



puls

19

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin

SCHWERPUNKT
GEBURT
AM TRAUERNKLINIKUM

NATÜRLICHE GESUNDHEIT AUF UNSERER HAUT WAS UNSER MOOR ALLES KANN

1000 JAHRE?

Wie alt kann
der Mensch werden?

HERNIENCHIRURGIE

Das KH Hallein ist die
Top-Adresse in Österreich

PSYCHOLOGIE

Verschörungstheorien
auf der Spur





Infos online



www.dashauserschoenheit.at

D² Peelings

im Haus der Schönheit Salzburg

Das Haus der Schönheit | Alpenstraße 39, 5020 Salzburg
Tel +43(0)662/870 780 | office@dashauserschoenheit.at

DR. DABERNIG



medical
SKINCARE

VOM KRIEG UND DER DEMOKRATIE

Der Krieg in der Ukraine überschattet derzeit alle politischen und gesellschaftlichen Themen. Zu Recht - denn so viel Gewalt, Leid, Zerstörung und Tod gab es in Europa seit dem zweiten Weltkrieg nicht mehr. Ein Aggressor vermischt hier Blut mit Öl und bombt ein Land innerhalb eines Monats in Trümmern. Umso klarer wird auch der Unterschied was es heißt in einem demokratischen Staat zu leben mit allen Rechten und Pflichten im Gegensatz zu einer Diktatur. Und klar wird vielen Menschen auch, was Meinungsfreiheit, der Schutz von Grund-, Bürger- und Menschenrechten wirklich wert ist sowie ein funktionierendes Gesundheitssystem. Zu schnell

schreien manche in diesem Land vom Entzug der Freiheit, wenn es temporäre Beschränkungen gibt. Etwas mehr Differenzierung wäre wünschenswert, auch wenn Demokratie manchmal schwierig zu gestalten ist. Apropos Gesundheit. Auch Corona gibt es noch. Die Pandemie ist nicht vorbei, die Vorsicht bei vielen Menschen leider schon. Es gilt weiter achtsam zu sein und sich wenn möglich auch impfen zu lassen, um zumindest Long Covid Folgen zu vermeiden.

Christoph Archet



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



**JEDER
12. MONAT
GRATIS!**
GILT FÜR ALLE TARIFE

DER SMARTE MOBILTARIF

FÜR RAIFFEISENKUNDEN UND ALLE, DIE ES WERDEN MÖCHTEN.

Ohne Aktivierungsgebühren, Servicepauschalen und Bearbeitungsentgelte.

Jetzt aktivieren auf: raiffeisen.at/mobil

mobil^S
1000 Min/SMS
5 GB
€ 4,⁹⁰_{mtl.}

mobil^M
1000 Min/SMS
15 GB
€ 9,⁹⁰_{mtl.}

mobil^L
1000 Min/SMS
25 GB
€ 14,⁹⁰_{mtl.}



WIR MACHT'S MÖGLICH.

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 02/2022

Die nächste Ausgabe erscheint am 2. Juli. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. Juni 2022.

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. Marius Mikulita, Alfons Gann, Dr. Brigitte Gappmayer, Dr. Sabine Schneider, Thomas Neuhold.

ABONNEMENT: Unser Magazin wird an alle Ärzte, Apotheken und medizinischen Einrichtungen im Bundesland Salzburg versandt. Sie können sich auf Wunsch das PULS-Magazin auch bequem nach Hause schicken lassen. Wir berechnen dazu lediglich die Vertriebskosten. Für nur 16,- Euro inkl. MwSt. erhalten Sie 4 Ausgaben/Jahr an Ihre Wunschadresse in Österreich.

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

GRAFIK: David 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: istockphoto



10



14



22

- 08 **GEBURTSHILFE**
OA Dr. Marius Miculita, PhD
- 10 **BABY-FRIENDLY**
Die Geburt im Tauernklinikum
- 12 **SCHÖNHEIT**
Zur makellosen Haut dank Beta-Peeling
- 13 **ROTES KREUZ**
Pflege und Betreuung
- 14 **ROBOTISCHE CHIRURGIE**
Da Vinci Roboter am KH Hallein
- 16 **HERNIENCHIRURGIE**
Priv.-Doz. Dr. Franz Mayer im Interview
- 18 **EWIGES LEBEN**
Wie alt kann der Mensch werden?
- 22 **SPORTKLINIK DR. AUFMESSER**
Mit Autocart™ – Technologie gegen Knorpelschäden

Schwerpunkt

Schwerpunkt

- 26 **DAS MOOR**
Gesund mit der Kraft der Erde
- 28 **PARACELSUS BAD & KURHAUS**
Wirksame Moorbehandlungen
- 31 **DAS MARIENBAD**
Salzburgs lange Moorbadtradition
- 32 **VERRÜCKT NA UND**
Vorbeuge von psychischen Erkrankungen
- 34 **PRO MENTE**
Ambulanz für Lernstörungen
- 36 **DON'T WAIT**
Die Krebshilfe Salzburg ruft zur Darmspiegelung auf
- 37 **PFLEGEAUSBILDUNG**
OTA (Operationstechnische Assistenz)
- 38 **POLLEN**
2022 werden starke Belastungen erwartet

Titel-story

INHALTSÜBERSICHT



40 VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN

Welche Menschen daran glauben

43 VEREIN JOJO

Unterstützung für psychisch belastete Familien

44 PSYCHOLOGIE

Das Cave Syndrom

46 SPORT

Mit dem Rad rund um den Wallersee

48 HEILPFLANZE

Der Wurmfarf

49 REZEPT

Frühlingshaft: Löwenzahnsalat

50 TRAKLHAUS

Frühlingsprogramm 2022



RNA-THERAPIE GEGEN HERZINSUFFIZIENZ

Als Impfstoff hat RNA bereits Furore gemacht. Prof. Thomas Thum, vom Fraunhofer-Instituts für Toxikologie und Experimentelle Medizin ITEM, hat nun eine RNA-Therapie gegen Herzinsuffizienz entwickelt und in einer klinischen Phase-1b-Studie bereits erfolgreich an Patienten getestet.



PROF. THOMAS THUM

RNA kann in vielen Varianten im Körper vorkommen. Am bekanntesten sind die messenger RNAs (mRNAs). Sie tragen in ihrer Struktur einen Code, der als Bauplan für Proteine dient. So codieren zum Beispiel die mRNAs in den Corona-Impfstoffen für Proteine von SARS-CoV-2. Neben den mRNAs gibt es im Körper aber eine Vielzahl von RNAs, die nicht für Proteine codieren. Viele Jahre hielt man diese RNA für Abbauprodukte längerer RNA – also für genetischen Müll. »Wir waren vor 15 Jahren eine der ersten Gruppen weltweit, die untersucht haben, ob die nichtcodierenden RNAs wirklich Müll sind. Dabei haben wir herausgefunden, dass diese RNA-Moleküle in den Zellen wichtige Steuerungsaufgaben übernehmen«, berichtet Prof. Thomas Thum, der gleichzeitig das Institut für Molekulare und Translationale Therapiestrategien an der Medizinischen Hochschule Hannover leitet. Thomas Thum konnte zeigen, dass nichtcodierende Mikro-RNAs an krankhaften Umbauprozessen im Herzgewebe beteiligt sind, so zum Beispiel die Mikro-RNA 21. Sie ist besonders häufig in Herzen, deren Bindegewebe verhärtet ist. Durch diesen Befund ergab sich die Möglichkeit für einen neuen Therapieansatz. Zusammen mit einem Kooperationspartner konstruierte Thum eine Anti-Mikro-RNA,

die im Schlüssel-Schloss-Prinzip an die Mikro-RNA 21 bindet und sie damit neutralisiert. Das Forschungsteam konnte zeigen, dass man durch gezielte Hemmung einer nichtcodierenden Mikro-RNA die Verhärtung von Herzgewebe verhindern kann. Mittlerweile wird von einem Pharmakonzern in einer klinischen Phase-2-Studie durchgeführt.

Bei den Experimenten an Herzgewebe fiel Thums Team noch eine weitere Mikro-RNA auf. Und auch hier ließ sich durch Hemmung der Mikro-RNA ein positiver, heilender Effekt erzielen, zuerst in den Zellkulturschalen, später in weiteren präklinischen Versuchen. Damit erfüllte die Anti-Mikro-RNA 132 alle Voraussetzungen, um in der Klinik an Patienten mit Herzinsuffizienz getestet zu werden.

STUDIE ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN

Mit der Gründung des Start-ups Cardior Pharmaceuticals gelang Thum 2016 der Sprung vom Labor in die klinische Studie am Menschen. Die Ergebnisse sind vielversprechend. »Wir haben gezeigt, dass die Therapie mit Anti-Mikro-RNA 132 sicher ist und keine Nebenwirkungen an anderen Organen hervorruft«, berichtet Thum. »Außerdem konnten wir eine Verbesserung der Herzinsuffizienz-Marker beobachten.« Fältchen. Für einen makellosen, erfrischten Glow.

Foto: © 5G Fraunhofer ITEM/Ralf Mohr

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

- | | |
|---|---|
| ■ Diplomlehrgang Fußpflege | 21.04. – 15.10.2022, Do-Sa 8:30–15:45, WIFI Salzburg |
| ■ Diplomlehrgang Kosmetik | 25.04. – 12.10.2022, Mo-Mi 8:30–15:45, WIFI Salzburg |
| ■ Ausbildung Praxismanagement | 22.04. – 24.09.2022, Fr 16:00–20:00, Sa 9:00–17:00, WIFI Salzburg |
| ■ Ausbildung zur Ordinationsassistentin | 23.09.2022 – 23.03.2023, Fr 16:00–20:30, Sa 9:00–17:00, WIFI Salzburg |
| ■ Ausbildung zur Ordinationsassistentin für Personen aus Gesundheitsberufen | 16.09. – 15.12.2022, Fr 16:00–20:30, Sa 9:00–17:00, WIFI Salzburg |



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

Jetzt online buchen. | wifisalzburg.at

MEHR QUALITÄT – MEHR SICHERHEIT

„Bei der Beschaffung von Medizinprodukten können Salzburger Betriebe und Bürger:innen auf regionale Medizinproduktefachhändler vertrauen.

Zur Sicherung der Wertschöpfung in der Region – aber auch im Sinne der Nachhaltigkeit – ist der Einkauf bei regionalen Händlern mit kurzen Lieferketten bzw. Transportwegen gerade in diesen turbulenten Zeiten ein wichtiger Beitrag. Lokale Medizinproduktehändler haben in den letzten Jahren bewiesen, den Bedarf an relevanten Produkten gut, schnell und verlässlich decken zu können sowie vor allem die lokale und regionale Bevorratung und Lagerhaltung mit Medizinprodukten sicherstellen zu können. In Österreich ist der Handel mit Medizinprodukten ein reglementiertes Gewerbe. Österreichische Medizinproduktehändler verfügen über das fachliche Know-how und die erforderlichen Qualifikationen, um ein hohes und kontrolliertes Schutzniveau im Sinne der Patientengesundheit zu gewährleisten. Der regionale Handel, im speziellen der Medizinpro-

dukthändler, sichert Arbeitsplätze und schafft Wohlstand sowie Kaufkraft in der Region

SPEZIALISTEN FÜR BESTE LÖSUNGEN

Die Branche des Medizinproduktehandels ist vielfältig und arbeitet in einem spezialisierten Umfeld – mit außergewöhnlichen Produkten: Sei es mit Endverbrauchern, aber auch mit Experten in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Rehabilitationszentren, Blaulichtorganisationen und Therapieeinrichtungen oder Orthopädiestätten, um die besten Lösungen für gesundheitliche Fragestellungen zum Wohle der Patienten zu finden. Als Produktspezialisten sind sie stets gefragt, beraten und verkaufen medizinische Geräte und Heilbehelfe. Gemeinsam mit Ärzten und Pflegepersonal entwickeln sie auch neue Ideen, um vorhandene Produkte in einem rasch wachsenden Markt noch besser zu machen.“



FRIEDRICH STRUBREITER,
Vorsitzender der Fachvertretung
Foto-, Optik- und Medizinpro-
dukthandel der WKS.

PROBLEME mit Ihrer Gesundheit?



Wir haben
750.000
LÖSUNGEN!

Von **A** wie Antigentest bis **Z** wie Zahnimplantat: Es gibt rund 750.000 Medizinprodukte. Tendenz steigend. Ihre Medizinproduktehändler beraten Sie als verlässliche Partner für Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität!

**Ihr Salzburger
Medizinproduktehändler**

*Immer wenn Ihre
Gesundheit uns braucht!*



WKS
Foto-, Optik- & Medizinprodukte



GEBURTSHILFE

DIE SICHERE GEBURT FINDET IMMER IM KRANKENHAUS STATT

Die Geburt ist ein physiologischer Vorgang, der in den meisten Fällen komplikationslos verläuft. Manchmal gibt es natürlich auch Komplikationen. Oberarzt Dr. Marius Miculita, vom Tauernklinikum Zell am See wünscht sich oft mehr Gelassenheit und Vertrauen in die Geburtshelfer.

Herr Dr. Miculita, jährlich erblicken rund 500 Babys das Licht der Welt am Tauernklinikum. Was ist Ihr Erfolgsrezept?

DR. MICULITA: Diese positive Entwicklung hat viele Gründe und ein wesentlicher ist natürlich unser Team, das mit großer Kompetenz und ebenso großem Engagement bei der Sache ist! Zusätzlich haben wir mit der starken Betonung auf die natürliche Geburt und der persönlichen Begleitung auch eine Nische besetzt, die stark nachgefragt wird. Letztlich geht es darum, die schwangeren Frauen bei allen medizinisch-technischen Errungenschaften, die auch wir natürlich im Angebot haben, zu ermutigen, stärker auf ihre Intuition zu hören und ihren eigenen Kraftquellen zu vertrauen.

Es gibt einen hohen Prozentsatz an Wunschkaiserschnitten. Ist das sinnvoll, dass sich immer mehr Mütter die operative Geburt wünschen?

DR. MICULITA: Je nachdem aus welchem Blickwinkel man dies betrachtet. Der Kaiserschnitt geht einher mit anderen möglichen Komplikationen wie zum Beispiel Verwachsungen als Folge eines Kaiserschnittes. Auch die weiteren Geburten sind beschränkt. Ab dem dritten Kaiserschnitt gilt die Patientin als Hochrisikopatientin. Die statistischen Risiken für Thrombosen und Embolien sind etwas höher. Aber in einem System, wo es den Begriff „Wunschkaiserschnitt“ gibt, obliegt die Entscheidung letztendlich der werdenden Mutter. Wichtig ist die Aufklärung vor-

ab über Vor- und Nachteile und letztendlich soll man den Wunsch der werdenden Mutter akzeptieren.

Welche Folgen kann eine zu frühe oder zu späte Geburt haben?

DR. MICULITA: Bei zu frühen Geburten kann es zu Anpassungsstörungen kommen, wenn das Kind noch unreif ist. Zu den Beeinträchtigungen können unter anderem Atemwegserkrankungen, schlechteres Sehen und Hören sowie Entwicklungsstörungen von Nerven und Gehirn zählen. Von zu späten Geburten spricht man bei 10 bis 14 Tagen Terminüberschreitung. Eine besondere Beachtung erfährt dabei die Plazenta. Denn das Problem einer Übertragung ist meist in der alternden Plazenta zu sehen, die das Baby nicht mehr so gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Dieses Risiko führt dazu, dass die kindliche Sterblichkeitsrate sich bei einer Übertragung erhöht (auch wenn sie noch immer gering ist). Ab dem geplanten Geburtstermin sollten sich werdende Mütter jedenfalls engmaschig kontrollieren lassen.

Falls Komplikationen auftreten – mit welchen sind Sie am häufigsten konfrontiert?

DR. MICULITA: Zu den häufigsten zählen unerwartete Verschlechterung von Herz-
tönen oder postpartale Blutungen. Der Begriff „intra- und postpartale Blutungen“ umfasst alle Blutungen unmittelbar vor, während und nach der Geburt. Ursächlich ist meist eine Kontraktionsstörung des Uterus (Uterusatonie); seltener können auch bspw. Geburtsverletzungen, eine ausbleibende oder unvollständige Plazentalösung oder Plazentaimplantationsstörungen der Grund sein. Auch die Schulterdystokie zählt zu den Komplikationen. Dabei bleibt das Baby während der Geburt mit der Schulter am Schambein (Symphyse) der Mutter hängen. All diese Komplikationen kann man in einem gut ausgestatteten Krankenhaus relativ problemlos beherrschen, was im Falle einer Hausgeburt nur schwer möglich wäre. Die sichere Geburt findet meines Erachtens immer im Krankenhaus statt.

Was sind die Rahmenbedingungen für eine gute Atmosphäre während der Geburt?

DR. MICULITA: Dazu sollte die Schwangere in der Lage sein, ihr Kontrollbedürfnis zu regulieren und die Geburt nicht gedanklich bis ins letzte Detail zu planen. Zweitens: dass die betreuende Geburtsklinik eine Kontinuität vom Infoabend bis zur Entlassung gewährleistet. Und zuletzt: Die werdende Mutter ist jederzeit an allen Entscheidungen beteiligt, von seltenen Notfällen abgesehen.



OA DR. MARIUS MICULITA, PHD
Leitung Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe
am Tauernklinikum

KURSANGEBOT IN KOOPERATION MIT DER TAUERNTHERAPIE

Eine ganzheitliche Betreuung liegt uns am Herzen. Deshalb bieten wir Kurse zur Geburtsvorbereitung an. Auch nach der Geburt sind wir für Sie da mit Rückbildungskursen und Angeboten für und mit Baby. Informieren sie sich einfach unter: Tel: 06542/777-8523 oder gyn-geburtshilfe@tauernklinikum.at

Paracelsusstraße 8, 5700 Zell am See
T +4365 42777-0
www.tauernklinikum.at

**TAUERN
KLINIKUM**

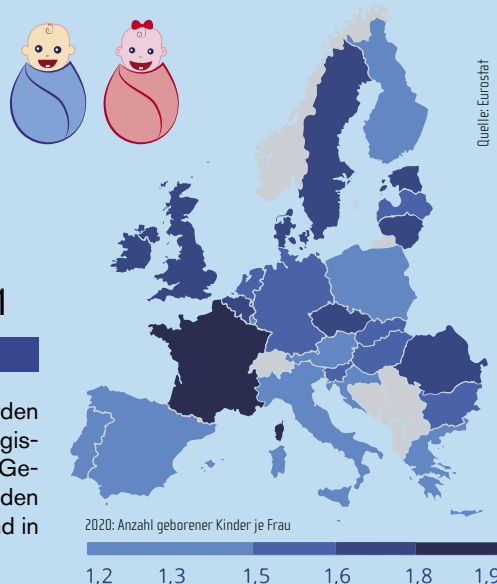
GEBURTENBILANZ 2021:

Laut Ergebnissen von Statistik Austria wurden im Jahr 2021 insgesamt 85.607 Kinder geboren. Dies waren 2,4% mehr als 2020 und 0,8% mehr als im Jahr 2019. Im gleichen Zeitraum verstarben insgesamt 90.434 Personen, um 1,3% weniger als im Vorjahr.

Bezogen auf die Bevölkerung entsprach dies zehn Geburten sowie zehn Sterbefällen je 1.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Demzufolge fiel die Geburtenbilanz 2021 mit -4.827 weiterhin negativ aus. Die vorläufige Bilanz aus der Zahl der Lebendgeborenen und der Gestorbenen war 2021 in Wien mit 1.842 deutlich positiv. Auch in Tirol (+1.340), in Vorarlberg (+956), in Salzburg (+499) sowie

1,44
geborene Kinder
durchschnittlich pro Frau
in Österreich im Jahr 2021

in Oberösterreich (+143) wurden mehr Geburten als Sterbefälle registriert. Weniger Neugeborene als Gestorbene gab es wie bereits in den Vorjahren in Niederösterreich und in der Steiermark.





„WENN AUS LIEBE LEBEN WIRD, ERHÄLT DAS GLÜCK EINEN NAMEN.“

DIE GEBURT IM TAUERNKLINIKUM

Das Tauernklinikum ist das erste WHO und UNICEF zertifizierte „Baby-friendly Hospital“ im Bundesland Salzburg und bietet eine hebammenorientierte Geburtshilfe mit 24h-Facharzt-Präsenz.

Entspannt – Sanft – Sicher. So lautet der Wunsch vieler Familien, die ein Kind erwarten. In unserer Abteilung für Geburtshilfe in Zell am See schaffen wir unter der Leitung von Oberarzt Dr. Marius Miculita sicheren Raum, in dem Sie sich geborgen fühlen können; mit der Sicherheit einer bestmöglichen medizinischen Versorgung, auch in schwierigen Fällen. Dafür stehen unsere erfahrenen Mediziner und Hebammen sowie eine moderne Ausstattung ebenso wie unsere Nähe zu den anderen Disziplinen in unserem Haus. Dafür bündeln wir klinikübergreifend die Kompetenzen unserer Mediziner, Hebammen, Pflegenden, Psychologen, Physiotherapeuten und andere Fachkräfte.

HERZENSWÄRME GEBEN – GEFÜHLE VERSTEHEN

Das Tauernklinikum ist der richtige Ort für werdende Mütter, welche ohne besondere Risikofaktoren in die Geburt gehen wollen und sich einen möglichst natürlichen, interventionsfreien Geburtsverlauf wünschen. „Wir legen großen Wert darauf, den nötigen Rah-

men von Sicherheit, Vertrauen, Ruhe und Geborgenheit zu schaffen und unterstützen mit viel Herzenswärme sowie Erfahrung“, sagt Dr. Marius Miculita. Denn wenn sich ein neues Leben auf den Weg macht, ist das immer eine ganz besondere Zeit voller Emotionen und ungeahnter Gefühle für alle Beteiligten. Alle Hebammen des Tauernklinikums sind neben den Ärzten und Pflegenden die ersten Wegbegleiterinnen in dieser schönen, aufregenden und einzigartigen Lebensphase. „Wir verstehen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit als natürliche Lebensvorgänge, welche die Mutter, das Kind und die Familie stärken. In diesem Sinn begleiten wir Frauen, Paare und junge Familien ab der Frühschwangerschaft bis zur Stillzeit – mit allem, was dazugehört“, erklärt Barbara Schläffer, Leitende Hebamme, IBCLC am Tauernklinikum.

WILLKOMMEN IN EINEM UNSERER GEBURTSSÄLE

In jedem Kreißsaal finden sich diverse Hilfsmittel, um in einer für die Mutter angenehmen Position selbstbestimmt zu gebären; in einem Raum auch eine Gebärranne für eine Wassergeburt oder

einfach zum Entspannen. Natürlich werden auch die zukünftigen Väter oder eine andere Begleitperson in das Geschehen miteingebunden. Nach der Entbindung bringt die Hebamme das Neugeborene sofort und lässt viel Zeit für das sogenannte Bonding. Das Tauernklinikum ist das erste WHO und UNICEF zertifizierte „Baby-friendly Hospital“ im Bundesland Salzburg und bietet eine hebammenorientierte Geburtshilfe mit 24h-Facharzt-Präsenz. Dazu zählt auch die Förderung der Eltern-Kind-Bindung durch frühes „Bonding“, ein 24h-Rooming-in, die Möglichkeit einer Wassergeburt, komfortable Kreißzimmer, Familienzimmer, eine gemütliche Lounge und eine Sonnenterrasse auf der Geburtshilfe-Station und das Besondere - alle Zimmer bieten einen Seeblick. Die kinderärztliche Versorgung erfolgt konsiliarisch durch die KinderärztInnen des Kardinal Schwarzenberg Klinikum Schwarzach und bei Bedarf durch die Neonatologie der Universitätsklinik Salzburg.

Nach der Geburt – Zeit für eine Innige Mutter Kind Bindung

Nach der Entbindung begleiten wir die Mütter und Ihr Neugeborenes auf die Wochenbettstation. Dort heißt jeden ein freundliches und kompetentes Pflege-

team Willkommen, das sie in den nächsten Tagen betreuen und unterstützen wird. Barbara Schläffer sagt: „Wir umsorgen Sie, damit Sie nach der Geburt in ihrer Mutterrolle ankommen, sich körperlich gut erholen und die Zeit mit Ihrem Kind genießen können“. „Wir unterstützen Sie von Anfang an beim Stillen und der Pflege ihres Kindes. Auch nach Kaiserschnitt begleiten wir Sie einfühlsam und fördern den Kontakt zum Kind. Ihr Baby bleibt in der Regel rund um die Uhr bei Ihnen im Zimmer (Rooming-in). Sie können es aber auch jederzeit in unsere Obhut geben, wenn Sie beispielsweise in Ruhe duschen möchten“, ergänzt Oberarzt Marius Miculita.

NACHSORGE IST VORSORGE

Das Team für Gynäkologie und Geburtshilfe arbeitet dabei nach dem System der integrativen Wochenbettpflege; das heißt Mutter und Kind werden gemeinsam von der selben Pflegekraft oder Hebamme betreut. Bereits in der Klinik zeigen Ihnen unsere Krankengymnastinnen Übungen, mit denen Sie Ihren Beckenboden stärken können. Dieses Training können Mütter nach den ersten Wochen mit Hilfe eines Rückbildungskurses vertiefen.



DIE 24-STUNDEN-ANWESENHEIT unserer erfahrenen Fachärzte für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie für Anästhesie und Intensivmedizin stellt ein einzigartiges Qualitätsmerkmal dar.

**TAUERN
KLINIKUM**

- >> Ein- und Dreibett-Zimmer, Familienzimmer
- >> Tagesraum mit Seeblick und Sonnenterrasse
- >> Integrative Wochenbettpflege: Mutter und Kind werden gemeinsam von einer kompetenten Pflegekraft betreut
- >> Rooming-in: über 24 Stunden
- >> Stillen: intensive Stillberatung und Brustpflege,
- >> Säuglingspflege mit Stärkung der Mutterkompetenz: Baden, Wickeln, Nabelpflege etc.
- >> Ernährungsberatung: wenn nicht gestillt wird, dann Flasche geben mit Nachsorge: Wochenbett-/Rückbildungsgymnastik
- >> Sicherheit: ständige Präsenz eines Arztes und Narkosearztes, konsiliarisch Versorgung durch die Kinderärzte des Kardinal Schwarzenberg Klinikums, bei Bedarf spezielle konsiliarische Versorgung durch die Neonatologie der Universitätsklinik Salzburg.
- >> Ausstattung: Wickeltisch, Telefon und Fernsehanschluss
- >> Buffet zum Frühstück, kleiner Imbiss als Zwischenmahlzeit steht stets bereit, Nachtjause, ausgewogenes Mittag- und Abendessen

**TAUERN
KLINIKUM**

**TAUERNKLINIKUM
GYNÄKOLOGIE UND
GEBURTSHILFE**

Paracelsusstraße 8
5700 Zell
T: +43 6542 777 2510
www.tauernklinikum.at

PEELINGS FÜR EINE STRAHLENDE, REINE UND GESUNDE HAUT



DR. JÖRG DABERNIG
Facharzt für Plastische und
Ästhetische Chirurgie

www.dashausderschoenheit.at

Das Geheimnis jugendlicher Haut liegt in der optimalen Pflege. Die medizinische Kosmetik bietet hochwirksame Inhaltsstoffe für jeden Hauttyp: Individuell abgestimmt, entfalten Peelings sofort ihre Wirkung und sorgen nachhaltig für einen ebenmäßigen Teint. Das einzigartige Fruchtsäure-Peeling mildert Falten und lässt Pigmentflecken verschwinden. Das Hautbild wird erfrischt, durchblutet und die körpereigene Kollagenproduktion angekurbelt.

ANTI-AGING-WUNDERMITTEL RETINOL

Ein Retinol-Peeling legt die natürliche Schönheit frei. Retinol oder Vitamin A gilt in der Dermatologie als der effiziente Schutz vor Hautalterung. Es stärkt die Hautstruktur von innen heraus, in-

dem die Kollagensynthese und die Hautzellenproduktion angeregt werden. Retinol reguliert den Feuchtigkeitshaushalt und schützt als potentes Antioxidans vor freien Radikalen. Das Ergebnis ist ein deutlich verjüngtes, ebenmäßiges Hautbild.

MAKELLOSE HAUT DANK BETA-PEELING

Schluss mit verstopften Poren und fettiger Haut – das BETA-Peeling mit dem Wirkstoff Salicylsäure wirkt wahre Wunder. Auch für empfindliche Haut geeignet, befreit das BETA-Peeling schonend von Unreinheiten und Hautschüppchen. Die entzündungshemmende, beruhigende Wirkung verbessert unmittelbar die Hautbeschaffenheit. Effektiv in der Akne-Behandlung, zur Verkleinerung der Porengröße und Verringerung von Fältchen. Für einen makellosen, erfrischten Glow.



8.000 EURO-SPENDENSHECK FÜR DIE ROTE NASEN CLOWNDOCTORS

Lachen und Humor sind die beste Medizin. Diese Mission führt die ROTE NASEN Clowndoctors seit 1994 in die Krankenhäuser des Landes, um kranken und leidenden Kindern und Erwachsenen ein Lachen und damit Lebensfreude zu schenken. Um die gemeinnützige Organisation dabei zu unterstützen, hat der Betriebsrat der Porsche Holding unter dem Motto „Hol dir einen Nikolaus und schenke doppelte Freude“ eine Spendenakti-

on ins Leben gerufen. Am Ende sind mehr als 2.000 Euro zusammengekommen. Der Betriebsrat und die Porsche Bank stockten den Betrag zu gleichen Teilen auf 4.000 Euro auf, die Leitung der Porsche Holding Salzburg verdoppelte zusätzlich auf 8.000 Euro. „Es macht mich stolz, dass sich so viele MitarbeiterInnen an unserem Spendenaufruf beteiligt und Herz gezeigt haben“, freut sich Stephan Thuswaldner, Betriebsratsvorsitzender der Porsche Holding.

IN BALANCE

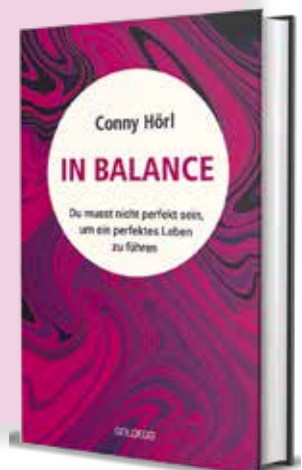
**Du musst nicht perfekt sein,
um ein perfektes Leben zu führen**

von Conny Hörli

Erfolgreicher, schöner, gesünder, effizienter: Der Drang, sich stets zu verbessern, wird zur Sucht, besser sein zu wollen als die anderen. Idealierte Vorbilder aus den Sozialen Medien, dem familiären Umfeld oder Bekanntenkreis fördern den Perfektionismus. Ständig dem Ideal nachzustreben kann viel Energie rauben und sogar krank machen. Wie man mehr Kraft, Gelassenheit und Lebenslust im Alltag entwickelt, zeigt Health- und Lifestyle-Expertin Conny Hörli mit nützlichen Fragemethoden, praktischen Übungen und Tipps.

ISBN: 978-3-99060-286-7

Preis: 18,00, 264 Seiten





ÄLTER WERDEN ZU HAUSE

PFLEGE UND BETREUUNG VOM ROTEN KREUZ

Wertschätzend. Sinnstiftend. Menschlich.

Viele ältere und pflegebedürftige Menschen haben ein großes Bedürfnis, im eigenen Zuhause wohnen zu bleiben. Dies stellt sie und auch pflegende Angehörige oft vor vielfältige Herausforderungen. Alltägliche Dinge wie Einkaufen oder Arztbesuche sind nicht mehr wie gewohnt möglich, viele pflegende Angehörige spüren starke Zusatzbelastungen. Unterstützung und Entlastung bieten die fachkundigen und einfühlsamen Pflege- und Betreuungsdienste vom Roten Kreuz Salzburg – selbstverständlich unter höchsten Sicherheitsvorkehrungen und Hygienestandards. „Unsere umfassenden Pflege- und Betreuungsangebote erleichtern älteren oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen sowie ihren Angehörigen den Alltag zu Hause“, erklärt Landesgeschäftsführerin Sabine Kornberger-Scheuch und ergänzt: „Wir freuen uns, wenn Menschen sich in ihrer gewohnten Umgebung gut betreut und wohl fühlen.“

KRANKENPFLEGE

Mit der „mobilen Krankenpflege“ unterstützen wir pflegebedürftige Menschen im eigenen Zuhause. Hilfe auf Knopfdruck bietet die „Rufhilfe“ des Roten Kreuzes. So erhalten Sie bei einem Notfall zu Hause, wie etwa einem Sturz, in kürzester Zeit medizinische Versorgung oder auch einfach Unterstützung beim Aufstehen.

SENIORENTAGESZENTRUM

Das „Seniorentageszentrum Rauchgründe“ bietet Seniorinnen und Senioren unter fachkundiger Betreuung abwechslungsreiche Tage mit Bewegungsangeboten oder auch der Möglichkeit, gezielte Förderungsangeboten wahrzunehmen.

ZUHAUSE ESSEN

Mit „Zuhause Essen“ vom Roten Kreuz können Sie sich frisch gekochte, ausgewogene Gerichte direkt und kontaktlos nach Hause liefern lassen. Die vielfältige Speisekarte berücksichtigt auch besondere Kostformen wie etwa für Diabetiker oder Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Im Stadtgebiet von Salzburg können sogar täglich warme Mahlzeiten geliefert werden.

KOSTENLOSE BERATUNG

Alle Informationen zu den Angeboten des Roten Kreuzes Salzburg erhalten Sie auf www.s.rotekruz.at und unter der kostenlosen Telefonnummer 0800/8080 01.



DA VINCI ROBOTER FÜR CHIRURGIE AM KRANKENHAUS HALLEIN

Seit knapp einem Monat steht der Landesklinik Hallein ein hochwertiger da Vinci Operations-Roboter zur Verfügung. Mehr als 30-mal war er seither vor allem bei Hernien- und Gallenblaseneingriffen erfolgreich im Einsatz. In einem weiteren Schritt soll der Standort Hallein auch zu einem besonderen Ausbildungsplatz für junge Chirurginnen und Chirurgen werden.



■ FREUEN SICH ÜBER EINEN WEITEREN WICHTIGEN SCHRITT IN DER TOP-GESUNDHEITSVERSORGUNG FÜR SALZBURG: Univ.-Prof. Dr. Klaus Emmanuel (Vorstand Uniklinik für Chirurgie), Priv.-Doz. Franz Mayer (leitender Oberarzt Chirurgie LK Hallein), Dr. Silvia Reich-Weinberger (Leiterin Chirurgie LK Hallein), LHstv. Dr. Christian Stöckl und SALK Geschäftsführer Priv.-Doz. Dr. Paul Sungler (v.li.).

Wir bekennen uns zu einer Top-Gesundheitsversorgung in allen Regionen Salzburgs. Diese Investition in den da Vinci-Roboter am Standort Hallein ist ein wichtiger Schritt in diese Richtung, ein Gewinn für den Tennengau wie die benachbarten Regionen und Ergebnis der erfolgreichen Kooperation des Uniklinikum Salzburg mit dem Krankenhaus Hallein. Damit können Operationen sehr schonend für die Patienten durchgeführt und die Aufenthaltsdauer im Krankenhaus verkürzt werden. Es freut mich, dass wir diese Möglichkeit nun auch in der Landesklinik Hallein anbieten können“, erklärt der zuständige Gesundheitsreferent LH-Stv. Dr. Christian Stöckl.

Auch der Geschäftsführer der Salzburger Landeskliniken Priv.-Doz. Dr. Paul Sungler, selbst Chirurg, ist von der Effizienz des Ro-

boters überzeugt: „Nach der Initiierung des ersten Operationsroboters am Uniklinikum in Salzburg 2017, konnte ein zweiter dort 2020 etabliert werden. Das Spektrum der Operationen am Uniklinikum Salzburg erfasst mittlerweile die gesamte Bandbreite der chirurgischen, urologischen und gynäkologischen Eingriffe sowie auch Hals-Nasen-Ohren-Operationen.“

PATIENTENSCHONENDE EINGRIFFE

Der Vorstand der Uniklinik für Chirurgie, Univ.-Prof. Dr. Klaus Emmanuel, betont noch einmal die Vorteile die eine Operation mit einem da Vinci-Roboter für die Patientinnen und Patienten bringt: „Der einfachere Zugangsweg in der minimal-invasiven Chirurgie bei komplexen Eingriffen, die dann auch sehr patientenschonend sind. Wir haben darüber hinaus die sensationelle Möglichkeit ei-

ner weltweiten Vernetzung mit Roboterchirurgen anderer Nationen. Und, last but not least, haben wir auch die Möglichkeit, neue Ausbildungsstrukturen mit dem Roboter zu entwickeln.“

EINZIGARTIGES AUSBILDUNGSKONZEPT MIT TEACHING-KONSOLE

Ganz wesentlich ist die Ausbildung von jungen Chirurgeninnen und Chirurgen, welche sich auf dem Weg zum Facharzt befinden. Dies wird erstmalig weltweit mit der Etablierung des dritten Roboters am Standort Landesklinik Hallein möglich. Denn hier ist es gelungen, einen Roboter der neuesten Generation mit einer so genannten Teaching-Konsole aufzubauen.

„Wir haben mit dem Hersteller ein Konzept entwickelt, welches es weltweit erstmalig ermöglicht, schrittweise Assistenzärztinnen und Assistenzärzte am Robotersystem auszubilden. Dies ist auch möglich geworden, da wir über die letzten sechs Jahre die Schwerpunkte am Landesklinikum Hallein unter meiner Führung fokussiert haben und hierbei Spezialisierungen, wie die Hernienchirurgie, die Proktologie und die tageschirurgischen Operationen aufgebaut haben“, so Emmanuel weiter.

Aus diesem Portfolio lassen sich gerade für die Roboterchirurgie in der Ausbildung der Assistentinnen und Assistenten zahlreiche Eingriffe abbilden, welche sicher in der Landesklinik Hallein durchgeführt werden können.

„Somit ist das Gesamtkonzept der stufenweisen Ausbildung der jungen Chirurgeninnen und Chirurgen am Roboter bis später am Uniklinikum mit komplexen Robotereingriffen eine weltweite Neuheit und macht uns als Unternehmen für Nachwuchschirurginnen und -chirurgen deutlich attraktiver.“

WELTWEITE VERNETZUNG

Anhand neuester Dokumentationssysteme und Vernetzungsmodulen kann in der Roboterchirurgie mittlerweile auch interaktiv mit anderen Kliniken an anderen Standorten auch in anderen Ländern gearbeitet werden. Somit können Austausch, Erfahrung und Weiterentwicklung mit der Hilfe dieser Systeme innerhalb der weltweiten chirurgischen Community durchgeführt werden. Der Roboter in der Landesklinik Hallein in der Vernetzung mit dem Uniklinikum ist ein neuer Schritt in die Spezialisierung von robotischen Eingriffen und ein Meilenstein in der Ausbildung von jungen Assistenzärztinnen und Assistenzärzten in der Chirurgie.

HISTORISCH GESEHEN

Entwickelt wurde das Vincivom US-Unternehmen Intuitive Surgical®, das sich auf Operationsroboter spezialisiert hat. Die ersten Modelle wurden von der US-Armee während des Zweiten Golfkrieges (1990) eingesetzt. Um auch komplexe Verletzungen von Soldaten operieren zu können, wurden die Mediziner vor Ort von Kollegen in den USA unterstützt, welche die Operation quasi von der Heimat aus durchführten. Fernoperationen lösten schon immer einen gewissen Wow-Effekt aus, doch dass eine „Maschine“ einen Menschen ganz alleine operiert – das ist Science-Fiction. Jede Operation wird vom Chirurgen selbst und vor Ort durchgeführt. Bei Stromausfall schaltet das System automatisch auf Batteriebetrieb um.

Die Datenmenge, die das Vinci zu verarbeiten hat, ist jedenfalls gewaltig, denn abgesehen von den hochauflösenden 3D-Bildern können auch Röntgenaufnahmen, Ultraschallbilder und CT- sowie Magnetresonanzbilder in das System eingespielt werden.



Univ.-Prof. Dr. KLAUS EMMANUEL
Vorstand der Uniklinik für Chirurgie



Dr. SILVIA REICH-WEINBERGER
Leitende Oberärztin und Standortleiterin der Chirurgie am KH Hallein

LEISTUNGSSCHWERPUNKTE IM KRANKENHAUS HALLEIN

- Hernienchirurgie
- Erkrankungen des Enddarms (Proktologie) und Beckenbodens
- Gallenblasenerkrankungen
- Schilddrüsenerkrankungen
- Erkrankungen des Dick- und Dünndarms
- Weichteil- und Varizenchirurgie



**LANDESKLINIK HALLEIN –
LEHRKRANKENHAUS DER PMU**
Bürgermeisterstraße 34
5400 Hallein
T: +43 (0) 5 7255-44

HERNIENCHIRURGIE

„WIR SIND EIN HOCHSPEZIALISIERTES TEAM BEI BEHANDLUNG UND AUSBILDUNG“

Die Hernienchirurgie ist einer der Schwerpunkte der Chirurgie am Krankenhaus in Hallein. Im PULS-Interview erklärt Priv.-Doz. Dr. Franz Mayer, warum das Krankenhaus Hallein zu den Top Adressen in Sachen Hernienchirurgie in Österreich zählt.

Sie sind ja Spezialist für Hernienchirurgie. Was versteht man darunter?

DR. MAYER: Die Hernienchirurgie ist definitiv ein wichtiges Betätigungsfeld des „Allgemeinchirurgen“, kann und muss also von jedem Chirurgen bis zu einem gewissen Grad beherrscht werden. Manche Aspekte der Hernienchirurgie sind heute aber eine durchaus hochspezialisierte Chirurgie. Eingriffe, wie zum Beispiel Re-Eingriffe bei narbig zerstörter Bauchwand, erfordern sehr viel an chirurgisch-anatomischem Detailwissen, Planung, besondere technische Fertigkeiten und auch umfassende Ressourcen. Mit Stolz kann ich sagen: alles, was die moderne Hernienchirurgie heute erfordert, können wir hier im Krankenhaus Hallein gemeinsam mit der Universitätsklinik für Chirurgie Salzburg auch leisten, bis hin zur Behandlung der komplexesten Fälle. Im Jahr 2021 wurde auf europäischer Ebene das chirurgische Spezialgebiet „Abdominal Wall Reconstructive Surgery“ geschaffen und vom European Board of Surgery die dafür erforderlichen Leistungskriterien definiert. Gemeinsam mit einem Kollegen aus Wien war ich in Österreich der Erste, der in der Implementierung aktiv mitgewirkt und diese Zusatzqualifikation (F.E.B.S.-AWS) in Form einer Auszeichnung erhalten hat.

Können Sie uns die Entstehung von Hernien kurz erklären?

DR. MAYER: Eine Hernie oder ein „Bruch“ liegt vor, wenn Organe oder Gewebe durch Schwachstellen in natürlichen Grenzschichten treten, also hindurchbrechen. So gerät zum Beispiel bei der Leistenhernie Darm oder Fettgewebe aus dem Bauchraum durch eine Schwachstelle in der Bauchwand im Verlauf des Leistenka-

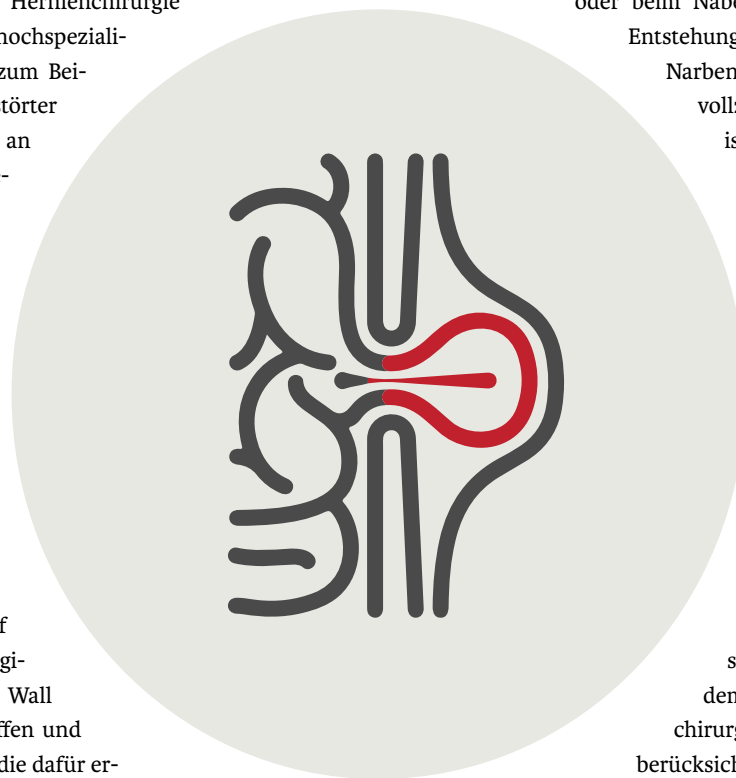
nals vor den Bauch, manchmal bis auf den Oberschenkel oder tief in den Hodensack. Bei einem Narbenbruch ist die Narbe diese Schwachstelle, bei einer primären Bauchwandhernie sind es die

Grenzen zwischen den verschiedenen Muskelschichten oder beim Nabelbruch der Bauchnabel.

Die Entstehung einer Hernie ist im Falle der Narbenhernie somit einfach nachzuvollziehen. Nach einer Operation ist die Narbe weniger stabil als das gesunde Gewebe. Erhöht wird das Risiko der Entstehung einer Narbenhernie zum Beispiel durch Wundheilungsstörungen nach einer Operation oder auch durch individuelle Risikofaktoren unserer Patienten, wie z.B. Rauchen, chronisches Husten bei bestimmten Lungenerkrankungen oder Stoffwechselerkrankungen wie z.B. Diabetes. Alle diese Faktoren und mehr müssen demnach auch in einem hernienchirurgischen Behandlungskonzept berücksichtigt werden.

Wie entwickelt sich die Hernienchirurgie? Steigen die Eingriffe?

DR. MAYER: Pro Jahr werden in Österreich rund 30.000 Leistenhernien operiert, damit zählt die Chirurgie der Leistenhernie auch zu den häufigsten Eingriffen in der Allgemeinchirurgie. Allein diese hohe Zahl an Operationen zeigt aber, dass es sich eine Gesellschaft nicht leisten kann, hier Qualitätsdefizite z.B. aufgrund von Ausbildungsmängeln zu akzeptieren. Solche Mängel würden sich mit den dadurch einhergehenden zusätzlichen Kosten, wie längeren Krankenhausaufenthalten oder Krankenständen, für den einzelnen Patienten aber auch die Gesellschaft negativ bemerkbar ma-



chen. Wenn man dagegen auf hohe Qualitätsstandards setzt, spart man Kosten und daher macht auch deshalb eine Spezialisierung Sinn. Unser hochspezialisiertes Hernienteam in Hallein leistet durchschnittlich 500 Eingriffe pro Jahr. In der Hernienchirurgie steht bei uns an der Universitätsklinik für Chirurgie und damit auch der „neuen“ chirurgischen Abteilung im Krankenhaus Hallein die Qualitätssicherung ganz oben im Fokus. Anstiege bei den Eingriffen sehen wir zuletzt besonders im Bereich der Narbenhernienchirurgie. Gewissermaßen als Spiegelbild der allgemeinen gesellschaftlichen Entwicklung werden auch die chirurgischen Patienten älter. In den letzten Jahren haben wir geradezu dramatische Verbesserungen in der Behandlung von Tumorerkrankungen oder von Patienten mit oft mehreren Begleiterkrankungen (z.B. des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels etc.) gesehen – und diese Entwicklung schreitet scheinbar unaufhaltsam voran. Viele Patienten „erleben“ heute also ihre Hernie im wahrsten Sinn des Wortes. Dieser Entwicklung muss auch von der Chirurgie Rechnung getragen werden.

Sie betonen immer wieder die Qualitätssicherung. Welche Bedeutung hat diese im Bereich der Hernienchirurgie?

DR. MAYER: In Sachen Qualitätssicherung können wir in Mitteleuropa sehr viel von den Nordländern lernen. Dort stellt die Qualitätssicherung und -dokumentation einen in vielen Bereichen automatischen Bestandteil der klinischen Arbeit dar. Wir geben an der UK für Chirurgie Salzburg seit mehr als 11 Jahren und seit der Übernahme der Chirurgie hier in Hallein vor circa 4 Jahren praktisch alle unsere Bruchpatienten in ein internationales Qualitätssicherungsregister ein und haben hier mit mehr als 6.000 so dokumentierten und vor allem nachkontrollierten Behandlungsfällen in Österreich die Führungsposition inne. Es geht bei Qualitätssicherung nicht nur um Rezidivraten. Welche Komplikationsraten habe ich, wie geht es dem Patienten vor und nach der Operation? Das und vieles mehr (wie z.B. die kontinuierliche technische Weiterentwicklung, zuletzt bis hin zur Einführung des Roboters) sind wichtige Fragestellungen in der Qualitätsbeurteilung der Chirurgie. Mit der Qualitätsfrage mittel- bis langfristig untrennbar verbunden ist die Ausbildung junger ChirurgInnen, was uns und mir persönlich immer schon eine Herzensangelegenheit war und ist. Wir halten z.B. einen strukturierten Ausbildungskurs gemeinsam mit der Anatomie der PMU, vielen international hoch angesehenen ExpertInnen unter aktiver grenzüberschreitender Mitwirkung von anderen Krankenhäusern als Hospitationspartner ab, wo junge ChirurgInnen über drei Tage ganz fokussiert in der Hernienchirurgie ausgebildet werden. Das ist in dieser Form einzigartig in Österreich und fand Ende März wieder statt.

Wie arbeiten Sie mit dem Da Vinci Roboter im Rahmen der Ausbildung?

DR. MAYER: Eine der wichtigsten Säulen einer guten Ausbildung junger ChirurgInnen ist das Erlernen des technischen Handwerks. Der Simulationstechnik und der chirurgische Robotik wird dabei in der Zukunft ein immer höherer Stellenwert beizumessen sein, wir sehen diese Entwicklung heute schon ganz eindeutig z.B. in den USA. Mit dem in der SALK neuesten Da Vinci Roboter haben wir hier im Krankenhaus Hallein auch ein duales Konsolensystem bekommen. Das heißt, wir haben einen Operationsroboter mit



PRIV.-DOZ. DR. FRANZ MAYER ist leitender Oberarzt und Facharzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Krankenhaus Hallein.

zwei Kontrollstationen. An einer Konsole sitzt der auszubildende junge Chirurg, an der anderen der erfahrene Chirurg. Vergleichbar mit dem System Pilot/Co-Pilot im Cockpit eines Verkehrsflugzeugs kann der erfahrene Chirurg auf Knopfdruck den Eingriff im Bedarfsfall jederzeit übernehmen und umgekehrt bestimmte vorab festgelegte Operationsschritte an die/den Auszubildenden abgeben. Der Lehrende kann unmittelbar Feedback geben, ohne dabei die Kontrolle über die Operation abzugeben. In Österreich sind wir aktuell die einzige Klinik, die Derartiges in Sachen Ausbildung in der Chirurgie anbieten kann.

Welche Vorteile hat dieses System abseits der Ausbildung in der chirurgischen Praxis?

DR. MAYER: Der herausragendste Vorteil des Roboters liegt neben der qualitativ einzigartigen 3-dimensionalen Darstellung des Operationsfeldes in seinen exzellenten, dem menschlichen Organismus definitiv überlegenen Freiheitsgraden in der Bewegung der chirurgischen Instrumente. Ein „normales“ Instrument in der „traditionellen“ minimal-invasiven Chirurgie ist gerade, in der robotischen Chirurgie können wir dagegen sozusagen wie mit der eigenen Hand und damit 7 Freiheitsgraden arbeiten. Das eröffnet uns Möglichkeiten in der Erreichbarkeit anatomischer Strukturen mit einer Präzision, die bis dato nicht machbar gewesen ist. Zum Beispiel ist das endoskopische Nähen an der Bauchdecke mit geraden Instrumenten in bestimmten Bereichen einfach nicht machbar, weil ich ein gerades Instrument nun einmal nicht abbiegen kann. Mit dem Operationsroboter ist das kein Problem mehr. Damit einhergehend sind dann aber auch gewebeschonenderes Operieren und am Ende z.B. ein geringerer postoperativer Schmerzmittelverbrauch möglich. Darüber hinaus sehen wir auch eindeutige ergonomische Vorteile für den Operateur. Das ist mit Sicherheit ein nicht unwichtiger Aspekt wenn man bedenkt, dass mit einer Verbesserung des unmittelbaren Arbeitsumfeldes auch eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und ein längerer Erhalt der selben verbunden ist.

DIE WISSENSCHAFT MACHT HOFFNUNG AUF EIN EWIGES LEBEN IM DIESSEITS

„DER ERSTE MENSCH, DER 1000 JAHRE ALT WIRD, IST SCHON GEBOREN“

✍ VON ALFONS GANN

Wir werden immer älter und wünschen uns ein langes, gesundes Leben. Und in vielen Ländern ist man auf dem Weg dorthin auch schon ein schönes Stück vorangekommen. In den vergangenen 150 Jahren ist die durchschnittliche Lebenserwartung im hoch entwickelten Westen um beeindruckende 40 Jahre angestiegen.





Aber wie weit kann das noch gehen, das möglichst lange Leben bei voller Vitalität und Gesundheit, 150, 200, 300 Jahre? Oder gar 1000, wie der bekannte britische Altersforscher Aubrey de Grey prophezeit, der ernsthaft davon überzeugt ist, dass der erste Mensch, der 1000 Jahre alt wird, bereits unter uns weilt, schon geboren ist.

Derzeit noch Zukunftsmusik. Denn auch wenn es immer mehr 100-Jährige gibt, hat nach heutigem Stand der Wissenschaft nach spätestens 120 Lebensjahren unweigerlich der Tod seinen Auftritt. Selbst unter optimalsten Lebensbedingungen ist meist relativ bald nach dem 100. Geburtstag das Ende der Fahnenstange erreicht. So hat es die Evolution im genetischen Programm für die Spezies Mensch festgelegt.

Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es nach wie vor nur eine Methode, den Alterungsprozess zu bremsen: weniger essen und viel Bewegung. Dass kalorienarme Diät das Leben verlängert, ist durch Tierversuche und epidemiologische Daten beim Menschen belegt.

Veröffentlichungen aus jüngster Zeit lassen allerdings hoffen, dass es immer besser gelingt, in das genetische Programm einzugreifen, es zu knacken und vielleicht sogar umzuschreiben. So könnte der Weg frei werden für ein sehr langes Leben weit über die 120 Jahre hinaus. Dazu muss man zunächst einmal verstehen, wozu die Evolution den Tod überhaupt braucht, welchen Sinn das Sterben eigentlich hat.

*„Leben ist die schönste
Erfindung der Natur
und der Tod ist
ihr Kunstgriff
viel Leben zu haben.“*

Johann Wolfgang von Goethe

Schon Johann Wolfgang von Goethe beschäftigte die Frage nach dem Sinn des Todes, warum dieser unaufhörliche Kreislauf von Geburt und Tod? Auch Wissenschaftler unserer Zeit gehen dieser Frage nach und kommen zu denselben Erkenntnissen wie der Dichter und Naturforscher Goethe: der Tod ist nur deshalb in das genetische Programm von Lebewesen eingeschrieben, um die Weiterentwicklung der Arten zu ermöglichen, das unaufhörliche Voranschreiten der Evolution mit ihren ständigen Mutationen, Anpassungen und Veränderungen immer weiter voranzutreiben. Ein ewiger Schöpfungsprozess, der erst enden wird, wenn jegliches Leben erloschen ist. „Ohne den Tod wäre Veränderung nicht möglich“, drückt es der Evolutionsbiologe und Biophilosoph Eckart Voland von der Universität Gießen aus.

Der Evolutionsbiologe vor einiger Zeit in einem „Tagesspiegel“-Interview: „Die Natur favorisiert vor allem die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden. Dafür ist ein gutes Immunsystem unerlässlich. Das kostet so viel Energie, dass unser Körper sie nur in jungen Jahren aufbringen kann, aber nicht auf Dauer. Es ist deshalb wichtig, dass Organismen in jungen Jahren optimal funktionieren, damit sie ihre eigenen Gene bestmöglich vermehren können, indem sie sich fortpflanzen. Nur darum geht es im Prozess der Evolution.“

EIN SCHWAMM, DER SCHON 10.000 JAHRE LANG LEBT

Betrachtet man die breite Vielfalt des Lebens auf der Erde, so erstaunt, dass es auch Ausnahmen zu geben scheint, nämlich Lebewesen, denen eine geradezu unglaublich lange Lebensspanne gegönnt ist, die womöglich gar nicht sterben müssen. Man weiß zum Beispiel, dass Grönland Haie in ihrer eiskalten Lebenswelt bis zu 500 Jahre alt werden können. Der Grönlandwal in seiner unmittelbaren Nachbarschaft erreicht locker 200 Jahre, die älteste je gefundene Island-Muschel hatte mehr als 500 Jahre am Buckel. Aber es ist nicht nur die kalte Umgebung, die durch die extreme Verlangsamung der Lebensprozesse eine lange Lebensspanne ermöglicht, auch im tropischen Gewässer rund um Hawaii findet man Exemplare der Schwarzen Koralle, die mehr als 4000 Jahre alt sind.

VIELE LEBEWESSEN SIND POTENZIELL UNSTERBLICH

Eckart Voland: „Ein Schwamm, den Forscher in der Antarktis kürzlich entdeckt haben, lebt nachweislich bereits seit 10 000 Jahren. Einzeller wie das Pantoffeltierchen haben gar die theoretische Chance, Milliarden Jahre zu leben, weil sie sich immer wieder teilen. Viele Lebewesen sind potenziell unsterblich. Selbstverständlich gibt es immer extrinsische Mortalitätsfaktoren, also äußere Gewalten, die zum Tod führen können. Aber ihre Lebensprozesse bleiben, ganz im Gegensatz zum Menschen, immer stabil, von selbst sterben sie nicht.“



YUVAL NOAH HARARI

In seinem Bestseller „Homo Deus“ gibt der israelische Historiker einen Ausblick auf die Zukunft der Menschheit. Was wird mit uns und unserem Planeten passieren, wenn die neuen Technologien dem Menschen gottgleiche Fähigkeiten verleihen?

Der menschliche Organismus sei hingegen so beschaffen, sagt der Wissenschaftler Voland, „dass er sich nach einer bestimmten Zahl von Jahren gewissermaßen selbst vernichtet. Die Körperzellen folgen dabei einem inneren Programm“.

Woran kann es liegen, dass manche Tiere über wesentlich bessere Reparaturprogramme verfügen als die Menschen und daher viel länger leben können? Man kommt bei der Lösung dieser entscheidenden Frage seit einigen Jahren ganz gut voran. Ein Beispiel aus der Tierwelt ist der Axolotl, ein Lurch aus Mexiko mit ganz speziellen Selbstheilungskräften. Wenn er einen Arm oder ein Bein verliert, wachsen sie komplett wieder nach, samt Nerven, Muskeln und Knochen. Sogar Teile des Rückenmarks können sich regenerieren. Bei der Reparatur sind die gleichen Gene und Zellarten aktiv wie beim Menschen, konnte die Regenerationsforscherin Elly Tanaka vom Institut für Molekulare Pathologie in Wien nachweisen. Ihre Erkenntnisse wendet sie nun bei Stammzellengewebe an und testet damit Medikamente gegen Altersblindheit.

Wissenschaftler der Mayo-Klinik in Rochester (USA) konnten kürzlich Mäuse drastisch verjüngen, indem sie mit einem genetischen Trick die „seneszenten Zellen“ der Tiere entfernten. Wenn die Erbinformation durch Strahlen, Chemikalien oder Alterung geschädigt wird, stoppt ein genetisches Programm die Zellteilung damit keine Krebszellen entstehen können. Die nun teilungsunfähigen aber noch lebenden Zellen produzieren Entzündungstoffe, die das Immunsystem aktivieren. Dadurch werden diese Zellen abgebaut. Allerdings lässt die Leistungsfähigkeit des Immunsystems im Laufe des Lebens nach, so dass sich seneszente Zellen anhäufen. Bei typischen Alterserkrankungen – Arthrose, Arterienverkalkung, Grauer Star – finden sich im kranken Gewebe viele dieser seneszenten Zellen, die chronische Entzündung hervorrufen. Die Mayo-For-

scher schleusten in Labormäuse einen genetischen Schalter ein, der jede Zelle sofort abtötet, wenn sie ihr Seneszenz-Programm startet. Bei den Versuchs-tieren blieben die alterstypischen Entzündungen aus. Die Tiere bekamen weder Arthrose noch Grauen Star, Muskulatur und Fettgewebe bildeten sich im Alter kaum zurück.

Die Forscher versuchen derzeit, auch das Seneszenz-Programm menschlicher Zellen zu stoppen. Damit wollen sie nicht nur Falten, Arthrose und Altersschwäche verhindern, sondern auch die Lebenserwartung insgesamt verlängern.

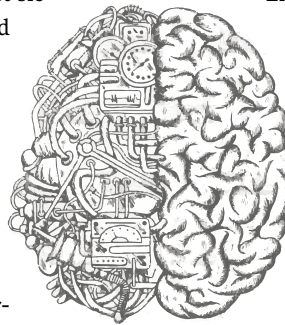
MILLIARDEN FÜR DIE FORSCHUNG

Es ist auch eine Frage des Geldes, um dem Ziel vom langen Leben näher zu kommen. Und im Silicon Valley wird dabei richtig tief in die vollen Kassen gegriffen. Schon 2013 hat Google die „California Life Company“ gegründet und die Forschung wie auch

Elon Musk (Tesla) und Jeff Bezos (Amazon) mit Milliarden ausgestattet, um die Zielvorgabe ihres Zukunftsforschers Ray Kurzweil zu schaffen, nämlich dass ab dem Jahr 2029 die durchschnittliche Lebenserwartung jedes Jahr um ein Jahr verlängert werden kann.

„Unser Wunsch nach Gesundheit, Glück und Macht kennt keine Grenzen“, schreibt der israelische Historiker

Yuval Harari in „Homo Deus“ („Der Mensch als Gott“). Für das „ewige Leben“ müssen Christen ein gottesfürchtiges Leben führen, um nach dem Tod in die Unsterblichkeit einzugehen. Aber es ist das himmlische „ewige Leben“ des christlichen Glaubens, nicht das reale, irdische. Heute taucht am Horizont die Verheißung – oder die Hybris – eines sehr, sehr langen, eines theoretisch sogar ewigen irdischen Lebens auf. „Die Hoffnung auf ein ewiges Leben im Jenseits verliert in dem Maße ihre Attraktivität, in welchem das ewige Leben im Diesseits allmählich realisierbar erscheint“, so Harari.



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

SCHNELLE HILFE BEI GELENKSCHMERZEN!

ACP-Therapie bei leichter bis mittelschwerer Arthrose.

Ziel der ACP-Therapie:

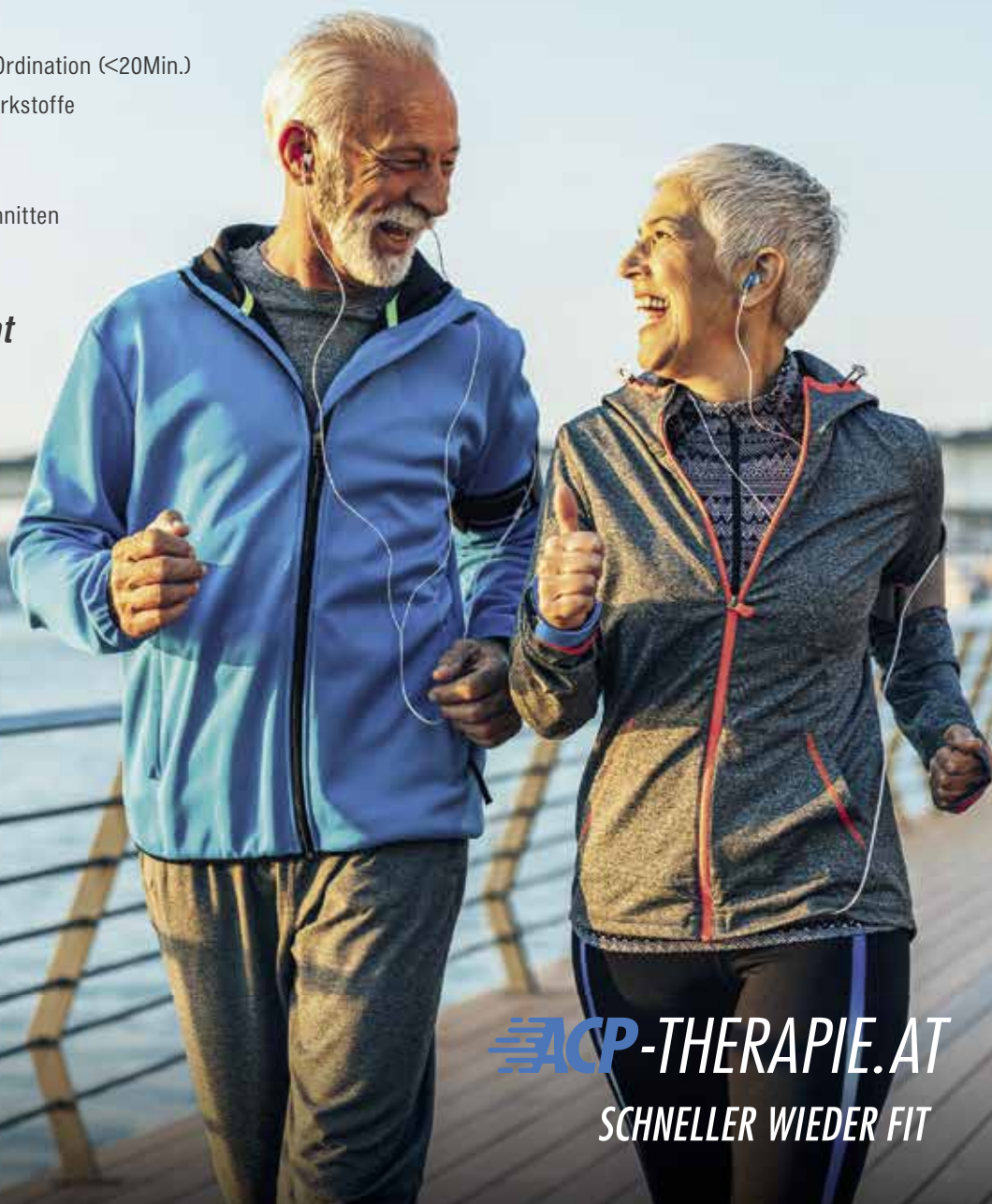
- ▶ Wiederaufbau des verletzten Gewebes
- ▶ Hemmung von schmerzhaften Entzündungsvorgängen
- ▶ Verbesserung der Beweglichkeit
- ▶ Verzögerung des Fortschreitens der Krankheit und der Notwendigkeit eines künstlichen Gelenks
- ▶ Reduzierung von Schmerzmitteln

Vorteile der ACP-Therapie:

- ▶ Schnelle Behandlung in der Ordination (<20Min.)
- ▶ Körpereigene, biologische Wirkstoffe mit guter Verträglichkeit
- ▶ Keine Nebenwirkungen
- ▶ Auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten

Nähere Infos:

www.acp-therapie.at



ACP-THERAPIE.AT
SCHNELLER WIEDER FIT



Mit der **NEUEN AUTOCART™-METHODE** können große Knorpeldefekte mit körpereigenem Gewebe in nur einer Operation behandelt werden. Dabei wird Knorpel in kleinst zerschnitten und anschließend direkt in den Defekt transplantiert (Bild 1 und 2).

SPORTKLINIK DR. AUFMESSER

MIT AUTOCART™ – TECHNOLOGIE GEGEN KNORPELSCHÄDEN

Als erstes Haus im Pongau kann die Sportklinik Dr. Aufmesser traumatische Knorpelläsionen versorgen. Zudem wurde die Diagnostik von Knochenverletzungen weiter optimiert.

Kennen sie das? Wenn das Knie knirscht, knackt oder blockiert, sich Knie-Schmerzen einstellen oder sich die Beweglichkeit verschlechtert kann das ein erster Hinweis auf einen Knorpelschaden sein. Bei solcher Art von Symptomen ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

BIO-THERAPIE

Wird ein ausgeprägter Gelenkknorpelschaden festgestellt, führt dieser ohne eine adäquate Therapie zu einem vorzeitigen Gelenkverschleiß zu einer Arthrose. Ebenso können sich hieraus

chronische Gelenkschmerzen entwickeln, welche typischerweise mit belastungsabhängigen Beschwerden, Schwellung des Gelenkes und einer eingeschränkten Gelenkbeweglichkeit einhergehen. Die Sportklinik Dr. Aufmesser setzt bei der Versorgung von Knorpelschäden nun auf ein neues, autologes und biologisches Verfahren. Das heißt, es werden nur Materialien des Patienten selbst verwendet, um das Gewebe zu reparieren und den Heilungsprozess zu starten. Dieses Verfahren zur biologischen Rekonstruktion von Knorpelgewebe nennt sich AutoCart und verzichtet komplett auf künstliches Träger- und Fixierungsmaterial sowie Schrauben oder Nägel.

KURZE BEHANDLUNG – SCHNELLE MOBILISATION

Minimalinvasiv wird dabei der verletzte und teilweise schon degenerierte Knorpel aus dem Gelenk des Patienten entnommen. Zudem wird aus dem Blut des Patienten plättchenreiches Plasma hergestellt, welches sogenannte Wachstumsfaktoren in hoher Konzentration enthält. Wachstumsfaktoren sind Signalproteine, die entzündungshemmend wirken und die aktiv die körpereigenen Heilungsprozesse fördern. Dieses Plasma wird mit dem entnommenen Knorpel gemischt um die Knorpelzellen zu aktivieren und sie anzuregen wieder neues Knorpelgewebe zu bilden. Angereichert wird das Knorpel-Plasmagemisch mit einem Fibrinigel, das als Bindemittel für das Knorpeltransplantatmaterial dient. Diese rein biologisch hergestellte Paste aus Patientenmaterial wird dann sofort wieder auf den Knorpeldefekt aufgebracht und verschließt ihn. Die Operation dauert etwa 45 Minuten und bedarf keiner weiteren operativen Nachbehandlung.

Im Zeitraum von der Operation bis zur Vollbelastung spielt die physiotherapeutische Übungsbehandlung eine wichtige Rolle, die in der Sportklinik Dr. Aufmesser durchgeführt werden kann. Mit erfahrenen Physiotherapeuten werden auch Aufbauübungen für die umgebende Muskulatur trainiert, um etwaige Stabilitätsverluste des Gelenkes zu vermeiden.

WIE FÜHLT SICH EIN KNORPELSCHADEN AN?

Einen entstehenden Knorpelschaden fühlen die meisten Betroffenen zunächst nicht. Der Grund hierfür ist, dass durch das Knorpelgewebe keine Nervenbahnen verlaufen. Somit ist die Früherkennung schwierig, da keine Schmerzen an das Gehirn weitergeleitet werden. Die Schmerzen durch den Knorpelschaden entstehen erst, wenn andere, an den Knorpel anliegende Teile des Knies mitbetroffen sind. Ein eindeutiges, aber auch sehr spätes Anzeichen und Symptom eines Knorpelschadens sind Gelenkschmerzen. Ausnahme: Starke Schmerzen entstehen sofort, wenn sich ein Knorpelstück ablöst und im Gelenkspalt eingeklemmt wird.

WELCHE SCHMERZEN SPÜRT MAN BEIM KNORPELSCHADEN?

Knorpelschäden äußern sich spätestens durch Gelenkschmerzen. Die ersten wahrnehmbaren Schmerzen sind jedoch schwer zuzuordnen. Sie treten meist bei Belastung des Knies auf. Sport, ausführliches Spaziergehen oder Treppensteigen sind typische Belastungssituationen für erste Schmerzen und Symptome bei einem Knorpelschaden. Im weiteren Verlauf beginnt das Knie auch in Ruhephasen, wie zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen oder nach langem Sitzen, wehzutun. Dies führt in der Regel zu einer Bewegungseinschränkung des Kniegelenks.



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

www.aufmesser.at

KRANKENANSTALT DR. AUFMESSER RADSTADT-OBERTAUERN



Dr. Doris Aufmesser
Ärztliche Leitung

„Seit der Gründung des Krankenhauses Dr. Aufmesser in Radstadt im Jahr 1957 wurde das medizinische Leistungsangebot konsequent ausgebaut. Von Anfang an war es unser Ziel, sowohl medizinisch als auch technisch immer auf dem neuesten Stand der Technik und Wissenschaft zu sein. Auch baulich und personell wurde die Krankenanstalt konsequent erweitert. Es ist uns ein besonderes Anliegen, unseren Patienten in allen Bereichen höchste Qualität zu bieten. Neben allgemeinmedizinischen Leistungen ist unsere Stärke die rasche Abklärung, Diagnostik und die akute Versorgung von Sport- und Freizeitunfällen. Aus diesem Grund wird 2022 unser Computertomograph erneuert: Die Computertomographie ist ein sehr wichtiges Arbeitsmittel in der Röntgendiagnostik, insbesondere in der Diagnostik von Knochenverletzungen. Um stets auf dem aktuellen Stand der Technik zu bleiben, investieren wir in die neueste Generation in Sachen Computertomographie. In unserer Krankenanstalt sind MRT- und CT-Untersuchungen kurzfristig von Montag bis Freitag möglich. Die Befunderstellung erfolgt innerhalb kürzester Zeit (meist 30 Min.) teleradiologisch.“

RADIOLOGISCHE BILDER JETZT AUCH ONLINE

Ab sofort können unsere Patientinnen und Patienten auch ihre Bilder online abrufen und verwalten. Somit ist eine rasche Übermittlung und langfristige Verfügbarkeit der Bilddaten gewährleistet. Sowohl Patientinnen und Patienten als auch Zuweiser können mit dem zugewiesenen Zugangscode die Bilder abrufen. → www.aufmesser.at/bildportal

NEU IM TEAM DER SPORTKLINIK DR. AUFMESSER



Dr. Agnes Gruber

Fachärztin für Allgemeinchirurgie, Wahlärztin

Dr. Agnes Gruber, welche seit Jahresbeginn in unserem Hause ihre Zweitordination als Fachärztin für Allgemeinchirurgie (Wahlärztin) betreibt und hier ebenfalls allgemein chirurgische Eingriffe durchführen wird, zeichnet sich zum einen durch ihre über 25jährige Fachkompetenz aus. Zum anderen geht es ihr darum, die PatientInnen ganz persönlich in ihrer aktuellen Lebenssituation wahrzunehmen. Es gilt zu entscheiden, was medizinisch sinnvoll und notwendig ist und welche Art der Behandlung zum jetzigen Zeitpunkt die richtige ist.

Ordinationszeiten nach tel. Terminvereinbarung unter 0662 9010 2950 oder online unter www.agnesgruber.at

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Schilddrüse
- Bauchwandhernien (Leistenhernien, Nabelhernien, kleine Narbenhernien)
- Weichteilchirurgie (Lipome, Atherome, Abszesse, Narbenkorrekturen ...)
- Gynäkomastie
- proktologische Eingriffe (Analfissuren, Hämorrhoiden, Marisken ...)
- laparoskopische Cholecystektomie



Privatdozent Dr. Gerhard Fritsch

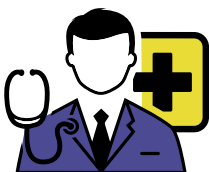
Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin, Wahlarzt

Dr. Gerhard Fritsch setzt mit der CT-gezielten Infiltration von Nervenwurzeln einen wichtigen Schwerpunkt zum Thema Schmerztherapie in der Klinik Dr. Aufmesser. Mit der CT-gesteuerten Schmerztherapie ist zum Beispiel eine gezielte und wirksame Behandlung von Rücken- oder Schulterschmerzen, der Brust- oder Lendenwirbelsäule oder Bandscheibenvorfälle am Ort des Geschehens möglich. Bei der Infiltration bei Rückenschmerzen wird meist ein Gemisch aus einem lokal wirkenden Betäubungsmittel und einem Entzündungshemmer dorthin gespritzt, wo der Schmerz entsteht.

Ordinationszeiten nach telefonischer Terminvereinbarung unter: 06452 7501

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Behandlung von akuter und chronischer Lumbalgie
- Behandlung von Patientinnen und Patienten mit CRPS
- CT-gezielte Infiltration von Nervenwurzeln
- Facettengelenksinfiltrationen (ultraschall- und CT-gezielt)
- ultraschallgezielte Einzelnervenblockaden
- ultraschallgezielte Blockade des Ganglion Stellatum
- lokale Therapie bei neuropathischen Schmerzen
- multimodale medikamentöse Schmerztherapie



Aktiv gegen Arthrose: Vorbeugen und Behandeln

- Vermeiden Sie Übergewicht! Hohes Körpergewicht belastet die Gelenke und Fettgewebe fördert den entzündlichen Knorpelverlust. Streben Sie Ihr persönliches Normalgewicht an.
- Regelmäßig Sport treiben: Schonende und regelmäßige Bewegung fördert die Knorpelregeneration in allen Gelenken. Achten Sie auf wenig belastende Aktivitäten ohne Dreh- und Stoppbewegungen. Ideale sportliche Aktivitäten für Arthrosepatienten sind Radfahren und Schwimmen.
- Gezielter Muskelaufbau: Eine gut trainierte Muskulatur entlastet die Gelenke bei jeder Bewegung und beugt Fehlstellungen vor.
- Auf gesunde Ernährung achten: Eine ausgewogene Ernährung mit hohem pflanzlichen Anteil reduziert knorpelschädigende Entzündungsprozesse im Körper. Rotes Fleisch und tierische Fette erhöhen die Entzündungsneigung und sollten nur einen kleinen Teil des Speiseplans bilden.
- Meiden sollte man Genussgifte wie Alkohol und Nikotin! Diese schädigen Knorpelzellen und verstärken eine bestehende Arthrose.





Mehr Zeit für Klient*innen



**Mehr Eintauchen
in neue Lebenswelten**



Mehr Selbstbestimmtheit



Mehr Freiräume

#mehralspflege

www.mehr-als-pflege.at

WUNDERMITTEL MOOR

Bis ins 17. Jahrhundert waren die für den Menschen lebensfeindlichen und unzugänglichen Moore weitgehend unberührte Wildnis. Heute hat das Moor für unsere Gesundheit viel zu bieten.

Wer seinen Stoffwechsel richtig auf Touren bringen möchte, sollte einmal ein Moorbad ausprobieren. Moorbäder erhöhen auch kurzfristig die Körpertemperatur und fördern die Durchblutung. Dabei breitet sich wohlige Wärme von den Füßen bis zum Kopf aus. Sämtliche Organe, die Muskulatur, das Bindegewebe und die Gelenke werden intensiv von innen gereinigt.

Moor verbessert die Versorgung des Organismus mit Blut und Sauerstoff. Das Naturheilmittel durchdringt alle Hautschichten und schenkt dem Körper neue Energie. Die Kieselsäure, die ebenfalls im Moor enthalten ist, verbessert außerdem das Hautbild, hilft Falten zu glätten und reduziert Cellulite.

DIE ENTSTEHUNG VON MOOREN

Die Moorentwicklung ist ein sehr langsamer Prozeß, der oft schon am Ende der letzten Eiszeit (vor bis zu 10.000 Jahren) begann. Seichte Seen oder Teiche entstanden in Gletscherwannen, die durch Tonablagerungen abgedichtet waren. Unter entsprechenden Bedingungen wurden diese schlecht entwässerten Becken allmählich von Torfmoosen und typischen Niedermoorpflanzen bedeckt und füllten sich schließlich mit Niedermoortorf. Bei besonders nassem Klima bildeten sich anschließend aufgewölbte Hochmoore, die durch das fortgesetzte Wachstum von Torfmoosen – auch ohne Zugang zum Grundwasser – entstanden.

WAS SIND MOORE?

Moore sind Ökosysteme, in denen durch Niederschläge, Grundwasserzufluss, Oberflächen- oder Quellwasser der Boden permanent wassergesättigt ist. Abgestorbenes organisches Material kann aufgrund von Sauerstoffmangel daher nicht, oder nur unvollständig abgebaut werden. Die Produktion organischer Substanz verläuft folglich schneller als deren Abbau. Auf diese Weise entsteht Torf, der mit der Zeit an Mächtigkeit zunimmt und die Grundlage der Moore bildet. Je nach Ausprägung des Moores entwickeln sich hier sehr unterschiedliche, teilweise hoch spezialisierte Pflanzengesellschaften und Tiergemeinschaften.

MOORE IN ÖSTERREICH

Ungefähr 220 km² – das sind 0,3 % der Landesfläche von Österreich – sind mit Hochmooren bedeckt. Die Landkarte, deren Vollständigkeit allerdings nicht gesichert ist, zeigt Gebiete, in denen Hochmoore relativ häufig zu finden sind. Die meisten österreichischen Hochmoore sind kleinflächig und liegen an entlegenen Stellen in den Bergen, wo sie vor landwirtschaftlicher Überdüngung und Luftverschmutzung geschützt sind. Der Großteil des ursprünglichen Moorbstandes in Österreich wurde bereits durch Entwässerung vernichtet. Im Osten des Landes, der vom warmen, trockenen pannonischen Kontinentalklima beeinflusst ist, konnten sich praktisch keine Hochmoore entwickeln.



REICH AN WIRKSTOFFEN

Moorbäder sind reich an Wirkstoffen. Diese werden über die Haut aufgenommen und können so die körperliche Gesundheit sowie das Wohlbefinden beeinflussen. Ein Moorbad enthält unter anderem Nährstoffe wie: Magnesium, Eisen, Kupfer, Kieselsäure und Huminsäure: Die im Moorbad enthaltene Huminsäure bindet überschüssige Stresshormone. Sie kann nicht nur entspannend wirken, sondern auch entgiftend und entzündungshemmend. Außerdem kann sie die Produktion von Antikörpern steigern sowie antiviral und antibakteriell wirken. Das Moorbad sorgt nicht nur dafür, dass zahlreiche körperliche Prozesse angekurbelt werden. Es hilft auch dabei, Ruhe zu finden und dich zu entspannen. Die Wärme lindert Schmerzen, lockert die Muskulatur und wirkt beruhigend. Laut einer Untersuchung der Universität München können Moorbäder in Kombination mit einem Stressmanagement-Seminar, Entspannungstraining und Übungen auch einem Burnout vorbeugen.

WIE MOOR WIRKT

Auf Grund der heilenden Wirkung stehen Moorbäder in vielen Kurorten am Programm, die dann als Moorheilbad bzw. Moorbad bezeichnet werden. Aus hygienischen Gründen werden Moorbäder als Einzelbad angeboten.

Für ein Moorbad wird im Normalfall Badetorf verwendet, der Wärme sehr gut speichern kann. Der Torf wird in Mooren abgebaut, kann aber auch bereits in Apotheken oder Reformhäusern gekauft werden. Dadurch ist es möglich auch zu Hause eine Moorbadanwendung durchzuführen. In einem Moorbad steigt die Körpertemperatur um etwa zwei Grad an, dadurch werden vegetative und endokrine Regelkreise beeinflusst, was eine positive Wirkung auf das Immunsystem hat und den Stoffwechsel anregt. Dabei spielen vor allem die natürlichen Gerbsäuren, die in bestimmten Moorarten zu finden sind, eine wesentliche Rolle. Für ein Bad wird der Torf mit heißem Wasser vermischt, wodurch es zu einer sehr lang anhaltenden Wärmewirkung kommt.

MOOR IST BESONDERS GEEIGNET ZUR BEHANDLUNG VON



- Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule und der Gelenke
- entzündlichen Erkrankungen von Sehnen, Bändern und Muskeln
- Arthrosen & Spondylosen
- nichtmalignen chronisch entzündlichen Frauenkrankheiten
- Lokalbehandlung von Entzündungsresten nicht tuberkulöser Art der Gelenke, des Brust- und Bauchraumes
- nichtmalignen Prostata-Erkrankungen
- Nachbehandlung von Verletzungs- und Operationsfolgen
- Osteoporose oder auch nach orthopädischen Operationen.
- nicht ansteckenden Hauterkrankungen

NICHT EMPFOHLEN SIND MOORBÄDER BEI:



- empfindlicher Haut
- Schwangerschaft
- Bluthochdruck
- offenen Wunden und nässenden Ekzemen
- Krebserkrankungen
- Krampfadern
- Herzkrankheiten
- chronisch entzündlichen Erkrankungen

Quelle: Stier-Jarmer M, Frisch D, Oberhauser C, Immich G, Kirschneck M, Schuh A. Effects of single moor baths on physiological stress response and psychological state: a pilot study. Int J Biometeorol 2017;61(11):1957-1964; doi: 10.1007/s00484-017-1385-2.



PARACELSUS BAD & KURHAUS

GESUNDEN MIT DER KRAFT DER ERDE

Man kann in Moor baden oder es als Packungen verwenden. Die Bandbreite der Einsatzgebiete ist groß: so wirkt es unter anderem bei Rheuma, Osteoporose und Frauenleiden. Im Salzburger Paracelsus Bad & Kurhaus wird dazu Leopoldskroner Heilmoor verwendet, das als bestes Moor in Österreichs gilt.



DAS PARACELUS BAD & KURHAUS ist auf Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation spezialisiert.

Seit hundert Jahren nutzt der Mensch die wertvollen Rohstoffe der Natur, um sein Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Moorbrei-Vollbäder und Moorpackungen mit Heilmoor sind dabei eine der wirksamsten Formen der naturnahen Schmerzbekämpfung ohne Medikamente. Dieses jahrhundertealte Wissen setzt das bekannte Salzburger Bade- & Kurhaus seit vielen Jahrzehnten bei vielerlei Leiden zum Wohl seiner Patienten ein.

HEIMISCHE HEILKRAFT SEIT 200 JAHREN

Das Heilmoor aus Salzburg zählt zu den hochwertigsten Mooren in Europa und kommt aus dem Salzburger Stadtteil Leopoldskron. Das „Schwarze Gold“ ist zwischen 12.000 und 15.000 Jahre alt und wird seit 1820 für Heilbehandlungen in Salzburg genutzt. Der Torf wird noch heute frisch gestochen und von den Moorbauern ins Kurhaus gebracht. „Die erdige Masse wird in unserer hochmodernen Heilmooeraufbereitungsanlage zerkleinert und mit Wasser vermengt, um später als Moorbad oder portionsweise als Moorpackung zur Anwendung gebracht“, erklärt Johann Aufleger, Leiter des Paracelsus Kurhaus, den kurzen Weg des Moores von der Natur auf die Haut.

Moorbrei-Vollbäder wirken unter anderem entzündungshemmend, antibakteriell, schmerzlindernd, beruhigend, antiviral, entgiftend und hormonell. Zu den unzähligen natürlichen Inhaltsstoffen des Moors und der darin enthaltenen 350 Pflanzen, Wurzeln und Kräutern zählen

Huminsäure und Kieselsäure sowie Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Kupfer.

ANWENDUNG UND WIRKUNGSWEISE

Ein Moorbrei-Vollbad mit Heilmoor wird mit einer Temperatur zwischen 42 bis 44 Grad Celsius angewendet. Möglich wird das durch die Eigenschaften des Heilmoores. Die Masse speichert Wärme extrem gut und gibt sie – anders als Wasser – nur langsam ab. Bäder in der circa 42 bis 44 Grad warmen Masse fühlen sich deshalb nicht heiß, sondern angenehm an. Durch die Wärme steigt die Körpertemperatur um bis zu zwei Grad an. Auf diese Weise wird ein künstliches Heilfieber erzeugt. Dieser thermische Effekt beschleunigt die Durchlässigkeit der Wirkstoffe. Die Poren öffnen sich und sind aufnahmebereit für die besonderen Wirkstoffe von Heilmoor wie zum Beispiel Steroide und Huminsäuren.

UNTERSTÜTZUNG BEI UNERFÜLTEM KINDERWUNSCH

Helfen kann Moor darüber hinaus bei einem unerfüllten Kinderwunsch, da die Inhaltsstoffe eine entspannende und östrogenähnliche Wirkung haben. Die häufigste Ursache für Kinderlosigkeit ist eine Gelbkörperschwäche. Durch die Wirkstoffe, die im Moor enthalten sind, können die Hormone, die eine Schwangerschaft verhindern, gesenkt werden. Andere Hormone, die günstig für eine Schwangerschaft sind, werden hingegen erhöht. Die Kur in warmem Heilmoor, so eine Untersuchung der Ludwig-Maximilians-

Um in den Genuss der Behandlungen zu kommen, ist es weder notwendig, auf eine Genehmigung für einen Kuraufenthalt zu warten, noch die berufliche Tätigkeit zu unterbrechen. Als „ambulantes“ Therapiezentrum können Kurgäste und Patienten ihre Termine zeitsparend beginnen. Die Kosten werden bei einer ärztlichen Verordnung von allen Krankenkassen getragen. Die Therapien können auch jederzeit privat in Anspruch genommen werden.

PARACELUS BAD & KURHAUS
Averspergstraße 2
5020 Salzburg
T: +43 (0)662-883544
www.paracelsusbad.at



MOORBÄDER haben generell eine entspannende Wirkung, was sich positiv auf Körper und Geist auswirkt.

Universität München, erreicht bei Kinderwunsch-Patientinnen mit Eireifungsstörungen eine Erfolgsquote von über 50 Prozent. Bei jeder zweiten Frau kommt der Eisprung wieder in Gang. Unerwünschte Nebenwirkungen oder Komplikationen sind bislang nicht beobachtet worden.

SCHMERZLINDERNDE WIRKUNG

Äußerst hilfreich kann Moor aber auch bei akuten Schmerzzuständen wie bei im Kiefer- oder Zahnschmerzen sein. Die im Heilmoor gelösten Substanzen wirken schmerzlindernd und entgiftend. Die Dopaminausschüttung wird angeregt. Die hohe Dichte des Bads trägt das Körpergewicht und entlastet die Gelenke. Die Wärme des Moorbades verstärkt dabei die heilende Wirkung. Neben der

Entgiftung und der Mobilisierung der Abwehrkräfte tritt eine Verbesserung der Durchblutung ein. Mediziner empfehlen Moorbäder vor allem bei Rheuma, Osteoporose oder Arthrose, Morbus Bechterew, gynäkologischen Erkrankungen und Beschwerden während der Wechseljahre. Durch Moorbehandlungen wird das Immunsystem und der Stoffwechsel angekurbelt, die Muskulatur entspannt. Entzündungen, Schmerzen und Burn-out werden verringert, geheilt oder vorgebeugt. Ein Moorbad dauert in etwa 20 Minuten, ältere Menschen sollten vor einem Moorbrei-Vollbad eine ärztliche Untersuchung durchführen lassen, da das Bad den Kreislauf stark anregt. Nach einem Moorbad empfiehlt es sich, noch etwa dreißig bis sechzig Minuten gut zugedeckt zu ruhen, damit die Wärme auch entsprechend wirken kann.

MOOR-BEHANDLUNGEN WERDEN BEI FOLGENDEN INDIKATIONEN EMPFOHLEN

- Erkrankungen des Bewegungsapparats z.B. Rheuma
- Magen-Darm-Beschwerden
- Hauterkrankungen z.B. Neurodermitis und Schuppenflechte
- Hormonelle Störungen bei der Frau
- Gynäkologische Erkrankungen
- Sterilität und Kinderwunsch
- Zyklusstörungen
- Klimakteriums Beschwerden

ZUR BEACHTUNG: Schwangeren, Personen mit hohem Blutdruck oder offenen Wunden sowie Menschen, die Hitze schlecht vertragen, ist von einer Behandlung mit Moor abzuraten. Wer Moorbäder in Anspruch nimmt, sollte auch ärztlich betreut werden, da ein Moorbad für den Kreislauf relativ anstrengend ist und nicht von jedem vertragen wird.

BEHANDLUNGEN IM PARACELSUS BAD & KURHAUS

Das Paracelsus Bad & Kurhaus ist auf Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation spezialisiert. Das Angebot umfasst dabei folgende Schwerpunkte:

- Moorbrei-Vollbäder
- Moorpackungen
- Einzel- und Gruppengymnastik
- Unterwasser-Gymnastik
- Klassische Massagen
- Spezialmassagen wie Akupunkturmassagen, Bindegewebsmassagen, Segmentmassagen, Fußreflexzonenmassagen
- Physiotherapie
- Elektrotherapie
- Medizinal Bäder



SALZBURGS LANGE MOORBAD TRADITION – DAS MARIENBAD

Das Moorbad Marienbad bei Salzburg liegt in dem weiten Torfmoor, welches sich am Fuße des Untersberges einerseits bis zum Schlosse und Weiher von Leopoldskron, andererseits vom sogenannten „Almkanal“ bis gegen die bairische Grenze hinzieht.

Das Moor selbst besteht aus einem groben, mit Hummussubstanzen gemengten Filz von vermodernden Pflanzen, welche in Form und Struktur nach in den oberen Schichten noch deutlich erkennbar sind, während die tieferen Lagen dichter, dunkler und reicher an Zersetzungsprodukten erscheinen. Die Tiefe des Moores beträgt etwa 1-6 Meter und ist auf undurchlässigem, thonhaltigem Gerölle gelagert.

Das Marienbad, in nächste Nähe des Untersberges, wie es damals hieß, eigne sich durch seine günstige Lage außer zum Churaufenthalte auch um längeren Sommerfrische-Aufenthalt. Eine halbe Stunde von der Stadt Salzburg entfernt

Angeboten wurden unter anderem Tormoorwasserbäder, Torfmoorschlammbäder, Fichtennadelbäder, Salzsoolebäder, Torfmoorschlammfuß- und handbäder sowie Moorwasser Fuß- und Handbäder.

Zur Heilwirkung heißt es unter anderem: „Hier ist vor allem der

Rheumatismus zu erwähnen, sowohl der acute Gelenks-Rheumatismus, als auch der chronische Gelenks-Rheumatismus und die rheumatischen Erkrankungen der Haut der Muskeln mit ihren Sehen, der Bandapparate etc. (...) ganz dasselbe lässt sich auch von der Gicht, besonders wenn sie noch nicht weit vorgeschritten ist, von der Ischias und von allen anderen Nervenschmerzen sagen, soferne sie nach einem Rheumatismus zurückgeblieben sind und einem solchen ihren Ursprung verdanken. Dann finden die Moorbäder eine häufige Anwendung bei verschiedenartigen Lähmungen und derlei Zuständen. Dann können unsere Bäder ebenfalls bei Bleichsucht Blutarmut und davon abhängigen Zuständen mit oder nach dem Gebrauche einer anderen Kur in Anwendung kommen, desgleichen bei verschiedenen chronischen Hautleiden und Ausschlägen.“

Quellennachweis: Das Moorbad Marienbad in Leopoldskronmoos bei Salzburg. Mit einem Gutachten des ärztlichen Vereins im Herzogthume Salzburg. Salzburg 1895, im Selbstverlage.

PRO MENTE SALZBURG MACHT EIN SCHWIERIGES THEMA ANSPRECHBAR:

SCHULPROJEKT „VERRÜCKT? NA UND!“

Das Angebot bringt psychische Gesundheit direkt in die Schulen und bietet einen vertrauensvollen und altersgerechten Rahmen zum Austausch mit Expert_innen auf Augenhöhe. Nebenbei leistet es einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung bzw. Vorbeugung von psychischen Erkrankungen.

Zumal Krisen zum Leben dazugehören und es nicht immer nur schöne Erfahrungen geben kann, wollen wir Mut machen und vermitteln, dass junge Menschen in schwierigen Situationen nicht alleine bleiben müssen und sich Hilfe suchen können“, erklärt Pro Mente Projektkoordinator Stefan Schwabeneder.

Die besondere Stärke des Projektes liegt darin, dass Menschen mit Erfahrung in Sachen Krisenbewältigung junge Menschen an ihrer eigenen Lebensgeschichte teilhaben lassen. Somit bekommt psychische Gesundheit ein Gesicht, zum Greifen nah. Gerade durch

persönlichen Kontakt mit krisenerfahrenen Leuten werden Vorurteile reduziert. Das stärkt nicht nur den Einzelnen, sondern auch die Klassengemeinschaft.

HILFE BEI PSYCHISCHEN KRISEN

Damit greift dieses Projekt ein brandaktuelles Thema auf. Bereits vor der Pandemie waren psychische Krisen unter Jugendlichen weit verbreitet, Corona hat diese Entwicklungen allerdings massiv verstärkt und so haben sich bei vielen Jugendlichen unter anderem durch den Wegfall der sozialen Kontakte und Freizeitak-

■ **IN DEN „VERRÜCKT? NA UND!“ WORKSHOPS** kommt ein Team aus fachlichen und persönlichen Expert_innen mit Jugendlichen und ihren Lehrkräften zu psychischen Krisen, Warnsignalen und möglichen Auswegen/Hilfsangeboten ins Gespräch.



tivitäten psychische Erkrankungen entwickelt oder bestehende Symptome verstärkt. Aktuelle Studien belegen, dass sich depressive Symptomatiken, Angstsymptome und Schlafstörungen verfünf- bis verzehnfacht haben. Auch Suchterkrankungen haben zugenommen.

„Trotz dieser alarmierenden Zahlen bleiben viele Betroffene oftmals aus Scham „unsichtbar“ und trauen sich erst nach mehreren Jahren Hilfe in Anspruch zu nehmen.“, führt Stefan Schwabeneder aus.

HILFE SUCHEN UND ANNEHMEN

„Mit unserem Angebot wollen wir die Teilnehmenden in guten Zeiten auf schlechte Zeiten vorbereiten. So selbstverständlich, wie es ist, mit einem gebrochenen Fuß zum Arzt zu gehen, so normal sollte es auch sein, gut auf sich zu achten und sich bei psychischen Problemen Hilfe zu holen“, ergänzt Schwabeneder abschließend.

WORKSHOPS FÜR SCHULEN

Die Workshops von „Verrückt? Na und!“ können dank der Finanzierung durch das EU Förderprogramm Leader Pongau und der Kooperation mit der EVER-Pharma und der HIL-Foundation aktuell kostenlos angeboten werden. Das Projekt läuft noch bis 31.12.2022 und wird von der Pro Mente Salzburg angeboten. Aufgrund fehlender finanzieller Mittel kann dieses wichtige Präventionsprojekt derzeit leider nicht flächendeckend für alle Salzburger Schulen angeboten werden.

SIE WOLLEN UNS UNTERSTÜTZEN?

Die betroffenen Kinder und Familien freuen sich über jede Spende! Ihre Spende ist steuerlich absetzbar! Bitte nehmen Sie dazu Kontakt mit uns auf.

WORKSHOPS „VERRÜCKT? NA UND?“

IBAN: AT39 4501 0000 0710 2825

Verwendungszweck: VNU PULS



pro mente | sbg

Projektkoordinator: **DSA MAG. STEFAN SCHWABENEDER**

T: 0699/16200407

Website: **www.verrueckt-na-und.at**



AMBULANZ FÜR LERNSTÖRUNGEN

Lernstörungen, Beziehungsprobleme und mangelhafte Förderung hinterlassen bei vielen Kindern nachhaltige Entwicklungsdefizite. Pro Mente Salzburg hilft auf dem Weg zu einer selbstsicheren und eigenständigen Persönlichkeit.

Als Julia ein Jahr alt war, trennten sich ihre Eltern. Sie blieb zunächst bei ihrer Mutter. Diese hatte aber selbst sehr große psychische Probleme und konnte sich nicht richtig um Julia und ihre Schwester kümmern. Dem Vater war es sehr wichtig den Kontakt zu den beiden Töchtern zu halten. Dies gestaltete sich aber durch die sehr konflikthafte Beziehung zur seiner Ex-Frau und den damit verbundenen Schwierigkeiten und Sorgen rund um die Trennung als schwierig. Die Kindesmutter wollte nicht, dass der Vater die Kinder sieht und es fanden nach der Scheidung nur wenige Kontakte statt. Durch die Jugendgerichtshilfe bekam der Kindesvater den Ratschlag, die Besuchsbegleitung über die Pro Mente Salzburg anzufragen, um die Situation vor allem für die beiden Mädchen zu entlasten, denn Kinder lieben immer beide Eltern. Aus diesem Grund fällt es ihnen schwer die Unstimmigkeiten der Eltern zu ertragen und sie fühlen sich immer zwischen den Stühlen positioniert. Der Kindesvater nahm Kontakt mit der Pro Mente Salzburg auf, es wurden Erstgespräche mit allen Beteiligten geführt und im Anschluss wurde der Besuchskontakt vorerst in begleiteter Form für alle 14 Tage organisiert. Das konnte von beiden Elternteilen gut angenommen werden und nach ein paar Monaten konnte der Besuchskontakt auch ohne Begleitung stattfinden und die Pro Mente Salzburg organisierte dafür nur die Übergabe um die Spannungen zwischen den Eltern abzufedern.

STABILE BEZIEHUNGEN SCHAFFEN

Mit der Unterstützung der Pro Mente Besuchsbegleitung konnte die schwierige Familiensituation so weit entlastet werden, dass der Vater die Obsorge übernahm und die Mutter einen kontinuierlichen Kontakt zu ihren beiden Töchtern halten konnte. Dennoch blieb der Selbstbehalt für die Besuchsbegleitung eine stetige finanzielle Belastung für die Familie.

LERNSTÖRUNG BREMST ENTWICKLUNG

Julia hatte auch schon als Kleinkind Probleme in der Sprachentwicklung, verschluckte Endungen, ließ Laute aus oder fügte welche ein. Bei Brettspielen tat sie sich schwer, die gewürfelte Zahl richtig zu ziehen, da sie beim Zählen Zahlen übersprang oder zwei Felder auf einmal zog. In den ersten beiden Volksschuljahren kämpfte und mogelte sie sich durch, hatte aber große Probleme das Lesen, Rechtschreiben und Rechnen zu erlernen. Auch die Klassenlehrerin bemerkte, dass das sonst immer so fröhliche, brave, bemühte, fleißige Mädchen in der Schule immer weniger lachte. Julia hatte den Anschluss an ihre Klassenkameraden und die Lust am Lernen verloren.

Die Lehrerin empfahl dem Vater eine Abklärung in der Ambulanz für Lernstörungen (AfL) der Kinder-Jugend-Seelenhilfe der Pro Mente Salzburg. Dort stellte eine Psychologin bei Julia eine kombinierte Störung schulischer Fertigkeiten fest. Das bedeutet, dass sie

BESUCHSBEGLEITUNG

Die Besuchsbegleitung unterstützt Eltern bei der Aufrechterhaltung, der Neu- oder Wiederanbahnung des Kontaktes zwischen Kindern und dem von ihnen getrenntlebenden Elternteil.

- Begleitete Besuchskontakte in kindgerechten Räumen
- Beschützende Kontaktbegleitung in Verdachtsfällen von häuslicher Gewalt oder Missbrauch
- Vertrauliche Treffen im geschützten Rahmen
- Austausch, Gespräche und Eingangsphasen mit Kindern, Elternteilen sowie mit zuweisenden Stellen
- Reflexions- und Entwicklungsgespräche

PRO MENTE SALZBURG Besuchsbegleitung

Telefon.: 0662 / 88 05 24-0

Mail: besuchsbegleitung@promentesalzburg.at

www.promentesalzburg.at

pro mente | **sbg**

SIE WOLLEN UNS UNTERSTÜTZEN?

Die betroffenen Kinder und Familien freuen sich über jede Spende! Ihre Spende ist steuerlich absetzbar! Bitte nehmen Sie dazu Kontakt mit uns auf!

Besuchsbegleitung

IBAN: AT39 4501 0000 0710 2825

Verwendungszweck: BeBe PULS





trotz einer durchschnittlichen Intelligenz große Schwierigkeiten im Erlernen des Lesens, Rechtschreibens und Rechnens hat.

SELBSTBEWUSSTSEIN AUFBAUEN

In einer anschließenden Lerntherapie in der AfL wurde mit Julia das Lesen, Rechtschreiben und Rechnen geübt und sie konnte durch kleinschrittiges Vorgehen und Erfolgserlebnisse ihr Selbstbewusstsein wieder aufbauen. Auch wenn sie sich in der Schule immer noch schwertat, hatte sie mit der nötigen Unterstützung wieder Mut gefasst und schaffte es die Steine, die das Leben ihr in den Weg gelegt hatte, auf die Seite zu rollen.

HOHES RISIKO EMOTIONALER STÖRUNGEN

Kinder mit einer Lernstörung haben im Schulalltag oft erhebliche Schwierigkeiten. Die Folgen sind Frust und Konflikte in der Schule und zu Hause beim Üben, eine Abnahme der Lernmotivation, der Anstrengungsbereitschaft und des Selbstvertrauens. Prävalenzstudien zeigen, dass bei Kindern mit einer Lernstörung ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von emotionalen Störungen, Verhaltensauffälligkeiten, Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, motorischer Unruhe sowie aggressivem und delinquenten Verhalten besteht. Im mittelfristigen Verlauf zeigen sich insgesamt ein ungünstigerer Schulverlauf, mehr psychopathologische Störungen und eine höhere Arbeitslosenrate. In der langfristigen Entwicklung treten häufig dissoziale Entwicklungen sowie Suchtprobleme auf. Zudem spielt Bildung eine der zentralsten Rollen bei der Überwindung von Armut!

Eine frühzeitige umfassende Diagnostik und passende Interventionen sind aus diesem Grund extrem wichtig, um auftretende Schwierigkeiten schnell zu erkennen, durch passende Maßnahmen abzufangen, die psychosoziale Gesundheit zu stärken und dadurch die „Folgeschäden“ aber auch die staatlichen Folgekosten (durch sekundäre psychische Erkrankungen; Erwerbslosigkeit; niedriges Bildungsniveau) zu minimieren.

PRO MENTE HILFT

Die Pro Mente Salzburg betreibt für genau diese Kinder seit ca. 8 Jahren im Rahmen der Kinder-Jugend-Seelenhilfe die Ambulanz für Lernstörungen (AfL) in der Stadt Salzburg.

Die AfL ist eine unabhängige, an wissenschaftlichen Standards orientierte Anlaufstelle, die die Diagnostik von Lernstörungen und die Beratung für betroffene Kinder/Jugendliche und Eltern anbietet. Seit dem Jahr 2018 besteht auch das Angebot einer kostengünstigen Einzeltherapie für Kinder mit Lernstörung von einkommensschwachen Eltern, die sich eine kostenintensive Förderung bei privaten Lerntherapeuten nicht leisten können. Die AfL wird derzeit ausschließlich über Spenden finanziert.

AMBULANZ FÜR LERNSTÖRUNGEN

Hat auch Ihr Kind Schwierigkeiten in der Schule? Wir bieten kostengünstige Diagnostik, Beratung und Therapie bei

- Lese-Rechtschreibschwierigkeiten
- Rechenschwierigkeiten
- Prüfungs- oder Schulangst
- Konzentrationsproblemen beim Lernen
- Körperlichen Symptomen aufgrund von Schulangst
- Lernschwierigkeiten mit vielen Konflikten zu Hause
- Geringem Selbstwert aufgrund von schulischen Misserfolgen
- Schulischen Motivationsschwierigkeiten

PRO MENTE SALZBURG Kinder-Jugend-Seelenhilfe

Telefon: 0662/ 880524 DW123

Mail: kinder-jugend-seelenhilfe@promentesalzburg.at

www.kinder-jugend-seelenhilfe.at

SIE WOLLEN UNS UNTERSTÜTZEN?

Die betroffenen Kinder und Familien freuen sich über jede Spende! Ihre Spende ist steuerlich absetzbar! Bitte nehmen Sie dazu Kontakt mit uns auf!

Ambulanz für Lernstörungen

IBAN: AT07 4501 0000 0710 6602

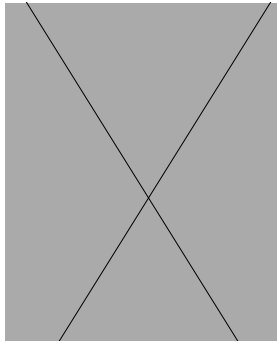
Verwendungszweck: AfL PULS

pro mente | sbg



DON'T WAIT – WARTEN SIE NICHT!

Die Krebshilfe Salzburg ruft zur Darmspiegelung auf.



MR UNIV.-DOZ. DR.MED.UNIV. DR.PHIL.
ANTON-H. GRAF
Präsident Österreichische Krebshilfe
Salzburg

Seit 20 Jahren appellieren die Österreichische Krebshilfe und die Österreichische Gesellschaft für Gastroenterologie und Hepatologie an Österreichs Frauen und Männer, die Darmkrebsvorsorge ab 50 ernst zu nehmen. „Mit dem Slogan „Don't wait – Warten Sie nicht“ machen wir auch heuer der Bevölkerung wieder deutlich, dass es fatale Folgen haben kann, die Möglichkeit einer effektiven Darmkrebsvorsorge nicht zu nutzen,“ so der Präsident der Krebshilfe Salzburg Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf.

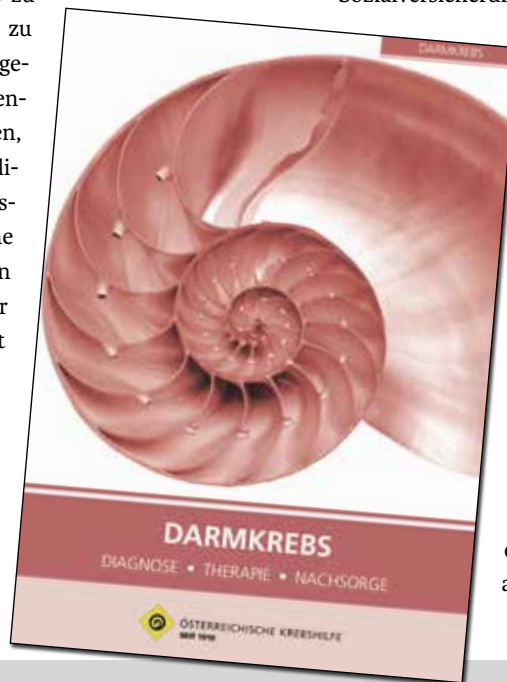
VERMEIDEN STATT LEIDEN

Darmkrebs ist wie kein anderer Tumor früh zu erkennen und damit heilbar. Noch besser ist es, die Vorstadien (Polypen) im Rahmen der Darmspiegelung – die heute schmerzfrei durchgeführt werden kann – aufzuspüren, zu entfernen und so die Entstehung von Darmkrebs zu verhindern. „Um sicher zu sein, dass Sie die Vorsorgekoloskopie in entsprechender Qualität absolvieren, sollten Sie auf das ‚Qualitätszertifikat Darmkrebsvorsorge‘ achten. Eine Auflistung aller Stellen finden Sie online unter www.krebshilfe-sbg.at oder www.oeggh.at sowie in unseren aktuellen Broschüren“, empfiehlt Graf. „Leider kam es während der Coronapandemie zu Rückgängen in der Darmkrebs-

früherkennung. So wurden von November 2007 bis Mai 2021 insgesamt 401.915 Vorsorgekoloskopien durchgeführt und 2.943 Darmkrebsfälle sowie 95.335 Vorstufen von Darmkrebs entdeckt. Im ersten Pandemiejahr (2020) kam es aber leider zu einem drastischen Rückgang (ca. -15%). Im zweiten Pandemiejahr (2021) konnte zwar eine leichte Erholung verzeichnet werden, es bleibt jedoch zu befürchten, dass es aufgrund verspäteter Diagnosen zu einer erhöhten Sterblichkeit kommen wird“, erläutert Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel.

FORDERUNG NACH EINEM ORGANISIERTEN DARMKREBS-FRÜHERKENNUNGSPROGRAMM

Internationale Daten und Daten aus dem österreichischen Pilotprojekt (das von der ÖGGH gemeinsam mit dem Dachverband der österreichischen Sozialversicherungen seit Jahren durchgeführt wird) zeigen klar: ein organisiertes Darmkrebs-Früherkennungsprogramm („Screening“), bei dem Frauen und Männer zu einer Darmspiegelung eingeladen werden, würde Leben retten und Kosten für aufwändige Therapien sparen. „Wir wissen, dass im Nationalen Screening-Komitee für Krebserkrankungen an der Einführung eines solchen organisierten Screenings gearbeitet wird und hoffen, dass dieses so rasch wie möglich realisiert wird,“ so Graf.



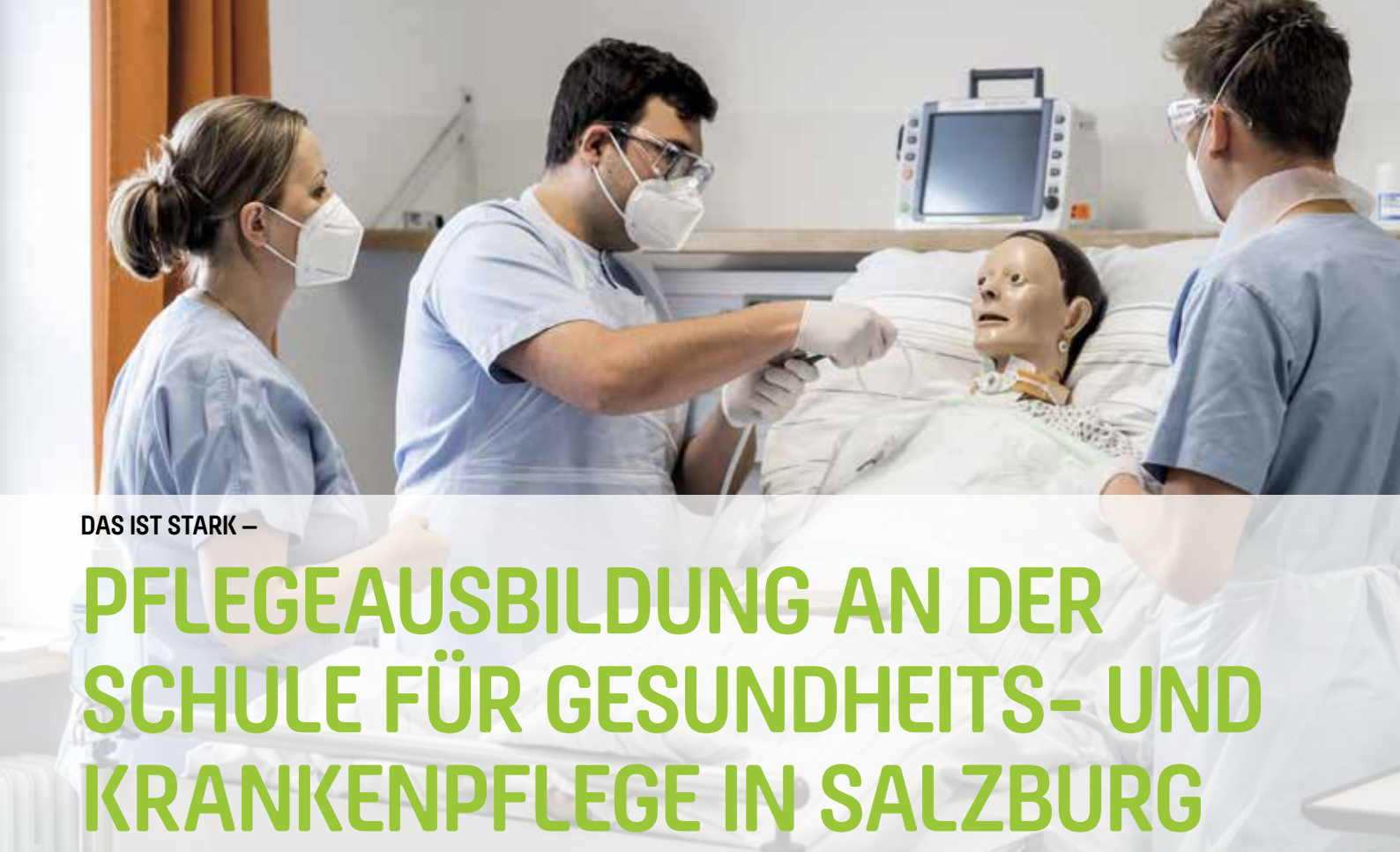
Für Interessierte hat die Krebshilfe Broschüren zu Darmkrebs und zur Prävention aufgelegt. Diese können bei der Krebshilfe online, per Mail oder telefonisch (0662-873535) bestellt werden.

broschueren@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

HILFE! STARKER SPENDENEINBRUCH DURCH CORONA

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

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



DAS IST STARK –

PFLEGEAUSBILDUNG AN DER SCHULE FÜR GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE IN SALZBURG

Wer gerne mit und für Menschen arbeitet und sich für einen Pflegeberuf interessiert, ist am Bildungszentrum (BIZ) der SALK genau richtig. 100 neue Schüler starteten im Frühling ihre Ausbildung. Ab Herbst startet auch eine Ausbildung zur OTA (Operationstechnische Assistenz)

An der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege im BIZ der Salzburger Landeskliniken (SALK) werden Pflegeprofis auf höchstem Niveau ausgebildet. Die SALK ist daher auch erste Adresse für eine zukunftsorientierte Berufsausbildung. „Es freut uns sehr, dass wir massiv die Anzahl an Auszubildenden erhöhen konnten und nunmehr über 400 Personen eine Ausbildung an der GKPS zur Pflegefachassistenz absolvieren“, erklärt Markus Widlroither, Direktor der Gesundheits- und Krankenpflegeschule. Der spannende Mix aus Theorie und Praxis, begleitet von kompetenten Pädagogen, schafft die Grundlage für viele Karrierechancen in der

Pflege. „Besonders geschult wird dabei die Fähigkeit, sich schnell in ein Spezialgebiet einzufühlen und eigenverantwortlich zu arbeiten. Damit hat man alle Möglichkeiten in der Pflege und ist bestens vorbereitet für den Einsatz in der Praxis“, so Widlroither.

LEHRGANG PFLEGEFACHASSISTENZ IN VOLLZEIT ODER BERUFSBEGLEITEND

Die Pflegefachassistenz ist eine 2-jährige Vollzeit-Ausbildung für Gesundheits- und Krankenpflege. Nach erfolgreichem Abschluss der zweijährigen Ausbildung erhalten die Lehrgangsteilnehmer das Diplom zur Pflegefachassistenz. Die nächste 3-jährige berufsbegleitende PFA Ausbildung startet wieder im März 2023.



MARKUS WIDLROITHER
BA M.ED.

Direktor der Gesundheits- und Krankenpflegeschule: „Viele Menschen suchen einen Beruf der Sinn macht und entscheiden sich daher für diese spannende Ausbildung mit Jobgarantie.“

JETZT FÜR DEN HERBSTLEHRGANG BEWERBEN!



Für Ausbildungsbeginn Oktober 2022 sind 3 Klassen PFA in der 2-jährigen Ausbildungsform sowie Ausbildungsplätze für Aufschüler PA zu PFA in Voll- und Teilzeit geplant. Erstmals im Oktober 2022 wird eine Ausbildung zur OTA – Operationstechnische Assistenz (3-jährige Ausbildung) angeboten. Die neue Ausbildung zur OTA bereitet die AbsolventInnen auf ihr zukünftiges Tätigkeitsfeld im Operationssaal vor.

www.pflegeausbildung-salzburg.at/ota

HIER BEWERBEN:

Pflegeausbildung – Lehrgang Pflegefachassistenz
Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsges.m.b.H.
Müllner Hauptstraße 48
A-5020 Salzburg
Standort der Schule: Salzgässchen 2, A-5020 Salzburg
Tel.: +43 (0) 5 7255 – 20704
Email: schulen@salk.at

■ Die Pollensaison setzte bereits zum Jahreswechsel bei rekordmilden Temperaturen.

POLLENSAISON 2022: FRÜHER START UND STARKE BELASTUNG

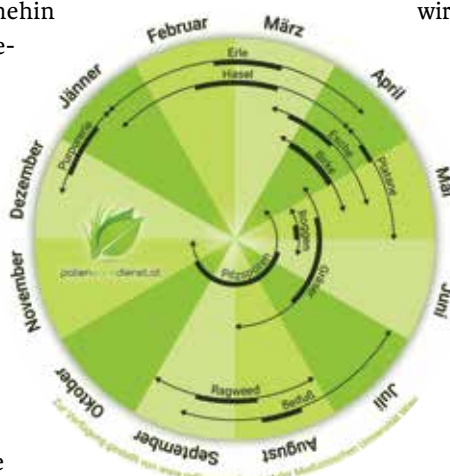
Starke Pflanzenblüte führt zu intensiver Belastungswelle durch die Birke.

Der Pollenflug startete heuer deutlich früher und heftiger als in den Jahren davor. Experten des Österreichischen Pollenwarndienstes der MedUni Wien und der Informationsplattform IGAV (Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung) prognostizierten, dass sich diese Entwicklung im Lauf der diesjährigen Pollensaison weiter fortsetzt. Dazu kommt, dass die Pandemie die ohnehin oft ungenügende Versorgung von Betroffenen weiter ausbremsst.

STARKE BELASTUNG DURCH BIRKENPOLLEN ERWARTET

Neben den pandemiebedingt verschärften Bedingungen traten die Belastungen für die Pollenallergiker heuer aufgrund der überdurchschnittlich milden Temperaturen im Jänner und Februar früher und intensiver auf. „Der Pollenflug von Hasel und Erle setzte sehr plötzlich ein. So gaben die Bäume und Sträucher überdurchschnittlich viele Pollen an den Wind ab, was für Allergiker besonders belastend war“, erläutert Uwe Berger von der Universitätsklinik für Hals-, Nasen und Ohrenkrankheiten der MedUni Wien und Leiter des Österreichischen Pollenwarndienstes

der MedUni Wien. Die nächste Belastungswelle folgt mit Esche und Birke. Auch ihre Blüte wird heuer voraussichtlich intensiver ausfallen. „Der Start der Birkenpollensaison ist heuer in der letzten Märzwoche zu erwarten und damit ebenfalls früher als üblich“, so Uwe Berger. Der weit verbreitete Alleebaum hat ein biologisches Muster: einer schwächeren Saison folgt eine starke. „Nachdem 2021 eine eher milde Saison war, müssen wir heuer mit einer starken Pflanzenblüte rechnen. Dies zeigt auch der Besatz an Birkenkätzchen, der heuer überdurchschnittlich stark ist.“



NEUE SERVICES FÜR ALLERGIKER UND ÄRZTE

Um Verbesserungen in der Diagnose und Therapie von Pollenallergien zu erreichen, wurden nun beim Österreichischen Pollenwarndienst neue Services für ÄrztInnen und PatientInnen gestartet: „Über die Plattform www.pollenallergie.at können behandelnde ÄrztInnen auf Symptom-Informationen ihrer PatientInnen zugreifen und eine

Verbindung zum Pollenflug in der jeweiligen Region der Betroffenen herstellen“, erklärt Markus Berger vom Institut für Pathophysiologie und Allergieforschung und Österreichischen Pollenwarndienst der MedUni Wien.

FIT UND AKTIV IN DEN FRÜHLING

Im Rahmen des Projekts „Zusammen(h)alt im Sportverein“ werden im Frühjahr über die SPORTUNION Salzburg wieder zahlreiche Angebote für SeniorInnen angeboten. Hier ein kleiner Vorgeschmack:

E-BIKE WORKSHOPS

Wachsendes Gesundheits- und Nachhaltigkeitsbewusstsein haben den Trend zum Radfahren in den letzten Jahren angekurbelt. Gerade für SeniorInnen bietet sich durch E-Bikes die Chance ihren Bewegungsradius hochzuhalten und weiter aktiv zu bleiben. Um sie dabei zu unterstützen, bietet die SPORTUNION im April und Mai in den „Zusammen(h)alt im Sportverein“-Projektgemeinden kostenlose E-Bike Workshops an.

Bei den dreistündigen E-Bike Fahrsicherheits-Trainings werden den TeilnehmerInnen wichtige Techniken und Sicherheitsthemen vermittelt, die diese dann unter Anleitung in einem Parcours erproben können.

Je nach Standort gibt es ein vielfältiges Rahmenprogramm mit beispielsweise Rad-Check, Aufwärm- und Ausgleichsübungen zum Radfahren und Tipps zur Tourenplanung.

Details zum Programm finden Sie unter:

www.sportunion.at/sbg/erwachsene-senioren/zusammenhalt-im-sportverein



GEPLANTE TERMINE:

- **BGUS 55+:** Mi., 20. April 2022, 14.00 - 17.00 Uhr
- **Neumarkt:** Fr., 13. Mai 2022, 14.00 - 17.00 Uhr
- **Faistenau:** Sa., 14. Mai 2022, 09.00 - 12.00 Uhr (gemeinsam mit Hof)
- **Koppl:** Sa., 21. Mai 2022, 09.30 - 12.30 Uhr



Mein Urlaubsparadies

DIE GRÖSSTE THERME DER WELT

Therme Erding Kurzurlaub unter Palmen

Sommer, Sonne, Südseeflair! In der Therme Erding, gleich vor den Toren Münchens, entdecken die Gäste zahlreiche Attraktionen der Superlative mit Schönwetter-Garantie.

Die exotische Therme lädt Groß und Klein zum Thermalheilen und Wohlfühlen ein. Neben den unzähligen Wasser- und Wärmeattraktionen bereichern abwechslungsreiche Beauty- und Aktivprogramme den Thermenbesuch. Jede Menge Spaß & gute Laune garantiert Europas größte Rutschenwelt, das Galaxy Erding, mit 28 spektakulären Bahnen in 3 Schwierigkeitslevels inklusive neun Outdoor-Rutschen. Im Sommer sorgt hier die Hybridrutsche „The Big Wave“ mit 45 km/h Top-Speed für gewaltig Adrenalin. Ein Bad wie im echten Meer erwartet die Besucher im türkisglitzernden Wellenbad. Sich auf Poolnudeln treiben lassen und inmitten grüner Großpalmen von fernen Reisen träumen – so fühlt sich Urlaub an.

In der VitalOase (ab 16 J., textil) und der angrenzenden Vital-Therme & Saunen (ab 16 J., textilfrei) dreht sich alles um Wellness und Wärme. Erholungssuchende entspannen in traumhaften Ruheoasen und genießen vielfältige Saunaattraktionen, wie den Kugulus, den Alpenstadl oder die Seesauna.

Vier gigantische zu öffnende Glasdächer sorgen in der Therme Erding das ganze Jahr für viel Helligkeit und bei sommerlichen Temperaturen für Badefreude unter freiem Himmel. Warme Sonnenstrahlen auf der Haut und ein fruchtiger Cocktail in der Hand machen das Urlaubsglück perfekt!

www.therme-erding.de





PSYCHOLOGIE

VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN AUF DER SPUR

Wer glaubt an Verschwörungstheorien und warum sind diese so wirkmächtig? Eine Task Force der Deutschen Gesellschaft für Psychologie beschäftigt sich mit der Entstehung und Wirkung solcher Theorien.

Die bereitwillige Akzeptanz von und der oftmals sehr änderungsresistente Glaube an Verschwörungstheorien stellen ein Problem für demokratische Gesellschaften dar, da sie das Vertrauen in demokratische Institutionen und Prozesse. Eine Verschwörungstheorie erklärt ein Ereignis oder einen Umstand durch geheime Absprachen einer Gruppe von Personen zu deren Vorteil und dem Schaden der Allgemeinheit. Eine allgemeine Neigung von Personen, sich die Welt über Verschwörungstheorien zu erklären, bezeichnet man als Verschwörungsmentalität. Ein Beispiel: Die Behauptung, dass die Krankheit COVID-19 gar nicht existiere, ist erst dann eine Verschwörungstheorie, wenn hier kein wissenschaftlicher Irrtum vermutet wird, sondern das planvolle Handeln einer im Verborgenen agierenden Gruppe, die die Existenz dieser Krankheit wider besseren Wissens behauptet, um daraus einen Vorteil zu ziehen.

WAS MACHT MENSCHEN AUS, DIE EHER AN VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN GLAUBEN?

Menschen glauben unter anderem an Verschwörungstheorien, weil damit grundlegende menschliche Bedürfnisse befriedigt werden können. Beispielsweise stimmen Menschen, die sich selbst als nur wenig selbstwirksam erleben und das Gefühl haben, nur wenig Kontrolle über ihr Leben zu haben, Verschwörungstheorien tendenziell eher zu, weil ihnen dies ein gewisses Gefühl der Kontrolle gibt (man kennt die „Schuldigen“). Aber auch Menschen mit einem starken Bedürfnis danach, Muster zu erkennen, Verknüpfungen herzustellen und hinter den Ereignissen eine Absicht zu erkennen (z.B. auch in Naturereignissen), zeigen eine stärkere Zustimmung. Ähnliches lässt sich auch für

Menschen sagen, die gerne einzigartig und besonders sein wollen. Es gibt keine belastbaren Hinweise, dass sich Männer und Frauen unterscheiden, wohl aber, dass Menschen mit geringerem Bildungsniveau Verschwörungstheorien eher zustimmen. Das liegt nach aktuellem Stand vor allem daran, dass Menschen mit einer geringeren formalen Bildung weniger Kontrolle über das eigene Leben wahrnehmen.

WIESO IST ES SO SCHWER, JEMANDEN VON EINER VERSCHWÖRUNGSTHEORIE ABZUBRINGEN?

Es gibt zwei grundlegende Probleme, wenn man den Glauben an eine Verschwörungstheorie argumentativ verändern möchte. Zum einen sind Verschwörungstheorien allgemein schwer zu widerlegen, weil sie sich ihrer Natur nach auf Vorgänge im Geheimen beziehen. Dass keine Belege für eine solche Verschwörung vorliegen, wird in diesem Sinne sogar teilweise als Hinweis auf eine besonders gut gelungene Verschwörung interpretiert. Und zum anderen wird die Beurteilung von Argumenten durch den Glauben an die Verschwörungstheorie beeinflusst. Ein Beispiel: Wer annimmt, dass die Regierung mittels sogenannter Chemtrails die Bevölkerung systematisch manipuliert, der schenkt einer wissenschaftlichen Widerlegung dieser Annahme eher wenig Vertrauen. Schließlich sind entsprechende Gutachten wertlos, wenn die Wissenschaftler entweder der verschwörerischen Elite angehören oder durch diese manipuliert werden. Entsprechend gibt es empirische Belege dafür, dass wissenschaftliche Widerlegungen von Verschwörungstheorien bei den Anhängern dieser Theorien wenig bewirken. Wenn Menschen an eine bestimmte Sache glauben wollen, dann führt das zu sogenannten „motivierten Schlussfolgerungen“, d.h. Argumente werden nur dann als überzeugend bewertet, wenn sie die erwünschte Schlussfolgerung stützen.

VERBREITUNG DES GLAUBENS AN EINE CORONA-VERSCHWÖRUNG

- 5 Prozent der Bevölkerung halten die Aussage über eine Corona-Verschwörung („Das Corona-Virus ist nur ein Vorwand, um die Menschen zu unterdrücken.“) für sicher wahr. Weitere 9 Prozent halten diese Aussage für wahrscheinlich wahr.
- Zwei Drittel (66 Prozent) halten die Aussage über eine Corona-Verschwörung für sicher falsch.
- Menschen mit geringeren formalen Bildungsabschlüssen halten die Aussage über eine Corona-Verschwörung häufiger für wahr als Menschen mit höheren formalen Bildungsabschlüssen.
- Anhängerinnen und Anhänger der AfD halten die Aussage deutlich häufiger für wahr als Anhängerinnen und Anhänger anderer Parteien.

Quelle: Roose, J. (2020). Verschwörung in der Krise. In Repräsentative Umfragen zum Glauben an Verschwörungstheorien vor und in der Corona Krise. Konrad Adenauer Stiftung, Forum empirische Sozialforschung, Berlin.



5 TIPPS ZUR SELBSTMOTIVATION FÜR MEHR BEWEGUNG



Starten Sie mit leichteren Aktivitäten und steigern Sie langsam.

Ein zu intensives Training „von Null auf Hundert“ birgt die Gefahr, dass Sie sich verletzen oder bald entmutigt wieder aufgeben, vor allem, wenn Sie länger keinen Sport mehr betrieben haben.



Nutzen Sie im Alltag Gelegenheiten für spontane Bewegung

Jede Bewegung zählt! Auch Gartenarbeiten, Hausarbeit und andere spontane körperliche Aktivitäten. Nehmen Sie beispielsweise die Stiege statt die Rolltreppe oder den Lift. Oder, wenn Sie einen stehenden Beruf haben: beantragen Sie ein Stehpult. Alleine schon beim Stehen verbrennen Sie mehr Energie als beim Sitzen. Parken Sie beim Einkaufen an dem am weitest entfernten Parkplatz, anstatt dass Sie den nächstgelegenen Parkplatz wählen. Gehen Sie zu jemandes Büro anstatt eine Mail zu schreiben oder zu telefonieren. etc.



Wenn Sie „aus dem Tritt geraten“ sind...

„Rückfälle“ sind zu erwarten. Wichtig ist dann, nicht zu resignieren und es gleich ganz bleiben zu lassen, sondern wieder zu beginnen. Vielleicht mit geringerer Intensität und langsamerer Gehgeschwindigkeit. Auch wenn Sie anfänglich nur mit 5-10 min wieder beginnen. Das Allerwichtigste: Sie legen wieder los!



Sorgen Sie für nette Gesellschaft

Gemeinsam rafft man sich leichter auf. Nützen Sie Ihr soziales Netzwerk: Verabreden Sie sich mit Ihrer Familie, Bekannten, ArbeitskollegInnen zu Bewegung.



Setzen Sie sich überprüfbare Ziele und belohnen Sie sich

Verwenden Sie zum Beispiel beim Gehtraining einen Schrittzähler (z. B. übers Handy) und setzen Sie sich eine bestimmte Schrittzahl als Ziel. Mit 2000 Schritten beginnen, täglich um 1000 Schritte steigern, bis Sie auf 6000 Schritte pro Tag sind. Belohnen Sie sich, wenn Sie Ziele erreicht haben, vorzugsweise nicht mit Essen.

UNTERSTÜTZUNG FÜR PSYCHISCH BELASTETE FAMILIEN

Rund 17.000 Kinder und Jugendliche im Bundesland Salzburg leben mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Viele Familien sind deutlich mehr belastet als vor der Pandemie. Der Verein JoJo verzeichnet einen stetig steigenden Bedarf an Beratung.

Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, betrifft das die gesamte Familie – und psychische Erkrankungen sind alles andere als selten. Rund 17.000 Kinder und Jugendliche im Bundesland Salzburg wachsen mit einem psychisch belasteten Elternteil auf. Die Pandemie und ihre Folgen haben den Bedarf an Unterstützung und psychologische Begleitung weiter steigen lassen. So hat sich auch die Zahl der vom Verein JoJo begleiteten Familien im vergangenen Jahr um mehr als ein Drittel erhöht.

DIE FOLGEN DER PANDEMIE

In den vergangenen zwei Jahren hat sich die Situation für Kinder und Jugendliche in psychisch belasteten Familien sehr zugespitzt. Die Isolation, die psychische Erkrankungen oftmals für die Familien mit sich bringt, wurde durch die Lockdowns nochmals verstärkt. Viele Kinder und Jugendliche zeigten zunehmend Ängste, depressive Gedanken und haben das Gefühl: „Das macht alles keinen Sinn“. Häufig verlieren sie den Mut und die Zuversicht und ziehen sich weiter zurück. Andere werden nicht müde, sich an die andauernden Schutz- Sicherheitsmaßnahmen anzupassen und entwickeln Zwänge, die das Essen, übertriebene sportliche Betätigung oder andere Verhaltensbereiche betreffen, weiß man aus der Betreuungspraxis bei JoJo. Zudem wird die virtuelle Welt, vor allem in den Sozialen Medien zum Mittel der Wahl, um eigene Bedürfnisse zu stillen, im realen Leben ist dafür in der Pandemie kein Raum.

Dazu kommt, dass jene Dinge, die vor der Pandemie Struktur gegeben haben (Schule, Nachmittagsbetreuung, Freizeiteinrichtungen, Treffen mit Freunden, Nachbarn u.ä.) immer wieder weggefallen sind. Familien, die wenig Ressourcen haben oder schon vor der Pandemie psychisch belastet waren, kamen dadurch an ihre Grenzen.

VON SCHUTZ, RESSOURCEN UND INSELN

Seit mehr als 15 Jahren bietet JoJo psychologische und psychotherapeutische Unterstützung für Kinder psychisch erkrankter El-



tern und ihre Familien an. Ein wichtiger Schutzfaktor für die Kinder ist, über die Krankheit, die Situation zuhause und die eigenen Wahrnehmungen offen zu reden. Dies ist besonders für die Eltern ein großer Schritt, denn die Tabuisierung von psychischen Erkrankungen wirkt nicht nur nach außen, sondern auch nach innen. „Für die Kinder ist es aber sehr wichtig, dass über die Situation und die Erkrankung offen gesprochen wird. Das wirkt entlastend, da sie wissen, dass sie weder Schuld an der Erkrankung sind, noch dafür verantwortlich, dass die

Eltern wieder gesund werden“, erklärt JoJo Geschäftsführerin Heidemarie Eher.

Ein weiterer Ansatz von JoJo ist es, für die Kinder und Jugendlichen Inseln zu schaffen, wo es nicht um die Krankheit der Eltern geht, sondern nur um sie. Wo sie die Verantwortung, die sie übernommen haben, ablegen können. Wo sie Leichtigkeit finden können und einfach wieder Kind sein dürfen. Zu solchen Inseln zählen beispielsweise auch Patenschaften für Kinder und Jugendliche, die JoJo vermittelt.



Verein JoJo für psychisch belastete Familien

T: 0662 88 22 52-11

Lessingstraße 6, 5020 Salzburg

www.jojo.or.at

SIE WOLLEN UNS UNTERSTÜTZEN?

JoJo bittet um Spenden unter: Bank Austria, IBAN: AT08 12000 51534914301 BIC: BKAUATWW



CAVE SYNDROM

Wollen wir unsere eigene gemütliche Corona-Höhle auch wirklich wieder einmal verlassen?

Das Wort „Corona“ wurde in den letzten zwei Jahren nun schon beinahe zu einem Unwort. Immer wenn wir in den Nachrichten etwas über dieses Virus hören, sind viele von uns schon ganz sensibilisiert und überlegen nur noch, was denn jetzt wieder Unangenehmes auf sie zukommen wird. Was jedoch auch wirklich kein Wunder mehr ist. Denn wer hätte vor zwei Jahren um diese Zeit tatsächlich geglaubt, schon kurz darauf monatelang in der eigenen Wohnung verbringen zu müssen. Ohne der Möglichkeit, enge Freunde zu treffen, ins Theater zu gehen oder gar auf Urlaub zu fahren?

NEUE REGELN ALS HERAUSFORDERUNG

Von einem Tag auf den anderen war unser aller Leben sozusagen über Nacht reglementiert worden. Es wurde ein verpflichtendes Homeoffice eingeführt und zeitgleich eine „Social-Distance-Strategie“ über ein ganzes Land verhängt. Plötzlich verbrachten wir, abgesehen von ein paar nötigen Grundeinkäufen, den kompletten Tag zu Hause. Eine enorme Herausforderung, mit der nun jeder versuchen musste irgendwie umzugehen.

EXIT STRATEGIEN

Die einen haben kurz nach der ersten Schockstarre mit exzessiven Spaziergängen begonnen, die anderen sind täglich eine Bergtour gegangen oder haben sich zu Hause eine Kraftkammer eingerichtet. Und wieder andere, aus statistischer Sicht die anstatt eine Mehrzahl der Menschen, hat begonnen sich in die digitale Welt zu flüchten und hat so ihr gesamtes Leben sozusagen in den PC verlagert.

Die reale Außenwelt war für diese Personen dann irgendwann auch gar nicht mehr wichtig. Sie hatten und haben bis heute in dieser „neuen“ Welt ja auch alles was sie brauchen. In der digitalen Welt wurde und wird gearbeitet, gespielt, geshoppt und gequatscht. Alles fast ein bisschen wie früher, nur eben von zu Hause aus. Eine Art digitale 4-G-Welt.

ARRANGEMENT MIT NEUEN UMSTÄNDEN

Und so haben sich an genau dieses „neue“ Leben von zu Hause aus immer mehr Menschen gewöhnt. Sie haben begonnen sich mit der „sozialen Isolation“ von der realen Außenwelt anzufreunden und dieser sogar immer mehr positive Seiten abzugewinnen. Zum einen gibt es zu Hause weniger (viele denken sogar gar keine) Ansteckungsgefahr, zum anderen spart man viel Geld – keine Kaffeehaus- und Kinobesuche mehr, keine Sprit- und Parkkosten und auch keine Zeit im Stau. Zudem muss man nicht einmal mehr auf's eigene Äußere achten. Was nach vielen Monaten vor dem PC und in direkter Reichweite zum Süßigkeitenfach in der Küche nun auch noch viele weitere (optische) Vorteile mit sich bringen kann.

Ganz abgesehen von der Zeitersparnis in der Früh. Kein schminken, kein rasieren. Ein Leben in der optischen Abgeschiedenheit. Frei von wertenden Kolleginnen und Kollegen. Für viele ein zunehmend angenehmer Zustand.

GEWOHNHEITSTIER MENSCH

Wenn es zu Hause dann besonders fein wird und Menschen sich ihr Leben in der „sozialen Isolation“ richtig schön ge-



mütlich eingerichtet haben, verlieren sie mit der Zeit aber leider oft auch die Motivation an diesem Zustand jemals wieder etwas zu ändern. Weil der Mensch per se nun mal eben ein Gewohnheitstier ist. In jeder Richtung. Wir haben die große Gabe uns Gegebenheiten anzupassen. Auch, wenn uns diese am Anfang noch extrem stören, kann es sein, dass wir uns so sehr an den neuen, wenn auch aufgezwungenen, Zustand gewöhnen, dass wir diesen dann nach ersten Protesten doch gar nicht mehr aufgeben wollen.

GEFÄHRLICHES HÖHLENSYNDROM

In der Psychologie sprechen wir in diesem beschriebenen Fall von einem sogenannten „Cave-Syndrom“. Also frei übersetzt von einem „Höhlen-Syndrom“.

„Ich mache mir mein eigenes zu Hause zu meiner Höhle – zu meiner absolut sicheren Komfortzone, die ich auch nicht mehr verlassen will.“ Dieses „Cave-Syndrom“ ist aus fachlicher Sicht eine sogenannte vorübergehende Anpassungsreaktion. Es handelt sich dabei sozusagen um das Unvermögen, Freude an sozialen Begegnungen und Kontakten in der Außenwelt zu empfinden.

Deshalb bleiben die Menschen, die dieses Syndrom entwickelt haben, auch dann noch lieber zu Hause, wenn sie schon lange wieder raus dürften. Entweder weil sie Angst haben, sich

Außerhalb der eigenen „Höhle“ anstecken zu können, sie zu vielen Menschen begegnen oder auch ganz einfach nur mit anderen Menschen reden zu müssen. All‘ das sind Gegebenheiten, denen sie weiterhin ausweichen möchten und sich stattdessen lieber freiwillig zu Hause einsperren und abkapseln.

GESUNDHEITLICHE FOLGEN

Diese Form der freiwilligen „sozialen Isolation“ kann jedoch fatale Folgen für die eigene Gesundheit haben. Der Kontakt zu anderen Menschen ist nämlich eines unserer tiefst verankerten und lebensnotwendigen Grundbedürfnisse. Ohne soziale Kontakte gehen wir mit der Zeit ein wie eine Blume ohne Wasser. Zudem sprechen wir in der Psychologie hier auch von einem existentiell wichtigen Verlangen nach Struktur. Ohne einer gewissen Grundstruktur in einem System mit anderen Menschen würden wir uns auf Dauer zusehends selbst verlieren. Und so auch den Kontakt zu unserem eigenen Selbst. Demnach sollten wir alle unbedingt wieder lernen, die Freiheiten, die wir nun langsam sukzessive zurückgewinnen, auch tatsächlich zu genießen und die eigene Höhle immer öfter zu verlassen.

Das Leben ist draußen nämlich so viel schöner! Und das Zeitalter der Höhlenmenschen liegt ja bekanntermaßen auch schon weit hinter uns. Dafür sind wir heute nicht (mehr) gemacht!



DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER ist Psychologische Gesprächstherapeutin, Transaktionsanalytikerin & Schema-coach in Salzburg.

FAHRRAD-FRÜHLING

MIT DEM RAD RUND UM DEN WALLERSEE

✍ VON THOMAS NEUHOLD

Die familienfreundliche Radtour um den Wallersee ist ganz ohne Pkw machbar. Sie besticht sowohl mit landschaftlichen als auch mit kulinarischen Highlights.

Wir beginnen unsere Rundtour um den größten See des Salzburger Alpenvorlandes am Bahnhof Seekirchen. Hierher kann man bequem mit der S-Bahn anreisen, der Pkw kann getrost daheim bleiben. Damit beginnt der familienfreundliche Radtag gleich viel entspannter.

Die Orientierung ist einfach, die Radrunde ist beschildert: Vom Bahnhof geht es entlang der Gleise nach Nordosten, bald taucht linkerhand das Schloss Seeburg auf. Der ehemalige Herrschaftssitz beherbergt heute eine Privatuniversität. Gleich dahinter beginnt der Schotterweg, dem man nun bis zum kleinen Ort Zell folgt. An den schmalen Stellen am Seeufer zwischen den Badhütten sollte man langsamer unterwegs sein, einerseits aus Rücksicht auf die Fußgänger, andererseits um nicht das eine oder andere Schaustück zu versäumen. Besonders sehenswert ist das denkmalgeschützte Bootshaus des Ruderklubs „Möve“. Wer hier schon eine Erfrischung will, kann direkt am See beim „s'Stegerl“ einkehren. Die Lage ist einzigartig, der Blick schweift weit über den See, im Hintergrund leuchten die schneebedeckten Alpengipfel.

WENGER MOOR

In Zell geht es an der kleinen, der Heiligen Magdalena gewidmeten Kirche vorbei wieder zu den Westbahngleisen. Und ehe man es sich versieht steht man im Wenger Moor. Das streng geschützte Moor wird auf Schautafeln erklärt, der Abstecher zum Aussichtsturm ist lohnend. Die Wegweiser führen durch die Moor- und Streuwiesenlandschaft hinüber zum Maierhof, wo es dann im spitzen Winkel etwas rasanter bergab geht, bis man in der legendären Ostbucht steht. Wer die Idylle hier sieht, versteht schnell, warum sich die Neumarkter und Neumarkterinnen mehrheitlich gegen die Pläne wehren, hier eine Hotelburg in die Landschaft zu betonieren.

Nun sind wir an der Südseite des Sees und es geht auf asphaltierter Straße hinauf nach Enzing. Die Steigung ist kurz ganz ordentlich, schwächere Fahrer und Fahrerinnen werden das kleine Stückerl wohl schieben müssen. Es folgt eine kurze Abfahrt und wir kommen zum ersten kulinarischen Highlight: das Weyringer in Seeburnn. Hier kocht kocht Emanuel Weyringer auf allerhöchstem Haubenniveau (im „Ristorante Don Alfonso 1890“ in Südtalien



■ AUFFAHRT VOM WALLERSEE Richtung Haging am Weg retour nach Eugendorf.

Foto: Neuhold

LANDKARTE: Kompass Karten-set Nr. 291, „Salzburg und Umgebung“, 1:50.000

AUSRÜSTUNG: Gravel- oder Trekkingbike, Badesachen nicht vergessen.

ANREISE: S-Bahn Linie S2

Alle Infos zur Region:
www.salzburger-seenland.at

hatte Emanuel Weyringer drei Michelin-Sterne er-
kocht), die Seeterrasse ist atemberaubend schön.
Reservierung empfohlen!

AUF DEN SPUREN VON CARL ZUCKMAYER

Wir bleiben auf der Straße, bis man kurz vor Fisch-
taging scharf rechts (Wegweiser) abzweigen muss.
Und schon steht man beim zweiten kulinarischen
Highlight: der Fischtagging-Wirt, also eigentlich
das Landgut Fischtagging knapp neben dem Abfluss
der Fischach aus dem Wallersee. Die Besonderheit:
Am eigenen Bauernhof werden Hochlandrinder ge-
züchtet – eine besondere Fleischspezialität. Auch
alles andere auf der Speisekarte (ausschließlich
regionale Produkte) kann sich sehen lassen. Re-
servierung empfohlen! Beim Fischtagging-Wirt sitzt
man übrigens beim Lieblingswirten von Carl Zuck-
mayer, der in Henndorf lebte, bis der weltberühm-
te Schriftsteller vor den Nationalsozialisten 1938

in die USA fliehen musste. Hinter dem Wirt ent-
lang der Straße durch Fischtagging, bis man wieder
rechts auf einen kleinen Schotterweg abzweigt und
über den Fischtagginger-Spitz (Abfluss der Fischach)
am Strandbad von Seekirchen vorbei wieder zu den
Gleisen der Westbahnstrecke kommt. Nach rund
20 Kilometern, etwa 250 Höhenmetern und zwei
gemütlichen Stunden (ohne Pausen, versteht sich)
schließt sich hier der Radlkreis.

BY FAIR MEANS

Zum Schluss noch ein Hinweis für die sportlichen
unter den Lesern und Leserinnen. Natürlich kann
man von der Stadt Salzburg auch mit dem Rad
zum Wallersee fahren. Die gut markierte Route
führt entlang der Ischler-Trasse nach Eugendorf
und von dort über Schaming und Haging hinunter
nach Fischtagging, wo man in die Wallerseerunde
einbiegt.

Thomas Neuhold
Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni
Salzburg



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 **Womit misst man den Augeninnendruck?**
 - A Manometer
 - B Tonometer
 - C Anemometer
 - D Hydrometer
- ② **Os Pubis ist das?**
 - A Darmbein
 - B Sitzbein
 - C Schambein
 - D Fliegenbein
- ③ **Wie groß ist das maximale Atemvolumen eines Erwachsenen?**
 - A 4-5 Liter
 - B ca. 6 Liter
 - C 1,2 Liter
 - D 0,5 Liter
- ④ **Welche Bewegung bewirkt der M. biceps brachii in der Articulatio cubiti?**
 - A Extension
 - B Pronation
 - C Supination
 - D Adduktion
- ⑤ **Was muss man studieren, um Apotheker zu werden?**
 - A Germanistik
 - B Rhetorik
 - C Pharmazeutik
 - D Apothekik

AUFLÖSUNG:

Frage 1: B (Tonometer), Frage 2: C (Schambein), Frage 3: A (4-5 L), Frage 4: C (Supination), Frage 5: C (Pharmazeutik)



Bei Schmerzen unterschiedlichster Art kennt die Natur diesen guten Helfer: das Farnblatt.

Farne mögen schattige, leicht feuchte Orte. Deshalb findet ihr die Farne in Wäldern oder an Bachrändern. Ein alter Mythos besagt, Farne beleben den Fuß: So wurde früher während der Wanderung ein frisches Farnblatt in den Schuh eingelegt, um das Brennen an den Füßen zu verringern oder sogar zu stoppen. Heute werden die grünen Blätter gerne mit Ölen als Salbe verarbeitet oder in Umschläge mit eingewickelt, um schmerzende Körperstellen, Verbrennungen oder Hautentzündungen zu lindern.

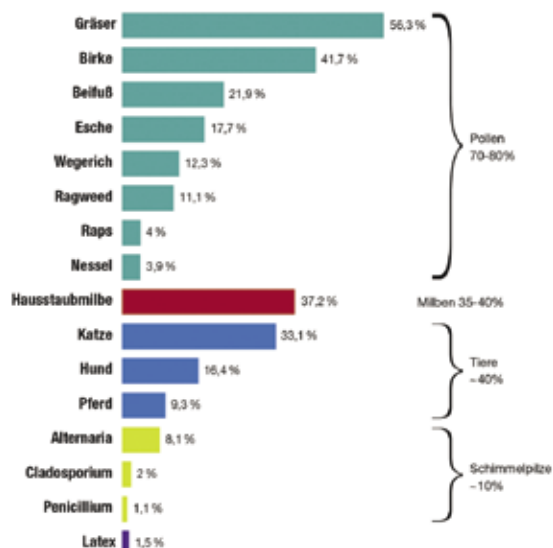
In der Naturheilkunde benutzt man von dem Wurmfarne die Blätter. Diese können bei frischer Verwendung das ganze Jahr über gesammelt werden. Wichtigster Inhaltsstoff dieser Heilpflanze ist die Filixsäure

GEGEN GICHT UND WÜRMER

Der Wurmfarne kommt in der Pflanzenheilkunde innerlich und äußerlich zur Anwendung. Verwendet wird er in Form von Bädern und wirkt gegen Bandwürmer und Darmparasiten. Auch zur Fußpflege, gegen Gicht, Rheumatismus, oder Schürfwunden kann der Farne hilfreich sein.

ATEMWEGSALLERGIEN IN ÖSTERREICH

Sensibilisierungshäufigkeit auf Inhalationsallergene im Pricktest*



*Viele Allergiker reagieren auf mehrere Allergie-Auslöser gleichzeitig
Quelle: Hemmer W et al. (2010), © IGAW, www.allergenvermeidung.org

n=13.719



FRÜHLINGSHAFTER SALAT

LÖWENZAHNSALAT MIT LINSEN UND CHERRYTOMATEN

Auf fast jeder Wiese steht er, und nur wenige wissen, daß er eine vorzügliche Heil- und Küchenpflanze ist. Vor allem im Frühling kommt er in zahlreichen Varianten zum Einsatz. Die

zarten jungen Blätter ergeben feingeschnitten einen leckeren, jedoch herben Salat. Wer es milder mag, kann den Löwenzahn auch mit anderen Wildkräutern oder gekauftem Salat vermischen.

ZUTATEN:

- 100 g braune Linsen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Distelöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Balsamessig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund gemischt Löwenzahn (grün und gebleicht)
- 1 Bund Friséesalat
- 4 Blätter Kopfsalat

ZUBEREITUNG:

1. Linsen über Nacht einweichen. Linsen ca. 45 – 60 Min. (je nach Sorte) gar kochen, gut abtropfen lassen. Tomaten waschen, und halbieren. Zwiebel schälen, längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Die Salate waschen, putzen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke rupfen. Die Zwiebeln und Tomaten unter den Salat mengen, salzen und pfeffern.
3. Aus Distelöl, Essig, Salz und Pfeffer eine Salatsauce herstellen, über die Linsen geben und gut umrühren, et was ziehen lassen. Linsen dekorativ über und um den Salat herum verteilen.

DER FRÜHLING 2022 IN DER GALERIE IM TRAKLHAUS

FEINSTE DRUCKGRAPHIK, HOCHWERTIGE SCHMUCKARBEITEN

Noch bis 30. April gibt es die seltene Gelegenheit für Salzburgs Kunstfreundinnen und Freunde, in das faszinierende Genre der Druckgraphik einzutauchen, denn die Galerie im Traklhaus steht bis Ende April ganz im Zeichen dieses Frühjahrs-Schwerpunktes. Zu sehen sind Arbeiten des Soucek-Stipendiaten 2020 Csaba Fürjesi, der Soucek-Stipendiatin 2021 Vivian Nattrodt sowie des Soucek-Preisträgers 2022 Christian Schwarzwald. Allein dessen preisgekrönte Werke, die hier zu sehen sind, rechtfertigen einen Besuch im Traklhaus auf alle Fälle. Aber auch was die Stipendiaten Vivian Nattrodt und der Ungar Csaba Fürjesi präsentieren, zeigt, dass die Jury mit den beiden eine gute Wahl getroffen hat.

Im Studio hat die Jugend das Sagen und zeigt dabei großes Talent. Hier wird unter dem Titel „Nächste Generation 12“ Druckgraphik von Studierenden gezeigt, und zwar von Jennifer Eder, FOGOSIDAD und Ophelia Reuter. Kuratiert hat die Auswahl und Zusammenstellung Monika Pichler, die Leiterin der Siebdruckwerkstatt am Institut für Bildende Kunst und Kulturwissenschaften an der Kunstuniversität Linz.

AB 5. MAI: ELIGIUS SCHMUCKPREIS 2022

Beginnend mit der Vernissage am Donnerstag, 5. Mai, startet in der Galerie im Traklhaus die Ausstellung von Werken der AnwärterInnen für den Eligius Schmuckpreis 2022 des Landes Salzburg (bis 2. Juli 2022). Zu sehen sind Arbeiten von Andrea Auer, Andreas Eberharter, Benedikt Fischer, Andrea MAXA Halmschlager, Ulrike Johannsen, Michelle Kraemer, Gerti Machacek, Lilian Naomi Mattuschka, Izabella Petrut und Konstanze Prechtl. Im Studio ist in der Serie „retrospektiv“ eine renommierte österreichische Schmuck-Position von Erika Leitner zu sehen.

■ Noch bis Ende April sind im Rahmen der **DRUCKGRAPHIK-AUSSTELLUNG** Werke von Christian Schwarzwald (im Bild rechts) sowie der Stipendiaten Csaba Fürjesi und Vivian Nattrodt (im Bild unten) im Traklhaus zu sehen.

Der Eligius-Schmuckpreis wird alle drei Jahre österreichweit ausgeschrieben und ist mit Euro 7.000 dotiert. 2022 wird er zum siebenten Mal vergeben. Benannt ist dieser Preis nach dem Zunfttheiligen der Goldschmiede, dem Hl. Eligius. Diese Auszeichnung soll die historisch bedeutende Stellung der Goldschmiedekunst Salzburgs in seiner Vergangenheit durch die Würdigung zeitgenössischer Künstlerinnen und Künstler und deren Kunst betonen und wachhalten.

Der Preis wird für eine künstlerische, innovative Arbeit vergeben; er ist nicht als Auszeichnung für kunsthandwerkliche Fähigkeiten vorgesehen. Der Eligius ist kein Würdigungspreis für ein Lebenswerk, aber auch kein Entdeckungspreis, sondern richtet sich an Kunstschafter, die mit ihren experimentellen Arbeiten bereits Anerkennung gefunden haben.

Die Preisverleihung und Katalogpräsentation erfolgt am Samstag, 21. Mai um 11 Uhr durch LH-Stv. Dr. Heinrich Schellhorn. Die Arbeiten der österreichischen Schmuckkünstler/innen werden im Herbst auch im MAK in Wien zu sehen sein.

GALERIE IM TRAKLHAUS
Waagplatz 1a, 5020 Salzburg
T: 0662 80422149
www.traklhaus.at



Café Salzburg

Orte. Menschen. Geschichten.

8.4.–4.9.2022

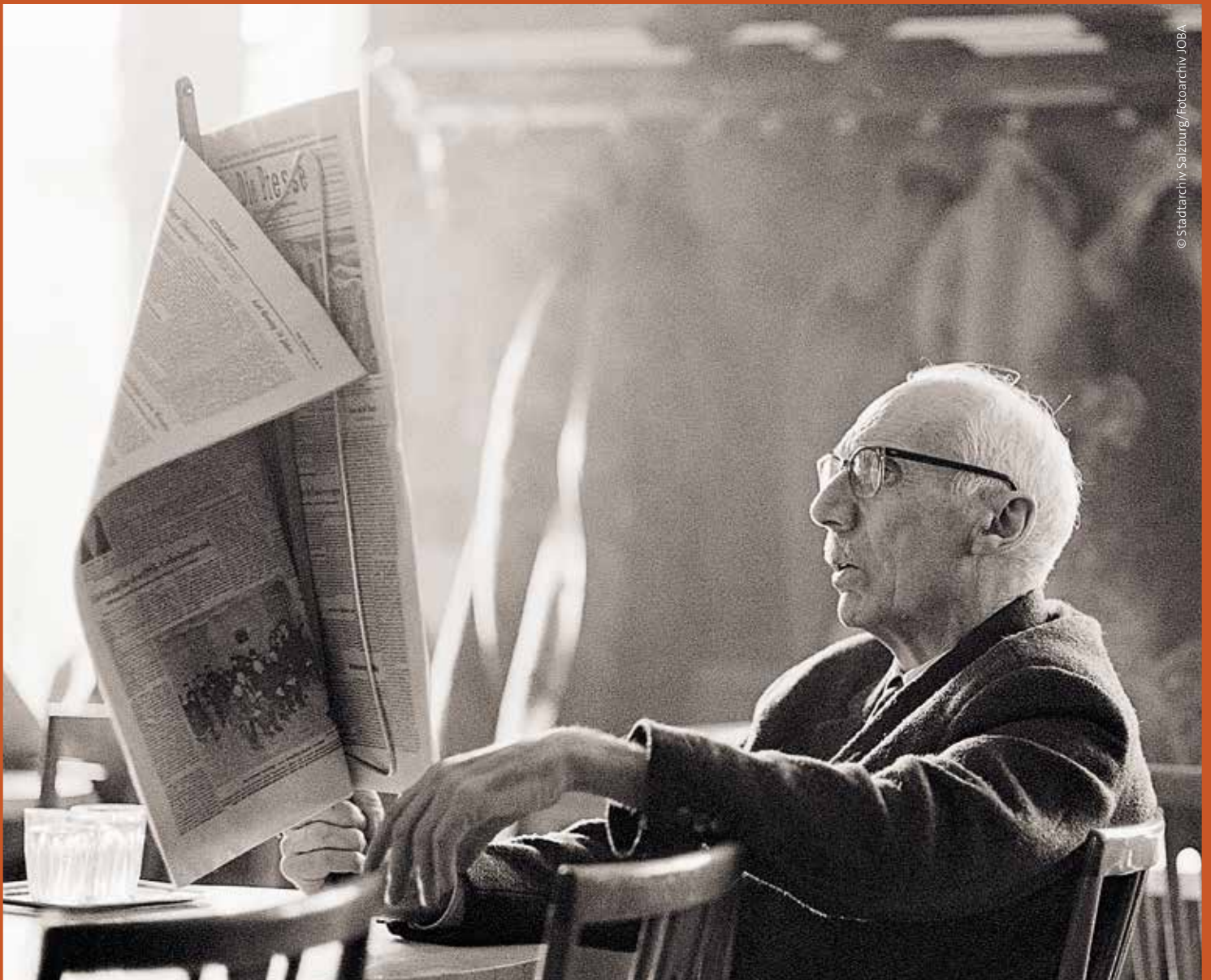
Salzburg Museum, Mozartplatz

Kaffee hat in Europa eine erstaunliche Erfolgsgeschichte erfahren: Vom raren Luxusprodukt für Wohlhabende ist er zu einem beliebten Genussmittel für alle geworden. Die Ausstellung beschäftigt sich mit 322 Jahren Café-Geschichte in Salzburg. Selten waren sie für Salzburger*innen nur Kaffeehaus, sondern immer auch beliebte Treffpunkte und abends oft Tanz- oder Weinlokal. Als Vermittlungsprogramm wurde ein eigener Schokoladen-Weg entworfen, der auch die jüngsten Gäste zum Erkunden einlädt.

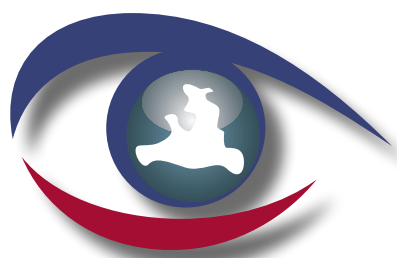
Salzburg Museum Neue Residenz
Mozartplatz 1, 5010 Salzburg
office@salzburgmuseum.at
+43 662 620808-700

www.salzburgmuseum.at
www.facebook.com/Salzburg.Museum
www.instagram.com/Salzburg_Museum
www.twitter.com/SalzburgMuseum

Öffnungszeiten
Dienstag bis Sonntag 9–17 Uhr



© Stadtarchiv Salzburg/fotoarchiv JOBA



RTS
REGIONAL TV SALZBURG

SEIT NOVEMBER NEU AUF RTS
PULS - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN



Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit