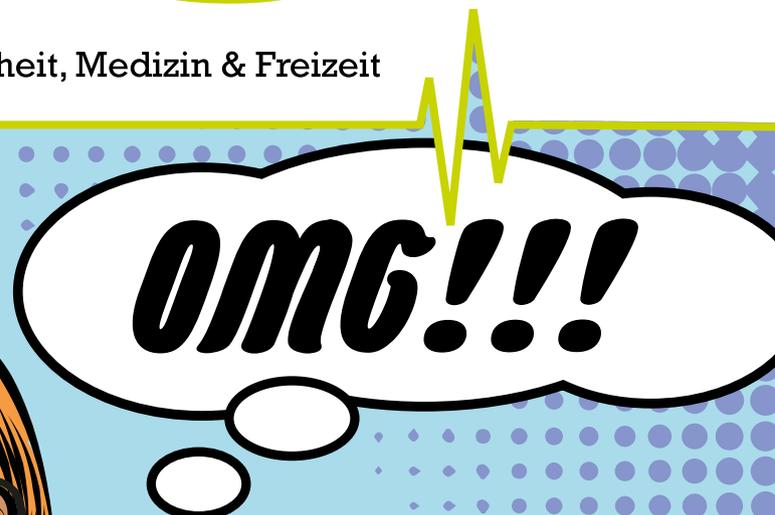


puls



Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit

Jetzt mit
Kulturvorschau
+ THERMEN-GEWINNSPIEL



DIGITALE VERDUMMUNG WARUM DIE INTELLIGENZ SINKT

POLLEN & CO

Neue Impfstoffe
Allergievorbeugung

SCHRÖPFEN

Alte Heiltechnik
für Gesundheit und Schönheit

KREBS-SPEZIAL

Multiples Myelom
Neue Therapieansätze

WAS BABYS ESSEN SOLLEN

Richtige Ernährung
im Kindesalter



Michaela Eva Bartel, Präsidentin der Sportunion und ÖVP-Gesundheitssprecherin.

Foto: ÖVP

AUGENGESUNDHEIT

Frischluft und Sport treiben die Kurzsichtigkeit fort!

Myopie (Kurzsichtigkeit) wird im Jahr 2050 der Hauptgrund für Erblindung sein. Zunehmende Digitalisierung, genetische Gründe und Umweltfaktoren spielen dabei eine entscheidende Rolle. Prävention ist umso wichtiger: Mit viel Bewegung in der frischen Luft ist die Augengesundheit trotz Tablets, Computer und Handynutzung zu erhalten!

Wer als Elternteil kennt sie nicht, die abgedunkelten Räume unserer pubertierenden Kinder? Begeistert vor dem Fernseher, chattend auf dem Handy oder vertieft in die faszinierende Welt der Spielekonsolen. Es kann nicht dunkel genug sein, um die volle Wirkung der multimedialen Welt genießen zu können. Alles völlig in Ordnung, solange der Ausgleich nicht fehlt.

„Weltweit zeigt sich ein Trend zur Kurzsichtigkeit von jungen Menschen. Diese wird durch Tageslichtmangel und Fokussierung der Augen in die Nähe verursacht. In bestimmten Regionen Südostasiens sind über 90 Prozent der 19-Jährigen bereits kurzsichtig. Bereits zwei Stunden Aufenthalt im Freien pro Tag kann das Risiko einer Kurzsichtigkeit deutlich senken“, erklärt dazu Prim. Univ.-Prof. Dr. Reitsamer, von der Univ. Klinik für Augenheilkunden und Optometrie Salzburg. Prognosemodelle auf Basis epidemiologischer Daten sehen die Kurzsichtigkeit bereits im Jahr 2050 als weltweit häufigste Ursache für Sehbehinderungen und Erblindungen.

Kurzsichtigkeit kann man mit Brillen oder Laseroperationen zwar optisch korrigieren. Dadurch senkt man aber nicht das durch das Längenwachstum des Auges erhöhte Risiko an Augenkrankheiten zu erkranken. Zu diesen gehören der grüne Star, der graue Star, verschiedene Formen der Netzhautdegeneration und die Netzhautablösung. Kinder, die viel studieren und lernen, sollen bewusst mehr Zeit im Freien verbringen um das Risiko der Entstehung einer Kurzsichtigkeit zu reduzieren.



Zwei Stunden im Freien pro Tag schützen Ihre Augen vor Augenerkrankungen durch Kurzsichtigkeit!

IN DIESER AUSGABE

PULSMAGAZIN.AT

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 03/2018

Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Juli 2018. Redaktions- und Anzeigenschluss dazu ist der 15. Juni.

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:

Dr. Fatima Ferreira, Dr. Aglas Lorenz, Dr. Richard Greil, Dr. Brigitte Mlineritsch, Dr. Lukas Weiss, Dr. Florian Huemer, Mag. Regina Strassl, 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:

Ferdinand Berger & Söhne Gmbh, Horn

Erscheinungsweise:

4x jährlich, nächste Ausgabe: 2018/07/01

Vertrieb:

DPD / Österreichische Post

Grundlegende Richtung:

Unabhängiges Magazin, das sich mit der Berichterstattung über Trends in den Bereichen Medizin, Gesundheit und Wissenschaft 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

puls



KREBSFORSCHUNG SALZBURG

8 Dank exzellenter Forschung und neuer Therapieformen ist die Lebenserwartung von Tumorpatienten in Salzburg deutlich gestiegen.



NIE OHNE MEIN HANDY!

16 Bis zu acht Stunden sind Jugendliche täglich mit dem Smartphone beschäftigt. Das hat Folgen.



ALLERGIEN

22 Ein gesundes Maß an Schmutz schützt vor Allergien. Immuntherapien wirken am effektivsten auf die ursächlichen Krankheitsprozesse.

WEITERE THEMEN

- 05** Bewegungszentrum Salzburg
- 06** Salzburg freiwillig rauchfrei
- 10** Immun-Checkpoint-Inhibitoren
- 12** Multiples Myelom



- 15** Dr. Maria Trattner im Portrait
- 20** Privatklinik Salzburg erweitert
- 21** Schwerpunkt: Pollenallergie
- 24** Hilfe bei Achselschweiß



- 25** Frauenleiden: Endometriose
- 26** Alte Heiltechnik: Schröpfen
- 27** Tabuthema Haarausfall
- 28** Lipödembehandlung
- 30** Rezept: Überbackener Fenchel
- 31** Thermen-Gewinnspiel
- 33** Pflege: Beruf mit Zukunft
- 36** Richtige Kinderernährung
- 42** Kulturvorschau



Mag. Christoph Archet, Herausgeber und Chefredakteur

Foto: Studio Scheinast

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Verdummen Kinder und Jugendliche durch steigende Smartphone Nutzung? Wissenschaftler beobachten, dass der Intelligenzquotient sinkt. Schuld daran sei der gestiegene Stellenwert von TV und digitalen Medien. Ärzte warnen dabei besonders vor zunehmenden Fällen von Kurzsichtigkeit neben anderen negativen sozialen und gesundheitlichen Einflüssen bei der „Kopf-Unten-Generation“.

Frühlingszeit ist Allergiezeit. Zu den häufigsten Symptomen einer Allergie zählen Schnupfen, starker Tränenfluss und Juckreiz. In Folge kommt es zu Asthma, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Problemen oder Hautausschlägen. Moderne Putzmittel und zuviel Hygiene lösen oft eine Überreaktion des Immunsystems aus. Welche Therapieformen es gibt, lesen Sie im Heftinneren.

Diagnose Krebs. Neue personalisierte Therapieformen lassen, wenn auch nicht auf Heilung, wenigstens auf eine Stabilisierung und damit auf eine längere Lebenserwartung hoffen. Führend in Österreich in Sachen Krebsforschung ist die III Medizin der Universitätsklinik Salzburg unter Leitung von Professor Dr. Richard Greil.

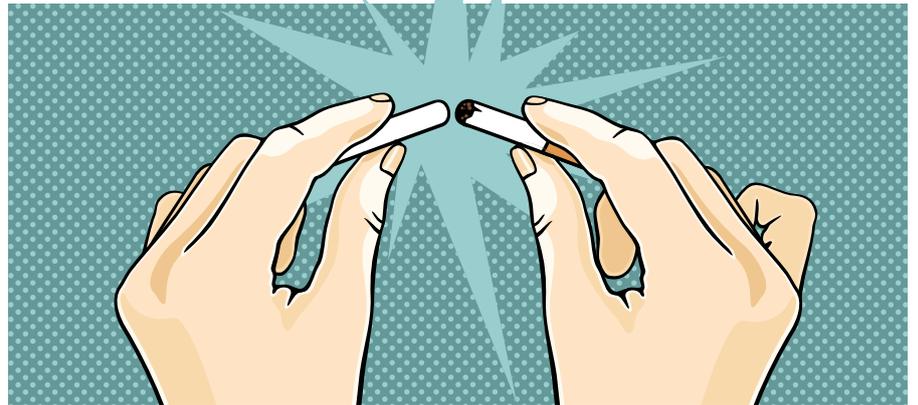
Unsere Kulturvorschau informiert wieder über ausgewählte Kunst- und Kulturveranstaltungen in Salzburg. Die nächsten Ausgaben erscheinen am 1. Juli sowie am 1. Oktober. Im Sinne aktueller Medizin- und Gesundheitsberichterstattung sind wir Ansprechpartner für Kooperationen und diskutieren Vorschläge für neue Themen.

Mag. Christoph Archet

Wir wünschen Ihnen ein informatives
Lesevergnügen!

puls

Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit



RAUCHFREI ALS WICHTIGER BEITRAG FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Ein Vorwort von Gesundheitslandesrat Dr. Christian Stöckl

Information und Bewusstseinsbildung sind ein erster und wesentlicher Schritt zu einem bewussteren Umgang mit der eigenen Gesundheit sowie auch mit der Gesundheit unserer Mitmenschen. Deshalb freut es mich, dass sich das Medizin- und Gesundheitsmagazin PULS in der aktuellen Ausgabe dem Thema „Rauchfreies Salzburg“ widmet.

Als Gesundheitspolitiker und auch persönlich bin ich von einem absoluten Rauchverbot in der Gastronomie und von der Notwendigkeit, die Gäste sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auch vor den Folgewirkungen des Passivrauchens zu schützen, überzeugt. Deshalb habe ich Anfang dieses Jahres die Initiative „Salzburg freiwillig rauchfrei“ ins Leben gerufen, an der sich immer mehr Salzburger Gastronomiebetriebe beteiligen. Schon derzeit geht der Trend eindeutig hin zu rauchfreien Lokalen und ich bin mir sicher, dass sich dieser Kurs fortsetzen und verstärken wird. Die sehr vielen positiven Rückmeldungen

aus der Gastronomie sowie aus der Bevölkerung beweisen, dass wir gemeinsam auf dem richtigen Weg sind, um einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit der Menschen in unserem Land zu leisten.

Ich wünsche Ihnen mit der vorliegenden Ausgabe eine spannende und informative Lektüre. Nützen Sie die Kraft des Frühlings, um möglichst viel für Ihre Gesundheit zu tun.



Dr. Christian Stöckl, Landeshauptmann-Stellvertreter, Gesundheits- und Spitalsreferent

Foto: ÖVP Salzburg/Manuel Horn

DAS BEWEGUNGSZENTRUM IN SALZBURG

FIT IN JEDER BEWEGUNG

Das Bewegungszentrum im Salzburger Stadtteil Riedenburg ist eine Einrichtung des internationalen Gesundheitsdienstleisters VAMED. Hier erwartet Besucher jeden Alters ein medizinisches Training mit abwechslungsreichen Kurs- und Fitnessangeboten. Das effiziente und kurzweilige Programm wird an die individuellen Bedürfnisse der Besucher angepasst. Im Rahmen von Personal Trainer Einheiten oder exklusiven Kleingruppentrainings werden im Bewegungszentrum Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und die Gelenkigkeit des Körpers gefördert. Bei einem Faszientraining wird beispielsweise das schlingenartige Bindegewebe anstatt nur einzelner Muskeln trainiert. Leicht federnde Bewegungen oder das Rehydrieren des Gewebes mit Faszienrollen stehen im Mittelpunkt. So wird über die Nerven- oder Fasziendehnung die Beweglichkeit gefördert. Das Trainingsangebot reicht von Faszien- und Krafttraining, über



Übungen zur Sensomotorik und Rückenmuskulaturstärkung bis zum Krafttraining. Dazu werden auch gesondert individuelle Personal-Trainingseinheiten angeboten. Patienten der Privatklinik Salzburg haben hier den großen Vorteil, vor und nach Operationen Bewegungstherapien zur Vor- und Nachsorge, wie zur Regeneration gleich im Haus antreten zu können.

**DAS BEWEGUNGSZENTRUM
PKS PRIVATKLINIK SALZBURG**

Sinnhubstraße 2
5020 Salzburg

Anmeldung & Informationen unter:
Telefon: +43 662 82 90 33-0

www.dasbewegungszentrum.at

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

In der Werkstatt des Salzburger Orthopädienschuhmachers Richard Diess wird geklopft, gefeilt, geschnitten, gedehnt und gehämmert. Hier entstehen nicht nur Schuhe, sondern maßgefertigte „Gehwerkzeuge“ für viele Jahre. Der Orthopädienschuhmacher fertigt aber nicht nur individuelle Schuh-

sonderanfertigungen, sondern auch orthopädische Hilfsmittel wie etwa Schuheinlagen und Schuhzurichtungen. Dadurch können Beinlängenunterschiede und Fehlbelastungen ausgeglichen werden. „Mit unserem Know-How arbeiten wir mit zahlreichen Fach- und Hausärzten zusammen“, erklärt Diess.

Auch Hausbesuche gehören zum Alltag des Orthopädienschuhmachers, weil manche Kunden nur mehr schwer selbst gehen können. Dabei werden auch Anproben und individuelle Anpassungen durchgeführt. Computergestützte Fußanalysen ermöglichen die genaue Erstellung von orthopädischen Fußabdrücken.

MASS-SCHUHE + EINLAGEN UND SCHUHZURICHTUNG + ORTHOPÄDISCHE SCHUHE + DIABETISCHE SCHUHVERSORGUNGEN + FUSSPFLEGE

5020 SALZBURG, Berchtesgadner Straße 11
Tel.: 0662 832131, E-mail: richard@diess-salzburg.at
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9 bis 12 Uhr, 14 bis 17 Uhr

5611 GROSSARL, Marktplatz 14
Tel.: 06414 297, E-mail: diess@direkt.at
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 8:30 bis 12 Uhr, 14:30 bis 18 Uhr
Samstag 9 bis 12 Uhr

Abrechnung mit allen Krankenkassen

www.diess-salzburg.at

DIESS
ORTHOPÄDIE 
SCHUHTECHNIK 



Rauchfrei im Lokal Lechenauers in Hallein: LHStv. Christian Stöckl, Lokalbetreiber Mandeep Bhatti.

Foto: LMZ/Neumayr



Cafe Miikl Chefin Birgit Höllbacher ist dabei, wenn es heißt „Salzburg freiwillig rauchfrei“.

Foto: Manuel Horn



Auch Sternbräu Chef Harald Kratzer ist für das Rauchverbot in der Gastronomie.

Foto: LMZ/Franz Neumayr

„SALZBURG FREIWILLIG RAUCHFREI“

Gesundheitslandesrat Christian Stöckl hat die Initiative „Salzburg freiwillig rauchfrei“ Anfang des Jahres ins Leben gerufen. Ziel ist es, den Gästen der Salzburger Gastronomiebetriebe auf freiwilliger Basis ein Nichtraucherlokal anzubieten.

Statistiken zeigen, dass Österreicher zu wenig tun, um die Gesundheit zu schützen. Jeder Vierte greift täglich zur Zigarette. In der Altersgruppe der 15 bis 30-Jährigen raucht sogar jeder Dritte. Mehr als 10.000 Menschen sterben jedes Jahr in Österreich in Folge des Rauchens.

PULS sprach mit Christian Stöckl über Ziele und Beweggründe seiner Nichtraucherkampagne:

Entgegen der bisherigen Linie der Bundesregierung setzen Sie sich für ein Rauchverbot in der Gastronomie ein. Was bewegt sie dazu?

DR. CHRISTIAN STÖCKL: Abgesehen vom persönlichen Leid der Raucher sowie von den Folgen der passiv be-

troffenen Mitarbeiter in der Gastronomie, sind die ökonomischen Schäden für das Gesundheitssystem weit höher als die Einnahmen aus der Tabaksteuer.

Wie sind die Reaktionen auf Ihre Aktion „Salzburg freiwillig rauchfrei“ seitens der Gastronomie?

DR. CHRISTIAN STÖCKL: Die Rückmeldungen aus der Gastronomie bestätigen, dass es auch ohne Rauch in den Cafés, Gaststätten und Hotels geht. Gastronomen, die laut eigener Aussagen mit einem gewissen Gefühl der Unsicherheit und Sorge um das Geschäft auf rauchfrei umgestellt haben, sind heute froh, diesen Schritt gesetzt zu haben. Ein

Wirt beispielsweise hat mir berichtet, dass er seit der Umstellung auf ein Nichtraucher-Gasthaus um fast 30 Prozent mehr Gäste hat.

Wie viele Betriebe haben sich bisher beteiligt?

DR. CHRISTIAN STÖCKL: Derzeit rund 150 im ganzen Bundesland. Darauf bin ich sehr stolz.

Was erwarten Sie langfristig von Ihrer Kampagne?

DR. CHRISTIAN STÖCKL: Ich will mit dieser Aktion dazu beitragen, dass möglichst viele Raucher ihr eigenes und selbstschädigendes Verhalten überdenken und vielleicht den Entschluss fassen, mit dem Rauchen aufzuhören. Es geht mir dazu auch sehr stark um die Vorbildwirkung: Kinder und Jugendliche hält man am besten dadurch vom Rauchen ab, wenn das Nichtrauchen als Normalzustand gilt.

Danke für das Gespräch.



Der kleine HYPOCHONDER

Fachbegriffe und Krankheiten, die Sie auf alle Fälle kennen sollten – oder auch nicht! Aus verschiedenen Themenkreisen haben wir für Sie dazu ein paar „Termini medici“ zusammengestellt. Viel Spaß beim Lösen der Aufgaben!

- ① **Was ist eine ABRASION?**
 - a. Abtrennung
 - b. Abschabung
 - c. Abkürzung
- ② **Was ist eine ANOREXIE?**
 - a. Magersucht
 - b. Gelbsucht
 - c. Drogensucht
- ③ **Was ist ASPARTAM?**
 - a. Anästhesiemittel
 - b. Nervengift
 - c. synthetischer Süsstoff
- ④ **VAKZINE sind**
 - a. Kampfstoffe
 - b. Impfstoffe
 - c. Farbstoffe
- ⑤ **ACHROMASIE ist**
 - a. ein Bruch im Handgelenk
 - b. eine Erinnerungslücke
 - c. eine Farbsinnstörung
- ⑥ **Die LANGERHANSCHEN INSELN befinden sich**
 - a. in der Bauchspeicheldrüse
 - b. im Pazifik
 - c. im Gehörgang
- ⑦ **BORRELIOSE ist eine**
 - a. Niereninsuffizienz
 - b. virale Erkrankung
 - c. bakterielle Erkrankung
- ⑧ **METABOLISMUS bezeichnet**
 - a. die Alkoholabhängigkeit
 - b. den Stoffwechsel
 - c. eine psychische Erkrankung

AUFLÖSUNG

1b. lateinisch abrasio ‚Abkratzung‘, 2a. Appetitlosigkeit, 3c. als E 951 bekannter künstl. Süsstoff, entdeckt in den 60-er Jahren von MONSANTO, 4b. Impfstoffe, 5c. Farbenblindheit, 6a. 1869 durch den angehenden Mediziner Paul Langerhans entdeckt, 7c. bakterielle Erkrankung, die in Europa am häufigsten durch Zeckenbisse verursacht wird. 8b. griech. ‚Umwandlung‘.

Die neue e-Medikation

Zwei Millionen Versicherte in Österreich nehmen regelmäßig fünf oder mehrere Medikamente ein. Diese können Wechselwirkungen hervorrufen, die in manchen Fällen auch zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen können. Die Gefährdung durch Wechselwirkungen kann durch die neue e-Medikation verhindert werden.

Bis September 2019 wird das System Schritt für Schritt in Österreich eingeführt werden. Es soll Ärzten und Apothekern einen gesamten Einblick über die verordneten Medikamentenliste ermöglichen. Durch die verbesserte Information soll dazu auch noch die Gesundheitskompetenz der Patientinnen und Patienten gestärkt werden.

Der Patient erhält lediglich ein Rezept mit einem Code, welcher in Apotheken eingelesen wird und damit die Speicherung der Abgabe des Medikaments ohne zusätzlichen Erfassungsaufwand ermöglicht. Auch rezeptfreie Medikamente, die Wechselwirkungen hervorrufen können, werden in e-Medikation gespeichert. Neu ist nun, dass Apotheken ab sofort die e-Card der Patienten benötigen. Durch das Stecken der e-Card können Apotheker die gesamte e-Medikationsliste einsehen. Auch Krankenhäuser haben auf die e-Medikationsliste Zugang.



Sicherheit bei Arzneimitteln

Pharmazeutische Unternehmen, Großhändler und Apotheken müssen technisch aufrüsten, da am 9. Februar 2019 die EU-Richtlinie für neue Sicherheitsmerkmale für Arzneimittelverpackungen in Kraft tritt. Bis dahin müssen sämtliche Unternehmen an ein flächendeckendes Datenspeicherungs- und Datenabrufsystem angeschlossen sein.

Jedes verschreibungspflichtige Arzneimittel muss künftig ein individuelles Erkennungsmerkmal tragen, das in einem zweidimensionalen Barcode abgebildet ist. Dabei handelt es sich um eine Seriennummer, die sich aus verschiedenen Datenelementen zusammensetzt. Sie umfasst etwa auch einen Produktcode, eine nationale Kostenerstattungsnummer, die Chargennummer und das Verfalldatum. Zudem müssen die Arzneimittelpackungen künftig mit einer Vorrichtung gegen Manipulationen versehen sein.

Ziel ist es die Fälschungen von Arzneimitteln deutlich einzudämmen. Mit Arzneimittelfälschungen werden laut WHO (World Health Organization) weltweit jährlich ca. 91 Milliarden Euro umgesetzt, womit dieser Geschäftszweig wesentlich einträglicher ist als der Drogenhandel.

Konsequenzen aus Fälschungen tragen nicht nur finanziellen Schaden, sondern beeinträchtigen auch die Gesundheit der Menschen. Denn gefälschte Arzneimittel können tödlich sein, wenn sie beispielsweise schädliches Material oder auch die falsche Menge an Wirkstoffen enthalten.

Dank exzellenter Forschung und neuer Therapieformen ist die Lebenserwartung von Tumorpatienten in Salzburg deutlich gestiegen. Durch steigende Altersentwicklung bei gleichzeitiger Früherkennung steigen aber die neudiagnostizierten Krebsfälle.

KREBS

ÜBERLEBENSFAKTOR STEIGT IN SALZBURG

Mag. Christoph Archet

In der Bevölkerungsgruppe der unter 65-Jährigen ist Krebs noch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in Europa. Der hohe medizinische Bedarf für bessere Therapeutika wird durch die Tatsache unterstrichen, dass weltweit die Anzahl der neuen Krebserkrankungen sowie auch die Todesfälle dramatisch ansteigen. Allein im Jahr 2012 erhielten weltweit rund 14 Millionen Menschen die Diagnose Krebs. Mehr als 8 Millionen Menschen starben an den Folgen der Erkrankung. Bis zum Jahr 2030 rechnet man global mit einer jährlichen Krebsbelastung von voraussichtlich mehr als 21 Millionen Neuerkrankungen und 13 Millionen Todesfällen.

WAS BEDEUTET DIE DIAGNOSE KREBS?

Wo bekomme ich die beste Krebstherapie und die beste menschliche Betreuung? Das fragen sich jedes Jahr Tausende Menschen, bei denen eine Tumorerkrankung diagnostiziert wird. „Mit der Diagnose Krebs sind zunächst einmal extrem starke Ängste verbunden, weil der Mensch aus seinem typischen Bezugs- und Sicherheitssystem akut herausfällt und trotzdem sehr schwerwiegende Entscheidungen treffen muss. Das bedeutet eine dramatische Änderung der Selbsteinschätzung eigener Lebensperspektiven, sowohl was Zeit und Gesamtlebenszeit betrifft. Auch Fragen des familiären und partnerschaftlichen Lebens, oder die Vorsorge für Angehörige, werden unmittelbar akut“, fasst Professor

Dr. Richard Greil, Krebspezialist und Vorstand der III Medizin an der Universitätsklinik Salzburg, die emotionale Lage von Patienten nach der Erstdiagnose zusammen. „Man muss auch sehen, dass die Diagnose einer Tumorerkrankung nicht nur einen beträchtlichen Stress darstellt, sondern in vielen Situationen eine Überforderung darstellt und mit einer Erschöpfungsdepression einhergehen kann“, so Greil weiter.

HILFSTELLUNG LEBENSSTILAMBULANZ

Um die immer wiederkehrenden Fragen von onkologischen Patienten nach weiteren unterstützenden Maßnahmen, zu beantworten, wurde an der III Medizin eine Lebensstilambulanz eingerichtet. Hier werden mit den Patienten Fragen



The advertisement features a large, stylized red origami crane on the left side. In the top right corner, the Takeda Oncology logo is displayed, consisting of the word 'Takeda' in a red script font above the word 'ONCOLOGY' in a red sans-serif font. Below the crane, the text 'UNSER ANTRIEB: KREBS HEILEN.' is written in a large, bold, black sans-serif font. On the far right edge, there is a vertical line of small text: '© 2013 Takeda Oncology'.

diskutiert, die dem Wohlbefinden und der Steigerung der Lebensqualität dienen. Dazu zählen Ernährungsberatung, komplementärmedizinische Beratung, Anleitung zum Sport, psychoonkologische Gespräche, aber auch bei Bedarf Beratung bei sexualmedizinischen Problemen. Die Gespräche werden von Experten geführt, die individuell entweder mit dem Patienten alleine oder auf Wunsch auch mit den Angehörigen sprechen.

„Um Patienten entsprechende Sicherheit zu geben und bei der Bewältigung der Probleme helfen zu können, muss jeder Onkologe neben professioneller Qualifikation auch eine menschliche Grundbegabung haben“, erklärt Greil. Wie wichtig eine solche Beratung ist, zeigen Verläufe von Partnerschaften nach der Diagnose Krebs. Rund ein Drittel der Menschen trennt sich im Rahmen einer Tumorerkrankung vom bestehenden Partner, bei einem weiteren Drittel wird die Partnerschaft dagegen sogar stärker.

HOFFNUNG INDIVIDUALISIERT THERAPIE

In der Praxis versteht man unter individualisierter Tumorthherapie, dass alle Aspekte des Individuums mitberücksichtigt werden müssen. Das heißt, welche biologische Aggressivität hat diese Erkrankung im Einzelfall, welche Chancen auf Heilung und Langzeitüberleben hat der Patient. Welche klinischen Risikofaktoren,

vom biologischen Alter beginnend, bis über Begleiterkrankungen sind feststellbar. Um eine optimale Therapie zu entwickeln stehen die genetischen Erbinformationsveränderungen in den Tumorzellen des Patienten, im Fokus von Forschung und Entwicklung. Die Frage lautet: „Welche Tumorzellen davon erlauben eine zielgerichtete Therapie, wo krankhafte Eiweißprodukte dieser Erbinformationsveränderungen durch Kleinmoleküle speziell angreifbar sind“. „Schon jetzt sequenzieren wir bis zu 600 Gene, wodurch wir ein individuelles genomisches Profil des Patienten erstellen, sogenannten Signaturen. Das ist notwendig, zur exakten Vorhersage für die richtige individuelle Therapieform. Denn wir wissen heute, dass nicht einmal drei Prozent der Patienten mit einer bestimmten Tumorerkrankung die gleiche Form der Erbinformationsveränderung haben. Das heißt jeder Patient hat seine eigene spezielle Krebserkrankung“, erläutert Krebsforscher Richard Greil.

MEHR BEHANDLUNGSERFOLGE

Die Erfolge in Behandlung bei Tumorkranken haben sich in den letzten Jahrzehnten signifikant verbessert. Noch im Jahre 1970 überlebten 50 Prozent aller neudiagnostizierten Patienten weniger als ein Jahr. 2012 leben über die Hälfte aller neudiagnostizierten Erkrankungen länger als 10 Jahre. Professor Richard Greil:



Prof. Dr. Richard Greil, Vorstand III. Medizin der Universitätsklinik Salzburg : „Die Entwicklung der Medizin braucht grundsätzlich Optimismus. Sie braucht Neugier für Forschung und Innovation. Das ist die große Triebkraft der Veränderungen der Lebensbedingungen der Menschen.“

„Der Anteil der Sterblichkeit durch Krebserkrankungen geht pro Jahr in etwa um 1,8 Prozent zurück. Das ist der höchste jährliche Rückgang den wir bisher gesehen haben. Es ist zu erwarten dass diese Effekte deutlich zunehmen, also eine Beschleunigung der Lebenserwartung und Überlebensdauer eintreten wird“. Immer mehr Patienten werden nicht nur geheilt, sondern können auch längerfristig mit Tumorerkrankungen leben.

Österreichweit niedrigste Krebssterblichkeitsrate im Bundesland Salzburg

Die Förderung der Wissenschaft und die Arbeit des Cancer Clusters Salzburg (CCS) macht sich im Bundesland bereits bemerkbar: In zehn Jahren wurden knapp 10.000 Patienten in fast 500 klinischen Studien behandelt. Das führte zu einer wesentlich niedrigeren Krebssterblichkeit gegenüber dem Bundesdurchschnitt. Insgesamt zählt Österreich zu den fünf Ländern Europas mit der höchsten Überlebensrate bei Tumorerkrankungen. Mit seiner international sichtbaren und ausgezeichneten Exzellenzforschung zeigt der Cancer Cluster die Qualitäten des Life Science Standort Salzburg. In dieser Forschungsgruppe arbeiten die Salzburger Landeskliniken

(SALK), das Salzburg Cancer Research Institute (SCRI) und die Paris Lodron Universität Salzburg (PLUS) eng zusammen. „Mit dem Cancer Cluster Salzburg unter der Leitung von Professor Dr. Richard Greil, haben wir vor Ort exzellente Krebsforschung“, sagt Landeshauptmann Dr. Wilfried Haslauer. Damit konnten wir nicht nur international sichtbare und herausragende Forschungsqualitäten erreichen, sondern auch eine erhebliche Senkung der Sterblichkeitsrate mit Ursache Krebs erzielen. Folgend unterstützt das Land den Aufbau eines „Smart Specialization Centers“, das sich mit der personalisierten Behandlung von Krebs beschäftigt.

Nach Jahrzehnten mehr oder weniger erfolgloser Versuche, das eigene Immunsystem zur Bekämpfung von Krebszellen zu aktivieren, scheinen nun die sogenannten „Immun-Checkpoint-Inhibitoren“ der Immuntherapie zum Durchbruch zu verhelfen. Aber was steckt hinter dieser neuen Therapieform und was können wir in Zukunft erwarten?

EINE REVOLUTION DER KREBSTHERAPIE?

IMMUN-CHECKPOINT-INHIBITOREN

Dr. Richard Greil, Dr. Brigitte Mlineritsch,
Dr. Lukas Weiss, Dr. Florian Huemer

Die Therapie mit Immun-Checkpoint-Inhibitoren wird von vielen als Paradigmenwechsel in der Krebstherapie erachtet. So stellt bei dieser Therapieform nicht die Krebszelle die primäre Zielstruktur dar und es wird auch im Gegensatz zu den meisten bisherigen immuntherapeutischen Ansätzen auch nicht versucht, das Immunsystem direkt zu aktivieren, sondern vielmehr eine bereits bestehende – jedoch unterdrückte – Immunantwort der T-Zellen zu entfesseln. Es gibt eine Vielzahl von sogenannten „Immun-Checkpoints“, welche die Wechselwirkungen zwischen T-Zelle und antigenpräsentierender Zelle, Zellen des angeborenen Immunsystems und der Tumorzelle selbst regulieren.

Die größte Aufmerksamkeit kam bisher jedoch den Molekülen CTLA-4 (cytotoxic T-lymphocyte-associated Protein 4) bzw. PD-1 (programmed cell death 1) und PD-L1 (programmed cell death ligand 1) zu. CTLA-4 wird auf den aktivierten T-Zellen ausgeprägt und die Bindung dieses Moleküls hemmt die weitere T-Zell-Aktivierung. Antikörper, die gegen CTLA-4 gerichtet sind, füh-

ren somit zu einer Hemmung und dadurch zur T-Zell-Aktivierung. Das Molekül PD-1 und sein Ligand PD-L1 spielen in der Interaktion zwischen tumorspezifischer T-Zelle und der Krebszelle eine wichtige Rolle. Durch Bindung von PD-1 auf der T-Zelle durch PD-L1 auf der Krebszelle wird die weitere T-Zell-Aktivierung und der T-Zell-Angriff auf die Krebszelle gehemmt. Zur Blockade dieses Signalwegs und somit Entfesselung der aktiven Antitumorantwort im Tumorgewebe selbst, können sowohl Antikörper gegen PD-L1 als auch gegen PD-1 verwendet werden.

IMMUN-CHECKPOINT-INHIBITOREN FÜR DIVERSE KREBSARTEN

Der anti-CTLA-4 Antikörper Ipilimumab wurde bereits 2011 als erster Vertreter dieser Substanzklasse zur Therapie des nicht resektablen bzw. metastasierten Melanoms zugelassen. Inzwischen haben jedoch vor allem gegen PD-1 oder PD-L1 gerichtete Antikörper Einzug in die Therapie zahlreicher Krebserkrankungen gefunden und stellen bereits neue Standards in der Erst- oder Zweitlinien-Therapie bei diesen Erkrankungen dar, so z.B. beim Melanom, Bronchialkarzinom (nicht-kleinzellig), Nierenzellkarzinom, Morbus Hodgkin, Urothel-

karzinom und dem seltenen Merkelzellkarzinom.

Diese exponentielle Entwicklung wird sich vermutlich in den kommenden Jahren fortsetzen, nachdem es sehr vielversprechende Daten aus Phase I- und Phase II-Studien für z.B. das Kopf-Hals-Karzinom, das Magenkarzinom, das Hepatozelluläre Karzinom, das triple-negative Mammakarzinom und das Mikrosatelliten-instabile Kolorektalkarzinom gibt.

UNERWÜNSCHTE ARZNEIMITTELWIRKUNGEN

Die Phase III-Studien beim Bronchialkarzinom zeigen wohl am anschaulichsten die Unterschiede im Nebenwirkungsprofil der Immun-Checkpoint-Inhibitoren im Vergleich zur Chemotherapie. Als Beispiel wurde in der CheckMate017-Studie der anti-PD-1 Antikörper Nivolumab mit der Chemotherapie Docetaxel verglichen, welche in der Onkologie in verschiedenen Entitäten eingesetzt wird.

Generell wies die Monotherapie mit dem anti-PD-1 Antikörper mit nur 7% höhergradigen Nebenwirkungen (CTCAE Grad ≥ 3) eine sehr vorteilhafte Nebenwirkungsrate auf, im Vergleich zu 57% bei Docetaxel. Das Spektrum der immunvermittelten Nebenwirkungen unterscheidet sich jedoch deutlich von den bekannten Chemotherapie-assoziierten Nebenwirkungen: während Haarausfall, Übelkeit/Erbrechen und Zytopenien inklusive febriler Neutropenien bei anti-PD-1 Antikörpern keine bis kaum eine Rolle spielen, können

PRIM. UNIV.-PROF.
DR. RICHARD
GREIL



Vorstand Universitätsklinik für Innere Medizin III, mit Hämatologie, internistischer Onkologie, Hämostaseologie, Infektiologie, Rheumatologie und Onkologisches Zentrum Salzburg Cancer Research Institute (SCRI)

UNIV. DOZ. DR.
BRIGITTE
MLINERITSCH, MD

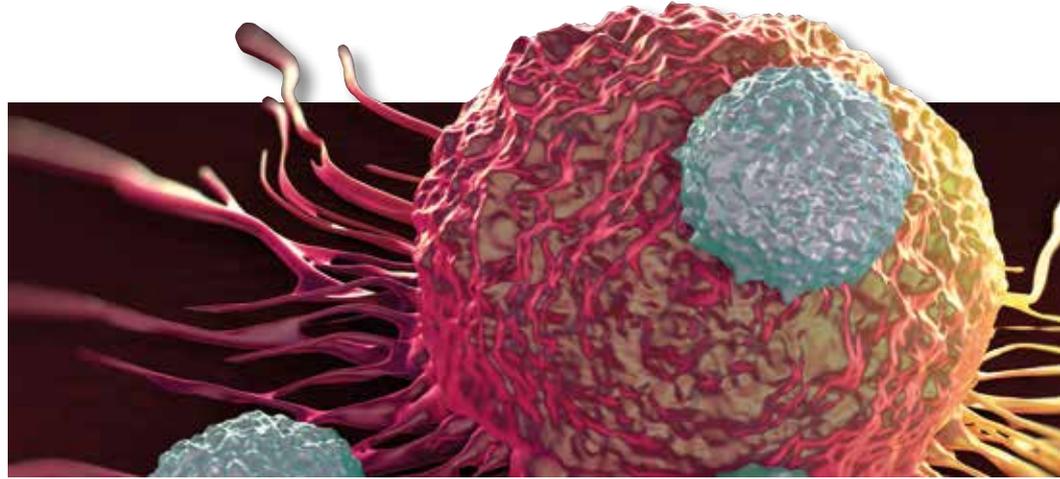


Onkologische Ambulanz Universitätsklinik für Innere Medizin III, mit Hämatologie, internistischer Onkologie, Hämostaseologie, Infektiologie, Rheumatologie und Onkologisches Zentrum Salzburg Cancer Research Institute

demgegenüber aber immunvermittelte Nebenwirkungen wie Hautausschlag, Kolitis mit Diarrhoe, Hepatitis, Pneumonitis, und auch Endokrinopathien (Hypothyreose, Hypophysitis etc.), auftreten. Aber auch die zeitliche Sequenz der Nebenwirkungen unterscheidet sich: während es bei der Chemotherapie oftmals zur später auftretenden, kumulativen Toxizität kommt (Neuropathie, Hämatotoxizität etc.), treten immunvermittelte Nebenwirkungen zumeist bereits innerhalb der ersten 3 Monate auf. Diesbezüglich muss auf die Wichtigkeit der Kenntnis um immunvermittelte Nebenwirkungen – auf ärztlicher als auch auf Patienten-Seite – hingewiesen werden, da diese in manchen Fällen ein rasches therapeutisches Eingreifen mit systemischer Kortisongabe zur Abwendung bedrohlicher Komplikationen erfordern können.

KLINISCHE AKTIVITÄT

Abgesehen von den mechanistischen Besonderheiten dieser Immun-Checkpoint-Inhibitoren, liegt die Ursache für die große wissenschaftliche als auch mediale Aufmerksamkeit für diese Therapieform in den beeindruckenden klinischen Daten begründet: so wurde in einer gepoolten Analyse von 4.846 PatientInnen mit metastasiertem Melanom nach Ipilimumab-Therapie bei 20% der PatientInnen ein Plateau in der Überlebenskurve beobachtet. Insbesondere muss hervorgehoben werden, dass ein Großteil der Patienten nach dem zugelassenen Ipilimumab-Schema therapiert wurden (Vier Einzelgaben alle drei Wochen) und nichtsdestotrotz bei einer metastasierten Krebserkrankung eine Induktion einer effektiven Immunantwort für über zehn Jahre erfuhren. Als weiteres markantes Unterscheidungsmerkmal gegenüber bisher etablierten Krebstherapien wurde diese dauerhafte Krankheitskontrolle weitestgehend unabhängig vom Therapieansprechen gesehen. Dies ist auch der Grund, weshalb in den meisten Immuntherapie-Studien die sogenannte „Disease-Control-Rate“, das heißt die Erkrankungskontrollrate angeführt wird, welche kom-



T-Zellen attackieren eine Krebszelle.

plette Remission, partielle Remission und stabile Erkrankung vereint. So besteht die Hoffnung durch diese Immun-Checkpoint-Inhibitoren als Mono- oder vielmehr noch in Kombinationstherapie nicht nur ein paralleles Verschieben der Überlebenskurven durch eine neue Therapie mit jedoch gleichem Kurvenverlauf zu erreichen, sondern vielmehr ein Plateau für eine Untergruppe von Patienten zu erzielen, welche eine dauerhafte Erkrankungskontrolle über die Zeitdauer der eigentlichen Therapie hinaus bewirken kann.

THERAPIEKOMBINATIONEN

Trotz aller Euphorie über die teilweise zu beobachtende Langzeit-Tumorkontrolle bei Ansprechen unter Immun-Checkpoint-Inhibitoren muss zukünftig der Anteil der Patienten, welche von dieser Therapie profitieren, noch deutlich erhöht werden.

Aufgrund des oben beschriebenen Wirkmechanismus scheinen sich hierfür vor allem Therapien anzubieten, welche die Immunogenität und somit die Erkennbarkeit der Krebszellen für das Immunsystem erhöhen. Klassische Krebstherapien, wie Chemotherapie und auch Radiotherapie, induzieren Zelltod, welcher zu einer vermehrten immunologischen Präsentation von Krebs-spezifischen Antigenen führt. Aber auch für die Kombination mit diversen, bereits klinisch einge-

setzten monoklonalen Antikörpern und Tyrosinkinasehemmern sowie Impf-Strategien besteht eine sehr starke präklinische Rationale. Besonderes Augenmerk muss hierbei aber sicherlich auf möglicherweise erhöhte Toxizitäten gerichtet werden.

HOFFUNGSVOLLER AUSBLICK

Zusammenfassend stimmen die bisherigen Berichte mit Immun-Checkpoint-Inhibitoren bei der Krebstherapie sehr hoffnungsvoll, sodass davon auszugehen ist, dass diese Therapien nach entsprechend ausgiebiger Prüfung immer stärker den Weg in den klinischen Alltag finden werden. Wie sooft stellt sich aber auch hier die Frage, welche PatientInnen in besonderem Maße von einer derartigen Therapie profitieren könnten. Ein möglicher Ansatzpunkt könnte hier die unterschiedliche genetische Stabilität der Tumore sein: je instabiler ein Tumor ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein aberrantes Protein exprimiert wird, welches als immunologisch fremd erkannt wird. Die Suche nach prädiktiven Markern für diese neue und auch kostenintensive Therapieform stellt eine zusätzliche Herausforderung dar.

PRIV. DOZ. OA
DR. LUKAS
WEISS, PhD



Onkologische Ambulanz,
Universitätsklinik für Innere Medizin III, mit
Hämatologie, internistischer Onkologie,
Hämostaseologie, Infektiologie, Rheu-
matologie und Onkologisches Zentrum
Salzburg Cancer Research Institute

ASS. DR.
FLORIAN
HUEMER



Universitätsklinik für
Innere Medizin III, mit Hämatologie, inter-
nistischer Onkologie, Hämostaseologie,
Infektiologie, Rheumatologie und Onko-
logisches Zentrum Salzburg Cancer Re-
search Institute

Neue Wirkstoffe und individuelle Therapien sorgen bei Knochenmarkkrebs dafür, dass der Krankheitsverlauf stabilisiert werden kann und die Lebensqualität der Betroffenen maßgeblich verbessert wird.

BESSER LEBEN MIT INDIVID

Das Multiple Myelom – eine Krebserkrankung des Knochenmarks

Jährlich erkranken in Österreich rund 500 Menschen an dieser Krebserkrankung des Knochenmarks, die von den Plasmazellen ausgeht oder an anderen bösartigen Veränderungen der Plasmazellen. Männer erkranken etwas häufiger als Frauen. Über die Hälfte der Erkrankten ist zum Zeitpunkt der Diagnose über 70 Jahre alt. Das Multiple Myelom ist zwar nach wie vor nicht heilbar, mit der Einführung verschiedener neuer Wirkstoffe und individueller Therapieverfahren aber behandelbar.

Patienten haben so zunehmend bessere Aussichten auf eine langfristige medikamentöse Kontrolle dieser Erkrankung und damit ein längeres Leben. Erste Symptome für ein Multiples Myelom können sein: Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, starkes Nachtschwitzen, Gewichtsabnahme oder Knochenschmerzen sowie Blutarmut.

URSACHEN NOCH UNKLAR

„Wie die meisten Krebserkrankungen ist das Auftreten des Multiplen Myeloms ein Zufallsereignis. Durch eine genetische Fehlprogrammierung gehen die Tumorzellen nicht in den geplanten Zelltod und vermehren sich mehr als sie sollten“, erklärt Oberarzt Doz. Dr. Thomas Melchardt, Ph.D., von der Hämatologischen Ambulanz für Innere Medizin, an der Universitätsklinik Salzburg. Zudem sind auch keine Umweltfaktoren bekannt, die das Entstehen eines Multiplen Myeloms begünstigen.

Grund für die Entstehung ist ein Wachstum von bösartigen Plasmazellen im Knochenmark. Ihr Gegenstück, die „normalen“ Plasmazellen, sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Immunsystems. Das Knochenmark ist im Körper ein wichtiger Aufenthaltsort für Plasmazellen und konzentriert sich im Becken, in der Wirbelsäule und

DOZ. DR. THOMAS
MELCHARDT

Ph.D., Facharzt an der
Hämatologie an der
Universitätsklinik Salzburg



„In den letzten 15 Jahren hat es entscheidende Fortschritte in der Myelom-Forschung gegeben. Auch Dank neuer Wirkstoffe gibt es heute viele Patienten, die lange mit der Diagnose ‚Multiples Myelom‘ leben“.

in den Röhrenknochen der Oberarme und Oberschenkel. Bösartige Plasmazellen sind monoklonal, das heißt, ausgehend von einer einzigen defekten Zelle, welche weitgehend unkontrolliert wachsen.

Diese bösartigen Plasmazellen breiten sich in Folge im Blut aus. Dadurch wird das Immunsystem geschwächt. „Plasmazellen sind von der Umweltumgebung relativ autonom. Der größte Risikofaktor ist das höhere Lebensalter. Einfach gesagt, je länger das Leben einer

UNSER ANTRIEB:
KREBS HEILEN.



UELLER KREBSTHERAPIE

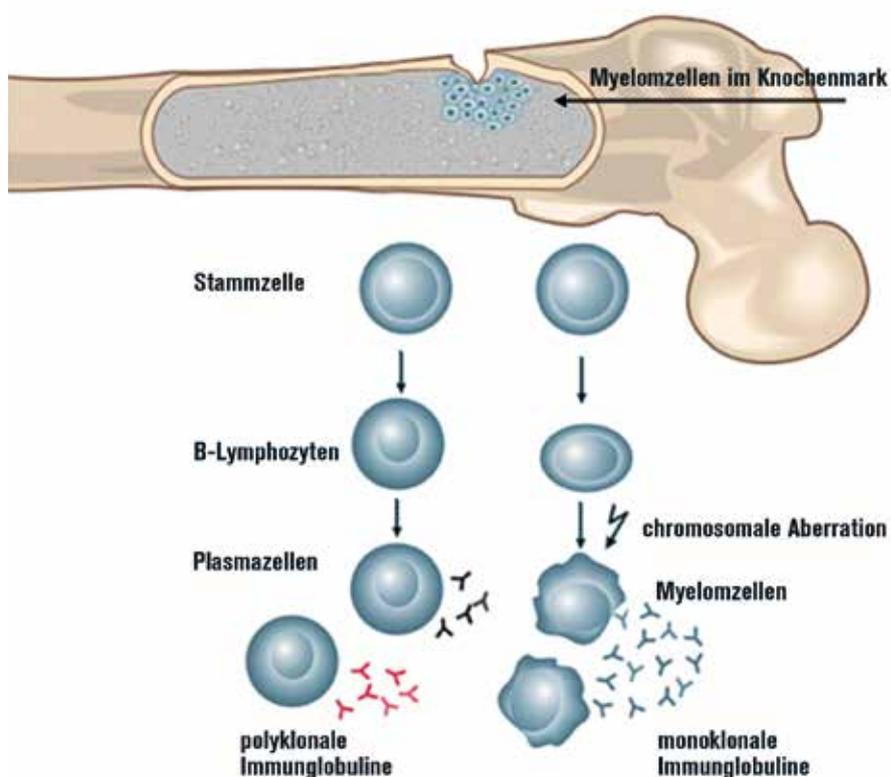
nimmt in den letzten Jahren in Österreich zu.

Plasmazelle ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einer solchen Fehlprogrammierung einer genetischen Information kommt und damit die Entstehung des Knochenmarkkrebses ermöglicht wird“, so Dr. Melchardt weiter.

DIAGNOSE

Die Diagnose führt, entweder über klinische Symptome wie zum Beispiel: Schäden an den Knochen, am Bewegungsapparat, Nierenschäden oder Veränderungen im Elektrolythaushalt, hier ist die Hyperkalzämie (Störung des Calcium- und Phosphathaushalts) von Bedeutung. Ein weiteres Symptom ist Blutarmut. Hier breiten sich bösartige Zellen im Knochenmark aus. Dadurch wird den gesunden Zellen im Knochenmark Platz weggenommen und zu wenig Blut gebildet.

„Plasmazellen sind beim gesunden Patienten dafür verantwortlich, dass er Antikörper gegen



Krankheitserreger bildet. Wenn sich diese Plasmazellen im Laufe des Lebens bösartig verändern, kann es zu einer Vorstufe eines Multiplen Myeloms kommen“, erklärt Dr. Melchardt.

THERAPIE UND LEBEN IM ALLTAG

Eine wichtige Rolle bei der Auswahl des geeigneten Therapieverfahrens spielen zum einen die Eigenschaften der Myelomerkrankung, sodass Krankheiten mit aggressivem Verlauf anders behandelt werden als weniger aggressive Varianten.

Zum anderen spielen die Voraussetzungen des Patienten selbst eine große Rolle bei der Therapieentscheidung. So entscheiden zum Beispiel das Alter und die Begleiterkrankungen des Patienten über die Durchführbarkeit einer Hochdosi-

chemotherapie mit Blutstammzelltransplantation. Am Universitätsklinikum Salzburg wird ferner das Ziel verfolgt, eine personalisierte Behandlung des Knochenmarkkrebses zu ermöglichen. Daher werden bei jedem Patienten zu Beginn der Therapie krankheitsspezifische Risikofaktoren, wie etwa genetische Veränderungen in den Myelomzellen, erhoben.

Ziel in der Therapie des Multiplen Myeloms ist die langfristige Krankheitskontrolle, also die Stabilisierung der Erkrankung und Linderung der Symptome sowie die Remission – die Rückführung des Krankheitsgeschehens.

Bei jeder Therapie ist die Lebensqualität für den Patienten von entscheidender Bedeutung. Dank der neuen oralen Medikamente gegen das Multiple Myelom erfolgt die The-

rapie nicht mehr ausschließlich im Krankenhaus, sondern im Alltag des Patienten. Viele Therapien haben seit kurzem Kassenstatus, das heißt, der Patient kann die orale Krebsmedikation gegen das Multiple Myelom per Rezept in der Apotheke beziehen. Die Einnahme erfolgt unter regelmäßigem Monitoring durch den Facharzt. Zur Absicherung der regelmäßigen Medikamenteneinnahme steht die unabhängige Erinnerungs-App „Medisafe“ zur Verfügung. Sie erinnert wie ein Wecker an die Einnahme der Medikamente und erleichtert so den Therapie Alltag und gibt Sicherheit. Solche individuellen Therapieformen ermöglichen ein Leben trotz Krankheit im gewohnten sozialen Umfeld.

www.medisafe.com

Lebensqualität mit oraler Langzeittherapie

Zur Behandlung des Multiplen Myeloms werden heutzutage kombinierte Therapien aus mehreren Substanzen angeboten, die in Österreich zugelassen sind. Ein effektiver und erprobter Therapieansatz sind Proteasom-Inhibitoren für erwachsene Patienten. Dies ermöglicht nun auch eine rein orale Therapie mit Tabletten.

„Orale Therapieformen bieten ein großes Maß an Verbesserung der Lebensqualität für die Menschen. Entscheidend ist dabei die Compliance. Das heißt der Patient muss seine Medikamente unbedingt in vorgeschriebener Form einnehmen. Hier ist ein hohes

Maß an Selbstdisziplin notwendig“, erklärt Doz. OA Dr. Thomas Melchardt von der Hämatologie/Onkologie Ambulanz an der Universitätsklinik Salzburg. Die Voraussetzungen für solche Erhaltungstherapien sind sehr hoch angesetzt. Sie brauchen eine gute Verträglichkeit. Proteasom-Inhibitoren hemmen die Aktivität von Proteasomen – jener Teil der Zelle, der nicht benötigte Proteine abbaut – in den Krebszellen



Eine Blockade durch sogenannte „Proteasom-Hemmer“ (Proteasom = Eiweißkomplex, der für den Abbau der Proteine am Ende ihres Lebenszyklus sorgt) führt dazu, dass die Krebszellen am eigenen Abfall zu Grunde gehen.

und bringen diese zum Absterben. Für einen weiteren oralen Therapieansatz steht der immunmodulierende Wirkstoff (IMiDe) zur Verfügung. Dabei kommen bestimmte Wirkstoffe zum Einsatz, die entweder „bremsend“ oder „stärkend“ auf das Immunsystem einwirken. Im Unterschied zu einer klassischen Chemotherapie hat diese Therapie einen weniger starken Einfluss auf gesundes Gewebe.

DR. MARIA TRATTNER IM PULS-PORTRAIT

EINE FRAU FÜR FRAUEN

„Das Schöne am Beruf einer Frauenärztin ist, dass man Frauen in speziellen Lebenssituationen, wie etwa während einer Schwangerschaft, berät und begleitet“, sagt Gynäkologin Maria Trattner.



Frauenärztin Maria Trattner wollte ursprünglich Hausärztin werden. „Als ich während meines Studiums meine erste Tochter zur Welt brachte und meine Dissertation zum „Thema Sport in der Schwangerschaft“ verfasste, entschied ich mich Gynäkologin zu werden“, sagt die gebürtige Salzburgerin. Seit 15 Jahren ist die zweifache Mutter am Krankenhaus Hallein, mittlerweile als Oberärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, tätig. Seit drei Jahren führt Trattner auch eine Facharztpraxis in Golling.

Gynäkologie versteht Sie als ganzheitliches Fach, indem viel Psychologie und Einfühlungsvermögen gefragt sind.

„Eine Geburt ist eine Grenzerfahrung, bei der man Kräfte mobilisieren kann, obwohl man meint, hier sind keine mehr.“

Inzwischen hat sich im Fach einiges verändert. War die Gynäkologie früher eine Männerdomäne, ist sie heute ein Frauenberuf, denn eine große Anzahl von Frauen wollen auch bewusst von einer Frau behandelt werden. Vielen Frauen ist der Gang zum Gynäkologen ja generell unangenehm, da dieser meist mit intimen Einblicken und Gesprächen verbunden ist. Ein wichtiges Anliegen ist für Trattner, dass man Frauen in ihrem jeweiligen Lebensabschnitt stärkt und bei Problemen die eigenen Selbstheilungskräfte unterstützt. Gespräche mit Partner und Freunden seien dabei eine wichtige Schleuse, um in schwierigen persönlichen Situationen wieder Tritt zu fassen. Fraue-

närztin Trattner ist auch Anlaufstelle für junge Mädchen. In sogenannten „First Love Sprechstunden“, spricht sie mit pubertierenden und jugendlichen Mädchen über Verhütung, Zyklusfragen oder Fragen rund um den ersten Freund. „Dabei können vielen Mädchen Ängste genommen werden, auch wenn sie zuerst mit etwas Herzklopfen zu mir kommen, so Maria Trattner. Die erfahrene Frauenärztin gibt auf Anfrage auch in Schulen Aufklärungsunterricht. Was dabei junge Burschen und Mädchen denken und empfinden, klafft oft

sehr deutlich auseinander. Burschen messen und vergleichen sich in ihrer Entwicklung mehr unter-

einander. Mädchen haben oft Angst vor dem ersten Mal und haben eher zärtliche Bedürfnisse.

Viel verändert hat sich auch in Sachen Verhütung. Bei jungen Frauen ist die Pille nicht mehr so beliebt und ältere Frauen sind in Sachen Verhütung nachlässiger, wodurch es oft ungewollt, beziehungsweise ungeplant zu Schwangerschaften kommt, weiß Trattner aus Erfahrung.

Als Ausgleich zum Beruf unternimmt Maria Trattner regelmäßig Sport und bewegt sich generell viel in der Natur. Konsequenterweise läuft die Ärztin jeden Tag eine Runde in ihrer Heimatgemeinde St. Leonhard und freut sich danach schon wieder ihren Beruf zu leben.



DR. MED. MARIA TRATTNER

- **Familienstand:** verheiratet
- **Kinder:** 2 Töchter
- **Geburtsdatum:** 8. Dezember 1971
- **Geburtsort:** Salzburg
- **Ausbildung:** Studium an der Universität Innsbruck
- **Zusatzausbildungen:** Int. geprüfte Stillberaterin IBCLC, ÖÄK-Diplom für Psychosoziale Medizin, ÖÄK-Diplom für Sexualmedizin
- **Lieblingsbücher:** zuletzt: „Sophia – der Anfang einer Geschichte“
- **Sport:** ich gehe seit 20 Jahren am Morgen eine Runde laufen, daneben noch Reiten, Skifahren
- **Was ich gerne esse:** Selbstgekauft vom Bauernmarkt und daraus was gutes kochen
- **Wie charakterisieren Sie sich selbst?** Konsequenter, unkomplizierter, positiv



Bis zu acht Stunden sind Jugendliche täglich mit dem Smartphone beschäftigt. Das ist zu viel und hat Folgen: Ärzte warnen vor einer stark steigenden Kurzsichtigkeit bei der „Kopf-Unten-Generation“. Aber auch Störungen im Sozialverhalten nehmen zu.

NIE OHNE MEIN HANDY!

Die Kinder gescheiter als die Eltern – das ist nicht nur „gefühl“. Die Intelligenz steigt von Generation zu Generation an: In zehn Jahren werden wir um jeweils zwei Punkte intelligenter. Das haben Studien des amerikanischen Intelligenzforschers James R. Flynn ergeben. Gestiegene Herausforderungen und bessere Lebensbedingungen sind der Grund für einen in den westlichen Industrieländern in den vergangenen Jahrzehnten beobachteten höheren Intelligenzquotienten. Dieser von Wissenschaftlern als „Flynn-Effekt“ bezeichnete Aufwärtstrend in punkto IQ ist allerdings gerade dabei wieder zu kippen. Neuerdings wird nämlich ein negativer Flynn-Effekt festgestellt: Mit der Intelligenz geht es wieder nach unten. Ursache dafür ist der gewachsene Stellenwert von Fernsehen und den digitalen Medien: Übermäßiger Konsum elektronischer Medien scheint sich nicht unbedingt positiv auf die Intelligenz auszuwirken. Auf Papier Gedrucktes zu lesen wäre besser.

MACHT DAS HANDY DUMM?

Und noch was: wer sofort alles, was er wissen will, am Smartphone in Sekundenschnelle nachfragen kann, braucht sich nichts mehr zu merken. Damit sinkt – schleichend und nahezu unbemerkt – die Merk- und Leistungsfähigkeit des Gehirns. Kleiner Test: wie viele Telefonnummern von Freunden und Verwandten wissen Sie noch auswendig – und wie war das früher? Es kommt aber darauf an, wie man die digitalen Medien nutzt. Die Ge-

fahr, mit dem Handy zu „verblöden“, besteht, sind sich Experten einig. Hermann Astleitner, Erziehungswissenschaftler an der Uni Salzburg, nennt ein Beispiel. Wird beim Lernen gleichzeitig auch das Smartphone genutzt, so hat das negative Auswirkungen auf den Lerneffekt. Der Pädagoge empfiehlt, beim Lernen das Handy wegzulegen.

ZAPPELPHILIPP-SYNDROM

Es sind aber nicht nur die Schwierigkeiten beim Lernen, die für die Handy-Generation typisch sind. Sorgen bereiten Pädagogen auch Störungen im Sozialen, die schon im Kindergartenalter festzustellen sind. So ist in Kindergärten ADHS (Attention Defizit Hyperactivity Disorder) zunehmend ein Thema. Pädagogen sprechen bereits vom „Montagssyndrom“, einer auffallend gesteigerten Hyperaktivität bei den Kindern nach dem Wochenende, wenn die Handys der Eltern in die Hände der Kinder geraten. ADHS-Kinder, Kinder mit dem „Zappelphilipp-Syndrom“, sind in den letzten Jahren eindeutig mehr geworden. Und das Handy wird auch im Kindergartenalter schon als Selbstverständlichkeit erachtet.

Die Zahlen, die es dazu gibt sind alarmierend, wie aus einer umfangreichen Projektstudie in Deutschland im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit hervorgeht. 70 Prozent der Kindergartenkinder benutzen das Smartphone ihrer Eltern mehr als eine halbe Stunde täglich. Gezeigt hat sich dabei: Es gibt einen Zusammenhang zwischen einer intensiven Mediennutzung und Ent-

wicklungsstörungen der Kinder. Bei Kindern bis zum 6. Lebensjahr finden sich vermehrt Sprachentwicklungsstörungen sowie motorische Hyperaktivität bei denjenigen, die intensiv Smartphones und Co. nutzen. So das Ergebnis der 2017 durchgeführten „BLIKK-Studie“, bei der 5.573 Eltern und deren Kinder zum Umgang mit digitalen Medien befragt wurden und gleichzeitig im Rahmen der üblichen Früherkennungsuntersuchungen die körperliche, entwicklungsneurologische und psychosoziale Verfassung umfangreich dokumentiert wurde. Übermäßiger Konsum von digitalen Medien und Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen gehen demnach Hand in Hand.

IMMER MEHR KURZSICHTIGE

WhatsApp, Youtube, Instagram, Snapchat oder Facebook: den Großteil des Tages verbringen die meisten Jugendlichen in den sozialen Medien. Zu viel Handy und zu wenig Tageslicht, das ist schlecht für die Augen. Die Kurzsichtigkeit nimmt rasant zu. Wie neue Studien aus der Schweiz belegen, gibt es immer mehr kurzsichtige Schüler, jeder Dritte braucht bereits eine Brille, so die Einschätzung der Wissenschaftler. Wenn wir zu viel nah schauen, wird die Ferne irgendwann unscharf. Wir werden kurzsichtig. Besonders schlimm bei winzigen Bildschirmen, wie bei den meisten Smartphones.

Die Zahlen sprechen für sich. Schon lange war klar, dass vor allem in Asien die Sehschwäche drastisch zunimmt. Knapp 90 Prozent der chi-

nesischen Studenten sind inzwischen kurzsichtig. Aber auch in Europa werden die Augen junger Menschen immer schlechter.

Das European Eye Epidemiology Consortium hat herausgefunden, dass fast die Hälfte aller 25- bis 29-jährigen Europäer kurzsichtig sind. Bei den 65- bis 69-Jährigen sind es hingegen nur etwa 16 Prozent. Kurzsichtigkeit ist also ein Problem, das vor allem junge Menschen immer häufiger betrifft. Das liegt zum einen daran, dass Kinder und Jugendliche weniger Zeit an der frischen Luft verbringen als früher und mit dem Fernblick die Augen entspannen. Sorgen macht Ärzten und Pädago-

gen zudem die nach unten geneigte Kopfhaltung der mit Smartphone oder Tablet beschäftigten Kids. In letzter Zeit hat sich eine neue Bezeichnung dafür eingebürgert: die „Head-down Generation“ oder „Generation Kopf unten“.

25.700 SELFIES

Eines der größten Probleme ist aber die Handy-Sucht. Der 2009 eingeführte Like-Button auf Facebook ist ein Beispiel dafür, wie abhängig ein Mechanismus machen kann, der, wie Kritiker überzeugt sind, einzig den Zweck verfolgt, Sucht zu generieren. Das ständige auf das Handy schauen ist gewissermaßen

programmiert. Damit wurde ein Spiel um Anerkennung durch Fotos und Posts installiert, wie Adam Alter, Professor für Marketing an der New York University, in seinem Buch „Irresistible. Why we can't stop checking, scrolling, clicking and watching“ ausführt. Auf 25.700 Selfies wird es die Handy-Generation in ihrem Leben bringen, so Annahmen von Experten. Wie sehr die Kids mittlerweile mit dem Handy „eins“ sind, zeigt eine unter Jugendlichen durchgeführte Umfrage: Wird jemandem das Handy für drei Tage weggenommen, wird das als ein Akt empfunden, der an Körperverletzung grenzt.

NUTZEN UND GEFAHREN VON

Hermann Astleitner, Erziehungswissenschaftler an der Uni Salzburg, beschäftigt sich eingehend mit dem Thema „Jugendliche und Handy“. PULS hat den Experten zum Interview gebeten.

Was sind die Vorteile der Handy-Nutzung?

MAG DR. HERMANN ASTLEITNER: Das Smartphone ist für Jugendliche von zentraler Wichtigkeit. Die Gründe sind, dass es vielfältige und für Jugendliche wichtige Nutzungsformen erlaubt, die zudem einfach in der Handhabung sind. Jugendliche können mit Smartphones kommunizieren, Musik hören, Videos ansehen, spielen, soziale Netzwerke aufbauen, Informationen abrufen, lernen, sich und andere unterrichten, sich ablenken, sich unterhalten, sich präsentieren, Rückmeldungen zur eigenen Person erhalten, in andere Welten flüchten, Unerlaubtes ausprobieren, Gleichgesinnte finden oder Fantasien nachgehen. Smartphone-Nutzung ist damit ein unverzichtbarer Bestandteil des Alltags geworden, aber auch ein Hilfsmittel zur Bewältigung der Probleme der Pubertät bzw. des Erwachsenwerdens. In dieser Phase wird die eige-

ne Identität gesucht und aufgebaut. Das Smartphone ist ein Mittel, das dafür von den Jugendlichen genutzt wird.

Was sind die Gefahren für die Smartphone-Generation?

MAG DR. HERMANN ASTLEITNER: Ein Smartphone ist per se weder gut noch schlecht. Es ist nur ein Mittel, das mit positiven, aber auch negativen Auswirkungen eingesetzt wird. Oftmals sind bei einer exzessiven Handy-Nutzung verkürzte Konzentrations- bzw. Aufmerksamkeitsspannen, verringerten Lernleistungen, Stresserleben, Schlafentzug, Augen- oder Rückenprobleme, aber auch erhöhte Unfallhäufigkeiten zu beobachten.

Mittlerweile zeigen Studien, dass eine problematische Smartphone-Nutzung auch dort besonders negative Auswirkungen zeigt, wo schon bestimmte psychische oder soziale Probleme vorhanden sind. Interessant ist, dass Angehörige der ersten Smartphone-Generation mittlerweile selbst schon Eltern sind und negative Auswirkungen auf die Kinder dieser Generation befürchtet werden. Um das zu vermeiden, werden zum Beispiel in der Stadt Augsburg

seit 2017 Eltern an Kindergärten mit Plakaten darauf aufmerksam gemacht, dass sie lieber mit ihrem Kind sprechen und nicht dauernd ihr Smartphone nutzen sollten.

Übernimmt das Smartphone die Sozialisation der Jugend?

MAG DR. HERMANN ASTLEITNER:

Ich würde es so formulieren, dass ein Teil der Sozialisation der Jugendlichen in virtuelle Welten der Social Media verlegt wird. Obwohl es für Jugendliche sehr wichtig ist, in diesen Welten Anerkennung zu finden, ist die Art der Anerkennung oft auf das Gefallen oder Nicht-Gefallen von (mitunter geschönten) Bildern beschränkt und damit sehr oberflächlich. Ein für eine Sozialisation notwendiges Eingehen auf tiefere Schichten einer Persönlichkeit oder auf Entwicklungsprobleme findet oft nicht statt. Wichtige und effektive Sozialisation findet weiterhin in der realen Welt im direkten sozia-





SMARTPHONES



len Umgang statt. Allerdings erlauben Social Media oft verdeckte, anonyme oder massiv beschleunigte Formen der Kontaktaufnahme und der Beziehungsbildung, die in bestimmten experimentierfreudigen Phasen des Jugendalters besonders attraktiv sind. Studien zeigen, dass sich vor allem junge Mädchen stark mit Vorbildern in Social-Media-Kanälen vergleichen und dies negative Auswirkungen auf den Selbstwert oder das eigene Körperbild haben kann. Auch scheint ein mittlerweile weit verbreiteter Pornographie-Konsum mit veränderten Werten und Einstellungen in Verbindung zu stehen.

Wie steht es mit der Kritikfähigkeit der Jugendlichen gegenüber Social Media?

MAG DR. HERMANN ASTLEITNER: Social Media stellen sehr komplexe und oft intransparente Erfahrungsbereiche für

Jugendliche dar, in denen auch Gefahren lauern. Zudem mehren sich rechtliche und andere Regeln und damit verbundene Sanktionen, die Jugendlichen oft nicht bewusst sind. Obwohl Social-Media-Informationenangebote vervielfachen, garantiert das keineswegs, dass Jugendliche besser oder umfassender informiert sind. Eine weitere Gefahrenquelle lauert in den sogenannten „Echoräumen“, in denen bestimmte Meinungen einseitig vertreten und für Manipulationen genutzt werden. Jugendliche neigen dazu, vieles in Social-Media-Kontexten unkritisch zu sehen. In medienpädagogischen Schulungen kann eine solche kritische Reflexion und Distanz aber gut gefördert werden. Allerdings kommt die effektive und systematische Schulung von kritischem Denken an unseren Schulen oft viel zu kurz.

Wann wird Smartphone-Nutzung zur Sucht?

MAG DR. HERMANN ASTLEITNER: Das ist eine schwierige Frage. In gängigen psychotherapeutischen Diagnosemanualen (zum Beispiel DSM-5) gibt es derzeit nur eine „Internet-Spiel-Störung“, die nach anerkannten Krite-

rien diagnostiziert wird. Nach diesen Kriterien ist eine Störung dann gegeben, wenn jemand ständig an vergangene oder geplante Erfahrungen denken muss, auch dann, wenn nicht konsumiert wird. Weitere Kriterien betreffen beispielsweise das Vorliegen von Entzugserscheinungen, erkennbarem Leistungsabfall in Schule oder Beruf, Kontrollverlust, Interessensverlust, Täuschen oder Verleugern, Gefährdungen, Mangelernährung, Vernachlässigung der Körperhygiene oder sozialem Rückzug. Es gibt einige Sozialwissenschaftler, die eine signifikant eingeschränkte tägliche Zeit der Nutzung von Smartphones und anderen Medien empfehlen. Einschlägige Empfehlungen reichen von 30 Minuten bis maximal zwei Stunden täglich, was signifikant niedriger ist als die aktuelle durchschnittliche Nutzungsdauer, die oft zwischen vier bis acht oder sogar mehr Stunden täglich ausmacht. Wichtig sind auch die Nutzung alternativer nicht-medienbezogener und regenerierender Freizeitangebote. Gute und umfangreiche Hilfestellungen für Eltern und Lehrer finden sich auf:

www.saferinternet.at

Weil der Bedarf an Privatmedizin ständig wächst, erweitert der internationale Gesundheitsdienstleister VAMED das Angebot in der Privatklinik Salzburg (PKS). Neben zahlreichen Fachbereichen wird auch das Bewegungszentrum ausgebaut.

DIE PRIVATKLINIK SALZBURG ERWEITERT

MEDIZINISCHES ANGEBOT UND KOMFORT AUF TOP-NIVEAU

Mit Ausbau der vorhandenen Fachbereiche durch neue medizinisch-technische Ausstattung in der Privatklinik Salzburg wird das privatmedizinische Angebot in der Region weiter ausgebaut. Zudem setzt der Gesundheitsdienstleister VAMED auf eine Ausweitung der Augen Chirurgie und der Tageschirurgie in eigenen Räumlichkeiten. Ab April 2018 werden schlafmedizinische Untersuchungen in der Privatklinik Salzburg angeboten. „Diese werden autonom innerhalb des Klinikbetriebes durchgeführt“, erklärt der ärztliche Leiter der Privatklinik Salzburg, Dr. Johann Winkler. Untersuchungen zeigen, dass ein großer Anteil in der Bevölkerung regelmäßig von Ein- oder Durchschlafproblemen betroffen ist. Die Privatklinik Salzburg bietet eine umfassende Abklärung und Abhilfe bei Schlafstörungen.

„Alle Eingriffe und Operationen werden ausschließlich von ausgewiesenen Fachspezialisten in ihren jeweiligen Fachdisziplinen durchgeführt“, erklärt der ärztliche Leiter, der damit den hohen medizinischen und patientenorientierten Anspruch der Privatklinik Salzburg betont. Die Privatklinik Salzburg legt auf ein besonderes Ambiente hohen Wert, in dem sich die Patienten wohlfühlen. Die Patienten werden durch das interdisziplinäre Team der PKS persönlich und kompetent betreut. Die geplante Neugestaltung der Patientenzimmer ist ein weiterer Schritt, den Komfort und Wohlfühlfaktor auszubauen.



AUSBAU DES BEWEGUNGSZENTRUMS

Wegen des großen Erfolges wird der Ausbau des Bewegungszentrums am Standort Riedenburg / Sinnhubstraße, in Kombination mit der

PKS, ausgebaut. Im Rahmen von Personal-Trainer Einheiten oder exklusiven Kleingruppentrainings werden im Bewegungszentrum Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit des Körpers auf höchstem Trainingsniveau gefördert. Durch die enge Zusammenarbeit mit der Privatklinik Salzburg und dem Ordinationszentrum Reichenhallerstraße stehen die zahlreichen Fachärzte der verschiedenen Disziplinen den Besuchern des Bewegungszentrums für medizinische Diagnose und Therapie bereit.

DR. JOHANN WINKLER

Ärztlicher Leiter der Privatklinik Salzburg



„Die kollegiale Zusammenarbeit zwischen Fachärzten, Operationsteam, Therapie- und Pflegeteam sichert eine fächerübergreifende, ganzheitliche und individuelle Behandlung des Patienten.“

www.privatkliniksalsburg.at

www.dasbewegungszentrum.at

NEUER WIRKSTOFF GEGEN BIRKENPOLLENALLERGIE

Prof. Dr. Fatima Ferreira

Dr. Lorenz Aglas

Rund 400 Millionen Menschen weltweit leiden in irgendeiner Form unter einer Allergie gegen Gräserpollen. Die Salzburger Biochemikerin Fatima Ferreira ist dabei maßgeblich an der Forschung an einem Wirkstoff gegen die Birkenpollenallergie beteiligt.



Birkenpollen

Bei dem „hypoallergenem“ Impfstoff BM32 handelt es sich um ein Fusionsprotein aus nicht-allergischen Peptiden der IgE-Bindungsstellen von den Hauptgräserpollen-Allergenen (Phl p 1, Phl p 2, Phl p 5 and Phl p 6) und einer unbedenklichen Hepatitis B Virus (HBV) Domäne, die als Trägerprotein fungiert.

BM32 konnte in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bereits zeigen, dass es dazu in der Lage ist Gräserpollen-induzierte Rhinitis und Konjunktivitis, sowie lokale Hautreaktionen von allergischen Patienten abzumildern.

Der Impfstoff bewerkstelligt dies unter anderem durch die Produktion von Allergen-spezifischen IgG Antikörpern, die die Symptome-hervorrufenden IgE Antikörper verdrängen und dazu führen, dass das Allergen toleriert werden kann. Da es sich um einen „hypoallergenem“ Wirkstoff handelt, wird die

IgE-Immunantwort nicht induziert, sprich die Nebeneffekte der Behandlung sind vermindert.

IMMUNTHERAPIE VERTRÄGLICHKEIT

Prinzipiell werden Allergen-spezifische Immuntherapien von Patienten gut toleriert, speziell im Falle von respiratorischen Allergien, wie zum Beispiel Pollenallergien.

Ganz anders sieht die Sache mit Nahrungsmittelallergien aus, da hier ein erhöhtes Risiko einer Anaphylaxie besteht. Ein weiteres Problem von Immuntherapien ist die Überprüfung („Monitoring“) des Therapieerfolgs. Sprich, man möchte ja schließlich schon bei Zeiten wissen, ob die Therapie anschlägt oder nicht. Wenn die Therapie erfolgreich ist, wird das Allergen vom Immunsystem toleriert.

Dies geschieht hauptsächlich durch die Induktion von Allergen-spezifischen IgG Antikörpern und regulatorischen T-Zellen. Diese Thematik versuchen wir an der Universität gerade näher zu durchleuchten, um es in Zukunft mit Hilfe von Biomarkern auf molekularer Ebene früher zu ermöglichen, den Therapieerfolg analysieren zu können.

WIRKUNG

Was die Wirkung einer Therapie bei Kindern und Erwachsenen betrifft müssen die jeweiligen Allergien gesondert betrachtet werden. Nichtsdestotrotz konnte speziell in einer Studie mit Gräserpollenallergikern,

die mit SQ-standardisierten Immuntherapie-Tabletten behandelt wurden, gezeigt werden, dass sich die Effektivitätsrate zwischen Kindern und Erwachsenen kaum unterscheidet.

NEUENTWICKLUNG VON HYPERALLERGENEM WIRKSTOFF

Da der Wirkstoff BM32 Allergen-spezifisch ist, kann er ausschließlich zur Behandlung von Gräserpollenallergie benutzt werden, wobei unsere Kollegen aus Wien gerade versuchen, das gleiche Konzept auch auf Katzenhaar- und Hausstauballergie auszuweiten.

Einen ähnlichen Ansatz hat unsere Arbeitsgruppe in Salzburg entwickelt, um Birkenpollenallergie erfolgreich behandeln zu können. Im Zuge des EU-Projekts „BM4SIT – Innovations for Allergy“ haben wir einen neuartigen „hypoallergenem“ Birkenpollenallergie-Impfstoff entwickelt, der die Therapie sicherer, effektiver und behandlungsfreundlicher gestalten soll, d.h. weniger Injektionen und eine schneller-induzierte Toleranz gegen das Allergen. Dieses Ziel wollen wir mit einem Impfstoff erreichen, der aus einer „hypoallergene“ Variante des Hauptbirkenpollenallergens (Bet v 1) besteht, der mit Hilfe von Vitamin D3, als entzündungshemmende Substanz, den Therapieerfolg beschleunigen und gleichzeitig das Risiko von Nebeneffekten herabsetzen soll. Demnächst soll dieser Wirkstoff zum ersten Mal im Menschen getestet werden.

www.bm4sit.eu

PROF. DR. FATIMA FERREIRA



Die Molekularbiologin ist seit Oktober 2011 Vizerektorin für Forschung und zuständig für die Naturwissenschaftliche Fakultät. Der wissenschaftliche Schwerpunkt ihrer Arbeiten liegt in der Erforschung und Entwicklung neuer Diagnosemöglichkeiten von Allergien und innovativer Therapieansätze.

Wenn Menschen an Pollenallergien, Heuschnupfen, Tierhaarallergien oder an Lebensmittelunverträglichkeiten leiden, ist oftmals ein unterbeschäftigtes Immunsystem der Grund dafür. Immuntherapien wirken bei Allergien am effektivsten auf die ursächlichen Krankheitsprozesse.

EIN GESUNDES MASS AN SCHM



Je mehr Kinder im Gatsch spielen oder bei Tieren groß werden, um es einfach zu sagen, desto weniger entwickeln sie Allergien“, erklärt Tillmann Thiel, Dermatologe und Allergieexperte in Salzburg, wie man Kinder am besten vor Allergien schützt. Kinder, die etwa mit Hund oder Katze im Haushalt aufwachsen, entwickeln häufig weniger schwere Formen von Allergien und Asthma, weiß der Facharzt aus seiner täglichen Praxis. Der Grund dafür: Das menschliche Immunsystem muss etwas zu tun haben. Es muss beschäftigt sein.

Eine überwiegende Mehrheit von Allergie-Experten und -Studien stützen die sogenannte „Hygiene-Hypothese“.

Sie besagt, dass der Anstieg der Hygiene in der Kindheit dazu führt, dass das Immunsystem der Kinder sich nicht mehr genug mit dem „Dreck“ der Umwelt auseinandersetzen muss und sich daher nicht mehr richtig entwickelt. Unser Immunsystem westlicher Prägung mit modernen Hygienebedingungen und unter Einsatz starker Putzmittel nimmt unserem Immunsystem Arbeit ab. Es wird schwächer. Weitere

Faktoren sind Vererbung und Umgebungseinflüsse.

TYP 1 UND TYP 4 ALLERGIEN AM HÄUFIGSTEN

Die häufigsten Allergien im Jahreskreis sind Pollenallergien, Hausstaubmilbenallergien und mit großem Abstand Tierhaarallergien. Es wird zwischen den Typ 1 Allergien, also jenen die über die Schleimhäute vermittelt werden und den Typ 4 Allergien, die über Hautkontakt vermittelt werden, unterschieden. Die klinisch bedeutsamsten Typ I-Allergien sind Reaktionen auf:



UTZ SCHÜTZT VOR ALLERGIEN

Pollen, Insektengifte, Hausstaubmilben, Tierallergene. Typ IV-Allergien werden durch Lymphozyten vermittelt. Typ IV Allergien zeigen sich an der normalen, verhornten Haut der Körperoberfläche und werden auch zellulär vermittelte Spättypallergie genannt. In der Dermatologie spricht man auch von Kontaktallergie. Dieser Begriff schließt aber korrekterweise nur die Überempfindlichkeiten der Haut ein, zum Beispiel gegen Nickel, Jod oder Kobalt, aber auch Duftstoffen. Häufig kommt es zu allergischen Reaktionen bei Haarfärbemitteln.

Dabei handelt es sich um eine Kontaktallergie, meistens an den Stellen, wo die Haarspitzen die Haut berühren. Über die Lymphe können die Ekzeme dann streuen. Allergologe Tillman Thiel ist in seiner Praxis am häufigsten mit Allergien gegen Baum-, Gräser- und Kräuterpollen sowie Hausstaubmilben und Schimmelpilze konfrontiert. „Dazu kommt das große Feld allergie-ähnlicher Reaktionen gegen Nahrungsmittelbestandteile, wie zum Beispiel die Aminintoleranz bei Genuß von Rotwein und reifem Käse“, so Thiel. Histamin ist nämlich körpereigen, hingegen sind biogene Amine in Nahrungsmitteln enthalten.

THERAPIE UND HYPOSENSIBILISIERUNGEN

„Als grundlegende Therapiemaßnahme ist anzustreben, das Allergen weitestgehend zu meiden. Das ist die kausalste Therapie und wirkt am besten. Aber das ist nicht für alle Betroffenen möglich“, weiß Allergolo-

BEI DIESEN ALLERGIEN HILFT EINE HYPOSENSIBILISIERUNG

- bei saisonaler allergischer Rhinitis (Heuschnupfen)
- bei leichtem und mittlerem allergischen Asthma gegenüber Baumpollen (Birke, Hasel, Erle), Gräserpollen (Roggenpollen), Beifußpollen
- bei Hausstaubmilben
- in manchen Fällen bei Tierhaar- und Schimmelpilzallergien
- bei Allergien gegen Bienen- oder Wespengift
- Keine Wirkung zeigt die Hyposensibilisierung bei diversen Nahrungsmittelallergien und Kreuzallergien. Nicht behandelt werden Patienten, deren Immunsystem gestört ist.

ge Thiel. Bei geringen Beschwerden wirken symptomatisch wirkende Medikamente wie Antihistaminika gut. Reichen Antihistamine nicht aus und Patienten leiden an Atemwegs-

„Das Anamnesegespräch ist entscheidend für die Therapie. Man muss die Leute ausreden lassen, so kommt man in der Diagnostik erfreulich weit.“

widerständen, erhöht sich deren Risiko im späteren Leben an Asthma zu erkranken oder an chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen aller Art.

„Ab dann sollte man die Hyposensibilisierung erwägen. Eine Hyposensibilisierung ist eine meist nebenwirkungsfreie aber aufwendige Therapie“, so Thiel. Die sogenannte Hyposensibilisierung, (auch Desensibilisierung oder Immuntherapie) bekämpft dabei statt der Symptome die Ursachen einer Allergie. Die Ansprechrate liegt zwischen 70 bis 80 Prozent. Dem Allergiker wird dabei in langsam größer werdenden Abständen das Allergen in kleinen, zunächst steigenden Mengen verabreicht – entweder in Form von

Tropfen, Tabletten oder Injektionen. Auf diese Weise soll sich der Körper Schritt für Schritt an das Allergen gewöhnen, um später deutlich weniger oder im Idealfall gar nicht mehr darauf zu reagieren.

Die meisten Patienten haben nach einer erfolgreichen Hyposensibilisierung kaum noch oder keine Beschwerden mehr. In vielen Fällen verhindert sie, dass sich die Allergie verschlechtert oder aus einem Heuschnupfen allergisches Asthma wird. In der Regel erstreckt sich eine Hyposensibilisierung über drei Jahre. Eine Ausnahme bildet die Insektengiftallergie, bei der in seltenen Fällen eine lebenslange Immuntherapie notwendig sein kann.



DR. TILLMAN THIEL

Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten sowie Allergologe. Er führt Hyposensibilisierungen (Immuntherapien) bei Allergien im Medivent/Salzburg durch.

HYPERHIDROSE

NIE WIEDER ACHSELSCHWEISS

Für viele Menschen ist übermäßiger Achselweiß eine tägliche Belastung, die nahezu alle Bereiche des Lebens enorm beeinträchtigen kann. Durch das neue Verfahren von mira Dry, das jetzt auch in Salzburg im „Haus der Schönheit“ angeboten wird, kommt es zur dauerhaften Reduzierung von Schweißbildung. mira Dry ist ein non-invasives Verfahren ohne aggressive Chemikalien oder Giftstoffe. Die Salzburger Flugbegleiterin Claudia D. (40) hat sich für eine mira Dry-Behandlung im Haus der Schönheit entschieden und erzählt im Interview davon.

Warum haben Sie sich für die Behandlung entschieden?

CLAUDIA D.: Da ich speziell im Sommer bei der Auswahl von Kleidern immer darauf achten musste, dass Schweißflecken nicht auffallen, suchte ich nach einer wirksamen Methode, das Schwitzen einzudämmen.

Wie sind Sie auf die mira Dry-Methode in Salzburg aufmerksam geworden?

CLAUDIA D.: Ich habe mich im Internet schlau gemacht und bin auf die mira Dry-Behandlung im „Haus der Schönheit“ in Salzburg gestoßen. Daraufhin habe ich mir einen Termin besorgt und wurde dort umfangreich über die Behandlung informiert.



CLAUDIA D.

Flugbegleiterin aus Salzburg

„Ich würde die Behandlung sofort wieder machen und auch jedem empfehlen.“



Wie fühlen Sie sich nach der Behandlung?

CLAUDIA D.: Unmittelbar danach waren die Achselbereiche angeschwollen, die Haut fühlte sich taub an und hatte blaue Flecken. Tags darauf war ich bereits schmerzfrei.

Welche Vorteile haben Sie nun durch die Behandlung?

CLAUDIA D.: Die Achseln sind seit dem ersten Tag absolut schweißfrei, an den behandelten Stellen wachsen auch keine Haare mehr. Ein sehr willkommener Nebeneffekt! Endlich keine Achsel-Schweißflecken mehr!

DIE VORTEILE DER MIRA DRY-BEHANDLUNG

- bis zu 90 % Reduzierung der Schweißbildung
- dauerhafter Behandlungserfolg
- keine Operation
- keine Narkose
- ohne aggressive Chemikalien
- ohne Giftstoffe
- keine Ausfallzeiten
- kurze Behandlungsdauer (ca. 1 Stunde)
- keine fleckige Kleidung mehr
- gesundheitlich unbedenklich

HAUS DER SCHÖNHEIT SALZBURG

Alpenstraße 39
5020 Salzburg
www.dashauserschoenheit.at

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch: Tel.: 0662 870 780
www.niemehrschwitzen.com

Starke Regelbeschwerden, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, unerfüllter Kinderwunsch: In Österreich sind rund 300.000 Frauen von der Erkrankung namens Endometriose betroffen.

ENDOMETRIOSE

VERKANNTES FRAUENLEIDEN

Endometriose ist eine chronische, aber gutartige Erkrankung, bei der sich Gebärmutter Schleimhautzellen im Bauchraum festsetzen. 10 bis 20 Prozent aller Frauen haben eine Endometriose, davon haben weniger als die Hälfte Beschwerden. Sie ist die zweithäufigste gynäkologische Erkrankung. Bei entsprechender Behandlung lässt auch der Kinderwunsch oftmals erfüllen. Endometriose-Experte Dr. Alexander Georgouloupos beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema.

Wie äußert sich Endometriose?

DR. ALEXANDER GEORGULOPOULOS: Bei der Endometriose siedeln sich gutartige Gewebswucherungen der Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter an. Am häufigsten sind Bauchraum, Eierstöcke, Eileiter oder Blase und Harnleiter betroffen. Die Herde entwickeln sich analog zum Monatszyklus und bluten bei jeder Menstruation mit. Da das Blut aber nicht abfließen kann, bilden sich mitunter Zysten, Entzündungen und Vernarbungen, die starke Schmerzen hervorrufen.

Der Leidensweg der Betroffenen ist oft lang. Vom Auftreten erster Beschwerden bis zur korrekten Diagnose vergehen durchschnittlich zehn Jahre, in denen die Krankheit stark voranschreitet und die Frauen leiden, ohne zu wissen, was ihnen fehlt.

Wie wird die Erkrankung diagnostiziert?

DR. ALEXANDER GEORGULOPOULOS: Eine eindeutige Diagnose ist nur im Rahmen einer Bauchspiegelung möglich.



Bei der sehr schonenden laparoskopischen Operation in Knopflochchirurgie sind nur millimetergroße Hautschnitte notwendig, über welche winzige Instrumente mit Videoeinrichtung eingeführt werden. Damit kann der Chirurg die Bauchhöhle absuchen und die Herde meist gleich entfernen. Ziel ist es, eine Beschwerdefreiheit zu erreichen.

Gibt es Behandlungsalternativen?

DR. ALEXANDER GEORGULOPOULOS: Sind die Schmerzen kontrollier- und zumutbar und hat die Frau keinen Kinderwunsch, kann man auch mit Schmerzmitteln und Hormonen behandeln. Die Therapie muss aber immer auf die individuelle Situation der Frau abgestimmt werden.

Was raten Sie betroffenen Frauen?

DR. ALEXANDER GEORGULOPOULOS: Vom Auftreten erster Beschwerden bis zur korrekten Diagnose vergehen durchschnittlich zehn Jahre, in denen die Krankheit voranschreitet und die Frauen leiden, ohne zu wissen, was ihnen fehlt. Wichtig ist, sich bei Schmerzen vertrauensvoll an den Gynäkologen und im Falle einer Operation an ein laparoskopisch versiertes Zentrum zu wenden.

DR. ALEXANDER GEORGULOPOULOS



Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Endometriose-Experte und Leiter der Kompetenz-Zentren Gynäkologie und Geburt an der Privatklinik Wehrle-Diakonissen

Eine Saugwellenmassage mittels Schröpfgläsern vertreibt unschöne Cellulite-Dellen an Bauch, Beinen, Po und Armen. Das Gewebe wird fester, straffer und glatter – spürbar und sichtbar.

ALTE HEILTECHNIK FÜR GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT

SCHRÖPFEN



Rund 85 Prozent der Frauen leiden unter „Orangenhaut“ (Cellulite). Eine „Saugwellenmassage“ (Endermologie-Therapie), dringt bis in die tiefsten Hautschichten vor. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und der Lymphfluss erhöht. Das Ergebnis ist eine schöne, glatte und pralle Haut.

Das traditionelle Schröpfen wird eigentlich der Alternativmedizin zugeordnet. Dabei handelt es sich um ein jahrtausendealtes Verfahren, das bei vielen Erkrankungen für Linderung sorgen kann. Bei der Anwendung der klassischen Methode geht man davon aus, dass auf diese Weise Giftstoffe aus dem Körper ausgeleitet werden. Durch die mechanische Reizung des angrenzenden Hautbereichs mit Schröpfgläsern können die erkrankten Organe beeinflusst werden. Die Schröpftherapie kann das Immunsystem aktivieren und Verhärtungen im Haut- und Bindegewebe lösen. Unter anderem kann das Schröpf-

fen bei Rheuma, Bluthochdruck, Bandscheibenbeschwerden, Migräne, Mandelentzündungen, Nierenschwäche oder auch bei unterschiedlichen Lungenbeschwerden helfen.

SAUGWELLENMASSAGE MITTELS SCHRÖPFGLÄSERN

„Die Saugwellenmassage ist abgeleitet von der jahrtausendealten Tradition des Schröpfens und wesentlich sanfter in der Anwendung“, weiß Daniela Srubar, Heilmasseurin und Spezialistin für Körperanwendungen im „Haus der Schönheit“. Früher erreichte man den benötigten Unterdruck in den Schröpfgläsern mithilfe von Feuer. Bei der heutzutage

verwendeten gleitenden Saugwellenmassage handelt es sich um ein mechanisch durchgeführtes Verfahren, bei dem durch manuelle Bewegung von Saugglocken auf der Haut verschiedene Wirkungen in der Haut und den angrenzenden Weichteilen des Körpers ausgelöst werden. Zu beobachten ist eine gute Tiefenwirkung mit wohltuendem Wärme- und Lockerungsgefühl. Im „Haus der Schönheit“ in der Alpenstraße kommen Glasglocken in verschiedenen Größen, die einen Unterdruck auf der Haut erzeugen, zum Einsatz. „Durch Auftragen von Ölen oder pflegender Körper-Lotions können die Saugglocken leicht über die Haut bewegt werden“, so Srubar.

EINSATZ IN DER KOSMETISCHEN PRAXIS

Neben den klassischen Anwendungsgebieten wird das Schröpfen auch für vielerlei kosmetische Zwecke genutzt. Etwa für das gezielte Behandeln von Cellulite, des Fettgewebes und auch die Anregung der sogenannten Entschlackung beziehungsweise der Lymphtätigkeit. Zudem wird durch die Massage auch der Stoffwechsel der Fibroblasten aktiviert, wodurch es dann durch verschiedene Enzyme zu einer erhöhten Collagen- und Elastinproduktion kommt.

➔ www.dashausderschoenheit.at

DANIELA SRUBAR

Heilmasseurin und Spezialistin für Körperanwendungen im „Haus der Schönheit“



TABUTHEMA HAARAUSSFALL

Immer mehr Menschen sind von Haarausfall betroffen. Fachkundige Haarverdichtungen verschaffen im Handumdrehen mehr Haarfülle und geben den Betroffenen wieder Sicherheit und Selbstvertrauen.

Nicht 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.

Einige Friseure und Perückenmacher bieten Betroffenen eine umfangreiche Palette von Echthaar-Lösungen an, die schütterem Haar wieder natürliche Fülle verleihen. „Möglich macht das alles ein einzigartiges Systemangebot aus Haarverdichtungen, Haarerergänzungen und Haarsersatz, die das vorhandene Eigenhaar vermehren“, sagt Friseurmeister Alexander Neunkirchner, der seit vielen Jahren auf das „Hairdreams“-Haarverdichtungssystem

setzt. 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.

➔ www.neunkirchner.com



NEUNKIRCHNER
HAARDESIGN

Professionelle Haarverdichtung

Immer mehr Menschen leiden darunter, dass ihre Haare immer weniger und dünner werden. Unattraktive Kahlstellen sind die Folge. Haarverdichtungen von „Hairdreams“ sind die sicherste und natürlichste Methode, um feinem und schütterem Haar wieder Fülle und Volumen zu verleihen.

Kassen übernehmen Kosten bei krankheitsbedingtem Haarausfall

NEUNKIRCHNER HAARDESIGN
Cineplexx City Center am Bahnhof
Karl-Wurmb-Straße 6, 5020 Salzburg
Tel.: 0662-457822
www.neunkirchner.com

Hairdreams®
THE ART OF HAIR CREATION

MILCH FÜR DIE SCHÖNHEIT

Bis heute gilt Milch als eines der Schönheitselixiere schlecht hin. Das Körperinnere versorgt sie mit einer so großen Menge an Nährstoffen wie kaum ein anderes Produkt. Joghurt und Buttermilch regen zusätzlich auch noch die Verdauung an. Nach Außen ist sie ein wohltuendes Pflegemittel für die Haut. Die in Milch und Molke enthaltenen Emulgatoren sind reinigend, die Milchsäure wirkt desinfizierend und wie ein schonendes Peeling. Zudem unterstützt die Molke den natürlichen Säureschutzmantel der Haut.

Heute ist es bereits bekannt das stundenlanges Baden der Haut die Feuchtigkeit entzieht. Vorbeugend kann ein Liter Milch in die volle

Wanne gegossen und mit einer halben Tasse Honig verfeinert werden. Das sorgt nicht nur für ein wohltuendes Badeerlebnis, sondern auch für eine pfirsichzarte Haut.



Tipp: Topfenmaske

Besonders bei unreiner Haut eignet sich eine Topfenmaske gut. Diese entzieht der Haut das Fett welches die Unreinheiten verursacht. Ein Mager-Topfen ist überall erhältlich, sollte aber ohne Zusätze sein. Er wird auf das ganze Gesicht aufgetragen und erst dann wieder mit lauwarmen Wasser abgespült, wenn dieser komplett getrocknet ist.

Sie kennt den Leidensdruck vieler Frauen nur zu gut: Dr. Michaela Magometschnigg, Chirurgin an der Privatklinik Wehrle-Diakonissen in Salzburg, hat sich unter anderem auf die Behandlung von Lipödemen spezialisiert.

LIPÖDEM

DIE GROSSE LAST DER DICKEN BEINE



chen Aktivität mehr nachgehen, weil durch das übermäßige Fettgewebe an Ober- und Unterschenkeln eine Beinfehlstellung entsteht, die die Knie zu sehr belastet. Das alles schränkt die Lebensqualität massiv ein.

Wie können Sie betroffenen Frauen helfen?

DR. MICHAELA MAGOMETSCHNIGG: Die Therapie erfolgt durch eine gezielte, nur an den nötigen Stellen durchgeführte Fettabsaugung, die sogenannte Liposuction. Der schonende und sichere Eingriff findet unter örtlicher Schmerzausschaltung oder Vollnarkose statt und wird von mir in der Privatklinik Wehrle-Diakonissen in Salzburg durchgeführt. Für die Dauer von etwa vier Wochen empfehle ich, ein Kompressionsmieder zu tragen. Das Schöne ist, dass die einmal abgesaugten Fettzellen für immer weg sind. Meine Patientinnen freuen sich über eine ausgewogenere Figur, schlankere Beine, Schmerzfreiheit und wiedergewonnene Lebenslust. Bewegung macht wieder Spaß und die Freizeit kann aktiv genossen werden. Die glücklichen Gesichter meiner Patientinnen sind für mich eine wunderschöne Bestätigung meiner Arbeit!

Im PULS-Interview erklärt die Gefäßchirurgin, warum beim Lipödem Diäten und Sport nicht wirken und wie Betroffenen geholfen werden kann.

Wie erkennt man, ob man einfach nur zu dicke Beine hat oder an einem Lipödem leidet?

DR. MICHAELA MAGOMETSCHNIGG: Bei der genetisch bedingten Erkrankung entgleisen die Fettzellen und lagern sich übermäßig an unüblichen Stellen an. So können Oberschenkel, Gesäß oder die Oberarme im Vergleich zum Oberkörper viel zu üppig proportioniert sein. Die Fettdepots wirken nicht nur optisch unharmonisch und sind psychisch sehr belastend. Betroffene Frauen leiden zudem unter Dauerschmerzen, schweren Beinen und Schwellungen und bekommen leicht blaue Flecken. Mittels Ultraschalluntersuchung und

**DR. MICHAELA
MAGOMETSCHNIGG**

Fachärztin für Gefäß-
chirurgie und Chirurgie



„Das Lipödem ist eine ernstzunehmende Krankheit und hat nichts mit ungesunder Ernährung zu tun.“

Plethysmografie kann man nachweisen, ob es sich um ein Lipödem handelt oder nicht.

Das Lipödem ist also weit mehr als nur ein ästhetisches Problem?

DR. MICHAELA MAGOMETSCHNIGG: Richtig! Das Lipödem ist eine ernstzunehmende Krankheit und hat nichts mit ungesunder Ernährung und mangelnder Bewegung zu tun. Durch die Fettverteilungsstörung kann man das Fett nicht einfach durch Diäten und Sport loswerden. Viele Patientinnen können auch keiner sportli-

Privatklinik Wehrle-Diakonissen

Standort Aigen
Guggenbichlerstraße 20,
5026 Salzburg
Reichenhallerstraße 7,
5020 Salzburg (Ordination)
Tel.: 0662 82 06 08

www.pkwd.at

www.schoenheitspraxis.at

PFLANZE DES MONATS

MINZE

Die Minzen (Mentha) werden als Blattgewürze verwendet. Sie sind ausdauernd, werden aber meist einjährig kultiviert. Sie zählen zur Familie der Lippenblütler und kommen in verschiedenen Arten vor, zum Beispiel als Wasser-, Orangen- oder Rossminze. Das typische Kennzeichen der Minze ist deren starker Duft. Aus einem flachen Wurzelstock wachsen bis zu 80 Zentimeter hohe Stängel, die sich oben stark verzweigen. An ihnen sitzen die länglichen, gezähnten, kräftig grünen Blätter, die an Brennnesseln erinnern. Im Sommer bilden sich rosa bis violette Scheinähren.

In der Regel dient das Frischkraut der Minze als Gewürz für Speisen. Speziell zu Fleisch- und Fischgerichten, aber auch zu Salat verwendet, verleihen sie den Speisen ein besonders frisches Aroma. Beliebt ist Minze auch zu Eis und Cocktails.

Zu Recht gilt die Minze als heilsames Allroundtalent, besonders für Magen und Darm: Ein Tee aus frischer Minze schmeckt gut und regt

die Verdauung an. Er wirkt wunderbar gegen Übelkeit und andere Magenbeschwerden. Sowohl die reichlich enthaltenen Bitter- und Gerbstoffe in Minze als auch der hohe Gehalt des ätherischen Öls Menthol wirken nachweislich krampflösend, beruhigend und schmerzlindernd. Auch bei Augengeschwüren kann ein Augenwickel, für den frische Minze zerstoßen und in ein Leinensäckchen eingebunden wird, Linderung verschaffen.

Eine weitere Anwendung findet die Minze mit ihrer kühlenden Wirkung zur Linderung und Heilung bei Son-

nenbrand. Auch bei der Behandlung von Rheuma wird Minzen-Saft vorteilhaft eingesetzt.

Für Kleinkinder und Säuglinge wird ein vorsichtiger Umgang mit der Minze wie bei allen ätherischen Ölen empfohlen. Bei ihnen kann die Pfefferminze sowohl als Tee als auch als Öl zu Krämpfen der Atemwege führen.



Darmflora plus select

Für eine gesunde Darmfunktion

Die Kapseln enthalten 8 selektierte probiotische Kulturen in einer Konzentration von 48 Milliarden Milchsäurebakterien pro Tagesportion. Die Milchsäurebakterien sind doppelt geschützt gegen Magen- und Gallensäure. Es ist ein speziell entwickeltes Präparat zur Förderung einer gesunden Darmschleimhaut. Die selektierten Kulturen kommen natürlicherweise in den unterschiedlichen Darmabschnitten des menschlichen Körpers vor und unterstützen hier sinnvoll die physiologische Darmflora in ihren Aufgaben. Die enthaltenen B-Vitamine fördern die Darmschleimhaut und das Immunsystem.

Erhältlich in Ihrem Reformhaus, Ihrer Drogerie, Apotheke oder gleich bestellen unter www.cosmetic-gallery.at



überbackener Fenchel

MIT PARMESAN

Der Doldenblütler Fenchel wird schon seit dem Altertum als Gewürz- und Heilpflanze geschätzt. Fenchel gilt als Gemüse mit vielseitigen Heilkräften und ist eine wahre Vitaminbombe. Durch seine Vitamine und Nährstoffe werden Gift- und Fettstoffe im Darm gebunden. Dadurch wirkt Fenchel entgiftend und senkt den Cholesterin- sowie Blutfettspiegel. Das gesunde Gemüse stärkt außerdem das Immunsystem und erhöht die Zelltätigkeit.

Fenchel passt zu Fisch, Parmesan, Risotto und Pastagerichten wie zu hellem Fleisch (Huhn, Kaninchen) oder Orangen.

So wird's gemacht:

Fenchelknollen längs halbieren. Die äußeren Schalen und harten Stiele entfernen. Fenchelgrün aufbewahren. Einen Liter Salzwasser mit dem Saft einer halben Zitrone aufkochen. Fenchelhälften 20 Minuten garen. Abtropfen und den Sud zur Seite stellen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Form mit 2 EL Olivenöl austreichen. Tomate aus der Dose abtropfen lassen und grob zerkleinern. In die Form geben und die Fenchelhälften hineinsetzen. Mit etwa 1/8 Liter des Fenchelsudes beträufeln. Abschließend noch salzen und pfeffern.

Petersilie, Fenchelgrün, 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken. In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch sanft anschwitzen. 4 EL Semmelbrösel einrühren, goldbraun rösten. Vom Herd nehmen. Kräuter und 3 EL Parmesan unter die Brösel mischen. Über den Fenchel verteilen. 20 Minuten backen.

Zutatenliste (ausgelegt für 4 Personen)

- 4 mittelgroße Fenchelknollen
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 EL geriebener Parmesan
- 4 EL Semmelbrösel
- 6 EL Olivenöl
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



PLOGGING

In Schweden wurde ein neue Art des Workouts geschaffen, um Körper, Geist und Umweltschutz unter einen Hut zu bringen. Der neue Trend, der mittlerweile auch in anderen Ländern Aufmerksamkeit erlangt hat, heißt Plogging.

Das Kunstwort ist eine Kombination von „Jogging“ und „Plocka“ – der schwedischen Bezeichnung für Sammeln. Jeder, der beim Joggen Müll entdeckt, hebt diesen auf und entsorgt diesen nach dem Workout ordnungsgemäß. Dafür führen die Läufer eigene Müllsäcke mit sich.

Plogging soll, ähnlich wie beim Intervall-Training, das Level der Laufrunden hochschrauben. Dies funktioniert, weil das Laufen mit kurzen Ausfallschritten und Kniebeugen – um den Müll aufzuheben – kombiniert wird. Dies steigert die Ausdauer und sorgt dazu auch noch für eine Kalorienverbrennung nach dem Workout. Für alle, die nicht nur sich, sondern auch für die Umwelt etwas bewegen wollen. Eine originelle Idee, um Abwechslung in die persönlichen Laufrunden zu bringen.

ANZEIGE, Fotos: Thermo Erding

[#plogging](#) [#plogga](#)

GEWINNSPIEL

Die Thermo-Erding bietet einen Mix aus Entspannung, Badespaß und Gesundheitsprogramm. Sie ist eine der größten Thermenwelten Europas. Diese umfasst 29 Becken, 30 Saunen und 26 Rutschen. Dazu kommt ein 9.000 m² großes Wellenbad.

4 X 1 TAGESKARTEN ZU GEWINNEN

PULS verlost bis zum 30. Juni 2018 vier Tagespässe im Gesamtwert von 148,- Euro für die Thermo-Erding inkl. Wellenbad und Rutschen.

Beantworten Sie dazu unsere Gewinnspielfrage und schicken Sie die Antwort samt Ihrer Kontaktadresse postalisch an PULSMAGAZIN Salzburg, Karolingerstraße 38, 5020 Salzburg oder als E-Mail an info@pulsmagazin.at. Weitere Informationen zum Gewinnspiel finden Sie auf www.pulsmagazin.at/gewinnspiel.

Das Logo der Thermo Erding erinnert an welches berühmtes Gemälde?

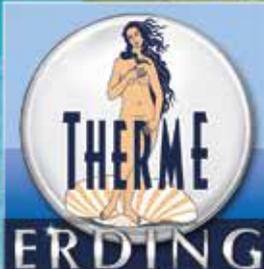
- a) Venus von Botticelli
- b) Aphrodite von Michelangelo
- c) Athene von Milo

www.pulsmagazin.at/gewinnspiel



365 TAGE SOMMER

Urlaub in der größten Thermo der Welt!



www.therme-erding.de



8 MEGA SOMMERRUTSCHEN



RIESIGES WELLENBAD



EXOTISCHE THERME



26 SAUNEN



AUSSENBECKEN & POOLBARS

ONKOLOGISCHE REHA ST. VEIT IM PONGAU

ERHÖHT DIE LEBENSQUALITÄT VON MENSCHEN MIT KREBSERKANKUNG

Die Heilungschancen für Menschen mit Krebskrankheiten haben sich in den letzten 30 Jahren wesentlich verbessert - ein hoher Anteil der Erkrankten wird geheilt. Selbst wenn die Erkrankung nicht völlig ausgeheilt wird, können die Betroffenen mit Hilfe der Rehabilitation oft viele Jahre ein weitgehend normales Leben führen.

Die Onkologische Rehabilitation St. Veit im Pongau – eine Einrichtung der VAMED und der SALK – ist eine der fortschrittlichsten onkologischen Rehabilitationseinrichtungen im europäischen Raum.

WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN BESTÄTIGTEN VERBESSERUNG DER LEBENSQUALITÄT

Die Behandlung in der Onkologischen Rehabilitation in St. Veit erfolgt immer im multiprofessionell Team: je nach Notwendigkeit wird der Patient anfangs von der Pflege vor Ort unterstützt. Durch die Physio- und Ergotherapie sowie Massagen werden Gelenksbeschwerden oder Schmerzen in der Wirbelsäule gelindert. Eine an das individuelle Leistungsniveau angepasste Trainingstherapie hilft, die Muskulatur zu stärken und die Ausdauer zu steigern. Patienten werden durch professionelle diätologische Beratung bei Übelkeit, Appetitlosigkeit oder Entzündungen im Mund unterstützt. Dazu gehören auch Information und individuelle Supervision zur richtigen Ernährung und wie Bewegung und Sport Erleichterung bringen. Eine zentrale Rolle in der Onkologischen Rehabilitation St. Veit im Pongau spielt die psychologische Begleitung der Patienten mit Gesprächen, Entspannungs-

übungen und Vorträgen zur Reduktion von Stress und Müdigkeit oder dem Umgang mit Angst, Schlafstörungen oder Depressionen. Die Patienten erhalten während und auch nach der Rehabilitation Unterstützung zur Wiedereingliederung in das Arbeitsleben oder zur Erlangung von Hilfe und Betreuung bei Einschränkungen.

INDIVIDUELLER THERAPIEPLAN UND VIEL RAUM UND ZEIT FÜR PERSÖNLICHES ENERGIETANKEN

In der onkologischen Rehabilitation wird für jeden Patienten ein individueller Therapieplan erstellt. Gemeinsam mit den Patienten und unter Berücksichtigung der spezifischen, persönlichen Situation werden die Behandlungsziele und die notwendigen Therapiemaßnahmen festgelegt. Das Team zeichnet sich durch hohe Fachkompetenz und Menschlichkeit aus. Rund um die Uhr sind mindestens ein Arzt sowie diplomierte Pflegekräfte anwesend, um eine optimale medizinische Versorgung und Sicherheit für die Patienten bieten zu können. Ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm sorgt für Ablenkung und hilft Kräfte neu zu sammeln

 www.onko-reha-stveit.at



Gebraucht werden, Verantwortung übernehmen, Aufgabenvielfalt erfahren. Beweggründe, einer sozialen Arbeit oder einem Pflegeberuf nachzugehen, gibt es viele. Im Hilfswerk finden Interessierte den passenden Job.

HILFSWERK SALZBURG

BERUFE MIT ZUKUNFT

Aktuell arbeiten im Hilfswerk Salzburg über 1.200 Menschen in mehr als 40 verschiedenen Berufen in den Bereichen Pflege, Soziale Arbeit, Kinder- und Jugendbetreuung sowie Verwaltung und Management. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach sozialen Dienstleistungen bzw. Pflege und Betreuung werden im Hilfswerk laufend neue Mitarbeiter gesucht.

PFLEGEPERSONAL GESUCHT

Dank des stetig wachsenden Leistungsspektrums und immer neuer Tätigkeitsfelder stehen im Hilfswerk viele Karrierewege offen. Vor allem im Bereich der Pflege und Betreuung bietet das Hilfswerk eine Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten – egal ob in der mobilen Hauskrankenpflege, in Senioren-Tageszentren oder in einem der sieben Seniorenheime.

ARBEIT MIT SINN

Aus Gesprächen mit den Mitarbeitern des Hilfswerks geht immer wieder eines hervor: Die Arbeit wird nicht nur als Beruf, sondern vielmehr als Berufung gesehen. Menschen zu helfen und zu unterstützen steht im Fokus der täglichen Arbeit. Hohe Qualität und Professionalität sind dabei eine Selbstverständlichkeit – genauso wie ein gutes Miteinander. Die Mitarbeiter des Hilfswerks Salzburg arbeiten Seite an Seite, Hand in Hand.

FIT IM JOB

Das Hilfswerk ebnet interessierten Personen den Weg hin zu neuen Arbeits- und Karrieremöglichkeiten. Die Einrichtung ist etwa zertifizierter Ausbildungsträger für Tageseltern und Heimhilfen. Zudem bietet

das Unternehmen sowohl bestehenden Mitarbeitern als auch Neueinsteigern ein umfangreiches Aus- und Weiterbildungsprogramm an. Und: Betriebliche Gesundheitsförderung wird im Hilfswerk groß geschrieben.

FAMILIE UND BERUF

Durch flexible Arbeitszeiten ist die Vereinbarkeit von Familie und Beruf im Hilfswerk nicht nur ein Schlagwort. Von der Vollzeitbeschäftigung bis hin zu verschiedenen Teilzeitmodellen: Jeder findet hier die ideale Möglichkeit für sich. Vor allem für Wiedereinsteiger – etwa nach der Karenzzeit – bieten sich im Hilfswerk also attraktive Jobchancen. Zudem stehen den Mitarbeitern Dienste für Kinderbetreuung und pflegebedürftige Angehörige zu einem vergünstigten Tarif zur Verfügung.

📍 HILFSWERK SALZBURG

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

Vor allem im Bereich der Pflege werden laufend neue Mitarbeiter gesucht – von ausgebildeten Pflegehelfern bis hin zu diplomiertem Krankenpflegepersonal.“

Foto: Hilfswerk





Rheuma wird von vielen als „Alte-Leute-Krankheit“ abgetan. Besonders Betroffene oder Angehörige wissen, dass dies nicht der Wahrheit entspricht.

VOLKSKRANKHEIT RHEUMA

Rheuma umfasst mehr als 400 verschiedene Erkrankungsbilder, die alle etwas gemeinsam haben: Schmerzen.

Bei einer entzündlichen rheumatischen Erkrankung beginnt eine Störung im Immunsystem, körpereigenes Gewebe anzugreifen. Rheuma ist primär eine Erkrankung der Bindegewebsstrukturen, die fast alle Organe befallen kann. Somit beschränken sich rheumatische Formenkreise nicht nur auf die Einschränkung des Bewegungsapparats, auch Osteoporose wird zu den Rheumaformen gezählt.

RHEUMA-INFO-TAG BAD GASTEIN

Um Betroffene und Angehörige umfassend aufklären zu können, findet am 18. April eine Informationsveranstaltung der Österreichischen Rheumaliga statt. Als Veranstaltungsort dient das Klinikum in Bad

Gastein. Unter dem Motto „Miteinander & Füreinander“ beginnt die Veranstaltung um 14 Uhr bei freiem Eintritt. Das Programm bietet ein breites Spektrum und zeigt Rehabilitationsmöglichkeiten. Dazu wird der richtige Umgang mit Schmerzen und Medikamenten behandelt. Ein Aktivprogramm mit Ergotherapie rundet die Infoveranstaltung ab.

TREFFEN FÜR JUNGRHEUMATIKER

Der Übergang vom Kinder- ins Erwachsenenalter ist bekanntlich für alle nicht immer leicht. Um mit chronischen Krankheiten und den damit verbundenen Problemen in der Arbeitswelt besser umgehen zu können, findet vom 19. bis 21. Mai in Russbach am Pass Gschütt ein Treffen für junge Rheumatiker im Alter zwischen 20 und 35 Jahren statt. Das Programm wird hinsichtlich Wetter, Wünschen und Launen

GERTRAUD SCHAFFER

Präsidentin
Österreichische Rheumaliga



„Uns sind Ihre Anliegen und Ihre Ideen sehr wichtig. Gemeinsam können wir für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung Stärke zeigen und Rheuma in Österreich eine Stimme geben.“

unterschiedlich gestaltet. Wichtig ist der Austausch mit anderen jungen Rheumatikern. Weitere Informationen können unter der Mailadresse jung.rheuma@mail.de angefordert werden.

ÖSTERREICHISCHE RHEUMALIGA

Dorfstraße 4, 5761 Maria Alm
Telefon: 0699 15541679
📌 www.rheumaliga.at

MIT NEUER KREUZBANDTECHNIK SCHNELLER FIT

Kreuzbandverletzungen sind die häufigsten Bandverletzungen. Insbesondere die vordere Kreuzbandverletzung ist die mit Abstand häufigste Verletzung des Kniegelenks. Durch einen Riss des vorderen Kreuzbandes wird das Knie instabil.

„Die optimale Behandlung durch einen Spezialisten ist dabei entscheidend, dass der Betroffene rasch wieder sportfähig wird und kein Dauerschaden am Kniegelenk entsteht“, sagt Dr. Christian Mahringer, der Kreuzbandverletzungen an der Privatklinik Salzburg behandelt. Vor allem beim Skisport und Fußballspielen kommt es oft zu Kreuzbandrissen. Die Folge ist eine

Operation bei der die Kreuzbänder wiederhergestellt werden müssen. Die Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes dient der Wiederherstellung der Stabilität und der Kinematik des Kniegelenkes, der Wiedererlangung der Sportfähigkeit.

MODERNSTE OPERATIONSTECHNIKEN

Die Verwendung autologer Sehnen zur Kreuzbandrekonstruktion hat sich dabei weltweit etabliert und gilt derzeit als „State of the art“. Die Technik der Implantation mit Plättchen Pins oder Schrauben ändert sich nicht. Durch Einsatz moderner, minimal-invasiver Operationstechniken ist die Beeinträchtigung und

Rehabilitationszeit nach Kreuzband-Operation recht kurz. Für einen optimalen Heilungsprozess ist die aktive Mitarbeit des Patienten, zum anderen eine professionell begleitende Physiotherapie erforderlich.

DR. CHRISTIAN MAHRINGER

Unfallchirurg und Sportarzt,
Spezialist für Sportverletzungen
4810 Gmunden, Sparkassegasse 1
Privatklinik Salzburg
5020 Salzburg, Sinnhubstraße 2



📌 www.privatklinksalzburg.at
📌 www.sportdoc.at

PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT ERSCHÜTTERT ALLES GEWOHNTE

Wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird, dann stellt das die eigene Welt auf den Kopf. Meistens müssen leider immer noch die Frauen allein diese Arbeit übernehmen.

PETER EDER

AK-Präsident Salzburg



„Wir lassen die Menschen bei Fragen rund um das Thema Pflege nicht im Stich.“

AK-Präsident Peter Eder: „Stellen sie sich eine betroffene Tochter oder Partnerin vor. Sie muss sich Fragen stellen, die ihre Existenz betreffen: Muss ich meine Arbeit aufgeben? Kann ich eine externe Hilfe finanzieren? Wer hilft mir und gibt es Sicherheiten?“

Pflege ist also nicht nur ein Thema, das den Sozialstaat fordert. Sie geht mitten hinein in das Leben der Menschen, in Familien, erschüttert alles Gewohnte. Das Gute ist: Menschen, die Angehörige pflegen, wer-

den nicht allein gelassen. Mit dem pauschalen Pflegegeld in Höhe von 157,30 bis 1.688,90 Euro wird der Aufwand zumindest teilweise abgegolten. Pflegekarenz und Pflegezeit – und damit verbunden Pflegekarenzgeld – ermöglichen, sich innerhalb von 1 bis 3 Monaten um die wesentlichsten Dinge zu kümmern. Auch wenn es darauf im Betrieb leider keinen Rechtsanspruch gibt. Wer die eigene Erwerbsarbeit reduziert oder aussetzt, kann sich kostenlos weiter pensions- und krankenversichern.

„Unsere Beraterinnen und Berater wissen, wie schwierig es ist, mit dieser schwierigen Lebenssituation umzugehen. Wir lassen die Menschen bei Fragen rund um das Thema Pflege nicht im Stich. Gemeinsam finden wir die beste Lösung für Betreuung und finanzielle Unterstützung.“, sagt Eder. Ein Beispiel: Die AK half einer Salzburgerin, als ihr Partner nach einem Schlaganfall pflegebedürftig wurde. Sie suchte wegen ihrer Vollzeit-Arbeit um Pflegekarenz an. Ohne Unterstützung hätte sie nicht davon Gebrauch gemacht und wahrscheinlich gekündigt.



Pflegebedürftigkeit ist ein Einschnitt ins Leben der ganzen Familie.

SOZIALBERATUNG DER ARBEITERKAMMER SALZBURG

Markus-Sittikus-Straße 10

5020 Salzburg

Telefon: 0662 86 87 89

Montag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr

Freitag von 8 bis 12.30 Uhr.

Gottes heilsame Wege

Parapsychologe und Heiler Rade Maric hat in seiner Praxis nahe Stuttgart täglich mit Menschen zu tun, die einen langen Leidensweg hinter sich haben. Bei ihrer Suche, Wege aus der Not zu finden, vergehen oft Monate oder gar Jahre. Und während sich die Beschwerden bei den Betroffenen stetig verstärken, lassen die eigenen Kräfte nach. Durch seine

besondere Gabe kann Rade Maric die Ursachen der Krankheiten erspüren und Heilenergie zu den Hilfesuchenden leiten. Die erstaunlichen Erfolge seiner Arbeit werden von den Vertretern der Schulmedizin bestätigt.

Nach seinem Vortrag werden Ihre Fragen beantwortet. Im Anschluss findet eine Heilenergie-Übertragung statt.



Vortrag: „Seele befreit – Mensch gesund“

4. Mai, 19 bis 21 Uhr

Parkhotel Brunauer,
Elisabethstraße 45, 5020 Salzburg

Eintritt: € 20,-

Einfach vorbeikommen!

www.rademaric.info

Rund um den ersten Geburtstag beginnen Kleinkinder die „Familienkost“ mitzuessen. Kinder können und sollen nun auch an den Familienmahlzeiten teilnehmen. Dabei sollte sich die Auswahl und Zubereitung des Essens am „Schwächsten“ – nämlich am Kleinkind – orientieren.

DAS BESTE FÜR UNSEREN NACHWUCHS

RICHTIGE ERNÄHRUNG

Das Verdauungssystem des Kindes ist in dieser Lebensphase noch im Aufbau und im Entwickeln. „Ich empfehle vorwiegend schonend zubereitete, idealerweise gekochte und gedünstete Nahrung. Am besten drei Mal am Tag!“, erklärt Ernährungsberaterin Regina Strassl. Gekocht ist wie „vorverdaut“ und unterstützt das Kind dabei, leichter Lebensenergie (Nährstoffe etc.) aus den Lebensmitteln für sich verfügbar zu machen. Eine schlechte Nährstoffversorgung begünstigt dagegen die Stressanfälligkeit des Kindes.

REGELMÄSSIG ESSEN

Kinder sollten auch so früh und so oft wie möglich die Vielfalt von gesunden Lebensmitteln ausprobieren können und vor allem regelmäßig essen – in der Früh, mittags und abends. So erhält der Tagesablauf eine Struktur, an der sich Kind und Eltern gut orientieren können. Und Mahlzeiten sollten immer mit essensfreien Zeiten von etwa zwei bis drei Stunden abwechseln.

BIO – JA BITTE!

Vor allem in der Kinderernährung sind biologische Lebensmittel empfohlen. Sie enthalten deutlich weniger belastende Stoffe und mehr Nähr- und Vitalstoffe als herkömmliche Lebensmittel. „Giftstoffe aus der Landwirtschaft und Produktion lagern sich vor allem in Fett, Butter und Ölen an und häufen sich am Ende der





„Füllen Sie ihren Einkaufskorb lieber mit Obst, Trockenfrüchten und Nüssen, anstatt mit zuckerhaltigen Lebensmitteln.“

IM KINDESALTER

Nahrungskette. Gerade da macht es noch mehr Sinn, zu biologischen Produkten zu greifen“, empfiehlt Ernährungsexpertin Strassl.

ACHTUNG ZUCKER!

Eines der größten Probleme im Bereich Kinderernährung liegt im Zuckerkonsum. Abgesehen von Naschereien, Keksen, Kuchen steckt in verarbeiteten Lebensmitteln viel zu viel Zucker drin. Dieser belastet den Organismus unserer Kinder und schwächt sie.

Die Darmflora verändert sich nachteilig, die Abwehrkraft nimmt ab

und mögliche Unverträglichkeiten zu. Das Konzentrationsvermögen reduziert sich und die Kinder werden einerseits zappelig und andererseits träge. Übergewichtigkeit sowie eine Mangelversorgung an Nährstoffen sind die weiteren Folgen, auch weil durch zu viel Zucker der gesunde Appetit nach Obst und Gemüse abnimmt. Zucker besitzt zudem Suchtcharakter – je mehr Zucker, desto größer wird das Verlangen danach.

„Viele Kinder lehnen mittlerweile Leitungswasser ab, weil sie so an zuckerhaltige Fruchtsäfte gewöhnt

sind und ihr Geschmackssinn bereits abgestumpft und irritiert ist“, weiß Strassl aus der Praxis.

„ICH SEHE, WAS DU MACHST!“

Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Ein Kind kann nicht begreifen, warum es in Ruhe und mit Genuss frühstücken soll, wenn Mama und Papa hektisch werkeln und keine Zeit für Frühstück „haben“. Wir Erwachsenen sollen uns mehr unserer Vorbildwirkung bewusst werden und diese auch positiv und gesundheitsstärkend für uns und unsere Kinder nutzen.

VERMEIDEN SIE BITTE

- Frittiertes, wie Schnitzel oder Pommes
- Ablenkung beim Essen wie TV, Spielzeug
- Stress beim Essen
- „Fütter-Service beim Spielen“
- Trinken zum Essen, besser vor dem Essen
- ständiges Dahin-Essen (Naschen, Knabbern)
- spätes Abendessen (nach 18 Uhr)
 - Zucker, Fast-Food, Fertiggerichte
 - einseitige Kost



ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KLEINKINDER

- FRÜHSTÜCK:** gekochtes Frühstück, z.B. Dinkelflocken, Walnüsse, Erdmandeln gemahlen, Rosinen, Zimt – in Wasser gekocht. Polenta mit Apfelmus, Porridge, Eierspeise.
- MITTAGS:** 4 x / Woche Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte als Hauptmahlzeit (Polenta, Reisgerichte, Gemüseaufläufe, Gemüselasagne, Minestrone, pürierte Suppen, Kartoffelgerichte, Linsensuppe, Kichererbseneintopf), 1-2x / Woche Fleisch- oder Wurst-Gericht (z.B. Bolognese, Fleischlaibchen, Huhn), 1-2 x/ Woche Fisch (z.B. Forellenfilet, Saibling)
 - + Beilagensalat, 1 Obstportion nach Saison
- ABENDS:** alle leicht verdaulichen Speisen, wie z.B. Suppen (pürierte Gemüsesuppen, Griess-Suppe, Fritattensuppe), Polenta



Gehirnfutter

MIT SALZBURGER BEIGESCHMACK



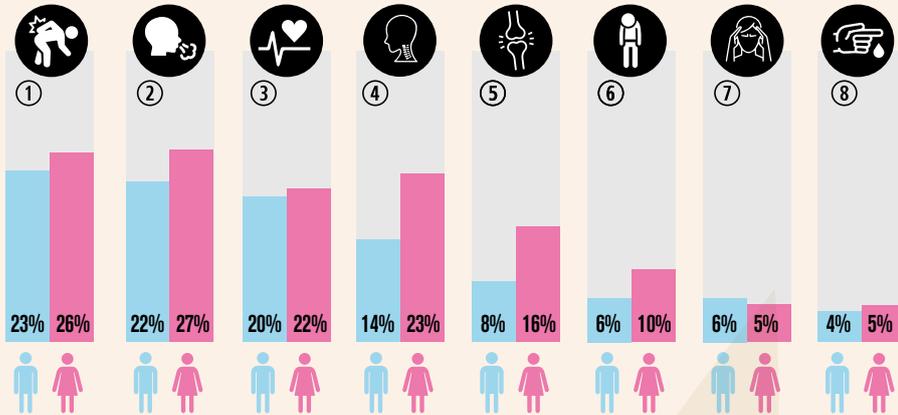
Wir haben die Namen folgender Salzburger Gemeinden im Suchrätsel horizontal und vertikal versteckt: **Abtenau, Adnet, Annaberg, Anthering, Bergheim, Dienten, Eugendorf, Forstau, Fusch, Hallein, Henndorf, Hinterteglemm, Kleinarl, Lofer, Mariapfarr, Mittersill, Neunkirchen, Oberalm, Tweng, Unken, Uttendorf, Werfen** und **Zederndorf**. Wer es gerne schwieriger hat, findet diese ohne Auflistung. Wer nicht so viel Zeit aufwenden will, findet die platzierten Ortschaften samt Reihen- und Spaltenangabe am Seitenende.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | S | C | E | U | E | K | Y | T | Z | H | M | D | E | U | N | K | E | N | L | O | C | P |
| Q | H | O | B | E | R | A | L | M | C | L | A | J | V | D | V | S | J | A | I | W | E | O |
| E | R | X | N | C | J | M | M | X | J | F | O | R | S | T | A | U | O | H | S | M | P | M |
| K | H | A | L | L | E | I | N | S | T | A | S | C | X | Q | R | D | O | P | R | A | Q | X |
| D | O | N | L | C | Q | W | Q | A | T | N | O | A | B | T | E | N | A | U | Q | R | N | U |
| J | E | M | T | A | F | B | E | R | A | I | E | Z | S | G | B | Z | Z | P | D | I | J | T |
| B | J | K | R | N | G | A | M | U | V | H | A | N | N | A | B | E | R | G | O | A | I | T |
| C | Z | R | F | T | U | E | I | R | X | L | I | T | G | H | F | O | I | P | F | P | I | E |
| O | E | G | N | R | V | T | T | Z | W | M | Y | Q | P | G | J | Y | W | U | C | F | K | N |
| A | D | L | L | E | X | X | T | N | E | Z | H | E | N | N | D | O | R | F | F | A | R | D |
| T | E | P | F | R | G | F | E | J | R | Z | V | J | W | H | H | P | E | R | Y | R | X | O |
| S | R | M | L | I | P | E | R | S | F | K | D | I | E | N | T | E | N | N | I | R | F | R |
| H | H | P | B | N | H | E | S | G | E | O | Z | P | B | F | U | M | L | H | J | O | F | F |
| T | A | V | P | G | K | I | I | G | N | L | E | U | G | E | N | D | O | R | F | K | L | V |
| N | U | P | D | H | I | W | L | W | T | K | C | K | T | E | V | P | F | P | C | F | M | M |
| N | S | M | K | A | C | L | L | I | J | B | E | R | G | H | E | I | M | X | K | W | Y | K |
| P | B | Q | F | D | E | C | N | I | U | C | S | D | X | N | E | Y | S | V | G | F | U | L |
| X | C | M | M | N | C | I | R | W | X | B | I | J | I | O | D | X | U | C | V | U | V | E |
| T | N | S | Y | E | F | T | H | I | N | T | E | R | G | L | E | M | M | F | E | S | C | I |
| W | I | H | T | T | S | H | Y | Q | L | A | Y | S | S | I | P | P | Q | M | X | C | P | N |
| E | Q | D | N | R | Q | N | E | U | K | I | R | C | H | E | N | C | C | B | F | H | Z | A |
| N | N | F | O | Q | F | R | Z | Z | Z | V | J | G | U | B | E | L | G | X | W | D | L | R |
| G | G | A | N | T | H | E | R | I | N | G | P | R | L | O | F | E | R | U | D | C | J | L |

1. **Unken** (1. Reihe, Spalten 15-19), 2. **Oberalm** (2. Reihe, Spalten 3-9), 3. **Forstau** (3. Reihe, Spalten 11-17), 4. **Hallein** (4. Reihe, Spalten 2-8), 5. **Abtenau** (5. Reihe, Spalten 13-19), 6. **Annaberg** (7. Reihe, Spalten 12-19), 7. **Henndorf** (10. Reihe, Spalten 12-19), 8. **Dienten** (12. Reihe, Spalten 12-18), 9. **Eugendorf** (14. Reihe, Spalten 12-20), 10. **Bergheim** (16. Reihe, Spalten 11-18), 11. **Hinterteglemm** (19. Reihe, Spalten 8-15), 12. **Neunkirchen** (21. Reihe, Spalten 7-16), 13. **Anthering** (23. Reihe, Spalten 3-11), 14. **Lofer** (23. Reihe, Spalten 14-18), 15. **Tweng** (Spalte 1, Reihe 19-23), 15. **Zederndorf** (Spalte 2, Reihe 8-16), 16. **Adnet** (Spalte 5, Reihe 16-20), 17. **Mittersill** (Spalte 8, Reihe 7-16), 18. **Werfen** (Spalte 10, Reihe 9-14), 19. **Mariapfarr** (Spalte 21, Reihe 3-12), 20. **Fusch** (Spalte 21, Reihe 17-21), 21. **Uttendorf** (Spalte 23, Reihe 5-13), 22. **Kleinarl** (Spalte 23, Reihe 16-23),

Gesundheitsstatistik

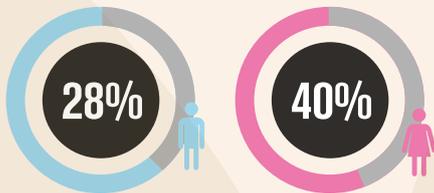
CHRONISCHE KRANKHEITEN IN ÖSTERREICH



- ① Chronische Rückenschmerzen
- ② Allergien
- ③ Bluthochdruck
- ④ Chronische Nackenschmerzen
- ⑤ Arthrose
- ⑥ Depression
- ⑦ Chronische Kopfschmerzen
- ⑧ Diabetes

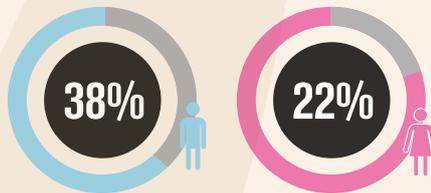
(Quelle: Statistik Austria)

MEDIKAMENTENKONSUM



Fast ein Drittel der männlichen Bevölkerung in Österreich benutzen Medikamente, pflanzliche Heilmittel oder Vitamine, die nicht von einem Arzt/einer Ärztin verschrieben wurden. Bei den Frauen ist dieser Anteil noch wesentlich höher. In der Altersgruppe der 30 bis 45-Jährigen erreicht dieser einen Spitzenwert von 43,4 Prozent.

CANNABIS-LEGALISIERUNG



In vielen Ländern der Welt wird der Cannabis-Konsum toleriert. In einigen US-Bundesstaaten ist dieser sogar gesetzlich erlaubt. In Österreich spricht sich die Mehrheit der Bevölkerung nach wie vor gegen eine Freigabe aus. Während sich nur jede fünfte Frau eine liberalere Drogenpolitik wünscht, sind es immerhin 38 Prozent der Männer.



Die Zahl der Suchterkrankungen nahm in den vergangenen Jahren stetig zu. In Österreich rauchen **1,8 Millionen** Personen täglich Zigaretten. Rund **350.000** Personen sind alkoholabhängig und ca. **150.000** sind abhängig von Medikamenten. Etwa **31.000** Österreicher konsumieren illegale Drogen.

(Quelle: Statistik Austria, e.a.)

„Die Realität ist eine Halluzination, welche durch die Abwesenheit von Alkohol entsteht.“

– Hans Hölzel (Falco)



24.000.000.000 Euro

geben Europäer jährlich für illegale Drogen aus.

(Quelle: Europ. Beobachtungsstelle für Drogen & Drogensucht)



16.600.000

Europäer

im Alter zwischen 15 und 35 Jahren haben im letzten Jahr Cannabis konsumiert. Das entspricht einem relativen Anteil von

13,3 Prozent.



6.809

Personen wurden in Österreich 2016 nach dem österreichischen Suchtmittelgesetz verurteilt.

(Quelle: Statistik Austria)



Die französische Übersetzung für „Offene Drogenszene“ heißt:

Tour de France

(Dr. Gerhard Kocher, Schweizer Politologe)



Ein Rekord-Drogenfund wurde 2017 aus Kolumbien vermeldet:

12 Tonnen

Kokain

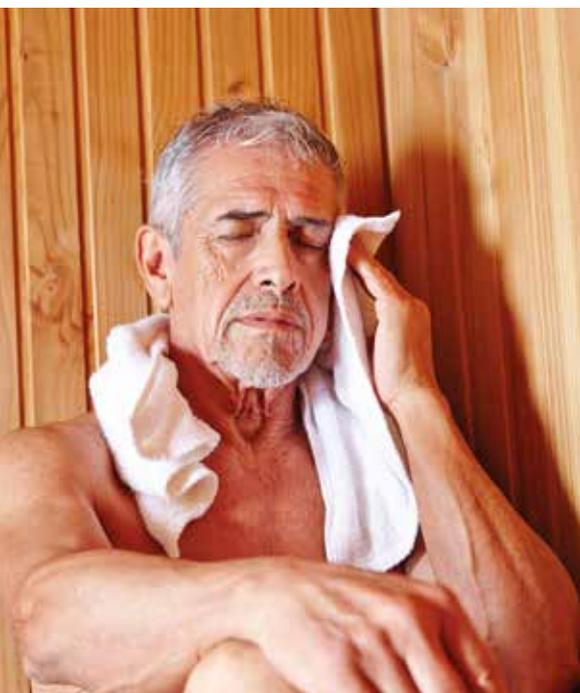
wurden in Apartado, in der Nähe von Medellín, beschlagnahmt. Der Straßenverkaufswert betrug ca. 360 Millionen Euro.

DROGENPALINDROM

Wie liest sich „GRAS“ rückwärts?

Viele Menschen die unter Hypertonie leiden wissen nicht, ob der Gang in die Sauna gesund ist und keine gravierenden Konsequenzen mit sich bringt.

SAUNAGANG TROTZ BLUTHOCHDRUCK?



Theresa Pöschl

Keine äußerlichen Veränderungen und keine Schmerzen: Bluthochdruck ist eine tückische Krankheit. Zu den typischen Symptomen zählen Herzklopfen, Hitzegefühl oder ein pulsierendes Geräusch im Ohr. Neben

dem Rauchen ist Bluthochdruck (Hypertonie) eine der riskantesten Faktoren für Herzinfarkte, Herzschwächen und Schlaganfälle.

WAS PASSIERT BEIM SAUNIEREN?

Ein Saunagang ist zunächst eine Belastung für das Herz-Kreislauf-System, da die Körpertemperatur auf bis zu 40 Grad ansteigen kann. Dies führt zu einer vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen, wodurch die Herzfrequenz kontinuierlich ansteigt. Dieser Zustand bleibt das ganze Saunieren über konstant und sinkt erst wieder in der Ruhephase. Menschen mit Bluthochdruck müssen aber auf keinen Fall auf den Gang zur Sauna verzichten! Wichtig ist hierbei nur Kleinigkeiten zu berücksichtigen.

UND SO GEHT'S

Grundsätzlich sollte immer Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden, um einen Sauerstoffmangel am Herzen auszuschließen. Einsteiger, ganz gleich ob mit oder ohne Bluthochdruck, sollten langsam beginnen. Besonders für Anfänger sind Bio- und Dampfsaunen zu empfehlen. Hierbei herrschen 45

bis 60 Grad und ein hoher Teil an Luftfeuchtigkeit. Die Verweildauer sollte zu Beginn bei nur drei bis fünf Minuten liegen und kann bei guter Verträglichkeit langsam gesteigert werden.

Patienten mit Bluthochdruck sollten auch eine radikale Abkühlung im Eisbecken oder einen kalten Duschgang vermeiden. Dies könnte nämlich zu einer Engstellung der Gefäße und einen Blutdruckanstieg zur Folge haben, was wiederum zu Herzbeschwerden führen kann. Ratsam ist ein ruhiges Abkühlen an der frischen Luft oder in einem lauwarmen Becken sowie eine Ruhephase von mindestens 30 Minuten.

Langfristig zeigt sich, dass ein regelmäßiger Saunagang eine dauerhaft günstige Wirkung auf die Blutdruckregulation hat. Als wesentlicher Faktor für die Blutdrucksenkung durch Saunieren wird eine funktionelle Verbesserung des Endothels – der Innenschicht der arteriellen Gefäße – angenommen, wie sie auch durch regelmäßiges Ausdauertraining entsteht. Aber auch die Regulation der Stresshormone kann durch zyklische Saunagänge günstig beeinflusst werden.

MASERN – IMPFUNG KOSTENLOS

Aktuell wird in Österreich eine Ausweitung des Maserngeschehens beobachtet. 2017 wurden insgesamt 95 Masernfälle gezählt. Es wird daher allen nicht-geimpften Personen dringend geraten, sich frühestmöglich gegen Masern-Mumps-Röteln impfen zu lassen. Sind zwei Impfungen verabreicht, besteht lebenslange Immunität. Ungeimpften oder nur einmal geimpften Kindern und Erwachsenen wird empfohlen fehlende Impfungen ehestmöglich nachzuho-

len. Der Impfstoff ist für Kinder und Erwachsene an öffentlichen Impfstellen kostenfrei erhältlich. Masern sind hoch ansteckend und können schwerwiegende Folgen haben! Es treten grippeähnliche Symptome mit hohem Fieber und der typische Masernausschlag auf. Durch Komplikationen wie Gehirnentzündung kann Masern zu bleibenden Schäden oder zum Tod führen.

www.keinemasern.at



SCHWERPUNKT: DESIGN

Erstmals zeigt das Traklhaus Design. Die Ausstellung gibt einen Einblick in das, was in Salzburg und Umgebung, in Zell am See und in Wien entsteht; keine Serienprodukte, nicht die Stücke, die in Geschäftsauslagen zu finden sind, sondern die Prototypen davon, die Ideen dahinter oder Unikate.

In den vier Ausstellungsräumen werden Objekte von 18 Kreativen gemeinsam und im Dialog miteinander vorgestellt. Es werden vier Räume – jeweils vom Teppich über Sitzgelegenheiten, Regalen mit verschiedenen Objekten bis hin zu Lampen – zusammen kombiniert.

Designer und Teams aus Salzburg zeigen Unikate und Objekte, die noch nicht in größeren Serien produziert wurden. Einige sind Absolventen der Fachhochschule Salzburg und erst seit wenigen Jahren aktiv, andere betreiben ihre Studios und Werkstätten bereits seit Jahrzehnten. Vertreten sind in der umfangreichen Ausstellung Dreikant, Sébastien de Ganay, Design Storz, EDO5, Thomas Feichtner, Graulich, Pujan Khodai, in pretty good shape, Michael Kienzer, Kiska, Peter Kogler, LebensDESIGN, Ito Megumi, David Moises, Porsche Design, rehrl metallart, Friedrich Schilcher, undpartner.

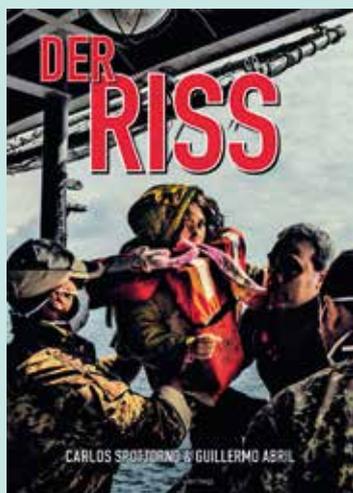
Ausstellungsdauer: 30. März bis 19. Mai

www.traklhaus.at

Sébastien de Ganay, „Carton Chair No 1“, 2013, Aluminium, Courtesy Galerie Nikolaus Ruzicska © Ulrich Ghezzi



EUROPA DER MUTTERSPRACHEN



Seit 1995 widmet sich das Festival „Europa der Muttersprachen“ jährlich einem europäischen Sprachgebiet, einer bestimmten Literatur und Kultur. Dabei geht es stets um Geschichte und Geschichten, um Gestern und Heute.

2018 beschäftigen wir uns mit Grenzen und Chancen in Europa – und gestalten die Zukunft mit. In zehn Veranstaltungen und einer Ausstellung thematisieren wir den „Riss“, reden über Identität und Integration, über Heimat und Fremde, über Humor und Populismus, über Krise und Sinn, über Vaterländer

und Muttersprachen – suchen, finden und feiern Europa. Mehr als zwei Dutzend Autoren, Experten, Intellektuelle, Aktivisten, Wissenschaftler, Kritiker und engagierte Menschen aus zehn Ländern lesen, diskutieren und stellen sich in anspruchsvoll-unterhaltenen Abenden dem Publikum im Literaturhaus Salzburg, wo das Leben zur Sprache kommt. Diverse Einzelveranstaltungen vom 12. April bis 14. Juni.

www.literaturhaus-salzburg.at



I-PHOTO

Die Sammlung des Museum der Moderne Salzburg enthält ein umfangreiches Konvolut japanischer Fotografie der 1960er- und 1970er-Jahre. Dieses wird nach vielen Jahren erstmals wieder in einer Reihe von Ausstellungen präsentiert

Ende der 1960er-Jahre befindet sich Japan in einem radikalen politischen und gesellschaftlichen Umbruch. In Demonstrationen wird gegen Bildungs- und Agrarreformen sowie gegen Entscheidungen der Regierung, etwa das Sicherheitsabkommen mit dem ehemaligen Aggressor, den Vereinigten Staaten von Amerika protestiert. Vor diesem Hintergrund entwickelt sich eine neue dynamische Bildsprache in der Fotografie. Diese ver-

steht sich als Bruch mit der Tradition der klassischen Kunstfotografie und hinterfragt die Möglichkeiten des Mediums selbst. Harte schwarz-weiß-Kontraste, aufgerissene, abstrakte Bildstrukturen kennzeichnen diese Bilder. Die Fotoszene Japans ist dabei höchst kontrovers und das thematische Spektrum reicht von erotischen Körperbildern bis hin zu politischen Statements.

Vertreten sind unter anderem der Mitgründer der Provoke-Gruppe wie Nobuyoshi Araki, Masahisa Fukase, Takashi Hanabusa, Bishin Jumonji, Daidō Moriyama, Masaki Nakawaga, Shunji Ōkura, Issei Suda, Akihide Tamura, Shin Yanagisawa, Yoshihiro Tatsuki.

Die Ausstellung läuft im Rupertinum vom 21. April bis 8. Juli 2018.

www.museumdermoderne.at

MY WORLD OF PHOTOGRAPHY



© Manfred Baumann

Manfred Baumann ist nicht nur ein Star auf der heimischen Fotografie Bühne, er bewegt sich auch sehr erfolgreich auf dem internationalen Parkett. Neben seinen Aufnahmen vieler bekannter Hollywood Größen, setzt er sich auch immer für soziale Projekte ein.

In der LEICA-Ausstellung in Salzburg, die noch bis zum 19. Mai läuft, zeigt er eine Selektion von Celebrities, Fine Nude Art und Street Photography. Ergänzt durch Fotografien der neuen Serie „Mustangs“, die heuer erstmals im naturhistorischen Museums Wien zu sehen war. Für Manfred Baumann besteht die Faszination darin, das Gewohnte zu verlassen und den Moment einzufangen. Er liebt es, die Welt durch seine Augen als Fotograf zu erkunden. „Der Betrachter meiner Fotografien sollte die Seele und Geschichte darin entdecken, und erkennen, dass die Fotografie die einzige Sprache ist, die überall auf der Welt verstanden wird.“

www.leica-galerie-salzburg.com

APRIL BIS JUNI 2018

KULTURVORSCHAU

NIEMAND – ÖDÖN VON HORVÁTH

Donnerstag, 4. April, 19:30 | SALZBURG | Schauspielhaus | Erzabt-Klotz-Straße 4 | Ausweglos scheint der Lauf der Welt, niemand ist gerecht, niemand hat Mitleid, niemand kann etwas dafür, niemand hilft, niemand lebt ewig. Regie: Rudolf Frey. Weitere Vorstellungen bis Ende April 2018.



THOMAS MAURER – „ZUKUNFT“

Dienstag, 10. April, 20:00 Uhr | SALZBURG | ARGEkultur | Ulrike-Gschwandtner-Str. 5 | Salzburg-Premiere: Thomas Maurer erweist sich in seinem neuen Programm erneut als Meister exakter Satiren über die Hintergründe gesellschaftlichen Übels und die Mechanismen der Macht.

PETER RATZENBECK & FRIENDS

Samstag, 20. April, 20:00 Uhr | SAALFELDEN | Kunsthaus NEXUS | Peter Ratzenbeck, der Autodidakt, der bis heute keine Noten lesen kann, gilt als einer der besten Gitarristen Österreichs. Er wird als „Meister der feinen Motorik“ gefeiert.



LE NOZZE DI FIGARO – OPERA BUFFA

Donnerstag, 3. Mai, 19:30 Uhr | SALZBURG | Landestheater | Schwarzstraße 22 | Ein Klassiker über zwischenmenschliche Beziehungen, Liebe, Eifersucht und Versöhnung in einer Inszenierung von Jacopo Spirei. Adrian Kelly dirigiert das Mozarteumorchester Salzburg.

PETER KIEN – „REPORTER OHNE GRENZEN“

Freitag, 4. Mai, 20:00 Uhr | SALZBURG | ARGEkultur | Ulrike-Gschwandtner-Str. 5 | Der „Willkommen Österreich“-Satire-Reporter ist die härteste Nummer, die der ORF derzeit an der Journalistenfront zu bieten hat. Nun gibt's endlich die Bühnenshow zum Kult-Format.



WUNDERKUNST. ERLESENES AUS DER KUNSTKAMMER WÜRTH

18. Mai bis 24. September | DOMQUARTIER | SALZBURG | Residenzplatz 1 | Das DomQuartier Salzburg zeigt über den Sommer eine Facette der Sammlung Würth, die angesichts der zahlreichen Sammlungsauftitte zur Kunst der Moderne und der Gegenwart im In- und Ausland bislang weniger deutlich in der öffentlichen Wahrnehmung hervorgetreten ist: die Kunstammer Würth.

RYAN MCGARVEY – LIVE IM ROCKHOUSE

Montag, 18. Juni, 20:30 | SALZBURG | ROCKHOUSE | Schallmooser Hauptstraße 46 | Beim Grolsch Blues Festival im Jahre 2011 noch als Insider Tip gehandelt, hat Ryan McGarvey mittlerweile die großen Club- und Festivalbühnen Europas im Sturm erobert.



Flott unterwegs!



€299,-

Mit dem Edelweiß-Ticket für alle ab 63: Alle Öffis in Stadt und Land Salzburg nutzen um nur 299,- Euro im Jahr.



 edelweiß
ticket

www.salzburg-verkehr.at

