



puls

30

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin



CYBERKNIFE

DIE NEUE KREBS- UND TUMORTHERAPIE IN ÖSTERREICH

Im Cyberknife Center Salzburg steht die
erste robotergeführte Hochpräzisionsbestrahlung zur Verfügung

KREBSTHERAPIE

Die Behandlungserfolge steigen.
Welche Therapien gibt es?

WENN DAS BABY KOMMT

Neuer Geburtenreicht in der SALK
Nur mehr Ein- und Zweitbettzimmer

DIE WELT VERSTEHEN

Warum schon Kinder
philosophieren sollten





AUS LIEBE ZUM LEBEN

www.krebshilfe-sbg.at/services/broschueren

**Info
und
Beratung
0662-
873536**



Diese und weitere kostenlose Broschüren erhalten Sie bei:

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SALZBURG

beratung@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at

Spenden: AT44 2040 4000 0000 4309

LIEBE LESER UND LESERINNEN

Unser Alltag ist geprägt von Schwierigkeiten und Herausforderungen, die sowohl individuell als auch kollektiv für Angst und Unsicherheit sorgen können. Ein fundiertes und umfassendes Verständnis von Gesundheit ist von zentraler Bedeutung, um diese turbulenten Zeiten zu meistern. Schon die Mediziner der Antike betrachteten etwa Bewegung als eine Säule der Gesundheit. Diese Erkenntnis gilt auch heute: Bewegung wirkt in jedem Alter gesundheitsfördernd und trägt dazu bei, viele der im Alter vermehrt auftretenden Erkrankungen zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern. Aber Bewegung kann noch mehr: Körperliche Fitness unterstützt die Mobilität des Menschen und somit auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Gerade in unserer alternden Gesellschaft sind Prävention und Gesundheitsbewusstsein ein entscheidender Baustein für ein langes Leben, um möglichst lange selbständig und mobil zu bleiben. Zur Prävention zählen die Einladung für Frauen zur Mammographie oder bei Männern und Frauen die Vorsorgeuntersuchung von Dickdarmkrebs. Dabei geht es vor allem um das aktive Tun und Wahrnehmen. Einen großen Schwerpunkt widmen wir dem Thema Krebstherapien und den Fortschritten der vergangenen Jahre. Zwar steigen die Krebserkrankungen weiter an, da

Foto: Scheinaast

dies mit demographischer Entwicklung korreliert, doch gibt es auch viele positive Entwicklungen in Sachen Heilung beziehungsweise gesteigerter Lebenserwartung. Es ist zwar nicht möglich, das persönliche Krebsrisiko auf null zu reduzieren. Doch gerade gegen einige der häufigeren Krebsarten wie zum Beispiel Lungen-, Darm-, Haut- und wahrscheinlich Brustkrebs lässt sich in gewissem Umfang etwas tun: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass weltweit rund 40% aller Krebserkrankungen vermieden werden könnten, wenn man die bekannten Auslöser meidet und wissenschaftlich belegte Maßnahmen zur Vorbeugung umsetzt. Dazu gehören ein gesunder Lebensstil, Impfungen gegen Hepatitis B und Humane Papillomviren (HPV) sowie die Meidung krebserregender Schadstoffe.

Christoph Archet



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

Bleib fit für jede Herausforderung. Ausbildungslehrgänge 2025 im WIFI Salzburg



Diplomausbildung Kosmetik

Termin: 4.3. – 3.7.2025, Mo – Fr 8.30 – 15.45 Uhr
(März und April nur Di, Mi), VA-Nr. 27540024, WIFI Salzburg
Infoabend: 29.1.2025, Mi 17.00 – 18.00 Uhr, VA-Nr. 27541024

Diplomausbildung Fußpflege

Termin: 20.2. – 5.7.2025, Mo, Do, Fr 8.30 – 15.45 Uhr, VA-Nr. 27020024
Infoabend: 29.1.2025, Mi 18.00 – 19.00 Uhr, VA-Nr. 27002034, WIFI Salzburg

Ausbildung zum TEH®-Praktiker Dual

Termin: 17.1. – 13.9.2025, VA-Nr. 75212014, Online

Ausbildung zum TEH®-Praktiker

Termin: 21.3. – 15.11.2025, WIFI Lungau
Infoabend: 15.1.2025, Mi 18.30 – 20.00 Uhr, VA-Nr. 75113024, WIFI Salzburg

Ordinationsassistentz/Medizinische Verwaltung

Infoabend: 4.2.2025, Di 17.00 – 18.00 Uhr, VA-Nr. 11611034

Bleib neugierig.

Information und Anmeldung:
+43 662 8888-425 | wifisalzburg.at/gesundheit
info@wifisalzburg.at

WIFI. Wissen ist für immer.

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 01/2025

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. April 2025. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. März 2025.

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, Bergstraße 12/4, 5020 Salzburg, Tel.: 0660 5171134

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

REDAKTION: Mag. Christoph Archet, Prof. Dr. Richard Greil, Dr. Roman Straßl, Karina Langwieder, Thomas Neuhold, Prof. Dr. Bettina Bussmann

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 20,- Euro inkl. MwSt. erhalten Sie 4 Ausgaben/Jahr an Ihre Wunschadresse in Österreich.

MEDIENBERATUNG: Hauptbüro Anzeigenverkauf: 0699-11810847

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: Cyberknife®



18



10



21

06 BONDING-RAUM FÜR FAMILIEN

Neonatologie SALK Uniklinikum

08 NEUER LINEARBESCHLEUNIGER

Onkologie SALK Uniklinikum

09 PRAXISERÖFFNUNG

Dr. phil. Alfred Schwierz

10 ERFOLGE IN DER KREBSMEDIZIN

Neues aus der Forschung

13 KREBSTHERAPIEN

Überlebensraten steigen



16 CYBERKNIFE RADIOCHIRURGIE

Hochpräzisionsstrahlentherapie

18 BERUFSPERSPEKTIVEN

SALK Pflegeberufe

20 TAGESZENTRUM GUTE ZEITEN

Das neue Seniorentageszentrum

21 BEWEGUNG & BEGEGNUNG

Feelgood in Salzburg

22 GESUNDHEITSKOMPETENZ

Landesrätin Daniela Gutschi im Interview

24 WINTERFESTER HAUSHALT

Salzburger Zivilschutzverband

26 HANDORTHOPÄDIE

Richtige Nachsorge

28 PEMFT

Elektromagnetische Feldtherapie

29 VISZERALE THERAPIE

Neues Behandlungskonzept in der Physiotherapie

30 ICH BIN SELBST BETROFFEN

Mag. Nermina Dogic im Interview

32 HYPERHIDROSE

Haus der Schönheit

INHALTSÜBERSICHT



26



42

34 MIT DER RICHTIGEN HALTUNG

Renée Mader im Portrait

38 NEUSTART MIT PERSPEKTIVE

BBRZ

40 ÜBER ALLES SPRECHEN

25 Jahre kids-line Salzburg

42 KLEINE DENKER, GROSSE FRAGEN

Kinder und Philosophie

43 HINAUS IN DEN SCHNEE

Wintersport in freier Natur ist gut und wichtig

46 YUKIGASSEN

Der neue Trendwintersport

47 FILZMOOS

Lust auf Erholung & Freiheit

48 SKITOUR IM MARTELLTAL

Thomas Neuhold



48

UNIKLINIKUM SALZBURG

MODERNISIERUNG GEBURTENBEREICH

Neuer „Bonding Raum“ für Familien nach Kaiserschnitten – weiterer Kreißsaal – nur mehr Ein- und Zwei-Bett-Zimmer auf der Wochenbettstation.



Im Bonding Room stehen für Mütter und Babys nach Kaiserschnitten Überwachungsbetten zur Verfügung, in denen die erste Bindung aufgebaut wird – v. l.: Leitende Pflegeperson Daniela Ponz, Pflegedienstleiter Alexander Gruber, Neonatologe Martin Wald, Landesrätin Daniela Gutschi, Klinik-Vorstand Thorsten Fischer, APN Elisabeth Bürgler, Leitende Hebamme Angelina Bago, Leitender Oberarzt Claudius Fazelnia, SALK-Geschäftsführer Thomas Gamsjäger.

Im vergangenen Jahr gab es am Uniklinikum Salzburg 2.658 Geburten, das sind im Schnitt sieben bis acht pro Tag. An manchen Tagen gibt es aber auch mehr Babys. Bislang standen sechs Kreißsäle zur Verfügung, nun wurde ein siebter eingerichtet. „Mit dem neuen Kreißsaal können wir die Spitzen besser abfedern und mehr Ruhe für die schwangeren und entbundenen Frauen und ihre Kinder bieten“, schildert die Leitende Hebamme Angelina Bago.

VERSORGUNG NACH KAISERSCHNITTEN

Im Zuge des Erweiterungsprojekts wurde auch ein „Bonding-Raum“ eingerichtet. Dort können nach Kaiserschnitten (Sectios) die Mütter, aber auch ihre Partnerinnen und Partner unter medizinischer Überwachung eine erste Bindung mit dem Baby oder den Babys aufbauen. „Viele Studien zeigen, dass es durch das frühe Erleben von intensiver Bindung in weiterer Folge zu weniger Problemen beim Stillen kommt. Deswegen betonen die aktuellen Leitlinien für die Behandlung von Müttern und Babys nach Kaiserschnitten auch die Bedeutung des Bondings“, so Stillberaterin Iris Demsky. Professor Fischer: „Zudem erhöht die frühe körperliche Bindung des Kindes an die Mutter die kindliche Anpassungsfähigkeit an die neuen ‚Umweltbedingungen‘.“

MODERNE WOCHENBETTSTATION

Einen qualitativen Quantensprung bedeutet die Erweiterung und Sanierung der allgemeinen Wochenbettstation, die über 26 Betten ver-

fügt: Bislang befand sich die Station im zweiten Obergeschoß des Gebäudes (Haus F). Mit dem Umbau wurde sie räumlich auf den zweiten und einen zuletzt leerstehenden Bereich des dritten Stocks aufgeteilt – die Zahl der Betten blieb gleich. Das bedeutet, dass am Uniklinikum Salzburg nun allen Müttern nach einer Geburt Ein- und Zwei-Bett-Zimmer angeboten werden können. Daniela Ponz, die das Pflegeteam leitet, schwärmt von den neuen Bedingungen für ihr Team, aber auch für die Mütter, Babys und deren Angehörige: „Es ist jetzt viel, viel ruhiger – auch während der Besuchszeiten. Wir haben jetzt in beiden Stockwerken einen Untersuchungs- und Behandlungsraum, ein Stillzimmer und einen Besucherraum. Davon profitieren alle.“

ZERO-SEPARATION-KONZEPT

Der zusätzliche Raum ermöglicht es auch, dass die Pflege das Zero-Separation-Konzept für die Mütter und Kinder noch besser umsetzen kann, wie Advanced Practice Nurse (Pflegeexpertin) Elisabeth Bürgler erklärt: „2009 hat die WHO das Ziel Zero Separation formuliert. Dieses Konzept ist von entscheidender Bedeutung für die Wochenbettstation, denn es ermöglicht, dass Mutter und Kind nach der Geburt ununterbrochen zusammenbleiben und so eine tiefe Bindung aufbauen. Am Uniklinikum Salzburg setzen wir dieses Konzept konsequent um. Im dritten Stock haben wir kleinere Zimmer geschaffen, die optimale Privatsphäre für den Bindungsaufbau bieten.“ Die gesamten Projektkosten für die massiven Verbesserungen im Geburtenbereich des Uniklinikums lagen bei 850.000 Euro.

GESUND BLEIBEN, HEIL WERDEN

Ob akute Beschwerden oder chronisches Leiden: Meine Praxis Dr. Petja Piehler bietet Ihnen individuelle und umfassende Möglichkeiten Ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Ein großes Problem der modernen Inneren Medizin ist die zunehmend mechanistische Organdiagnostik und Therapie ohne Berücksichtigung der gesamten Kondition des Körpers. Unser ganzheitliches Behandlungskonzept basiert auf der Kenntnis des multikausalen Ursprungs chronischer Erkrankungen. Nicht ein einziger, sondern viele unterschiedliche Faktoren führen zur Manifestation eines chronischen Leidens.

GANZHEITLICHE DIAGNOSTIK

Unsere Gesundheit ist ein fragiler Aggregatzustand abhängig von genetischen, immunologischen, toxischen, infektiologischen, hormonellen und seelischen Faktoren. Dabei spielt auch die Fehlfunktion vom Darm, entstanden durch Fehlernährung, Umweltgifte, Nahrungsmittelzusätze, freie Radikale und Stress eine zentrale Rolle. Durch Anwendung bewährter schulmedizinischer und naturheilkundiger Methoden im Rahmen einer integrativen inneren Medizin helfen wir Ihnen Ihre gesamte toxische Belastung zu reduzieren und Ihre Immunkompetenz und Gesamtperformance zu steigern. Unsere medizinische Betreuung fokussiert auf Ihre Gesamtgesundheit im Sinne eines bio-psycho sozialen Modells.

SCHULMEDIZIN UND FUNDIERTE NATURHEILKUNDE

Die integrative Medizin ist die Verbindung von moderner konventioneller Medizin mit einer wissenschaftlich fundierten Naturheilkunde. Wichtiger Ansatz dabei ist eine umfassende Modifikation des Lebensstils. Im Rahmen einer erweiterten Naturheilkunde verwenden wir ausleitende Verfahren sowie Neuraltherapie und mikrobiologische Therapie.

Im Bereich der integrativen Schmerztherapie bieten wir Ihnen zusätzlich zu altbewährten Methoden wie Akupunktur und Neuraltherapie auch die relativ neue moderne PRP-Methode. Bei dieser Therapie werden Gelenks- und Wirbelsäulenstrukturen mit einem an Blutplättchen angereicherten Plasma aus dem eigenen Blut des Patienten behandelt. Dabei können beachtliche Verbesserungen von Krankheitsverläufen und chronischen Schmerzzuständen erzielt werden.

MIKROBIOMTHERAPIE - DARMREGENERATION

Um die Gesundheit unserer Patienten zu unterstützen und wiederherzustellen, haben wir ein umfangreiches Darmregenerationsprogramm entwickelt. Das Kernstück davon ist der Mikrobiomtransfer, bei dem nach entsprechender Vorbereitung ein gesundes Mikrobiom dem gastrointestinalen Trakt zugeführt wird. Geeignet ist diese Behandlung für Patienten mit organi-



DDR. PETJA PIEHLER
Fachärztin für innere Medizin

schen und funktionellen Verdauungsstörungen, Stoffwechselstörungen sowie diversen anderen Abweichungen vom optimalen Gesundheitsstand.



GESUNDHEITSLEISTUNGEN & SERVICES

Ganzheitliche Innere Medizin // Gastroenterologie Magen-Darmspiegelungen zur Vorsorge und Therapie Darmsanierung // Mikrobiomtherapie // Chronische Infektionen, Borreliose, Post Covid Ernährungsmedizin // Präventions- und Regenerationsmedizin Spezielle Schmerztherapie // Neuraltherapie Hormonsprechstunde und Schilddrüse // Umweltmedizin und Detox Integrative Onkologie | Infusionstherapie mit Mikronährstoffen

ORDINATIONSADRESSEN

Salvida – Zentrum für Gesundheit
Guggenmoosstraße 1, 5020 Salzburg
Tel: +43 662 278 078 – 501
Moosham 29, 5585 Unternberg
Telefon: +43 664 2406506
Telefon: +49 15123462246
www.dr-petja-piehler.de

UNIKLINIKUM ERWEITERT KAPAZITÄTEN FÜR KREBSBEHANDLUNGEN

Für die Strahlentherapie gibt es nun einen weiteren Linearbeschleuniger.



Feierliche Übergabe des neuen Linearbeschleunigers (v. l.): Christoph Gaisberger, leitender Medizinphysiker, SALK-Geschäftsführerin Silvia Lechner, Klinikvorstand Professor Falk Röder, Philipp Scherer, leitender Radiologietechnologe, Gesundheits- und Spitalsreferentin Daniela Gutschi, Uniklinikum-Pflegedirektorin Franziska Moser, SALK-Geschäftsführer Thomas Gamsjäger.

Seit November nimmt die Universitätsklinik für Radiotherapie und Radio-Onkologie der PMU (Paracels Medizinische Universität) den mittlerweile fünften Linearbeschleuniger modernster Bauart in Betrieb. Für das neue Großgerät musste ein eigener Strahlenschutzraum gebaut werden. Allein die strahlensichere Tür zum Schutzraum wiegt zwei Tonnen. Die Investition von 7 Millionen Euro war aufgrund des steigenden Bedarfs in der Versorgungsregion Salzburg notwendig geworden. „Das Land Salzburg investiert viel in die onkologische Versorgung der Region. Die Strahlentherapie ist besonders schonend, schnell und kann fast immer ambulant angewendet werden. Darum war es uns ein großes Anliegen, gerade hier ausreichend Kapazitäten für die steigende Zahl der Krebsbehandlungen zur Verfügung zu stellen“, so Gesundheitslandesrätin Daniela Gutschi anlässlich der Inbetriebnahme. Denn nun können täglich bis zu 200 Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen am Universitätsklinikum Campus LKH diese oft lebensrettende Therapie erhalten.

MILLIMETERGENAUE BEHANDLUNG VON TUMOREN

Die Strahlentherapie ist neben der medikamentösen (konservativen) sowie der chirurgischen Therapie die dritte Säule der Krebsversorgung. Mehr als die Hälfte aller onkologischen Patientinnen und Patienten benötigt sie im Laufe der Erkrankung. Dabei ist eine gute Balance von Wirksamkeit und Verträglichkeit unerlässlich für den Erhalt der Lebensqualität.

Wesentliches Ziel der Strahlentherapie ist es, einen Tumor präzise zu treffen und gleichzeitig die umliegenden Organe zu schonen. Dafür

werden hochenergetische Strahlen im Beschleuniger erzeugt, durch spezialisierte Techniken geformt und aus verschiedenen Richtungen gezielt in den Körper eingestrahlt. Auch der neue Beschleuniger ermöglicht dabei eine millimetergenaue Behandlung von Tumoren in nur wenigen Minuten pro Sitzung und das bei kurzen Gesamtbehandlungszeiten und kurzen Wegen für die Betroffenen.

ONKOLOGISCHE FACHDISZIPLINEN ENG VERZAHNT

Für den Erfolg einer onkologischen Behandlung ist neben der Qualität der einzelnen Therapieformen ein optimal auf die jeweilige Person abgestimmtes Behandlungskonzept entscheidend. Hierzu stehen am Universitätsklinikum für jede Krebsart Expertinnen und Experten aller beteiligten Fachrichtungen zur Verfügung, die sich wöchentlich im Rahmen sogenannter Tumorboards treffen. „Durch diese enge persönliche Verzahnung aller beteiligten Fachdisziplinen stellen wir sicher, dass unsere onkologischen Patientinnen und Patienten in einem interdisziplinär entworfenen und auf die individuellen Umstände des Einzelnen abgestimmten Gesamtkonzept behandelt werden“, erklärt Professor Falk Röder, Institutsvorstand der Universitätsklinik für Radiotherapie und Radio-Onkologie. Besonderer Dank gelte dem Land Salzburg für die Finanzierung und allen Beteiligten für die reibungslose Umsetzung des Projekts: „Mit dem neuen Linearbeschleuniger können wir am Universitätsklinikum weiterhin für alle Patientinnen und Patienten aus unserem Versorgungsgebiet zeitnah die modernsten strahlentherapeutischen Leistungen allein durch die Salzburger Landeskliniken gewährleisten.“

PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEI KÖRPERLICHEM WOHLBEFINDEN

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ – Diese Redewendung kennen wohl die meisten. In der Psychosomatik gilt jedoch auch das Gegenteil, nämlich: „Eine gesunde Psyche begünstigt einen gesunden Körper“, da zwischen Körper und Geist, bzw. Psyche und Körper eine Wechselwirkung besteht.

„Das geht mir an die Nieren“, „Gleich kommt mir die Galle hoch“, „kalte Füße bekommen“ oder „Herzschmerz“, diese und unzählige weitere Redewendungen begleiten unseren Alltag. Offensichtlich haben diese einen Sinn, der deutlich den Zusammenhang zwischen einem Ereignis, einem Konflikt, einem Problem, Schock oder Stress und dessen Bezug zu einem körperlichen Organ oder Befinden aufweist.

BEGÜNSTIGT PSYCHISCHE GESUNDHEIT EIN KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN ?

Die professionelle Aufarbeitung von Konflikten wie Trennungen, Sexualprobleme, Minderwertigkeitsgefühle, Stressbelastung, Einsamkeit, Entscheidungsschwierigkeiten, Angstzustände, Lampenfieber, auffälliges Essverhalten, Abhängigkeiten, Schuldgefühle, sowie traumatische Ereignisse, welche einschneidende und einschränkende Auswirkungen auf unseren Alltag haben und häufig mit körperlichen ‚Begleiterscheinungen‘ einhergehen, hilft uns, uns von diesen Belastungen zu befreien. Dies geschieht in einem aktiven Prozess unter fachlicher Anleitung, wie ich es als Approbierter Psychologischer Psychotherapeut in meiner Praxis AS-Active-Solutions anbiete. Störungen und Problemfelder in der Beziehung mit der Umwelt (Eltern, Geschwister, Partner, Verwand-

schaft, Schule/Beruf u.a.) sind oft dafür verantwortlich, „dass es mir kalt über den Rücken gelaufen ist“, „der Schreck mir in die Knochen gefahren ist“, „ich sauer bin und es nicht verdauen kann“ oder es mir „schwer im Magen liegt“, so dass ich „die Nase voll habe“. Der Zusammenhang von konflikthafter Ereignissen und körperlichen Auswirkungen (*wenn gleich hier, nur in Redewendungen*) wird ersichtlich.

EIGENE AUSEINANDERSETZUNG IST ESSENZIELL

Die aktive psychologische Aufarbeitung unter professioneller Anleitung und Begleitung ermöglicht die ursächliche und auslösende Problematik, Schritt für Schritt aufzulösen. Damit wird eine eigenständige, zukunftsweisende und konfliktfreie Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht, welche gleichzeitig stark und selbstbewusst genug ist, sich mit vergangenen und kommenden Problemen und Konfliktfeldern adäquat auseinandersetzen zu können, ohne körperlich (*psychosomatisch*) zu reagieren. - Selbstverständlich geht dies mit der ärztlich/medizinischen Behandlung einher, deren Zusammenarbeit im wohlverstandenen Sinne des Patienten/Klienten immer zu begrüßen ist.

■ www.as-active-solutions.com



DR. PHIL. ALFRED SCHWIERZ
Approbierter Psychologischer Psychotherapeut,
Klinischer Psychologe, Supervisor BDP, Sport-Psychologe BDP/asp und zertifizierter Wirtschafts-Mediator IHK

PRAXISERÖFFNUNG

Fachpsychologische Beratung

DR. PHIL. ALFRED SCHWIERZ

Approbierter Psychologischer Psychotherapeut
Supervisor BDP
Sportpsychologe BDP/asp

Termine nur nach Vereinbarung

Tel. +43 (0) 664 34 34 534

info@as-active-solutions.com

Dr. Franz-Rehr-Platz 4 B, Top 17,
5020 Salzburg

www.as-active-solutions.com



ACTIVE SOLUTIONS



GROSSE ERFOLGE IN DER KREBSMEDIZIN DANK INTENSIVER FORSCHUNG, KI UND NEUER MEDIKAMENTE

DIE KREBSFÄLLE STEIGEN, DIE HEILUNGSRATEN ABER AUCH

Derzeit müssen rund 400.000 Personen in Österreich mit einer Krebsdiagnose zurechtkommen – das sind ca. 4 Prozent der Gesamtbevölkerung. Etwa 45.000 Neuerkrankte kommen jährlich dazu und die Zahlen steigen – bis 2030 um etwa 15 Prozent auf dann 460.000 Menschen, die wegen Krebs in Behandlung sein werden. Aber es steigt auch die Zahl jener, die den Krebs besiegen oder zumindest viele Jahre damit gut leben können. Krebs verliert allmählich immer mehr von seinem Schrecken.

Brustkrebszelle unter dem Elektronenmikroskop

Eine Krebsdiagnose ist zwar immer noch ein Schock für Betroffene, aber ein automatisches Todesurteil ist Krebs längst nicht mehr. Auch wenn Krebs nach den Herz-Kreislauferkrankungen immer noch die zweithäufigste Todesursache ist und die Zahl der neu an Krebs Erkrankten weiter steigt, verlassen bereits zwei Drittel der Patientinnen und Patienten nach einer Krebsbehandlung weitgehend geheilt die Klinik. In einem ähnlichen Ausmaß wie die Neuerkrankungen steigen nämlich von Jahr zu Jahr auch die Heilungsraten bei den meisten Krebsarten.

Die Gründe, warum sich bei immer mehr Menschen Krebs entwickelt, sind vielfältig. Die Lebenserwartung steigt und damit auch die Gefahr an Krebs zu erkranken. Je älter man wird, desto größer die statistische Wahrscheinlichkeit, dass sich irgendwo im Körper ein Tumor einnistet. Dies umso eher, je weniger gesund man sein Leben verbringt. Man kennt die Ursachen, die Krebs auslösen können, mittlerweile ziemlich gut: Rauchen, Umweltgifte, Alkohol, zu viel Zucker, ungesunde Lebensmittel, Übergewicht, Diabetes, wenig Bewegung, wenig Sozialkontakte und eine insgesamt pessimistisch-negative Einstellung etc. können dafür ausschlaggebend sein.

Die Gründe, warum Betroffene hoffen dürfen, aus der Krebserkrankung gut wieder herauszukommen, sind ebenso vielfältig. Dazu beigetragen haben eine verbesserte Aufklärung, ein besseres Vorsorgeverhalten, bessere Diagnosemöglichkeiten, die eine frühzeitigere Behandlung ermöglichen, sowie neue, innovative Operations- und Bestrahlungstechniken und Medikamente mit neuen Wirkprinzipien.

Eine wesentliche Grundlage für diese Entwicklung ist die konsequentere Verwertung von Forschungsergebnissen, speziell von Erkenntnissen der Grundlagenforschung zu den molekularen Hintergründen von Krebserkrankungen.

Ein entscheidender Punkt ist dabei auch, dass die Krebsmedizin sich insgesamt gewandelt hat. Onkologen sind heute keine Einzelkämpfer mehr. Experten anderer Disziplinen arbeiten mit ihnen – es geht immer mehr in Richtung interdisziplinärer Diskussionen über den speziellen Krebs jedes einzelnen Patienten. Teambasierte Behandlungskonzepte werden entwickelt, die sich auf allgemein verfügbare Leitlinien stützen können, die laufend und in kurzer Frist optimiert werden immer wenn es neue Erkenntnisse und klinische Erfahrungen gibt.

WIE KREBS LANGSAM SEINEN SCHRECKEN VERLIERT

Einst besonders gefürchtete Krebsarten wie das maligne Melanom – der schwarze Hautkrebs – aber auch etliche Formen des Krebsgeschehens in der Lunge gelten mittlerweile als heilbar wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Beim Aufspüren von Krebszellen im Körper, bei der Therapie und vor allem auch in der Forschung hilft den Ärzten immer effizienter die Künstliche Intelligenz (KI). Selbst wenn bestimmte Krebsarten bereits metastasieren, also Tochtergeschwülste an anderen Stellen im Körper bilden, ist noch nicht alles verloren. Das liegt an neuen zielgerichteten Therapeutika, an supergenau eingrenz- und dosierbaren Bestrahlungen etwa mit dem neuen Cyberknife-Gerät, das neuerdings auch in Salzburg verfügbar ist, aber vor allem auch an der neuen Immuntherapie.

Dabei werden – vereinfacht ausgedrückt – die Zellen des eigenen Immunsystems des Patienten in die Lage versetzt, Krebszellen im ganzen Körper aufzuspüren und zu bekämpfen.

WEIL MAN KREBS MOLEKULAR IMMER BESSER VERSTEHT

Genau genommen handelt es sich bei Krebs um eine Vielzahl von Erkrankungen, die eine unkontrollierte Zellvermehrung und die invasive Ausbreitung im Körper gemeinsam haben. Krebs kann entstehen, wenn sich Zellen des eigenen Körpers verändern und nicht mehr ihre eigentlichen Aufgaben übernehmen. Warum und wann passiert das? Gründe sind meist Schäden am Erbgut dieser Zellen oder Fehler beim Ablesen der Erbinformation während der unablässig ablaufenden Zellteilungen überall in unserem Körper. Je älter man wird, desto öfter können diese Lesefehler auftreten und manchmal entwickelt sich daraus ein Tumor. Das ist einer der Gründe, warum ältere Menschen öfter an Krebs erkranken als jüngere. Ein anderer kann die ungesunde Lebensweise gewesen sein, die von älteren Personen vielleicht über Jahre und Jahrzehnte praktiziert worden ist. Junge Leute hatten noch nicht so viel Zeit für das ungesunde Leben. Bei ihnen müssen es wohl hauptsächlich andere Gründe sein, warum auch in den jüngeren Altersgruppen die Krebserkrankungen steigen.

WAS KANN DIE IMMUNTHERAPIE?

Krebs mit immunologischen Methoden zu behandeln, um körpereigene Abwehrreaktionen therapeutisch nutzbar zu machen, ist seit langem das Ziel experimenteller und klinischer Studien – bis vor einigen Jahren allerdings mit wenig Erfolg. Neuerdings aber haben Forschungsergebnisse eine solide Basis für immunologische Therapieansätze geschaffen, die bei bestimmten Krebserkrankungen mit Erfolg eingesetzt werden.

Das Immunsystem hat die Aufgabe den Organismus gegen eindringende Keime, Fremdkörper und entartete Zellen (*wie z.B. Krebszellen*) und damit vor Krankheit zu schützen. Dieses System vermittelt Schutz und Ordnung und wird daher auch als „Polizei“ des Körpers bezeichnet.

An Tumorzellen müssen besondere Strukturen vorhanden sein, um von den Abwehrzellen als „fremd“ erkannt zu werden. Die Folge ist dann eine Immunreaktion, die zur Eliminierung von Krebszellen durch „Killerzellen“ führt. Häufig fehlt dem Immunsystem jedoch das Signal „fremd“ oder „krank“. Tumorzellen nutzen überdies vielfältige Mechanismen um dem Angriff des Immunsystems zu entkommen. Krebszellen sind Meister der Tarnung sodass sie von den Killerzellen des körpereigenen Abwehrsystems nicht erkannt werden. Hier setzt die Medizin an: die Krebszelle wird bis ins kleinste Detail analysiert um herauszufinden, welche Information den Killerzellen vermittelt werden muss um die Krebszellen als solche erkenn- und bekämpfbar zu machen – sehr vereinfacht ausgedrückt. Man hat auch herausgefunden, dass sogenannte Checkpoint-Moleküle die Immunreaktion gegen Tumorzellen hemmen können. Tumorzellen benützen diese Bremse um den Abwehrreaktionen zu entkommen. Hemmstoffe (*Inhibitoren*) für diese Steuerungssignale sind nun erfolgreich als „Neue Immuntherapie“ unter dem Schlagwort „Immunonkologie“ im klinischen Einsatz.



An Nierenzellkarzinom und Schwarzem Hautkrebs wurden Immuntherapien als erstes eingesetzt. Mittlerweile werden auch das Lungen- und Harnblasenkarzinom sowie verschiedene Kopf-Hals-Tumore behandelt. Sind bestimmte biologische Voraussetzungen gegeben, können beliebige Tumore mit ähnlichen Eigenschaften mit Immuntherapien bekämpft werden. Immuntherapien begleiten mittlerweile die gesamte Krebsmedizin – bei Lymphomen, Leukämien, aber auch bei soliden Tumoren.

MONOKLONALE ANTIKÖRPER

Monoklonale Antikörper sind lösliche Abwehrstoffe, die speziell gegen (Oberflächen-)Strukturen von Krebs- oder auch anderen Zellen im Labor erzeugt wurden. Neueste Produktionsmethoden machen es möglich, dass diese Abwehrstoffe nun als Medikamente für die Therapie von Krebs aber auch von entzündlichen Erkrankungen zur Verfügung stehen.

Antikörper reagieren mit spezifischen Strukturen (*Antigenen*) an Krebszellen und wirken auf diese schädigend bzw. blockieren ihre Wachstumssignale. Gleichzeitig ermöglichen bzw. erleichtern sie den Abwehrzellen (*Lymphozyten*) eine Erkennungsreaktion mit Krebszellen, wodurch eine Zerstörung eingeleitet wird.

Diese Antikörper können auch gegen die Checkpoint-Moleküle gerichtet sein und wirken dann als deren Inhibitoren. Dadurch wird die Bremse gelöst, die Killerzellen blockiert und die weißen Blutzellen können durch zytotoxische Reaktionen Tumorzellen bekämpfen. Antikörper-Präparate werden derzeit in bestimmten klinischen Situationen zur Therapie von Brustkrebs und von be-

sonderen Formen des Lymphdrüsenkrebses sehr erfolgreich eingesetzt. Die Therapie mit den Checkpoint Inhibitoren kann als Durchbruch und Meilenstein in der Immuntherapie gewertet werden. Langanhaltende Tumorrückbildungen sind beim schwarzen Hautkrebs (*Melanom*) und auch bei bestimmten Formen des Lungenkrebses erreicht worden. Bei anderen Krebsformen werden diese Präparate nun auf ihre Wirksamkeit untersucht.

Weitere Produkte sind derzeit in klinischer Entwicklung. Nebenwirkungen können allerdings auch bei diesen Therapien auftreten – meist in Form von Autoimmunerkrankungen. Diese sind mitunter so heftig, dass derartige Therapien abgebrochen werden müssen.

IMPfung GEGEN KReBS NACH DEM COVID-MRNA-PRINZIP?

Eine weitere Krebstherapie ist die mit mRNA-Impfstoffen - vielen seit Corona ein Begriff. mRNA-Impfstoffe sollen im Körper die Zellen umprogrammieren und bestimmte Eiweißmoleküle präsentieren, die gezielte Immunreaktionen zustande bringen.

Es hat sich bereits gezeigt, dass was dran ist an dieser Methode – nicht nur bei Covid, auch bei Krebs. Momentan laufen schon Studien, die bereits Erfolge zeigen, etwa bei Magen-Darm-Tumoren und anderen Krebserkrankungen. In den nächsten Jahren sollen die ersten Zulassungen kommen, etwa bei Darmkrebs in frühen Stadien, wo ein hohes Risiko besteht, dass er später metastasiert. Der Impfstoff soll die Rezidiv-Quote minimieren.

– AG –

DIE ÜBERLEBENS RATEN SIND SIGNIFIKANT GESTIEGEN

✍ VON PROF. DR. RICHARD GREIL



Über die meisten Krebserkrankungen sind in den letzten wenigen Jahren die Überlebensraten signifikant gestiegen, darunter auch unter ehemals schwer behandelbaren, wie Krebserkrankungen des Kopf/Halsbereiches, der Lunge, des schwarzen Hautkrebses (Melanom), des Dickdarms oder Mastdarmbereichs, aber auch der hoch bösartigen Lymphknotenkrebserkrankungen und anderen Tumoren. Dabei steigen sowohl die Heilungsraten in lokalisierten Stadien, als auch die Lebenszeiten mit einer Tumorkrankheit in ausgedehnten und abgesiedelten Stadien der Erkrankungen.

Diese deutlich verbesserten derzeitigen und vor allem zukünftigen Aussichten sind durch eine Reihe von Gründen bedingt. Erstens und vor allem, dramatisch verbesserte medikamentöse Tumorthérapien. Diese umfassen einerseits sogenannte zielgerichtete Therapien mit kleinen Molekülen, die die krebserregenden Eiweißmoleküle, die aus Veränderungen der Erbinformation resultieren hemmen. Diese Medikamente blockieren damit zentrale Signalübertragungen in den Tumorzellen, die diesen einen Überlebensvorteil, höhere Wachstumsraten und Eigenschaften vermitteln, die zur Überproduktion krankhafter Gefäße zur Tumornahrung, sowie zur Unterdrückung des Immunsystems helfen.

AUF KI BASIERTE MEDIKAMENTE

Im Rahmen der zielgerichteten Therapien wurden und werden immer mehr derartige kleine Moleküle hergestellt. Diese sind besonders erfolgreich bei Lungencarcinomen, sowohl in der Erhaltungstherapie nach erfolgter Operation in lokalisierten Stadien, als auch in metastasierten Stadien. Patienten weisen in ihrem Tumor Mutationen in sehr verschiedenen Genen und innerhalb eines Gens an sehr unterschiedlichen Stellen auf. Auch unter Einsatz künstlicher Intelligenz können nun immer spezialisiertere Medikamente hergestellt werden, die immer mehr dieser unterschiedlichen Mutationen angreifbar machen. Die Medikamente können aber auch so in

silico design werden, dass sie bisherige Gewebeschränken besser überwindbar machen und somit etwa Hirnmetastasen erfolgreich angreifbar machen oder, dass sie bestimmte unangenehme oder gefährliche Nebenwirkungen vermeiden helfen.

Auf ähnliche Weise sind bei fast allen Subtypen von Brustkrebs, aber auch bei Tumoren der Bauchspeicheldrüse, und vor allem bei erblichen Formen des Brust- oder Eierstockkrebses, bei Melanomen aber auch bei bestimmten Formen lymphatischer Leukämien und Lymphomen substanzielle Fortschritte erzielt worden, sehr viel mehr Anwendungen stehen unmittelbar bevor.

ANGRIFF IN DER TUMORZELLE

Eine zweite wichtige Schiene der Verbesserung liegt in der Herstellung von Eiweißsonden (*monoklonalen Antikörpern*), die mit Zytostatika kombiniert sind. Bei diesen Antikörper-Medikamenten Konjugaten führt die Eiweißsonde, die spezifisch die Tumorzellen erkennt, das Medikament in bis zu 1000-fach höherer Konzentration, als das Medikament in die Blutbahn verabreicht werden könnte, direkt und fast ausschließlich in die Tumorzellen. Die größten Fortschritte sind damit derzeit bei Her2 positiven und tripel negativem Brustkrebs, insbesondere mit Absiedelungen im Gehirn, bei Eierstockkrebs, und bei Lymphknotenkrebskrankungen zu erzielen.

IMMUNTHERAPIEN

Eine dritte wichtige Schiene sind die Immuntherapien, wobei mit Antikörpern der ersten Generation (*sogenannten Checkpoint Inhibitoren*) vor allem bei Lungen- und Kopf-Halskrebs, Leber- und Gallengangscarcinomen, Speiseröhren- und Magenkrebs, sowie Melanomen und Nieren- sowie Harnblasencarcinomen besonders große Erfolge, meist in allen Stadien der Erkrankung erzielt werden können.

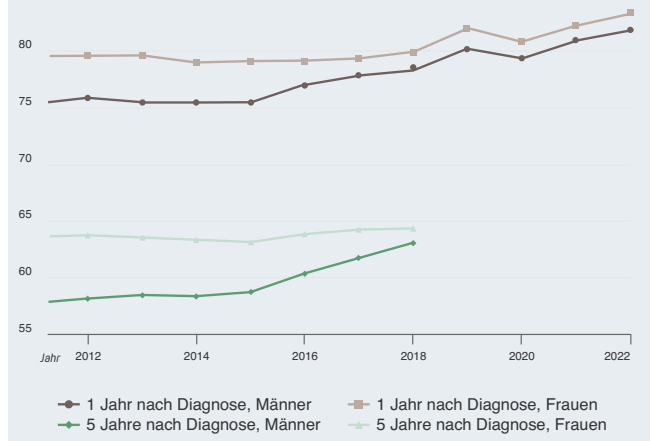
Diese Form der Immuntherapie hat in ihrer Breite und in ihrem Ausmaß an Effektivität einen Durchbruch vergleichbar der Einführung von Zytostatika gebracht. In der jetzigen Entwicklung werden zudem Immuntherapien angewendet, bei denen die tumorerkennenden Eiweißsonden zeitgleich Abwehrzellen an den Tumor heranbringen und diese massiv aktivieren. Damit kann vor allem die durch den Tumor bedingte Unterdrückung der Immunabwehr aufgehoben werden. Diese Verfahren sind extrem erfolgreich bei fast allen Krebserkrankungen des lymphatischen Systems.

Letztlich gibt es eine sehr starke und extrem rasche Entwicklung zellulärer Immuntherapien, bei denen die Abwehrzellen der Patienten entnommen und gentechnisch gegen den Tumor scharf gemacht werden (*sogenannte CAR T Zell Therapien*). Diese Therapien revolutionieren derzeit die Behandlung lymphatischer Tumorerkrankungen.

OHNE CHEMOTHERAPIE

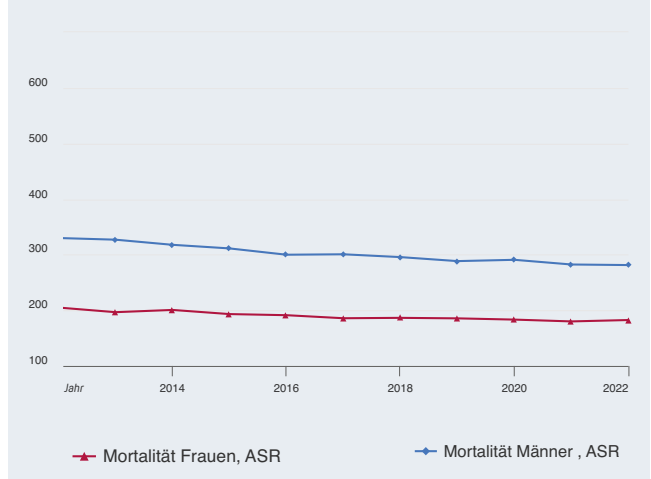
In vielen Situationen werden chemotherapiefreie, vor allem Immuntherapien zunehmend zum Standard, reduzieren Nebenwirkungen und erhöhen die Wirksamkeit oder machen in speziellen Situationen von Mastdarmkrebs Operation mit künstlichem Darmausgang und Strahlentherapie überflüssig. Gleichzeitig werden durch immer bessere Abstimmung mit den Chirurgen und die besseren medikamentösen Therapien immer mehr Patienten auch im metastasierten Stadium sinnvoll operabel.

Relatives 1- und 5-Jahres Überleben für alle Malignome nach Geschlecht im Zeitverlauf, in Prozent



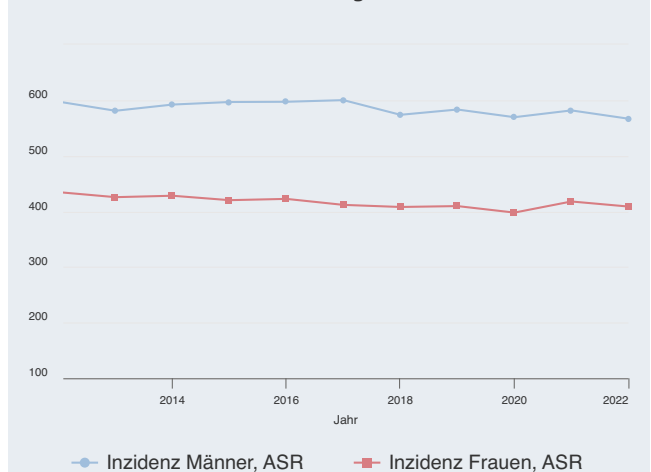
STATISTIK AUSTRIA, Österreichisches Krebsregister (Stand 9.1.2024) und Todesursachenstatistik. Ende des Follow-up 31.12.2023. Erstellt am 22.1.2024.

Krebsmortalität für alle Malignome im Zeitverlauf



STATISTIK AUSTRIA, Österreichisches Krebsregister (Stand 9.1.2024) und Todesursachenstatistik. Anzahl maligner invasiver Tumoren inkl. DCO-Fälle. Altersstandardisierte Raten (ASR) jeweils auf 100 000 Personen / Männer / Frauen, Europäische Standardbevölkerung 2013. Erstellt am 22.1.2024.

Krebsinzidenz für alle Malignome im Zeitverlauf



STATISTIK AUSTRIA, Österreichisches Krebsregister (Stand 9.1.2024) und Todesursachenstatistik. Anzahl maligner invasiver Tumoren inkl. DCO-Fälle. Altersstandardisierte Raten (ASR) jeweils auf 100 000 Personen / Männer / Frauen, Europäische Standardbevölkerung 2013. Erstellt am 22.1.2024.

WIR ZÄHLEN ZU DEN BESTEN STUDIENZENTREN DER WELT

Der weltweit bekannte Salzburger Onkologie Prof. Dr. Richard Greil nimmt zwar offiziell Abschied als Vorstand der III. Medizin an den SALK, er wird aber weiterhin in der Forschung tätig sein und auch im Rahmen seiner Privatordination Patienten zur Verfügung stehen.

Seinen Anspruch und sein Wirken erklärt Richard Greil so: „In den letzten 20 Jahren in denen ich die III. Medizinische Universitätsklinik übernommen und aufgebaut habe, war meine Intention immer, den Patienten maximale Zuwendung und wissenschaftlich erstklassige Medizin auf international höchstem Standard zukommen zu lassen und junge Ärzte diesbezüglich zu erstklassigen und anerkannten Experten auszubilden. Ich habe dazu u.a. eine Reihe privatwirtschaftlich geführter Wissenschaftsorganisationen aufgebaut, die ich leite.

Dazu gehören u.a. das *Salzburg Cancer Research Institute-Center for Clinical Cancer and Immunology Trials* über das die Studien der III. Medizinischen Universitätsklinik abgewickelt werden. Wir haben den Ruf erlangt, zu den besten zwei Prozent aller Studienzentren der Welt zu gehören. Über 14.000 Patienten sind diesbezüglich bisher in Studien und Programmen behandelt worden, vielfach bis zu fünf Jahre bevor die neuen Medikamente oder Verfahren auf Grund ihres Erfolges und nach Zulassung für Patienten außerhalb von Studien erhältlich waren.

Für viele Studien ermöglicht die *SCRI-CCCIT GmbH* die ich leite, den Patienten Salzburgs und darüber hinaus als ersten in Europa oder weltweit Zugang zu neusten Therapieverfahren. Ebenfalls 2005 habe ich das *SCRI-Labor für Immunologische und Molekulare Krebsforschung* gegründet (*SCRI-LIMCR*), in dem die Konzepte für neue immuntherapeutische Verfahren erforscht werden. 2005 wurde auch die *Arbeitsgemeinschaft Medikamentöse Tumortherapie (AGMT)* wieder gegründet. Diese ist national und international tätig und hat neben modernen klinischen Studien vor

allem sehr große Register zur so genannten *real world Evidenz*, vor allem bei myeloischen Leukämien und metastasiertem Mamamcarcinom aufgebaut. Diese sind weltweit anerkannt und erlauben insbesondere auch mit mathematischen Modellierungen, die wir etablieren die Feststellung neuer Prognose und Vorhersagemodelle für die Wirksamkeit von Medikamenten. Bereits vor 3 Jahren habe ich das *Austrian Cancer Research Institute and Development GmbH* und die *Individualisierte Immuntherapie GmbH* (iit GmbH) ins Leben gerufen. Dabei haben wir erste Investoren nach Salzburg gebracht, mit deren Unterstützung Vorhersagemodelle für die Wirkung neuester Immuntherapien entwickelt werden.

Vor 10 Jahren bin ich auf die Paris-Lodron Universität zugegangen um den *Cancer Cluster Salzburg (CCS)* zu gründen, den ich leite. Dieser stellt ein protagonistisches Modell für das Life Science Projekt zwischen Bund und Land Salzburg dar. Diese Leistungen, insbesondere der *SCRI-CCCIT GmbH* haben wesentlich zu den exzellenten Behandlungsergebnissen von Krebspatienten in Salzburg beigetragen. Wie in der von mir betriebenen Website „Wir besiegen Krebs.at“ dargestellt, ist es das Ziel der Krebsforschung weltweit und auch und vor allem in Salzburg, dass bis 2050 niemand mehr an Krebs sterben soll.

WEITER IN DER FORSCHUNG UND ALS ARZT TÄTIG

Die wissenschaftliche Aktivität hat dazu geführt, dass Greil mit über 670 Pubmed-gelisteten Publikationen, die über 57.000 mal zitiert sind zu den meist zitierten Medizinerinnen weltweit gehört. Dies ist für Salzburg ein wichtiger Erfolg und hat auch dazu geführt, dass er für den *Times*



PROF. DR. RICHARD GREIL wurde mit dem Großes Silbernen Verdienstkreuz der Republik Österreich für Verdienste um die Republik Österreich, dem Ehrenzeichen des Landes Salzburg, dem Internationalen Preis für Kultur und Wissenschaft der Stadt Salzburg sowie weiteren zahlreichen Wissenschaftspreisen – aber vor allem mit dem Vertrauen seiner Patienten ausgezeichnet.

Higher Education Index, der weltweit eine Rangliste der Leistungen der Universitäten in Forschung und Lehre etabliert als Gutachter fungieren darf. „Dafür waren die Teamleistungen mit meinen Mitarbeitern und das Vertrauen der Patienten essenziell“, so Greil. Er wird in Zukunft in den genannten Forschungs-Gmbs weiter forschend tätig sein und auch weiter Patienten in seiner Privatordination betreuen.

DIE WEGWEISENDE THERAPIE GEGEN TUMORE

CYBERKNIFE

RADIOCHIRURGIE

Dr. Alfred Haidenberger und sein Team bringen Hochpräzisionsstrahlentherapie und somit internationale Spitzenmedizin nach Salzburg. Wie funktioniert diese Bild- und Roboter gesteuerte Strahlentherapie ?

Die Radiochirurgie ist eine besondere Form der Strahlentherapie, bei der ein in der Bildgebung scharf definierter gutartiger oder bösartiger Tumor einzeln, d.h. in nur einer einzigen Sitzung und mit sehr hoher Dosis bestrahlt wird. Aufgrund der hohen Präzision der Technik, kann das umliegende gesunde Gewebe bestmöglich

geschont werden, sodass es zu keinen nennenswerten Nebenwirkungen kommt. Gelegentlich kann die Dosis auf 3-5 Sitzungen auf-



DAS SYSTEM CYBERKNIFE – EINE HOCHPRÄZISIONSSTRAHLENTHERAPIE

Das Cyberknife System vereint drei innovative Entwicklungen der medizinischen Hochtechnologie:

① PRÄZISIONSROBOTIK

Das Cyberknife System besteht aus einem leichten und kompakten Bestrahlungsgerät, einem sogenannten Linearbeschleuniger. Dieser ist mit dem Roboterarm gekoppelt und bewegt sich so um den Patienten, sodass alle Körperregionen erfasst werden können.

② DIGITALES BILDORTUNGSSYSTEM

Das Cyberknife System ist das einzige System in der Strahlentherapie, welches ein präzises Bildführungssystem und einen roboter-gesteuerten Linearbeschleuniger kombiniert. Somit können sowohl Patienten- als auch Tumorbewegungen in Echtzeit registriert und der Behandlungsstrahl in Bruchteilen von Sekunden automatisch korrigiert werden. Der Tumor wird während der gesamten Behandlung geortet, bei Bewegungen passt sich das System an und die Strahlenführung behält seine Präzision. Somit sind keine speziellen Fixierungen wie in der normalen Strahlentherapie notwendig.

③ ATMUNGSKOMPENSATION

Aufgrund der technischen Voraussetzungen des Systems folgt der Behandlungsstrahl atembeweglichen Tumoren exakt, die vorhandene Atemverschieblichkeit wird automatisch korrigiert.

Aufgrund dieser Hochpräzisionstechnologie wird der Tumor mit sehr hoher Strahlendosis ausgelastet, das gesunde Gewebe in der Umgebung erhält nur wenig Reststrahlung, welche in aller Regel unbedenklich ist. Die Behandlung mit dem Cyberknife kann daher bei gutartigen und bösartigen Tumoren eine Alternative, aber auch eine Ergänzung zur klassischen Operation bieten, z.B. wenn Tumore nicht komplett entfernt werden konnten aber auch anstatt einer wochenlangen herkömmlichen Strahlentherapie eingesetzt werden.

geteilt werden, in Abhängigkeit von Lokalisation und Größe des Tumors.

Aufgrund der Beweglichkeit des Cyberknife Roboters in allen sechs Raumebenen und der damit verbundenen unzähligen Einstrahlrichtungen, entfaltet sich die hohe Strahlendosis nur dort, wo sich die Strahlen kreuzen, nämlich im vordefinierten Ziel. So kann der Tumor mit einer Präzision im Sub-Millimeterbereich bestrahlt werden. Durch die extreme Fokussierung auf den Tumor und die Präzision der Technik ist es möglich, die Tumorzellen im Bestrahlungsgebiet mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit abzutöten, ohne dabei gesundes Gewebe in erhöhtem Maße zu belasten. Bei der herkömmlichen normalen Strahlentherapie muss ein Sicherheitssaum einberechnet werden, da die Technik nicht so präzise ist, somit vervielfacht sich das Bestrahlungsvolumen, gesundes Gewebe wird unnötig zerstört.

Die Therapie wird ambulant durchgeführt, der Alltag sowie das Berufsleben können kurzfristig nach Therapie wieder gemeistert werden, Rehabilitationsmaßnahmen sind nach dieser Therapie nicht notwendig.

NEUE BEHANDLUNGSSCHANCEN FÜR TUMORPATIENTEN

ERWEITERTE BEHANDLMÖGLICHKEITEN. Die Flexibilität des Roboterarms ermöglicht es, Tumore in jeder Körperregion zu behandeln. Bei inkomplett entfernten Tumoren kann diese Methode auch als ergänzende Nachbehandlung des Resttumors nach einer Operation eingesetzt werden. Andererseits ermöglicht das Cyberknife auch eine Behandlung von komplexen Tumoren, die aufgrund ihrer Lage nicht operabel sind.

BEQUEME UND SCHMERZFREIE BEHANDLUNG. Die Behandlung erfolgt in bequemer Rückenlage, ohne dass eine Einschränkung der Atmung des Patienten zur Minimierung der Tumorbewegungen erforderlich ist. Aufgrund der außergewöhnlichen Ortungsfähigkeit des Cyberknife Systems sind keine Fixierungsrahmen am Schädel des Patienten erforderlich.

In 90% der Fälle ist nur eine einzige Behandlungssitzung notwendig. Eine Behandlung mit dem Cyberknife System besteht aus einer bis maximal fünf Therapiesitzungen von durchschnittlich ca. 30 Minuten. Dadurch können alle Patienten ihre Behandlung innerhalb von ein bis maximal fünf Tagen abschließen, die ansonsten mehrere Wochen bis zu zwei Monaten dauert.

Das System bietet eine schmerzfreie, nicht invasive, ambulante Behandlung – ohne lange Genesungszeit. Nach der Behandlung ist eine sofortige Rückkehr zu alltäglichen Aktivitäten möglich.

SCHONEND UND ANNÄHERND NEBENWIRKUNGSFREI.

Aufgrund der medizinischen Hochtechnologie und vor allem hohen Präzision des Roboters sowie des genauen Bildortungssystems, wird die Strahlung genau in das definierte Ziel deponiert, das umliegende gesunde Gewebe wird nicht mitbelastet.

DIE INDIKATIONEN IM ÜBERBLICK

Eine radiochirurgische Therapie mit dem Cyberknife eignet sich prinzipiell für alle Tumorerkrankungen, bei denen der Tumor ein umschriebenes, nur lokal begrenztes Problem darstellt. In der Bildgebung (MRT, CT, PET/CT) muss der Tumor gut erkennbar und scharf begrenzt sein.

Das Cyberknife kann eingesetzt werden, wenn eine Entfernung mit dem Skalpell nicht möglich bzw. vom Patienten nicht gewünscht ist. Auch bei Patienten, bei denen aufgrund besonderer Risiken, die aus der Lage des Tumors oder aus der individuellen Situation des Patienten resultieren, eine operative Entfernung nicht ratsam erscheint, kann das Cyberknife eine gute Behandlungsmöglichkeit bieten.

Darüber hinaus kann die Cyberknife Radiochirurgie zum Verschluss von blutungsgefährdeten Gefäßwucherungen im Gehirn (*Angiomen, arteriovenösen Malformationen*) und zur Behandlung schwerer Schmerz-Syndrome wie der Trigeminal-Neuralgie (*Gesichtsschmerz*) eingesetzt werden.

GEHIRN: Metastasen, Schädelbasistumore, Akustikusneurinome, Meningeome, arteriovenöse Malformationen/Angiome, Hypophysenadenome, Trigeminalneuralgie

KOPF UND HALS: ausgewählte Fälle von Tumoren im HNO-Bereich, insbesondere nach Rückfällen nach konventioneller Strahlentherapie, ausgewählte Tumore des Schädelsknochens, Glomustumore, Metastasen

LUNGE: primäre Tumoren der Lunge (*im frühen Stadium*), Lungenmetastasen, einzelne Lymphknotenmetastasen

LEBER: primäre Lebertumore, Lebermetastasen

BAUCHSPEICHELDRÜSE: bestimmte Formen von Bauchspeicheldrüsenkrebs, Metastasen in der Bauchspeicheldrüse

NIERE: Nierenzelltumore, Metastasen in der Niere

WIRBELSÄULE UND SPINALKANAL: Tumore und Metastasen an und in der Wirbelsäule, Tumoren im Rückenmark, Metastasen im Rückenmark

GEBÄRMUTTERHALS: Rezidive nach Operation oder konventioneller Strahlentherapie bzw. Brachytherapie

PROSTATA: Prostatakarzinom, Rezidive nach Operation oder konventioneller Strahlentherapie bzw. Brachytherapie

KNOCHEN: einzelne Knochenmetastasen

LYMPHKNOTEN: einzelne Lymphknotenmetastasen



DR. MED. UNIV.
ALFRED HAIDENBERGER
Facharzt für Strahlentherapie



**CYBERKNIFE CENTER
SALZBURG**
HELIX CENTER
Europastraße 10
5020 Salzburg
Tel.: +43 (0) 662 293029
info@cyberknife-salzburg.com
www.cyberknife-salzburg.com

STORY OF SUCCESS

DIE PFLEGEFACHASSISTENZ IM KINDERZENTRUM AM UNIKLINIKUM SALZBURG

Dieser Beitrag bietet einen Einblick in den vielfältigen Aufgabenbereich der zweijährig ausgebildeten Pflegefachassistenz am Uniklinikum Salzburg im Säuglings- und Kleinkinderbereich.



■ Pflegefachassistentin Steinschneider schätzt ihren abwechslungsreichen Einsatzbereich und profitiert dazu von den umfangreichen Weiterbildungsmöglichkeiten am Uniklinikum Salzburg. Im Bild rechts v.l.n.r Pflegefachassistentin Steinschneider J., Pflegedienstleitung Rass A. Leitende Pflegeperson Steinböck A.

Frau Steinschneider ist seit einem Jahr Teil des Teams der Säuglings- und Kleinkinderstation am Uniklinikum Salzburg. Als erste Pflegefachassistentin in ihrem Team sorgt sie gemeinsam mit ihren Kolleginnen und Kollegen aus der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflege für die Versorgung von Säuglingen und Kleinkindern, die aufgrund akuter Infektionen oder komplexer chronischer Erkrankungen eine stationäre Behandlung benötigen.

DIE FASZINATION DER SÄUGLINGS- UND KLEINKINDERPFLEGE AM UNIKLINIKUM SALZBURG

„Die klinische Pflege am Uniklinikum Salzburg ist unglaublich abwechslungsreich“, sagt Frau Steinschneider, „im Tandem mit meinen KollegInnen der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflege versorge ich nicht nur Kinder, die mit akuten Erkrankungen zu uns kommen, sondern auch jene, die aufgrund chronischer Erkrankungen regelmäßig bei uns sind und eine langfristige Pflege benötigen.“ Diese Mischung aus universitärer akuter klinischer Pflege und langfristiger Begleitung ist für sie besonders spannend. Frau Steinschneider beschreibt, dass sie in ihrem Beruf als Pflegefachassistentin mit Krankheitsbildern

konfrontiert wird, die ausschließlich im Säuglings- und Kleinkindalter auftreten und eine besondere Sensibilität und präzise Beobachtung erfordern.

Frau Steinschneider begeistert an ihrem Beruf am Uniklinikum Salzburg der personenzentrierte Ansatz, der in der professionellen Pflege der kleinen Patientinnen und Patienten und Eltern im Mittelpunkt steht. Sie hebt hervor, wie bedeutend es ist, sowohl das Kind als auch seine Familie in den Pflegeprozess einzubeziehen. „Es ist mir wichtig, als Pflegekraft die Eltern zu unterstützen, sicherer im Umgang mit der Erkrankung ihres Kindes zu werden“, erklärt sie.

PASSGENAUES ONBOARDING FÜR DIE PFLEGEFACHASSISTENZ

Im Team der Säuglings- und Kleinkinderstation am Uniklinikum Salzburg ist es von Bedeutung, das pflegerische Fachwissen und die klinische Wirksamkeit der Pflegefachassistenz zu fördern. Die Zusammenarbeit mit den erfahrenen Pflegekräften der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflege ermöglicht Frau Steinschneider, ihre Fähigkeiten kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu verfeinern. Sie beschreibt, wie sie durch ein geziel-

tes Onboarding und die praxisorientierte Schulung sowohl ihre klinischen Fertigkeiten, als auch ihre Fähigkeiten im Umgang mit Eltern und Bezugspersonen weiterentwickeln konnte.

EIGENVERANTWORTLICHES ARBEITEN IM INTERPROFESSIONELLEN TEAM

Nach dem individuellen und maßgeschneiderten On-boarding ist Frau Steinschneider in der Lage, die Pflege von Säuglingen und Kleinkindern im Rahmen ihres Kompetenzbereichs eigenverantwortlich zu übernehmen. Sie ist stolz darauf, Teil eines interprofessionellen Teams zu sein, das sich im täglichen „Team-Huddle“, ein strukturiertes Teammeeting, über die Fortschritte der Patientinnen und Patienten und deren Eltern austauscht, um eine optimale Versorgung sicherzustellen. Ihr Aufgabenbereich umfasst unter anderem die direkte Pflege von Säuglingen mit akuten Infektionen der Atemwege, das Handling von PEG-Sonden, die Unterstützung bei Blutabnahmen und die Assistenz bei der Versorgung zentraler Zugänge. Doch auch über die direkte klinische Pflege hinaus ist die Wirksamkeit der Pflegefachassistenz an einem Universitätsklinikum gegeben. Im interprofessionellen Team betreut Frau Steinschneider gemeinsam mit MedizinerInnen, PsychologInnen, TherapeutInnen und SozialarbeiterInnen Eltern und Bezugspersonen anhand psychosozialer Aspekte und stärkt damit das Empowerment der Familien.

■ www.pflegekarriere.at

KARRIEREMÖGLICHKEIT AM UNIKLINIKUM SALZBURG

All dies benötigt eine breite klinische Kompetenz. Am Uniklinikum Salzburg wird daher großer Wert auf die kontinuierliche fachliche und persönliche Weiterentwicklung der Gesundheits- und Krankenpflegeberufe gelegt. Das interne Karrieremodell für klinische Pflege ermöglicht der Pflegefachassistenz zur fachlichen Karriere auch eine pädagogische Karriere in der Funktion der Praxisanleitung. Frau Steinschneider profitiert von einem breiten Fort- und Weiterbildungsprogramm der Pflegedirektion am Uniklinikum Salzburg.

Derzeit absolviert sie eine spezifische Weiterbildung für Kinder- und Jugendlichenpflege, in der sie vertiefende Inhalte zu Pflegeinterventionen bei jungen Patientinnen und Patienten erlernt. Die Bedeutung der Pflegefachassistenz im Spezialbereich der Pädiatrie wächst stetig.

Für all jene Pflegefachassistenten, die sich für eine abwechslungsreiche Karriere im universitären Umfeld interessieren, bietet der Bereich der Säuglings- und Kleinkinderpflege am Uniklinikum Salzburg eine ausgezeichnete Entwicklungsmöglichkeit. Die Tätigkeit der Pflegefachassistenz im pädiatrischen Setting ist nicht nur von einem breiten klinischen Spektrum gekennzeichnet, sondern auch überaus sinnstiftend. Ab 2025 bietet auch das Uniklinikum die 4-jährige Lehre zur Pflegefachassistenz an. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie unter pflegelehre@salk.at.

■ www.pflegepraktikum.at



UNIKLINIKUM
SALZBURG

Möchtest du arbeiten wo...

- ... kein Tag dem anderen gleicht
- ... du deine wertvollen Kompetenzen selbständig und verantwortungsvoll anwenden kannst
- ... du nach jedem Dienst stolz nach Hause gehen kannst

Wir suchen **PFLEGEFACHASSISTENTINNEN** und **PFLEGEFACHASSISTENTEN** für die bettenführenden Stationen der UK für Kinder- und Jugendheilkunde und UK für Kinderchirurgie.

PFLEGEKARRIERE.AT

WIR SIND
DIE STARKE
PFLEGE

UNSER HERZ SCHLÄGT FÜR DIE GEMEINSCHAFT

TAGESZENTRUM GUTE ZEITEN



GUTE ZEITEN – Wir, stehen dafür ein, dass betreuungsbedürftige Seniorinnen und Senioren ihre Tagesfreizeit in Würde und mit Freude verbringen dürfen. Auch unsere Katzen sind Teil des Beisammenseins im Tageszentrum GUTE ZEITEN und werden sehr positiv wahrgenommen.



SUSANNE PICHLER, BA
Empathia Geschäftsführerin und ausgebildete Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

SENIORENTREFF - EMPATHIA betreibt ein liebevoll geführtes Tageszentrum in der Bayerhamerstraße, das älteren Menschen eine familiäre Atmosphäre bietet, die an ein gemütliches Wohnzimmer erinnert.

Für viele Familien und Angehörige ist es unmöglich, die Seniorenbetreuung zu Hause in Eigenregie zu bewältigen. Diese Aufgabe ist ebenso anspruchsvoll wie zeitintensiv und lässt sich deshalb oft nur schwer mit beruflichen oder privaten Verpflichtungen vereinbaren. Das führt zu einer permanenten Überforderung und schließlich dominiert das Thema Seniorenbetreuung das gesamte Familienleben und verdrängt immer mehr die liebevolle familiäre Beziehung.

EINFÜHL- UND AUFMERKSAM

Im privaten Tageszentrum **GUTE ZEITEN** gilt der Leitsatz „Unser Herz schlägt für die Gemeinschaft“. Dabei bieten wir tageweise Unterstützung für Senioren an. Unser Ziel ist es, die bestmögliche Betreuung zu bieten und gleichzeitig den individuellen Bedürfnissen unserer Besucher gerecht zu werden. Wir setzen auf ein einfühlsames und qualifiziertes Team, das sich mit Herz und Verstand um die Senioren kümmert.

MOTIVATION UND BEWEGUNG

Dabei inkludiert sind bei Bedarf auch Frühstück, Mittagessen und eine Jause. Im Konzept des Ta-

geszentrum **GUTE ZEITEN** stehen auch Motivation und Bewegung. Im Rahmen von Gruppenaktivitäten können Museumsbesuche, Malkurse oder jahreszeitabhängige Freizeitaktivitäten angeboten werden. Bei Bedarf organisieren wir auch eine Demenztrainerin oder stellen eine pflegerechte Dusche für die Körperhygiene zur Verfügung. Und weil wir möchten, dass es unseren Patientinnen und Patienten an nichts fehlt, begleiten wir Sie während der gesamten Betreuungsdauer und stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

GUTE ZEITEN - SENIORENTREFF

Bayerhamerstrasse 8, 5020 Salzburg

Tel: +43 660/320 11 14

www.vppflegedienste.at

Betreuungszeiten: 9 bis 14 Uhr

Liebevolle Betreuung statt Heimunterbringung | Grundpflege | Demenzberatung für Angehörige und Demenztraining | Alltags- und Freizeitbetreuung | Qualifizierte Betreuungskräfte | Kompetente Beratung und Anpassung des Pflegebedarfs


empathia
Pflege und Hilfe im Alltag



BEWEGUNG & BEGEGNUNG



Bewegung ist für uns alle die Basis, um bis ins hohe Alter gesund und mobil zu bleiben.
Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Mit dem Feelgood Bewegungskonzept helfen wir, chronischen Erkrankungen vorzubeugen, und widmen uns auf einfache, sichere und effektive Weise dem Aspekt, wie Gesundheit entsteht.

Wer Volkskrankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wirbelsäulenschäden, Osteoporose, Arthrose, etc. entgegenwirken möchte, der beginnt besser heute als morgen damit, seinen Körper wieder regelmäßig zu bewegen. Unsere Feelgood-Center sind Bewegungs- und Begegnungsräume und das Konzept wurde 2015 in Norwegen gegründet. Der positive Effekt auf das Wohlbefinden der Menschen führte dazu, dass bis heute bereits mehr als 80 Studios in Norwegen und 20 Studios in Österreich eröffnet wurden.

In angenehmer und ruhiger Atmosphäre unterstützen 12 automatisierte Trainingsgeräte (die auf Basis medizin-wissenschaftlicher Forschungen entwickelt und produziert wurden) den Körper in seiner Bewegung. Dabei ist es möglich, zwischen drei verschiedenen Geschwindigkeitsstufen zu wählen und den eigenen Krafteinsatz individuell zu steuern.

Jedes Trainingsgerät trainiert mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Die Geräte sind so konzipiert, dass Ihre Muskelgruppen in beiden Richtungen belastet werden, ohne dass Einstellungen ver-

ändert werden müssen. Unsere einzigartigen motorisierten Trainingsgeräte bilden einen maßgeschneiderten Trainingszirkel, der den ganzen Körper in zirka 40 Minuten trainiert und aktiviert. Der Trainingsablauf ist komplett sicher. Die Bewegungen werden von den Geräten geführt und der Widerstand der Geräte wird durch Ihren eigenen Krafteinsatz gesteuert. Sie bestimmen Ihren körperlichen Einsatz selbst, je nach Tagesverfassung.

Das ermöglicht und fördert den Erhalt bzw. das Wiedererlangen der Mobilität, der Kraft und der Gesundheit.

Feelgood wirkt sowohl vorbeugend als auch therapeutisch und ist für alle gesundheitsbewussten Menschen, die fit bleiben oder werden wollen

und sich in herkömmlichen Fitnesszentren nicht so richtig wohl fühlen.

Für jede Frau / jeden Mann ohne Leistungsdruck, ohne spezieller Sportbekleidung und auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Alle Feelgood-Center in deiner Nähe:

www.feelgood-center.at/feelgood-center-in-der-nahe
oder einfach den QR-Code scannen!



Regelmäßiges Training stärkt gerade jetzt in der kalten Jahreszeit das Immunsystem, kräftigt die Muskulatur und somit auch die Verletzungsprävention.

FEELGOOD-CENTER – 8x IN SALZBURG

STRASSWALCHEN / SEEKIRCHEN / WALS / SALZBURG / HALLEIN / ZELL AM SEE / SAALFELDEN / MITTERSILL

JETZT GRATIS-PROBETRaining VEREINBAREN!



WIR BRAUCHEN MEHR EIGENVERANTWORTUNG UND GESUNDHEITSKOMPETENZ

Im großen PULS-Interview gibt Gesundheitslandesrätin Daniela Gutschi einen Ausblick auf gesundheitspolitische Vorhaben im Bundesland Salzburg und fordert mehr Gesundheitskompetenz sowie ein gesamtgesellschaftliches Mitdenken ein, um das Gesundheitssystem zu gewährleisten.



MAG. DANIELA GUTSCHI (ÖVP)
Landesrätin für Gesundheit, Bildung, Frauen,
Diversität und Chancengleichheit

Wie hoch ist das Budget für Gesundheit in Salzburg 2025 und wo liegen die Schwerpunkte?

GUTSCHI: Wir haben heuer ein Rekordbudget. Insgesamt fließen 1,3 Milliarden Euro in den Bereich Gesundheit. Das sind um 154 Millionen Euro mehr als 2024. Es gibt in der Regierung ein sehr klares Commitment, dass man gerade im Gesundheitsbereich nicht sparen kann und wir daher diese Steigerung haben.

Es werden derzeit große Infrastrukturprojekte umgesetzt, wie die III. Medizin in der SALK, der Bau der Psychiatrie (Anm. Fertigstellung 2026) oder die Forensik am Gelände der CDK. Da ist sehr viel am Laufen und viele andere Projekte folgen. Parallel dazu gibt es die Vereinbarung die regionale Gesundheitsversorgung zu stärken. So ist etwa der Neubau des Tauernklinikums in der Endphase. Ein wunderbares Haus, das Ende 2025 fertig gestellt wird.

In der Gesundheitspolitik stehen sowohl auf Bundes- als auch auf Länderebene viele Reformen an. Welche Themen möchten Sie gesundheitspolitisch im Jahr 2025 im Bundesland Salzburg vorantreiben?

GUTSCHI: Ich habe mir für diese Legislaturperiode vorgenommen, dass wir massiv in Prävention investieren werden, um die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung zu stärken. Gerade bei Kindern und Jugendlichen gibt es große Probleme in den Bereichen Ernährung, Adipositas und Bewegung. Hier sind präventive Aufklärung und Maßnahmen notwendig. Zum anderen geht es um Gesundheitskompetenz. Wir erleben, dass sehr viele Leute mittleren Alters nicht mehr die Gesundheitskompetenz der Vorgänger- bzw. Elterngeneration haben. Es gibt Eltern, die etwa bei einem fiebrigen Kleinkind sofort das Krankenhaus aufsuchen, weil sie einfach nicht mehr wissen was zu tun ist. Zum Beispiel ein paar Essigpatscherl anlegen, um ein einfaches Beispiel zu nennen. Daher müssen wir in die Gesundheitskompetenz investieren. Und es geht auch um eine entsprechende Lenkung der Patientenströme. Darum ist der Ausbau des Gesundheitstelefon 1450 wichtig und ein weiteres Thema, das ich vorantreiben möchte.

Was heißt Prävention in der Praxis?

GUTSCHI: Wir müssen das Gesundheitssystem klarer abstufen. Es geht los bei Präventionsprojekten. Dazu zählen zum Beispiel Programme zu Dickdarmvorsorgeuntersuchungen. Grundsätzlich müssen alle Vorsorgeuntersuchungen vermehrt wahrgenommen werden. Andererseits geht es darum die Patientenströme so zu lenken, dass jeder an der richtigen Stelle landet. Die erste Station ist der niedergelassene Bereich vor Ort und in der Regel nicht das Krankenhaus. Daher ist es notwendig in die Digitalisierung zu investieren, wo man versucht viele Dinge telemedizinisch vorab abzuklären, um Patienten gegebenenfalls eine weite Anreise

zu ersparen. Dazu gibt es schon Pilotprojekte. Die Schlagwörter "Digital vor Ambulant vor Stationär" müssen gelebt werden. Klar ist, wir müssen versuchen, dass die Ambulanzen nicht noch mehr explodieren. Aufgrund unserer alternden Gesellschaft haben wir die Situation, dass wir immer mehr Akutfälle in den stationären Einrichtungen zu versorgen haben. Ich bin ein großer Fan der regionalen Versorgung, aber ohne Kirchturmdenken, sondern mit einem großen Blick über das gesamte Bundesland hinaus und unter Mitwirkung der Bevölkerung – sonst wird das nicht funktionieren. In Dänemark überlässt man zum Beispiel dem Einzelnen sehr viel Eigenverantwortung. Das gilt es auch für Österreich zu überlegen. So zum Beispiel mehr Operationen im tagesklinischen Bereich durchzuführen, weil man es den Menschen zutraut in der Früh nüchtern zur Operation zu kommen und nicht alles überwachen muss. Hier gibt es viel Dreh- und Angelpunkte. Es ist zugegeben ein komplexer Weg. In Österreich gibt es zudem leider die Tendenz Operationen und Therapien möglichst lange aufzuschieben. So entstehen akute Situationen, wo man dann so schnell wie möglich einen OP-Termin haben möchte. Dann fehlen Kapazitäten und die Folge sind lange Wartezeiten, etwa für eine Hüft-OP. Das meine ich mit aktiver Mitwirkung. Das man eben Vorsorge wahrnimmt und frühzeitig Therapien beginnt. Die Menschen warten oft zu lange zu, wie mir Experten bestätigen.

Wie stehen Sie zum derzeitigen Wahlarztsystem – sollte dieses verändert werden?

GUTSCHI: Wahlärzte sind ein wichtiger Bestandteil unseres Gesundheitssystems. Aber das Kassensystem muss für die Ärzte attraktiver werden. Da geht es um Dinge wie flexible Arbeitszeiten, um Geld oder wie kann man sich eine Praxis teilen. Andererseits ist mir ein solidarisches Denken der Wahlärzte ebenso wichtig. Es gilt mitzudenken, dass es Menschen gibt, die sich keine hohen finanziellen Belastungen leisten können. Wer in eine private Krankenversicherung einbezahlt soll aber auch die dafür vereinbarten Leistungen erhalten. Das ist kein Widerspruch. Denn wir haben grundsätzlich ein hervorragendes Gesundheitssystem.

Gibt es Konzepte zur Sicherung und Aufrechterhaltung der ambulanten Versorgung vor allem in ländlichen Gebieten?

GUTSCHI: Wir werden in Salzburg eine Gesundheitsholding ins Leben rufen, als Dach über die Fondskrankenanstalten. Die Idee ist deshalb geboren, weil sich Gemeinden wie Oberndorf oder Zell am See nicht mehr in der Lage sehen für die Finanzierung der Krankenhäuser zu sorgen und eine hundertprozentige Abgangsdeckung seitens des Landes verlangen. Das übernehmen wir gegen ein entsprechendes Mitspracherecht. Es wird auch auf Grund der immer schneller fortschreitenden Entwicklung in Medizin und Wissenschaft nicht mehr möglich sein, dass an jedem Standort alle Fächer und Leistungen angeboten werden. Es muss aber eine Grundversorgung gegeben sein. Deshalb auch die Gesundheitsholding wo man Synergien nutzen kann. Etwa beim Thema des Einkaufs.

Es soll überall ein selbstständiges Management erhalten bleiben, aber im Austausch untereinander um über das ganze Land die richtigen Maßnahmen setzen. Das geschieht bisher nur bilateral. Es geht um eine gesamtplanerische Sicht und Maßnahmen. Etwa wie sieht das kardiologische Angebot und Leistungen in den kommen-

den fünf Jahren in ganz Salzburg aus? Was sind die notwendigen Erstversorgungsmaßnahmen und wo geht es um konkrete Expertise und wo wird diese verortet – das muss auch nicht immer am Uniklinikum sein – sondern auch regional.

Die Ärzte und das Geld. Wie stehen sie zum Honorarsystem für Ärzte. Braucht es eine Reform des Honorarsystems?

GUTSCHI: Was den niedergelassenen Bereich anbelangt kann ich mich nicht äußern, das ist Sache der Ärztekammer und der Sozialversicherungen. Was die Gehälter der Spitalsärzte anbelangt wird es schrittweise eine Anhebung geben. Generell wird es eine bundesweite Harmonisierung geben müssen, weil wir uns unter den Bundesländern mit den Bezügen sonst immer weiter nach oben lizitieren, um Mitarbeiter zu bekommen. In Salzburg muss es dennoch attraktive Arbeitsplätze bzw. ein Umfeld geben, dass Ärzte hier gerne arbeiten und auch gute Entwicklungsmöglichkeiten im Rahmen der wissenschaftlichen Arbeit haben. Hier haben wir mit der PMU einen ganz wichtigen Partner.

In Krankenhäusern, bei niedergelassenen Ärzten und vielen anderen Gesundheitseinrichtungen sowie auch in der Pflege, fehlen im Bundesland Salzburg hunderte Fachkräfte. Wie wollen Sie dieser Personalkrise in den nächsten Jahren begegnen?

GUTSCHI: Wir brauchen mehr Pflegepersonal und wir nehmen auch immer mehr auf. Es wird oft so getan, als würde es immer weniger Personal geben, in Wirklichkeit werden es immer mehr Kräfte. Und wir bilden auch ständig aus. Die Ausbildungsplätze werden stark ausgebaut. Wir setzen dabei auf Durchlässigkeit. Das heißt, man kann als Heimhilfe anfangen und es bis zur Fachhochschulausbildung bringen, wenn man möchte. Das ist wichtig für die Attraktivität eines Berufsbildes, dass ich Karriere- und Entwicklungsmöglichkeiten schaffe. Wir bieten dabei berufsbegleitende Ausbildungen an, oder für Menschen mit Migrationshintergrund mit sogenannten Brückenkursen bis hin zu Fachhochschullehrgängen. Wir haben in allen Regionen Ausbildungsmöglichkeiten und an den Mittelschulen eine Pflege-BMS geschaffen, bis hin zur Pflegelehre mit Berufsschule. Wir arbeiten konkret auch daran Anästhesietechnische AssistentInnen auszubilden. Klar ist auch, dass die demographische Entwicklung immer weniger junge Menschen nachbringt, deshalb brauchen wir auch einen qualifizierten Zuzug. Viele Menschen lassen sich zum Glück auch umschulen – auch ältere Arbeitnehmer.

Was ist Ihnen noch wichtig?

GUTSCHI: Es muss uns gelingen in Sachen KI und Digitalisierung schneller voranzukommen. Dazu gehört auch der Datenaustausch. Hier leben wir noch in der Steinzeit, weil man es nicht schafft die Systeme zu harmonisieren und es große Vorbehalte gibt, was den Datenschutz anbelangt. Ich bin für hohe Standards, was den Datenschutz anbelangt, in Österreich ist dieser oftmals überbordend im Gegensatz zu anderen Ländern. Die skandinavischen Länder haben hier einen anderen Zugang. Hier ist jeder selbst für seine Daten verantwortlich. Die Strafen bei Datenmissbrauch durch Dritte werden dann auch entsprechend hart geahndet.

Vielen Dank für das Gespräch!

WINTERFESTER HAUSHALT



Ein paar einfache Maßnahmen können helfen, den Winter sicher und warm zu durchleben. Eine richtige Überprüfung spart Kosten und minimiert Risiken."

**LR Dipl. Ing. Dr.
JOSEF SCHWAIGER**
Präsident des

Mit dem Winter kommen Kälte, Schnee und Frost. Eine gründliche Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit kann erhebliche Kosten und Risiken minimieren. Der Salzburger Zivilschutzverband informiert über die wichtigsten Maßnahmen, um den eigenen Haushalt „winterfest“ zu machen.

Ein winterfester Haushalt beginnt mit der allgemeinen Überprüfung des Hauses bis hin zur optimalen Vorbereitung der Heizanlagen und Wasserversorgung. In den Wintermonaten steigt der Energieverbrauch im Durchschnitt um etwa 30 bis 40 % im Vergleich zu den Sommermonaten. Im Winter ist auch die Gefahr von Stromausfällen und eingeschnittenen Zugangswegen besonders hoch. Der Zivilschutzverband rät, sich auf den Winter und mögliche Notfälle gut vorzubereiten. „Ein paar einfache Maßnahmen können helfen, den Winter sicher und warm zu durchleben. Eine richtige Überprüfung spart Kosten und minimiert Risiken,“ so Landesrat Dipl. Ing. Dr. Josef Schwaiger, Präsident des Salzburger Zivilschutzverbandes. Um Energie zu sparen und Schimmelbildung vorzubeugen empfehlen Sachverständige täglich ein

dreimaliges Stoßlüften für circa fünf Minuten. So kühlen die Räume nicht aus.

Bei extremen Schneefällen kann die Versorgung in den betroffenen Gebieten schätzungsweise bis zu 72 Stunden beeinträchtigt sein. Es ist durchaus ratsam in exponierten Lagen, einen Notfallvorrat an Lebensmitteln, Wasser und Medikamenten für mindestens drei Tage anzulegen.

Bei Stromausfall können ferner Haushalte für einige Stunden ohne Strom sein. Notfalllampen, Powerbanks und zusätzliche Batterien sind deshalb essenziell. So können Sie im Ernstfall auch wichtige Kommunikationskanäle nutzen.

Laut Statistik Austria passieren im Winter jährlich zum Beispiel circa. 7.300 Glätteunfälle im öffentlichen Bereich. Halten Sie deshalb Schneeschaukeln und Splitt zum Streuen bereit.

Foto: Faistauer

SICHER DURCH DEN WINTER

Wie richtig Haus und Hof absichern?

Schneeräumung und Splitt-Streuung

Die Schneeräumpflicht von Gehwegen vor dem eigenen Grundstück gilt in Österreich für alle HauseigentümerInnen.

Heizgeräte überprüfen

Hier empfiehlt sich eine jährliche Überprüfung und Reinigung, um Heizleistung und Sicherheit zu garantieren.

Rohr-Isolierungen prüfen

Laut Installateuren kann das Isolieren von freiliegenden Leitungen bis zu 75 % der Frostschäden verhindern.

Fenster und Türen abdichten

Eine Nachrüstung mit Dichtungsbändern reduziert den Wärmeverlust um bis zu 20 % und spart Heizkosten.

<https://salzburg.zivilschutz.at>  Ihr Klick für mehr Sicherheit!



ANZEIGE
Foto: Zivilschutzverband

BEWIRK WAS!

Zivildienst, Freiwilliges Sozialjahr und Ehrenamt beim Roten Kreuz Salzburg.

Das Rote Kreuz bietet viele Möglichkeiten, aktiv zu sein. Du übernimmst verantwortungsvolle Aufgaben, sammelst wertvolle Berufserfahrung und hilfst Menschen in Not. Zum Beispiel in den Bereichen des Rettungs- und Krankentransports oder in vielfältigen Gesundheits- und Sozialdiensten.

ZIVILDIENT BEIM ROTEN KREUZ: EINE AUFGABE MIT SINN. Als Zivildienstler hilfst du Menschen, die Unterstützung benötigen. Deine Möglichkeiten reichen vom direkten Kontakt mit Menschen in Not bis hin zur organisatorischen Unterstützung.

Gleichzeitig kannst du kostenlos die staatlich anerkannte Ausbildung zum/zur Rettungssanitäter:in absolvieren und dabei viele nützliche Fähigkeiten erlernen. Und für deine zukünftige Arbeit oder dein Studium sammelst du wertvolle Erfahrungen und knüpfst Kontakte.

FREIWILLIGES SOZIALJAHR: BERUFSORIENTIERUNG BEIM ROTEN KREUZ.

Unschlüssig, welche berufliche Richtung du einschlagen möchtest? Im Freiwilligen Sozialjahr kannst du soziale Berufsfelder kennenlernen, Berufserfahrung sammeln und deinen Lebenslauf aufbessern. Im Rettungsdienst kannst du Rettungssanitäter:in werden.

EHRENAMT. Dich zieht es ins Ehrenamt? Verstehen wir. Hier wirst du Teil einer starken Gemeinschaft mit Freundschaften, die oft ein Leben lang halten. Du trägst du nicht nur dazu bei, das Leben anderer Menschen zu bereichern, sondern sammelst auch wertvolle Lebenserfahrung.



Bewirk was mit deinem Zivildienst, Freiwilligen Sozialjahr oder ehrenamtlichen Engagement beim Salzburger Roten Kreuz.

Interessiert? Dann kontaktiere uns per E-Mail unter zivildienst@roteskreuz.at bzw. freiwillig@roteskreuz.at.
Mach den ersten Schritt, um wirklich etwas zu bewirken!

ZWISCHEN HOFFNUNG UND HILFLOSIGKEIT

Das Thema Suizid braucht dringend Enttabuisierung. In Österreich sterben jährlich dreimal so viele Menschen durch Suizid, als wie im Straßenverkehr ums Leben kommen.

Keine andere Todesart löst so viel Betroffenheit aus, erschüttert das gesamte Umfeld und belastet die Hinterbliebenen so sehr wie ein Suizid. In Österreich sterben jährlich rund 1.200 Menschen durch Selbsttötung, dreimal mehr als im Straßenverkehr ums Leben kommen. Suizid wird nach wie vor stark tabuisiert. Das Klinikum Schwarzach will auf das Thema verstärkt aufmerksam machen. In dem Spital im Salzburger Pongau gibt es für Hilfesuchende auch ein niederschwelliges Angebot im Rahmen der Ambulanz in der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie.

„Der Wunsch nach Beendigung des eigenen Lebens ist ein tiefgreifendes soziales und psychologisches Phänomen, das durch vielfältige Faktoren bedingt wird. Nicht immer geht es darum, einfach nicht mehr leben zu wollen. Oft finden Menschen in einer Ausnah-

mesituation einfach keinen anderen Ausweg“, sagt Maria Trigler, Leiterin des Psychologischen Dienstes am Kardinal Schwarzenberg Klinikum. Sie betont: „Es gibt regionale Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige, aber diese müssen eben auch genutzt werden.“
HILFE BEI SUIZIDGEDANKEN: Für psychiatrische Notfälle ist die Psychiatrische Ambulanz im Klinikum Schwarzach täglich von 0-24 h geöffnet (*keine Anmeldung erforderlich!*). Gebäude L, 2. Stock, Eingang L1 im Zeitraum von 08.15 – 15.30 Uhr, außerhalb der Ambulanzzeiten im Gebäude D, 4. Stock. Für nicht akute Notfälle Terminvereinbarungen telefonisch von Montag bis Freitag, 08.00 bis 15.30 Uhr, unter der Nummer +43 6415 7101 - 5430.

KONTAKTE ZU HILFSANGEBOTEN ANDERER INSTITUTIONEN:

Amb. Krisenintervention - Pro Mente Salzburg: +43 662 8805240
Psychosozialer Dienst des Landes Salzburg: +43 662 80423149
147 Rat auf Draht: Anonyme Notrufnummer ohne Vorwahl: 147
kids-line: Rat für junge Leute: +43 800 234123

NACHSORGE VON OPERATIONEN DER HAND

✍ VON DR. ROMAN STRASSL

Die Hand ist nicht nur ein wichtiges Werkzeug im alltäglichen Leben, sie arbeitet vielmehr auch wie ein Sinnesorgan. In der Haut der Fingerkuppen- und etwas weniger auch im Bereich des Handballens- befinden sich so viele Feingefühls-Sinneszellen (Sensibilität), wie sonst nirgends am ganzen Körper.

Störungen der Handfunktion durch Überbelastung im Alltag, Sport oder der Arbeit, nach Verletzungen oder Knochenbrüchen aber auch durch degenerative Veränderungen können rasch zu einer eingeschränkten Lebensqualität führen, weshalb mit einer kompetenten fachärztlichen Abklärung beim Handspezialisten nicht allzu lange abgewartet werden sollte. Derartige Funktionsstörungen können die Griffstärke, aber auch die Beweglichkeit im Handgelenk und in den Fingerendgelenken betreffen und zu Schmerzen, Kraftverlust aber auch Sensibilitätsstörungen führen.

GANZHEITLICHE UNTERSUCHUNG

Verschiedenste Krankheitsbilder werden im Rahmen eines aus-

führlichen Anamnesegespräches, einer genauen, ganzheitlichen Untersuchung der Hand unter Mitberücksichtigung des gesamten Arms und der Halswirbelsäule diagnostiziert. Zusätzliche Untersuchungen wie Ultraschall, Röntgen und gegebenenfalls auch Schichtbild- Verfahren, wie zum Beispiel eine Computertomografie (CT) können direkt in der Ordination durchgeführt werden.

HÄUFIGE KRANKHEITSBILDER IM HANDBEREICH

Beispiele für häufigere Krankheitsbilder der Hand, die eine rasche fachärztliche Abklärung beim Handspezialisten bedürfen, sind das Carpaltunnelsyndrom/CTS (= Nervenengpasssyndrom



**ORTHO
FOCUS**
KOMPETENZTEAM
ORTHOPÄDIE



des Handgelenks), Brüche, Verrenkungen oder Verstauchungen von Fingergelenken, der Bruch der handgelenksnahen Speiche nach Stürzen, aber auch degenerative Erkrankungen wie die Gelenksknorpel- Verschleißerkrankung (Arthrose) des Daumensattelgelenks (Rhizarthrose), Arthrosen der Fingergelenke bzw. Arthrosen im Bereich des Handgelenks und der Handwurzel. Sollte eine Operation notwendig sein, ist die Besprechung eines Gesamtbehandlungskonzeptes inklusive Wahl des individuell passenden Operationstermins und vor allem einer kompetenten Nachbehandlung/Nachsorge unbedingt notwendig.

So sind Einschränkungen bei manuellen Tätigkeiten des täglichen Lebens nach der Operation durch eine eventuell notwendige Ruhigstellung mit Gips oder Schienen sowie mit Spezialverbänden zu besprechen, eine kompetente, zeitlich an die jeweilige Operation individuell angepasste physiotherapeutische/ergotherapeutische Nachbehandlung bei spezialisierten Therapeut:innen ist unbedingt notwendig, um ein optimales Behandlungsergebnis zu erzielen.

WANN KANN ICH AUTOFAHREN, WIE LANGE DAUERT DIE WUNDHEILUNG?

Wichtige Fragen, wie zum Beispiel „Wie lange dauert die Wundheilung, ab wann darf die Hand

wieder nass werden, wann kann ich die Hand wieder voll belasten, wann kann ich wieder arbeiten, wann kann ich wieder uneingeschränkt Sport betreiben?“ oder „Wann kann ich wieder Auto fahren?“ sind im Rahmen des Informationsgesprächs zu beantworten.

Eine stationäre Reha ist dabei in den meisten Fällen nicht notwendig, eine eventuelle familiäre Unterstützung nach der Entlassung aus der Klinik soll jedoch nach manchen Operationen thematisiert werden.

PEMFT-NACHBEHANDLUNG

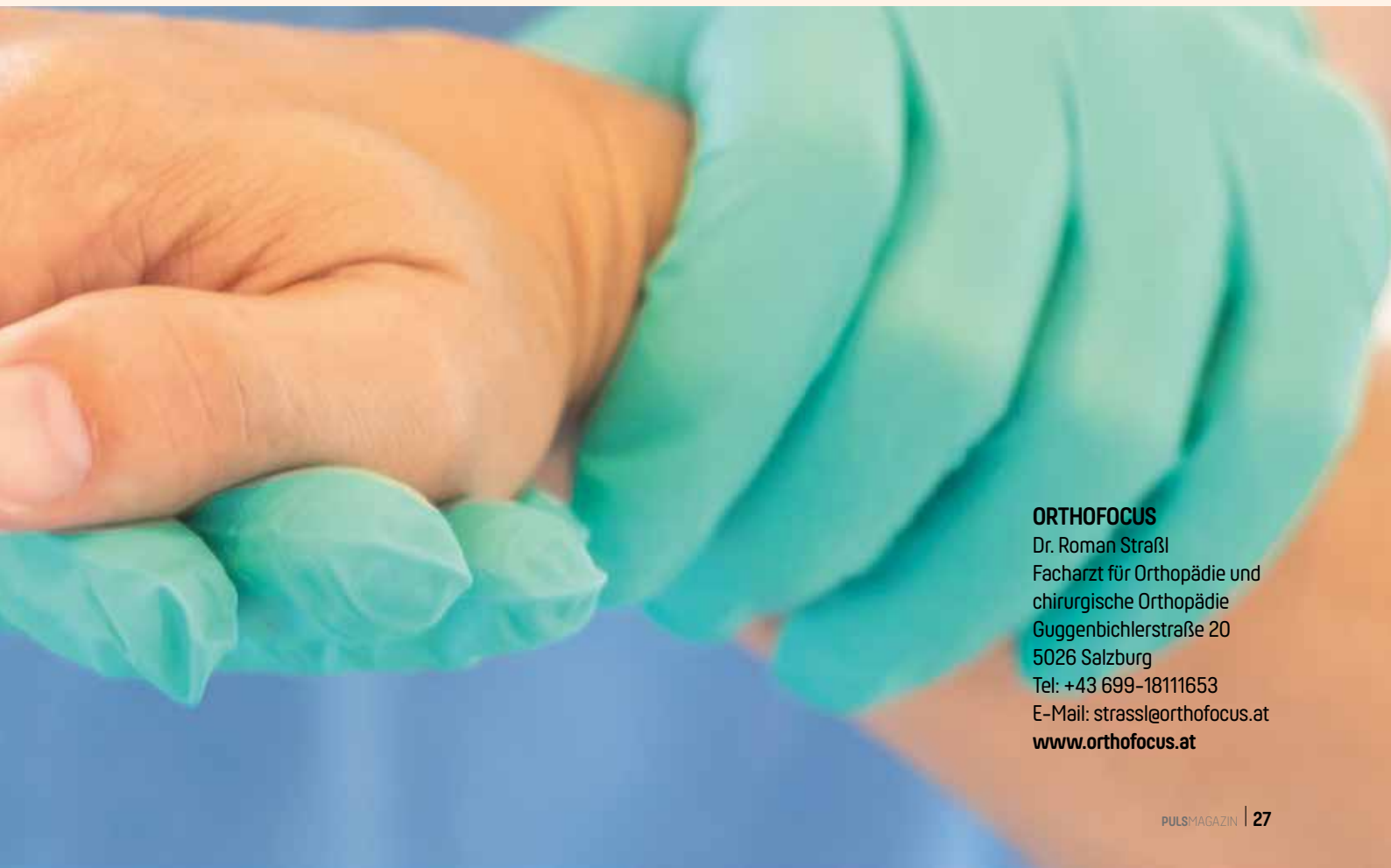
Weiters stehen in meiner Ordination moderne apparative Möglichkeiten zur Nachbehandlung nach Operationen zur Verfügung, wie zum Beispiel die pulsierende elektromagnetische Feldtherapie (PEMFT), mit welcher es möglich ist, schon kurz nach der Operation durch zielgerichtete elektromagnetische Pulsationen die Selbstheilung und Regeneration positiv zu beeinflussen bzw. zu unterstützen.

Ist der Operationstermin festgelegt, wird das Gesamt-Behandlungskonzept beginnend mit dem stationären Aufenthalt, der notwendigen medikamentösen Therapie und der Nachsorge mit regelmäßigen Kontrollterminen in der Ordination sowie der Beginn der physiotherapeutischen/ergotherapeutischen Nachbehandlung besprochen.



Dr. Roman Straßl
Facharzt für Orthopädie

Dr. Straßl ist spezialisiert auf seltene Krankheitsbilder der Hand. Dabei werden sowohl Handprobleme durch den Berufsalltag als auch sportartspezifische Handbeschwerden, degenerative Leiden und rheumatische Beschwerden, die sich oft zuerst an den Händen zeigen, abgeklärt und behandelt.



ORTHOFOCUS

Dr. Roman Straßl
Facharzt für Orthopädie und
chirurgische Orthopädie
Guggenbichlerstraße 20
5026 Salzburg
Tel: +43 699-18111653
E-Mail: strassl@orthofocus.at
www.orthofocus.at

ELEKTROMAGNETISCHE FELD THERAPIE ZUR SCHMERZLINDERUNG

PEMFT wird zur Behandlung von Schmerzen, nach Überlastungen oder Verletzungen des Bewegungsapparates angewendet. Dadurch können Selbstheilungskräfte und der Eiweißstoffwechsel der Zellen verbessert werden. Im PULS-Interview erklärt Dr. Roman Straßl wie die pulsierende elektromagnetische Feldtherapie (PEMFT) funktioniert.

„Was ist eigentlich eine pulsierende elektromagnetische Feldtherapie und bei welchen Beschwerdebildern kann man sie anwenden?“

DR. STRASSL: Es handelt sich dabei um ein Gerät, welches ein pulsierendes Magnetfeld erzeugt, dass man über ein Handstück gezielt auf die zu behandelnde Region des Körpers richten kann.

Auch in der Natur vorkommenden natürlichen Magnetfeldern wird eine positive Beeinflussung von Heilungsprozessen zugeschrieben, weshalb man schon seit einiger Zeit apparativ elektromagnetisch erzeugte Magnetfelder zur Behandlung verschiedenster Beschwerden einsetzt, wobei die wissenschaftliche Datenlage erst in den letzten Jahren aussagekräftiger geworden ist. So existieren heutzutage für meinen Fachbereich gute wissenschaftliche Publikationen in den internationalen Fach-Datenbanken. Zum Beispiel zur Behandlung von Wirbelsäulenproblemen bzw. Rückenschmerzen, Knie-Arthrosebehandlung aber auch allgemein zur Unterstützung von Wundheilung und Geweberegeneration. Die pulsierenden Magnetfelder können dabei über die Aktivierung des Eiweiß-Stoffwechsels in der Zelle zum Beispiel in Muskeln, aber auch in Knochen oder Gelenken eine positive Wirkung auf die Selbstheilungsprozesse ausüben. Die Heilung von entzündlichen Gewebeveränderungen kann dadurch positiv beeinflusst werden, was vor allem bei Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis hilfreich ist. Dadurch kann der Heilungsprozess unterstützt und oftmals beschleunigt werden, was aus der Erfahrung zahlreicher eigener Anwendungsbeobachtungen und Erfahrungsberichten von Patienten hervorgeht.

„Wie läuft eine PEMFT-Behandlung ab? Ist das schmerzhaft?“

DR. STRASSL: Nach einem ersten Untersuchungstermin in meiner Ordination mit einem ausführlichen Anamnesegespräch, einer körperlichen Untersuchung und gegebenenfalls Durchführung einer weiterführenden diagnostischen Abklärung mit Röntgen, MRT, CT oder Ultraschall wird der individuelle Behandlungsplan genau besprochen und gegebenenfalls die Behandlung gleich begonnen. Die pulsierende elektromagnetische Feldtherapie wird mit als ideal für die jeweilige Körperregion vorgeprogrammierten Geräteeinstellungen, welche man jedoch individuell anpassen kann, angewendet. Eine Sitzung dauert ca. 10-15 Minuten und kann auch durch die Kleidung appliziert werden. Man spürt bei der Behandlung leichte Muskelzuckungen, die aber nicht schmerzhaft sind, dazu wird die Intensität am Gerät individuell eingestellt.

„Wie lange dauert es, bis ich eine Wirkung merke? Wie oft muss man die Behandlung machen?“



Dr. Roman Straßl ist Facharzt für Orthopädie, orthopädische Chirurgie und Sportarzt.

DR. STRASSL: Je nach Krankheitsbild dauert es unterschiedlich lange, bis man eine Besserung merkt. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass schon kurz nach der Anwendung eine angenehme Entspannung der schmerzhaften Körperregion oft verbunden mit einer Schmerzlinderung spürbar ist, meist ist jedoch eine Serie von zu mindestens fünf Sitzungen notwendig, um ein zufriedenstellendes Behandlungsergebnis zu erzielen. Meistens vereinbart man einen Behandlungstermin pro Woche, je nach Schweregrad können manchmal auch mehrere Termine pro Woche sinnvoll sein.

„Gibt es Risiken und Nebenwirkungen? Bei wem darf man die Behandlung nicht machen?“

DR. STRASSL: Nachdem die Behandlung mit Magnetfeldern arbeitet, sind keine wesentlichen Risiken oder Nebenwirkungen bekannt. Jedenfalls darf die Behandlung aus Sicherheitsgründen bei Patienten mit im Körper befindlichen elektronischen Geräten, wie zum Beispiel Herzschrittmacher, Defibrillatoren, elektronischen Insulinpumpen oder Ähnlichem und bei Patienten mit Epilepsie nicht gemacht werden.

„Kann man auch Kinder behandeln?“

DR. STRASSL: Ja, vor allem sportartspezifische Überbelastungsbeschwerden bei sehr sportlichen Kindern und Jugendlichen eignen sich gut für eine PEMFT. Ich betreue in meiner Ordination viele Kinder und Jugendliche vor allem aus hochambitionierten Vereinssportarten wie Eishockey, Eiskunstlauf und Fußball, jedoch auch aus den Bereichen Klettern, Radsport/Mountainbike, Laufsport und Ballett/Tanz. Aber auch bei Kindern und Jugendlichen, welche an umgangssprachlich sogenannten „Wachstumsschmerzen“ leiden, zeigt die PEMFT in vielen Fällen gute Erfolge.

BEWEGUNGSAPPARAT ÜBER DAS ORGANSYSTEM BEHANDELN!

WAS STECKT HINTER DER VISZERALEN THERAPIE?

Mit einer viszeralen Therapie haben nur wenige Menschen Kontakt gehabt, da der Zusammenhang von Organen zum Bewegungsapparat oftmals in die Therapie nicht miteinbezogen wird. Es sollen dabei Verklebungen gelöst, Spannungen reduziert und die Verschieblichkeit der Strukturen zueinander verbessert werden.



■ Viszerale Therapie kann den Körper dabei unterstützen wieder besser ins Gleichgewicht zu finden, die Körperfunktionen zu optimieren, die Beweglichkeit zu verbessern und damit das Wohlbefinden zu steigern.

Die viszerale Therapie (lat. „viszeral“ = die Eingeweide betreffend) ist ein Behandlungskonzept, dass die Verbindung vom Organsystem zum Bewegungsapparat als Grundlage heranzieht. Damit unseren Organen im Körper Halt und ihr Platz verliehen wird, gibt es unterschiedlichste Befestigungen hin zu knöchernen Strukturen, Muskeln oder Faszien. In Folge von Operationen, Infektionen, falschen Ernährungsgewohnheiten, Haltungsfehlern, Stress etc. kann es zu negativen Auswirkungen auf unser Organsystem kommen. Dabei können die betroffenen Organe eine vermehrte Spannung aufbauen, die sich über ihre Fixierungen auf den umliegenden Bewegungsapparat übertragen kann.

Ziel der viszeralen Therapie ist es, über manuelle Techniken am Organsystem die Störungen des Bewegungsapparats zu behandeln. In weiterer Folge können auch primär organische Beschwerden wie beispielsweise Stoffwechselerkrankungen, Verdauungsbeschwerden, hormonelle Entgleisungen oder auch Lungenerkrankungen mit viszeraler Therapie positiv beeinflusst werden.

INDIKATIONEN FÜR VISZERALE THERAPIE?

Das Spektrum an Erkrankungen und Dysfunktionen, die mit viszeraler Therapie beeinflusst werden können, ist groß. Da die Dysbalance eines Organes über die Beeinflussung des Bewegungsapparates weitreichende Folgen haben kann, wird in der Therapie versucht sogenannte „Läsionsketten“ zu eruieren und diese zu therapieren. Ein Beispiel dafür ist: Verstopfungen oder andere Ver-

dauungsbeschwerden verändern die Spannung des Dickdarms, der teilweise eng mit der Beckenschaukel und der darin liegenden Hüftmuskulatur verbunden ist. Dadurch kann die Stellung des Hüftgelenks verändert werden, was sich wiederum auf die gesamte Beinachse auswirkt, weshalb folglich auch Knieschmerzen entstehen können.

Im Anschluss an die Therapie empfiehlt sich eine sanfte Wärmeanwendung und „Nachruhen“ für circa 20-30min, da dann der therapeutische Input bestmöglich vom Körper verarbeitet werden kann. Zusätzlich dazu kann auch eine Eigenmobilisation als Heimübungsprogramm erlernt werden.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Anruf!

IGIA – Ambulatorium für Physiotherapie

Aigner Straße 29, 5026 Salzburg

Tel: 0662 64 93 77

office@igia.at

www.igia.at



ICH BIN SELBST BETROFFEN UND WEISS, WORAUF ES ANKOMMT

Die Pflegeagentur – 24h-Betreuung GmbH mit Sitz in Wien und Salzburg ist spezialisiert auf die Vermittlung von Pflegepersonal für Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Beeinträchtigung und Menschen mit chronischen Erkrankungen. Im PULS-Interview gibt Geschäftsführerin Mag. Nermina Dogic Einblick worauf gute Pflege aufbaut.

Welchen Zugang haben Sie persönlich zum Thema Pflege?

DOGIC: Da ich selbst seit Geburt im Rollstuhl sitze, war ich schon immer auf Betreuungskräfte angewiesen. Ich weiß daher, worauf es in diesem Bereich ankommt und freue mich, mit meiner Vermittlungsagentur Positives bewirken zu können. So setze ich mich als ausgebildete Juristin auch für die Rechte der Betroffenen ein.

Wie steht es Ihrer Meinung nach um das Pflegesystem in Österreich?

DOGIC: Das Pflegesystem ist stark überlastet. Die 24h-Betreuung ist eine der Pflegesäulen in Österreich, neben den Krankenhäusern, Seniorenwohnheimen und Rehabilitationszentren. Alle diese Versorgungsmöglichkeiten sind notwendig, um das System erhalten zu können.

Was überzeugt die Menschen letztlich, eine 24-Stunden-Betreuerkraft zu engagieren?

DOGIC: Die von uns vermittelten Betreuungskräfte sind in der Lage persönliche Bedürfnisse eines jeden zu decken und in gewohnter Umgebung auf die Wünsche der Betroffenen einzugehen. So ist Ihnen eine angenehme Lebensqualität gesichert. Die zu betreuende Person so fürsorglich zu umsorgen und sich mit ihr eingehend zu beschäftigen, ist in dieser Art und Weise in keiner anderen Einrichtung möglich. Die Betreuung daheim kann mit Hilfe des Pflegegelds finanziert werden, den jeder erhält, der einen ständigen Betreuungsbedarf hat. Für die 24h-Betreuung gibt es einen Zuschuss des Sozialministeriums. In einzelnen Bundesländern wie Vorarlberg und dem Burgenland gibt es noch eine zusätzliche Förderung für die Betreuung Zuhause. Bei all diesen Anträgen unterstützen wir die Familien sehr gerne.

Was zählt alles zu den Aufgaben von 24h-Betreuer/innen?

DOGIC: Die von uns vermittelten Betreuungskräfte sollen eine Entlastung sein. Das heißt konkret, sie kümmern sich um den Haushalt, das Zubereiten von Mahlzeiten und was noch so anfällt, zum Beispiel einkaufen und Blumen gießen. Aber auch die Gesellschaftsfunktion ist eine sehr wichtige Aufgabe der Betreuungskräfte: Spazieren gehen oder gemeinsame Unternehmungen soweit möglich.



Mag. Nermina Dogic

Ebenso leisten die Betreuerinnen und Betreuer Unterstützung bei der Körperpflege, dem Toilettengang, Aufstehen, Niederlegen usw. Die Versorgung von Wunden, Verabreichung von Medikamenten und andere medizinische Tätigkeiten können ebenfalls durch die Betreuerinnen und Betreuer erfolgen, sofern die Anweisung eines Arztes oder einer diplomierten Krankenschwester vorliegt.

Mit welchen besonderen Herausforderungen sehen sich Pflegebedürftige konfrontiert und wie adressiert Ihre Agentur diese?

DOGIC: Es ist natürlich eine Umstellung, wenn man eine fremde Person bei sich zuhause aufnimmt und sie ein Teil der Familie wird. Die zu betreuenden Personen waren stets selbstständig und benötigen nun bei alltäglichen Dingen Hilfe – auch das ist für viele eine Herausforderung. Wir versuchen im persönlichen Gespräch auf die Sorgen einzugehen und Dank unseren erfahrenen 24h-Betreuer/innen ist die anfängliche Skepsis schnell verflogen. Eine weitere Möglichkeit ist zunächst mit der stundenweisen Betreuung zu beginnen und sich so langsam an die nun benötigte Unterstützung zu gewöhnen.



DIE PFLEGEAGENTUR
24H-BETREUUNG

DIE PFLEGEAGENTUR
24H-BETREUUNG
Linzer Bundesstraße 21a
5023 Salzburg

T: +43 662 22 57 81
office@die-pflegeagentur.at
www.die-pflegeagentur.at

GEISTIG FIT DURCH GUTES HÖREN

Hörverlust ist nachweislich einer der beiden größten vermeidbaren Risikofaktoren für Demenz!

Wie wichtig gesunde Ernährung und Bewegung für körperliche und geistige Gesundheit sind, ist allgemein bekannt. Hörverlust wird hingegen noch häufig als unausweichliches Übel des Alters hingenommen. Dabei ist Schwerhörigkeit laut dem aktuellen Bericht der Lancet Kommission zu Demenzprävention einer der beiden größten beeinflussbaren Risikofaktoren für spätere Demenzerkrankungen – neben erhöhtem Cholesterinspiegel. Diese Erkenntnis birgt aber auch eine Hoffnung: Jede und jeder Einzelne kann das individuelle Demenzrisiko wesentlich senken, indem er oder sie die Risikofaktoren bestmöglich vermeidet oder nach Bedarf eingreift. Bezogen auf Hörverlust bedeutet das: das Hörvermögen bestmöglich zu schützen und regelmäßig überprüfen zu lassen sowie bei Bedarf adäquate Hörversorgung und -therapie in Anspruch zu nehmen. Außerdem ist es wichtig, auch bei Kommunikationsproblemen die Sozialkontakte weiter zu pflegen und psychische Belastungen durch die Höreinbußen anzusprechen!

VORBEUGEN MIT REGELMÄSSIGEN HÖRTESTS UND NACH BEDARF HÖRGERÄTEN ODER HÖRIMPLANTATEN

Je ausgeprägter die Höreinschränkung, desto höher das Risiko einer späteren Demenzerkrankung. Zusätzlich beeinflusst ein Hörverlust auch die Kommunikation, was sich auf kognitive Fähigkeiten und soziale Interaktionen auswirkt – und damit eine Kettenreaktion bei weiteren psychosozialen Faktoren auslösen kann.

Doch auch die wissenschaftlichen Belege für den Nutzen von Hörgeräten in Bezug auf das Demenzrisiko werden immer deutlicher! Deswegen raten Fachleute zu regelmäßigen Hörtests und frühzeitiger Hörversorgung. Bei hochgradigem Hörverlust helfen Hörimplantate.

Stehen Sie gerade am Beginn Ihres Weges zum (Wieder)Hören oder sind Sie noch auf der Suche nach der richtigen Hörlösung? Umfassende Informationen finden Sie auf

www.hoerverlust.at

Leben
mit hoerverlust.at

Aktiv & selbstbestimmt trotz Hörverlust

Die Welt hören – ein Leben lang! Der neue Ratgeber für Senior:innen mit Hörverlust ist eine wertvolle Begleitung, die nicht nur über medizinische und technische Lösungen informiert, sondern auch praktische Tipps für den Alltag und die kulturelle Teilhabe bietet, um die Lebensqualität trotz Hörverlust deutlich zu steigern.

Kostenlos
zu bestellen unter
hoerverlust.at/ratgeber



MED-EL Niederlassung Wien | ZENTRUM HÖREN
Fürstengasse 1, 1090 Wien | Tel. +43 1 317 24 00 | office@at.medel.com
medel.com | zentrum-hoeren.at

HYPERHIDROSE

KEIN ACHSELSCHWEISS, KEIN LÄSTIGER GERUCH MEHR

Übermäßiges Schwitzen, medizinisch Hyperhidrose genannt, ist eine Erkrankung, bei der die Schweißdrüsen übermäßig viel Schweiß produzieren. MiraDry ist eine innovative Behandlungsmethode, die speziell zur nachhaltigen Reduktion von übermäßigem Schwitzen entwickelt wurde. Das Ergebnis ist dauerhaft, da die zerstörten Schweißdrüsen nicht nachwachsen.

Wer kennt diese unangenehme Situation nicht? Im Büro, vor dem ersten Date oder bei anderen aufregenden Situationen, nach körperlicher Anstrengung - wenn Schweiß in Strömen im Achselbereich fließt. In Verbindung mit der Kleidung kann es in Folge zu lästiger Geruchsbildung und großen Schweißflecken kommen.

NORMALES VS. ÜBERMÄSSIGES SCHWITZEN. Schwitzen ist ein normales Phänomen, das bei körperlicher Anstrengung oder hohen Temperaturen auftritt. Grundsätzlich dient die Schweiß Produktion dem menschlichen Körper wie eine

Kühlanlage und sorgt dafür, dass er nicht überhitzt wird. Handelsübliche Deos töten entweder Schweiß Bakterien oder sie hemmen das starke Schwitzen, aber nur vorübergehend. Und diese enthalten zum Teil auch Substanzen, die bei vielen Menschen Hautreizungen auslösen können, wie etwa Aluminium oder auch Alkohol.

SCHWITZEN ALS SOZIALE BELASTUNG. Für Menschen, die unter übermäßigem Schwitzen leiden, ist es jedoch eine tägliche Belastung. Ihre Kleidung ist ständig nass und riecht unangenehm. Das Wohlbefinden der Betroffenen wird da-



Fotos: Haus der Schönheit

durch stark beeinträchtigt. Das kann so weit gehen, dass sie sich aus dem sozialen Leben zurückziehen, um peinliche Situationen zu vermeiden. Das ist aber gar nicht notwendig.

MIKROWELLENTHERAPIE GEGEN DRÜSEN. „Eine wirksame Behandlungsform gegen die primäre fokale Hyperhidrose in der Achselregion ist ein sanfter Eingriff mit Mikrowellen (miraDry® Verfahren)“, erklärt Dr. Jörg Dabernig vom Haus der Schönheit in Salzburg.

Sie stoppt übermäßiges Schwitzen. Die Energie der Mikrowellen zerstört dabei punktuell Schweißdrüsen in der Achselregion, während das Gewebe rundherum unversehrt bleibt. Im Rahmen dieser einmaligen Behandlung kann der Achselbereich für immer schweiß- und geruchsfrei bleiben. An den behandelten Stellen wachsen in Folge auch dauerhaft keine Haare – ein willkommener Nebeneffekt.



DR. JÖRG DABERNIG
Facharzt für Plastische und
Ästhetische Chirurgie. Mehr-
jährige internationale Zu-
satzausbildungen, Absolvent
des „Mentor International
Aesthetic Fellowship“ als
erster deutschsprachiger
Plastischer Chirurg im
Krankenhaus der Könighen
Familie von England.

HAUS DER SCHÖNHEIT SALZBURG

Alpenstraße 39
5020 Salzburg

www.dashausderschoenheit.at

Vereinbaren Sie ein unverbindliches
Beratungsgespräch unter der Telefonnummer:
0662 870 780. Weitere Informationen zu diesem
Thema finden Sie unter:

www.niemehrschwitzen.com

DIE VORTEILE DER MIRADRY®-BEHANDLUNG

// bis zu 80 % Reduzierung der Schweißbildung //
dauerhafter Behandlungserfolg // keine Operation
// keine Narkose // ohne Giftstoffe // gesundheit-
lich unbedenklich // keine Ausfallzeiten // kurze
Behandlungsdauer (ca. 1 Stunde) // keine fleckige
Kleidung mehr



Schweiß im Achselbereich. Menschen mit übermäßigem Schwitzen ziehen sich oft komplett aus der Gesellschaft zurück.



Mira dry® ist eine effektive Behandlungsmethode, um übermäßiges Schwitzen einfach zu verhindern. Denn Haut, die immer nass ist, kann sich entzünden, blass werden und Falten bilden, einreißen sowie schlecht riechen.



Die Behandlung mit MiraDry ist relativ einfach und schmerzlos. Zuerst wird die zu behandelnde Stelle lokal betäubt, um Unannehmlichkeiten während der Behandlung zu minimieren. Dann wird das MiraDry-Gerät auf die Haut aufgesetzt, um die Mikrowellenenergie gezielt an die Schweißdrüsen abzugeben. Viele Patienten bemerken bereits nach der ersten Behandlung eine drastische Reduktion des Schwitzens. In den meisten Fällen reichen ein bis zwei Behandlungen aus, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

MIT DER RICHTIGEN HALTUNG IN DIE ZUKUNFT GEHEN

✎ VON KARINA LANGWIEDER

Renée Mader hatte immer schon eine Affinität zur Gerechtigkeit. Sie begann das Studium der Rechtswissenschaften und fand ihre berufliche Erfüllung schließlich in der psychoanalytischen Psychotherapie. In ihrer Praxis in Salzburg betreut sie Menschen mit Gewalthkonflikten, Beziehungsthemen oder Angstneurosen. Auch sie selbst gibt zu, Angst zu haben.

Vor dem Zeitgeist, der sich im Moment zeigt.“ Schuld daran sei das ausgrenzende, entwertende, narzisstische miteinander Umgehen. Die Psychoanalytikerin wünscht sich im Alltäglichen ein freundlicheres In-Dialog-Treten ohne dabei die Position zu verlieren. „Ein guten Morgen mit einem Lächeln kann viel bewirken“, weiß Mader und ergänzt: „Wir können eine Haltung an den Tag legen, die positiv verändern wird.“

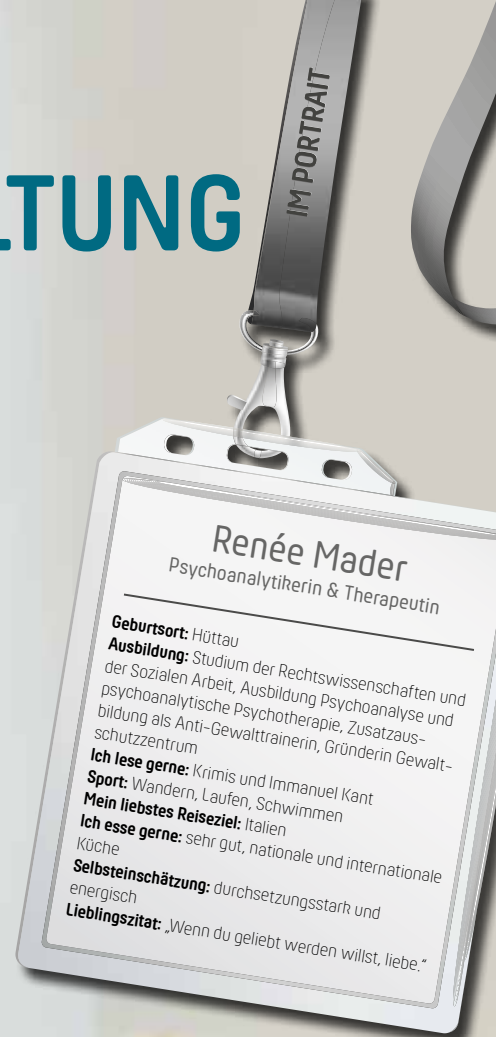
Menschen können sich nur in der sozialen Begegnung und Auseinandersetzung mit anderen weiterentwickeln. Auf die Frage, was sie auf eine einsame Insel mitnehmen würde, antwortet Mader deshalb mit einem Schmunzeln: „Bücher, Freunde und gutes Essen sowie Getränke - Einsamkeit wird überbewertet.“ Doch: Sich Zeit zu nehmen, um zu reflektieren und zu hinterfragen, sei wichtig, so die Therapeutin. Für sie besteht der Sinn des Lebens darin, so lebendig wie möglich zu sein, sich weiterzuentwickeln und zu lieben. Ihr Privatleben und den Beruf vereinbart die Psychoanalytikerin, indem sie ständig Prioritäten changiert: „Einmal ist die Familie wichtiger, weil hier etwas ansteht, dann wieder die Patienten, die eine akute Krise durchleben.“ Als Selbstständige hat Mader schon einmal 60- Stunden-Wochen. In der Liebe sei ein gegenseitiges Akzeptieren und miteinander Kommunizieren da ein Muss.

SICH DAS LEBEN EROBERN

In ihrer Arbeit ist Mader immer im Verstehensprozess und bewertet nicht. Die Psychoanalytikerin will so tief wie möglich verstehen, warum Paare in Beziehungen mit destruktiver Drift bleiben, Menschen

Ängste haben oder Gewalt ausüben. Letzteres passiere oft als Resultat tiefer innerer Konflikte. „Ein gefühltes Bedrohtsein, dass mich Emotionen und Affekte derart überschwemmen, dass ich sie nicht mehr halten kann, lässt sich auf frühkindliche Mängel zurückführen“, erklärt die Expertin. Oft wurden die Ebenen der Grenzziehung und die des Selbstwertes nicht gut aufgebaut. Die gute Nachricht: All das ist überwindbar. Krisen sind nun einmal lebensbegleitend. „Es kommt immer darauf an, welche Möglichkeiten man in sich und im Außen hat, diese zu bewältigen“, so Mader und fügt hinzu: „Wie wir uns verhalten ist bestimmt von unserem Innenleben.“

An ihrem Beruf erfüllt die Therapeutin am meisten in die Tiefen der Persönlichkeiten einzutauchen und mit ihnen einen Entwicklungsprozess anzustoßen. Besonders freut sie sich, wenn sie mit jungen Menschen an inneren Hemmungen, Ängsten oder dem Gefühl von Verlorenheit so weit arbeitet, dass diese dann gut in die Welt hinaus gehen können und sich das Leben erobern.



SAMARITERBUND TAGESBETREUUNG

GEMEINSAM STATT EINSAM DEN TAG ERLEBEN

Seit 2009 und 2010 bereichern die Tageszentren des Samariterbundes die Gemeinden Schleedorf und Hallein. Die Samariterbund Tageszentren sind die ideale Lösung für Menschen, die weiterhin selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben möchten, jedoch tagsüber Unterstützung und Betreuung benötigen.

Mit liebevoller Betreuung und einem abwechslungsreichen Programm sorgen die Tageszentren des Samariterbundes Salzburg für Lebensfreude, Sicherheit und Geborgenheit. Die gemeinsame Zeit vergeht oft wie im Flug, sei es bei Gymnastik, Gedächtnistraining oder einfach durch den Austausch in geselliger Runde. Hier entstehen neue Freundschaften, beste-

hende werden gepflegt, und alle Besucher:innen sowie Mitarbeiter:innen gehen buchstäblich „durch dick und dünn“.

ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE – SINNSTIFTEND FÜR BESUCHER

Die Tageszentren in Schleedorf und Hallein sind flexibel auf die Bedürfnisse ihrer Besucher abgestimmt – sei es an einem oder mehreren Tagen pro Woche. Auch pflegende Angehörige profitieren von diesem Angebot besonders, da sie Zeit für persönliche Erledigungen oder Erholung finden können, während ihre Liebsten gut umsorgt werden.

Unsere Kund:innen genießen nicht nur die geselligen Aktivitäten und die köstlichen Mahlzeiten, sondern auch Zusatzangebote wie Pediküre, Fitnessangebot oder, je nach Bedarf, die Möglichkeit einer Pflegedusche. Damit niemand auf Komfort verzichten muss, bietet der Samariterbund einen speziell ausgestatteten Fahrdienst an, der die Gäste bequem von zu Hause abholt und sicher wieder zurückbringt – senioren- und rollstuhlgerecht.

Beide Tageszentren bieten eine wertvolle Möglichkeit, den Alltag mit Freude, Abwechslung und sozialen Kontakten zu bereichern. Vereinbaren Sie noch heute einen kostenlosen Schnuppertag und erleben Sie selbst, was die Tageszentren des Samariterbundes so besonders macht.



ÖFFNUNGSZEITEN & KONTAKT

Schleedorf: Montag und Mittwoch, jeweils 8:00 – 16:00 Uhr
Hallein: Montag bis Freitag, jeweils 8:00 – 16:00 Uhr
soziales@samariterbund.eu
Tel: 0662/8125 - 66

Foto: Samariterbund

LEBEN ZU RETTEN KANN SO EINFACH SEIN!

ERSTE-HILFE-KURSE

In Notfallsituationen schnell und angemessen zu handeln, kann den entscheidenden Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten. Daher sind unsere Kurse mehr als nur eine Pflichtschulung – sie rüsten für das tägliche Leben und geben Ihnen die Sicherheit bei Unfällen oder plötzlich auftretenden gesundheitlichen Problemen richtig zu reagieren.

WIR HABEN DEN PASSENDEN KURS FÜR SIE!

- Lebensrettende Sofortmaßnahmen – **Fahrschulkurse** (6 Stunden)
- Grundkurse zur Ausbildung **betrieblicher Ersthelfer** (16 Stunden)
- **Auffrischkurse** (4 oder 8 Stunden)
- **NIK** – Notfälle im Kindesalter Kurse (4 bis 8 Stunden)
- **Spezialkurse** Individuell, z.B. ein Training mit dem Defibrillator

Wir organisieren die Kurse regelmäßig in unserer Dienststelle, kommen aber auch gerne zu Ihnen ins Unternehmen!



FÜR FRAGEN UND INFOS

kontaktieren Sie uns gerne:

martina.pfeifenberger@samariterbund.eu

+43 662 8125 DW 33

Michael-Walz-Gasse 18a, 5020 Salzburg.



GESUNDHEITSBERUFE SIND ZUKUNFT

Der Gesundheitssektor steht vor großen Herausforderungen. Die steigende Lebenserwartung, der medizinische Fortschritt und eine wachsende Bevölkerung führen zu einem immer größeren Bedarf an qualifizierten Fachkräften. Ob in der Diagnostik, Therapie, Pflege oder Prävention – ExpertInnen im Gesundheitswesen werden dringend gebraucht.

STUDIEREN AN DER FH SALZBURG

Das Department Gesundheitswissenschaften der FH Salzburg bietet zum Beispiel sieben Bachelorstudiengänge im Bereich der Pflege sowie für gehobene medizinisch-therapeutisch-diagnostische Gesundheitsberufe (MTD-Berufe). Ein starker Fokus auf Praxisnähe, Innovation und Wissenschaft bereitet die Studierenden optimal auf die Anforderungen im Gesundheitswesen vor.

PRAXIS UND BERUFSBEFÄHIGUNG

Durch die enge Zusammenarbeit mit Krankenhäusern und Gesundheitseinrichtungen

sammeln Studierende bis zu 2.300 Praxisstunden und erhalten wertvolle Einblicke in den Beruf. Zusätzlich werden fundierte wissenschaftliche Kenntnisse vermittelt, die auch auf forschungsbezogene oder leitende Tätigkeiten vorbereiten. Alle Bachelorstudiengänge schließen mit dem Titel *Bachelor of Science in Health Studies*

und der gesetzlichen Berufsbefähigung ab. AbsolventInnen stehen damit vielfältige Karrieremöglichkeiten in Kliniken, Praxen und anderen Gesundheitseinrichtungen offen.

WEITERFÜHRENDE MÖGLICHKEITEN

Neben dem außerordentlichen Masterstudium Hebammenwissenschaft bietet die FH Salzburg akademische Lehrgänge wie Kinder- und Jugendlichenpflege sowie Psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege an. Bereits diplomierte Pflegekräfte können mit dem berufsbegleitenden Weiterbildungsmodul *Evidence-Based*



Foto: Pixabay/Geralt

Gesundheit zu fördern ist deine Mission?

- Biomedizinische Analytik, Bachelor
- Ergotherapie, Bachelor
- Gesundheits- & Krankenpflege, Bachelor
- Hebammen, Bachelor
- Orthoptik, Bachelor
- Physiotherapie, Bachelor
- Radiologietechnologie, Bachelor
- Weiterbildungen



FH Salzburg
Gesundheits-
wissenschaften

**Jetzt
bewerben**

Infos und Bewerbung unter:
www.fh-salzburg.ac.at/studium/gw



kompetent
relevant
nachhaltig

Nursing ihre Qualifikation auf Bachelor-Niveau erweitern. Beim Open House am 22. März 2025 am Campus Urstein können sich Interessierte vor Ort über die Studiengänge und Weiterbildungen informieren.

Weitere Informationen: www.fh-salzburg.ac.at/studium/gw

GESUNDHEITSSCHULEN DES BFI-SALZBURG

Auch das Salzburger BFI punktet mit seinem Ausbildungsangebot im Gesundheitsbereich. „Der Bedarf an gut ausgebildeten Fachkräften im Gesundheitsbereich und im Pflegesektor steigt kontinuierlich. Um unsere AbsolventInnen auf diese wichtigen Rollen vorzubereiten, setzt das Gesundheitszentrum des BFI Salzburg auf Qualitätsarbeit in der Ausbildung, breite Vernetzung und zeitgemäße Unterrichtsmodelle“, so Mag. Franz Fuchs-Weigl, Geschäftsführer des BFI Salzburg. Das BFI-Gesundheitszentrum betreibt dazu die Schule für medizinische Assistenzberufe der AK am BFI Salzburg und die Schule für Gesundheits- und Krankenpflege der AK am BFI Salzburg, inklusive der Weiterbildungsakademie Pflege. Angeboten werden unter anderem:

AUSBILDUNGEN PFLEGE

- Pflegeassistent
- Pflegefachassistent
- Aufschulung Pflegeassistent zur Pflegefachassistent (1 Jahr) Vollzeit und in Teilzeit (18 Monate)

- Pflegefachassistent zum Bachelor (Vorbereitungslehrgang)

SOZIALBETREUUNGSBERUFE – HEIMHILFE

- Alltagsmanager:in ab Herbst 2025

SCHULE FÜR MEDIZINISCHE ASSISTENZBERUFE DER AK AM BFI SALZBURG

- Ordinationsassistent (berufsbegleitend)
- Laborassistent (Teilzeitausbildung)
- Operationsassistent (Vollzeitausbildung)
- Gipsassistent (berufsbegleitend)
- Medizinische Fachassistent (Diplomprüfung)

Weitere Informationen: www.bfi-sbg.at

PASSENDE WEITERBILDUNGEN AM WIFI

Weiterbildung in Gesundheitsberufen bringt Möglichkeiten. Der Gesundheitssektor wächst und wird vielfältiger. Neben medizinischen Gesundheitsberufen haben sich zahlreiche Beratungs- und Trainingsberufe etabliert, die Gesundheit fördern und Beschwerden vorbeugen, weiß man am WIFI. Neben einer Vielzahl an Pflege- und Gesundheitsberufen bietet das WIFI zudem Gesundheitsberufen aus dem Bereich Training oder Ausbildungen zur Medizinischen Verwaltungsfachkraft sowie Kurse zum Medizinprodukteberater/in lt. Medizinproduktegesetz.

Weitere Informationen: www.wifisalzburg.at



Das digitale Service
für Gesundheitsberufe



Meine Kompetenz

Die kostenlose App für iOS & Android



Download on
App Store



GET IT ON
Google Play

BERUFLICHE REHABILITATION: NEUSTART MIT PERSPEKTIVE

Ein Unfall, eine Krankheit oder andere gesundheitliche Herausforderungen können die Ausübung des bisherigen Berufs unmöglich machen. Doch das bedeutet keinen endgültigen Abschied vom Arbeitsleben.

Die Berufliche Rehabilitation eröffnet Betroffenen neue Chancen und Perspektiven. In Salzburg leistet das Berufliche Bildungs- und Rehabilitationszentrum (BBRZ) dabei wertvolle Unterstützung.

NEUANFANG MIT MASSGESCHNEIDERTEN LÖSUNGEN

„Wir möchten Menschen dabei helfen, trotz gesundheitlicher Herausforderungen wieder eine berufliche Perspektive zu finden“, erklärt Gerald Gabl, Geschäftsstellenleiter des BBRZ Salzburg. „Dabei setzen wir auf maßgeschneiderte Lösungen, die sich an den individuellen Bedürfnissen unserer Kund:innen orientieren.“

Das Angebot richtet sich an Personen, die entweder nicht mehr in ihren bisherigen Beruf zurückkehren können oder die eine neue Tätigkeit suchen, die ihren gesundheitlichen Voraussetzungen entspricht. Besonders häufig führt der Weg von handwerklichen und körperlich anspruchsvollen Berufen hin zu kaufmännischen oder technischen Tätigkeiten.

WIE BERUFLICHE REHABILITATION FUNKTIONIERT

Eingangs geht es darum herauszufinden, welcher Job zu einer Person passt. Dabei ist die gesundheitliche Situation einer Person wichtig, ebenso auch ihre Vorerfahrungen, Kenntnisse und Stärken. Zugleich werden persönliche Probleme in Angriff genommen: Ängste, Schulden, Wohnungssorgen – für alles findet sich gemeinsam eine Lösung.

Gemeinsam mit dem Reha-Coach bereitet sich die Person auf ihr berufliches Ziel vor. Dazu zählt zum Beispiel auch ein Training, bei dem man lernt, wieder in den Arbeitsalltag hineinzukommen und Selbstvertrauen zu tanken.

Die Person braucht spezielle Fähigkeiten oder vielleicht sogar eine komplette Qualifizierung, um ihr berufliches Ziel zu erreichen? Kein Problem! Im BBRZ kann sie alle Qualifikationen erwerben, die nötig sind. Gemeinsam sucht man auch nach geeigneten Unternehmen und Arbeitsplätzen und unterstützt bei der Bewerbung. Die Dauer des Prozesses variiert und wird individuell angepasst. Während manche Angebote nur wenige Monate dauern, sind andere intensiver und können bis zu zwei Jahre in Anspruch nehmen.



BBRZ

GANZHEITLICHER ANSATZ: FACHLICH UND MENSCHLICH

Berufliche Reha kann aber noch mehr: Neben der fachlichen Qualifikation liegt ein starker Fokus auf der persönlichen Entwicklung der Betroffenen. Psychologische und soziale Unterstützung helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken und die Herausforderungen eines beruflichen Neustarts zu meistern.

DER WEG ZUR BERUFLICHEN REHABILITATION

Ebenso wie die medizinische Wiederherstellung einer Person ist auch die Berufliche Rehabilitation dem Staat ein wichtiges Anliegen. Deswegen werden nach einer Bewilligung alle Kosten von AMS, PVA, AUVA oder anderen öffentlichen Einrichtungen übernommen. Zudem erhalten Personen während der Beruflichen Reha Geld für ihren Lebensunterhalt.

WIR KREIEREN AUS HERAUSFORDERUNGEN CHANCEN!

Berufliche Rehabilitation bietet Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen eine echte Chance, sich beruflich neu zu orientieren und wieder aktiv am Arbeitsleben teilzunehmen. In Salzburg zeigt das BBRZ, wie eine individuelle und professionelle Unterstützung neue Perspektiven schafft – sowohl für die Betroffenen als auch für die Gesellschaft.

BBRZ BERUFLICHES BILDUNGS- UND REHABILITATIONSZENTRUM

Wir kreieren aus Herausforderungen Chancen! Jährlich begleiten wir über 6.500 Menschen zurück ins Berufsleben!

Schillerstraße 25, 5020 Salzburg
BBRZ-Hotline 0800 206 400
www.bbrz.at

Besuchen – Begleiten – gemeinsame Momente schaffen

Mag. Christoph Archet, Dipl. wertorientierter systemischer Coach und Berater –
Gesellschafter und Begleiter für Senioren in Salzburg



Freude teilen, Gemeinschaft erleben: Ich begleite Seniorinnen und Senioren im Raum Salzburg bei Spaziergängen, Reisen, Kulturbesuchen, nehme mir Zeit für Gespräche oder unterstütze sie bei Terminvereinbarungen sowie täglichen Erledigungen im und außerhalb ihres Haushaltes.

Ich wende mich an ältere und allein lebende Menschen, die zu Hause gern Gesellschaft hätten und sich für Unternehmungen eine zuverlässige Begleitung wünschen. Gleichzeitig möchte ich Angehörige bei der Betreuung unterstützen und ihnen als Begleiter mit Rat und Tat zur Seite stehen.

REISEN & FREIZEIT

Fühlen Sie sich manchmal einsam? Wünschen Sie sich ab und zu jemanden zum Reden? Suchen Sie einen zuverlässigen Begleiter für Ausflüge und Reisen? Ich erzähle Ihnen gerne mehr über mich und wann und wo ich Ihnen Gesellschaft leisten kann. Ich komme zu Ihnen nach Hause oder wir unterhalten uns in der Natur oder am Telefon. Ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Wenn Sie es möchten, bin ich auch gerne rund um die Uhr für Sie da. Die Mindestdauer meines Besuchs beträgt zwei Stunden. Gerne auch länger nach Vereinbarung.

Rufen Sie mich einfach an. Tel. 0699-11810847

25 JAHRE KIDS-LINE SALZBURG

DU KANNST MIT UNS ÜBER ALLES SPRECHEN

Gewalterfahrung, Missbrauch, Konflikte in der Schule oder Einsamkeit. Die Gründe für einen Anruf bei der kids-line sind unterschiedlich. Seit 25 Jahren stehen haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter Kindern- und Jugendlichen in Krisensituationen zur Seite. Im PULS-Interview erklärt kids-line Koordinatorin Theresa Schimke, welche Themen Kinder und Jugendliche belasten.



Das Angebot von kids-line in Salzburg ist, das emotionale und soziale Wohlbefinden von Kindern, Jugendlichen zu stärken und sie in ihrer persönlichen Entwicklung fördern.

Welche Fragen und Probleme werden bei kids-line beantwortet?

SCHIMKE: Wir sind ein multiprofessionelles Team. Schwerpunktmäßig geht es oft um das Thema Einsamkeit. Darauf suchen Kinder und Jugendliche Antworten. Wie kann man mit Einsamkeit umgehen und wie kann man mit belastenden familiären Situationen zurechtkommen? Was sich häuft sind auch psychiatrische Fragen. Viele Kinder bringen zum Teil schwere Diagnosen und intensive Traumaerlebnisse mit. Wie kann ich mein Leben aushalten und verstehen? Diese Fragen zu beantworten ist auch der Grundauftrag von kids-line. Ich bin für dich da, ich höre zu, ich bin so gut wie möglich hilfsbereit, im Sinne wo bekommst du Hilfe. Hier übernehmen wir eine Brückenfunktion, wie man Kinder unterstützen kann, dass sie Hilfe bekommen, die ihr Leben positiv verändern kann.

Also zuhören, verstehen und beraten wohin man sich wenden kann?

SCHIMKE: kids-line ist eine anonyme Chat- und Telefonberatungsstelle. Es gibt keine persönlichen Face-to-Face Kontakte. Wir wollen die Personen sein, wo sich Kinder öffnen und Vertrauen aufbauen können, sich wohl und sicher fühlen.

Was sind konkrete Traumata, mit denen Sie seitens der Kinder befasst werden?

SCHIMKE: Wir haben viele Kinder mit Missbrauchs- und Gewalterfahrung, bzw. mit miterlebter Gewalt. Auch Verlust- und Trennungsthematiken spielen eine Rolle oder Patchworksituationen. Etwa wenn zum Beispiel für das Kind eine Bindungsperson durch Tod oder Trennung weggefallen ist. Bei diesem Themen haben viele Kinder mit den Folgeerscheinungen zu kämpfen.

Warum finden keine direkten Kontakte statt?

SCHIMKE: Das hat Vor- und Nachteile. Die Vorteile der Online- oder Telefonberatung ist die Niederschwelligkeit. Somit ist es für Kinder und Jugendliche möglich, sich in fast allen Lebenssituationen an uns zu wenden, weil fast jeder Zugang zu Telefon, Computer oder Tablet besitzt. Bei der Telefonberatung geht es auch um das Gefühl der Verbundenheit. Mit Stimme kann man ja Beziehung und Gefühl vermitteln. Aufgrund der Niederschwelligkeit ergeben sich auch viele Themen. Im Chat etwa testen Kinder aus wie weit sie gehen können bevor der Schritt zum Telefon überhaupt möglich wird. Am Telefon ist natürlich ein Stück weniger Anonymität vorhanden als im Chat.

Wie gehen Sie als Betreuer mit schwierigen Situationen um, wenn Sie spüren, man müsste eigentlich die Polizei, das Jugendamt oder andere Institutionen verständigen?

SCHIMKE: Wir können den Kindern nur Rückmelden, welche Form der Unterstützung aus unserer Sicht nötig wäre. Wir können zu bestimmten Situationen aufklären und eine Handlungsanleitung geben, für die jeweils individuelle Situation. Ziel ist es immer die Kinder- und Jugendlichen so zu stärken und zu stabilisieren, dass sie diesen Schritt von alleine gehen können. Dann ist sehr viel möglich. Die Selbstwirksamkeit ist in diesem Kontext heilsam. So erleben die Betroffenen das sie vielleicht zum ersten Mal selbständig eine Entscheidung treffen können und nicht fremdgesteuert sind.

In welchem Alter werden Kinder- und Jugendliche von Kids Line betreut und wer steht hinter kids-line

SCHIMKE: Ab wann sie sich selbstständig melden. In Regel von circa 8 Jahren bis ins junge Erwachsenenalter. Kids-line wird

getragen von der Erzdiözese Salzburg und von Stadt und Land Salzburg gefördert. Um die Beratungen von kids-line weiterhin zu gewährleisten brauchen wir mehr Förderungen, um die gestiegenen Kosten abzudecken. Denn gleichzeitig steigt der Bedarf an. In den letzten 4 Jahren haben sich die Beratungen und Kontakte jährlich verdoppelt.

Warum ist der Bedarf aus Ihrer Sicht gestiegen?

SCHIMKE: Die Corona-Pandemie hat den Zugang befeuert. Probleme wie Gewalt, Einsamkeit, suizidale Gedanken, Stress und Druck in der Schule waren schon davor präsent. Sich Hilfe zu holen ist zudem ein Stück weit enttabuisiert worden. Die Ansammlung all dieser Entwicklungen und Geschehnisse hat dazu beigetragen, dass wir diese hohe Zahl an Betreuungen haben. Dazu kommen noch gesellschaftspolitische Entwicklungen wie Klimakrise oder Ukraine-Krieg die auch Kinder und Jugendliche beschäftigen.

Vielen Dank für das Gespräch.



**MAG. KATJA SCHWEITZER
THERESA SCHIMKE**

Koordinatorinnen von kids-line

KIDS-LINE: WIR SIND FÜR DICH DA

Wir sind für dich erreichbar –
täglich von 13-21 Uhr.

Tel: 0800 234 123

www.kids-line.at



MAG. GERHARD DARMANN

Theologe, Psychotherapeut,
Leiter der Telefonseelsorge und
kids-line Salzburg
gerhard.darmann@ts142.at

TELEFONSEELSORGE

ANRUFEN KÖNNEN – BEI TAG UND BEI NACHT. „Kann ich mit Ihnen reden?“ „Ich mache mir solche Sorgen“ „Wie soll das weitergehen?“ „Ich kann nicht mehr ...!“ Die Menschen, die sich bei der Telefonseelsorge melden, wünschen sich Personen als Gegenüber, die ihnen zuhören, die einfach da sind und sie begleiten. „Das hat mir jetzt gutgetan ...“ Nicht selten gibt es eine Rückmeldung wie diese.

SCHREIBEN TUT DER SEELE GUT! Wer sich lieber die Sorgen von der Seele schreibt, kann sich an die Mail- oder Chatberatung der Telefonseelsorge melden.

DAS WISSEN DIE WENIGSTEN ÜBER UNS: Wo wir zu finden sind ... aber das wollen wir auch nicht verraten. Uns ist wichtig, dass alle folgende Informationen intus haben und weitergeben können:

142 ist die Nummer der Telefonseelsorge. Ohne Vorwahl gebührenfrei im gesamten Bundesland. Unter www.ts142.at oder www.telefonseelsorge.at kann man die Mail- und Chatberatung der Telefonseelsorge erreichen.

0800 234 123 ist die Nummer der kids-line. Online kann man die Chatberatung der kids-line unter www.kids-line.at erreichen.

Auf eine gute Verbindung auch in Zukunft!

Im Namen des gesamten Teams! Rückmeldungen und Anregungen sind sehr willkommen.

KLEINE DENKER, GROSSE FRAGEN:

WARUM SCHON KINDER PHILOSOPHIEREN SOLLTEN

✍ VON BETTINA BUSSMANN

Über die Bedeutung des Philosophierens für junge Menschen. Es gibt viele Dinge, die wir jungen Menschen mit auf den Weg geben müssen, damit sie die Welt verstehen und sich darin orientieren können.

In der Schule lernen Kinder zum Beispiel verschiedene traditionelle Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben und Rechnen. Um die schnelllebige, zukünftige Welt allerdings verstehen und sich darin orientieren zu können, benötigen wir eine weitere Kulturtechnik, die sich in der Bildungslandschaft langsam verankert: das Philosophieren. Insbesondere das Philosophieren mit Kindern und Jugendlichen etabliert sich im deutschsprachigen Raum als Schulfach, als Wahlfach oder als außerschulisches Bildungsangebot, z.B. im Museum. Der Grund für die gestiegene Nachfrage liegt darin, dass multikulturelle, komplexe und durch technische Transformationen sich ändernde Gesellschaften ganz bestimmte Fähigkeiten von uns verlangen, die mit dem Philosophieren erlernt werden. So müssen wir z.B. die Perspektiven von Personen nachvollziehen, die unterschiedliche Werte und Überzeugungen vertreten, Überzeugungen, die wir sehr oft geradeheraus ablehnen: Wie können wir mit diesen Personen in ein Gespräch über ihre und unsere Werte und Überzeugungen treten? Und auf welche Weise können wir mit ihnen konstruktiv unsere Argumente austauschen? Andere Fragen betreffen unser Verhältnis zur Umwelt, zu Tieren, zu unseren Freunden: Wie muss ich diese behandeln, damit kein Schaden entsteht, weder für die Umwelt, die Tiere noch für meine Mitmenschen? Welche ethischen Regeln gibt es, die ich befolgen kann? Philosophie-



ren als Kulturtechnik setzt bei den Fragen der Kinder an – und nicht bei den Antworten der „großen Philosophen“. Es möchte ihnen Werkzeuge an die Hand geben, um sich den oben genannten Fragen zu nähern und im Austausch mit der Gruppe Antworten zu finden.

KONZEPT DER KINDERPHILOSOPHIE

Der Philosoph Matthew Lipman hat in den 1970er Jahren das Konzept des Philosophierens mit Kindern begründet. Als Universitätsprofessor war er schockiert darüber, wie unkritisch seine Studierenden damals auf die Problematik des Vietnamkrieges reagiert haben und wie ungenügend ihre sprachlichen und argumentativen Kompetenzen waren. Gutes Denken, so seine Überzeugung, müsse deshalb schon bei den Kleinen beginnen. Der Rahmen für diese Form des Austausches ist die community of inquiry, die einen geschützten und vertrauensvollen Raum für philosophische Gespräche bietet. Mit vielseitigen Methoden wie Bilderbüchern, Geschichten, eigenen Erlebnissen, Filmen oder Kunstwerken kann zu Beginn das philosophische Denken erlernt und die gedankliche Kreativität gefördert werden.

HILFE UM FRAGEN DES LEBENS ZU VERSTEHEN

Um einen kleinen Einblick in die Praxis zu erhalten, folgt ein Ausschnitt aus einem Gespräch, den die Philosophie-Dissertandin Anna Breitwieser in einer Linzer Schule mit 11-jährigen Kindern durchgeführt hat. Sie sollten zunächst aus einem Koffer mit verschiedenen Gegenständen einen auswählen und dazu Fragen zum Thema Liebe stellen: Julia, die ein Päckchen Pflanzensamen in der Hand hielt, fragte: „Ist es immer aus Liebe, wenn neues Leben entsteht?“ Ein Porzellan-Nilpferd inspirierte zu der Frage: „Was ist Tierliebe?“ Ghilas, der ein silbernes Herz ausgesucht hatte, wollte wissen: „Hat die Form eines Herzens etwas mit Liebe zu tun?“ Ein Fläschchen mit einem Herzmotiv führte zu: „Kann man jemanden verliebt machen?“ Diese Fragen zeigen, dass philosophische Fragen mit Fragen in unterschiedlichen Lebensbereichen verknüpft sind – oder umgekehrt, dass viele Fragen, die wir uns täglich stellen, philosophische Aspekte berühren. Ein gemeinsames philosophisches Gespräch hilft Kindern, diese Zusammenhänge zu erkennen. Denkt man sich zunächst vielleicht noch „Liebe, jeder weiß doch, was das ist“, so merkt man in einem gemeinsamen Austausch, wieviele unterschiedliche Fragen sich in der Beschäftigung mit diesem Thema auftun. Für Moritz war zum Beispiel klar, dass er seinen Fisch liebt. Ein anderes Kind fragte nach: „Warum ist das so? Woran erkenne ich, ob du

deinen Fisch wirklich liebst?“ Dadurch wurde Moritz herausgefordert, in sich zu gehen, sich selber zu verstehen und gute Gründe für seine Aussage zu finden. Nach längerem Überlegen antwortete er: „Dass ich meinen Fisch liebe, erkennst du daran, dass ich ihn nicht esse.“ Die Suche nach Gründen hilft Moritz einerseits, sich seiner eigenen Haltung bewusst zu werden: Warum liebe ich meinen Fisch? Andererseits regt sie die anderen Kinder dazu an, kritisch zu hinterfragen, ob sein Grund wirklich überzeugend ist: Warum überzeugt mich Moritz Grund (oder nicht)? Chloé wendete zum Beispiel ein, dass „etwas nicht zu essen“ kein eigentliches Merkmal der Liebe sein könne, weil sie es liebt, Schokolade zu essen.

EMPATHIE DURCH PERSPEKTIVENANNAHME

Durch philosophische Gespräche wie diese werden die Schüler*innen in ihrem Denken auf etwas Grundlegendes zurückgeworfen und gelangen an die Fundamente dessen gehen, was sie selbst tun, denken oder wahrnehmen. Philosophische Gespräche regen Kinder dazu an, über ihre eigenen und die Gefühle ihrer Mitmenschen nachzudenken. Sie fördern Empathie, Selbstreflexion und kritisches Denken. Das geschieht z.B. durch Fähigkeiten wie genaues Zuhören, genaues Fragen stellen, durch das Erkennen von philosophischen Problemen in der Welt oder durch die Perspektivübernahme von Andersdenkenden. Dadurch sollen Kinder lernen, dass bestimmte Forderungen von Politiker*innen, Positionen von Freund*innen und als Wahrheit verpackte Aussagen von Autoritäten nicht als unhinterfragte Wahrheit übernommen werden sollten, sondern dass man sie durch kritisches Nachfragen und persönliches Weiterdenken zunächst prüfen muss. Um eine eigenständige Meinung zu entwickeln, werden die Gedanken in gemeinsamen Gesprächsprozess mit der Gruppe abgewogen und ausgehandelt.

Die Erfahrungen von Lehrkräften und empirische Studien bestätigen den Erfolg des Philosophierens. Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder, die regelmäßig philosophieren, bessere Sprach- und Kommunikationsfähigkeiten entwickeln, besser argumentieren können, und eine größere Fähigkeit besitzen, fremde Perspektiven einzunehmen. Die Schulung methodisch geleiteter Denkprozesse und gemeinschaftlicher Meinungsbildungsprozesse ist nicht zuletzt eine wesentliche Voraussetzung für funktionierende Demokratien. Und etwas ganz wesentliches darf nicht unerwähnt bleiben: Es macht den meisten Kindern, und oft auch den schüchternden und den stillen, sehr viel Spaß!



ASSOZ. - PROF. DR. BETTINA BUSSMANN

Assoziierte Professorin für Philosophie am Fachbereich Philosophie der Gesellschaftswissenschaftlichen Fakultät der Universität Salzburg



BUCHTIPP

Bettina Bussmann, (Hg.)
Philosophieren mit Kindern und Jugendlichen. Grundlagen-Methoden-Praxis. Metzler Verlag. 2024

WARUM WINTERSPORT IN FREIER NATUR SO GUT TUT

Hinaus in den Schnee, hinauf auf die Berge!

Gerade in unserem schönen Salzburger Land tut man sich schon sehr schwer, Ausreden zu finden um nicht raus zu müssen aus der warmen Wohnung. Denn die vielen Möglichkeiten für Sport und Erholung in der freien Natur liegen quasi direkt vor der Haustür. Dabei ist es gerade im Winter wichtiger als in jeder anderen Jahreszeit, ins Freie, in die Sonne zu kommen um sich mehr oder weniger sportlich zu bewegen.

Es geht darum, Tageslicht zu tanken. Weil der Winter ohnehin weniger Sonnenstunden hat, ist der Anteil des Schlafhormons Melatonin lange besonders hoch, was dem Körper signalisiert, dass es nach der inneren Uhr besonders lange Nacht ist. Das macht viele Menschen müde, träge und mitunter auch depressiv in der dunklen Jahreszeit. Außerdem kann es im Winter aufgrund der niedrigen UV-B-Strahlungsintensität selbst bei ausgewogener Ernährung zu einem Absinken des Vitamin-D-Spiegels im Blutserum kommen.



Weshalb es in dieser Jahreszeit besonders wichtig ist, in die Sonne, auf die Berge zu kommen, wo die Strahlung intensiver ist je höher die Sonne im Spätwinter und beginnenden Frühjahr steigt. Darum gilt: Ab nach draußen! Am besten in Bewegung, denn sowohl Licht wie auch Sport können für die Ausschüttung der Glückshormone Serotonin und Endorphin sorgen. Das bringt einfach ein gutes Körpergefühl.

TIPPS ZUR RICHTIGEN WINTERSPORT-BEKLEIDUNG

Gerade für Anfänger ist Schweiß ein Thema im Winter: Dieser muss möglichst rasch weg von der Haut sonst steigt die Erkältungsgefahr. Baumwolle direkt am Körper wäre keine gute Wahl, denn diese hält Flüssigkeit wie ein Schwamm.

Pausiert man dann kurz im Freien oder sitzt am Lift, kühlt der Schweiß am Körper rasch aus, was nicht gut ist. Besser sind synthetische Kunstfasern wie Polyamid, Elastan oder Polyester. Diese Fasern speichern selbst kaum Feuchtigkeit und leiten sie schnell von der Haut weg. Für den Sport taugt auch ein Mix aus natürlichen und künstlichen Fasern, wie bei den Stoffen Viskose, Lyocell oder Modal. So einen Fasermix findet man oft bei guter Skiunterwäsche.



AUF BLUTDRUCK UND VENEN ACHTEN

Bewegen wir uns in der Kälte – egal wie schnell – belastet das erst einmal die Gefäße stärker. Allgemein ziehen sie sich bei Kälte stärker zusammen, was den Blutdruck erhöht. Durch Bewegung steigt aber meist der Puls und die Muskeln benötigen mehr sauerstoffreiches Blut. Man sollte es also langsam angehen. Besonders aufpassen sollten Menschen mit Engstellen oder Verschlüssen in den Herzkranzgefäßen, Patienten mit Angina Pectoris-Beschwerden oder solche nach einem Herzinfarkt.



Was die Venen betrifft, hilft Kalte Luft dabei, sie zu trainieren – durch Kälte ziehen sie sich nämlich zusammen. Und wer sich in der Kälte bewegt – egal ob auf Brettern, per Rad oder zu Fuß – aktiviert die sogenannte Muskelpumpe. Die arbeitenden Muskeln aktivieren die Venentätigkeit. Dadurch kommt der Bluttransport – aus den Beinen gegen die Schwerkraft hin zum Herzen – in Schwung.

ATMUNG BEI FROSTIGEN TEMPERATUREN

Wenn es allzu frostig wird, erschwert das die Atmung und weil kalte Luft weniger Feuchtigkeit halten kann, stresst das die Schleimhäute. Es hilft, so viel wie möglich durch die Nase zu atmen damit der Körper die Luft anwärmen kann bevor sie in die Lunge kommt. Auch ein locker sitzender Schal kann bei leichtem Training eine Art „Vorwärmezone“ für die Atemluft bilden – das Atmen sollte dadurch aber nicht grundsätzlich erschwert werden. Allgemein gilt: Bei Minustemperaturen vorsichtiger ans Training herantasten. Manche Sportwissenschaftler raten bei unter minus 10 Grad nur noch zu leichter Bewegung. Schmerzt das Atmen, sollten man auf jeden Fall sofort Belastung bzw. Geschwindigkeit reduzieren.

YUKIGASSEN



Ein Spiel um Strategie, Geschick und Schneebälle!

Die kommenden Meisterschaften werden von Freitag, 14. bis Sonntag, 16. März 2025 in Filzmoos ausgetragen.

Yukigassen – japanisch für „Schneeschlacht“ – ist ein japanischer Mannschaftssport, der auf dem Prinzip einer Schneeballschlacht aufbaut. Der Sport ist weltweit verbreitet und vor allem in Asien und Skandinavien bereits sehr populär. In Japan werden jährlich die offiziellen Weltmeisterschaften ausgetragen, Europameisterschaften finden jährlich in Finnland statt. Sitz des Weltverbandes, der International Alliance of sports Yukigassen, ist in Hokkaido, Japan. Auch in Österreich wird der Sport immer beliebter.

TEAM & REGELN

Die Aufgabe des Yukigassen Teams ist es, innerhalb der dreiminütigen Spielzeit möglichst viele Spieler der gegnerischen Mannschaft mit Schneebällen zu eliminieren oder die gegnerische Flagge zu erobern. Es ist ein einfaches Spiel gepaart mit unglaublicher Dramatik!

■ Jedes Team besteht aus sieben Spielern und drei Auswechselspielern. *(Die sieben Spielerpositionen auf dem Spielfeld sind vier Stürmer und drei Verteidiger)*

■ Jeder Satz dauert drei Minuten; das Team, das zuerst zwei Sätze gewinnt, hat gewonnen.

■ Jedes Team erhält 90 Schneebälle pro Satz.

■ Ein Spieler scheidet aus, wenn er von einem Schneeball im Flug getroffen wird *(Volltreffer)*.

■ Das Team, das mehr gegnerische Spieler ausschaltet oder die gegnerische Flagge erobert, gewinnt den Satz.

ÖSTERREICHISCHER YUKIGASSEN VERBAND (ÖYV)

Der Österreichische Yukigassen Verband (ÖYV) ist der Bundessportfachverband für Yukigassen Sport in Österreich, Mitglied der International Alliance of sports Yukigassen.

Der Filzmooser Tourismuschef und Präsident des Österreichischen Yukigassen Verbandes Peter Donabauer freut sich schon jetzt auf die 2. Auflage der internationalen Österreichischen Yukigassen Meisterschaft in Filzmoos und auf möglichst viele, sport- und schneebegeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer und verspricht, es kann jeder mitmachen (lediglich das Mindestalter von 13 Jahren ist zu beachten). Einige Plätze sind noch frei. Also meldet euer Team *(ihr braucht mindestens 6 Mitspieler)* noch heute an!

■ www.yukigassen-austria.at

INFORMATION & ANMELDUNG

Internationale Österreichische Yukigassen Meisterschaft
14. – 16. März 2025 | Filzmoos

ÖSTERREICHISCHER YUKIGASSEN VERBAND

c/o Filzmoos Tourismus

Peter Donabauer

Dorfstraße 12, 5532 Filzmoos

E-Mail: peter.donabauer@filzmoos.at

Tel.: +43 (0)664 3017719



Filzmoos

Wer Lust auf Erholung & Freiheit in der Natur und echte Berg- & Wintererlebnisse hat, der ist in FILZMOOS genau richtig, denn hier wartet ein winterliches Idyll, wie man es selbst in den Alpen nur noch selten findet.

Ob Skifahren oder Snowboarden, ob Langlaufen, Biathlon oder Skitourengängen, Eislaufen oder Rodeln, ob Schneeschuhwandern, Winterwandern oder eine Fahrt mit dem Pferdeschlitten: Filzmoos ist der **ALPINE HIDEAWAY** für Schnee- und Naturliebhaber, für Aktivurlauber, Familien und Romantiker im SalzburgerLand.

NEU IM WINTER 2024/25: BACKCOUNTRY CENTER FILZMOOS – neue Aufstiegswege, neues Ticketing, neue Trainings und Schulungsangebote für Ski-Touring im Herzen von Ski amadé.

Für Langläufer wurde am Einstieg in die Höhenloipe am Rossbrand, direkt an der Bergstation der Papageno Gondelbahn die **LANGLAUF-TRAININGSBASIS ROSSBRAND** errichtet. **FAMILIEN SKI SPECIALS** – all inclusive Familien-Ski-Urlaub inkl. Skipass, Skischule, Skiverleih, Kinderprogramm, and more.

YUKIGASSEN – Schneeballschlacht 2.0 | 14. – 16. 3. 2025

www.yukigassen-austria.at



BALLONDORF FILZMOOS

Sei bereit, wenn vom 11. bis 25. Jänner 2025 die Internationalen Ballonwochen Filzmoos stattfinden. Eine Passagierfahrt in einem Heißluftballon ist wahrscheinlich das beeindruckendste Wintererlebnis in Österreich.



BEST LEARN2SKI DESTINATION.

Mit Best Learn2Shi in Ski amadé haben Skifahrer aller Altersgruppen und Könnerstufen ausschließlich zertifizierte Profis als Lehrer. Die drei zertifizierten TOP-Skischulen FILZMOOS – Skischule Bögei, Skischule Filzmoos & Snowboard Academy Filzmoos und Ski- & Snowboardschule Exklusiv sorgen neben bester individueller Betreuung für garantierte Verbesserungs- und Erfolgserlebnisse.



www.filzmoos.at



FILZMOOS + WINTER =

Love story

SKITOUREN IM EINSAMEN MARTELLTAL

✎ VON THOMAS NEUHOLD

Wer im Hochwinter ins Südtiroler Martelltal kommt, darf sich auf einige ruhige Skitourentage und viel Kulinarik freuen.

Oft teilen sich zwei Täler ganze Gebirgsgruppen und trotzdem könnten die Unterschiede kaum größer sein: In Salzburg beispielsweise haben das Gasteiner und das Rauriser Tal die Goldberggruppe gemeinsam – während im Pongauer Gastein der Tourismus auf Hochtouren läuft, ist es im Pinzgauer Rauris (noch) vergleichsweise ruhig geblieben. Schauen wir nach Süd-

tirol, dann sind das Grödnertal südlich der Geislergruppe und das Villnössstal im Norden so ein Beispiel. Gröden stöhnt unter dem Overtourism, an Villnöss ging dieser Kelch vorüber. Und dann natürlich Sölden und das Martelltal – ebenfalls Südtirol: Am Fuß der höchsten Gipfel von Österreich-Ungarn in der Ortlergruppe gelegen streift in Sölden im Angesicht von Ortler,



Monte Zebbru, Königspitze und Monte Cevedale der sprichwörtliche Bär. Das Martelltal hingegen gibt sich bescheiden. Das Seitental des Vinschgau mit rund eintausend Einwohnern gehört zum Nationalpark Stilfser Joch und ist vom Skizirkus verschont geblieben. Im hinteren Tal gibt es eine Loipe, es gibt ein Biathlonszentrum und einmal im Jahr gastiert der Skibergsteigerweltcup mit der Marmotta-Trophy hier. Im Sommer ist das Martelltal Wandergebiet und bekannt für seine großen Erdbeerkulturen.

Am Talschluss beim Zufritztsee – der Stausee ist Ausgangspunkt für viele Skitouren – steht die Ruine des Hotel Paradiso. Sie ist stumme Zeugin einst hochtrabender Tourismuspläne, die sich aber dann als Luftschlösser herausgestellt haben. Heute sind die meisten Einheimischen froh, dass sie ohne Massentourismus auskommen.

EIN TAL IM WINTERSCHLAF

Während im Frühjahr die eine oder andere Skihochtour – mit dem Ausgangspunkt Zufallhütte – durchaus regen Zulauf verzeichnet, hat man im Hochwinter das Gefühl, das ganze Tal verharret in einer gemütlichen Winterruhe. Nur wenige Einheimische oder Gebietskenner legen hier ihre Anstiegs- und Abfahrtsspuren in die Hänge.

An lohnenden und auch durchaus respektablen Zielen mangelt es jedenfalls auch abseits der Paradegipfel Ortler, Zebbru, Königspitze und Cevedale nicht. Vom Martelltal aus können – entsprechende Bedingungen vorausgesetzt – beispielsweise die Eissee Spitze, die Madritschspitze oder das Schöntaufjoch als Skitour gemacht werden. Allesamt übrigens mächtige Dreitausender. Die genannten Gipfel dürften dem einen oder der anderen ja noch etwas sagen, fallen im Gespräch dann aber Skitourengipfelnamen wie etwa die Kalfenwand, bleiben selbst Experten ratlos. Dabei ist dieser – durchaus lohnende Berg – auch schon 3061 Meter hoch. Insgesamt sind von der Zufall-

hütte (2550m – am Talschluss) rund ein Dutzend Dreitausender „im Angebot“.

Wer im Hochwinter ins Martelltal kommt, braucht also einiges an Wissen, Können und alpinen Erfahrung. Die Touren sind nicht zu unterschätzen und sind keine Anfängertouren, auch jene nicht, die unter dreitausend bleiben.

Und wer dann doch einmal einen Abstecher zum Lift machen will, der kann ja mit dem Taxi hinüber nach Sölden und mit den Liften bis an die Schöntaufspitze heranfahren. Unter dem Gipfel quert man dann ins Madritschjoch (3123 m) hinüber und von hier geht es dann das Tal nach Westen hinunter bis zum Tourenparkplatz beim Zufritztsee retour ins Martelltal.

DAS WALDHEIM – EIN TIPP

Zum Schluss noch ein Hinweis in Sachen Kulinarik. Die Südtiroler Küche – alpine Kulinarik mit italienischem Einschlag – ist eine Nummer für sich. Es ist die Mischung aus zumindest zwei Kulturkreisen, die die Kulinarik hier so spannend macht. Vorausgesetzt man kennt die richtigen Wirtshäuser und Restaurants: Eine der Top-Adressen findet sich im Hinteren Martelltal. Hier steht das kleine, feine Hotel Waldheim. Die Familie Mair hat sich dem Slow-Food-Prinzip verschrieben. Das heißt: Küche und Keller auf hohem Niveau – und das alles auch mit bevorzugt regionalen Produkten, überlieferten Rezepten und zur Förderung gefährdeter Kulturpflanzen beziehungsweise Nutztierassen.

Konkret heißt das: Rindfleisch von Grauvieh aus kleinbäuerlichen Betrieben des Vinschgau, Käse aus lokaler Produktion und hausgeräucherter Speck. Das eigentliche Highlight ist freilich die Saure Suppe von Senior- und Küchenchef Herrmann. Ein Teller der traditionellen Kuttelsuppe ist genau das Richtige nach einer langen Skitour, dazu ein Weißbier und dann ab in die Sauna.



THOMAS NEUHOLD
Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni
Salzburg



Das berühmte Dreigestirn (von links): Königspitze, Monte Zebbru, Ortler.
Standort ist die Schöntaufspitze.

TOURENTIPPS & LITERATUR:

Jan Piepenstock und Martin Schwenbacher: Panico Skitourenführer – Skitourenatlas, Südtirol Band 3, Könen 2023.

LANDKARTE: Tabacco-Karte 045, Latsch/Laces, Martell/Val Martello, Schländers/Silandro 1:25.000

EINKEHR/ÜBERNACHTUNG:

Hotel und Restaurant Waldheim
www.waldheim.info

Zufallhütte mit Tourentipps auf der
www.zufallhuette.com

TOURENPLANUNG/LAWINENBERICHT/WETTER:

www.shitoutenguru.ch

Büffelmozzarella

gefüllt mit Baby-Artischocken und Gemüse-Brunoise



Dieses Rezept bringt einen Hauch von Frische und Farbe auf den Tisch. Der Büffelmozzarella wird in einen raffinierten Korb verwandelt, angereichert mit Baby-Artischocken und einer Gemüse-Brunoise, wodurch eine Explosion mediterraner Aromen entsteht. Eine farbenprächige Vorspeise auch perfekt für Gäste.

SCHRITT 1: Trennen Sie die Oberseite vom Mozzarella und höhlen Sie dann die Mitte aus, sodass ein Korb entsteht. Drehen Sie den Mozzarella um und lassen Sie das Wasser 2 Stunden lang im Kühlschrank abtropfen.

SCHRITT 2: Zucchini und Karotten in Würfel schneiden, Schwarzkohl grob schneiden. Die Tomaten halbieren, in eine Pfanne mit Salz und Öl geben und im Ofen bei 150 °C 30 Minuten garen. Dann schälen und beiseite stellen.

SCHRITT 3: Das gesamte Gemüse in kochendem Salzwasser blanchieren, in Wasser und Eis abkühlen lassen, abtropfen lassen und trocken tupfen.

SCHRITT 4: Fruchtfleisch aus der Avocado nehmen. Das Avocadomark mit einem Messer klein schlagen, mit Limette und etwas Salz würzen.

SCHRITT 5: Die Sardellen mit einem Tropfen Wasser und einem Schuss Öl vermischen.

SCHRITT 6: Den Mozzarella auf einem Teller anrichten, mit 3/4 des Gemüses füllen und rundherum mit der geöffneten Artischockenblüte, der Avocado, dem restlichen Gemüse und ein paar Tropfen Sardellensoße dekorieren.

ZUTATENLISTE FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Büffelmozzarella
- 1 Artischocke in Öl
- 80 g Sardellenfilets
- 1 Limette
- 1 Avocado
- 1 grüne Zucchini
- 3 Blätter Schwarzkohl
- 1 Karotte
- 10 gelbe und rote Kirschtomaten
- 3 gelbe Blumenkohlrischen
- 20 ml natives Olivenöl extra
- Basilikumblätter nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- Salz nach Geschmack



UNSERE HEILPFLANZE DER SAISON - ALTHAEA OFFICINALIS

Echter Eibisch

Eibisch, auch Altheewurzel genannt, wird hauptsächlich in Gärten angebaut. Von der rötlich-weiß blühenden Pflanze verwendet man sowohl das Kraut als auch die Wurzel, die bis 35 Prozent Schleim enthält. Eibisch hat sich sehr bewährt bei Husten, Heiserkeit und Katharren der oberen Luftwege. Erfolgreich ist auch seine Anwendung bei katarrhalischen Veränderungen des Magens und Darmes. Infolge seines hohen Gehaltes an Stärke und Mineralsalzen dient Eibischtee als Stärkungsmittel für ältere Menschen (1 Esslöffel voll auf ¼ Liter Wasser 10-15 Minuten kalt angesetzt).

Kleinen Kindern gibt man bei Husten oder Heiserkeit ¼ Eibisch-Aufguss teelöffelweise tagsüber. Die Beimischung von Spitzwegerich, Huflattich und isländischem Moos erhöht seine schleimlösende Wirkung.

WOHER KOMMT DIE PFLANZE?

Der Echte Eibisch (*Althaea officinalis*) gehört zur Familie der Malvengewächse. Die Pflanze stammt aus Südosteuropa und Westasien. Die Malvenpflanze gedeiht bevorzugt auf den salzhaltigen Böden küstennaher Gebiete, kommt aber auch mit anderen Bodenqualitäten gut zurecht. Die Blütezeit erstreckt sich von Juli bis September.

BUCHTIPP

ALPENFLORA

DIE ARTEN DER ALPINEN HÖHENSTUFE ERKENNEN UND BESTIMMEN

Das umfangreiche und farbig illustrierte Bestimmungsbuch der typischen Alpenpflanzen!

Diese Publikation bietet einen aktuellen Überblick der pflanzlichen Biodiversität alpiner Lebensräume

und der endemischen (nur in den Alpen vorkommenden) Arten. Bei der Auswahl der mehr als 1150 Arten und 250 Unterarten wurden auch sehr seltene Arten und die erst in den letzten Jahren neu beschriebenen Taxa berücksichtigt.



AUTOR: OLIVER TACKENBERG | VERLAG: ANTON PUSTET | UMFANG: 800 SEITEN | FORMAT 18X 25 CM | PREIS: € 69,- | ISBN 978-3-7025-1134-0



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 **Mit welchem Organ befasst sich die Nephrologie grundsätzlich?**
 - A Niere
 - B Leber
 - C Magen
 - D Lunge
- ② **Welches ist in der DNA die Komplementärbase zu Adenin?**
 - A Cytosin
 - B Uracil
 - C Guanin
 - D Thymin
- ③ **Wie viele Chromosomen haben die meisten Menschen?**
 - A 64
 - B 46
 - C 94
 - D 38
- ④ **Wie lautet der Begriff für «zum Schädel hin»?**
 - A Kranial
 - B Dorsal
 - C Proximal
 - D Lateral
- ⑤ **Welcher Knochen ist mit dem lateinischen Begriff «Sternum» gemeint?**
 - A Schienbein
 - B Ellbogen
 - C Kniescheibe
 - D Brustbein
- ⑥ **Pankreas ist der medizinische Fachbegriff für...**
 - A Schilddrüse
 - B Bauchspeicheldrüse
 - C Zirbeldrüse
 - D Geschlechtsdrüse

LÖSUNG: 1: Antwort: A, 2: Antwort: D, 3 Antwort: B, 4: Antwort: A, 5: Antwort: D, 6: Antwort: B



RTS

REGIONAL TV SALZBURG

NEU AUF RTS
PULS - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN



Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit