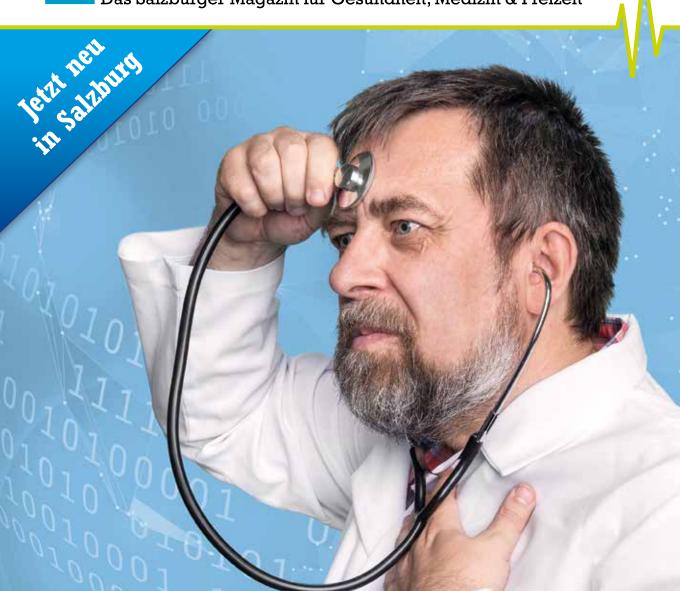


Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit



DR. GOOGLE

Gefahren bei Selbstdiagnosen

ERKÄLTUNGEN

Tipps zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten

SCHILDDRÜSE

Wenn sich der Schmetterling zum Kropf wandelt

IM PORTRAIT

Landarzt mit Leidenschaft Dr. Christoph Hubner

PLASMAMEDIZIN

Keimkiller für optimale Wundheilung



IN DIESER AUSGABE

PULSMAGAZIN.AT

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 01/2017

Die nächste Ausgabe erscheint am 2. Jänner 2018. Redaktions- und Anzeigenschluss dazu ist der 15. Dezember.

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz:

Die unabhängige Berichterstattung umfasst die Themenbereiche Medizin, Gesundheit, Gesundheitspolitik, Freizeit, Land und Leute.

Herausgeber & Medieninhaber:

Salzburger Werbefenster Archet-Kreindl GesbR, Karolingerstraße 38, 5020 Salzburg, Tel.: 0660 5171134 www.pulsmagazin.at

Chefredaktion:

Mag. Christoph Archet

Redaktion

Doz. Dr. Ingrid Stelzmüller, Dr. Ingrid Häusler, Theresa Pöschl

Abonnement:

Unser Magazin wird an alle Ärzte, Apotheken und medizinische Einrichtungen im Bundesland Salzburg versandt. Sie können sich auf Wunsch das PULS-Magazin auch bequem nach Hause schicken lassen. Wir berechnen dazu lediglich die Verwaltungs- und Vertriebskosten. Für nur 16,- Euro inkl. Mwst. erhalten Sie 4 Ausgaben/Jahr an Ihre Wunschadresse in Österreich. Diesbezügliche Anfragen richten Sie bitte an info@pulsmagazin.at.

Anzeigenverkauf:

0662 231 085 969 oder 0699 11810847 office@pulsmagazin.at

Grafik & Bildbearbeitung:

Salzburger Werbefenster

Druck:

Niederösterreichisches Pressehaus, St. Pölten

Erscheinungsweise:

4x jährlich, nächste Ausgabe: 2018/01/02

Vertrieb:

DPD/Post

Grundlegende Richtung:

Unbhängiges Magazin, das sich mit der Berichterstattung über Trends in den Bereichen Medizin, Gesundheit, Wellness, Wissenschaft und Lifestyle beschäftigt.

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.

Foto Titelseite: 123rf.com/Besster





DR. GOOGLE

16 Cyberchondie: Über Medizin- und Gesundheitsthemen informieren sich die Österreicher am liebsten im Internet. Der Hang zu laienhaften Selbstdiagnosen nimmt zu.



ERKÄLTUNGSKRANK-HEITEN VORBEUGEN

14 Tipps zur Vorbeugung von Atemwegsinfekten.



SCHILDDRÜSE

06 Wenn sich der Schmetterling zum Kropf wandelt.

WEITERE THEMEN

- **04** Vorwort Dr. Christian Stöckl
- **10** Kompetenzteam Orthopädie
- **12** PK Wehrle-Diakonissen
- **19** Grippeschutzimpfung
- **20** Myopie als Bildungskrankheit



- **21** Augenlaserkorrektur
- **22** 25 Jahre Privatklinik Salzburg
- **24** Dr. Michael Hubner im Portrait
- **26** Plasmamedizin killt Keime



- **27** Lidstraffungen mit Plasma
- **29** Family Company
- **30** Schallwellen statt Viagra
- **32** "Mollii" Gehen unter Strom
- **35** Barrierefreies Wohnen
- **39** TEZ: Liebevolle Kinderbetreuung
- **40** Gesunde Wurzeln
- **41** Kunst heilt Wunden

Information als erster Schritt zu bewussterem Umgang mit der eigenen Gesundheit

er Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen", lautet ein spanisches Sprichwort, das uns sagt: Wer sich nicht ausreichend um das eigene Wohlergehen kümmert – um das körperliche, genauso wie um das seelische – wird früher oder später die Konsequenzen tragen müssen. Der erste Schritt auf dem Weg zu einem bewussteren Umgang mit der eigenen Gesundheit ist Information.

Information und Bewusstseinsbildung sind ein wesentlicher Schlüssel dazu, die Gesundheitskompetenz und die Eigenverantwortung der Bürgerinnen und Bürger zu stärken. Einen Beitrag dazu leistet das neue Magazin PULS, das die Themen Gesundheit, Medizin und Freizeit in den Mittelpunkt rückt.

Das Land Salzburg bemüht sich stets und intensiv darum, die notwendigen Weichenstellungen vorzunehmen, um das Gesundheitssystem an die Bedürfnisse der Gegenwart und Zukunft anzupassen. Das betrifft sowohl die gesamte Spitalslandschaft als auch den niedergelassenen Bereich, wo es darum geht, den Menschen eine wohnortnahe medizinische Versorgung auf hohem Niveau zu bieten. Ziel der Gesundheitspolitik ist es, die Gesundheit der Menschen möglichst lange zu erhalten und wegzukommen von einer Reparaturmedizin und einem "Krankensystem" hin zu einem wirklichen Gesundheitssystem.



DR. CHRISTIAN STÖCKL Landeshauptmann-Stv., Gesundheits- und Spitalsreferent

Foto: Ruhdorfer

In Salzburg haben wir mit der Umsetzung dieses notwendigen Paradigmenwechsels bereits begonnen und lenken nun den Fokus verstärkt auf die Vorsorge.

Nutzen auch Sie die Möglichkeiten, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun und das persönliche Risiko einer Krankheit zu minimieren.

Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit

alzburgs neues Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit PULS informiert viermal jährlich über aktuelle medizinische Entwicklungen, Dienstleistungen und Angebote. Daneben bieten wir Gesundheitstipps und stellen Freizeit- und Wellnessangebote vor. PULS bietet zahlreiche Serviceangebote sowie Features, Fachbeiträge und Tipps für ein gesundes Leben. Das neue Magazin PULS hat sich zum Ziel gesetzt, über die medizinischen Leistungen und Gesundheitseinrichtungen im Land Salzburg zu informieren. Zu Wort kommen Ärzte, Gesundheitsexperten und jene Institutionen, die in Sachen Medizin, Gesundheit und Freizeit einen tatsächlichen Mehrwert für jeden Gesundheitsinteressierten bieten. Das neue Magazin wird allen Ordinationen, Ambulatorien, Krankenhäusern, Apotheken sowie ausgewählten Partnern im Bundesland Salzburg als Informationsträger zur Verfügung gestellt.

In eigener Sache: Das neue Salzburger Magazin PULS ist ein hochwertiger Medienträger zur Vorstellung von Dienstleistungen und Produkten im Umfeld von Medizin, Gesundheit und Freizeit – übrigens auch online unter www.pulsmagazin.at!





Mag. Christoph Archet, Herausgeber und Chefredakteur Foto: Studio Scheinast

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Weshalb interessieren Sie sich für Medizin, Gesundheit und Freizeitthemen? Wahrscheinlich, weil es um Ihren natürlichen Instinkt geht, möglichst lange leben zu wollen. Mit unserem Magazin PULS bieten wir Ihnen die Gelegenheit, sich über medizinische Entwicklungen und Themen rund um Gesundheit und Freizeit zu informieren. Im Rahmen unseres Titelthemas "Dr. Google" leuchten wir das Phänomen der Online-Selbstdiagnosen aus. Das überquellende Internet-Angebot an medizinischen Tipps und Gesundheitsratgebern beflügelt ja die Erwartungshaltung vieler Patienten, schnell Leiden lindern zu können, da sie sich auf Online-Ferndiagnosen einlassen. Dabei werden bei den Hilfesuchenden leider oftmals falsche Ängste geschürt, die bisweilen in einem subjektiv fatalen Krankheitsbefund enden. In PULS kommen nun Ärzte und Experten zu Wort, die sich mit dem Pseudo-Fachwissen der neuen "Google-Patienten" auseinandersetzen.

In dieser ersten Ausgabe gibt es auch Informationsschwerpunkte zu den Themen Plasmamedizin, zur Schilddrüse und Kurzsichtigkeit. Passend zur Jahreszeit gibt unsere Gastautorin Dr. Ingrid Stelzmüller nützliche Tipps zur Vorbeugung und Therapie von Atemwegserkrankungen. Unser Ziel ist es, die Menschen über die medizinischen Leistungen und Gesundheitseinrichtungen im Land Salzburg zu informieren. Denn nichts ist uns näher als das persönliche Gespräch vor Ort.

Mag. Christoph Archet

Wir wünschen Ihnen ein informatives Lesevergnügen!





SCHILDDRÜSE

WENN SICH DER SCHMETTERLING ZUM KROPF WANDELT

Dr. Ingrid Häusler

Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ welches sich im Hals knapp unterhalb des Kehlkopfs befindet.

ier produziert der Körper Hormone, die viele Stoffwechselvorgänge im Körper regulieren. Die Schilddrüse ist somit eines unserer Hormonkraftwerke. Ist sie vergrößert, wird dies als "Kropf" bezeichnet und ist im Regelfall noch keine Operationsindikation, sollte aber auf alle Fälle untersucht werden.

Erst wenn sich in der Schilddrüse auffällige, suspekte Knoten befinden und somit auch eine Krebserkrankung nicht ausgeschlossen werden kann, wird das Organ operiert.

Ein Kropf kann aber auch so groß sein, dass er auf die Luftröhre drückt und diese einengt. So kann es zu Atemnot, Druckgefühl und Schluckstörungen kommen. Die Entfernung der Schilddrüse behebt diese Probleme und man kann danach wieder frei durchatmen.

Weiters gibt es Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse, die mit einer Überfunktion einhergehen. Lassen sich diese medikamentös nicht mehr behandeln, wird als endgültige Therapie die Schilddrüse vollständig entfernt.

DIAGNOSE SCHILDDRÜSENKREBS

Auf die Diagnose Krebs ist man nie vorbereitet und sie kommt immer überraschend. Bei Schilddrüsenkrebs bestehen aber im Regelfall gute Heilaussichten. Voraussetzung hierfür ist aber eine adäquate Therapie. Wichtig ist die Früherkennung der Erkrankung, gefolgt von Operation und Nachbehandlung in Form einer Radiojodtherapie.

VORSICHT STIMMBANDNERV

Zweifelsohne ist bei Schilddrüsenoperationen die gefürchtetste Komplikation die Schädigung des Stimmbandnerven, was zu Heiserkeit, Schluckbeschwerden und Atemproblemen führen kann. Die Stimme ist sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich ein sehr

wichtiges Instrument der Kommunikation. Eine dauerhafte Schädigung bedeutet eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität und kann bis zur Berufsunfähigkeit führen.

Um vor allem eine beidseitige Schädigung, welche zusätzlich zur Heiserkeit mit Atembeschwerden einhergeht, zu vermeiden, wird das sogenannte Neuromonitoring standardmäßig angewendet. Der Stimmbandnerv wird hier bei der Operation mit einer Sonde, die ein schwaches elektrisches Signal abgibt, stimuliert.

Das erhaltene Signal ermöglicht es dem Chirurgen, den Stimmbandnerv während der Operation zu überwachen, in der Funktion zu prüfen und so zu schonen. Schädigungen sind deshalb sehr selten und treten bei unter einem Prozent aller Schilddrüsenoperationen auf.

NEBENSCHILDDRÜSEN

Diese vier erbsengroßen, sehr wichtigen Organe sind der Schilddrüse angelagert und regulieren den Kalziumhaushalt des Körpers. Ihr Erhalt und die sorgfältige Behandlung während der Operation sind von großer Bedeutung. Sind die Nebenschilddrüsen beschädigt oder unabsichtlich entfernt worden, zeigen sich Zeichen eines Kalziummangels in Form von Krämpfen, die durch eine Übererregbarkeit der Muskeln verursacht werden.

Eine medikamentöse Therapie ist hier schwierig, da es für das Hormon der Nebenschilddrüsen keinen adäquaten pharmakologischen Ersatz gibt.

Im Regelfall erholt sich die Nebenschilddrüsenfunktion im Verlauf von Tagen oder Wochen wieder. Sollte postoperativ ein Mangel an Kalzium vorhanden sein, muss dieser durch die Gabe von Kalziumtabletten ausgeglichen werden.

DER BEGINN DER SCHILDDRÜSENCHIRURGIE

Die ersten Schilddrüseneingriffe wurden schon 1847 beschrieben. Damals war die Komplikationsrate sehr hoch, wobei vor allem der Blutverlust und postoperative Infektionen gefürchtet waren. Durch die modernen Operationstechniken der heutigen Zeit sind die Komplikationen bei der Schilddrüsenoperation nur mehr minimal. Im Vordergrund steht heute die Schonung der Stimmbandnerven und der Nebenschilddrüsen. Einen erheblichen Faktor, um das Operationsrisiko auf ein Minimum zu reduzieren, stellt daher primär die chirurgische Spezialisierung dar.

Operationen vom Spezialisten mit großer Erfahrung und der richtige Umgang mit moderner Technik garantieren den Patienten einen komplikationsarmen Verlauf.



Fachärztin für Allgemeinchirurgie mit Schwerpunkt Schild- und Nebenschilddrüsenchirurgie.

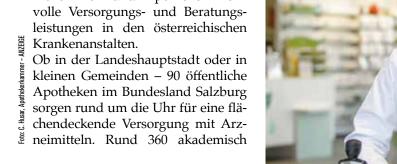
APOTHEKEN

UNSERE GESUNDHEITSNAHVERSORGER

n Österreich haben die öffentlichen Apotheken in allen Bundesländern eine wichtige Rolle als Gesundheitsnahversorger. 1.400 öffentliche Apotheken liefern in ganz Österreich Qualität auf höchstem Niveau. Insgesamt beraten 6.000 akademisch ausgebildete Apothekerinnen und Apotheker die Bevölkerung in Gesundheitsfragen.

Zusätzlich erbringen über 350 Apothekerinnen und Apotheker wertausgebildete Apothekerinnen und Apotheker beraten dort kompetent zu Arzneimitteln, Therapietreue sowie Neben- und Wechselwirkungen. Die komplette Beratung rund um

Arzneimittel ist in den Salzburger Apotheken kostenlos - und für viele selbstverständlich. Ohne die Apotheke vor Ort wäre diese Leistung aber nicht mehr möglich.





FAMILIENFREUNDLICHKEIT FÜR ARBEITGEBER UND -NEHMER

Die Vereinbarung von Familie, Beruf und einer familienorientierten Personalpolitik werden immer wichtiger. Den entscheidenden Unterschied macht Familienfreundlichkeit am Arbeitsplatz.

Laut einer aktuellen Umfrage liegt für Geschäftsführer und Personalverantwortliche die wichtigste Herausforderung darin, Fachkräfte langfristig im Unternehmen zu halten. Bei der Wahl des Arbeitgebers steht für die Arbeitnehmer die Vereinbarkeit von Familie und Beruf an oberster Stelle. Für zwei Drittel der Mitarbeiter ist dies ein maßgeblicher Aspekt.

Um die Bedeutung von Familienfreundlichkeit im öffentlichen Bewusstsein noch stärker zu verankern, startete das Bundesministerium für Familie und Jugend 2015 das Netzwerk "Unternehmen für Familien". Hierfür engagieren sich mittlerweile über 420 Unternehmen in Österreich. Das Netzwerk "UfF" hilft Menschen zum offenen, unkomplizierten und umfassenden Austausch zum Thema Familienfreundlichkeit.

www.unternehmen-fuer-familien.at

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Kostenlose Infoabende
Flexible Termine
VIELFALT AN
THERAPIEMÖGLICHKEITEN
GEPRÜFTE QUALITÄT

IVF Zentren Prof. Zech

"Zur Erfüllung Ihres Kinderwunsches bieten wir Ihnen professionelle Hilfe nach modernstem Stand der Medizin.

Mit unserer ganzen Erfahrung, Empathie und Leidenschaft begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zum Elternglück – von Beginn an."



Univ. Prof. Dr. Dietmar Spitzer Ärztlicher Leiter

IVF Zentren Prof. Zech – Salzburg Innsbrucker Bundesstraße 35, Salzburg Telefon: 0662 9010 5000

www.kinderwunsch-salzburg.at

HYPOCHONDER

Fachbegriffe und Krankheiten, die Sie auf alle Fälle kennen sollten – oder auch nicht! Zum Thema "Orthopädie" haben wir für Sie dazu ein paar "Termini medici"zusammengestellt.

① ANSATZSCHMERZEN betreffen:

- a. Muskel
- b. Sehnen
- c. Knochen

② Was ist eine BURSITIS?

- a. Sehnenscheidenentzündung
- b. Schleimbeutelentzündung
- c. Zehverkrümmung

3 Was ist ein LUMBAGO?

- a. Hexenschuss
- b. Ischiasnerventzündung
- c. Bandscheibenvorfall

4 Was wird bei einer PLATAR FASCIITIS diagnostiziert?

- a. Plattfuß
- b. Spreizfuß
- c. Fersensporn

SKOLIOSE betrifft:

- a. das Kniegelenk
- b. die Wirbelsäule
- c. den Hals

⑥ Das griechische Wort "RHEUMA" bedeutet wörtlich:

- a. Strömung
- b. Entzündung
- c. Versteifung

TEMUR und TIBIA sind im:

- a. Bein
- b. Brustbereich
- c. Kopf

® Was ist ein PODOLOGE?

- a. med. Fußpfleger
- b. med. Handpfleger
- c. med. Pädagoge

AUFLÖSUNG

1b. Entzündungsschmerzen, die durch feine Einrisse häufig belasteter Sehnen entstehen. 2b. Bei einer Bursitis ist ein Schleimbeutel entzündet. 3a. Hexenschuss. 4c. Fersensporn. 5b. Seitliche Verbiegung der Wirbelsäule. 6a.Strömung, Fluß. Rheumaschmerzen werden oft als fließend oder reißend beschrieben. 7a. Tibia ist das Schienbein und Femur der Oberschenkelknochen. 8a. Ein Podologe ist ein medizinischer Fußpfleger, "podos" (griech.) – Fuß.

LANDESHAUPTMANN-STV. CHRISTIAN STÖCKL

SO WERDEN UNSERE KRANKENHÄUSER FIT FÜR DIE ZUKUNFT GEMACHT

Die rasanten Änderungen im Gesundheitsbereich stellen uns vor immer neue Aufgaben. Das betrifft im Besonderen die Spitalslandschaft.

m die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung im ganzen Bundesland sicherzustellen, ist es notwendig und auch mein Ziel, alle Krankenhäuser in Salzburg zu erhalten.

Dabei gilt es aber, eine Vielzahl von gesetzlichen Rahmenbedingungen einzuhalten: Die Gesundheitsreform des Bundes sieht vor, dass die Ausgaben im Gesundheitsbereich 2017 nicht mehr als 3,6 Prozent steigen dürfen und dann pro Jahr um einen Zehntelprozentpunkt abgesenkt werden. Das Krankenanstalten-Arbeitszeitgesetz reduziert die Arbeitszeit der Ärztinnen und Ärzte auf 48 Stunden pro Woche und erhöht somit den Bedarf an Ärztinnen und Ärzten, der vor allem in kleineren Spitälern extrem schwer zu decken ist. Durch die ständig in die Höhe

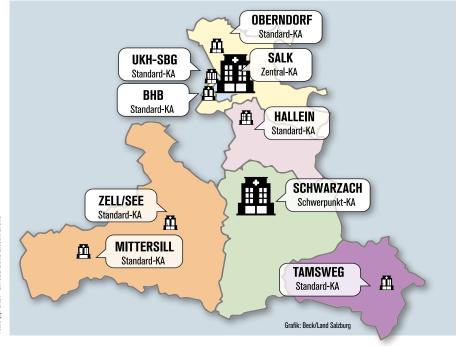


Durch Forschung kann die medizinische Versorgung der Bevölkerung auf dem neuesten Stand der Wissenschaft angeboten werden.

geschraubten Qualitätskriterien und Fallzahlen dürfen manche Eingriffe in vielen kleinen Spitälern überhaupt nicht mehr gemacht werden. Die neue Ärzteausbildungsordnung sieht wesentlich mehr Spezialisierungen vor als es früher gegeben hat. Vor allem in kleineren Spitälern bräuchte man aber breiter ausgebildete Ärztinnen und Ärzte, um die

Bevölkerung entsprechend versorgen zu können. Zur Absicherung der Standorte wurden die Krankenhäuser Tamsweg und Hallein in die Salzburger Landeskliniken eingegliedert, die Krankenhäuser Zell am See und Mittersill wurden im Tauernklinikum zusammengeführt.

Für den Standort Mittersill sind derzeit auf Basis des medizinischen Konzepts eine Bestandsanalyse und das Investitionskonzept in Umsetzung. Selbstverständlich werden auch die Salzburger Landeskliniken sowie das Schwerpunktkrankenhaus Schwarzach durch viele Maßnahmen und entsprechende Investitionen kontinuierlich weiterentwickelt.





Die Modernisierung der Landesklinik Tamsweg läuft auf Hochtouren.



ORTHOFOCUS - KOMPETENZTEAM ORTHOPÄDIE

TEAMWORK FÜR IHRE MOBILITÄT

Orthopädische Behandlungen auf höchstem Niveau werden heutzutage von Spezialisten ausgeführt. Aus diesem Grund haben sich vier langjährig erfahrene Oberärzte unterschiedlichster

orthopädischer Fachbereiche zum Team "Orthofocus" zusammengefunden. Das Orthofocus-Team bietet ein breites Spektrum orthopädischer Behandlungsmöglichkeiten. Ob konservative Behandlungen, wie manuelle Medizin, Stoßwellentherapie, Infiltrationen oder moderne Operationsverfahren, es gibt immer einen individuellen Behandlungsplan, um Patienten eine höhere Lebensqualität zu ermöglichen, so die Team-Philosophie.

PULS: Wie haben Sie sich eigentlich gefunden und was waren Ihre Gründe, sich als Kompetenz-Team zu positionieren?

DR. SEITLINGER: Wir kennen einander beruflich schon viele Jahre. Uns alle verbindet der Anspruch, individuelle und moderne Medizin anzubieten. Für uns bedeutet das daher, die

Dr. Roman Strassl, Dr. Gerd Seitlinger, Dr. Eva Schafelner und Dr. Rolf Michael Krifter gründeten das "Orthofocus"- Kompetenzteam Orthopädie. Im PULS-Interview erklären die vier Orthopäden die Vorteile für Patienten und ihre Motivation zum Teambuilding.

Therapie an die Bedürfnisse der Patienten und den aktuellen Wissensstand anzupassen. Ohne Zweifel ist das nur in einem starken Team möglich. Da lag es auf der Hand, unsere Kompetenzen zu bündeln und das Team "Orthofocus" zu gründen.

PULS: Wo liegen die Vorteile für den Patienten, wenn er ihr Team aufsucht?

DR. STRASSL: Wir haben den großen Vorteil, in unserem Team nicht nur einen "Arzt des Vertrauens" bieten zu können, sondern jeden Patienten nach modernstem Stand der Wissenschaft behandeln zu können, da wir "Standard-Operationen", wie z.B. Knie- oder Hüftprothesen etc. gemeinsam durchführen. Außerdem stellen wir jedem Patienten den passenden Spezialisten für das Krankheitsbild vor. Durch wöchentliche

Teambesprechungen bündeln wir unser Wissen außerdem zum Wohle des Patienten unter einem Dach.

PULS: Derzeit hört man in den Medien immer wieder, dass viel zu oft und zu schnell operiert wird. Was sagen Sie dazu?

DR. KRIFTER: Das sollte man hinterfragen. Die Entscheidung zu einer Operation sollte immer im Einzelfall je nach Problematik und den individuellen Bedürfnissen getroffen werden.

Dazu braucht es Zeit und Wissen. Je höher das Spezialwissen ist, umso besser lassen sich dann auch die zu erwartenden Ergebnisse abschätzen. So sollte die Entscheidungsfindung ohne Zeitdruck geschehen nach sorgfältiger Abwägung und Aufklärung. Eventuell kann bei komplexen Situationen auch ein Austausch mit Kollegen oder internationalen Experten stattfinden. Natürlich ist es aber auch eine Vertrauenssache zwischen Behandler und Patient.

PULS: Sie bezeichnen sich als Kompetenz-Team. Mit welchen Erfahrungen können Sie punkten?

DR. SCHAFELNER: Wir können alle auf eine langjährige operative Tätigkeit in öffentlichen Spitälern und damit verbundenen hohen OP-Zahlen verweisen. So waren Dr. Strassl und Dr. Seitlinger zuletzt sieben Jahre lang Oberärzte des A.Ö. Krankenhauses Oberndorf, Dr. Krifter war Oberarzt am Krankenhaus Stolzalpe/ Steiermark und ich bin weiterhin als Oberärztin in Oberndorf tätig. Das Team "Orthofocus" kann auf eine Vielzahl von Vorträgen auf internationalen Kongressen sowie mehrere Publikationen in Fachzeitschriften und Fachbüchern zurückblicken. Dazu sind die Teammitglieder in nationalen und internationalen Expertengremien und Fachgesellschaften vertreten und stehen im ständigen Austausch mit Kollegen weltweit.

PULS: Sie haben als Team eine langjährige Operationserfahrung. Was sind heute die großen Verbesserungen in der Orthopädie?

DR. KRIFTER: Sicherlich hat die Schlüsselloch-Chirurgie (Arthroskopie) mit modernsten HD-Kameras deutliche Fortschritte gebracht. Das Wissen um Schmerzursachen und Behandlungsmöglichkeiten wurde erweitert, speziell bei Krankheitsbildern, bei welchen man vor wenigen Jahren noch mit größeren Schnitten operieren musste oder gar nicht wusste, was die Schmerzen auslöst. Weiters wurden Prothesensysteme besser und individuell anpassbarer. Diese werden teils minimal invasiv eingebracht und lassen nun wieder Bewegungen zu, die für den Patienten davor nicht möglich waren.

Ferner erlauben modernste OP-Standards, wie zum Beispiel das von uns angewandte "Rapid Recovery", bereits unmittelbar nach einer Knieoder Hüftprothesenoperation aufzustehen.

Bei dieser OP-Methode kann auf diverse Schmerzkatheter, Drainageschläuche und Harnkatheter komplett verzichtet werden. So wird die Immobilisierungszeit dramatisch verkürzt, denn Mobilität zählt vom ersten Tag an!

PULS: Mehr als ein Viertel aller über 50-jährigen leidet an Arthrose, einer Abnützungserkrankung des Gelenkknorpels. Besonders oft sind das Knie und die Hüfte betroffen. Was raten Sie allen Bewegungshungrigen jetzt im Herbst und vor der Skisaison?

DR. STRASSL: Jeder Mensch sollte sich fragen, wie er seine Mobilität, die ja einen großen Anteil an der Lebensqualität hat, erhalten oder verbessern kann. "Aktiv sein", "Sportlich sein", "Freude an Bewegung haben" sollen nicht nur Schlagwörter bleiben, sondern auch konkret gelebt werden. Kommt es doch zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen, sollte im Rahmen einer orthopädischen Untersuchung der richtige, individuelle Behandlungsplan besprochen werden.

PULS: Wir sprachen über häufige Probleme an Knie und Hüfte. Wie lange halten eigentlich Knie- oder Hüftprothesen?

DR. SCHAFELNER: Durch ständige Weiterentwicklung der Prothesensysteme sowie moderne Operationsmethoden steigt auch die Haltbarkeit. Aus internationalen Registerdaten wissen wir, dass nach 15 Jahren bei mehr als 90 Prozent die Prothesen noch gut funktionieren. Die Haltbarkeit hängt allerdings von vielen individuellen Faktoren ab.

ANZEIGE



ORTHOFOCUS

KOMPETENZTEAM ORTHOPÄDIE









Dr. Gerd SEITLINGER Dr. Roman STRASSL Dr. Rolf Michael KRIFTER Dr. Eva SCHAFELNER

- Hand-, Hüft-, Knie-, Fuß- und Schulterchirurgie
- Kinder- und Erwachsenenorthopädie
- Traumabehandlung

Unsere Wahlarztordination ermöglicht zeitnahe Termine für individuelle Beratung, Operationen und Therapien.



ORTHOFOCUS KOMPETENZTEAM ORTHOPÄDIE

Privatklinik Wehrle-Diakonissen Standort Aigen

Guggenbichlerstraße 20 5026 Salzburg T+43 660 282 82 42 info@orthofocus.at www.orthofocus.at





Der Klinikstandort Andräviertel wird als Kompetenz-Zentrum für Konservative Medizin geführt. Hier findet man folgende Fachrichtungen: Innere Medizin mit Herzkatheterlabor, Kompetenz-Zentrum Diabetes, Endoskopie, Vorsorgemedizin, Lungenheilkunde, Neurologie, Psychosomatik und Schmerztherapie.

PRIVATKLINIK WEHRLE-DIAKONISSEN

PRIVATMEDIZIN DER BESTEN KÖPFE

Christoph Archet

Die Privatklinik Wehrle-Diakonissen ist nicht nur kompetenter medizinischer "high-end" Vollversorger, sondern punktet auch mit zwei Standorten in der Stadt Salzburg.

lles was wir für unsere Patienten tun, wird nur von handverlesenen Ärzten durchgeführt. Unsere Mediziner haben sich erfolgreich am medizinischen Markt bewiesen oder sind

markante Größen in ihrem Fach, sowohl chirurgischen als auch im konservativen Bereich", erklärt der ärztliche Direktor. Primar Harald Mühlbacher,

Qualität und Anspruch des Hauses Wehrle-Diakonissen.

Die beiden Privatkliniken Wehrle und Diakonissen waren die ersten

Privatspitäler in der Stadt Salzburg. Nach dem Zusammenschluss beider Häuser im Jahr 2015 zur Privatklinik Wehrle-Diakonissen steht das breiteste medizinische Spektrum am privaten Sektor zur Verfügung. "Das Angebot zweier Standorte optimiert so unsere einzelnen Schwerpunkte in idealer Weise", sagt Mühlbacher.

STANDORT ANDRÄVIERTEL

Mit dem Zentrum für konservative Medizin am Standort Andräviertel ist man im Großraum Salzburg eine etablierte Größe. Insgesamt werden hier Leistungen gebündelt, die ein breites Spektrum der Inneren Me-

"Höchste Qualität, Patientenzufriedenheit und Forschung sind die drei Säulen der Wehrle-Diakonissen. Mit diesem Angebot verbessert sich auch die medizinische Versorgungssituation in Salzburg."

> dizin, Neurologie und Psychosomatik sowie Schmerztherapie auf hohem Niveau abdecken. Als eines der wenigen privaten Spitäler in

Österreich verfügt man an diesem Standort über ein modernes Herzkatheterlabor. Unter der Leitung von Professor Günter Heyer werden Herzkatheteruntersuchungen und -behandlungen, wie Stentimplantationen durchgeführt.

DIABETES FORSCHUNG

Unter Leitung des international bekannten Diabetes-Experten Primar Dozent Raimund Weitgasser wird im Rahmen des Kompetenz-Zentrums Diabetes auch ein Studienzentrum betrieben. Dieses befasst sich mit neuen Entwicklungen wie Insulinpumpen und Insulinsensoren.

STANDORT AIGEN

Über die Landesgrenzen hinaus sind die Schwerpunkte Geburtshilfe und Dialyse bekannt. Zudem wurden chirurgische Leistungen der Fachgebiete Gynä-

kologie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Allgemeinchirurgie, Urologie, Gefäßchirurgie, Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive



Am Klinikstandort Aigen in der Guggenbichlerstraße konzentriert man sich auf Operationen und Geburten. Das Spektrum umfasst unter anderem: Allgemeinchirurgie, Bewegungs- und Stützapparat mit Orthopädie, Unfallchirurgie und Neurochirurgie, HNO, Kopf- und Halschirurgie, Plastische Chirurgie, Augenheilkunde, Dermatologie, Gefäßchirurgie, Gynäkologie, Urologie und Traditionelle Chinesische Medizin.

PRIM. DR. HARALD **MÜHLBACHER**

Ärztlicher Direktor der Privatklinik Wehrle-Diakonissen



"Unser breites medizinisches Spektrum – von der Geburt bis ins hohe Alter – macht uns in Salzburg zu einem zuverlässigen Partner in nahezu allen Gesundheitsfragen."

Chirurgie, Wirbelsäulenchirurgie, HNO und Kopf- und Halschirurgie auf höchster Qualitätsebene etabliert. "Und in der Augenheilkunde werden neben der Kataraktchirurgie sogar Hornhautransplantationen durchgeführt", so Mühlbacher. Weiters sorgt ein neues Dialysezentrum für optimale Sicherheitsstandards für alle Dialysepatienten. Mammographien können auf modernsten Anlagen erstellt werden. Für die ambulante Dialyse sowie die Mammographie ist keine Zusatzversicherung erforderlich. Die Kosten werden mit allen Sozialversicherungen direkt verrechnet.

ERWEITERTES SPEKTRUM

An die Klinikstandorte angebunden, finden Patienten Ordinationen

verschiedener Fachrichtungen als Ergänzung zu einer stationären Betreuung in der Klinik.

PRIVATKLINIK WEHRLE-DIAKONISSEN

✓ STANDORT ANDRÄVIERTEL Haydnstraße 18, 5020 Salzburg Tel.: 0662 90509-0

✓ STANDORT AIGEN
Guggenbichlerstr. 20, 5026 Salzburg
Tel.: 0662 6385-0
www.pkwd.at

TIPP: SCHULTASCHE

Eine Schultasche sollte leer nicht mehr als 1,2 Kilogramm wiegen. Bei einer gefüllten Schultasche gilt eine Obergrenze von 12 Prozent des Körpergewichtes des Kindes, das entspricht 3,6 kg bei 30 kg Körpergewicht. Alles, was nicht gebraucht wird, sollte am besten regelmäßig ausbzw. umgeräumt werden. Um das Gewicht einschätzen zu können, hilft es außerdem die Schultasche zwischendurch abzuwiegen.

www.auva.at

SGKK: BILANZ 2016

Die Ausgaben der Salzburger Gebietskrankenkasse für Versicherungsleistungen sind im Jahr 2016 um 3,5 Prozent auf 792 Millionen Euro angestiegen. Da die Beitragseinnahmen leicht stärker stiegen als die Ausgaben, wird ein Plus von 15,5 Millionen als Bilanzgewinn ausgewiesen. Mit dem finanziellen Überschuss sollen die medizinischen Angebote weiter verbessert werden.

www.sgkk.at

ERSTE-HILFE

Die meisten Notfälle passieren zu Hause. Besonders gefährlich wird es bei Atemnot, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Kreislaufstillstand. Je öfter die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen wiederholt und geübt werden, desto sicherer können Ersthelfer eingreifen. Es sollte jedem ein Anliegen sein, zu wissen, was im Ernstfall zu tun ist. Das Rote Kreuz empfiehlt daher, das Erste-Hilfe-Wissen alle fünf Jahre in einem Kurs aufzufrischen.

www.roteskreuz.at



ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN RICHTIG VORBEUGEN

Doz. Dr. Ingrid Stelzmüller

Im Herbst steigt die Zahl der akuten Atemwegsinfekte sprunghaft an. Bronchitis und Lungenentzündung können die Folge sein.

rkältungskrankheiten sind laut Statistiken des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger für rund sechs Millionen Krankenstandstage verantwortlich und somit die zweithäufigste Ursache für betriebliche Fehlzeiten. Außerdem sind sie während der kalten Jahreszeit für einen 30- bis 50-prozentigen Anstieg an Arztbesuchen verantwortlich.

"Bakterien, aber vor allem Viren sind die Hauptübeltäter. Schlecht gelüftete Räume, durch Heizungsluft ausgetrocknete Schleimhäute, hustende und verschnupfte Menschenmengen auf engem Raum und mit Keimen kontaminierte Oberflächen – all diese Faktoren begünstigen die problemlose Verbreitung von Krankheitserregern in der kalten Jahreszeit. Die Erkrankungspalette reicht dabei von der einfachen Erkältung über die akute Bronchitis bis hin zur Grippe und Lungenentzündung.

ERSTE ANZEICHEN WIE SCHNUPFEN BEACHTEN

Die einfache Erkältung, auch als grippaler Infekt bezeichnet, betrifft die oberen Atemwege und ist im Gegensatz zur "echten Grippe" durch einen harmlosen Verlauf gekennzeichnet. Schnupfen und Halsschmerzen sind die ersten Zeichen der Erkältung. Im weiteren Verlauf können neben leichtem Fieber auch Kopf- und Gliederschmerzen, Un-

wohlsein und Husten dazu kommen. Für die durch Viren verursachten unangenehmen Beschwerden ist eine symptomatische Therapie ausreichend. Abschwellende Nasentropfen erleichtern die Atmung. Bei produktivem, schleimigen Husten kann das Abhusten durch reichlich Flüssigkeit und Schleimlöser erreicht werden. Neben körperlicher

TIPPS ZUR VORBEUGUNG VON ATEMWEGSINFEKTEN

- häufiges Händewaschen
- beim Niesen oder Husten Hand vor Mund und Nase halten
- Nikotinstopp
- Stärkung des Immunsystems
- ausgewogene, vitaminreiche Kost
- ausreichend k\u00f6rperliche Bewegung und Schlaf
- Erhöhung der Luftfeuchte in geheizten Räumen (Schüssel mit Wasser auf Heizkörper stellen oder feuchtes Tuch über Heizkörper legen)

Schonung können Inhalationen mit warmem Dampf und Lutschtabletten bei Halsschmerzen Linderung bringen.

Die Beschwerden klingen in der Regel innerhalb von ein bis zwei Wochen ab.

IMPFEN SCHÜTZT VOR INFLUENZA

Im Gegensatz zum grippalen Infekt ist die durch Influenza-Viren verursachte "echte Grippe" durch einen plötzlichen Beginn mit hohem Fieber, trockenem Reizhusten, Muskel- und Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit sowie schwerem Krankheitsgefühl gekennzeichnet. Die Grippe dauert normalerweise

Die Grippe dauert normalerweise zwischen fünf und sieben Tage. Die Behandlung erfolgt symptomatisch durch fiebersenkende Maßnahmen, Bettruhe und reichlich Trinken. Um bei Risikopatienten einen schweren Krankheitsverlauf zu verhindern, stehen virushemmende Medikamente zur Verfügung. Schwere Krankheitsverläufe mit Kranken-

hausaufenthalten finden sich vor allem bei älteren Menschen und chronisch Erkrankten. Problematisch können bakterielle Sekundärinfektionen der durch das Influenza-Vi-

rus bereits geschädigten Lunge mit akuter Bronchitis oder einer Lungenentzündung sein. In diesen Fällen ist eine antibiotische Therapie ratsam.

Die hochinfektiösen Influenza-Viren werden über Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Husten, Niesen, aber auch durch kontaminierte Oberflächen (z.B. Türklinken) von Mensch zu Mensch übertragen.

Um sich gegen die Influenza zu schützen gibt es die Möglichkeit sich vorbeugend impfen zu lassen. Um einen ausreichenden Impfschutz zu gewährleisten starten die jährlichen Impfaktionen mit Oktober vor Beginn der Grippewelle.

Aber auch während der Grippesaison ist die Impfung sinnvoll. Diese wird neben älteren Menschen vor allem Risikogruppen, Menschen mit großem Publikumsverkehr, aber auch im medizinischen und pflegendem Bereich Tätigen empfohlen.

SINNVOLLE IMPFUNGEN

- Influenza: sinnvoll für Risikogruppen und alle jene, die sich vor der "echten Grippe" schützen wollen, jährliche Impfung, Impfaktionen durch Krankenkassen
- Pneumokokken: sinnvoll für Menschen ab dem 50. Lebensjahr und vor allem Risikogruppen

RAUCHER LEIDEN LÄNGER AN BRONCHITIS

Die akute Bronchitis wird durch eine Entzündung der Bronchialschleimhäute verursacht und ist zumeist die Folge einer Erkältung oder Grippe mit Erregerausbreitung in die tiefen Atemwege. Charakteristisch für eine akute Bronchitis ist ein quälender, anfangs zumeist trockener Husten mit hustenbedingten Brustkorbschmerzen. Innerhalb einiger Tage verflüssigt sich der Schleim und kann abgehustet werden.

Die Therapie der akuten Bronchitis zielt auf Symptomlinderung mit hustendämpfenden bzw. schleimlösenden Medikamenten, Inhalationen, Fiebersenkung, Bettruhe

"Erkältungskrankheiten sind für rund sechs Millionen Krankenstandstage verantwortlich und somit die zweithäufigste Ursache für betriebliche Fehlzeiten."

und erhöhte Flüssigkeitszufuhr zur Schleimverflüssigung ab. Rauchen führt zu einer Verschlechterung der Beschwerden. Bei einer obstruktiven Bronchitis werden bronchienerweiternde Inhalativa eingesetzt. Antibiotika sind nur im Falle einer nachgewiesenen bakteriellen Infektion sinnvoll.

Sollten die Beschwerden trotz Therapie länger als zwei Wochen bestehen sollte ein Lungenröntgen durchgeführt werden, um eine Lungenentzündung ausschließen zu können.

LUNGENENTZÜNDUNG DURCH PNEUMOKOKKEN

Die Entzündung des Lungengewebes wird als Lungenentzündung oder Pneumonie bezeichnet und wird vor allem durch Bakterien, seltener durch Viren oder Pilze verursacht. Streptococcus pneumoniae (Pneumokokken) ist der wichtigste bakterielle Erreger der "ambulant

erworbenen Pneumonie". Daneben können auch Erreger wie Mykoplasmen, Chlamydien oder Legionellen eine "atypische" Lungenentzündung hervorrufen.

Die durch Pneumokokken hervorgerufene Lungenentzündung zeigt zwei Häufigkeitsgipfel im Säuglingsund Kleinkindesalter sowie bei Menschen über 60 Jahren und stellt ein schweres Krankheitsbild dar.

SYMPTOME UND THERAPIE

Typische Symptome einer Lungenentzündung sind plötzlich auftretendes, hohes Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten oder Schüttelfrost. Bei alten Menschen sind diese Symptome nicht immer vorhanden, oft findet sich nur eine zunehmende Verwirrtheit, ein niedriger Blutdruck und Zeichen der Atemnot.

Die Lungenentzündung wird durch das Lungenröntgen bestätigt. Zusätzlich sollte auch die Sauerstoffsättigung des Blutes gemessen werden.

Insbesondere bei chronisch kranken oder älteren Patienten ist die stationäre Behandlung notwendig.

Die Therapie besteht neben einer erreger-

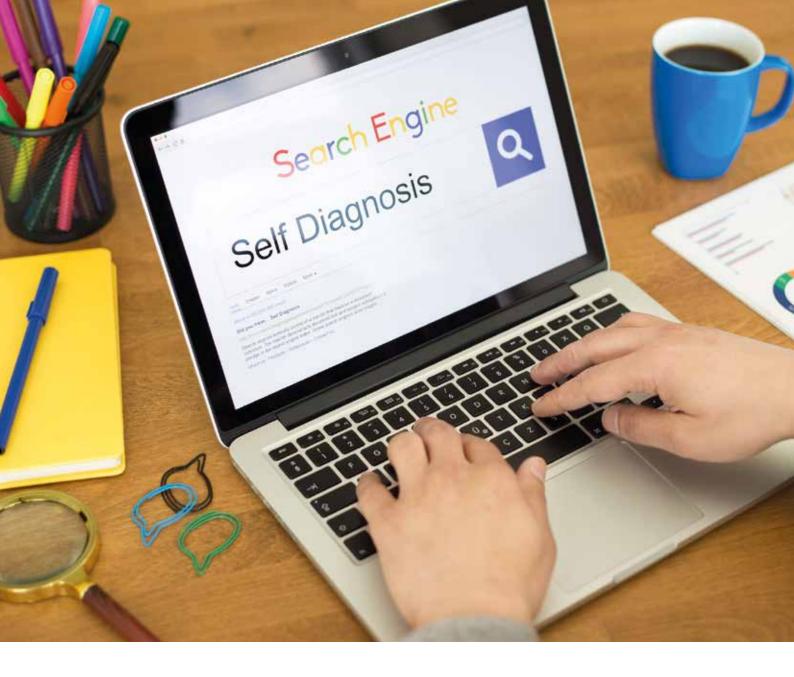
gerechten Antibiose aus Fiebersenkung, eventuell Sauerstoff und Bettruhe. Bis zur vollständigen Genesung kann es bis zu zwölf Wochen dauern.

Pneumokokken werden, wie Viren, durch Tröpfcheninfektion und über kontaminierte Oberflächen übertragen. Um sich vor einer durch Pneumokokken hervorgerufenen Lungenentzündung zu schützen, gibt es die Möglichkeit der Impfung, die älteren Menschen sowie Risikogruppen empfohlen wird.



DOZ. DR. INGRID STELZMÜLLER

Fachärztin für Lungenheilkunde und Chirurgie mit Ordination in der Stadt Salzburg.



MEDIZINER WARNEN VOR "MORBUS GOOGLE"

GEFAHREN BEI ONLINE-SELBSTDIAGNOSEN

Christoph Archet

Über Medizin- und Gesundheitsthemen informieren sich die Österreicher am liebsten im Internet. Der Hang zu laienhaften Selbstdiagnosen nimmt zu.

Ängste vor unheilbaren zu todbringenden Krankheiten steigen.

b Google, Facebook & Co - mehr als zwei Drittel aller Internetnutzer in Österreich informieren sich online über gesundheitsbezogene Themen, wie die Statistik Austria im Vorjahr erhoben hat. Fast 80 Prozent der 25- bis 34-jährigen Frauen und immerhin noch mehr als 60 Prozent der 55bis 64-jährigen Männer waren die jeweils, nach Geschlecht geordnet, stärkste User-Gruppe im Bereich "Gesundheitsthemen".

Gesundheitsinformationen im In-

ternet werden tendenziell von jüngeren Menschen mit einem höheren Bildungsgrad abgerufen. Daneben sind es hauptsächlich Frauen, die im Internet öfters Rat, gerade auf frauenspezifische Fragen, wie Schwangerschaften oder Menopause suchen.

Zudem erklärt sich die hohe Zahl an Frauen im Internet dadurch, dass diese meist für die Pflege von Kindern und Familienangehörigen verantwortlich sind. Da- \$\overline{\Sigma}\$ bei geht es häufig darum sich 🖁

Betroffenen auszutauschen. mit Generell gab es für Kranke aber auch für Ärzte noch nie ein dermaßen tiefgreifendes Online-Informationsangebot zu jedem erdenklichen medizinischen Problem und Symptom. Grundsätzlich ersetzt die Recherche im Internet bei gesundheitlichen Beschwerden nicht den Besuch beim Arzt oder Apotheker. Selbstgestellte Diagnosen können schnell verunsichern und unnötige Sorgen bereiten. Im schlimmsten Fall verzögert eine verharmlosende Selbstdiagnose durch das Internet die gezielte Behandlung einer ernsten Krankheit. "Die Ärzteschaft wünscht sich selbstbewusste und informierte Patienten in Gesundheitsthemen. Dazu kann das Internet mit beitragen, allerdings sind die dort verfügbaren Infos von höchst unterschiedlicher Oualität. Und damit führen sie oft auch zu eklatanten Feh-

auch zu eklatanten Fehleinschätzungen von Patienten", sagt Salzburgs Ärztekammerpräsident Karl Forstner zum Wert von Online-Informationen.

der Diagnosefindung". Hierbei handelt es sich um eine Auflistung verschiedener Körperteile. Wird auf einen speziellen Teil geklickt, folgen weitere Unterpunkte. Aus denen kann dann die "Krankheit" herausgefiltert werden. Folgt man der Schritt-für-Schritt Anleitung, bleibt am Ende nur mehr das Symptom über – oft ein Bedenkliches.

Des Weiteren werden darunter häufige, mögliche und seltene Ursachen aufgeführt. Ein Mensch, der zu Paranoia neigt, wird dieses Ergebnis unter Umständen als Todesurteil auffassen.

SCHUTZ DURCH ANONYMITÄT

Andererseits bieten gesundheitsbezogene Online-Informationen, Personen, die etwa unter einer psychischen Erkrankung leiden und verständlicherweise anonym bleiben

"Für Menschen, die unter hypochondrischen Störungen leiden, ist das Internet der natürliche Freund, um Krankheiten aller Art selbst zu diagnostizieren."

ANGST DURCH INFORMATION

Leider liefern zahlreiche Websites nicht nur nützliche Tipps, sondern schüren eben auch die Ängste der sogenannten Cyber-Patienten, da diese selten über medizinisches Vorwissen verfügen, klagen Ärzte und Apotheker. Ganz besonders heikel wird die Laien-Online-Recherche dann, wenn die Websuche als diagnostisches Verfahren eingesetzt wird.

Schnell führen Bauchschmerzen zur Selbstdiagnose Magenkrebs oder eine harmlose Hautrötung wird als allergische Reaktion charakterisiert. In der Folge sind Atemnot und Nierenversagen auch hier nicht mehr fern. Rund um diese Selbstdiagnosephänomene wird der Begriff Cyberchondie verwendet. (Cyberchondie ist ein Mix aus den Wörtern Cyber und Hypochondrie und bezeichnet einen Menschen, bei dem ängstliche Zustände durch Informationen aus dem Internet ausgelöst oder verstärkt werden.)

Einschlägige Websites werben ganz bewusst mit "Vorgehensweise bei wollen, die Möglichkeit, sich durch Selbstrecherche Informationen zu einem Krankheitsbild anzueignen. Dies ermöglicht ihnen einen persönlichen und intimen Austausch mit anderen Betroffenen in diversen Foren. Bei Menschen mit stigmatisierenden Erkrankungen, wie HIV oder Anorexia, trifft ähnliches zu.

Durch die Online-Informationen sind Patienten so gut informiert wie nie zu vor. Das Arzt-Patienten-Gespräch gestaltet sich heute daher auch zunehmend als Dialog, statt wie in der Vergangenheit als Monolog. Vor einiger Zeit vertraute man oftmals blind den Ratschlägen der Ärzte, heute werden diese hinterfragt.

MEHR GLAUBEN ALS WISSEN

Diese Entwicklung ändert auch die Kommunikation und Wissensvermittlung der Ärzteschaft und Apotheker. Dass Patienten und Angehörige gezielter und bewusster zu Krankheitsbildern und Therapien nachfragen, bestätigen Ärzte und

DR. KARL FORSTNER

Präsident der Ärztekammer Salzburg



"Durch das Internet fehlgeleitete Patienten bedürfen eines umso größeren Aufwands, um Fehleinschätzungen und Ängste zu korrigieren!"

deren Interessensvertretungen. "Es ist so, dass man sich als Arzt natürlich wissenschaftlich fortbilden muss, aber man muss sich heute auch populärwissenschaftlich weiterbilden. "Das heißt, ich muss auch Zeitungen oder Magazine lesen, da mich diese Inhalte und die damit verbundenen Fragen von Patienten täglich treffen können", erklärt Johann Winkler, ärztlicher Leiter der Privatklinik Salzburg. Ärzte sollen

heute Antworten auf allerlei populäre medizinische Themen haben, auch wenn diese den Patienten nicht unmittelbar betreffen. Das Gefühl, dass die Menschen besser informiert sind – im Sinne von

Wissen – hat Winkler aber nicht. Früher hätten die Leute gewusst, dass sie sich nicht so gut auskennen und hätten viel gefragt und Vertrauen zu den Ärzten gehabt, meint er. "Heute herrscht vor allem der Glaube vor, vermeintlich alles zu wissen und sich überall informiert zu haben. Ein tatsächliches Wissen ist es meistens nicht", so Winkler.

Patienten, welche meinen, in Sachen Gesundheit selbst die besten Diagnosen zu stellen, nehmen den Ärzten zudem bei deren Beratungstätigkeit viel Zeit weg. "Es ist Aufgabe der Ärzteschaft, Patienten über Gesundheitsfragen aufzuklären. Dies braucht individuelles Verständnis, Zuwendung und Zeit. Durch das Internet fehlgeleitete Patienten bedürfen eines umso größeren Aufwands, um Fehleinschätzungen und Ängste zu korrigieren und zu beseitigen", sagt Ärztekammerpräsident Forstner dazu

Grundsätzlich ist das Interesse der Bevölkerung an Gesundheitsthemen in den letzten Jahren stark gestiegen.

MAG. KORNELIA **SEIWALD**

Präsidentin der Apothekerkammer Salzburg



"Gerade bei online gekauften Waren aus dem Arzneimittelbereich möchte ich mit Nachdruck vor Fälschungen warnen!"

Auch in Sachen Arzneimittel seien die Leute besser informiert als noch vor 20 Jahren, bestätigen Apotheker.

APOTHEKEN WARNEN VOR SELBSTVERSCHREIBUNGEN

"Wir raten bei Gesundheitsfragen auf jeden Fall zu einem persönlichen Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker des Vertrauens – nur so kann eine gewissenhafte Diagnose und eine gezielte Behandlung mit den geeigneten Medikamenten garantiert werden", erklärt Kornelia Seiwald, Präsidentin der Salzburger Apothekerkammer. Neben der Gefahr einer Fehldiagnose, die eine falsche Therapie mit ungeeigneten Medikamenten nach sich ziehen kann, ist man im Netz auch vor Arzneimittelfälschungen nicht gefeit.

Alles wird heutzutage gefälscht, vor allem Lifestyle-Produkte, Krebsmedikamente und potenzfördernde Mittel. Bei Medikamenten aus dem Internet handelt es sich bei 95 Prozent um gefälschte Ware, heißt es. Seriöse Versandapotheken erkennt man am EU-weiten Sicherheitslogo – einem weißen Kreuz auf grünem Hintergrund. Besondere Vorsicht ist bei Portalen, die rezeptpflichtige Medikamente anbieten, geboten, da diese nicht über das Internet vertrieben werden dürfen.

BERATUNG AUS ERSTER HAND NUTZEN

Das Internet hat uns viele Vorteile gebracht, trotzdem ist es vor allem bei Gesundheitsfragen ratsam, persönlichen Kontakt mit dem Arzt oder Apotheker des Vertrauens aufzunehmen, da sie eine individuell abgestimmte Beratung und Behandlung anbieten können. Infos, selbst qualitätsvolle, führen nicht zwangsläufig zum Verständnis komplexer Sachverhalte.

Damit sind naturgemäß Fehleinschätzungen Tür und Tor geöffnet. Zweifelsfrei ersetzen Infos aus dem Internet nicht den seriösen und fachlich kompetenten Zugang von Ärzten, so Ärztekammerpräsident Karl Forstner. Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit, und die sollten wir den Experten anvertrauen!



ORDINATIONSERÖFFNUNG PRAXIS FÜR LUNGENHEILKUNDE

ORDINATIONSZEITEN: MO 14 – 18 h, DI & DO 7:30 – 12:30 h, MI 14 – 18 h, FR 7:30 – 9:30 h

Vertragsärztin für alle Kassen, Telefon: 0662 872728 Business Boulevard, Sterneckstraße 33, 5020 Salzburg

praxis@drstelzmueller.at

www.drstelzmueller.at



Herbstzeit ist Grippezeit - Lassen Sie sich rechtzeitig vor Beginn der Erkältungssaison gegen Grippe impfen.

JETZT GEGEN GRIPPE IMPFEN!

Salzburger Gebietskrankenkasse, Salzburger Ärztekammer und Salzburger Apothekerkammer starten vom 1. Oktober bis 31. Dezember 2017 eine große Impfaktion!

ährlich sterben in Salzburg rund 120 Menschen an der "echten Grippe" (Influenza). Vor allem Kinder, Menschen ab 60 Jahren und chronisch Kranke sind besonders gefährdet - eine Grippe-Erkrankung kann bei ihnen zu ernsthaften, lebensbedrohlichen Komplikationen führen.

Bei der "echten Grippe" handelt es sich um eine akute Infektion der Atemwege, ausgelöst durch Influenza-Viren. Der Virus wird hauptsächlich beim Husten, Niesen oder Sprechen übertragen. Typisch sind für die "echte Grippe" die plötzlich einsetzenden, schweren Symptome: Kopfschmerzen, Fieber und ein allgemeines Krankheitsgefühl. Außerdem treten trockener Husten und Halsschmerzen auf.

BESTE VORSORGE

Impfen ist die beste Vorsorge! Allerdings sind derzeit relativ wenig Menschen gegen die "echte Grippe" geimpft. In der Wintersaison 2016/17 ließen sich nur fünf Prozent der Österreicher dagegen immunisieren! Daher starten Salzburger Gebietskrankenkasse, Salzburger Ärztekammer und Salzburger Apothekerkammer von 1. Oktober bis 31. Dezember 2017 eine Impfaktion. In diesem Aktionszeitraum kann man sich zu einem vergünstigten Preis gegen die "echte Grippe" impfen lassen.

IMPFSTOFF IN DER APOTHEKE

Der Impfstoff kann in der Apotheke vor Ort für zehn Euro gekauft werden. Die Impfung nimmt dann in weiterer Folge der Hausarzt gegen ein Impfhonorar von 10,80 Euro vor.

Für Risikogruppen (chronisch Kranke, Personen mit Stoffwechselerkrankungen, Kinder ab dem 7. Lebensmonat bis zum 18. Lebensjahr und stark Übergewichtige) übernimmt die Salzburger Gebietskrankenkasse das Impfhonorar. Die Durchimpfungsrate wird damit angehoben, weil 91 öffentliche Apotheken in Stadt und Land Salzburg alle Bezirke bestens versorgen und nah bei den Menschen sind.





KOMPETENT, ERFAHREN, SICHER,



Befreie Deine Augen mit der individuellen iLasik-Laseroperation.

Unsere Erfahrung und Kompetenz sprechen für sich: In den vergangenen Jahren haben wir bereits viele Profisportler von Brille und Kontaktlinsen befreit. Die iLASIK Technik zählt zu den modernsten, ultrapräzisen LASIK-Verfahren. Das Einsatzspektrum reicht von der Korrektur von Kurzsichtigkeit bis -9, Weitsichtigkeit bis +3 sowie Hornhautverkrümmung bis 4 Dioptrien.

SICHER DURCH 20 JAHRE **FREAHRUNG!**

Uniklinikum Salzburg

Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie der PMU Landeskrankenhaus | Müllner Hauptstr. 48 | 5020 Salzburg Telefon +43 (0)5 7255-24222 | beratung@salk.at www.freisehen.at

KURZSICHTIGKEIT

MYOPIE - DIE NEUE BILDUNGSKRANKHEIT

Schon jetzt ist Kurzsichtigkeit die häufigste Sehstörung bei Kindern und jungen Erwachsenen. Intensive Bildschirmnutzung ist oft Auslöser für die Krankheit.

erbert Reitsamer von der Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie Lam Uniklinikum Salzburg sagt: "Schätzungen zufolge sind derzeit 28 Prozent der Weltbevölkerung kurzsichtig. Im Jahr 2050 wird jeder Zweite davon betroffen sein. Daher hat die World Health Organization die Kurzsichtigkeit zu einem globalen Gesundheitsproblem erklärt. Über die letzten Jahrzehnte scheint dies auch die westliche Welt zu erfassen und man erwartet für die Zukunft ähnliche

PRIMAR UNIV.-PROF. DR. HERBERT REITSAMER



Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie am Uniklinikum Salzburg

"Die Kurzsichtigkeit nimmt auch in Österreich stark zu. Minimale Veränderungen im Tagesablauf der Kinder können dagegensteuern!"

Zunahmen in Afrika. Kurzsichtigkeit stellt daher ein globales Gesundheitsproblem dar, welches immense Kosten verursacht und bei hoher Kurzsichtigkeit ein beträchtlicher Risikofaktor für gravierende Augenerkrankungen wie Makuladegeneration, Netzhautablösung und Glaukom darstellt.

SMARTPHONE UND PC SCHÄDIGEN SEHVERHALTEN

Die Ursachen sind dabei hausgemacht. Studien haben ergeben, dass Schulbildung die Kurzsichtigkeit fördert, ebenso ein universitärer Berufsabschluss. Weiters hat sich das Blick- und Sehverhalten der Menschen durch digitale Geräte und Bildschirme sichtlich in den Nahbereich verlagert. In den Augenarzt-Ordinationen werden von Eltern immer häufiger Maßnahmen zur Verlangsamung der Progression nachgefragt.

Professor Reitsamer erklärt: "Kinder circa zwei Stunden pro Tag bei Tageslicht draußen spielen zu lassen, senkt die Wahrscheinlichkeit, kurzsichtig zu werden und mindert das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit auf einfache Art und Weise. Die intensive Naharbeit 🛎 sollte gering gehalten werden. Wir empfehlen auch den Eltern, die Augen ihrer Kinder regelmäßig kontrollieren zu lassen."



Würden Sie sich lasern lassen? Dies ist eine der häufigsten Fragen, die Augenchirurgen von Patienten zu hören bekommen. Dr. Sarah Moussa, ganz rechts im Bild, hat sich für eine iLASIK-OP entschieden und wurden von Ihrem Kollegen Univ.-Doz. Dr. Josef Ruckhofer (2.v.r.) gelasert. Gemeinsam bilden sie mit Dr. Marie Dietrich (li.) das refraktiv-chirurgische Team der Universitätsaugenklinik Salzburg, deren Vorstand Univ.-Prof. Dr. Herbert Reitsamer (2.v.l.) ist. Dort wurden mittlerweile tausende Patienten erfolgreich gelasert.

AUGENLASER-KORREKTUR MIT ILASIK

Befreit und uneingeschränkt ohne Brillen oder Kontaktlinsen sehen?

iesen Wunsch haben sich viele bereits erfüllt und sich einer Augenlaserkorrektur unterzogen. Seit 20 Jahren gibt es die Beratungsstelle für Refraktive Chirurgie am Uniklinikum Salzburg. Neben der iLASIK Laseroperation wird hier das gesamte Spektrum der Refraktiven Chirurgie (Laser, Linsen und Implantate) angeboten.

DIE INDIVIDUELLE LASER-OP

Wir vom Uniklinikum Salzburg bieten unseren Patienten durch den Einsatz der iDesign Wellenfrontanalyse eine auf jeden Patienten abgestimmte iLASIK Augenlaser-OP. Der ambulante Eingriff dauert nur wenige Minuten.

Dr. Sarah Moussa, selbst Augenchirurgin hat sich bewusst der iLASIK unterzogen und wurde von ihrem Kollegen Univ.-Doz. Dr. Josef Ruckhofer gelasert. Das Ärzteteam am FREISEHEN Laserzentrum hat bereits tausende Patienten - darunter auch viele Profisportler - erfolgreich gelasert.

Internationale Studienergebnisse sprechen für sich: Nur 2 Monate nach der OP hatten 98 Prozent der Patienten eine Sehleistung von 100 Prozent. Die iLASIK Technik zählt zu den modernsten, ultra-präzisen LA-SIK-Verfahren.

Das Einsatzspektrum reicht von der Korrektur von Kurzsichtigkeit bis circa 10 Dioptrien, Weitsichtigkeit bis circa +3 Dioptrien sowie Hornhautverkrümmung ∄ bis etwa +4 Dioptrien.



KOMPETENT. ERFAHREN. SICHER.



Befreie Deine Augen mit der individuellen iLasik-Laseroperation.

Unsere Studienergebnisse sprechen für sich: Nur zwei Monate nach ihrer Augenlaseroperation hatten 98% der Patienten eine Sehleistung von 100%. Die iLASIK Technik zählt zu den modernsten, ultrapräzisen LASIK-Verfahren. Das Einsatzspektrum reicht von der Korrektur von Kurzsichtigkeit bis -9, Weitsichtigkeit bis +3 sowie Hornhautverkrümmung bis 4 Dioptrien.

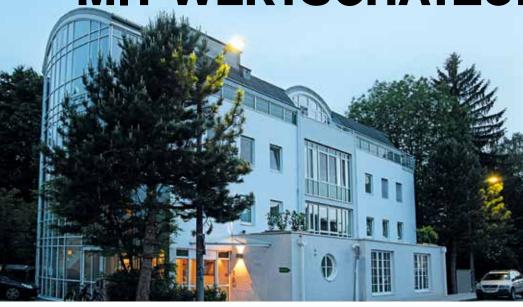
SICHER DURCH 20 JAHRE **FREAHRUNG!**

Uniklinikum Salzburg

Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie der PMU Landeskrankenhaus | Müllner Hauptstr. 48 | 5020 Salzburg Telefon +43 (0)5 7255-24222 | beratung@salk.at

www.freisehen.at

GESUNDHEIT MIT WERTSCHÄTZUNG



Die Privatklinik Salzburg setzt auf modernste Abläufe und Operationstechniken, um einen kurzen Krankenhausaufenthalt zu ermöglichen. Diese Strukturen stehen für glaubhafte persönliche Versorgung und Betreuung.

eit einem Vierteljahrhundert ist die Privatklinik Salzburg (vormals Tagesklinik Pierer) die renommierte Adresse in Sachen medizinischer Exzellenz mit persönlicher Betreuung.

Wie diese täglichen Werte in der Praxis gelebt werden, erklärt der ärztliche Leiter Johann Winkler so: "Kern unseres Leitbildes ist die Konzentration auf die Individualität der Menschen. Dies gelingt uns durch eine überschaubare Bettenanzahl, die Struktur unseres Hauses und die Empathie sowie die Qualifikation unserer Behandlungsteams. Wir vermitteln nicht das Gefühl eines Krankenhausbetriebs. Für eine große Klinik ist dies organisatorisch schwer möglich."

Als Belegkrankenhaus erfolgt die Betreuung des Patienten immer durch den vom ihm selbst ausgewählten Arzt. Neben technisch modernster OP-Ausstattung bietet die Privatklinik Salzburg auch das geeignete Umfeld für Patienten, selbst

DR. JOHANN **WINKLER**

Ärztlicher Leiter der Privatklinik Salzburg



"Wir gehen mit einer wertorientierten Haltung in die Zukunft. Dazu gehört, Zeit mit dem Patienten zu verbringen.'

Entscheidungen über ihren Tagesablauf treffen zu können. Eine einzigartige Leistung in einem klinischen Alltagsbetrieb.

BEWEGUNGSZENTRUM

"Wir versuchen, unser Angebot im Haus ständig zu erweitern. Deshalb wurde das Bewegungszentrum ins Leben gerufen", berichtet Winkler und verweist dabei auch auf ständige Weiterentwicklungen in der Privatklinik Salzburg. Das Bewegungszentrum ist eine Oase für individuelle Fitnesstrainings. Im Rahmen von Personal Trainer-Einheiten oder exklusiven Kleingruppentrainings wird Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und die Gelenkigkeit des Körpers gefördert.

PRIVATKLINIK MIT INNOVATION **UND TRADITION**

Ende der 1980er Jahre wurde am heutigen Standort der Privatklinik die Tagesklinik "Dr. Pierer" eröffnet. Gert Pierer dachte schon damals nach, wie sich der Spitalsbetrieb und die Belegdauer von Patienten entwickeln werden. Angeregt durch eine USA-Reise, kam Pierer zum Schluss, dass sich die medizinischen und chirurgischen Techniken weiter entwickeln werden und sich durch innovative Operationstechniken auch die Aufenthaltsdauer im Sinne der Patienten verkürzen wird. Damals wurde mit einem kleinen Spektrum aus den Fachbereichen Chirurgie und Unfallchirurgie sowie mit allgemeinchirugischen Leistungen gestartet. 2008 wurde die Tagesklinik vom weltweit führenden österreichischen Gesundheitsanbieter VA-MED übernommen und das Leistungsangebot massiv erweitert.

PRIVATKLINIK SALZBURG

Sinnhubstraße 2 5020 Salzburg Tel.: 0662 434702 www.privatkliniksalzburg.at

Eine Gesundheitseinrichtung der VAMED health.care.vitality. VAMED



LEISTUNGSSCHWERPUNKTE DER PRIVATKLINIK SALZBURG

- Gefäßchirurgie
- Orthopädische Chirurgie
- Unfallchirurgie
- Plastische Chirurgie
- Allgemeinchirurgie
- Augenchirurgie
- Gynäkologie
- Kieferchirurgie Neurochirurgie

$PAPP \infty PAPP$

atientinnen und Patienten wollen einen Arzt, der Ihre Anliegen und Wünsche versteht. Sie wollen gleichzeitig einen erfahrenen plastischen Chirurgen mit einem Auge für's Detail, der Diskretion, ihre Sicherheit und ihr Wohlbefinden über alles andere stellt. Dr. Christoph Papp und Dr. Alexander Papp sind erfahrene plastische, ästhetische und Wiederherstellungschirurgen. wenden sie neue Operationstechniken und minimal-invasive Behandlungsmethoden an, die es ihren Patientinnen und Patienten ermöglichen, ihr Äußeres zu verschönern, ihren Körper zu verjüngen und gleichzeitig ihre ganzheitliche Gesundheit zu verbessern.

Die Leistungen umfassen sowohl sehr spezielle Behandlungen, wie Handchirurgie, Brustrekonstruktion nach einer Mastektomie, die Wiederherstellung von Funktion und Form nach Unfällen und/oder misslungenen chirurgischen Eingriffen, als auch klassische Brust-



Dr. Alexander Papp und Dr. Christoph Papp behandeln mit Empathie und der Erfahrung tausender erfolgreich durchgeführter Operationen.

vergrößerung, -verkleinerung und -straffung, Liposuktion, Bauchdeckenstraffung, Facelift, Nasen- und Augenlidkorrektur, sowie minimal-invasive Behandlungsmethoden, wie Sauerstofftherapie, Infusionstherapie und Lymphdrainagen, welche die Wundheilung beschleunigen und dabei helfen, das schöne Ergebnis des chirurgischen Eingriffs langfristig zu erhalten.

Dr. Christoph Papp und Dr. Alexander Papp führen aufwändige Operationen und kleinere Eingriffe auch in der PKS Privatklinik Salzburg durch, wo Patientinnen und Patienten von einem qualifizierten Team betreut und nach ambulanten Eingriffen sogar noch am selben Tag nach Hause entlassen werden können.

www.drpapp.at

GRAUER STAR - KRANKHEIT ODER CHANCE?

er Graue Star (Katarakt) ist eine Trübung der Linse in unserem Auge. Die Linse fokussiert die Lichtstrahlen auf unsere Netzhaut und ermöglicht dadurch ein scharfes Sehen.

Ursachen für eine zunehmende Eintrübung der Linse können primär das steigende Lebensalter, aber auch Stoffwechselstörungen wie Diabetes, Medikamenteneinnahme (z.B. Kortison), Verletzungen (Ball aufs Auge) oder Entzündungen sein.

Am Anfang nehmen Sie vielleicht nur ein Verschwommensehen oder eine gesteigerte Blendungsempfindlichkeit wahr, beispielsweise bei Autofahrten im Dunklen. Farben wirken zusehends stumpf oder die Brillenstärke ändert sich plötzlich.

Bei der Operation wird in lokaler Betäubung die eigene, getrübte Linse abgesaugt und eine Kunstlinse an deren Stelle eingesetzt. Die neue Linse lässt die Lichtstrahlen dann wieder ungehindert zur Netzhaut. Die Chance der Grauen-Star-Ope-

ration besteht nun darin, dass fehlende Dioptrien weitgehend korrigiert und somit Brillenabhängigkeit reduziert werden kann.

reduziert werden kann.
Bei ca. 80.000 Grauer-Star-Operationen pro
Jahr in Österreich ist eine
individuelle Beratung
nicht immer möglich. In
der Privatklinik Salz-

burg gehen wir auf Ihre individuellen Wünsche ein und beraten Sie gerne bei der Auswahl der für Sie optimalen Linse.

AUGENÄRZTE ATTERSEE

Hauptstraße 7B/6 4861 Schörfling am Attersee Tel.: 07662 575700 www.augen-attersee.at

DR. CHRISTOPH ORTNER, MPH



Wahlarzt in Schörfling am Attersee, Oberarzt an der Augenabteilung im Kepler Universitätsklinikum Med Campus III. in Linz, operiert auch in der Privatklinik Salzburg.

Schwerpunkte: Kataraktoperationen, Augenlaserbehandlungen

LANDARZT MIT LEIDENSCHAFT



Nußdorf am Haunsberg: Ordination, Hausvisiten, extra Termine – was der Allgemeinmediziner an seinem Fach schätzt, ist das breite Einsatzgebiet.

er Allgemeinmediziner übernimmt in der Diagnose viele Fachgebiete, wie zum Beispiel Orthopädie, Neurologie, Psychiatrie oder Pädiatrie – das ist das Schöne daran", beschreibt Christoph Hubner seine Faszination am Berufsbild des praktischen Arztes. Der gebürtige Linzer hat in Innsbruck Medizin studiert und seinen Turnus im Krankenhaus der Elisabethinen Linz absolviert.

Warum heute nur mehr wenige junge Mediziner am Land arbeiten wollen, liege vor allem am geänderten Freizeitverhalten, meint der erfahrene Praktiker. Viele junge Ärzte wünschen sich heute Dienstzeiten wie im Krankenhaus. "Für uns war der Traum, eine eigene Ordination, vielleicht ein Haus zu haben und eine Familie zu gründen. Man hat sich eigentlich sein Leben lang auch über die Arbeit definiert", so Hubner.

BERUFSWAHL

Sein soziales Engagement war auch der Grund, warum Hubner Arzt geworden ist. "Ich war immer jemand, der sich Menschen mit Leiden oder psychischen Problemen angenommen hat. Daher ist es für mich wunderbar, dass ich meine soziale Einstellung mit dem Beruf verbinden kann. Sicher nicht um viel Geld zu verdienen", erklärt Hubner.

Seine Ordination beginnt um halb acht Uhr und endet mittags um zwölf Uhr, wobei der Landarzt keine Terminordination anbietet. Am Nachmittag fährt er zur Visite oder nimmt Extratermine für Vorsorgeuntersuchungen oder Therapien wahr. Als praktischer Arzt muss man heute auch technisch top ausgestattet sein, weil die Wege länger sind, um spezielle Zentren zu erreichen. "Wenn jemand Rü-

ckenschmerzen hat, dann braucht er eine physikalische Therapie und ich muss entsprechende Geräte anbieten", wendet Hubner ein. Sehr positiv in diesem Zusammenhang sei die volle Unterstützung seitens der Gemeinde Nussdorf am Haunsberg.

ERFOLG & BESTÄTIGUNG

Dankbarkeit aus der Bevölkerung und Beistand für Menschen in größten Nöten leisten zu können, etwa bei einem Sterbefall oder einer Krebskrankheit, sind für ihn eine positive Bestätigung seiner Tätigkeit. "Ich bin einer, der sich sehr viel fortbildet. Es ist ein wunderbares Erlebnis, wenn man mit einem breiten Fachwissen Diagnosen erstellen kann, die für den Patienten von großer Bedeutung sind. Das sind Highlights in meinem Beruf", sagt Hubner.

DR. MED. CHRISTOPH MICHAEL **HUBNER**, MSC

- Familienstand: Verheiratet mit Helene (Ärztin für Allgemeinmedizin)
- Kinder: 2 Söhne
- Geburtsdatum: 12. Dezember 1958
- Geburtsort: Linz
- Ausbildung: Studium der Humanmedizin an der Universität Innsbruck
- Zusatzausbildungen: Diplome in: Neuraltherapie, manuelle Medizin, psychosomatische Medizin, Sportmedizin, Additivfach Geriatrie und Palliativmedizin
- Lieblingsbücher: Fachbücher, Musikbücher
- Im Fernsehen sehe ich gerne: Das ist derzeit nicht attraktiv.
- **Sport:** Mountainbiken, Bergsteigen, Paddeln
- Da möchte ich einmal hin: In die Berge von Südamerika
- Liebstes Urlaubsziel: Österreich und Italien
- Was ich gerne esse: gesundes Essen, Vollwertkost und italienisch
- Wie charakterisieren Sie sich selbst? Ehrgeizig, wissensdurstig und einfühlsam



PLEXR® - PLASMAGENERATOR Anwendungsbereiche

Dermatologie - Ästhetische Medizin - Okuloplastik - Zahnmedizin - Gynäkologie

Nicht-chirurgischer Eingriff bei Lidptosis **Dehnungstreifen** Seborrhoische Zysten

Narben Wulstnarben Muttermale Farbige Tattoos (alle Farben)

Blutschwämmchen Gingivektomie **Hämangiome** Überpigmentierung

Gesichtsstraffung Oberlidstraffung ohne Skalpell Straffung der Halskontur Körperstraffung

Warzen Flecken Herpex Simplex Bösartiges Neoplasma in der Mundhöhle

Plastische Vulvaoperationen Vaginalverjüngung Fibrome **Ektropium und Entropium**

Healthcare Andrea Schmid

Innfeldstraße 4 D-83026 Rosenheim Tel.: +49 8031 4080034 Mobil: +49 171 2637773

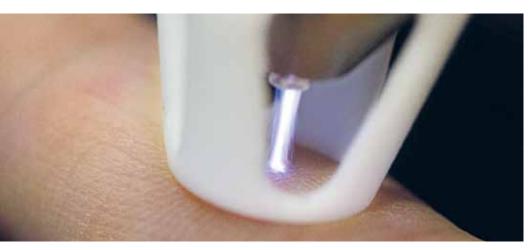
office@plexr.co.at www.plexr.co.at



PLASMAMEDIZIN HEILT WUNDEN UND KILLT KEIME

Christoph Archet

Die Plasmatechnologie ist in der Medizin weiter am Vormarsch. Mit Kaltplasma lassen sich chronische Wunden heilen sowie Bakterien und Keime bekämpfen. Geforscht wird auch an einer Krebstherapie.



Der kalte Atmosphärendruck-Plasmajet kINPen MED der Firma neoplas tools GmbH Greifswald in Kontakt mit der Hautoberfläche eines Fingers.

n 80 bis 90 Prozent der Fälle, wo chronische Wunden zum Teil über Monate und Jahre bestanden und mit den bisher verfügbaren Methoden nicht heilbar waren, konnte der Heilungsprozess durch eine Plasmabehandlung wieder in Gang gebracht werden", erklärt Thomas von Woedtke, Professor für Plasmamedizin vom Leibniz-Institut für Plasmaforschung und Technologie.

PLASMA – VIERTER AGGREGATZUSTAND

Plasma selbst ist ein angeregter Gaszustand. Über 99 Prozent der für den Menschen sichtbaren Materie im Weltall ist im Plasmazustand. Nordlichter, Sonnenwinde oder Blitze sind natürliche Plasmen. Mit der plasmamedizinischen Technologie können nun auch Bakterien und Pilze in Wunden abgetötet werden. Auch die gefährlichen antibiotikaresistenten Krankenhauskeime spre-

chen auf eine Plasmabehandlung gut an, sagen Experten. Derzeit profitieren vor allem die Fachbereiche Dermatologie und Chirurgie von dieser neuen Technologie. Etwa bei der Behandlung von schlecht heilenden, chronischen Wunden, weil bestimmte Grunderkrankungen, wie etwa Diabetes oder Durchblutungsstörungen, die Wundheilung beeinträchtigen.

Diese Wunden sind in vielen Fällen mit Mikroorganismen oder Bakterien infiziert, wodurch der Heilungsprozess behindert wird. Aber auch bei diversen entzündlichen Hauterkrankungen, wie z.B. Psoriasis oder Neurodermitis, kommt Plasma erfolgreich zum Einsatz. Kaltes Plasma wird unterstützend bei der Wundbehandlung eingesetzt, da es Mikroorganismen abtötet und die Wundheilung durch Stimulation der Gewebeneubildung fördert. Die Erfolgsquote ist hoch und liegt zwischen 80 und 90 Prozent.

FORSCHUNGSTHEMA KREBSBEHANDLUNG

Im Rahmen der Plasmaforschung konnte gezeigt werden, dass man unter Laborbedingungen mit kaltem Atmosphärendruck-Plasma Krebszellen zum Absterben bringen kann. Ein Merkmal dieser ist nämlich, dass diese den programmierten Zelltod nicht mehr durchführen und weiter wachsen. Deswegen kommt es zur Tumorbildung.

Normalerweise ist das Absterben der Körperzellen Grundlage dafür, dass sich neue Zellen bilden und zum Beispiel unsere Haut regelmäßig regeneriert. "Die mit Plasma behandelten Krebszellen starben im Rahmen der Forschungsversuche schnell ab, während die gesunden Körperzellen daraufhin neu in das beschädigte Gewebe hineinwachsen können", so von Woedkte.

Gesunde Zellen bleiben also intakt, da sie robust genug sind, während Tumorzellen quasi in den Selbstmord getrieben werden. "Seit ungefähr vier Jahren gibt es international sehr intensive Bestrebungen, genau diesen Aspekt der Möglichkeit der Plasmaanwendung in der Krebsbehandlung intensiver zu erforschen, um möglichst schnell beurteilen zu können, ob dies eine Option ist oder nicht. Von der tatsächlichen Anwendung sind wir aber noch ein weites Stück entfernt", sagt Professor Thomas von Woedtke. Letztendlich ist es eine Frage des Erfolgs, ob sich Plasmamedizin weiter verbreitet.

PROF. DR. THOMAS **VON WOEDTKE**



Vom Leibniz-Institut für Plasmaforschung und Technologie ist er weltweit der erste Professor für Plasmamedizin. Die Berufung an die Universitätsmedizin der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald erfolgte in Kooperation mit dem Leibniz-Institut für Plasmaforschung und Technologie e. V. (INP Greifswald).

NEU IN SALZBURG

LIDSTRAFFUNGEN MIT PLASMATECHNOLOGIE

Ohne Schnitte. Das neue Plasmaverfahren im "Haus der Schönheit" macht es möglich, überschüssige Haut einfach zu "vaporisieren".

ei den meisten Menschen wird die Haut um die Augen im Alter immer dünner. Die Hautelastizität lässt nach und die Trockenheit tut das Übrige. Der Ausdruck wirkt dadurch müde und

alt. Die Plasmatechnologie macht es möglich, überschüssige Haut einfach zu "vaporisieren", also verdunsten und verdampfen zu lassen. Ein Shrinking-Effekt setzt ein und die überschüssige Haut verschwindet dauerhaft. Das im Salzburger "Haus der Schönheit" erstmals eingesetzte Verfahren erzeugt dabei für jede Haut das geeignete Mikroplasma.



Mithilfe äußerst kleiner Sublimationspunkte wird überschüssige Haut ohne Einsatz eines Skalpells entfernt. Das Gerät erzeugt Ozon und Hitze, wodurch die darunter befindlichen Gewebeschichten intakt bleiben und keinerlei Blutungen verursacht werden. "Bei dieser sogenannten "ablativen epidermalen Chirurgie', wird dabei nicht in die Lederschicht der Haut eingegriffen, sondern die Haut selbst verändert – ohne dabei zu schneiden, Fibrosen zu verursachen, Haut zu entfernen oder Näh-



Der plastische Chirurg Dr. Jörg Dabernig setzt als erster Salzburger Arzt auf Plasmamedizin im Bereich der ästhetischen Medizin.

te setzen zu müssen", erklärt Jörg Dabernig, plastischer Chirurg im "Haus der Schönheit". Durch diesen Prozess wird das überschüssige Gewebe kontrolliert durch den Arzt verdampft. Das umliegende Gewebe wird dabei gestrafft. Diese Plasmatechnik wird auch erfolgreich bei Akne, Narben, Altersflecken und Xanthelasmen eingesetzt. Diese gewebeschonende Behandlungsmethode sorgt für eine schnelle Heilung des Wundgebiets – und somit für ein attraktives Hautbild.

✓ HAUS DER SCHÖNHEIT

Alpenstraße 38, 5020 Salzburg Tel.: 0662 870 780 www.dashausderschoenheit.at

PLASMA: Aggregatzustand höchster Energiedichte



Physikalisches Plasma wird als vierter Aggregatzustand mit der höchsten Energiedichte nach fest-, flüssig- und gasförmig benannt. Neutrales Gas wird dabei mit Energie (thermische Anregung, elektrische Energie oder Strahlungsenergie) angereichert. In diesem Zustand eines sogenannten ionisierten Gases liegen die Bestandteile in Form von Ionen und Elektronen vor. Grob lassen sich physikalische Plasmen in thermische und nicht thermische Plasmen einteilen. Erstere finden bereits seit Jahrzehnten Anwendung in der Industrie, wo sie unter anderem zur Oberflächenbehandlung oder auch zum Schneiden von verschiedensten Materialien verwendet werden. Auch in der Medizin werden thermische Plasmen eingesetzt.

ANZEIGE

50 + • für unsere Gäste ab 50 Jahren • dienstags und donnerstags bei Eintritt bis 14.00 Uhr • 4 Std. inkl. kostenloser Teilnahme an Wassergymnastik • und 1 Tasse Kaffee oder Tee • nur € 8,90 (inkl. Sauna € 14,90)



Neuheit jetzt auch in Salzburg!

Mit PlexR wird weder Skalpell noch Laser verwendet um das Augenlid zu straffen.

Gibt es Nebenwirkungen?

- leichte Schwellungen (kühlen)
- Schorfbildung
- leichte Rötung nach Abfallen des Schorfs

Was sind die Vorteile von PlexR?

 keine Schnitte, keine Blutung, keine Narkose, keine Narben

Anwendungen:

- Lidstraffung
 Lippenfältchen
 Faltenbehandlung
- Pigmentflecken-Entfernung
 Narbenbehandlung
- Entfernung von Altersflecken
- Entfernung von Hautveränderungen
- Enfernung von Tattoos
 Handverjüngung

Ergebnisse:

• das Ergebnis ist sofort sichtbar und dauerhaft







"FAMILY COMPANY"

Das Beautycenter in Wals bei Salzburg vereint Foto, Kosmetik & Friseur unter einem Dach – eine geniale Idee und eine coole, kreative Truppe.

ls professionelle Visagistin hat Sabine Scheinast allerhand Tipps und Tricks – nicht nur für aktuelle Fotoshootings, für Modemagazine, Film und Fernsehen, sondern auch für den Alltag ihrer Kundinnen, die gerne auf ihre langjährige Erfahrung zurückgreifen. In ihrem Kosmetikinstitut bietet sie ein breit gefächertes Leistungsspektrum mit Kosmetikbehandlungen. Das Ergebnis: Immer dem Trend voraus, aber typgerecht.

FRISEUR BASH

"Bashi" ist der Chef des Hauses und Meister seines Werkes. Unterstützt durch sein dynamisches Team, wird er von seinen Kunden als Perfektionist und großer Könner seines Fachs geschätzt. Neben den klassischen Friseur-Dienstleistungen bietet Bash seinen Kundinnen auch Kerasilk-Haar-



behandlungen, Haarverlängerungen sowie Balayagetechnik für exklusive Frisurenwünsche.

FOTO SCHEINAST

Die Frau hinter der Kamera ist Gabriele Scheinast, die das Familienunternehmen ihres Vaters erfolgreich weiterführt. Beide ergänzen sich zu einem perfekten Team. Gabi hat sich mittlerweile mit über 21 Jahren Erfahrung und drei Fotostudios in den "One-of-the-Top" in Salzburgs

Fotografen-Szene etabliert. Ob Privat- oder Geschäftskunden, Modestrecken oder Lifestyle-Photographie – der Mix macht die Würze und Herausforderung ihres Jobs, der aus ihrem Leben nicht mehr wegzudenken ist.

BEAUTYCENTER WALS

Walserfeldstr. 36, 5071 Wals, ausreichend Kundenparkplätze Tel.: 0662 851307 www.scheinast.com







Kosmetiktipps für den Herbst

SARINE SCHEINAST



Nach der heißen Sommersonne sehnt sich unsere Haut im Herbst nach feuchtigkeitsspendender Pflege. Da die Tage nun kälter werden und auch die Heizluft unsere Haut belastet, sollten wir uns Gutes tun und Cremes mit mehr Inhaltsstoffen verwenden.

Mit dem Wechsel von der wärmeren zur kälteren Jahreszeit verliert die Sonneneinstrahlung an Wirkung. Auf Lichtschutz sollte aber dennoch nicht gänzlich verzichtet werden, er kann aber reduziert werden. Gleichzeitig können Peels intensiver angewendet werden, um für eine intensive Hauterneuerung zu sorgen.



Reichhaltigere Cremes mit zusätzlicher Unterstützung von guten Seren und Masken sollten vorab erst nachts probiert werden. Denn die Haut kann bei zu schneller Umstellung in Einzelfällen auch überreagieren.

Professionelle Kosmetikinstitute bieten im Herbst generell intensivere Behandlungen an: Fruchtsäurebehandlungen, Dermabrasion oder auch Mesotherapie, um die Haut entsprechend auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Im Trend dabei liegt die bioenergetische Pflegelinie aus der Schweiz, PHYTO 5, die basierend auf der chinesischen Medizin eine energetische Behandlung ermöglicht.

STOSSWELLENTHERAPIE GEGEN EREKTILE DYSFUNKTION

LIEBE WIEDER SPONTAN ERLEBEN



Viele Männer haben mit Erektionsproblemen zu kämpfen. Eine Stoßwellentherapie hilft in mehr als 70 Prozent aller Fälle und ermöglicht wieder ein spontanes Liebesleben für eine harmonische Beziehung.

Jetzt können sich Männer in Salzburg bei erektiler Dysfunktion mit der neuen Stoßwellentherapie behandeln lassen.

chon Männer ab 35 Jahren sind mit dem Problem der Impotenz und Erektionsstörungen konfrontiert. In der Altersgruppe zwischen 40 und 70 Jahren leidet gut die Hälfte aller Männer unter der sogenannten erektilen Dysfunktion.

Die Ursache von Impotenz und Erektionsstörungen sind häufig Grunderkrankungen, wie hoher Blutdruck, Diabetes, Arteriosklerose oder neurologische Erkrankungen. Erektionsstörungen können auch Vorboten für das Entstehen von Herzerkrankungen sein. "Neben unglücklichen Partnerschaften kann sich bei den Betroffenen vor allem psychischer Stress entwickeln. Unsicherheit in

der Sexualität ist die Folge", wissen Dr. Helene Hubner-Grain und Dr. Christoph Hubner, welche die Stoßwellentherapie nun zur Behandlung erektiler Dysfunktion einsetzen. Die Stoßwellentherapie bietet hier natürliche Abhilfe ohne pharmakologische Mittel.

SCHALLWELLEN STATT VIAGRA

Die PiezoWave-ED-Stoßwelle ist eine innovative Behandlungsmöglichkeit von erektilen Dysfunktionen, die durch Durchblutungsstörungen verursacht werden.

Das Verfahren zeichnet sich durch ihre langfristige, nebenwirkungsfreie Symptomverbesserung aus. Die Behandlung ist schmerzlos, unkompliziert und benötigt keine Narkose. Ihre Wirkung ist in unabhängigen, klinischen Studien belegt. Aktuelle Studien zeigen eine langfristige Verbesserung der Impotenz bei 77 Prozent der Patienten.

DR. CHRISTOPH HUBNER

Hauptstraße 8 5151 Nußdorf/Haunsberg Tel.: 06276 21777 www.arzt-hubner.at

DR. HELENE HUBNER-GRAIN

Ärztin für Allgemeinmedizin Tel.: 0650 3004584 www.drhubner.at

THERAPIEABLAUF

- In durchschnittlich vier bis sechs Sitzungen zu jeweils 20 Minuten werden Patienten liegend mit einem Stoßwellengenerator behandelt.
- Dabei wird ein kleiner Aufsatz an den Penis angedockt, der die Stoßwellen-Impulse auf den Körper überträgt.
- Die Therapie wird ambulant ohne Anästhesie durchgeführt.
- Die Therapie hat keine bekannten Nebenwirkungen und ist schmerzfrei.

"Es hat keinen Sinn, Sorgen in Alkohol ertränken zu wollen, denn Sorgen sind gute Schwimmer."

- Robert Musil

"Er hat wirklich eine herrliche Lunge."

- Dr. Christoph Zielinski im Sept. 2016 über den Gesundheitszustand Van der Bellens.



Dienstpersonal

bei Ärzten und Krankenanstalten im Land Salzburg:

6.105



Krankenhausbetten in Salzburg:

4.980

Dies entspricht einer Dichte von 9,05 Betten pro 1.000 Einwohner. Im EU-Schnitt liegt Österreich mit einer Dichte von 7,7 Spitalsbetten auf 1.000 Einwohner im Spitzenfeld.



Durchschnittliche Krankenstandstage pro Person und Jahr im Land Salzburg:

10,4

Damit weist das Land Salzburg im Bundesländer-Vergleich den niedrigsten Wert aus!

(Quelle: WIFO, 2016)

2016 haben in Österreich private Haushalte und Versicherungen fast drei Milliarden Euro für pharmazeutische Erzeugnisse und medizinische Ge- und Verbrauchsgüter ausgegeben.

(Quelle: Statistik Austria, BMfG)

An der Spitze der weltweit teuersten Medikamente steht Ravicti, das von der in Irland ansässigen Horizon Pharma vertrieben wird. Eingesetzt wird es zur Behandlung von Harnstoffzyklusstörungen. Geschätzte Jahreskosten: ca. 800.000 Euro.

"Bis zu 50 Prozent aller verschreibungspflichtigen Medikamente werden nicht oder nicht regelmäßig eingenommen. Wenn Menschen lebenswichtige Arzneien aus Unwissenheit oder Sorge um ihre Gesundheit nicht einnehmen, schaden sie sich damit meist jedoch selbst."

(Quelle: WDR/Quarks & Co)



"Ja, der Chirurg, der hat es fein: Er macht dich auf und schaut hinein. Er macht dich nachher wieder zu. Auf jeden Fall hast du jetzt Ruh. Wenn mit Erfolg für längere Zeit, wenn ohne – für die Ewigkeit."

- Eugen Roth



16 Prozent

der österreichischen Bevölkerung (21% der Männer, 10% der Frauen) konsumieren Alkohol in gesundheitsgefährdendem Ausmaß oder sind an Alkoholismus erkrankt.

(Quelle: Statistik Austria, BMfG)



In Österreich gibt es aktuell 17.633

zugelassene Medikamente.

(Quelle: BMfG, 2017)



Laut der Österreichischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2014 werden als häufigsten chronischen Erkrankungen

Kreuzschmerzen und Allergien

angeführt.



Brillen und andere Sehbehelfe werden in Österreich viel verwendet. Spitzenreiter im Bundesländervergleich ist Niederösterreich, wo

70,2 Prozent

der Gesamtbevölkerung Sehhilfen verwenden. Salzburg folgt mit 69,5 Prozent. Am besten sehen demnach die Vorarlberger, bei denen nur 61 Prozent der Bevölkerung Brillen benötigen.

(Quelle: Statistik Austria, BMfG)

GEHEN UNTER STROM

Christoph Archet

"Mollii" aus Schweden ermöglicht Wirbelsäulengeschädigten, Spastikern, zerebral Gelähmten und anderen neurologisch Beeinträchtigten wieder ein eigenständigeres Leben.

ollii" ist ein neues Konzept in Österreich, das Menschen mit Spastizität oder anderen Formen der motorischen Behinderung eine maßgebliche Hilfestellung geben kann und damit zahlreichen betroffenen Menschen, ein grundsätzlich verbessertes Bewegungs- und Funktionsvermögen ermöglicht.

Die schwedische Erfindung ermöglicht es, durch niederfrequente Stromimpulse die Muskeln aufzulockern und wieder zu aktivieren. "Eine Therapie mit dem 'Mollii-Anzug' sollte drei Mal pro Woche, jeweils zwischen einer und zwei Stunden durchgeführt werden", erklärt Fredrik Lundqvist, Entwickler des "Mollii-Anzuges". Die Wirkung einer Therapieeinheit hält circa 48 Stunden an. Dadurch erspart sich der Patient auch die Einnahme antispastischer Medikamente sowie von Schmerzmedikamenten und die sich daraus ergebenden Nebenwirkungen.

NEUE BEWEGUNGSFREIHEIT

Georg Gradwohl, 30 Jahre, aus Hollenthon/Bucklige Welt in Niederösterreich, leidet nach einem schweren Verkehrsunfall, seit 14 Jahren an einem beidseitigen Schädelhirntrauma. Seit diesem Zeitpunkt kämpft Gradwohl mit einer spastischen Lähmung der linken Körperhälfte. Teile seiner linken und auch rechten Körperhälfte beziehungsweise Muskeln sind versteift. Seine Bewegungsfreiheit ist eingeschränkt. Der



Der "Mollii-Anzug" bietet individuell angepasste Neurorehabilitation und funktioniert mit Elektro-Stimulation. Der Anzug wird nach den individuellen Bedürfnissen der einzelnen Betroffenen programmiert.

30-jährige kann weder seinen Arm ausstrecken, noch heben und auch nicht laufen. Gradwohl kann nach seinem Ersttest mit dem "Mollii-Anzug" seinen Arm bereits nach 30 Minuten sichtbar besser ausstrecken, heben und auch schneller aufstehen. Nach circa einer Stunde ist sein Gangbild stabiler, bestätigen auch die Eltern von Georg Gradwohl und die behandelnden Ärzte im Institut für ambulanten Neurorehabilitation (Haus Sankt Lukas). "Bisher war Georg nach Übungen oder Tätigkeiten nach kurzer Zeit entkräftet und stark ermüdet. Der Erfolg ist hier gleich spürbar", so Gradwohls Eltern.

WIE FUNKTIONIERT DER "MOLLII-ANZUG"?

Der Anzug hat 58 Elektroden in einem zweiteiligen Kleidungsstück mit vier magnetischen Anschlussstellen, die das Steuergerät befestigen. Die Stimulation erzeugt eine Grundspannung im Antagonisten eines spastischen Muskels. Die im Anzug integrierte leichte, niederfrequente Elektrostimulation veranlasst, die körpereigenen neurolo-

gischen Reflexe, wie die reziproke Hemmung, bei Spastizität und andere motorische Behinderungen, in ausgewählten Muskelgruppen zu entspannen. Beim "Mollii-Training" erleben die Patienten einen massiven Entspannungseffekt ihrer Muskulatur bei gleichzeitiger Körperstabilisierung. Der "Mollii-Anzug" wird individuell angepasst und kann von Kindern wie auch von Erwachsenen verwendet werden. Ein großer Vorteil des Anzugs ist seine mobile Verwendung, etwa im Rahmen einer Neurorehabilitation in einer Klinik, ambulant oder zu Hause.

VORTEILE DES "MOLLII-ANZUGS"

- Ohne medikamentöse Nebenwirkungen wird der Anzug eingesetzt bei neurologischen Erkrankungen wie zerebraler Lähmung, erworbenen Hirnschäden, bei Wirbelsäulenverletzungen, Spastizität und nach Schlaganfällen.
- keine Krankenhauseinstellung nötig
- keine Einschränkungen in der Bewegungsfreiheit
- Der Patient kann praktisch an allen Lebenssituationen aktiv teilnehmen (ausgenommen Wasseraktivitäten).

NEUROREHABILITATION

ROBOTISCHE GANGTHERAPIE

Robotergestützte Therapieformen nehmen immer mehr zu. Die Therapie mit dem Lokomat hat sich dabei weltweit als wirksame Intervention zur Verbesserung der Gehfunktion bei neurologischen Patienten etabliert.

as Robotertraining ist für Erwachsene und Kinder gleichermaßen geeignet. Der Lokomat erlaubt ein physiologischeres Gangbild, gibt konstant Feedback und dokumentiert die Therapiefortschritte.

Er verbessert deutlich die Therapieresultate durch längere Einheiten, gesteigerte Intensität und aufgabenspezifisches Training sowie dadurch, dass er Patienten stärker fordert.

THERAPIE & HERAUSFORDERUNG

Während der Rehabilitation mit einem Lokomaten müssen Patienten entsprechend ihrer individuellen Fähigkeiten und darüber hinaus gefordert werden. Geschwindigkeit, Belastung und Roboterunterstützung können auf die optimale Therapieintensität eingestellt werden.

Dieses Augmented Performance Feedback (APF) sorgt für maximale Effektivität des Lokomat-Gangtrainings. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Muskelaktivierung durch den Einsatz von APF deutlich gesteigert werden kann. "Wir können Patienten mehr als eine halbe Stunde am Lokomat laufen lassen.

"Die Geschwindigkeit wird an der Leistungsfähigkeit des Patienten ausgerichtet, was auch sehr motivierend für unsere Patienten ist", weiß Sonja Kinast, die als Fachärztin für Neurologie im Haus Sankt Lukas tätig ist.



HAUS SANKT LUKAS Institut für Neurorehabilitation



- Neurorehabilitation
- Stosswelle bei ED
- Ergotherapie
- Lokomat
- Mollii-Anzug
- Physiotherapie
- Demenz
- Kinderrehabilitation
- Ernährungsberatung

Sankt ukas

Überwinden Sie mit uns gemeinsam mentale und körperliche Barrieren. Wir bieten neueste und effizienteste Technologien zur ambulanten Neurorehabilitation für Kinder und Erwachsene, etwa nach Schlaganfällen, Bandscheiben-OPs oder cerebralen Bewegungsstörungen.

Im Haus Sankt Lukas ist Helfen die erste Priorität. Hier steht der Mensch wirklich im Mittelpunkt.

■ Depression

- Elektrotherapie
- Robotiktherapie

Ihr ambulantes Rehabilitationszentrum

Strubergasse 18, 5020 SALZBURG Telefon: +43 (0) 662 43 95 26 www.sankt-lukas.com

1elel

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Zuhause alt werden: Das Hilfswerk unterstützt Seniorinnen und Senioren in Salzburg mit mobiler Pflege und Betreuung.

iele Menschen möchten auch im hohen Alter noch in ihren eigenen vier Wänden leben. Wenn allerdings ein Pflege- oder Betreuungsbedarf besteht, ist das nicht immer ganz einfach.

Das Hilfswerk ist immer bemüht, Entwicklungen im Sozialbereich aufzugreifen und Bedürfnisse der Salzburger/innen abzudecken. Dementsprechend wird auch dem steigenden Bedarf an mobiler Pflege und Betreuung nachgekommen. Um Seniorinnen und Senioren zu unterstützen und um Angehörige zu entlasten, begleitet das Fachpersonal des Hilfswerks durch den Alltag.

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Wenn das Leben in den eigenen vier Wänden immer schwieriger wird, bietet das Hilfswerk den Salzburger/innen Möglichkeiten zur Erhaltung der Lebensqualität in ihrer gewohnten Umgebung.

So stehen unsere Heimhelfer/innen den Menschen im täglichen Leben zur Seite. Sie helfen im Haushalt, erledigen Besorgungen und unterstützen bei Behördengängen oder Arztbesuchen.

PFLEGE ZU HAUSE

Bei Krankheit oder altersbedingter Pflegebedürftigkeit kommen Pflegefachkräfte direkt ins Haus und unterstützen die zu Pflegenden und deren Angehörige durch gezielte Hauskrankenpflege. Dabei ist die Achtung der Würde und der Individualität des Menschen zentrales Anliegen.

Das Hilfswerk verfügt auch über ausgebildete Fachkräfte in Palliativ-Care und Spezialist/innen für Wundmanagement, die die Mitarbeiter/innen fachlich unterstützen. Zusatzdienstleistungen, wie Essen auf Rädern oder das Notruftelefon, ergänzen das Angebot für ein sicheres Leben zu Hause.

BEGEGNUNG UND FREIZEIT

Für zu Hause lebende Seniorinnen und Senioren, die in Gesellschaft anderer eine abwechslungsreiche Freizeit verbringen möchten, bietet das Hilfswerk die Betreuung in Senioren-Tageszentren an. Durch die Gesellschaft mit anderen wird hier ein wichtiger Beitrag geleistet, um ältere Menschen vor Einsamkeit zu schützen.

Der normale Tagesablauf wird durch vielerlei gemeinsame Aktivitäten ergänzt: Vom gemütlichen Kaffeeplausch über kreatives Arbeiten, Gedächtnistraining und Bewegungsübungen sowie bis hin zu Spaziergängen und Ausflügen. Im Vordergrund steht ein strukturierter Alltag mit entsprechender Pflege – je nach Bedarf des Besuchers bzw. der Besucherin.



HILFSWERK SALZBURG

Kleßheimer Allee 45 5020 Salzburg Tel.: 0662 434702-0 office@salzburger.hilfswerk.at www.hilfswerk.at/salzburg



BARRIEREFREI – FÜR EINEN GENÜSSLICHEN LEBENSABEND



Kleinigkeiten können oftmals unüberwindbare Hindernisse im Alltag für körperlich eingeschränkte Menschen darstellen.

Bei der Frage, wie sie im Alter am liebsten leben wollen, übernehmen Senioren heute immer mehr Selbstverantwortung. Sie wollen möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben.

🕇 elbst dann, wenn sie geistig noch absolut fit und dazu in der Lage sind, sich selbst zu versorgen, machen körperliche Probleme den Menschen oft das Leben schwer. Wer in seiner Beweglichkeit auf Hilfsmittel angewiesen ist, wird nur dann in seiner Wohnung bleiben können, wenn diese über entsprechende Voraussetzungen verfügt - Stichwort: Barrierefreies Wohnen. Werden Häuser oder Wohnungen heute neu gebaut, entsprechen sie gewöhnlich auch den Bedürfnissen älterer bzw. körperlich beeinträchtigter Menschen. Bei früher errichteten Objekten ist dies meist nicht der Fall. Treppen, Absätze, enge Winkel und zu enge Türöffnungen sind Hindernisse, die mit einem Rollstuhl nicht zu bewältigen sind. Dazu stellen Türschwellen, verwinkelte Bäder, herumliegende Kabel oder schlecht verlegte Bodenbeläge ein großes Unfallrisiko dar.

KRITERIEN

All diese Probleme kann man umgehen, wenn man sein Heim barrierefrei gestaltet. Eine wichtige Voraussetzung: Der Wohnbereich sollte ebenerdig liegen oder mit dem Fahrstuhl erreichbar sein. Sind trotzdem ein paar Stufen zu überwinden, schafft vielleicht eine Rollstuhlrampe Abhilfe.

Treppen im Inneren des Hauses verlieren durch den Einbau eines Treppenliftes ihren Schrecken. Oft reichen schon Haltegriffe an den

Wänden, damit gebehinderte Menschen ganz gut von einem Stockwerk ins andere gelangen. Eingangstüren sollten in geöffnetem Zustand eine Mindestbreite von 90 Zentimetern aufweisen, bei den Innentüren ist eine Breite von mindestens 80 Zentimetern zu empfehlen. Werden Türbeschläge, Lichtschalter und Klingel in ca. 85 Zentimeter Höhe angebracht, können diese auch bequem von einem Rollstuhl aus bedient werden. Eine Türklingel mit optischem Signal zeigt Bewohnern, die schlecht hören, an, wenn jemand geklingelt hat.

Praktisch ist, wenn die Eingangstür mit einer Gegensprechanlage ausgerüstet ist und von dort aus geöffnet werden kann. Im Inneren sollte in jedem Raum und am Gang eine freie, kreisförmige Fläche von 120 - 150 cm Durchmesser gewährleistet sein. Dieser Platz ist nötig, um einen Rollstuhl problemlos zu manövrieren.

Ein barrieregerechtes Bad verfügt über eine schwellenlos zugängliche Dusche, die so groß ist, dass sie ebenfalls mit einem Rollstuhl benützt werden kann bzw. ein Duschhocker oder gegebenenfalls eine Pflegehilfe darin Platz finden. Die Tür zum Bad sollte nach außen aufschwingen und in Notfällen auch von außen aufzusperren sein. Dazu gibt es Waschtische, die sich in der Höhe verstellen lassen. Tiefer gesetzte Toiletten erleichtern das Umsetzen vom Rollstuhl. Haltegriffe neben der Toilette sorgen für festen Halt.

TIPP

■ Barrierefreier und pflegegerechter Wohnraum kann oft nur durch Adaptierungen oder Umbauten hergestellt werden. Für solche Umbauten kann ein Zuschuss durch die Behindertenhilfe gewährt werden. Infos finden Sie unter: www.salzburg.gv.at/themen/soziales/menschen-mit-behinderungen/salkof/wohnraumanpassung-einstieg

Lebensqualität für Krebspatienten steigt durch ganzheitliche Rehabilitation signifikant



Viele Patienten mit Krebskrankheiten leiden auch nach erfolgreicher Behandlung noch an den körperlichen und psychischen Folgen von Operation, Strahlen- oder Chemotherapie. Die onkologische Rehabilitation soll den Betroffenen Hilfestellungen bieten, um Funktionseinschränkungen und die psychische Belastung zu reduzieren. Der Rehabilitation von Krebspatienten kommt daher eine immer wichtigere Rolle innerhalb des Gesundheitssystems zu.

Seit 2011 bietet die VAMED dafür an mittlerweile zwei Standorten in Österreich onkologische Rehabilitation an. Deren Wirksamkeit wurde jetzt von den Ärzten und Psychologen des Onkologischen Rehabilitationszentrums St. Veit im Pongau, einer Einrichtung der VAMED und der Salzburger Landeskliniken, im Rahmen einer neuen Studie überprüft.

Depressivität und die Angst vor einem Fortschreiten oder Wiederauftreten der Erkrankung betreffen viele Krebskranke, oft unabhängig von ihrem tatsächlichen Rezidivrisiko. Im Rahmen dieser Studie zeigte sich, dass die Depressivität und Angst während der drei bis vier Wochen dauernden Rehabilitation deutlich reduziert werden können. Es stellte sich heraus, dass der Anteil von Menschen, die zu Beginn der Rehabilitationsmaßnahme mit hoher Angst belastet waren, auf nahezu ein Drittel reduziert werden kann. In vergleichbarem Maße geht auch der Anteil von Betroffenen zurück, die in der Folge ihrer Krebserkrankung an depressiven Verstimmungen litten. Die statistische Auswertung zeigte darüber hinaus, dass gerade

auch jene Patienten, die am höchsten belastet sind, sehr gut von der

psychoonkologischen Betreuung während der Rehabilitation profitieren.



Entspannung und
Lebensstilberatung sind die drei
Säulen des komplexen Therapieprogrammes.

Prof. Dr. Thomas Licht im Patientengespräch

Eine weitere häufige Spätfolge von Krebserkrankungen ist die so genannte Fatigue, also Müdigkeit und Erschöpfung, die sowohl aus der Krankheit als auch aus deren Behandlung resultieren und oft noch Monate nach der eigentlichen Genesung weiter bestehen kann.

Vor allem Frauen nach Brustkrebserkrankungen haben mit einer Veränderung ihres Körperbildes und ihrer Lebensplanung zu kämpfen. Patienten mit massiven Ernährungsstörungen, die unter starker Gewichtsabnahme leiden, sowie Menschen mit Krebserkrankungen des Blutsystems, die eine besonders intensive Chemotherapie erhalten müssen, sind ebenso zentrale Zielgruppen der onkologischen Rehabilitation.

Als massive Einschränkung ihrer Lebensqualität werden von den jeweils betroffenen Patienten auch Folgeerscheinungen wie Mundtrockenheit, Schädigung des peripheren Nervensystems, mangelnde Beweglichkeit und Inkontinenz empfunden. Die Ergebnisse der jetzt ausgewerteten Studie zeigen, dass während des Rehaaufenthalts in allen Bereichen die Symptome, welche die Lebensqualität beeinträchtigen, reduziert werden und insgesamt eine signifikante Verbesserung erzielt werden kann.

Die unterschiedlichen Beeinträchtigungen der Lebensqualität machen einen multiprofessionellen Ansatz in der Rehabilitation notwendig. Die Patienten werden in spezialisierten Behandlungskonzepten mit hoher medizinischer und therapeutischer Kompetenz unterstützt, um nach der Erkrankung wieder ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Kern der Rehabilitation ist die enge Zusammenarbeit unterschiedlicher Gesundheitsberufe – von Internisten über Psychologen, Physiotherapeuten und Ergotherapeuten bis zu Sportwissenschaftlern. Kraft- und Ausdauertraining werden kombiniert mit einer umfassenden psychoonkologischen Betreuung und umfassenden Patientenschulungen in Hinblick auf zukünftige Lebensgewohnheiten, die helfen können das Wiedererkrankungsrisiko zu reduzieren.

Darüber hinaus setzt die VAMED als größter privater Betreiber von Rehabilitationskliniken in Österreich insbesondere in der Onkologie auch auf die Schaffung von "Healing Environments". Räume werden gezielt therapeutisch, aktivierend und stressreduzierend gestaltet. Durch bewusst gewählte Materialien, Licht- und Einrichtungselemente wird der Patient mobilisiert, ohne dabei den Umweltstressfaktoren einer konventionellen klinischen Einrichtung ausgesetzt zu sein.

Pro Jahr ermöglichen die Kliniken in St. Veit im Pongau sowie "Der Sonnberghof" im burgenländischen Bad Sauerbrunn rund 4.000 Patientinnen und Patienten eine onkologische Rehabilitation.

Wie das Rehabilitationsprogramm auf die Patienten langfristig wirkt, wird nun weiter erforscht. Für die erste Studie zu den Effekten von Rehabilitation wurden in St. Veit im Pongau bereits Daten von knapp 1.000 Personen ausgewertet.

Auf dieser Grundlage will Prof. Dr. Thomas Licht, Ärztlicher Leiter des Rehazentrums in St. Veit im Pongau, gemeinsam mit dem Onkologischen Rehabilitationszentrum Bad Sauerbrunn, ebenfalls einer Einrichtung der VAMED, weiter am Thema "Onkologische Rehabilitation" forschen. Ziel ist es nun zu prüfen, wie nachhaltig die erzielten Verbesserungen der Lebensqualität der Patienten auch nach Ende des Rehaaufenthalts sind.



DEN ALLTAG MIT WÜRDE MEISTERN

Die Dienstleistungen der Heimhilfe bringen Unterstützung und Entlastung im Alltag und bei der Haushaltsführung. Aufgrund der immer länger werdenden Lebenserwartung nimmt auch der Bedarf an Betreuungsleistungen zu.

enn die kleinen Dinge des Alltags aufgrund des Alters oder einer Krankheit nicht mehr so leicht von der Hand gehen, stehen sogenannte Heimhilfen unterstützend zur Seite. Sie helfen im Haushalt, bei Einkäufen oder auch bei Behördengängen und Arztbesuchen. Auch die Unterstützung bei der Körperpflege und Betreuung im Krankheitsfall zählt zu ihren Aufgaben. Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung ist zu beobachten, dass die Betreuungsleistungen zunehmen, weiß man beim Hilfswerk Salzburg.

Darüber hinaus ist es der größte Wunsch der Menschen in den eigenen vier Wänden verbleiben zu können, solange es gesundheitlich zuträglich ist. Die Heimhilfe stellt in diesem Zusammenhang eine zentrale Dienstleistung dar. Durch den Anstieg der Single-Haushalte wird es zunehmend wichtiger sein, den Leistungsbereich der sozialen Begleitung auszubauen.

VON DER HAUSHALTSHILFE BIS ZUM ARZTBESUCH

Um die Dienste einer Heimhilfe in Anspruch zu nehmen, muss nicht gleich ein massiver Pflege- oder Betreuungsbedarf bestehen. Heimhilfen unterstützen Menschen, die aufgrund ihres Alters Hilfe bei den täglichen Dingen des Lebens benötigen – etwa bei der Haushaltsführung, beim Einkaufen, Kochen oder zur Unterstützung bei der Körperpflege. Heimhilfen unterstützen auch Menschen, die aufgrund von Krankheit oder Behinderung eingeschränkt sind und jene, die Unterstützung brauchen, aber auf keine Freunde oder Angehörige zurückgreifen können. Durch gezielte Hilfestellungen sichern Heimhilfen Autonomie und Eigenständigkeit. Egal ob alt oder jung – Menschen erhalten so die Möglichkeit, ohne Belastung in ihrer gewohnten Umgebung leben zu können.

LEISTUNG UND KOSTEN

Die Heimhilfen des Hilfswerkes unterstützen, je nach Bedarf, einmal in der Woche, mehrmals täglich, lediglich an einzelnen Tagen oder über Jahre hinweg. Der zu bezahlende Kostenbeitrag hängt vom Haushaltseinkommen, der Höhe des Pflegegeldes sowie der Anzahl der benötigten Stunden ab.

Die Heimhilfe wird vom Land Salzburg gefördert. Wie sich auch Menschen mit "kleinen" Pensionen eine Heimhilfe leisten können, erklärt Manfred Feichtenschlager, Leiter der Fachabteilung "Soziale Arbeit und Gemeinwesen", des Hilfwerkes in Salzburg: "Das Fördersystem des Landes Salzburg ist sozial gestaffelt. Dies ermöglicht auch Menschen, die beispielsweise eine Ausgleichszulage zur Pension beziehen, die Dienstleistung der Heimhilfe in Anspruch nehmen zu können. Die Leistungen werden je nach Einkommen vom Land Salzburg bezuschusst."

HILFE IM GANZEN BUNDESLAND

Unter dem Motto "dezentral.überall" bietet das Hilfswerk im gesamten Bundesland Salzburg die Dienstleistungen der Heimhilfe an. Das Hilfswerk ist mit seinen neun Familien- und Sozialzentren und weiteren Einrichtungen in allen Bezirken Anlaufstelle für Fragen rund um Pflege und Betreuung, beziehungsweise auch Kinder- und Jugendbetreuung.



SCHULSPORT

KINDER IN BEWEGUNG - KINDER ZUM SPORT

1 chon im ersten Schuljahr nahmen 520 Kinder und Jugendliche an den Tennis- und Beachvolleyballkursen von School on Beach teil.

Schüler und Lehrer aus Volksschulen in Stadt und Land Salzburg bis hin zu Unterstufen von Gymnasien, ließen es sich nicht nehmen, Sportarten wie Tennis und Beachvolleyball auszuprobieren.

Die Begeisterung und das Feedback waren so positiv, dass sich einige Schulen bereits für die nächste Saison wieder angemeldet haben, freut sich Initiator Gerhard Pöttler.

WAS BIETET SCHOOL ON BEACH?

Das Angebot richtet sich an Schulen und übernimmt dabei die gesamte Organisation der 3-Tages-Sportpakete. "Heutzutage ist die Freizeit der Kinder knapp bemessen, die organisatorischen Aufgaben sowie die Verantwortlichkeiten der Lehrer steigen und beide Elternteile sind oft berufstätig.

"School on Beach" übernimmt die kostengünstige Organisation und Abwicklung von Schulsporttagen und vermittelt damit auch Teambuilding und Sportsgeist", erklärt Gerhard Pöttler die Idee zu diesem



Projekt. Zwei oder drei Trainingstage inkl. Transfer (Bustransfer von der Schule zum jeweiligen Veranstaltungsort), Trainer (alle Kosten für Trainer und Personal sind im Gesamtpaket inkludiert), Verpflegung (für gesunde Jause und Getränke ist vor Ort gesorgt) und Leihausrüstung können ab 29,- pro Kind.- (inkl. aller Abgaben) gebucht werden.

School on Beach ist eine einzigartige Möglichkeit, um zwei Sportarten günstig und top organisiert kennenzulernen und dabei mit Schulfreunden viel Spaß zu haben.

SCHOOL ON BEACH

Döbringstraße 23, 5300 Hallwang Tel.: 0650 4324908 www.schoolonbeach.at

GEDÄCHTNISTRAINING

Das Rote Kreuz Salzburg bietet im Herbst Kurse an, die ein selbstbestimmtes und kreatives Altern fördern. Kursinhalte sind Gedächtrhythmische nistraining, Bewegungsübungen und Themen aus dem Lebensalltag.

Daneben werden halbjährlich Kurse angeboten, die sich an all jene wenden, die sich gerne in Gemeinschaft ihren Interessen widmen.

GESUNDHEITS-**UND SOZIALNETZWERK**

Innsbrucker Bundesstr. 36, 5020 Salzburg Tel.: 0662 423388 www.s.roteskreuz.at



SALZBURGER TAGESELTERNZENTRUM

LIEBEVOLLE KINDERBETREUUNG

B eruf und Familie zu vereinen ist schwer genug. Seit 28 Jahren bietet das Salzburger Tageselternzentrum Eltern (TEZ) dabei Unterstützung und organisiert professionelle und flexible Kinderbetreuung mit ausgebildeten Kräften – und das mit anhaltendem Erfolg.

200 Tagesmütter/-väter betreuen im Durchschnitt 950 Kinder pro Monat. "Eltern wissen, dass sie ihre Kinder bei uns in gute Hände geben", erklärt sich Geschäftsführer Dr. Gerhard Pöttler den großen Zuspruch. "Wir stehen für Beständigkeit, Verlässlichkeit, Transparenz in der Kinderbetreuung und arbeiten auf Grundlage international anerkannter Qualitätskriterien."

Mit kreativen Lösungen für Kinder und Kindeseltern ermöglicht das TEZ liebevolle Kinderbetreuung in familienähnlicher, überschaubarer Umgebung. Laufende Fortund Weiterbildungen sowie Evaluation stellen dabei wichtige Eckpfeiler des eigenen Qualitätsanspruchs dar. Als größte Anbieter in der familiennahen Kinderbetreuung im Bundesland Salzburg ist das TEZ Träger des Gütesiegels für die Ausbildungslehrgänge für Tagesmüt-



ter/-väter, das vom Bundesministerium für Familie und Jugend verliehen wird. Die laufenden Betreuungskosten sind im Salzburger Kinderbetreuungsgesetz geregelt und nach Familiengröße, der Stundenanzahl und dem Familieneinkommen sozial gestaffelt.

TEZ – TAGESELTERNZENTRUM

Franz Josef-Straße 4/2, 5020 Salzburg

Tel.: 0662 87 17 50 www.tez.at

KINDERGRUNDSICHERUNG

Laut einer aktuellen Studie der Volkshilfe Österreich müssten sieben von zehn Kindern aus armutsgefährdeten Familien öffentlich unterstützt werden, um schulrelevante Ausgaben finanzieren zu können. Vor allem Schulskikurse und Nachhilfekosten belasten das Familienbudget enorm und behindern die Bildungsgerechtigkeit. Daher unterstützt die Volkshilfe die Forderung nach einer Kindergrundsicherung in Österreich.

ÖSTERREICHISCHE VOLKSHILFE

www.volkshilfe.at

LUST AUF KAFFEE?

Ob im Kaffeehaus oder beim Kegeln, im Tiergarten, beim Sport oder beim Spaziergang. Es tut gut, Zeit gemeinsam zu verbringen. Die Lebenshilfe sucht im ganzen Bundesland Freiwillige, die Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung in ihrer Freizeit begleiten. Alles, was Sie dafür brauchen, ist die Freude an der Begegnung mit Menschen, Verlässlichkeit und ein bisschen freie Zeit. Wann und wie oft Sie sich engagieren, entscheiden Sie selbst.

✓ Mehr Infos und konkrete Anfragen unter www.lebenshilfe-salzburg.at und bei Harald Zimmermann, Tel.: 0664 88237234.











Gesunde Wurzeln

Ingwer gilt ja schon als Universalnaturheilmittel gegen vielerlei körperliche Beschwerden. Ingwer hat eine antibakterielle Wirkung, fördert die Durchblutung und steigert die Gallensaft Produktion. Ingwer ist zudem ein bewährtes Hausmittel gegen Erkältungen, Husten, Schwindel oder (Schwangerschafts-)Übelkeit sowie für die Verdauung. Karotten punkten unter anderem bei der Senkung des Cholesterinspiegels, fördern die Hautregeneration und tragen zur Reinigung der Nieren bei. Sie sind wahre Vitaminbomben. So enthalten Karotten unter anderem Vitamin A, Beta-Carotin, Vitamin B1, B2, B6, C, E sowie Calcium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium und Zink.

So wird's gemacht:

Karotten, Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einem Suppentopf mit Olivenöl glasig andünsten und mit der Gemüsebouillon abgießen. Den fein geriebenen Ingwer, sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend mit dem Pürierstab durchmixen bis eine cremige Bindung entsteht. Je nach Belieben kann die Suppe mit Crème Fraîche oder Schlagobers abgeschmeckt werden.

Kleiner Tipp:

Eine Semmel in kleine Würfel schneiden. Diese in Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch schwenken und kurz in einer heißen Pfanne anbraten. Die fertigen Croutons können dann über die Suppe gestreut werden.

Zutatenliste Karotten-Ingwer-Suppe

(ausgelegt für 4 Personen)

- · 1Zwiebel oder 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Karotten
- 500ml Gemüsebouillon
- · Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle zum Verfeinern
- 1 Stück Ingwer
- 1 Schuss Schlagobers oder 2 EL Crème Fraîche









Durch seine lichtvollen Kunstwerke erzeugt Siegfried Santoni im Betrachter eine innere Balance und unterstützt ein tiefes Wohlempfinden.

KUNST HEILT DIE WUNDEN DES VERSTANDES

eben Musik kann auch die bildende Kunst eine Stärkung und heilende Wirkung auf den menschlichen Körper auslösen. "Solche äußeren Räume tragen zur Genesung der

inneren Räume bei", beschreibt der österreichische Künstler und Maler Siegfried Santoni die positive Kraft der Kunst auf die menschliche Gesundheit.

Skeptiker stempeln diese Erkenntnisse als pure Esoterik ab. Das Gegenteil bewies der dänische Nobelpreiträger Nils Ryberg Finsen. Ende des 20. Jahrhunderts untersuchte er die Wirkungen verschiedener Farben aufgrund ihrer spezifischen "Lichtschwingung" auf unseren Körper. Unterbewusst werden wir ständig von außen manipuliert - diesen psychologischen Effekt nutzt besonders die Werbung. Bilder aller Art umgeben uns und dringen in uns ein. Gefühle und Bedürfnisse werden stimuliert. Positiv therapeutisch wirkt Kunst, indem sie eine Atmosphäre schafft, die Freude und Lebenskraft ausstrahlt. So können zum Beispiel

Kunstwerke – voller Farben, Formen und Dynamik, realistisch oder abstrakt – haben eine wirkungsvolle Ausstrahlung auf ihre Umgebung. Farbschwingungen berühren unseren Körper, Geist und Seele und wirken somit ganzheitlich.

meditativ anmutende Landschaftsbilder, deren Ästhetik Ruhe und Gelassenheit ausstrahlt und den Betrachter einlädt, darin zu verweilen und sich selbst nahe zu kommen, ein guter Weg zur Gesundung sein.

PRINZIP FENG SHUI

Es ist vor allem die geistige Information, die der Künstler als Inspiration empfängt und in das Gemälde "hinein malt".

Diese positive Lebensenergie – oder auch negative Manifestation – entfaltet sich im Raum und wirkt unmittelbar auf anwesende Personen. "Nicht umsonst arbeiten auch die Chinesen schon seit ca. 300 n. Chr. in der Raumgestaltung und Architektur mit dem auch in Europa bekannt gewordenen "Feng Shui'", erklärt Siegfried Santoni. Während sich die Sprache beziehungsweise die Ge-

danken immer nacheinander – also linear – entwickeln, nehmen wir durch das Kunstwerk eine multidimensionale Fülle an Informationen auf, die uns auf allen Ebenen anspricht.

Mittlerweile nutzen zahlreiche Ärzte und Therapeuten Kunstwerke in ihren Praxisräumlichkeiten als harmonisierende und heilende Unterstützung.



SIEGFRIED SANTONI

Der Maler des Lichts, der seit über 40 Jahren lichtdurchflutete Landschaften in seiner individuell weiterentwickelten Farbschicht-Technik geschaffen hat, ist weit über die österreichischen Grenzen bekannt. In über 400 internationalen Ausstellungen präsentierte er seine Werkschauen in internationalen Museen und Galerien. Als offizieller Kunstrepräsentant vertrat er Österreich in Einzelausstellungen in den großen Stadtmuseen von México City, Veracruz, Xalapa und Guadalajara.

HAARVERDICHTUNGEN BRINGEN LEBENSFREUDE ZURÜCK

Tabuthema Haarausfall. Immer mehr Menschen sind davon betroffen. Fachkundige Haarverdichtungen verschaffen im Handumdrehen mehr Haarfülle und geben den Betroffen wieder Sicherheit und Selbstvertrauen.

icht nur viele Männer sondern auch immer mehr Frauen leiden darunter, dass ihre Haare immer weniger werden. Sei es, dass Haare abbrechen, dünner werden, oder dass Haare ausfallen und sich gar Kahlstellen bilden. Oft ist Haarausfall auch eine krankheitsbedingte Entwicklung. In der Regel ist dies für die Betroffenen ein ernstes psychisches Problem.

Besonders Frauen leiden oft stark unter Haarverlust und fühlen sich dadurch verletzlich und unattraktiv. Ihr größter Traum: endlich wieder volles, gesundes Haar!

Einige Friseure und Perückenmacher bieten betroffenen Frauen und Männern eine umfangreiche Palette von Echthaar-Lösungen an, die schütterem Haar wieder natürliche Fülle verleihen und die Erfüllung jedes Frisurenwunsches ermöglichen. Und das selbst bei Kahlstellen und Glatzenbildung! "Möglich macht das alles ein einzigartiges Systemangebot aus Haarverdichtungen, Haarergänzungen und Haarersatz, die das vorhandene Eigenhaar - unsichtbar und wie von Zauberhand – vermehren", sagt Friseurmeister Alexander Neunkirchner, der seit vielen Jahren auf das "Hairdreams"-Haarverdichtungssystem setzt.

ALEXANDER NEUNKIRCHNER

Friseurmeister



"Mit Haarverdichtungen konnten wir schon vielen Kundinnen ein positives Lebensgefühl zurückgeben.'

NATÜRLICHES ERSCHEINUNGSBILD

Selbst bei Fällen mit starkem Haarausfall und Kahlstellen sorgt die "Volume+ Methode" wieder für perfekte Fülle. Dabei wird das vorhandene Eigenhaar schonend mit hochwertigen, handverlesenen Echthaaren ergänzt und aufgefüllt. Diese entsprechen in Farbe, Länge und Struktur dem Eigenhaar und sorgen für ein absolut natürliches Erscheinungsbild der Haare.

"Die Integration erfolgt dabei sanft und schonend. Die zusätzlichen Haare fühlen sich praktisch wie eigenes Haar an und lassen sich ohne nennenswerte Einschränkungen der Lebensumstände tragen", erklärt Haardesigner Neunkirchner weiter. Die zusätzliche Haarfülle ist dann von natürlichem Haarwuchs nicht mehr zu unterscheiden.



Volume+ Haarverdichtungen sorgen im Handumdrehen für mehr Haarfülle bei feinem und schütterem Haar.



Wussten Sie übrigens schon, dass

fast 50 Prozent der Patienten Internetsuchmaschinen zur Arztsuche verwenden. Fast jeder dritte Patient geht hierfür direkt auf ein Arztbewertungsportal, knapp ein Fünftel nutzt Online-Branchenverzeichnisse.

(Quelle: Deutsches Ärzteblatt 2015)

Seit mehr als zehn Jahren setzen wir Marken, Produkte und ärztliche Dienstleistungen wirkungsvoll in Szene und tragen so zum wirtschaftlichen Erfolg unserer Auftraggeber bei. Man spricht weniger über uns, als mit uns.

Und das ist gut so. Zeigt es doch, dass wir als kompetenter Ansprechpartner gelten.









STADT SALZBURG - AIGEN Wohnen mit Entschleunigung

💻 2- bis 4-Zimmer-Eigentumswohnungen (64 - 99m²) 🔎 exklusive Lage in völlig rühiger Umgebung 💐 großzügige Garten- und Terrassenflächen





Luxus pur und die Altstadt zum Greifen nah

STADT SALZBURG - HOFHAYMER ALLEE

- exklusive, hochwertige Eigentumswohnungen (67 89m²).
- erstklassiger Wohnkomfort in absoluter Bestlage
- extravagante Wohngrundrisse und stilvolle Innenarchitektur





Familiäres Wohnen auf höchstem Niveau

STADT SALZBURG - SANTNERGASSE

Nur noch 2 Wohnungen verfügbar!

- 3-Zimmer-Wohnung (77m²) im EG mit 185m² Privatgarten
- 3-Zimmer-Wohnung (77m²) im 1. OG mit Süd-Balkon





UNSER TEAM IST FÜR SIE DA

Profitieren auch Sie von der 20-jahrtaen Erfahrung des führenden Bauträgers in Stadt und Land Salzburg

Leitgöb Wohnbau - Zweigstelle Salzburg: Innsbrucker Bundesstraße 85 - 5020 Salzburg
Telefon: +43 (0)662-88-22-13 - Email: salzburg@lwb.at - www.lwb.at