die uns gut tun. Oder können Sie mir ganz spontan, ohne lange nachzudenken, sagen was Ihnen genau jetzt gerade tut täte. Ohne zu überlegen, was Sie heute vorher noch alles (für andere) erledigen müssen. Darum geht es bei dieser Frage nicht. Es geht hierbei gerade ausschließlich darum, was IHNEN in diesem Moment gut täte, wenn Sie sich jetzt die Zeit nehmen darüber nachzudenken. Und in sich hineinzufühlen!

VIELE VERPFLICHTUNGEN – WENIG GEFÜHLE

Genau dieses „in uns hineinfühlen“ haben wir in den letzten Jahren leider kollektiv verlernt. Ich habe sogar sehr häufig den Eindruck, dass die meisten von uns gar nicht mehr fühlen können, was Sie selbst brauchen, sondern stattdessen nur noch funktionieren. Im privaten ebenso wie im beruflichen Bereich.

Wir übernehmen alle viel, und immer noch mehr, Verantwortung und versuchen es stets allen anderen recht zu machen. Dem eigenen Partner, den Kindern ebenso wie den Kolleg*innen und natürlich auch dem Chef.

Dafür laufen wir von morgens bis abends von einer Verpflichtung zur nächsten und unsere Gedanken im Kopf laufen parallel dazu im Autopiloten der unserem Gehirn regelmäßig suggeriert was wir alles „noch schnell“ machen und unbedingt erledigen müssen.

WELCHES TEMPO TUT UNS GUT?

Damit sollten wir jetzt aufhören! Und zwar alle! Ich selbst genauso wie Sie – ich ertappe mich auch mehrmals täglich dabei mehr zu funktionieren als zu fühlen. Das ist jedoch keine Dauerlösung, weil wir so irgendwann ganz verlernen uns zu fühlen und zugleich die Verbindung zu uns selbst verlieren. Zu unserer eigenen, individuellen, Bedürfnisgeschwindigkeit.

Welches Tempo tut uns also wirklich gut? Bis wohin macht auch Multitasking vielleicht sogar

noch richtig viel Spaß? Wo wird es dann aber auch einmal Zeit für eine kleine Pause? Und ganz besonders warum? Das ist hier die essenziell wichtigste Frage. Was wünschen wir uns denn eigentlich, dass wir in unserer Pause dann mit unserer Zeit machen? Für uns!

Mit „Pause“ meine ich nämlich nicht, dass wir einfach mal so umfallen, einschlafen und gar nichts mehr tun, weil wir schon viel zu erschöpft sind. Nein, ich meine hier viel mehr unsere individuellen kreativen „Bedürfnispausen“. Das Erkennen der Dinge, die uns genau jetzt in diesem Moment gut tun. Um das zu erkennen, müssen wir aber erst einmal lernen uns selbst wieder zuzuhören. Und uns zu fühlen.

Bedürfnisse haben nämlich rein gar nichts mit funktionieren zu tun. Sondern ausschließlich mit unseren eigenen Gefühlen. Gepaart mit etwas gesundem Egoismus. Ein „nein“ zu den Bedürfnissen der anderen kann genau die Bedürfnisbefriedigung mit sich bringen, die Sie selbst gerade jetzt, für sich, brauchen.

GESCHWINDIGKEITSÜBERTRETUNG

Das Hetzen von einer Verpflichtung zur nächsten und der permanente Versuch es immer allen recht zu machen – außer uns selbst – sind allesamt Routinen, denen wir in unserem Leben bis hier her Platz gewährt haben. Jedoch ohne dabei auch nur ein kleines bisschen an uns selbst zu denken. Sonst wäre uns doch schon viel früher aufgefallen, dass wir unsere eigene Bedürfnisgeschwindigkeit schon seit einigen Jahren permanent wieder übertreten.

Wir schwirren pflichtbewusst mit überhöhter Geschwindigkeit weg von unseren eigenen Bedürfnissen. Deshalb sollten wir jetzt alle versuchen uns selbst wieder zu spüren und zu fühlen, um so auch wieder zu erkennen was uns guttut. Und so natürlich auch erkennen, was uns alles nicht guttut.

Wie schnell unsere eigene, individuelle Bedürfnisgeschwindigkeit denn überhaupt ist. Um dann im ersten Schritt einmal ganz gemütlich eine Pause zu machen um zu erkennen, was wir bis hier her schon alles erreicht haben und ganz besonders, was wir in Zukunft noch alles erreichen wollen. Jedoch diesmal in unserem eigenen Tempo um wirklich auch Zeit für unsere eigenen Bedürfnisse zu haben. Wir wollen ja nicht, dass uns irgendwann die Luft ausgeht, „nur“ weil wir ganz vergessen haben auch regelmäßig einmal für uns selbst zu sorgen. Oder...?

Ihre

Dr. Sabine Viktoria Schneider



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

Dr. Sabine Viktoria Schneider,
MBA
Psychologische
Beratungspraxis

www.dr-sabine-schneider.at



24 STUNDEN PANDEMIEBEKÄMPFUNG

■ Impfungen und Impfüberwachungen: Der Samariterbund war im Einsatz bei Massenimpfungen im Kongresshaus (gemeinsam mit RK), bei Impfungen der Post AG, bei Impfeinsätzen der ÖBB und zahlreichen anderen Unternehmen

Wenn es um rasche und effektive Hilfe geht, ist das Team des Samariterbund Salzburg stets zuverlässig vor Ort. So wurden seit Ausbruch der Pandemie schon mehr als 150.000 Einsatzstunden geleistet und so maßgeblich in Sachen Coronabekämpfung mitgewirkt – ein großes Dankeschön gilt allen Ehrenamtlichen, Zivildienern und natürlich auch beruflichen Helfern.

ARBEITER-SAMARITER-BUND ÖSTERREICHS

Landesgruppe Salzburg
Michael-Walz-Gasse 18a
5020 Salzburg
Österreich
T: +43 662 81 25
E: office@samariterbund.eu

Der Samariterbund ist seit über 80 Jahren in Österreich tätig und seinem Motto: „Hilfe von Mensch zu Mensch – über alle politischen, religiösen und kulturellen Grenzen hinweg“ treu geblieben.

BESUCHEN SIE UNS
AUF FACEBOOK!



SCAN ME

www.samariterbund.eu

Die Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung sind so vielfältig wie die Einsatzgebiete der jeweiligen Einsatzorganisationen. Das gesamte Team des Samariterbundes war und ist dabei immer an vorderster Front tätig, wenn es darum geht wichtige Infrastrukturentscheidungen und konkrete Hilfsmaßnahmen rasch umzusetzen. Die Aufgaben des Samariterbundes sind in der COVID-19 Krise noch vielfältiger geworden. Im Bereich des Patiententransportes wie auch im Ambulanzdienstbereich sind die Sanitärerinnen und Sanitäter täglich gefordert. Da man ständig mit Verdachtsfällen konfrontiert ist, muss besonders darauf geachtet werden, dass die entsprechende Schutzausrüstung angelegt ist und die entsprechenden Hygienemaßnahmen durchgeführt und diesbezügliche Vorgaben eingehalten werden. Schon zu Beginn der Covid 19 Einschränkungen war der Samariterbund mit dem Aufbau von Test- und Triagezelten und Containern in Salzburg an der Strukturbereitstellung beteiligt. So sorgte man unter anderem etwa für das Patientenmanagement an den Eingängen der Christian Doppler Klinik oder der Salzburger Landeskliniken. „All diese Aufgaben wurden nach Anforderung durch die Krankenhäuser umgehend, unter anderem von unserem KAT-Zug, erledigt“, sagt Samariterbund Geschäftsführer

Christian Dengg. Gemeinsam mit den SALK Mitarbeitern wurde beispielsweise ein Zutritts- und Patientenleitkonzept erstellt und immer weiterentwickelt. Von der Erhebung des Gesundheitszustandes der Besucher, samt Körpertemperaturmessung, bis zur Weitervermittlung an die jeweilige Zielstation im jeweiligen Krankenhaus. Bis zu 3.000 Personen pro Tag waren dabei umfasst. „In Summe haben unsere Mannschaften im Zuge des Einsatzes wohl weit über eine halbe Million Salzburgerinnen und Salzburger an den SALK Schleusen in Empfang genommen“, erklärt Dengg den Umfang der Anforderung.

KONTAKT JEDERZEIT MÖGLICH

Die Mannschaften des Samariterbundes in Salzburg sind an Covid-19 Testungen im Bundesland aktiv. So wurden gemeinsam mit dem Roten Kreuz unter anderem Massentestungen im Kongresshaus und der Messe Salzburg durchgeführt, Abstrichstationen in zahlreichen Salzburger Gemeinden betrieben und Tests in Firmen durchgeführt. Insgesamt wurden schonmehr als 200.000 PCR und Antigentest abgenommen. „Nur dank unserer hochmotivierten Mitarbeiter – Ehrenamtliche, Zivildienere und Berufliche - können wir diese sehr umfangreichen Leistungen im Dienst der Gesellschaft erbringen. Besonderer Dank gilt auch unseren zahlreichen Förderern und Spendern, die einen wichtigen Teil der finanziellen Basis dieses Einsatzes bereitstellen.“





HERAUSFORDERUNG HOMEOFFICE

✍ VON HANNAH THALHAMMER

Wie können wir unseren Körper jetzt optimal unterstützen?

Die neue Art zu Arbeiten hat sich bereits etabliert, Abläufe sind optimiert und auch die Kommunikation mit den Kolleginnen und Kollegen funktioniert bestens. Einzig und allein der Körper hat seinen Platz noch nicht gefunden. Ein steifer Nacken, Ellbogen- oder Schulterschmerzen und ein Kribbeln in den Beinen sind oft das Problem der zuhause Arbeitenden. Ergonomie muss an erster Stelle stehen, egal ob sich der Arbeitsplatz im Betrieb oder im eigenen Heim befindet. Neben der, meist nicht optimalen Anpassung des Schreibtisches, fehlt auch die körperliche Betätigung. Ist man im Homeoffice, wird der Fahrradweg ins Büro gestrichen und das Maß an Bewegung ist auf den Weg zur Toilette, in die Küche oder ins Badezimmer beschränkt. Hierbei kommt die Physiotherapie ins Spiel. Ziel ist es, herauszufinden, wo das individuelle Problem liegt, wie es behoben werden kann und wie man die Maßnahmen in den Alltag integriert. Auch Fragen wie „Was muss bei der Einrichtung des Heimarbeitsplatzes beachtet werden?“

und „Wie kann die Gesundheit im Homeoffice erhalten und gefördert werden?“ werden in der Therapie geklärt. Grundsätzlich gilt:

- Wohnmöbel sind nicht für die Büroarbeit geeignet.
- Der Bildschirm soll auf Augenhöhe stehen.
- Die Lichtverhältnisse müssen an persönliche Bedürfnisse angepasst werden.
- Eine häufige Änderung der Sitzhaltung hält den Körper mobil.
- Während Telefonaten kann man sich durch die Wohnung bewegen.
- Im Tagesverlauf sollten, in der Physiotherapie besprochene, Übungen eingebaut werden.

Das igia-Team betreut Sie gerne bei Ihrer Physiotherapie.

Termine unter 0662/649377.

Foto: shutterstock.com | 16/A



Ambulatorium für Physiotherapie

Öffnungszeiten

MONTAG – DONNERSTAG
von 07:30 – 20:00 Uhr

FREITAGS
von 07:30 – 18:00 Uhr

unsere Leistungen

- Physiotherapie
- Thermo-Therapie
- Rückentherapie
- Heilmassagen
- Elektrotherapie

Termine buchen

Tel.: +43 662 64 93 77

E-Mail: office@igia.at

Web: www.igia.at

Aigner Straße 29, 5026 Salzburg



ZUBAU SORGT FÜR NOCH MEHR QUALITÄT IM KLINIKUM BAD GASTEIN

Bis Ende 2021 entstehen in der Rehaklinik neue Zimmer für die Patienten sowie weitere Räumlichkeiten für Therapien. „Wir wollen unsere Patienten mehr Einzelzimmer und damit mehr Komfort und Privatsphäre bieten. Außerdem können durch zusätzliche



Zimmer die Wartezeiten auf Einbettzimmer verringert werden“, freut sich Inge Gamsjäger, Kaufmännische Direktorin im Klinikum Bad Gastein, über den Zubau am Gebäude. Die zusätzlichen Therapieräume ermöglichen es dem Haus auch, weiterhin die modernsten Therapien auf dem neuesten Stand der Wissenschaft anbieten zu können.

SKIBERGSTEIGER ALS NEUER WERBEBOTSCHAFTER FÜR SKITOUREN UND BERGSTEIGEN

Neues Hervis-Testimonial: Jakob Hermann

Bei Hervis dreht sich alles um Sport und Bewegung. Neben einigen prominenten Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern hat Hervis nun den Salzburger Jakob Hermann für sich gewonnen. Der Skibergsteiger wird neuer Hervis-Markenbotschafter für den Outdoor-Sportschwerpunkt Skitouren und Bergsteigen als auch Trailrunning.

ZAHLREICHE ERFOLGE

In Werfenweng aufgewachsen, gelang Jakob Hermann nach ersten Rennen in der aufstrebenden Wintersport-Disziplin Skibergsteigen 2009 die Aufnahme im neugegründeten österreichischen Nationalteam, wonach zahlreiche Erfolge hervorgingen. Seine Alpencup-Siege, der Heimsieg 2020 bei der Hervis Mountain Attack und zahlreiche Spitzenplätze bei Weltcuprennen des ISFM, der International Ski Mountaineering Federation, machen Jakob Hermann zu den besten Skibergsteigern des Landes. Mit Hervis verbindet den Salzburger bereits eine lange persönliche Geschichte: „Ich war von Anfang an begeisterter



Hervis-Kunde. Meine ersten Laufschuhe habe ich mir in der Filiale in Bischofshofen gekauft, ebenso meine erste Skitour-Ausrüstung, bestehend aus Ski, Rucksack, Bindung und Helm. Dies hat mir einen perfekten Einstieg in meine Karriere ermöglicht“, so Jakob Hermann. „Skitouren sind werden immer beliebter bei den Österreichern.



Leben mit Demenz

Kostenlose Vorträge und individuelle Demenzberatungen für Betroffene und ihre Angehörigen

Jetzt informieren unter Tel. 0664 85 82 682 oder www.demenzberatung-salzburg.at



AUS LIEBE ZUM MENSCHEN

PFLEGEGERUFE IM ROTEN KREUZ

WERTSCHÄTZEND. SINNSTIFTEND. MENSCHLICH.



Claudia Schnötzlingers Herz schlägt für das Rote Kreuz: Seit zwei Jahrzehnten ist die 35-jährige schon Teil der Rettungsorganisation. Nach dem Jugendrotkreuz ging sie zum Rettungsdienst und begann schließlich als Pflegeassistentin im Seniorenwohnhaus Hallwang.

Ihr Werdegang in der Pflege und Betreuung führte sie über alle Qualifikationsstufen von der Pflegeassistentin bis zur diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin und Teamleiterin. Zusätzlich absolvierte sie eine Fortbildung in der psychosozialen Notfallbetreuung und unterstützt ihre Kolleginnen und Kollegen nach belastenden Einsätzen mit fachkundigem Rat bei der Stressverarbeitung.

An ihrem Job liebt sie den direkten Kontakt mit Menschen - sowohl mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Seniorenwohnhauses Obertrum, in dem sie jetzt tätig ist, als auch mit den Kolleginnen und Kollegen.

VIELFÄLTIGE AUFGABEN UND MÖGLICHKEITEN.

Die Pflege- und Betreuungsdienste des Roten Kreuzes umfassen die Mobile Krankenpflege, 24-Stunden-Betreuung, neun Seniorenwohnhäuser und das Seniorentageszentrum sowie die Rufhilfe und Zuhause Essen. Ein professionelles Team aus Pflegeassistenten, Pflegefachassistenten und diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegekräften kümmert sich mit viel Leidenschaft um alle Belange und Bedürfnisse der Patienten und Klienten.

Diplomierte Pflegekräfte können außerdem in der Gesundheitsberatung 1450 tätig werden. Für junge Menschen zwischen 18 und 24 Jahren bietet das Rote Kreuz die Möglichkeit, das Freiwillige Sozialjahr in der Pflege und Betreuung zu absolvieren.

Interne Fort- und Weiterbildungsangebote ermöglichen die persönliche und berufliche Weiterentwicklung. Das Rote Kreuz bietet zahlreiche Benefits wie Dienstkleidung, familienfreundliche Arbeitszeiten und das vielfältige Angebot der Ausbildungsakademie.

Alle offenen Stellen in der Pflege und Betreuung des Roten Kreuzes finden Sie auf www.s.rotekreuz.at

Fotos: Rotes Kreuz



WIR SIND DA, UM ZU HELFEN!

- Mobile Krankenpflege
- Rufhilfe
- Zuhause Essen
- 24-Stunden-Personenbetreuung
- Kostenlose Anleitung für pflegende Angehörige
- Tageszentrum und Seniorenwohnhäuser
- Ehrenamtliche Besuchsdienste
- Gesundheits- und Sozialnetzwerk

0800 / 80 80 01

Gebührenfreie Infohotline, rund um die Uhr.



ABSCHIEDNEHMEN ALS PROZESS DES VERINNERNS

✦ VON SILVIA SCHILCHEGGER

Allzuoft leben wir in einer Unsterblichkeitsillusion.

In unserem Alltag werden ständig Abschiede vollzogen: „Bis später!“, „Fahr vorsichtig!“, „Hab einen guten Tag!“, „Bis heute Abend!“ – oft flüchtig, im Vorübergehen, aus dem Gewohnten heraus und oftmals in Gedanken schon woanders. Diese kleinen Abschiede sind meist getragen von einer unbewussten und unausgesprochenen Gewissheit, dass der andere zurückkommt, seine Abwesenheit nicht von Dauer sein wird. Wir leben in einer Unsterblichkeitsillusion.

ENDGÜLTIGKEIT

Für Menschen, die vom Tod eines nahestehenden Menschen betroffen sind, wird diese Unsterblichkeitsillusion aufgehoben. Alles Warten auf die Rückkehr des anderen verläuft ins Leere. Was nun wartet, ist die Realisierung, dass der Verstorbene nie mehr wiederkommt, dass der Abschied in dieser Welt auf Dauer und endgültig ist. Es kann hinzukommen, dass es möglicherweise erschwerende Faktoren in Bezug auf den Abschied gibt. Zum Beispiel, dass der letzte Lebensmoment verpasst wurde oder dass durch die Plötzlichkeit des Todes keine Verabschiedung zu Lebzeiten möglich war.

ABSCHIED UND SINNFRAGE

Erfahrungen aus der Trauerbegleitung zeigen, dass ein bewusster Abschied – in welcher Form auch immer – für den Trauerprozess

wichtig ist. Berühren und begreifen, beginnt das Unvorstellbare fassbar zu machen, wenn es auch seine Zeit dauert, bis wir tatsächlich verstehen, was das für uns und unser Leben bedeuten wird. Doch auch wenn kein Abschiednehmen beim Sterbenden oder Verstorbenen möglich war, bedeutet dies nicht ein Scheitern. Abschiednehmen ist ein Prozess und kann und muss immer wieder aufs Neue und in neuer Tiefe vollzogen werden. Beim Abschiednehmen werden wir oftmals auch mit spirituellen Fragen konfrontiert: „Was kommt danach?“, „Wer bin ich? – ohne den Menschen an meiner Seite?“

DIE BEZIEHUNG WÜRDIGEN

Abschiednehmen findet im täglichen Leben selbstverständlich statt, ohne dass uns bewusst ist, was dabei schrittweise geschieht. Man geht in Kontakt miteinander, man schaut sich an, man berührt und „begreift“ sich im wahrsten Sinne des Wortes – Berührungen und Umarmungen finden statt. Auf gedanklicher und seelischer Ebene nährt man sich damit gegenseitig, das Wissen um die Beziehung und die Verbundenheit bleiben. So kann Abschiednehmen als ein bedeutender zwischenmenschlicher Würdigungsprozess angesehen werden, der einen wertschätzenden Blick auf das lenkt, was wir einander waren und sind, auf unsere Beziehung in all ihren Facetten. Diese Würdigung bezieht sich damit nicht nur auf

alles „Verbindende“ in einer Beziehung. Es dürfen auch Dinge, die scheinbar misslungen waren, Widersprüche, Konflikte, Belastungen und „Ungelebtes“ ihren guten Platz finden. Es gibt dich, es gibt mich und es war eine Beziehung, eine Verbindung in Liebe zwischen uns – im Schönen wie im Schweren. Im Prozess der Trauer um einen nahestehenden Menschen entsteht das Bedürfnis, vom anderen etwas mitzunehmen, die Beziehung ins weitere Leben zu integrieren. Es meint, einem Menschen, der in der Wirklichkeit, im Außen nicht mehr anwesend und (be-)greifbar ist, im Inneren einen guten Platz zu geben. Dies ist „Trauerarbeit“, anstrengend und erschöpfend. Sie braucht neben Möglichkeiten der Ablenkung und des zeitweiligen „Beiseitstellens“ immer wieder bewusste Zeichen der Hinwendung zum Verlorenen. Im Trauerprozess sind vielerlei Möglichkeiten zum Abschiednehmen

hilfreich und werden in der Trauerbegleitung auf verschiedene Weise gefördert: zum Beispiel durch Rituale, Besuche am Friedhof oder an „gemeinsamen“ Orten, durch kreative Methoden, wie beispielsweise das Schreiben von Briefen an die/den Verstorbenen, um Ungesagtes zum Ausdruck zu bringen, durch Musizieren, Malen oder Töpfern. So unterschiedlich wie wir Menschen sind, so individuell sind auch unsere Bedürfnisse und Ausdrucksformen im Trauerprozess. In der Annäherung an die/den lieben Verstorbenen wird Abschied immer wieder neu und auf verschiedene Arten vollzogen und werden Möglichkeiten geschaffen, der Liebe, die für immer bleibt, Raum zu geben. Damit kann das endgültige „Du bist nun nicht mehr da“ erträglich werden und sich letztlich wandeln in Dankbarkeit für das gemeinsam Erlebte und die Liebe zwischen Dir und mir.

KRANKENHAUSSELSORGER BEGLEITEN DURCH SCHWIERIGE ZEITEN.

Das menschliche Leben ist immer im Wandel. Wachsen und Werden gehören zu unserem Leben, wie Erfahrungen des Abschieds und der Endlichkeit.

Im Krankenhaus wird die ganze Breite dieser Erfahrungen erlebbar. Kinder kommen auf die Welt und beginnen ihren Weg ins Leben. Patient*innen erfahren Linderung und Heilung. Menschen verabschieden sich von einer nahestehenden Person, deren Lebensweg gerade zu Ende gegangen ist. Als Folge einer Erkrankung ist jemand gezwungen, sich von alten Gewohnheiten und Möglichkeiten zu verabschieden und sein Leben in dieser Situation neu zu entwerfen. Freude, Schmerz und Verzweiflung, sowie Hoffnung und Zuversicht liegen oft sehr nah beieinander.

KONTAKT JEDERZEIT MÖGLICH

In allen Salzburger Krankenhäusern gibt es das Angebot der Krankenhauseelsorge. Frauen und Männer, die im Auftrag der Kirchen Erste Hilfe für die Seele leisten oder einfach zuhören. Die speziell ausgebildeten Seelsorger unterstützen die spirituellen Bedürfnisse von Patienten und Angehörigen, unabhängig von Religion und Weltanschauung zum Beispiel durch Gebet, Segnungen und vertrauliche Gespräche. Der Kontakt ist jederzeit durch das Krankenhauspersonal zu erfragen.

DR. DETLEF SCHWARZ
SELSORGEAMT DER ERZDIÖZESALZBURG
Dr. Detlef Schwarz
Kapitelplatz 2
5020 Salzburg
T: 0676 8746 2076
detlef.schwarz@eds.at
www.eds.at/seelsorgeamt



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 Spazierengehen]
- **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
☎ 06583/93 028
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



BRUSTKREBS, DARMKREBS, PROSTATAKREBS

DIE KREBSHILFE SALZBURG PRÄSENTIERT BEGEHBARE ORGANMODELLE

Die Corona-Krise ist für an Krebs Erkrankte und die Ausgestaltung der Krebstherapie eine große Herausforderung. Ebenso sollten wichtige Krebsfrüherkennungsuntersuchungen keinesfalls ausgelassen werden.

Krebspatienten sind einem erhöhten Ansteckungsrisiko (COVID) ausgesetzt, oft sind Impfungen für diese Menschen nicht möglich bzw. können die Impfungen bei Krebspatienten nicht die volle Wirkung entfalten. Daher ist die Rücksichtnahme und ein Schutz für solche Menschen von großer Wichtigkeit. Eine möglichst hohe Impfquote in der Bevölkerung würde das Risiko einer Covid-Ansteckung dieser Personengruppe mindern. „Wir appellieren daher an alle, die es können, sich impfen zu lassen. V.a. zum eigenen Schutz, aber auch zum Schutz von anderen,“ so Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf.

VORSORGE WAHRNEHMEN

Neben der Covid-Infektionsvorsorge dürfen auch die Vorsorgeuntersuchungen nicht vergessen werden. „Wir mussten vor allem im letzten Jahr einen starken Rückgang bei den Früherkennungsuntersuchungen feststellen. Das könnte dramatische Auswirkungen haben. Denn spätere Diagnosen bedeuten meist auch eine schlechtere Aussicht in der Therapie und damit eine erhöhte Sterblichkeit. Bitte achten Sie daher auch jetzt auf Ihre Gesundheit“, ruft Graf zur Krebsfrüherkennung auf.

DIE HÄUFIGSTEN DREI: DARM-, PROSTATA- UND BRUSTKREBS

Zusammen machen sie rund 37 % aller Krebsneuerkrankungen in ganz Österreich aus, damit

sind jährlich rund 15.000 Menschen betroffen (vgl. dazu Statistik Austria). Diese hohen Zahlen ließen sich leicht und massiv reduzieren. „Dafür müssten aber viel mehr Menschen als bisher zur Krebsfrüherkennung gehen und die eigene Krebsprävention ernst nehmen“, so Graf. Der Krebshilfe Salzburg ist es gerade jetzt ein besonderes Anliegen, dass trotz Corona nicht auf die Krebsfrüherkennungsuntersuchungen verzichtet wird. „Denn rechtzeitig erkannt, ist Krebs in vielen Fällen heilbar“ so Graf weiter.

AUSSTELLUNG IM EUROPARK

Am 15. und 16. Oktober 2021 stellt die Krebshilfe Salzburg im Europark daher drei große begehbare Organmodelle aus. „Mit unserer Ausstellung, wollen wir Menschen hautnah und anschaulich über Krebsprävention und Krebsfrüherkennung informieren“, freut sich Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel. „Einmal eine Brust oder einen Darm von innen zu sehen, ist schon etwas Besonderes und spannend. Vieles wird dadurch sichtbar und verständlicher. Wir freuen uns, dass wir dieses Jahr die Modelle der Brust, des Darms und der Prostata präsentieren können“, erläutert Spiegel.

Die großen Organmodelle können den ganzen Tag über zu den Öffnungszeiten des Europark besichtigt werden. „Wir schicken Interessierten aber auch gerne unsere kostenlosen Informationsbroschüren zu“, so Spiegel. [Bestellungen am Beratungstelefon: 0662-873536, beratung@krebshilfe-sbg.at oder unter www.krebshilfe-sbg.at.

■ Univ.-Doz. MR DDr. Anton-H. Graf, Präsident der Salzburger Krebshilfe und LHStv. Dr. Christian Stöchl werben für die Krebsvorsorge und Früherkennung.



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG:

SPENDENKONTO: AT44 2040 4000 0000 4309

Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende. Danke.



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 **Pankreas ist der medizinische Fachbegriff für...?**
A Schilddrüse
B Bauschspeicheldrüse
C Zirbeldrüse
D Geschlechtsdrüse
- ② **Was sind Ephemiden?**
A Blutergüsse
B Altersflecken
C Sommersprossen
D Krampfadern
- ③ **Wie wird ein Malignom umgangssprachlich auch bezeichnet??**
A Krebs
B Schwellung
C Pickel
D Fremdkörper
- ④ **Welches Organ hat den höchsten Energieverbrauch bei einem ruhenden Erwachsenen?**
A Herz
B Gehirn
C Lunge
D Leber
- ⑤ **Was bezeichnet man als Oligophrenie?**
A Potenzstörung
B Intelligenzstörung
C Wahrnehmungsstörung
D Sprachstörung

AUFLÖSUNG:

Frage 1: B – Bauchspeicheldrüse, Frage 2: C – Sommersprossen
b, Frage 3: A – Krebs, Frage 4: D – Leber, Frage 5: B – Intelligenzstörung



COMMIPHORA MYRRHA

MYRRHE

Das aus dem Myrrhenbaum gewonnene Gummiharz Myrrhe weist ein großes Wirkungsspektrum gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie gegen entzündliche Darmerkrankungen auf.

Der aus der Familie der Balsambaumgewächse stammende Myrrhenbaum (*Commiphora myrrha* oder *Commiphora molmol*) ist in den Trockengebieten des nordöstlichen Kenias und östlichen Äthiopiens, in Dschibuti/Somalia sowie auf der arabischen Halbinsel heimisch. Schon vor mehr als 2000 Jahren wurde Myrrhe vor allem äusserlich als Salböl gegen Husten und Bauchschmerzen angewendet. Aber auch als Parfum und Kosmetikum sowie zum Räuchern und als konservierendes Mittel wurde das Harz eingesetzt – ganz ähnlich wie der verwandte Weihrauch. Myrrhe wirkt adstringierend, entzündungshemmend, schmerzlindernd, desinfizierend, blutungsstillend und antimikrobiell – vor allem bei Entzündungen der Haut sowie der Schleimhäute im Mund- und Rachenbereich. Nachgewiesen sind die Wirkung gegen *E. coli*-, *Staphylococcus*- und *Pseudomonas*-Bakterien sowie gegen *Candida*-Pilze. Aber auch bei entzündlichen Darmerkrankungen wie *Colitis ulcerosa* kommt das Baumharz zur An-

wendung. Medikamente mit Myrrhe setzen den Spannungszustand der „glatten“ Darmmuskulatur herab; dadurch verringert sich die Zahl der Darmkontraktionen und Darmkrämpfe werden gelindert. Weiterhin reduziert Myrrhe im Darm die entzündungsfördernden Prozesse, was das körpereigene Schutzsystem verstärkt. Wird Myrrhe mit Kaffeekohle und Kamille kombiniert, ist die antientzündliche Wirkung noch grösser. Damit konnte in einer randomisierten kontrollierten Studie der Kliniken Essen-Mitte eine vergleichbare Wirkung wie bei der synthetischen Standardmedikation gezeigt werden. Auch bei Reizdarm (Durchfall-Typ) und Verdauungsstörungen sowie Bronchitis, Wechseljahresbeschwerden und Rheuma können Arzneimittel auf Myrrhebasis helfen.

INHALTSSTOFFE

In der Myrrhe-Droge sind ätherisches Öl (bis zu 10 %), Harze sowie Gummi enthalten. Da das Harz bereits über einige pharmakologisch interessante Substanzen verfügt, wird der gesamte Myrrhenbaum weltweit intensiv erforscht.

CHANCEN UND GEFAHREN DES SMARTEN ZUHAUSE

Seit Herbst 2021 setzt die AK die Ausstellung „Smart Home – Sweet Home?“ nach pandemiebedingter Unterbrechung fort.



Chance oder Risiko. Interaktive Installationen können selbst ausprobiert werden. Der Eintritt ist kostenlos.

Wie sehr die Digitalisierung oder das Homeoffice unseren Alltag in den eigenen vier Wänden verändert, zeigen AK Salzburg und Ars Electronica Solutions mit der Ausstellung „Smart Home – Sweet

Home? Das digitale Zuhause zwischen Hype und Panik.“ „Digitalisierung und ihre Folgen wollen wir zum Thema machen – die digitale Zukunft nicht als gegeben hinnehmen, sondern aktiv gestalten und kritisches Denken fördern“, sagt dazu AK-Präsident und ÖGB-Landesvorsitzenden Peter Eder. Auf die Besucher (auch eine Online-Teilnahme ist möglich) warten smarte Haushaltsgeräte, die vor Ort selbst ausprobiert werden können. Zusätzlich wird die Ausstellung mit 3D-Brille und Smart Phone zum Leben erweckt.

SMART HOME IN IHREM BEZIRK

- 11. Oktober bis 2. November Flachgau, Stadtgemeinde Oberndorf – Rathaus, Sitzungssaal
 - 29. November bis 17. Dezember Pinzgau, Ferry Porsche Congresscenter Zell am See
 - 24. Jänner bis 11. Februar Pongau – Besucherzentrum im Österreicher Haus B'hofen
- Infos zu Öffnungszeiten und Führungen finden Sie unter: www.ak-salzburg.at

Foto: AK



Der Weg zum Pflegegeld
und der richtigen Einstufung



Mein Pflegegeld

Die kostenlose App für iOS & Android





SÜSSE HERBSTMONATE

Apfel-Zimt-Muffins

ZUTATENLISTE (12 Portionen)

250 g Dinkelmehl
110 g Brauner Zucker
2 TL Backpulver
2 TL Zimt
2 Äpfel
65 g Butter
2 Eier
100 ml Milch (eventuell 110 ml)
110 g Rosinen

VORBEREITUNG

Die Rosinen waschen und abtropfen lassen. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Butter schmelzen. Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.

ZUBEREITUNG

In einer Großen Schüssel die trockenen Zutaten gut vermischen, anschließend Butter, Milch und Eier hinzufügen und kurz zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss die Rosinen und Äpfel vorsichtig einrühren. Nun den Teig gleichmäßig auf 12 Muffinförmchen aufteilen.

BACKEN

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-unterhitze ca. 25 min. Backen.



AB 21. OKTOBER IN DER GALERIE KUNST IM TRAKLHAUS:

STADT LAND FLUSS

Fotografische Ortsuntersuchungen mit Werken von Iris Andraschek, Peter Garmusch, Anja Manfredi, Herwig Turk, Peter Schreiner. In Zusammenarbeit mit „Bildraum Bodensee 2021“, kuratiert von Verena Kaspar-Eisert.

Die Fotografie dient seit der Erfindung des Mediums als wissenschaftliche Methode der Erkenntnis. Fotografien von Städten, Ländern und Gewässern legten Zeugnis von der Welt ab und wurden zur Beurteilung des Fremden herangezogen. Fotografie ist somit Mittel und Möglichkeit die Welt zu verstehen. Fotografie ist aber auch immer ein subjektiv und bewusst gesetzter Ausschnitt der Realität, eine bloße Annäherung an die Wirklichkeit – an Stadt, Land oder Fluss.

Die FotografInnen der Ausstellung **STADT LAND FLUSS** – Iris Andraschek, Peter Garmusch, Anja Manfredi, Herwig Turk und Peter Schreiner – nähern sich mit unterschiedlichen fotografischen Methoden einem spezifischen Ort an.

Der Titel der Ausstellung lässt an das gleichnamige Wissens- und Wortspiel denken, bei dem möglichst schnell zu je einem vorgegebenen Buchstaben eine Stadt, ein Land und ein Fluss niedergeschrieben werden muss. Es reicht das Wort, weitere Informationen zu den Orten sind nicht notwendig. Ganz im Gegensatz dazu setzen sich die KünstlerInnen der Ausstellung über einen längeren Zeitraum und eingehend mit einem Ort auseinander. Angetrieben durch ein hohes Interesse zu verstehen und zu vermitteln bringen die KünstlerInnen, ohne Anspruch auf Objektivität, vielschichtige fotografische Ortsuntersuchungen in die Ausstellung ein.

Stadt, Land, Fluss ist zudem eine äußerst knappe, dennoch zutreffende Beschreibung der Landeshauptstadt Salzburg. Auch für die Landeshauptstadt Bregenz treffen sowohl die Zuschreibungen Stadt als auch Land gleichermaßen



zu. Die ortsprägenden Gewässer sind hier die Bregenzer Ach und der Bodensee. Die Bedeutungshierarchie der Zuschreibungen bleibt jeweils Ansichtssache und eine Frage des Blickwinkels.

STADT LAND FLUSS

Kunst im Traklhaus, Waagplatz 1a, Salzburg

Ausstellungsdauer: 29.10. – 4.12.2021

Vernissage: 28.10., 19 Uhr

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

www.salzburg.gv.at

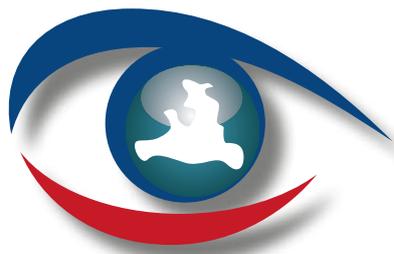
GROSSER KUNSTPREIS DES LANDES SALZBURG 2022

Ab 14. Dezember 2021 bis 19. Februar 2022 sind im Traklhaus Arbeiten der nominierten Künstler für den Großen Kunstpreis des Landes zu sehen.

Dieser mit 15.000 Euro dotierte Kunstpreis ist der höchste Preis im Bereich bildende Kunst, den das Land vergibt. Der Preis wird im 4-Jahres-Rhythmus vergeben (abwechselnd mit Literatur, Musik und darstellende Kunst). Damit soll ein bildender Künstler/eine bildende Künstlerin mit Verdiensten und Präsenz in Salzburg für ein konsequentes und kontinuierliches künstlerisches Schaffen ausgezeichnet werden. Es gibt kein Alterslimit, im Mittelpunkt steht das Gesamtwerk.

Erst in der Ausstellung im Traklhaus wird eine dreiköpfige Jury den Preisträger oder die Preisträgerin bestimmen.





RTS
REGIONAL TV SALZBURG

AB NOVEMBER NEU AUF RTS
PULS - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

 **puls**

Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit