

puls

Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit



Jetzt mit
Kulturvorschau
GEWINNSPIEL BERGFILMFESTIVAL



TRANSPLANTATIONSMEDIZIN & ORGANSPENDE AUF EIN NEUES LEBEN

THERMEN-CHECK

Alle Thermen in und um
Salzburg im Überblick

KINDERMEDIZIN

Immunprophylaxe, richtige Zahnpflege,
Fußfehlstellungen

GESUND IN SALZBURG

Die Angebote der
Alpinen Gesundheitsregion SalzburgerLand

BRUSTKREBSFRÜHERKENNUNG

Die Tomosynthese ermöglicht
eine neuartige 3-D Darstellung der Brust

HOME of
LÄSSIG

IN DIESER AUSGABE

PULSMAGAZIN.AT

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 05/2018

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. Jänner 2019.
Redaktions- und Anzeigenschluss dazu ist der 15. Dezember.

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz:

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

Herausgeber & Medieninhaber:

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

Chefredaktion:

Mag. Christoph Archet

Redaktion dieser Ausgabe:

Dr. Verena Bürkle, Dr. Holger Förster, Dr. Brigitte Gappmair, Magdalena Lublasser-Fazal, MSc, Dr. Patrick Marvan, Mag. Birgit Scheibl, Dr. Michael Spitzbart, Dr. Roman Strassl, Mag. Hubert Worlicek

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.

Medienberatung:

Anita Ledersberger: 0662 231085
Hermine Langwieder: 0664-240 64 33
office@pulsmagazin.at

Grafik & Bildbearbeitung:

Salzburger Werbefenster

Druck:

Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn

Erscheinungsweise:

4x jährlich, nächste Ausgabe: 2019/01/05

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/lightwise

puls



UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

- 7** Ursachenforschung, Analysen und Therapiemöglichkeiten auf dem Weg zu einer intakten Schwangerschaft



TAUSCH FÜRS LEBEN

- 22** Von der Organspende bis hin zur medizinischen Nachbetreuung am Uniklinikum Salzburg. Zukunftsaussichten: Kommen Spenderorgane aus dem 3-D Drucker?



GESUNDHEIT IM SALZBURGER LAND

- 35** Die umfangreichen Angebote der Alpenen Gesundheitsregion SalzburgerLand.

WEITERE THEMEN

- 05** Kinderreha am Leuwaldhof

- 06** Kinderorthopädie

- 08** Karies bei Kindern

- 10** Nahrungsergänzungsmittel



- 12** Immunstark im Winter

- 14** Dr. Saidi-Zecha im PULS-Portrait

- 16** Augenschutz im Winter

- 18** Tipps gegen Stress

- 19** Brustkrebsfrüherkennung

- 20** Krebs: Die Last der Angehörigen



- 26** PKWD: Alles unter einem Dach

- 27** Tabuthema: Hämorrhoiden

- 28** 30 Jahre Hilfswerk

- 30** PULS-Thermen-Check

- 38** Rezept : Gebratene Rehmedaillons

- 40** Peter Ebner – meine Geschichte

- 44** Barrierefreies Wohnen

- 45** Künstlerportrait Jürgen N. Fux

- 48** Kulturvorschau



Mag. Christoph Archet, Herausgeber und Chefredakteur

Foto: Scheinast

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Unsere Titelgeschichte widmet sich aus Anlass der Lungenoperation Niki Laudas dem Thema Transplantationsmedizin. Wer bekommt überhaupt und wie rasch ein neues Organ? Wann dürfen Organe eines Menschen überhaupt entnommen werden? Diese und andere Fragen beantworten wir in dieser PULS-Ausgabe. Fest steht - Transplantationen werden immer sicherer und in Zukunft noch weiter zunehmen. Schon jetzt liegt Österreich relativ zur Einwohnerzahl gesehen im europäischen Spitzenfeld, was die Anzahl transplantierte Organe betrifft. In dieser Ausgabe erhalten Sie einen umfangreichen Überblick welche Eingriffe häufig vorgenommen werden und wie sich die Transplantationsmedizin entwickelt.

Salzburg als Thermen- und Wellness-Land: Gerade im Herbst und Winter zählen Thermen zu den beliebtesten Kurzurlaubsdestinationen von einheimischen und internationalen Gästen. Unser großer Thermen-Check gibt einen kompakten Überblick über die Angebote der Salzburger Thermen. Und dass Salzburg auch ein Gesundheitsland ist, beweisen die Angebote des „Alpinen Gesundheitsland Salzburg“.

Wie steht es um die Zahngesundheit Ihrer Kinder? Schon die Pflege der Milchzähne hat Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder. Wie man richtig putzt, und welche Rolle die Ernährung auf die Gesundheit der Zähne hat, erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Mag. Christoph Archet

Wir wünschen Ihnen ein informatives
Lesevergnügen!

puls

Das Salzburger Magazin für Gesundheit, Medizin & Freizeit

TRANSPLANTATION IN DER ETHISCHEN DISKUSSION

Die moderne Transplantationsmedizin schafft Möglichkeiten, die Situation von dauerhaft geschädigten Patienten nachhaltig zu verbessern oder Menschenleben zu retten. Voraussetzung ist allerdings für viele Menschen, dass ethische Grenzen beachtet werden. Für die katholische Kirche sei Kardinal König zitiert, der eine Organspende als einen wertvollen Akt der Nächstenliebe sieht. Warnend stellen sich sowohl die katholische als auch die evangelische Kirche gegen alle kommerzialisierenden Tendenzen in der Transplantationsmedizin.

In der jüdischen Tradition wird die Verpflichtung menschliches Leben zu retten, als oberstes Gebot anerkannt. Nachdem jedoch nach jüdischem Glauben das Leben erst nach dem letzten Herzschlag erlischt und nicht nach dem Hirntod, lehnen Orthodoxe Juden Organentnahmen strikt ab.

Viele liberale Juden erachten es jedoch wichtiger, einen Menschen zu retten als einen unversehrten Körper zu bestatten.

Auch im Islam hat das Retten von Leben einen hohen Stellenwert. Organtransplantationen sind daher grundsätzlich erlaubt. Einschränkungen bestehen für Schi'iten, die ihre Organe nur einem anderen Muslim spenden dürfen. Für alle Muslime gilt der Grundsatz, dass Kinder nicht für Organspenden herangezogen werden dürfen.

Eher problematisch sind Transplantationen für Buddhisten und Hinduisten, da diese Religionen dem Leichnam und dessen Unversehrtheit einen hohen Stellenwert beimessen. Der Hirntod wird als Teil des Sterbeprozesses verstanden, nicht als Endpunkt. Die Entscheidung für Organspenden wird aber letztendlich jedem persönlich überlassen.



LEUWALDHOF – KINDER- UND JUGENDREHA ST. VEIT

GESTÄRKT IN DIE ZUKUNFT

Kinder und Jugendliche finden im Leuwaldhof – eine Rehabilitationsklinik der VAMED und SALK – die besten Bedingungen, um nach Krebs- oder Stoffwechselerkrankungen zu genesen und mit mehr Lebensqualität und Lebensfreude in das Alltagsleben zurückzukehren.



Der Leuwaldhof konnte im Juni 2018 eröffnet werden. Das Projekt wurde in Kompetenzpartnerschaft vom führenden Gesundheitsdienstleister VAMED und den Salzburger Landeskliniken (SALK) realisiert und vereint höchste medizinisch-therapeutische Kompetenz mit einer besonders familiengerechten Architektur.

Die Diagnose einer Krebs- oder Stoffwechselerkrankung eines Kindes ist ein tiefer Einschnitt für die ganze Familie. Im Leuwaldhof in St. Veit werden Kinder und Jugendliche bis zum 19. Lebensjahr nach Tumorerkrankungen, Folgen von Operationen, Chemotherapie, Bestrahlung sowie nach Erkrankung des Stoffwechselsystems oder des Verdauungsapparates mit einem umfassenden, personalisierten Therapie- und Betreuungskonzept behandelt.

ONKOLOGISCHE REHABILITATION

Neben der medizinisch-therapeutischen Therapie konzentriert man sich im Leuwaldhof im Rahmen der Familienorientierung ganz besonders auf die psychosoziale Behandlung von Belastungen, die auf die gesamte Familie einwirken. Ziel ist es, das erkrankte Kind und die Familie bei der Bewältigung der Lebenssituation und den daraus entstehenden Belastungen und Ängsten zu un-

terstützen. So wird im Leuwaldhof im Rahmen der familienorientierten Therapie nicht nur das Kind oder der Jugendliche selbst, sondern jedes eingebundene Familienmitglied betreut und behandelt. Die medizinischen Maßnahmen durch ärztlich angeordnete rehabilitative Therapieeinheiten aus Physio- und Ergotherapie, Diätologie, Psychotherapie sowie Hydro- oder Bewegungstherapie und Heilmassagen werden individuell auf die jungen Patienten und deren Bedürfnisse abgestimmt.

UNIV. DOZ. DR. GUSTAV FISCHMEISTER

MSc, Primar Leuwaldhof
Facharzt für
Kinder- und Jugendheilkunde



„Nach dem Motto ‚Gemeinsam sind wir Löwenstark‘ wird im Leuwaldhof bei Kinder- und Jugend-Onkologie-Patienten die ganze Familie in die Rehabilitation eingebunden.“

HILFE ZUR SELBSTHILFE BEI STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

Der therapeutische Ansatz bei der Rehabilitation von Stoffwechselerkrankungen orientiert sich stark an der Hilfe zur Selbsthilfe. Zielsetzung ist, dass die Kinder und Jugendlichen sowie ihre eingebundenen Familienmitglieder durch spezialisierte Diätologen eine diätische Einstellung erlernen und diese unter professioneller Anleitung trainieren. Die gründliche Einschulung auf eine lebenslange Therapie ist von grundlegender Bedeutung für einen anhaltenden Therapieerfolg und die nachhaltige Verbesserung der individuellen Lebenssituation.

KINDER- UND JUGENDGERECHTE AUSRICHTUNG

Besonderer Wert wird im Leuwaldhof in St. Veit auf therapieergänzende kinder- und jugendgerechte Angebote wie etwa Musik-, Kunst-, Kreativ- und Sporttherapie sowie tiergestützte Therapien gelegt. Freizeitaktivitäten wie Ausflüge, Radfahren, wandern und gemeinsame Spiele sorgen für Abwechslung im Sinne der Genesung und der Neuorientierung nach der Krankheit. Parallel dazu werden für die gesamte Aufenthaltsdauer Kindergartenbetreuung und Schulunterricht angeboten und ermöglichen es den Kindern und Jugendlichen, sich für die Zeit nach der Rehabilitation vorzubereiten.

„Bei uns geht es neben der Wiedererlangung des körperlichen Wohlbefindens ganz speziell darum, die Kinder und Jugendlichen – mit ihrer aktuellen Lebenssituation, ihren Lebensgewohnheiten und ganz besonders ihren Familien – zu betrachten“, erklärt Univ. Doz. Dr. Gustav Fischmeister, Primar am Leuwaldhof.

LEUWALDHOF

St. Veiter-Str. 48a, 5621 ST. VEIT IM PONGAU
Telefon: +43 (0) 6415 50 300

www.leuwaldhof.at

Eine Gesundheitseinrichtung der VAMED und der SALK.

Plattfuß, Knickfuß, Senk- oder Spreizfuß – eine Vielzahl von Begriffen gehen einem durch den Kopf. Welches ist das richtige Schuhwerk? Braucht mein Kind Einlagen oder sollte es Fußgymnastik machen?

FUSSFEHLSTELLUNGEN IM KINDESALTER ERKENNEN

Der kindliche Fuß kann im Laufe der Entwicklung verschiedene harmlose Fehlhaltungen oder auch echte behandlungswürdige Fehlstellungen aufweisen. Gerade jetzt im Herbst zu Schulbeginn fragen sich viele Eltern, ob denn die Fußform ihres Sprösslings normal ist, oder ob eine Fehlstellung vorliegt.

„Wer sich derartige Fragen stellt, sollte mit seinem Kind einen Facharzt für Orthopädie aufsuchen,“ erklärt Dr. Roman Strassl. Manches wächst sich aus, es kann jedoch auch zu einer Zunahme der Fehlstellung kommen, da es eine nicht unbedeutende erbliche Komponente bei Form und Stellung der Füße gibt. „So kann zum Beispiel ein Knickfuß aktiv – durch das motorische Steuerzentrum im Gehirn – korrigierbar sein, oder fixiert, sodass



eine individuelle Therapie notwendig wird,“ weiß Strassl.

SPORT UND TRAINING

Nicht jedes Kind braucht sofort orthopädische Schuheinlagen, manchmal helfen schon einfache Übungen oder regelmäßige sportliche Betätigung, um eine normale Entwicklung der Kinderfüße zu unterstützen. Heutzutage stehen uns jedoch auch gute Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, wie zum Beispiel Spezialeinlagen, moderne physio-

therapeutische Trainingsmethoden, die individuell auf die heranwachsenden Patienten abgestimmt werden. Der Vorsorge-Gedanke beginnt schon bei unseren kleinen Patienten, denn Kinderfüße sind noch keine kleinen Erwachsenen-Füße.

TEAM ORTHOFOCUS

Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg

www.orthofocus.at

DR. ROMAN STRASSL

FA für Orthopädie



„Für schwere Fehlstellungen, die sich trotz konservativer, also nichtoperativer Behandlungen verschlechtern, gibt es heute sehr gute operative Methoden, um Korrekturen im Wachstumsalter zu erreichen.“

Anzeige

DIESS
ORTHOPÄDIE 
SCHUHECHNIK

5020 SALZBURG, Berchtesgadner Str. 11
Telefon: 0662 832131
richard@diess-salzburg.at

5611 GROSSARL, Marktplatz 14
Tel.: 06414 297 | diess@direkt.at

Abrechnung mit allen Krankenkassen
www.diess-salzburg.at

Wir suchen zum sofortigen Eintritt

ORTHOPÄDIE-SCHUHMACHER(IN)
LEHRLING
(SALZBURG)

Wir bieten eine praxisorientierte, abwechslungsreiche Ausbildung/ Arbeitsstelle, ein motivierendes positives Arbeitsumfeld, die Möglichkeit zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung durch Schulungen.

Es gilt der KV-Gehalt für Lehrlinge.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Bitte schicken Sie Ihre Bewerbung
inkl. Lebenslauf an Hr. Richard Diess.
E-Mail: office@ortho-diess.at



ANZEIGE

ALLE WERDEN SCHWANGER, NUR ICH NICHT!

Diese Gedanken beschäftigen viele Frauen und ihre Partner, wenn deren Kinderwunsch bislang unerfüllt blieb. Was also tun?

Um festzustellen warum der ersehnte Kinderwunsch unerfüllt blieb, ist zunächst eine Abklärung der Ursachen wichtig – am besten gleich von Spezialisten im IVF-Zentrum, die mit einer Reihe von Therapiemöglichkeiten weiterhelfen können. Bei Frauen liegt der Grund häufig an Beeinträchtigungen der Geschlechtsorgane, hormonellen Störungen oder auch am Alter. Bei Männern reicht oft die Spermienqualität nicht aus. Auch genetische Ursachen können eine Rolle spielen.

INDIVIDUELLE THERAPIEN

Wie nun der Weg zum ersehnten Kind aussieht, können erfahrene Fachärzte am besten vorgeben.

Paare, welche die Voraussetzungen erfüllen, starten mit einer Analyse an der Eizelle bzw. am Embryo vor dessen Transfer in die Gebärmutter, um genetische Störungen festzustellen und somit gänzlich auszuschließen. Das Ziel ist eine intakte Schwangerschaft und die Geburt eines gesunden Kindes, wie der Leiter der IVF Zentren Prof. Zech in Salzburg, Univ. Prof. Dr. Dietmar Spitzer, abschließend unterstreicht: „Wir legen besonders großen Wert auf die Sicherheit und Qualität für unsere Paare, und vor allem auf deren Vertrauen

DER WEG ZUM WUNSCHKIND

- Erstgespräch mit Befunderhebung
- Ultraschalluntersuchungen
- Hormonstatus-Check
- molekulare Spermendiagnostik
- Eizellspende / Samenspende
- In Vitro Fertilisierung
- Embryo-Transfer

in unsere Tätigkeit. Das Schönste an unserem Beruf ist es schließlich, Paaren, die diesen Wunsch nach einem eigenen Kind haben, das größte Geschenk machen zu dürfen.“

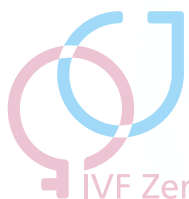
➔ www.kinderwunsch-salzburg.at

Anzeige

Wo WUNDERKINDER und WUNSCHKINDER den Ton angeben.

Die Werke eines WUNDERKINDES, Wolfgang Amadeus Mozart, begeistern immer wieder zahlreiche Besucher der Salzburger Festspiele. Die Gedanken an ein WUNSCHKIND, an ein eigenes Kind, veranlasst Paare aus der ganzen Welt in die IVF Zentren Prof. Zech nach Salzburg zu kommen.

Wie Mozart einst nach Exzellenz in der Musik strebte, so machen dies die IVF-Spezialisten auf dem Gebiet der Reproduktionsmedizin. Durch moderne Technologien, wissenschaftliches Engagement und langjährige Erfahrung ermöglicht das hochqualifizierte Team Behandlungen mit geprüfter Qualität und Sicherheit, um Paare auf deren Weg zur langersehnten Schwangerschaft und zur Geburt eines gesunden Kindes fachlich und persönlich optimal zu begleiten.



IVF Zentren Prof. Zech
Der Liebe Leben geben

Ärztlicher Leiter: Univ. Prof. Dr. Dietmar Spitzer
Innsbrucker Bundesstraße 35 | 5020 Salzburg, Österreich
Telefon: +43 662 9010 5000 | E-Mail: office@kinderwunsch-salzburg.at

www.kinderwunsch-salzburg.at





Kinderzahnheilkunde

KARIES BEI KINDERN

Wie kommt es dazu, dass schon zwei- und dreijährige Kinder Löcher in den Zähnen haben und warum geht die Anzahl der von Karies betroffenen Zähne fast überall zurück, nur bei kleinen Kindern nicht?

Dr. Verena Bürkle

Zähneputzen? Eh klar, machen wir doch – meistens wenigstens. Natürlich achten wir auch auf bewusste Ernährung. Den meisten Eltern ist heutzutage völlig klar, dass auch die Milchzähne von Anfang an gepflegt werden müssen und dass zu viele Süßigkeiten Karies verursachen können. Doch trotzdem steigen die zahnmedizinischen Eingriffe bei Kindern. Vorbeugende Maßnahmen sichern nicht nur gesunde Kinderzähne, sondern haben auch Auswirkungen auf die Entwicklung der Zahngesundheit bei Erwachsenen. Maßnahmen zur Zahngesundheit bei Kindern gibt es viele.

ZÄHNEPUTZEN

Dies sollte ab Durchbruch des ersten Milchzahns konsequent erfolgen! Vor allem am Abend ist es wichtig, dass die Kinder mit gut geputzten Zähnen schlafen gelegt werden und anschließend auch nichts mehr in den Mund kommt außer Wasser. Wer elektrische Zahnbürsten bevorzugt, kann diese auch schon vor dem dritten Geburtstag verwenden, solange wirklich nur die Eltern damit putzen.

DIE ERNÄHRUNG

Der Einfluss der Ernährung auf die Zähne wird meistens stark unterschätzt. Schokolade und Gummibärchen sind nicht gut für die Zähne, das weiß jeder. Aber was kann man

sonst tun? Eine ganz einfache Maßnahme bei der Ernährung lautet, Daueressen zu vermeiden. Auch das gesunde Obst ist natürlich allemal besser als Schokolade, Quetschies & Co.

Regelmäßig wird auch der Einfluss der Getränke unterschätzt. Ihr Kind trinkt kein Wasser, deshalb wird der Saft stark verdünnt? Gerade so, dass noch ein wenig Farbe erkennbar ist? Das reicht den Kariesbakterien leider schon, um ihren schädlichen Stoffwechsel zu starten. Deshalb ist es auch bei den Getränken besser, gleich von Anfang an eine Regel einzuführen: Untertags, nebenbei, gibt es ausschließlich Wasser! Zu den Mahlzeiten darf dagegen gerne ein Saft getrunken werden.

DER MILCHZAHN

Milchzähne sind anfälliger für Karies und gehen schneller kaputt. Warum ist das so? Der Zahnschmelz ist die härteste Substanz im Körper. Allerdings ist der Schmelz bei den Milchzähnen nur halb so dick wie an

DR. VERENA
BÜRKLE

Zahnärztin für Kinder



Die Medizinerin absolvierte ein einjähriges Zusatz-Studium für Kinderzahnheilkunde in den USA. Sie ist Spezialistin für Kinder- und Jugendzahnheilkunde der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde.

den bleibenden Zähnen, das heißt die Karies ist doppelt so schnell durch.

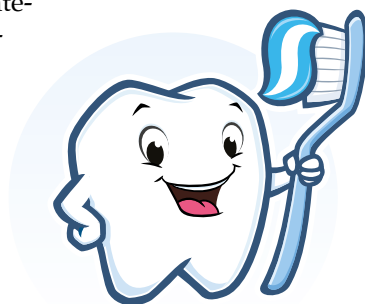
Die Milchzähne sind aber auch wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne. Deshalb ist es von großer Bedeutung, sie zu erhalten. Nun kommt oft der Einwand: „Aber das sind ja nur Milchzähne, die fallen doch eh aus!“ Das stimmt, allerdings fallen die hinteren Milchbackenzähne, die so genannten 5-er, erst mit etwa zwölf Jahren aus. Sollte also mit vier Jahren ein Loch in diesem Zahn diagnostiziert werden,

dann muss der Zahn immer noch acht Jahre halten! Üblicherweise werden im Falle eines Falles Kunststofffüllungen oder Kinderkronen gemacht. Viele Neuerungen bei den Materialien und Methoden der modernen Kinderzahnheilkunde machen ein sanftes, kindgerechtes Vorgehen möglich.

DIE MILCHZAHNKARIES

Bei Kleinkindern beginnt die Karies in fast allen Fällen an den Außenseiten der oberen Schneidezähne, nahe beim Zahnfleisch. Es lohnt sich also, etwa einmal im Monat die Lippe Ihres Kindes hochzuheben, die Zahnoberflächen mit einem Tuch sanft abzutrocknen und nachzusehen, ob eine weiße Girlande

zu sehen ist, die sich nicht abwischen lässt. Dies ist eine sogenannte Entkalkung, also eine Kariesvorstufe, die mit den entsprechenden Maßnahmen noch auszuheilen ist.

**WAS KANN ZUR KARIESVORBEUGUNG GETAN WERDEN?**

Neben den bekannten Maßnahmen wie einer guten Mundhygiene und einer vernünftigen Ernährung gibt es noch ein paar Maßnahmen, die leicht umzusetzen sind und das Kariesrisiko senken:

- Gehen Sie **frühzeitig und regelmäßig** mit Ihrem Kind zur **Kontrolle**: Damit werden nicht nur die Zähne kontrolliert, sondern das Kind gewöhnt sich auch an die Umgebung und die Personen. Es weiß, wie es sich anfühlt, wenn jemand in den Mund schaut. Sollte später doch einmal eine Reparatur nötig sein, tut man sich im bekannten Umfeld viel leichter.
- **Seien Sie Vorbild**: Kinder ahmen die Eltern nach. Wenn die Eltern regelmäßig Mundhygiene betreiben, gehört es für die Kinder zur Norm.
- Sie wissen, dass Sie schlechte Zähne haben? Dann lassen Sie möglichst alles sanieren, bevor Ihr Kind Zähne bekommt und gehen Sie **regelmäßig zur Mundhygiene und Kontrolle**.
- **Verwenden Sie Xylit**: Xylit oder auch Birkenzucker ist ein Zuckeraustauschstoff, der fast die gleiche Süßkraft hat wie Haushaltszucker aber weniger Kalorien und auf den Stoffwechsel der Kariesbakterien teilweise hemmend wirkt.
- **Verwenden Sie Probiotika**. Diese sind in Lebensmitteln, wie etwa Joghurts, aber auch in Lutschtabletten und Tropfen enthalten. Dabei zählt die Tatsache, dass die Bakterien sich bei Kindern nach dem Prinzip „wer zuerst kommt, mahlt zuerst“ ansiedeln. Je früher und je mehr die „guten“ Mikroorganismen in den Kindermund gelangen, um so höher die Chance, dass der Effekt bestehen bleibt. So kann man durch diese einfache, zusätzliche Maßnahme eine Reduktion des Kariesrisikos bei Kindern erreichen.

*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 OOZYTE?**
 - a. weibliche Keimzelle
 - b. gutartiger Tumor
 - c. bösartige Zyste
- ② **Was ist SOCIAL FREEZING?**
 - a. Mobbing
 - b. Facebook Kontaktsperre
 - c. Eizellen einfrieren
- ③ **Was beschreibt das PUPPENKOPF-PHÄNOMEN?**
 - a. nervöse Augenlider
 - b. Augenstarre
 - c. Gesichtsmuskelstarre
- ④ **ALKALOSE beschreibt im Blut**
 - a. Säure-Basen-Verhältnis
 - b. Fettwerte
 - c. Entzündungsmarker
- ⑤ **Wo wird KORTISON im Körper gebildet?**
 - a. Bauchspeicheldrüse
 - b. Leber
 - c. Nebenniere
- ⑥ **SEDATIVA sind**
 - a. Beruhigungsmittel
 - b. Potenzmittel
 - c. Hormonspritzen
- ⑦ **DER QUADRICEPS befindet sich**
 - a. im Schulterbereich
 - b. im Oberschenkel
 - c. im Arm

AUFLÖSUNG

1a. griech. „oos“ für Ei und „kytos“ für Zelle, 2c. Durch moderne medizinische Verfahren können Eizellen vorsorglich eingefriert werden. 3b. Wenn der Kopf einer Person schnell in horizontaler oder vertikaler Richtung hin und her bewegt wird, ist die adäquate Reflexantwort eine Bewegung der Augen entgegen der Drehrichtung des Kopfes. Bei komatösen Personen entfällt dieser Reflex. 4a. Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt im Blut, 5c. Nebenniere, 6a. Beruhigungsmittel, 7b. Oberschenkel-Streckmuskulatur

SIND NAHRUNGSGERGÄNZUNGSMITTEL SINNVOLL?

Schon Hippokrates wusste: „Wer sich richtig ernährt, der braucht keine Medizin. Wer sich falsch ernährt, dem hilft keine Medizin.“ Daran hat sich theoretisch nichts geändert. Allerdings sieht die Ernährung heute in der Praxis ganz anders aus als noch vor 2.000 Jahren.

Dr. Michael Spitzbart

Als Arzt messe ich tagtäglich die essentiellen Stoffe im Blut meiner Patienten. Und es existieren viel häufiger als gedacht deutliche Defizite bei den lebensnotwendigen Substanzen.

Grundsätzlich unterscheiden wir 47 essentielle Nahrungsbausteine, die in vier Gruppen unterteilt werden: das sind die Aminosäuren, Fettsäuren, Vitamine und Spurenelemente.

URSACHE VOR SYMPTOM

Im Rahmen der Schulmedizin spielen diese Substanzen kaum eine Rolle, geschweige denn werden sie je gemessen. Wenn man aber durch einen unerkannten Mangel krank wird, dann werden gegen die Krankheiten Medikamente verordnet. Es wird also das Symptom, nicht aber dessen Ursache bekämpft. Und dieser falsche Ansatz ist für uns schon so normal geworden, dass das kaum noch jemandem auffällt. Dabei könnte man fast jedes Medikament durch essentielle Stoffe in der richtigen Dosis ersetzen. Das Problem dabei: diese natürlichen Stoffe kann die Pharmaindustrie nicht für sich patentieren, Medikamente dagegen schon. Ich finde es dagegen hilfreicher erst alle natürlichen Möglichkeiten auszuschöpfen, bevor man zu Medikamenten greift.

Meinen Patienten erkläre ich diesen Zusammenhang gerne am Beispiel einer Regentonne mit 47 Dauben. Wenn alle Dauben bis zum oberen Rand reichen, dann ist die Tonne zu 100 Prozent mit Wasser gefüllt. Ist aber nur eine einzige Daube

DR. MICHAEL SPITZBART

Spezialist für präventive und orthomolekulare Medizin

„Der Arzt der Zukunft sollte eher ein Betreuer der Gesunden als ein Behandler der Kranken sein.“



der Regentonne niedriger, dann bestimmt die niedrigste Daube, wie voll das Fass wird. Das gleiche Prinzip kann man auf den menschlichen Organismus übertragen. Ist nur ein essentieller Stoff lediglich zu 70 Prozent vorhanden, dann läuft das ganze System auf 70 Prozent. Das ist das so genannte Minimumgesetz.

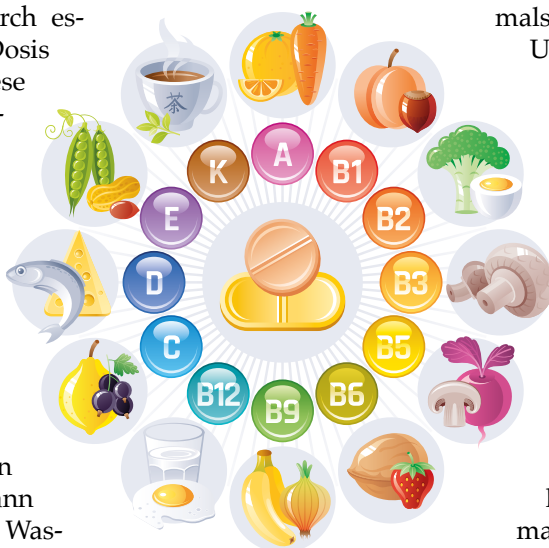
MÄNGEL AUSGLEICHEN

Am häufigsten fehlen vielen Menschen heutzutage gehirnaktive Aminosäuren, die im Gehirn in das Stimmungshormon Serotonin oder das Antriebshormon Dopamin umgewandelt werden. Besonders unter Stress, in der Schwangerschaft und Stillzeit werden diese Eiweißbausteine nämlich vermehrt verbraucht. Und das Gehirn kann nur so viel von diesen begehrten Hormonen herstellen, wie Aminosäuren vorhanden sind.

Von September bis April messe ich ganz häufig einen Mangel an Vitamin D, welches mangels Sonneneinstrahlung oft nicht ausreichend produziert werden kann. Patienten mit Tinnitus, Schwindel, Hörsturz oder Migräne leiden fast immer unter einem Magnesiummangel.

Kinder mit ADHS leiden wiederum vielfach an Zink, B-Vitamine oder Folsäure.

Unsere Ernährung liefert längst nicht mehr all das, was wir wirklich brauchen. Das liegt allein schon an der Kalorienmenge, die sich in den letzten 100 Jahren, dank Stekdosen und Auto statt Muskelkraft und Bewegung, mehr als halbiert hat. Dafür hat der Stress zugenommen, was zu einem zusätzlichen Verlust von Aminosäuren und Magnesium führt. Darum gehören Nahrungsergänzungsmittel zu meinem Behandlungskonzept. Die beste Wirkung erzielt man nach vorheriger Messung und dann gezielter Substitution.



SANAPONTE

Bausteine für Ihre Gesundheit

Müde?

Gestresst?

Erschöpft?

Antriebslos?



Sanaponte Mental Fit liefert Ihnen Bausteine wie:

- Hochdosierte Nervenvitamine (Vitamin B1, B2, B3, B6, B12)
- Essentielle Aminosäuren
- Vitamin C
- Mineral- & Spurenelemente
- Hochdosierte Omega 3-Fettsäuren

Zur Unterstützung der Gehirnfunktion, des Nervensystems, bei oxidativem Stress und Müdigkeit.

Vitamin C, B2, Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin B1, B2, B3, B6, B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Magnesium, Vitamin C, B2, B6, B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.

Sanaponte GmbH | Bausteine für Ihre Gesundheit

Gewerbepark BWB 26 | 83052 Bruckmühl | Tel.: +49 (0) 80 62 / 72 51 352 | Fax.: +49 (0) 80 62 / 72 51 354
info@sanaponte.de | www.sanaponte.de

Damit Kinder nicht zu oft krank werden, muss die Immunabwehr gestärkt sein. Mit Prävention und den richtigen Abwehrhilfen lassen sich viele Krankheiten vermeiden.

INFEKTPROPHYLAXE FÜR KINDER

IMMUNSTARK IM

Vor allem im Herbst und Winter haben Eltern das Gefühl nicht Mutter oder Vater, sondern Krankenpfleger zu sein. Rinnende Nasen, Schnupfen, Husten, Fieber oder Atemwegsinfekte während der Kindergarten- oder Schulzeit sind keine Seltenheit. In erster Linie werden Krankheiten durch Viren ausgelöst und hier sind es vor allem jene, die den Atemwegstrakt betreffen, wie Influenza-, Para Influenza-, Adenoviren aber auch Viren, die über den Verdauungstrakt in den Organismus gelangen. Weniger häufig, dafür oft mit dramatischem Verlauf, sind bakterielle Infektionen wie Keuchhusten, oder eine Lungenentzündung, bei der die Impfung die beste Prophylaxe darstellt.

UNSER IMMUNSYSTEM

Damit es zu einer Infektion kommen kann, braucht es einerseits krankmachende Erreger wie Bakterien oder Viren und andererseits einen empfindlichen Organismus. Unser Immunsystem schützt uns grundsätzlich vor krankmachenden äußeren Einflüssen.

Bei Säuglingen wird das Immunsystem primär schon während der Schwangerschaft über das mütterliche Immunsystem vorbereitet und unterstützt. Dieser Schutz hält für circa drei Monate an und wird zusätzlich über die Muttermilch unterstützt. Ab der Geburt arbeitet das eigene Immunsystem. Es lernt täglich über Kontakte zu unserer Umwelt mit äußeren Reizen

adäquat umzugehen. Eine wichtige Aufgabe des Immunsystems ist es, Bakterien und Viren abzuwehren, andererseits Fremdstoffe nicht überzubewerten und somit Allergien auszulösen.

Abwehrzellen des Immunsystems sind typischerweise an unseren körperlichen Eintrittspforten vermehrt vorhanden. Das sind in erster Linie die Schleimhäute der Atemwege und ganz besonders jene des Verdauungstraktes. Es ist für unser Immunsystem also wichtig, schon frühzeitig Kontakt zu fremden Stoffen zu bekommen, um ein Immungedächtnis zu bilden. Ein Aufwachsen in steriler Umgebung hätte fatale Folgen. Üblicherweise hat das Immunsystem eines Säuglings noch wenig zu tun, zusätzlich geschützt durch mütterliche Antikörper kann es sich langsam aufbauen. Im Normalfall bekommt das Immunsystem erst mit dem Eintritt in eine Gemeinschaftseinrichtung wie Kindergarten oder Schule mehr Kontakt zu Viren und Bakterien, was sich in vermehrten Infekten äußert.

PRÄVENTION

Eltern können nun versuchen, die Belastung für das kindliche Immunsystem im Rahmen zu halten, indem ein gewisses Maß an Hygiene eingehalten wird. Dazu gehören: Regelmäßiges Hände waschen, nicht alles in den Mund stecken, Menschenansammlungen meiden. Ebenso allgemeinen Stress für den Organismus vermindern und für einen geregelten Tagesablauf mit ausreichend Schlaf sorgen. Auch das Vermeiden von Temperaturstress – zu warm

DR. HOLGER
FÖRSTERKinderarzt, Sportmedizin,
Manualmedizin

„Es ist für unser Immunsystem wichtig, schon frühzeitig Kontakt zu fremden Stoffen zu bekommen, um ein Immungedächtnis zu bilden.“

HERBST UND WINTER

ist genauso schlecht wie zu kalt – gehört dazu. Zudem sollten gerade in der kalten, trockenen Jahreszeit ausreichend Flüssigkeit und Vitamine zugeführt werden. Als hilfreich erweist sich auch das Erhöhen der Luftfeuchtigkeit in beheizten Räumen während der kalten Jahreszeit, um Schleimhäute zu entlasten, sowie regelmäßige Nasenspülungen. Auch moderater Sport beziehungsweise körperliche Bewegung aktiviert die Abwehrkräfte und bringt durch vermehrtes Schwitzen und Schleimsekretion schädigende Einflüsse aus dem Körper.

FIT UND FIEBERFREI

Früher galt die Regel: Drei Tage fieberfrei, bevor man wieder in den Alltag zurückkehrt. Diese Regel gilt heute nur mehr bedingt. Grundsätzlich sollten Kinder mindestens 24 Stunden fieberfrei sein. Erweitert wird diese Empfehlung für die Wiederaufnahme von Sport. Hier sollte zumindest die gleiche Anzahl an Tagen Fieberfreiheit bestehen wie man Fieber gehabt hat, bevor wieder mit verstärkter körperlicher Aktivität begonnen wird.



INFEKTPROPHYLAXE – TIPPS ZUR ABWEHRHILFE

Zu den bereits erwähnten Verhaltensmaßnahmen beziehungsweise Ernährungsempfehlungen gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, das kindliche Immunsystem zu unterstützen. Dazu gehören auch Substanzen aus dem naturkundlichen Bereich, die wegen ihrer positiven Effekte auf den Verlauf viraler Atemwegserkrankungen heilfördernd reagieren.

- **Umckaloabo** wird aus einer afrikanischen Pflanze hergestellt. Eingesetzt wird es zur Infektophylaxe aber auch Therapie von viralen Atemwegserkrankungen.
- **Echinacea** wird aus dem Sonnenhut gewonnen. Es wirkt teilweise vorbeugend und unterstützend zu Beginn einer akuten Infektion der Atemwege.
- **Camphora** ist ebenfalls zu Beginn einer Verkühlung sehr hilfreich, insbesondere wenn Kälte und Nässe die Auslöser waren.
- **Broncho vaxom** ist ein Bakterienlysat von verschiedenen häufigen Krankheitserregern. Es wird als Kur über 3 Monate je 10 Tage eingesetzt und bietet so einen Schutz für die kalte Jahreszeit.
- **Luivac** zeigt eine stimulierende Wirkung auf das schleimhautassoziierte Immunsystem. Die Einnahme soll über 2 x 28 Tage mit einem Monat Pause erfolgen.

Die Kraft der Natur.

BORROMÄUS
APOTHEKEBORROMÄUS APOTHEKE &
REFORMHAUS mit Saftbar

- Nährstoffberatung
- Ernährungsbildung
- Darmgesundheit
- Aromatherapie
- Traditionelle Europäische Medizin
- Medikationsmanagement

Gaisbergstraße 20
5020 Salzburg Parsch
Tel.: 0662/64 36 55
www.borromaeuspoint.at

„Jeder Mensch hat eine Geschichte. Für mich steht im Vordergrund, dass man in der Medizin integrativ arbeitet“, sagt Mahtab Saidi-Zecha, Wahlärztin für Allgemein- und Vitalmedizin in Salzburg.

DR. MAHTAB SAIDI-ZECHA IM PULS-PORTRAIT

DER MENSCH IM MITTELPUNKT



DR. MED. MAHTAB SAIDI-ZECHA

- **Familienstand:** verheiratet, 2 Kinder
- **Geburtsort:** Teheran
- **Geburtsdatum:** 26.5.1966
- **Ausbildung:** Matura in Salzburg, Medizin-Studium an der Universität Wien
- **Zusatzausbildungen:** Akupunktur, Mesotherapie, Tropenmedizin, zahlreiche Ausbildungen im Bereich der Ästhetik, Homotoxikologie in Ausbildung
- **Ich lese:** Fachbücher (immer), Hermann Hesse, klassische Literatur
- **Sport:** Fitnessstudio, Tanzen
- **Ich esse gerne:** vegetarisch, Reisgerichte
- **Liebste Reiseziele:** Südamerika, Iran (leider noch zu verkannt), Asien
- **Selbsteinschätzung:** ich sprudle vor Ideen, bin sehr kommunikativ

Schon als Kind war für Dr. Saidi-Zecha klar, dass Sie Ärztin werden wollte. „In meiner Studienzeit wurde mir bewusst, dass ich mich nicht nur auf ein Fach spezialisieren möchte. Daher wählte ich zunächst die Allgemeinmedizin“, sagt die Ärztin heute. Im Laufe der vergangenen Jahre hat Dr. Saidi-Zecha zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im In- und Ausland absolviert. Ihr Ziel war es, den Menschen in seiner Gesamtheit zu behandeln: „Aus meiner Sicht ist es nicht sinnvoll, nur einzelne Symptome zu

therapieren.“ So verknüpfte sie ihr Wissen aus der konventionellen Schulmedizin mit Elementen der Alternativmedizin, unter anderem aus der TCM und Akupunktur. Vor mehr als 20 Jahren entdeckte die Medizinerin auch ihre Begeisterung für die aus Frankreich stammende Mesotherapie.

Die Anwendungsgebiete sind vielseitig, sehr gute Erfolge werden im Bereich der Schmerztherapie und bei chronischen Erkrankungen erzielt. Ihr geht es nicht nur darum organische Erkrankungen zu behandeln, sondern so zu therapieren, dass es dem Menschen in seiner Gesamtheit gut geht. Diese Kombination von komplementärer und konventioneller Medizin wird auch als „Integrative Medizin“ oder „Body-Mind-Medizin“ bezeichnet, beschreibt Mahtab Saidi-Zecha ihren Zugang zu Patienten und Ihre Arbeitsweise als Medizinerin.

ÄSTHETIK & SELBSTWERT

Neben der Faszination für ganzheitliche Medizin erkannte die Ärztin schon früh ihre Leidenschaft für ästhetische Medizin. „Das Altern können wir nicht aufhalten. Doch es gibt heute wirksame Methoden, um die individuelle Schönheit zu betonen und zu erhalten. In der ästhetischen Medizin geht es darum, dass wir uns selbst Gutes tun und man auch auf sein Äußeres und damit auf sich selbst achtet, beschreibt Saidi-Zecha den Wert von Schönheitseingriffen. Die Kombination aus all diesen Ansätzen vereint Dr. Saidi-Zecha in ihrem Konzept der

Body-Mind-Medizin. „Ein Symptom hat viele Ursachen, die Therapie erfolgt im Idealfall umfassend und übergreifend.“ In ihrer Praxis für Vitalmedizin im Nonntal arbeitet sie deshalb mit Experten aus den Bereichen Ästhetik, Yoga, Psychologie und Physiotherapie zusammen. „Viele Patienten leiden darunter, nicht als Mensch wahrgenommen zu werden. Dabei ist es wichtig, dass man sich ihrer annimmt und sie menschlich begleitet“, meint die Mutter zweier Kinder. Saidi-Zecha arbeitet auch als stellvertretende ärztliche Leiterin in der Privatklinik Salzburg in der Sinnhubstraße.





Eröffnung des neuen Institutsgebäudes am Uniklinikum: Dr. Klaus Offner, Univ.-Prof. Dr. Jürgen Koehler, Univ.-Prof. Dr. Eva Rohde, Priv.-Doz. Dr. Paul Sungler, LH Stv. Dr. Christian Stöckl, Dr. Jane Cadamuro, Landesrettungskommandant Ing. Anton Holzer, Univ.-Prof. Dr. Karl Sotlar [v.l.n.r.].



Nach nur drei Jahren Bauzeit sind Teile des neuen Institutsgebäudes in Betrieb gegangen. Nun sind hier die Universitätsinstitute für Medizinisch-Chemische Labor-diagnostik, für Transfusionsmedizin und für Pathologie, die Division für Medizinische Mikrobiologie sowie der Blutspendedienst des Roten Kreuzes untergebracht.

NEUES INSTITUTSGEBÄUDE AM UNIKLINIKUM SALZBURG MODERNSTE LABORTECHNIK

Nach der Inbetriebnahme der modernen Geräte- und Gebäudetechnik und einer vorauslaufenden umfangreichen Übersiedlungsplanung konnten die ersten Institute in das neue Institutsgebäude einziehen.

Nach nur drei Jahren Bauzeit sind Teile des neuen Institutsgebäudes am Uniklinikum Salzburg-LKH in Betrieb gegangen. Nun sind hier das Universitätsinstitut für Medizinisch-Chemische Labordiagnostik, die Division für Medizinische Mikrobiologie, das Universitätsinstitut für Transfusionsmedizin, das Universitätsinstitut für Pathologie und der Blutspendedienst des Roten Kreuzes untergebracht.

Die Errichtungskosten betrugen 42,3 Mio. Euro. „Durch die Zusammenführung von vier Instituten sowie dezentraler Laboreinheiten ergeben sich funktionale, strategische und wirtschaftliche Vorteile“, erläuterten Gesundheits- und Spitalsreferent LH Stv. Dr. Christian Stöckl und SALK Geschäftsführer Priv.-Doz. Dr. Paul Sungler. Zudem können freiwerdende Gebäude für andere Nutzungen zur Verfügung gestellt werden. Mit dem Institutsgebäude wurde beispielsweise eine gemeinsame molekulare Diagnostikeinheit nach einem modernen Raumkon-

zept geschaffen. „So können nun die Arbeitsabläufe effizienter bewerkstelligt werden. Ebenso konnte mit dem neuen Institutsgebäude für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein sehr gutes Arbeitsumfeld geschaffen werden,“ erklärt der Ärztliche Direktor des Uniklinikums Salzburg, Univ.-Prof. Dr. Jürgen Koehler. Das Universitätsinstitut für Transfusionsmedizin führt derzeit gemäß den Regularien zur Herstellung von Blutprodukten ein aufwändiges Qualifizierungs-prozedere der Laborgeräte sowie der zugehörigen Infrastruktur durch und wird das neue Institutsgebäude im 4. Quartal 2018 beziehen.

VERBESSERUNGEN IN DER PATHOLOGIE

Die neue Anordnung der Labore für die feingewebliche Diagnostik auf einer Ebene unter Einschluss des Kurzzeitarchivs verkürzt die Wege und steigert damit die Effizienz und Geschwindigkeit in der Diagnostik. Mit Inbetriebnahme des neuen Institutsgebäudes wurde durch Ge-

räteneuanschaffungen in allen wesentlichen diagnostischen Bereichen des Instituts das Qualitätsniveau in der Erstellung von feingeweblichen Präparaten noch einmal verbessert.

In der molekularpathologischen Diagnostik erlaubt die gemeinsame Nutzung der molekularen Diagnoseeinheit und ihrer Gerätschaften eine bessere räumliche Trennung einzelner Diagnoseschritte und einen Erfahrungsaustausch mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der jeweils anderen Institute. Eine großzügig dimensionierte Prosektur mit eigenem Verabschiedungsraum, Ankleideraum und einer Räumlichkeit für rituelle Waschungen hat den würdevollen Umgang mit Verstorbenen aller Glaubensrichtungen noch einmal verbessert.

NEUER BLUTSPENDEDIENTST

Nach 37 Jahren in der Lindhofstraße erhält der Blutspendedienst im Institutsgebäude ein neues zu Hause. Blutspender und Mitarbeiter freuen sich über die modernen und freundlichen Räume. „Das Rote Kreuz ist stolz mit dem Blutspendedienst Teil des modernen Laborgebäudes zu sein und gratulieren den SALK zum gelungenen Projekt“, sagt Landesrettungskommandant Ing. Anton Holzer.

Mit einem innovativen Lasersystem und richtig platzierten Fillern können die gleichen Resultate wie mit dem Skalpell erzielt werden – nur ohne die verräterischen Spuren und mit viel weniger Ausfallzeit.

NATÜRLICHE SCHÖNHEIT GANZ OHNE NARBEN!



Ein glattes, frisches Hautbild, das Natürlichkeit ausstrahlt, gilt auf der ganzen Welt als Schönheitsideal – und das auch jenseits der magischen Altersgrenze von 30 Jahren. „Ein operatives Facelift macht die Haut zwar glatter, zieht sie aber nur straff. Feine Fältchen und grobe Poren bleiben dem Patienten trotzdem erhalten – und nach dem Facelift bleiben sichtbare Narben zurück,“ sagt Dr. Ludger Meyer, Facharzt für Plastische Chirurgie in München.

LASER STATT MESSER

Mit Hilfe eines Erbium:YAG-Lasers lässt sich die Haut dagegen nicht nur glätten, sondern sie ist nach dem Eingriff auch ebenmäßiger und jugendlicher. In Deutschland ist die Praxisklinik Villa Bella in München die einzige Institution, die schon seit Jahren mit dem System arbeitet. „Die Patienten sind völlig fasziniert, wenn sie nach dem Eingriff die eigenen Vorher-Nachher Bilder be-

trachten! Sie sehen um Jahre jünger aus, ohne den künstlichen Ausdruck von Patienten nach einem operierten Facelift“, so Dr. Meyer, der mit dem hochmodernen Laser die Haut nicht nur glättet, sondern damit auch das Bindegewebe – Doppelkinn, Hängebäckchen – strafft und Tränensäcke verschwinden lässt.

Auch die sogenannten „bat flaps“ – die hängenden Hautpartien an den Oberarmen – kann Dr. Meyer auf diese Weise behandeln. Früher war hierbei eine Operation mit dem Skalpell die einzige Lösung – jetzt ist die Straffung auch ohne sichtbare Narben möglich.

www.villa-bella.org

DR. LUDGER MEYER

FA für Chirurgie und
Plastische Chirurgie in München
an der Villa Bella



„Jeder hat das Recht, sich schön und glücklich zu fühlen! Und wir helfen gerne dabei!“

Fotos: Meyer, villa-bella.org / ANZEIGE

6 GUTE GRÜNDE FÜR ORTHOFOCUS

- kompetente, ganzheitliche Beratung und Behandlung orthopädischer Beschwerden
- Röntgen, Computertomographie und Ultraschall in der Ordination ohne Wartezeiten
- gute Erreichbarkeit am zentralen Standort in der Privatklinik Wehrle-Diakonissen
- persönliche & freundliche Terminvereinbarung
- direkte Zusammenarbeit mit Fachärzten anderer Fachrichtungen
- kaum Wartezeiten
- Team aus spezialisierten Orthopäden: Dr. Eva Schafelner, Dr. Gerd Seitlinger und Dr. Roman Strassl

ORTHOFOCUS

KOMPETENZTEAM ORTHOPÄDIE

Privatklinik Wehrle-Diakonissen
Standort Aigen

Guggenbichlerstraße 20
5026 Salzburg
T +43 660 28 28 242
info@orthofocus.at
www.orthofocus.at

30 JAHRE

AUGENOPTIK KEBSAK

Das Familienunternehmen in zweiter Generation wird von Christian und Wolfgang Kepsak geführt. Der Augenoptikbetrieb nutzt innovativste Technik, um seinen Kunden den perfekten Service bei der Suche nach der optimalen Brille zu bieten.

Jedes Auge ist individuell – so individuell wie der Mensch selbst. Die Voraussetzung dafür, sein Sehpotential zu 100 Prozent auszuschöpfen, ist die genaue Vermessung seiner Augen. Auf der Suche nach der perfekten Brille leistet der Augenoptikbetrieb Kepsak in der Stadt Salzburg wertvolle Dienste. Mittels modernster Technik kann sowohl das perfekte Brillenglas als auch der zum jeweiligen Typ passende Brillenrahmen ermittelt werden. Ein Augen-Scan ermittelt exakt die nötigen Daten der Augen, um das optimale Brillenglas zu finden. Die Kombination mit einer 3D-Videovermessung ist schließlich Garant für bestes Sehen und für ein optimal auf den jeweiligen Typ angepasstes Brillengestell.

ANZEIGE | Foto: Kepsak



Kepsak
SALZBURG

Auch im Bereich Spezialsehhilfen hat sich Kepsak weit über die Grenzen der Stadt einen Namen gemacht. Menschen mit Netzhauterkrankungen finden hier den perfekten Service: nach einer exakten Vermessung und Simulation der späteren Sehleistung direkt im Geschäft erhalten Menschen mit stark beeinträchtigtem Sehvermögen maßgeschneiderte Präzisions-Sehhilfen und gewinnen so enorm an Lebensqualität zurück.

AUGENOPTIK KEBSAK GMBH

Maxglaner Hauptstraße 23, 5020 Salzburg

Telefon: 0662-82 00 14

www.kepsak.at

AUGENSCHUTZ

SONNENBRILLE IM WINTER

Die Sonnenbrille ist nicht nur im Sommer nützlich. Denn der Augenschutz im Winter ist mindestens genauso wichtig. Denn die für die Augen potenziell gefährliche UV-Strahlung ist von November bis März besonders intensiv, erklärt Dr. Patrick Marvan, Facharzt für Augenheilkunde. Die schädlichen UV-Strahlen sind im Winter noch viel gefährlicher als in den Sommermonaten. Während das sommerliche Grün nur sechs Prozent des Lichts reflektiert, sind es bei Schnee fast 95 Prozent. Nur eine Sonnenbrille mit hochwertigen Gläsern schützt die Augen sicher vor Bindehautentzündung oder schlimmeren Erkrankungen, so der Experte. Das energiereiche Licht ist nämlich sogar in der Lage, die Netzhaut zu schädigen.

FARBENWAHL DER GLÄSER

Wichtig ist auch die Farbauswahl der Gläser in der Sonnenbrille. Für den Winter nicht zu empfehlen, sind gelbe, blaue



DR. PATRICK MARVAN

Facharzt für Augenheilkunde

„Fast 40 Prozent der altersbedingten Hornhaut- und Bindehautveränderungen entstehen durch UV-Licht-Schäden.“



und grüne Gläser, die eine Schutzstufe von nur 0, 1 oder 2 aufweisen, beziehungsweise zur Kategorie S0, S1 oder S2 gehören. Im Winter sind graue und braune Gläser ratsam. Sie sollten zur Schutzstufe 3 oder zur Kategorie S3 gehören. Sie bieten selbst im schneereichen Hochgebirge ausreichend Schutz. Weitere Eigenschaften, die eine gute Sonnenbrille haben sollte, ist ausreichender Schutz vor blauem Licht. Denn dieses kann die Makula, also die Stelle des schärfsten Sehens, schädigen.

Fotos: 123rf.com, Marvan

In einer Zeit von permanenter Erreichbarkeit, mangelndem Halt durch verloren gegangene Strukturen sowie dem Smartphone als ständigen Begleiter, nehmen stressbedingte Erkrankungen rasant zu.

WIE STRESS UNSER IMMUNSYSTEM SCHWÄCHT



„Wann hast du zum letzten Mal einfach nichts getan“? Diese Frage stelle ich Menschen in meinem Umfeld gerne, sie regt zum Nachdenken an. Meist kann sich mein Gegenüber gar nicht mehr daran erinnern, wann er zum letzten Mal einfach nur „war“.

Magdalena Lublasser-Fazal

Wenn chronischer Stress über einen längeren Zeitraum auftritt, befindet sich unser Körper in permanenter Alarmbereitschaft. Davon sind viele Bereiche des Organismus betroffen. Stresshormone werden ausgeschüttet. Zu Beginn werden Immunreak-

tionen unterdrückt, um – wie in der Urzeit des Menschen – kampf- oder fluchtbereit zu sein. Nach akutem Stress, wie etwa nach einem wütenden Telefonat mit einem Kunden, ist unsere Abwehr für mehrere Stunden geschwächt. Kommen ständig neue Belastungen hinzu und nimmt der Stress nicht ab, erkennt der Körper ihn als echte Bedrohung. Auf immunologischer Ebene kommt es zu

**MAGDALENA
LUBLASSER-
FAZAL, MSc, BSc**

Psychologin



„Einfache Methoden zur Stressbekämpfung zeigen oftmals große Wirkung. ‚Sein statt Tun‘ lautet meine Botschaft.“

Entzündungsreaktionen. Die permanente erhöhte Stressbelastung schwächt das Immunsystem auf Dauer. Wir werden dann anfälliger für Infektionen. Experten für Psycho-Neuro-Immunologie sprechen auch davon, dass Dauerstress für Autoimmunerkrankungen und Krebserkrankungen mitverantwortlich ist.

SEIN STATT TUN

In der Psychotherapie beobachten wir seit einigen Jahren beeindruckende Erfolge mit dem Praktizieren von Achtsamkeit. Ob Body-Scan, achtsames Essen mit vollem Fokus auf den Genuss oder Atemübungen, die uns ins Hier und Jetzt bringen.

►►► DREI TIPPS GEGEN STRESS

Atmen

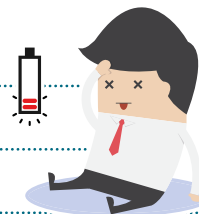
Klingt so einfach, doch unsere Atmung ist ein wichtiger Verbündeter im Kampf gegen Alltagsstress. Durch bewusstes Atmen kommen Körper und Geist zur Ruhe: Tiefe einatmen, den Atem für drei Sekunden anhalten, sanft ausatmen. Fünf Mal im eigenen Rhythmus wiederholen und den Unterschied spüren!

Im Moment sein

Schon vor dem Aufstehen rattert es im Kopf: So viel zu tun habe ich heute! Wir sind in Gedanken meist um Stunden und Tage voraus. Gute Planung ist wichtig, doch die regelmäßige Besinnung auf den Moment entstresset und sorgt für mehr Effizienz bei der aktuellen Aufgabe. Mehrmals täglich für eine Minute innehalten ist ein erster guter Schritt.

Rituale

Ein großer Stressfaktor ist die Rund um die Uhr-Erreichbarkeit und die daraus resultierende Haltlosigkeit. Kleine Rituale im Alltag geben wieder Orientierung: Wie etwa die Tasse Kaffee am Morgen, die voll Achtsamkeit genossen wird. Oder die Lieblingsplaylist, die bewusst und nicht nebenbei gehört wird.



BRUSTKREBS

FRÜHERKENNUNG RETTET LEBEN

Die Privatklinik Wehrle-Diakonissen in Salzburg-Aigen genießt in Sachen Brustkrebsvorsorge einen besonders guten Ruf. In der Radiologie verbessert die 3D-Mammografie die Früherkennung bei dichtem Brustgewebe enorm.

Über 120.000 Mammografien in den letzten 20 Jahren: Nicht zuletzt aufgrund dieser langjährigen Erfahrung ist die Radiologie der Privatklinik Wehrle-Diakonissen Teil des nationalen Vorsorgeprogramms „früh erkennen“. Als zertifizierte Einrichtung legt man großen Wert auf eine moderne medizintechnische Ausstattung. „Unser volldigitales Mammografie-System ist auch mit Tomosynthese ausgestattet“, erklärt Primar Dr. Rudolf Kaiser, leitender Radiologe an der Privatklinik Wehrle-Diakonissen. „Die Tomosynthese ist ein modernes Verfahren zur Brustkrebsdiagnostik, das im Gegensatz zur herkömmlichen Mammografie eine pseudo-dreidimensionale (3D) Darstellung der Brust ermöglicht.“

PRÄZISE DARSTELLUNG VON DICHTEM GEWEBE

Die hohe Auflösung schafft eine besonders gute Bildqualität, die hilft, kleinste, nicht tastbare Knoten, Tumore und Verkalkungen, die auf Bösartigkeit hinweisen können, festzustellen. Die Tomosynthese läuft wie eine klassische Mammografie ab und fertigt in wenigen Sekunden präzise Bilder an. „Die Strahlenbelastung liegt immer deutlich unter den aktuell gültigen Grenzwerten“, betont Primar Kaiser. Zusätzlich zur



Mit Tomosynthese kann Brustkrebs noch genauer erkannt werden, um ihn bestmöglich und früh behandeln zu können.

Mammografie wird immer auch ein Ultraschall durchgeführt. „Diesen Qualitätsstandard haben wir uns schon vor Jahren selbst auferlegt“, so Kaiser. Darüber hinaus werden alle Mammografie-Bilder des Früherkennungsprogrammes von zwei Fachärzten für Radiologie nach dem 4-Augen-Prinzip ausgewertet.

SENSIBLE PATIENTINNENBETREUUNG

Das Mammografie-Team der Privatklinik Wehrle-Diakonissen weiß auch um die Wichtigkeit der zwischenmenschlichen Komponente. „Wir nehmen uns für jede einzelne Patientin Zeit und betreuen sie mit viel Einfühlungsvermögen“, so Ingrid Neumann, leitende Radiologietechnologin. Viele Frauen würden nach der Untersuchung erleichtert feststellen, dass diese weder besonders unangenehm noch langwierig ist.

MAMMOGRAFIE ALS KASSENLEISTUNG

Die Mammografie gilt als verlässlichste Methode zur Früherkennung von Brusttumoren. „Wird Brustkrebs in einem frühen Stadium diag-

nostiziert, sind die Heilungschancen sehr gut“, unterstreicht Primar Dr. Kaiser. „Wir freuen uns, dass wir die Mammografie und die Tomosynthese in unserer Privatklinik als Kassenleistung anbieten können. Mit ihrer freigeschalteten E-Card kann jede Salzburgerin ab 40 diese wichtige Vorsorgeuntersuchung in der Privatklinik Wehrle-Diakonissen kostenlos in Anspruch nehmen.“

KOMPETENZ-ZENTRUM BRUSTGESUNDHEIT

Die Mammografie ist Teil eines Kompetenz-Zentrums, das besonderes Augenmerk auf die Diagnostik und operative Therapie legt. „Die Zusammenarbeit von Radiologie, Pathologie, internistischer Onkologie, Strahlentherapie, plastischer Chirurgie, Gynäkologie und Komplementärmedizin ist uns sehr wichtig“, bringt es Univ.-Prof. Dr. Christian Menzel auf den Punkt.

PRIVATKLINIK WEHRLE-DIAKONISSEN

Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg
Radiologie: Telefon +43 662 905 09 - 640

➔ www.pkwd.at

➔ www.frueh-erkennen.at

Eine Krebserkrankung bedeutet nicht nur für den Erkrankten, sondern auch für sein gesamtes persönliches Umfeld eine große Veränderung und Belastung. Angehörige krebserkrankter Menschen sind keine „Anhängsel“ der Erkrankten, sondern in ihrer ganz persönlichen Betroffenheit zu respektieren.

KREBSHILFE

ANGEHÖRIGE TRAGEN AUCH EINE SCHWERE LAST

Angehörige an Krebs erkrankter Menschen müssen sich mit vielen neuen und unbekannten Dingen auseinandersetzen – der Alltag verändert sich, zusätzliche Aufgaben müssen übernommen werden, gewohnte Strukturen verlieren ihre Gültigkeit, Flexibilität und Neuorientierung sind gefordert. Dazu kommen die große emotionale Belastung und oftmals auch finanzielle und existenzielle Sorgen“, erklärt Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel.

Für Kinder sind dabei solche Ausnahmesituationen immer besonders belastend. Allein im Bundesland Salzburg sind jährlich rund 600 Kinder mit einer Erkrankung eines Elternteils konfrontiert. „Kinder beginnen sich Sorgen zu machen und nach Gründen zu suchen, warum man mit ihnen nicht spricht. Kinder wollen Informationen von ihren Eltern, denn sie sind die wichtigsten Bezugspersonen“, so Psychoonkologin Mag. Martha Lepperdinger.

DAS GESPRÄCH MIT ERKRANKTEN

Viele Angehörige haben das Gefühl, nicht die richtigen Worte zu finden. Aus Hilflosigkeit und Angst wird daher häufig geschwiegen. Experten raten: Suchen Sie das Gespräch. „Überfordern Sie den Patienten nicht mit Tipps. Achten Sie grundsätzlich darauf, den Erkrankten nicht mit gut gemeinten Ratschlägen oder Erfahrungsberichten anderer Patienten und Recherchen aus dem Internet zu überschütten. Das ist zwar gut ge-



Gerade Kinder spüren schnell, wenn man ihnen etwas verheimlicht. Eine offene Kommunikation bei Krebserkrankungen im familiären Umfeld ist daher besonders wichtig.

meint, verunsichert allerdings mehr, als es hilft“, so Lepperdinger weiter. Auch Phrasen sind kontraproduktiv, wenn man das Gespräch mit einem Betroffenen sucht: „Lass Dich nicht unterkriegen“ oder „Da musst Du jetzt durch“ sollten Sie besser ersetzen durch empathische Fragen wie beispielsweise: „Was brauchst Du gerade jetzt?“ oder „Wie fühlst Du Dich?“.

VERTRAUEN SCHAFFEN, GRENZEN RESPEKTIEREN

Es ist wichtig, ein gegenseitiges Klima von Achtung und Vertrauen zu schaffen, indem die Grenzen des Erkrankten und die des Angehörigen respektiert werden. Jeder Mensch ist unterschiedlich und was für den

einen gut ist, ist für den anderen schon viel zu viel und wird oftmals als Bevormundung empfunden. Es ist aber auch wichtig, dass der Angehörige seine eigenen Grenzen gut kennenlernt und auch wahrnimmt. Wenn diese nämlich überschritten werden, sollte rasch professionelle Hilfe gesucht werden.

www.krebshilfe-sbg.at

KREBSHILFE SALZBURG

Die Krebshilfe ist im ganzen Bundesland Salzburg mit Beratungsstellen und einer mobilen Beratung vertreten. Telefonische Beratung unter 0662 873536 oder via E-Mail: beratung@krebshilfe-sbg.at

AK GIBT RECHTSTIPPS

WAS TUN BEI SCHWERER KRANKHEIT?

Die 52-jährige Maria M. war gerade am Weg von der Arbeit nach Hause. Es regnete in Strömen. Plötzlich verlor sie die Kontrolle über ihr Fahrzeug. Nur ein kurzer Moment, der aber das Leben der Salzburgerin völlig auf den Kopf stellte.

Die nächsten Monate waren geprägt von Krankenhaus, Operationen und Reha-Stunden. Als wäre das noch nicht genug gewesen, wurde die Salzburgerin von ihrem Vorgesetzten darüber informiert, dass er sie kündigen müsse, wenn sie nicht bald auf ihren Arbeitsplatz zurückkehre.

KOMPETENTE BERATUNG

Besorgt wandte sich Maria M. an die Sozialversicherungs-Beratung der Arbeiterkammer. Sie wollte sich über Arbeitslosengeld und Mindestsicherung informieren. In der Beratung



wurde sie auf die „Wiedereingliederungsteilzeit“ aufmerksam gemacht: Mit dieser Arbeitszeit-Reduzierung soll Personen nach einer längeren Erkrankung der Wiedereinstieg in den Job erleichtert werden. Als Maria M. ihrem Arbeitgeber da-

von berichtete, stimmte er diesem Modell zu. „Frau M. ist seit einigen Monaten zurück im Job und kurz davor, wieder Vollzeit zu arbeiten“, freut sich AK-Präsident Peter Eder. „Das Schicksal der Salzburgerin ist kein Einzelfall. Rund 7.000 Mal helfen wir jährlich bei Fragen rund um die Gesundheit.“

Die neue Broschüre „Was tun bei schwerer Krankheit?“ bietet Betroffenen einen kompakten Wegweiser zu den Themen Krankheit und Arbeitsverhältnis, Rehabilitation, berufliche Neuorientierung, Berufsunfähigkeit, Pflegegeld uvm. Als Download zu finden auf:

www.ak-salzburg.at/broschueren

ARBEITERKAMMER SALZBURG

Markus-Sittikus-Str. 10, 5020 Salzburg
Telefon: 0662 86 87-89

www.ak-salzburg.at

Foto: Shutterstock

Anzeige

BEFREIE
DEINE
AUGEN.

ZEIG DEIN
WAHRES
GESICHT.

Befreie Deine Augen mit der individuellen iLasik-Laseroperation.

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

SICHER DURCH 20 JAHRE ERFAHRUNG!

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



FREISEHEN
LASERZENTRUM

KOMPETENT.
ERFAHREN.
SICHER.

ÖSTERREICH BEI TRANSPLANTATIONEN SPITZE

TAUSCH FÜRS LEBEN

Im Verhältnis zur Einwohnerzahl werden in Österreich mehr als doppelt so viele Lungentransplantationen als in Deutschland vorgenommen. Auch bei Herz- und Schilddrüsentransplantationen liegt Österreich im europäischen Spitzenfeld.

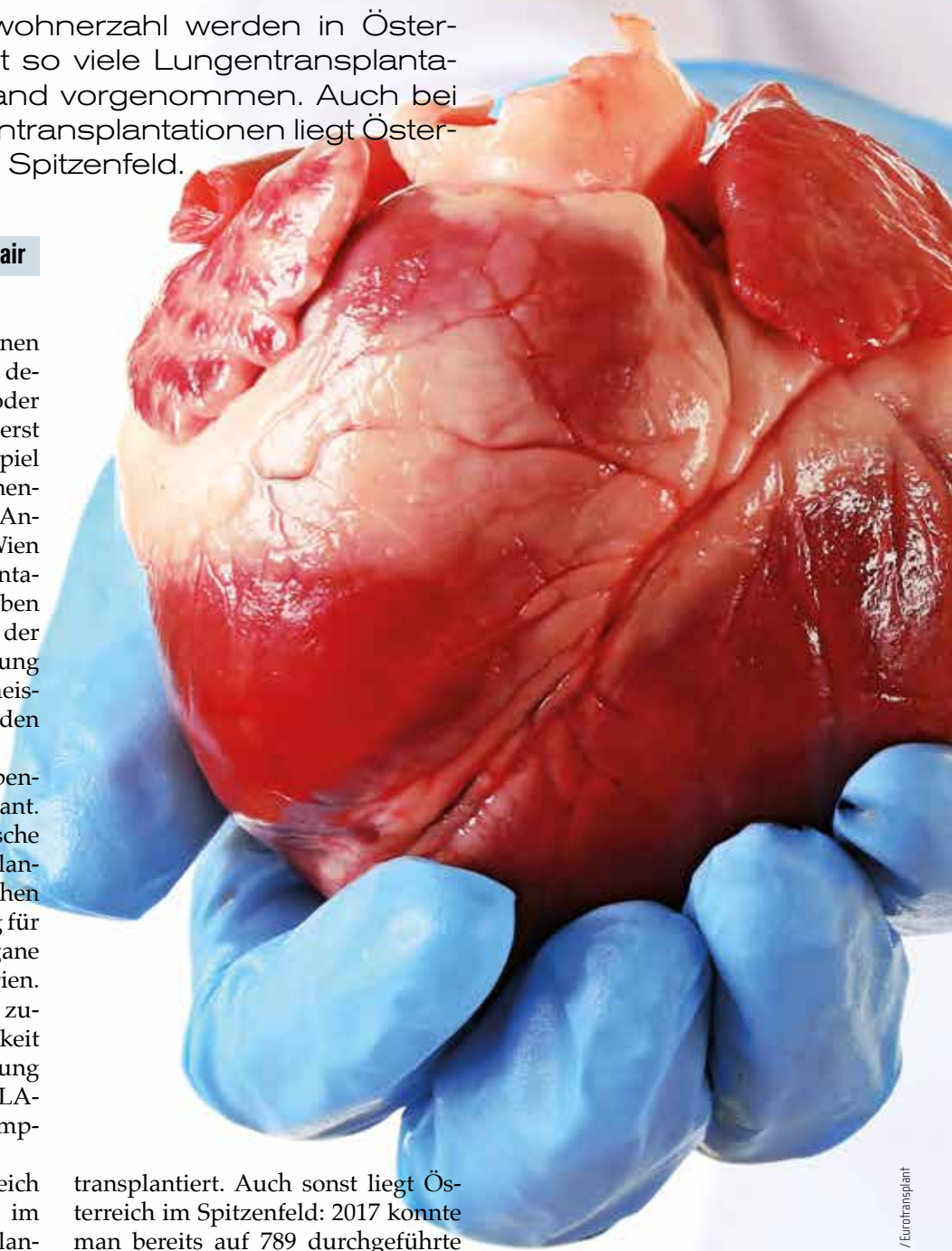
Dr. Brigitte Gappmair

Dass es zu Situationen kommen kann, in denen es um Leben oder Tod geht, hat sich erst kürzlich am Beispiel Niki Laudas gezeigt. Der prominente Österreicher hätte ohne die Anfang August 2018 im AKH in Wien durchgeführte Lungentransplantation nur noch wenige Tage zu leben gehabt. Um wie lange sich mit der neuen Lunge die Lebenserwartung des dreimaligen Formel-1 Weltmeisters verbessert hat, darüber wurden keine Prognosen gewagt.

Bekommen hat Lauda die Spenderlunge über Eurotransplant. Diese unabhängige europäische Organdrehscheibe, der 81 Transplantationszentren in acht europäischen Ländern angehören, ist zuständig für die Zuteilung aller Spenderorgane nach streng medizinischen Kriterien. Bei ihr laufen alle Informationen zusammen, etwa was die Dringlichkeit betrifft oder die Übereinstimmung in den Gewebemerkmale (HLA-Match) von Spenderorgan und Empfänger.

Laut Eurotransplant liegt Österreich im internationalen Vergleich im Spitzenfeld, bei Lungentransplantationen ist Österreich – relativ zur Einwohnerzahl gesehen – sogar an erster Stelle. So werden am AKH in Wien jährlich mehr als 100 Lungen

transplantiert. Auch sonst liegt Österreich im Spitzenfeld: 2017 konnte man bereits auf 789 durchgeführte Transplantationen solider Organe verweisen, ein weiterer Anstieg zu den Jahren zuvor. Aber auch in Österreich ist die Situation des Or-



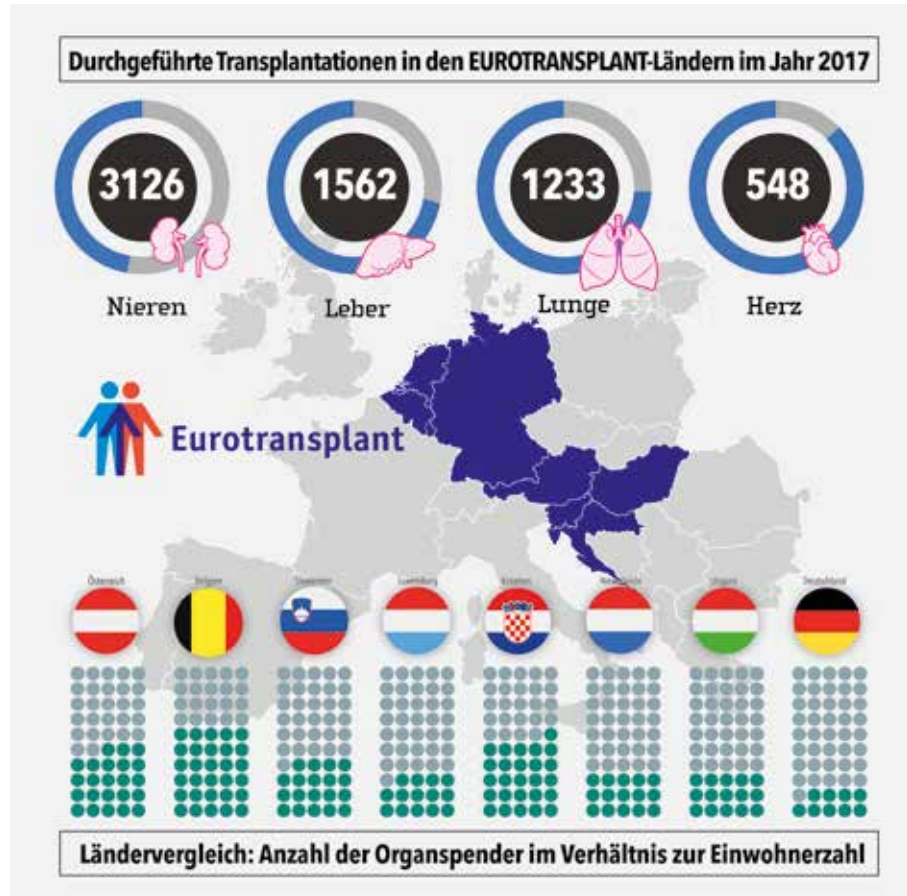
ganspendesystems verbesserungswürdig. Wie aus dem aktuellen Transplantationsbericht des Österreichischen Bundesinstituts für Gesundheitswesen (GÖG) hervorgeht, sind zur Zeit 780 Personen auf der Warteliste für ein Spenderorgan registriert. Auf eine Niere, dem am öftesten transplantierten Organ, wartet man mittlerweile 38 Monate, also länger als drei Jahre.

IN ÖSTERREICH IST JEDER EIN POTENTIELLER ORGANSPENDER

In Deutschland wartet man derzeit fast acht Jahre auf eine Spenderniere. Die Warteliste umfasst schon mehr als 10.000 Personen. Das liegt daran, dass in Deutschland einer Organentnahme ausdrücklich zugestimmt werden muss. In Österreich und den meisten europäischen Ländern gilt dagegen jeder als potentieller Organspender.

Eine Organentnahme ist laut Transplantationsgesetz „nur dann unzulässig, wenn dies ausdrücklich verweigert wird.“ (Widerspruchsregelung). Aber auch in Österreich verweigern immer mehr Menschen eine Organentnahme: 2017 ließen sich 2.459 Personen ins Widerspruchsregister eintragen, insgesamt sind es aktuell 34.203 Personen, die bekunden, nicht als Organspender zur Verfügung zu stehen. „Den Leuten ist nicht bewusst, wie viele Menschen auf ein Spenderorgan angewiesen sind, und dass sie selbst auch in eine solche Situation kommen könnten“, kritisierte jüngst der deutsche Mediziner Karl Lauterbach.

Für Oberarzt Dr. Michael Franzen, der in Salzburg an der 1. Medizinischen Abteilung der SALK für die Nachsorge von Transplantierten zuständig ist, sei die gesetzliche Regelung nicht das alleinige Problem. In Belgien beispielsweise, wo eine Mischform von Zustimmungs- und Verweigerungsregelung besteht, ist die Bereitschaft Organe zu spenden sehr hoch. „Dort hat man generell eine positive Einstellung dazu.“ Ein massives Problem sei aber, dass es einfach an Informationen fehlt, ist der Salzburger Transplantationsexperte überzeugt. Da gehöre der Hebel angesetzt, so Franzen.



Im Vorjahr wurden in den Eurotransplant-Ländern bereits mehr als 6.500 Transplantationen durchgeführt. Mit 23 Spendern pro 1 Million Einwohnern liegt Österreich im europäischen Spitzenfeld. Führend bei den Organspendern ist Spanien, das es auf 43 Spender pro 1 Million Einwohner bringt. Deutschland ist mit nur 9 Spendern pro 1 Million Einwohner absolutes Schlusslicht.

Quelle: Eurotransplant

NACH DER TRANSPLANTATION

AUFWÄNDIGE NACHSORGE

Mit einem Spenderorgan ist man für den Rest seines Lebens Patient. Das erfordert eine umfangreiche Betreuung. In Salzburg ist man darauf spezialisiert.

Österreichweit gibt es vier Standorte, an denen Organtransplantationen durchgeführt werden, nämlich in: Wien am AKH, Innsbruck an der Uniklinik, Linz im Krankenhaus der Elisabethinen sowie Graz an der dortigen Universitätsklinik. In Innsbruck und Wien, wo ein eigenständiges Zentrum für Lungentransplantationen besteht, werden alle Organe transplantiert. In Linz und Graz finden hauptsächlich Nierentransplantationen statt.

Neben der Betreuung von Patienten nach Leber-, Herz- und Lungentransplantation ist man in Salzburg auf die Nachsorge bei Nierentransplantationen spezialisiert. Aktuell sind es 175 Patienten, die an der 1. Medizin in den Landeskliniken betreut werden.

INTENSIVE BETREUUNG

Mit einem Spenderorgan benötigt man für den Rest seines Lebens regelmäßige Betreuung durch einen Spezialisten. Aus medizinischer



Tendenziell ist die Lebenserwartung von Transplantierten gestiegen, vor allem deshalb, weil immer bessere und modernere Medikamente zur Verfügung stehen, erklärt Oberarzt Dr. Michael Franzen, Leiter der Transplantationsambulanz am Klinikum Salzburg.

Sicht besteht die größte Herausforderung darin, eine Abstoßreaktion zu verhindern. Die dabei eingesetzten Immunsuppressiva müssen so gesteuert werden, dass das Immunsystem dennoch funktionstüchtig bleibt. „Wir müssen immer auch auf Infektionen achten. Manchmal kommt es beispielsweise zu Infektionen, die bei Gesunden erst gar nicht auftauchen“, erklärt Dr. Michael Franzen, Leiter der Transplantationsambulanz am Klinikum Salzburg.

Die erforderliche medikamentöse Behandlung ist aufwändig: Bis zu

15 Medikamente erhalten Transplantierte jeden Tag. Da kommt es natürlich zu Nebenwirkungen, die für die Patienten eine enorme Belastung darstellen. Immer wieder vergessen dabei auch Patienten auf die Einnahme eines oder gar mehrerer Medikamente. Wie sehr die Betroffenen bei der Behandlung mitspielen, ist aber ein entscheidender Faktor, wie erfolgreich eine Behandlung verläuft.

MODERNERE MEDIKAMENTE

Tendenziell sei die Lebenserwartung von Transplantierten gestiegen, „vor

allem deshalb, weil immer bessere Medikamente zur Verfügung stehen. Nicht nur, um eine Abstoßung zu unterdrücken, sondern auch, um Infektionen und andere medizinische Probleme zu bekämpfen“, wie der Transplantationsexperte am LKH erläutert.

„Trotz dieser Nebenwirkungen ist bei Patienten mit einer Spenderniere die Lebenserwartung deutlich höher“, erklärt Dr. Franzen. Patienten, die eine fremde Niere transplantiert bekommen, leben im Schnitt um bis zu zehn Jahre länger als Dialyse-Patienten.

DATENSCHUTZ

Entscheidend ist auch die psychische Komponente beim Empfänger. Wie kommt dieser mit der Frage zurecht, mit dem Organ eines Toten zu leben. „Die meisten akzeptieren es sehr gut, es gibt welche, die ihrer fremden Niere einen Namen geben“, erzählt der Salzburger Transplantations-Experte aus dem Alltag. Manche wollen unbedingt wissen, von welchem Spender ihr neues Organ stammt, um sich zu bedanken.

Doch die Daten der Spender sind bestgeschützte Geheimnisse. „Es geht darum, die Privatsphäre der Spender und ihrer Angehörigen zu schützen“, erklärt Dr. Franzen.

HIRNTOD: DIAGNOSTIK UND VERFAHREN SIND EXAKT VORGEGEBEN

Transplantierfähige Organe können nur Menschen entnommen werden, deren Kreislauf künstlich aufrechterhalten wird, deren Hirn aber endgültig abgestorben ist. Darüber darf es nicht den geringsten Zweifel geben.

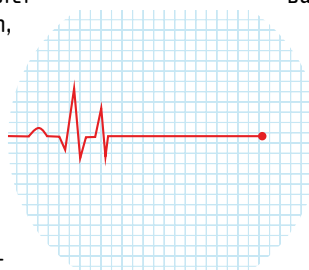
Entscheidend dabei ist die zweifelsfreie Feststellung des Hirntodes. Dieser ist dann eingetreten, wenn die Gesamtfunktionen des Großhirns, des Kleinhirns und des Hirnstammes irreversibel erloschen sind. Ethik und Gesetz folgen dieser Definition. Die Feststellung, dass der Hirntod zweifelsfrei eingetreten ist, erfolgt nach einem genau vorgegebenen mehrstufigen Verfahren, das nach Beschluss des Obersten Sanitätsrates für alle Spitäler Österreichs gilt und vor einer geplanten Organentnahme verpflichtend durchgeführt werden muss.

Die Diagnose des Hirntodes kann nur während einer intensivmedizinischen Behandlung mit künstlicher Beatmung, Kreislauftherapie und Hormonersatztherapie im Krankenhaus erfolgen. Nur durch die maschinellen Unterstützungsmaßnahmen können die

Durchblutung und die Sauerstoffversorgung der Organe langfristig aufrechterhalten werden. Dieses Vorgehen ist notwendig, weil Organe, sobald sie nicht mehr mit Blut versorgt werden, langsam ihre Funktionsfähigkeit und damit Transplantierbarkeit verlieren.

Das heißt, ein Organ muss innerhalb einer bestimmten Zeitspanne dem Spender entnommen und dem Empfänger eingesetzt werden, ansonsten wird es nach einigen Stunden unbrauchbar. Beim Herzen beträgt diese Zeit etwa vier Stunden, bei der Leber zwölf und bei der Niere 24 Stunden.

Für die zweifelsfreie Feststellung des Hirntodes müssen bestimmte Kriterien erfüllt sein, etwa der Verlust des Bewusstseins (Koma), eine Areflexie des Hirnstammes (z. B. mittel- bis maximal weite und lichtstarre Pupillen, fehlende Schmerzreaktion im Trigeminusbereich, fehlender Schluck- und Hustenreflex), der Verlust der Spontanatmung (Apnoe). Die Untersuchung mit dem Elektroenzephalogramm (EEG) muss über einen Zeitraum von mindestens dreißig Minuten eine hirnelektrische Stille, also ein sogenanntes Nulllinien-EEG, ergeben.



Ein Herz aus dem 3-D Drucker.
Der neue Standard in der
Transplantationsmedizin?



WAS DIE ZUKUNFT BRINGT NEUE ORGANE AUS DEM LABOR

In einigen Jahren kann sich die Transplantationsmedizin vermutlich aus einem Ersatzteillager für menschliche Organe bedienen, die aus körpereigenen Zellen des jeweiligen Patienten gezüchtet worden sind. Abstoßungsreaktionen des Immunsystems, verhindert durch lebenslange medikamentöse Immun-Unterdrückung, wie dies derzeit jeder Empfänger fremder Organe durchmachen muss, gehören dann der Vergangenheit an. Einiges davon ist schon Wirklichkeit. In etlichen Labors ist es weltweit bereits gelungen, menschliche Zellen mit den Eigenschaften von Stammzellen auszustatten, sodass daraus jede erforderliche Funktion entwickelt werden kann. Hautzellen können so zu Muskelzellen werden. So hat man schon Knochen und Knorpel im Labor züchten können, sogar eine funktionsfähige Luftröhre ist schon entstanden und besonders gut hat dies bei der Retina, der Netzhaut für das menschliche Auge

funktioniert. Das Problem, das sich dabei allerdings als größte Hürde erweist, ist der Weg von der künstlich aus Stammzellen gezüchteten Retina ins Gehirn, wo das Bild ja ankommen muss. Die Verbindung zwischen Netzhaut und Sehnerv – das wird, wenn überhaupt möglich, wohl noch Jahre dauern.

Aber insgesamt ist die Wissenschaft auf einem sehr guten Weg, die Entnahme und Verpflanzung fremder Organe durch neue Methoden zu ersetzen. Gezüchtet werden derzeit zu Versuchszwecken Miniaturausgaben kompletter Organe, sogenannte Organoiden. Im Bereich Tissue Engineering der Medizinischen Hochschule Hannover wagt man sich auch schon an große, lebenswichtige Organe heran. Aus menschlichem Herzmuskelgewebe soll ein komplett neues, gut funktionierendes Herz entstehen, das vom Immunsystem des Empfängers als körpereigenes Gewebe erkannt und daher auch nicht abgestoßen wird.

Wenn es um Lebertransplantationen geht, sind die Ursachen dafür nur in ganz seltenen Fällen mit dem exzessiven Vorleben des Patienten in Verbindung zu bringen, wie dies bei so manchem Prominenten der Fall war.



Beim **US-Schauspieler Larry Hagman** („Dallas“) etwa war der übermäßige Alkohol- und Drogenkonsum über Jahrzehnte

der Grund, warum er nur dank einer fremden Leber noch einige Jahre weiterleben konnte. Auch der französische Filmstar **Gérard Depardieu** [69] lebt nur noch dank der Leber eines Verstorbenen.

Ebenso überlebensnotwendig waren Transplantationen für viele mehr oder weniger prominente Menschen. Der deutsche Bundespräsident **Franz-Walter Steinmeier** hat seiner Frau ebenso eine Niere gespendet wie vor einigen



Jahren Alt-Bundeskanzler **Franz Vranitzky** seiner Frau Christine. **Prinz Daniel von Schweden** hat von seinem Vater

eine Spender-Niere bekommen und lebt seither gut damit, auch der Dirigent **Kurt Masur** musste sich eine von seinem Neffen gespendete Niere einsetzen lassen und **Selena Gomez** war erst 25 Jahre alt als ihr 2017 eine enge Freundin eine Niere geschenkt hat.



Die Knochenmarks-Spende von **Herbert Grönemeyer** für seinen Bruder hat leider das Leben des Leukämiepatienten

nicht retten können, **Dick Cheney** [77], ehemaliger US-Vizepräsident hat hingegen dank einer erfolgreichen Herztransplantation seine gesundheitlichen Probleme überwunden. Erstaunlich auch die Konstitution von Schlagerstar **Roland Kaiser**: er ist bereits acht Monate nach einer wegen der Erkrankung COPD erforderlichen Lungen-Transplantation schon wieder auf der Bühne gestanden.



Die Salzburger Privatklinik Wehrle-Diakonissen wird den traditionellen Standort in der Haydnstraße zu einer topmodernen Klinik um- und ausbauen. Ab September 2018 wird der Klinikbetrieb – bis zur Eröffnung im Andräviertel 2022 – in Aigen zusammengeführt.

PRIVATKLINIK WEHRLE-DIAKONISSEN

ALLES UNTER EINEM DACH



Ab September 2018 steht die Privatklinik Wehrle-Diakonissen ausschließlich in Aigen zur Verfügung.

Unser Leistungsspektrum unter einem Dach anbieten zu können, bringt bereits ab September große Vorteile“, ist der Ärztliche Direktor, Prim. Dr. Harald Mühlbacher, überzeugt: „Unsere Patienten werden die Verbesserungen sofort erkennen. Die gesamte Diagnostik und Therapie an einem Standort wird auch für unsere Mitarbeiter, für die bei uns tätigen Fachärzte als auch die zuweisenden Kollegen in den Ordinationen posi-

tive Effekte haben. Denn wenn die Abläufe während eines stationären Aufenthaltes noch besser aufeinander abgestimmt sind und die Qualität wie gewohnt stimmt, werden die Patienten mit uns auch weiterhin so zufrieden sein wie bisher.“

Um den Standort Aigen entsprechend leistungsfähig zu machen, wurde unter anderem in OP, Diagnostik sowie in den tagesklinischen Bereich und in weitere Ordinationsflächen investiert.

PRIM. DR. HARALD MÜHLBACHER

Ärztlicher Direktor
der Privatklinik Wehrle-
Diakonissen



„Wir bauen für die Zukunft und denken die hohen Ansprüche unserer Patienten und Ärzte mit.“

MODERNSTE PRIVATKLINIK SALZBURGS ENTSTEHT

„Bereits mit diesem ersten Schritt im September 2018 legen wir die Basis für die modernste Privatklinik Salzburgs, die ambulante, tagesklinische und stationäre Behandlungen auf höchstem Niveau und unter einem Dach bieten wird,“ ist Dr. Mühlbacher überzeugt.

Am traditionellen Standort im Salzburger Andräviertel beginnt die Planung umgehend: ein umfassendes medizinisches Spektrum inkl. Geburtsklinik, Akutversorgung und erweiterter Diagnostik, komfortable Patientenzimmer, modernste Operationssäle, eine Tagesklinik, die Dialyse und ein attraktives Ordinationszentrum werden entstehen.

„Mit der Privatklinik Wehrle-Diakonissen ‚Neu‘ unter einem gemeinsamen Dach stellen wir unsere Position als starker privater Gesundheitsdienstleister in Salzburg nachhaltig unter Beweis“, resümiert Dr. Mühlbacher.

PRIVATKLINIK WEHRLE-DIAKONISSEN

Guggenbichlerstraße 20
5026 Salzburg
T: +43 662 90 509 -0

www.pkwd.at

SCHMERZARME BEHANDLUNG VON HÄMORRHOIDEN

Jeder zweite Österreicher leidet an Hämorrhoiden. Das Team der Chirurgie im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach ist auf minimalinvasive Eingriffsmethoden spezialisiert.

Oft tabuisiert, aber weit verbreitet: 50 Prozent der Österreicher – Männer wie Frauen, quer durch alle Altersschichten – leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Hämorrhoiden. Bei Betroffenen ist die Angst vor einer schmerzvollen Entfernung mittels Operation meist groß. Die chirurgische Abteilung im Kardinal Schwarzenberg Klinikum hat sich auf die schmerzarme, minimalinvasive Behandlung der unangenehmen, vergrößerten Gefäßpolster spezialisiert.

20 JAHRE LONGO-METHODE

Primar Dr. Franz Messenbäck und sein Team bieten jedem Patienten eine individuell abgestimmte Therapie, die je nach Schweregrad der Hämorrhoiden konservativ oder operativ erfolgt. Dabei verfügt das Team über langjährige Expertise in zwei minimalinvasiven, schmerzarmen Operationsmethoden: Die sogenannte Longo-Methode, die Messenbäck 1998 erstmals in Österreich

PRIM. DR. FRANZ MESSENBÄCK

Leiter der Chirurgie
am Klinikum Schwarzach



Chirurgie-Primar Dr. Franz Messenbäck hat die „Longo-Methode“, eine besonders schmerzarme Form der Hämorrhoiden-Operation, 1998 erstmals in Österreich durchgeführt und in Schwarzach etabliert.



Bei Hämorrhoiden unterscheidet man vier Schweregrade. OA Dr. Matthias Fiechtl rät: „Juckreiz, Blutungen oder Schmerzen im Analbereich sollten auf jeden Fall rasch abgeklärt werden.“

durchgeführt und in Schwarzach etabliert hat, sowie die HAL-RAR-Technik. Beide Methoden ermöglichen einen raschen Heilungsprozess. Die Patienten können in der Regel bereits nach zwei bis drei Tagen aus dem Klinikum entlassen werden und sind nach wenigen weiteren Tagen wieder voll arbeitsfähig.

KEINE FALSCHESCHAM

„Wie bei allen Krankheitsbildern ist auch bei Hämorrhoiden das frühzeitige Abklären der Symptome sehr wichtig. Viele Patienten kommen allerdings aus Angst oder falscher Scham erst sehr spät oder gar nicht zum Arzt“, sagt Oberarzt Dr. Matthias Fiechtl. Er rät: „Juckreiz, Blutungen oder Schmerzen im Analbereich sollten auf jeden Fall abgeklärt werden. Nicht immer sind Hämorrhoiden daran schuld. Oft werden die Beschwerden auch fehlgedeutet und es handelt es sich nur um eine harm-

VORTEILE DER SPEZIALAMBULANZ

- ausführliche Beratung
- individuell abgestimmte Therapie
- langjährige Expertise in der schmerzarmen Behandlung von Hämorrhoiden
- rasche Genesung und Wiedererlangen der Arbeitsfähigkeit

lose Erkrankung. Sehr selten steckt etwas Bösartiges, etwa ein Karzinom, dahinter.“

Das Schwarzacher Klinikum bietet dazu eine wöchentliche Spezialambulanz für proktologische Erkrankungen. Termine finden jeden Mittwoch zwischen 13 und 15 Uhr nach telefonischer Vereinbarung statt.

COLO-PROKTOLOGISCHE AMBULANZ

Kardinal Schwarzenberg Klinikum
5620 Schwarzach
T: 06415 7101-87160

www.ks-klinikum.at



HILFSWERK



HILFSWERK SALZBURG

30 JAHRE ZUSAMMENHALTEN

30 Jahre Hilfswerk Salzburg, 30 Jahre Vielfalt in Unterstützung und Betreuung, 30 Jahre Zusammenhalt und Miteinander. Das Hilfswerk feiert Geburtstag!

Ob Hauskrankenpflege oder Heimhilfe, ob Kinderbetreuung, Jugendarbeit oder soziale Beratung: Das Hilfswerk unterstützt Salzburgerinnen und Salzburger bei den kleinen und großen Herausforderungen des Lebens.

PFLEGE UND BETREUUNG FÜR ÄLTERE

Viele ältere Menschen möchten zuhause alt werden. Ein Wunsch, dem ihre Angehörigen meist ganz selbstverständlich nachkommen. Nicht immer aber ist die Betreuung zu Hause so einfach möglich. Das Hilfswerk unterstützt daher mit einer Reihe an Angeboten für ein sicheres Leben zu Hause bei gleichzeitiger Entlastung pflegender Angehöriger. So gehen Heimhilfen etwa bei Alltagstätigkeiten zur Hand, während sich die Hauskrankenpflege um das gesundheitliche Wohl von Senior/innen kümmert. „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bemühen sich dabei nicht nur um bestmögliche Pflege

und Betreuung, sie bringen mit ihrem Einfühlungsvermögen auch Abwechslung in den Alltag älterer Menschen und gehen mit viel Verständnis auf deren individuelle Bedürfnisse ein“, so Daniela Gutschi, Geschäftsführerin des Hilfswerks Salzburg.

KINDERBETREUUNG FÜR DIE KLEINEN

Auch Eltern steht das Hilfswerk seit vielen Jahren unterstützend zur Seite. Denn den Alltag gut zu organisieren und gleichzeitig den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden, ist nicht immer einfach. Ob Krabbelgruppe, Kindergarten oder Tagesmutter: Das Hilfswerk bietet ein breites Angebot unterschiedlicher Betreuungsformen, flexibel gestaltete Betreuungszeiten und sozial gestaffelte Elternbeiträge. „Uns ist es wichtig, dass wir gemeinsam mit den Eltern die richtige Form der Kinderbetreuung finden. Mit vielen unterschiedlichen Betreuungsangeboten helfen wir, Familie und Beruf

unter einen Hut zu bringen“, versichert Gutschi.

ZUSAMMENHALT UND MITEINANDER

Ob zu pflegende Senior/innen und deren Angehörige, ob Kinder und deren Eltern oder ob Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter untereinander: Was die Arbeit des Hilfswerks seit 30 Jahren prägt sind Zusammenhalt und ein überaus positives Miteinander. „Im Hilfswerk steht immer der Mensch im Mittelpunkt“, erklärt Gutschi. „Ohne diesen partnerschaftlichen Umgang miteinander und das gegenseitige Vertrauen, wären unsere Unterstützungsangebote in der Qualität nicht möglich. Daher haben wir auch unser Jubiläumsjahr unter das Motto 30 Jahre Zusammenhalten gesetzt und freuen uns darauf, es mit unseren Mitarbeiter/innen, Kund/innen, Partnern und Wegbegleitern zu feiern!“

www.hilfswerk.at/salzburg

www.hilfswerk.at

FÜR ALLE AB 60

INFLUENZA IMPFAKTION

Von 1. Oktober bis 31. Dezember läuft wieder die Influenza-Impfaktion. Um die Durchimpfungsrate in Salzburg zu erhöhen, können sich heuer alle Versicherten ab 60 Jahren auf Kosten der SGKK impfen lassen. Zusätzlich erhalten chronisch kranke und gefährdete Personen die Impfung als Leistung der SGKK. Die Impfung ist während des gesamten 4. Quartals beim Hausarzt möglich. Risikogruppen, wie etwa Menschen mit Herzschwäche, Diabetes, COPD oder Asthma, Schwangere oder Übergewichtige sowie alle Bewohner von Alters- und Pflegeheimen sowie betreuten Wohneinheiten samt den, in diesen Einrichtungen Beschäftigten, sind ebenfalls in der Aktion inkludiert.

In allen Salzburger Apotheken ist der hochwertige 4-fach-Impfstoff



im Aktionszeitraum zum stark vergünstigten Preis von € 12,50 erhältlich, die Impfung auf Kassenkosten erfolgt beim Hausarzt oder der Hausärztin.

Die echte Grippe oder Influenza ist eine Viruserkrankung, die von den viel häufigeren grippalen Infekten zu unterscheiden ist. Die echte Grippe führt häufig zu einem heftigen und langwierigen Krankheitsverlauf.

WAHLARZTPRAXIS

DDr. Emanuel BRUCKMOSER

Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Zahnarzt

Moosstraße 105 A
5020 Salzburg
Telefon: 0662 83 08 08 15
Mail: praxis@bruckmoser.info

- Implantate
- Knochenaufbau
- Weisheitszähne
- Operative Zahntfernung
- Wurzelspitzenresektion (WSR)
- Zysten
- Lippenbändchen
- 3-D Röntgen
- Sedierung
- Narkose

Anzeige

SCHWANGERSCHAFT

POSITIVE WIRKUNG VON THERMALWASSER

Die professionelle Geburtsvorbereitung im warmen Thermalwasser verhindert Schlafstörungen, die vermehrt während einer Schwangerschaft auftreten. Bei vielen werdenden Müttern kam es laut einer Studie der Kooperationspartner Joanneum Research Institut, der Karl-Franzens Universität Graz und des Frauenschall-Institut, zu intensiverem Schlaf und so zu einer Verbesserung der vegetativen Balance.

Entgegen der Bedenken vieler Gynäkologen zeigten die Wissenschaftler auf, dass die Bewegung im Thermalwasser einer Therme keinerlei Risiko für die Schwangerschaft bedeutet. Babyschwimmen ist ein Erlebnis für die Eltern und das Kind, welches gleichzeitig Vertrauen aufbaut und Ängste abbaut.

So wies die Studie nach, dass Kleinkinder nach wenigen Stunden Babyschwimmen aufgeschlossener gegenüber Fremden und weniger ängstlich waren – im Gegensatz zu Babys, die Trockengymnastik machten. Babyschwimmen wirkte sich bei Neugeborenen auch positiv in Hinsicht auf eine schnellere Schlaferholung aus. Deutliche Verbesserungen waren ebenso in der Körpermotorik, im Körperbewusstsein sowie in der emotionalen Entwicklung der Kleinkinder festzustellen.

Anzeige

Aqua Salza
natürlich wohlfühlen

AQUA SALZA GOLLING

EINTAUCHEN | ABTAUCHEN | RELAXEN



5 EURO GUTSCHEIN

Dieser Gutschein ermäßigt bei Vorlage an der Kasse den Eintrittspreis auf alle Standardtarife für die Badeslandschaft (3 Std. oder Tageskarte) oder das Saunaparadies (4 Std. oder Tageskarte) einmalig um 5,- Euro. Nur 1 Gutschein pro Person. Keine Barauszahlung und Kombination mit sonstigen Rabatten, der Aqua Salza Geldwertkarten oder Aktionen möglich.

Aqua Salza
Möslstraße 199 · A-5440 Golling
Telefon +43-6244/20040-0
www.aqua-salza.at



GROSSER PULS THERMEN-CHECK

GESUNDE WÄRME IN DER THERME

Eine stressfreie Zeit und Gesundheit sind die Hauptmotive für einen Thermenbesuch. Mit einem Marktanteil von 16 Prozent ist das Bundesland Salzburg mittlerweile Thermenland Nr. 2 hinter der Steiermark.

Die Thermen im Bundesland Salzburg, wie auch im benachbarten Bayern und Oberösterreich stehen bei den Salzburgern hoch im Kurs, wenn es um die Freizeitgestaltung geht. So unterschiedlich wie die Thermenangebote selbst sind auch die Gründe für einen Besuch in den Freizeittempeln. Steht bei Familien Spass am Nass sowie Unterhaltung im Vordergrund, suchen andere Ruhe und Entspannung in Saunen oder Thermalquellen. Und was gibt es vor allem im Winter schöneres

als nach einem Skitag in eine wohl-
lig warme Therme einzutauchen!

Vielerorts steigende Eintrittspreise sind aber für viele Familien nicht mehr allzu oft leistbar. Die Betreiber der Thermen argumentieren dagegen mit hohen Investitionskosten für Modernisierung und laufenden Betrieb.

Der Puls Thermen-Check zeigt die beliebtesten Thermen in und um Salzburg mit allen wichtigen Basisinformationen und Spezialangeboten der Wellnessbetriebe.

Die Bewertung der Kriterien spiegelt die persönliche Meinung des Testers und orientiert sich dazu an den Bewertungen der größten einschlägigen Onlineplattformen im Bereich Thermen. Maximal fünf Punkte kennzeichnen die beste Kategorie.



FELSENTHERME GASTEIN

Auf 1.100 Meter Seehöhe in Badgastein stehen in der 600 m² großen Halle zwei separate Pools und ein Kleinkinderbecken bereit. Weitere Attraktionen: 70 m Erlebnisrutsche, Strömungskanal, Felsengrotte mit Thermalwasserfall, Wassermassageliegen, sprudelnde Geysire.

Tageskarte: Erwachsene inkl. Sauna 28,50

ideal für Paare: ●●●●○

ideal für Kinder: ●●●●○

Gastronomie: Restaurant mit Sonnenterrasse

Saunabereich: großzügiges FKK-Sonnendeck mit zwei Saunen im Außenbereich, Stollen-, Panorama- und Zirbensauna.

Spezialangebote: Fitness-Center, Aquagymnastik, Massage, kostenloser Tageseintritt am Geburtstag.

Preis/Leistung: ●●●●○

5640 Bad Gastein, Telefon: +43 6434 2223-0

www.felsentherme.com



ALPENTHERME GASTEIN

Auf 32.000 m² bietet die Therme zahlreiche Themenangebote. Die Relax World ist Rückzugsbereich für Entspannung und Ruhe. Familien mit Kindern entscheiden sich für die Family World mit Multi-Media-Dom und Wasserrutschen.

Tageskarte: Erwachsene inkl. Sauna 34,50

ideal für Paare: ●●●●○

ideal für Kinder: ●●●●○

Gastronomie: Restaurant, Ice Cube Cocktailbar & Lounge

Saunabereich: große Saunawelt, Indoor- und Outdoor

Spezialangebote: Ladies-World, Rücken, Bauch- und Aqua-Gymnastik, Beauty-Center, Thermalwasser Badeseen, Fitness-Center, Ruhe-Oasen, Luftsprudelliegen, Sportbecken.

Preis/Leistung: ●●●●○

5630 Bad Hofgastein, Telefon: +43 6432 8293-0

www.alpentherme.com

Fotos: Felsentherme Bad Gastein, G. Wolkensdorfer



AQUA SALZA - GOLLING

Nahe der Stadt Salzburg bietet die Therme Schwimm- und Mehrzweckbecken auf 321 m², Rutsche, 4 Jahreszeiten – Becken, Babybecken, Whirlpool, Aufenthaltsbereich mit ca. 20 Liegen, 2 Solarien und einen sehr vielfältigen Saunabereich.

Tageskarte: Erwachsene 13,90 / inkl. Sauna 29,90

ideal für Paare: ●●●●○

ideal für Kinder: ●●●●○

Gastronomie: Restaurant

Saunabereich: Aufguss-Sauna, Mentalsauna, Kräuterdampfbad, Eukalyptus-Dampfbad, Regensteinsauna

Spezialangebote: Wohnmobilstellplätze, Massagen, Kosmetikangebote, Ayurveda, Hamam, Aqua-Kurse, Gratis Eintritt am Geburtstag, Ermäßigung für körperlich beeinträchtigte Besucher.

Preis/Leistung: ●●●●○

5440 Golling, Telefon: +43 6244 20040-0

www.aquasalza.com



TAUERN SPA - KAPRUN

Auf 20.000 m² ist das Tauern Spa eine richtige Wohlfühloase. Insgesamt stehen 11 Pools, 10 Saunen & Dampfbäder, ein eigenes SPA für Kinder und kulinarische Spezialitäten in den Thermenrestaurants – zur Verfügung.

Tageskarte: Erwachsene 21,50 / inkl. Sauna 34,-

ideal für Paare: ●●●●○

ideal für Kinder: ●●●●○

Gastronomie: Themenrestaurants

Saunabereich: Mentalsauna, Kräuterdampfbad, Eukalyptus-Dampfbad, Regensteinsauna

Spezialangebote: zahlreiche Massage- u. Kosmetikangebote, Kinder-Massagen, Privat SPA, Babybecken, Whirlpool, Fitness- und Kursangebote.

Preis/Leistung: ●●●●○

5710 Kaprun, Telefon: +43 6547 2040 2012

www.tauernspakaprun.com

Fotos: Wildbild, R. Steiner



THERME GEINBERG

Die Thermalquelle in Geinberg ist mit ihrer Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Mineral-Schwefel-Quelle als Heilwasser anerkannt, 3.000 m² Wasserfläche, Karibische Salzwasser-Lagune, 11 Saunen & versch. Dampfbäder, Liegeplatz-Garantie.

Tageskarte: Erwachsene 26,20 / inkl. Sauna 35,20

ideal für Paare:



ideal für Kinder:



Gastronomie: Marktrestaurant, Panoramabar, Saunabar, SPA-Bar

Saunabereich: orientalisches Dampfbad, finnische Außensaunen, karibischen Saunaoase mit Saunabar, Saunagarten

Spezialangebote: Panorama Lounge, Oriental World und Hamam (alle gegen Aufpreis), Medical Beauty, Wellness für Schwangere.

Preis/Leistung:



4943 Geinberg, Telefon: +43 7723 8500

www.therme-geinberg.at

Fotos: Thermen-Geinberg, Thermen-Geinberg



ERLEBNISTHERME AMADE

Mittelgroße Familientherme im Pongau. 4 Becken mit unterschiedlichem Solegehalt, versch. Sprungtürme sowie eine Wasserkletterwand im Sportbecken, Strömungskanal im Außenbecken, Wellenbecken, Lasershow (von Nov.-März). Vor allem für Familien und Kinder.

Tageskarte: Erwachsene 25,- / inkl. Sauna 31,50

ideal für Paare:



ideal für Kinder:



Gastronomie: Restaurant, Saunabar

Saunabereich: Salz-Ruheraum mit Panoramablick, zahlreiche Spezial-Aufgüsse wie Citrus-Aufguss, Hildegard-von-Bingen-Aufguss,

Spezialangebote: Verwöhntage mit Massagen, Schnorchel- und Tauchkurse, 55plus-Paket, Meerjungfrauen-Workshop.

Preis/Leistung:



5541 Altenmarkt im Pongau, Telefon: +43 6452 20 888

www.thermeamade.at



WATZMANNTHERME

Auf einer Wasserfläche von 900 m² verbindet das Familienbad Erholung, Wellness, Badespaß und Sport auf vielfältige Weise. Erlebnisbecken mit Strömungskanal, 80-Meter Rutsche mit Lichteffekten und Zeitnahme sowie ein 25-Meter Sportbecken, Kinder-Wasserwelt im farbenfrohen Eltern-Kind-Bereich.

Tageskarte: Erwachsene 17,70 / inkl. Sauna 23,70

ideal für Paare:



ideal für Kinder:



Gastronomie: Restaurant, Sauna-Bistro

Saunabereich: Panoramasauna, Stollensauna, Finnische Sauna, Zirben- und Almsauna, Dampfbad, Infrarotkabine

Spezialangebote: Babyschwimmkurse, zahlreiche Massage- und Beautyangebote, Solarien, Salzsolebäder.

Preis/Leistung:



83471 Berchtesgaden, Telefon: +49 8652 9464-0

www.watzmann-therme.de

Fotos: Watzmanntherme, Rupertustherme



RUPERTUSTHERME

Das Haus gliedert sich in eine dreigeschossige Thermen-Landschaft, die Saunalandschaft mit alpinem Saunagarten, einem Wellness-Center und einem Fitness-Center mit Therapiebereich. Räumlich und funktional voneinander getrennt ist das Sport- und Familienbad.

Tageskarte: Erwachsene 23,50 / inkl. Sauna 31,50

ideal für Paare:



ideal für Kinder:



Gastronomie: Thermen-Restaurant mit Sonnenterrasse, Sauna-Bar

Saunabereich: holzbefeuerte Erdsauna, Predigtstuhl-Sauna mit Bergpanorama, Untersberg-Sauna mit personalisierten Aufgüssen, Staufen-Sauna, AlpenSole Caldarium

Spezialangebote: Alpensolekosmetik, Krankengymnastik, zahlreiche Schwimmkurse, Aqua-Schwangerschaftsgymnastik.

Preis/Leistung:



83435 Bad Reichenhall, Telefon: +49 8651 7622 200

www.rupertustherme.de



THERME BAD VIGAUN

Das Herzstück der Heiltherme ist die St. Barbara Quelle, die mit einer Temperatur von 34 Grad Celsius aus der Erde sprudelt. Sie eignet sich zur Behandlung von chronisch entzündlichen Erkrankungen der Gelenke, Muskulatur und der Wirbelsäule.

Tageskarte: Erwachsene 24,50 / inkl. Sauna 28,50

ideal für Paare:



ideal für Kinder:



Gastronomie: Thermen-Cafe

Saunabereich: Aromadampfbad, Soledampfbad, Sanarium, Finnische Saunen, Infrarotkabinen, Felsensauna mit Saunagarten

Spezialangebote: Friseur, Beauty-Center mit klassischen Gesicht- und Körperbehandlungen.

Preis/Leistung:



5424 Bad Vigaun, Telefon: +43 6245 8999-0

www.badvigaun.com



SALZKAMMERGUT-THERME BAD ISCHL

In der schön gelegenen Therme mit Ausblick auf die umliegende Bergwelt stehen Wellness und Entspannung mit „Salz und Sole“ im Mittelpunkt. Im Gradierwerk wird Sole über einer Schwarzdornhecke zerstäubt – ideal bei Atemwegproblemen.

Tageskarte: Erwachsene 19,- / inkl. Sauna 26,50

ideal für Paare:



ideal für Kinder:



Gastronomie: Restaurant

Saunabereich: versch. temperierte Saunawelten, Saunagarten

Spezialangebote: Wellness-Oase Alhambra, Lazy River – ein Fluss im Thermen-Außenbereich, Solegrotte, Soletherapien, Salzprinz-Massagen, Beauty-Center.

Preis/Leistung:



4820 Bad Ischl, Telefon: +43 6132 204-0

www.eurothermen.at

Fotos: M. Gruber, M. Aemmer

Anzeige



Die familienfreundliche Therme



Wohlbefinden für Körper und Geist

Erleben Sie wohltuende Entspannungsrituale für Körper und Seele und nehmen Sie sich eine entspannte Auszeit vom Alltagsstress!

Die großzügig gestaltete und urig-gemütliche SAUNA Landschaft der Watzmann Therme lädt mit sieben individuellen Saunen zur Entschleunigung ein. Der einzigartige Blick auf die Bergwelt in der Panoramasauna ermöglicht tolle Aussichten auch bei heißen Temperaturen.

Jeden Montag Damensauna! *

*ausgenommen an Feiertagen und in den bayerischen Ferien.

www.watzmann-therme.de

Watzmann Therme Berchtesgaden • Bergwerkstr. 54 • Tel. +49 (0)8652-9464-0



ENTDECKE DIE GESUNDHEIT IM SALZBURGERLAND

Der Wertewandel im Sinne eines steigenden Gesundheitsbewusstseins der Menschen wird an vielen Stellen deutlich: Gesunde Ernährung, Naturkosmetik oder Möbel aus naturbelassenen Materialien halten Einzug in alle Lebensbereiche. Das Aussehen und die körperliche Fitness rücken stärker in den Fokus des gesundheitsbewussten Menschen. Auf der anderen Seite steigt die Gefahr von stressbedingten Erkrankungen für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen. Für viele wird daher das persönliche Gesundheitsmanagement zur Schlüsselkompetenz. Gesundheitsbewusste Menschen sind heutzutage weniger nur passive Nutzer von Gesundheitsdienstleistungen, sondern werden zu aktiven Gestaltern. Diesem Trend

Die Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand bietet ihren Gästen Thermalbäder, heiße Quellen, moderne Kliniken, ausgezeichnete Hotels und spezialisierte Kurzentren, die keine Wünsche offen lassen.

folgend vereint die **Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand** derzeit schon 13 Gesundheitsregionen und Betriebe, um die-

sem gesellschaftlichen Wandel in Sachen Gesundheitsbewusstsein gerecht zu werden.

Wer die Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand besucht, findet modernste medizinische Betreuung und Erholung pur inmitten traumhafter Landschaften. Auf natürliche Weise kann ein Gesundheitsurlaub hier zahlreiche chronische Erkrankungen lindern. Geboten werden auch modernste medizinische Eingriffe und eine Rehabilitation danach. Die Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand bietet dazu eine Vielzahl an spezialisierten Gesundheitsdienstleistungen an.

STUDIEN BELEGEN WIRKUNG

Mit seinem gemäßigten mitteleuropäischen Übergangsklima, gesunder frischer Luft sowie einer reizvollen und abwechslungsreichen Naturlandschaft, ist das **SalzburgerLand** Vorreiter als Gesundheitsregion im Alpenraum. Schon ein einwöchiger Aufenthalt im **Tennengau** mit Wandern und Heilbaden verbessert signifikant das Gleichgewicht und erhöht langfristig die Sauerstoffsättigung und damit die körperliche Leistungsfähigkeit. Damit einher gehen die Erhöhung der Lebensqualität und die Verbesserung des Immunsystems, besagt die Jungbrunnen-BERG-Studie der **Paracelsus Universität Salzburg**.

FIT IM HERBST UND WINTER

Gerade in der kalten Jahreszeit sind Erkältungen vorprogrammiert. Ein Besuch in den Saunawelten der Thermen in der Region oder des Hotels „**Das Alpenhaus Gasteinertal**“ unterstützt dabei unser Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte. Das mangelnde Sonnenlicht im Winter kurbelt die Bildung von Melatonin an, welches uns müde und träge macht. Joggen, Ski-, Radfahren oder Schwimmen eignen sich auch bei kalten Temperaturen hervorragend, um den Körper fit zu halten.

LAND DER SPITZENMEDIZIN

Das **SalzburgerLand** punktet auch mit seinen klinischen Leistungen. So sind operative Eingriffe bei Augen-

problemen wie auch bei orthopädischen Leiden möglich. Die **EMCO Privatklinik** in Bad Dürrenberg ist zum Beispiel auf die Behandlung von Netzhautablösungen und Oberlidkorrekturen bei Lidfehlstellungen spezialisiert.

Selbst Menschen mit eingeschränkter oder fehlender Nierenfunktion können ihren Urlaub in der Alpenen Gesundheitsregion SalzburgerLand unbeschwert genießen und dabei lückenlos ihre medizinische Versorgung fortsetzen. Möglich macht das etwa die Dialyse-Station im **Kurzentrum Bad Hofgastein**. Das umfangreiche medizinische Angebot bietet zudem Therapien für den Bewegungs- und Stützapparat sowie Fitness- und Gesundheits-Checks.

Das **Institut für Sportmedizin der Universitätsklinik Salzburg** wiederum führt als essentiellen Bestandteil der Salzburger Mountain Medicine Research Group (SMMRG) mit Bergbegeisterten eine umfassende sport- und höhenmedizinische Untersuchung durch. Diese beinhaltet eine höhenmedizinische Beratung mit Erstellung einer individuellen Trainingsplanung sowie auf Wunsch auch ein begleitetes Training.

Das **Medizinische Zentrum Bad Vigaun** vereint wiederum Privatklinik, Rehabilitations- und Kurangebot mit angeschlossenem Vier-Sterne-Hotel und Heiltherme. Nach einer Operation kann also – wenn notwendig – nahtlos eine Rehabilitation angeschlossen werden. Eine Besonderheit ist das Thermalwasser



der St. Barbara Quelle. Es hat eine positive Wirkung bei degenerativen und chronisch entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates und bei Erschöpfungszuständen.

WASSER AKTIVIERT DEN KÖRPER

Eine ganz wichtige Rolle für die Gesundheit spielt die Heilkraft des Wassers im **SalzburgerLand**. Mit ganz besonderem Thermalwasser kann das Gasteinertal, das längste Seitental der Hohen Tauern aufwarten. Die überlieferten Anfänge des Bäderwesens gehen hier ins 14. Jahrhundert zurück.

Heute locken das **Kurzentrum Bad Hofgastein** mit angeschlossener Alpentherme und die **Felsentherme Gastein** mit speziellen Thermalangeboten zur Rehabilitation. Das weltweit einzigartige warme Radonklima im **Gasteiner Heilstollen** stimuliert durch Aufnahme des Radons über die Atemwege und die Hautoberfläche den körpereigenen Zellstoffwechsel und aktiviert Botenstoffe der Heilung und Entzündungshemmung. Etwa 14.000 Menschen jährlich nutzen das weltweit einzigartige Heilklima des Stollens.

ASTHMA WEGATMEN

Das SalzburgerLand ist eindeutig die beste Adresse, um Atemwegser-



Für Ihre Augengesundheit steht Ihnen in der EMCO Klinik ein Team internationaler Experten zur Seite.



Frische Luft und Bewegung: Ein Entspannungsplatz ist der Tappenkarsee in den Radstädter Tauern auf 1.762 Metern Seehöhe.

krankungen wie Asthma zu therapieren. Nach nur zwei Wochen Aufenthalt mit täglichem Besuch der **Krimmler Wasserfälle**

geht es Menschen mit allergischem Asthma deutlich besser, auch noch Monate danach. Schon 1808 wurde der Ort Krimml deshalb zum Heilbad erklärt.

Heute beweist eine klinische Studie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, dass der Sprühnebel der 380 Meter hohen Krimmler Wasserfälle die Lungenfunktion stark verbessert. Dank ihrer geringen Größe können die Wasserfallaerosole besonders tief in die Atemwege vordringen und ihre reinigende Wirkung entfalten. Die allergikerfreundlichen Betriebe von **Hohe Tauern Health** bieten dazu eine Inhalations-Therapie an.

Herzstück der Aerosol-Inhalationstherapie ist der täglich einstündige Aufenthalt am Hohe Tauern Health Therapieplatz am Fuße der Krimmler Wasserfälle. Eine Inhalationstherapie sollte mindestens 14 Tage

dauern, ideal wären jedoch 21 Tage. Denn je länger die Aufenthaltsdauer, desto nachhaltiger die Wirkung der Therapie.

In den Regionen **Saalfelden Leogang** und **Zell am See-Kaprun** taucht man in Stille, naturbelassene Landschaften ein, um Erholung für

Das SalzburgerLand hat in Sachen Gesundheit viel zu bieten, sowohl für uns Salzburger selbst, als auch für Gäste aus aller Welt.

Körper und Geist zu finden. Dabei ist es egal, ob man zur Entspannung lieber aktiv wird – zum Beispiel beim Langlaufen, Schneeschuhwandern, oder Skifahren – oder, ob man vor der Kulisse der umliegenden 3000er

Berge beim Relaxen im **Tauern Spa Kaprun** eine Massage genießt.

HEILENDE MOORE

Wenn es um die nachhaltigen Kräfte heimischer Heilmittel wie Salz und Moore geht, ist man im Salzkammergut richtig. So werden im **Schloss Kurhotel Strobl** Moorpackungen zur erfolgreichen Schmerzlinderung und Durchblutungsförderung angewendet. Durch die komplexen Regulationsprozesse in den Moorstoffen wandern die Wirkstoffe durch die Haut in den menschlichen Organismus und stärken so die Selbstheilungskräfte des Körpers.

EINZIGARTIGE BIOSPHÄRE

Zur Alpen Gesundheitsregion zählt auch der **Salzburger Lungau**. Die Lage zwischen Radstädter Tauern und Kärntner Nockbergen sorgt dafür, dass die Region besonders windgeschützt ist und es kaum Nebel gibt. Zudem liegen alle 15 Orte des Lungaus auf über 1.000 Höhen-

meter. Somit lindert die Höhenluft Atembeschwerden und optimiert das Ausdauertraining.

Die **Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand**

verbindet einzigartige Naturerlebnisse mit therapeutischen Angeboten: Freizeit und Erholung stehen so im sinnvollen Zusammenhang mit einer ausgezeichneten medizinischen Versorgung.



Tausende Patienten profitieren jährlich von der Gasteiner Heilstollen Therapie. Das Heilklima aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Foto: Gasteiner Heilstollen

Gebratene Rehmedaillons

im Speckmantel mit Pilz-Maronen-Ragout



Herbstzeit ist Wildzeit. Wenn es draußen kühler wird und die Tage kürzer werden, ist die beste Zeit für wärmende und schmackhafte Wildgerichte. Rehfleisch hat einen geringen Fettanteil und ist somit gut bekömmlich. Aufgrund des geringen Bindegewebsanteils ist Wild feinfaserig und daher sehr zart. Vitamine der B-Gruppe, sowie die Mineralstoffe Eisen, Zink und Selen sind reichlich enthalten, was sich günstig auf die Nährstoffdichte des Fleisches auswirkt. Reich an Nährstoffen, aber energiearm – das macht Wildfleisch besonders wertvoll.

ZUBEREITUNG

Rehmedaillons eine Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Petersilie fein hacken, mit Sauerrahm abmischen und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gewürzmischung werden die Wacholderbeeren fein gemörsert und mit Salz, Pfeffer sowie Piment abgemischt. Die Rehmedaillons können nun trocken getupft, mit Speckstreifen umwickelt werden. Nach dem Festbinden mit Spagat können diese mit der vorbereiteten Gewürzmischung eingerieben werden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons von jeder Seite kurz mittelstark anbraten, dann bei reduzierter Hitze noch insgesamt 4 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Den Bratenrückstand nochmals erhitzen und die fein gehackte Schalotte anbraten. Pilze ihrer Wahl dazugeben und nur kurz mitbraten, mit Mehl stauben und abschließend mit Wildfond unter Rühren aufgießen. Grob geschnittene Maronen, Sherry und Preiselbeermarmelade zugeben und insgesamt noch ca. 4 min einkochen lassen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rehmedaillons zum Servieren vom Spagat befreien und mit dem Pilz-Maronen-Ragout und Petersil-Sauerrahm anrichten.

ZUTATENLISTE

800g	Rehmedaillons
8-12	Blätter Räucherspeck
300g	beliebige Pilze
200g	Maronen (vakuumverpackt)
1	Schalotte
2 EL	Butterschmalz
400ml	Wildfonds
1 EL	trockener Sherry
4 EL	Preiselbeermarmelade
1 EL	Wacholderbeeren
1 TL	gemahlener Piment
½ Bund	Petersilie
100g	Sauerrahm
	Salz, Pfeffer, glattes Mehl



MAG. BIRGIT SCHEIBL

Ernährungspädagogin und Food-Bloggerin



„Wunderbare Produkte aus der Region, die der Saison entsprechend den perfekten Geschmack hervorbringen, abgerundet mit viel Kochliebe und mit Bedacht auf einen ausgewogenen Ernährungsstil, das ist der persönliche Anspruch, wie es auf meinem Teller aussehen muss“

HEILPFLANZE DES MONATS

Quendel

Der unter dem wissenschaftlichen Namen geführte „Thymus serpyllum“ ist ein immergrüner, bodenbedeckender Lippenblütler und im Volksmund auch als Sandthymian oder Geismajoran bekannt. Der Halbstrauch blüht von Juli bis September und ist auch in unseren Breiten heimisch. Seine Blüten schmecken würzig, bitter und riechen leicht nach Zitrone. Die aus ihm gewonnenen ätherischen Öle enthalten die Wirkstoffe Terpene, Carvacrol und Thymol, welche krampflösend und desinfizierend wirken.

SALBE, TEE UND WÜRZE

Quendel wird vor allem als Salbe bei Hautallergien angeboten. Gegen Darmerkrankungen wird die

Pflanze als Frischkraut speziell als Würze zu Salaten und Fleisch empfohlen sowie als Tee angeboten. Die Heilwirkung des Quendels ist vielfältig. Er wirkt unter anderem antibakteriell, er beruhigt, stillt Blutungen, hemmt Entzündungen, löst Krämpfe, wirkt schleimlösend und schweißtreibend.

Die Heilpflanze hilft dazu noch bei Asthma-Erkrankungen, Schnupfen, Wechselbeschwerden, Schlafstörungen und schmerzenden Gelenken. Positiv unterstützend ist Quendel auch bei Husten und Verdauungsstörungen.



Foto: 123rf.com

ANZEIGE

**Louis
Widmer**
SWISS+DERMATOLOGICA

Hoch konzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut. Die Remederm Präparate sind hypoallergen, optimal verträglich und eignen sich auch hervorragend für Babys und Kinder. Auch ohne Parfum in Ihrer Apotheke erhältlich.

MADE IN SWITZERLAND.

Remederm. Intensivpflege für sehr trockene Haut.
SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL

PETER EBNER – MEINE GESCHICHTE

VOM SPEED-JUNKIE ZUM NATURMENSCH

In groben Umrissen erzähle ich meine Lebensgeschichte, weil sie, wie ich vielfach erfahren durfte, beispielhaft für unser derzeitiges Lebenssystem steht. Vielleicht erkennen sie so manche Parallele zu Ihrem eigenen Leben?

MANAGEMENT UND SPEED-SKI

Schon in der Schule wurde uns gelehrt, alle Aufgaben in einer bestimmten Zeit, meist möglichst schnell, zu lösen. Das war wohl mein Impuls zur Geschwindigkeit. Freude machte mir das Tempo allerdings mehr in der Freizeit. Vom Schmerzensgeld eines Hundebisses kaufte ich mir mit sieben Jahren ein Rennrad. Ab nun ging es nur noch mit Vollgas durchs Leben, sowohl sportlich wie beruflich und auch im Familienleben.

Nach der Pflichtschulzeit – inzwischen bin ich vom Rad über die Fuß-

Bereits in sehr jungen Jahren, etwa ab der Volksschulzeit, trieben mich zwei Aspekte in den Wahnsinn und zugleich zu extremen Höchstleistungen. Die Lust an Geschwindigkeit war der eine, „Geht nicht, gibt’s nicht“ der andere Ansporn.

ballschuhe zu Rennski umgestiegen – absolvierte ich eine Ausbildung zum Maschinenbauer. Auch beruflich agierte ich von Beginn an am Limit und war sehr bald im Management eines aufstrebenden Unternehmens leitend tätig. Parallel dazu suchte ich die Extremherausforderung als Leistungssportler im Skirennsport in der Abfahrt später auch im Speed-Ski jenseits von 200 km/h.

Im Familienleben ein ähnliches Bild: mit 19 Jahren das erste Mal geheiratet, im selben Jahr Vater unseres ersten Sohnes, zwei Jahre später der zweite Sohn. In dieser Zeit habe ich auch ein Haus am Traunsee gebaut und fertig eingerichtet. Kurz darauf schon folgte die Scheidung.

Danach bin ich sportlich noch einmal voll durchgestartet, als Leichtathlet im österreichischen Sprinter-Team. Auch international war ich gut unter-

wegs. Das abrupte Ende dieser Sport-Karriere erfolgte dann leider aufgrund einer Dopingüberführung meiner vier Teamkollegen.

Der berufliche Umstieg ins Eventmanagement mit eigener Agentur, und Pacht einer Luxusappartementsanlage in Zell am See, sowie anschließend das Engagement bei Red Bull als Gastroleiter, erforderte wieder vollen psychischen und physischen Einsatz.

Bei allem was ich machte, in allen Lebensbereichen, habe ich erfahren, dass hartnäckiges Durchhalten – frei nach dem Motto „Geht nicht, gibt’s nicht“ – fast immer zum Ziel führte. Manchmal waren der Aufwand und mein Einsatz extrem hoch. Vor allem

Fotos: [2]Ebner

ANZEIGE



30 Jahre Zusammenhalten
im Hilfswerk Salzburg

- Mobile Pflege und Betreuung
- Tageszentren und Seniorenheime

- Soziale Arbeit
- Kinder- und Jugendbetreuung

Hilfswerk Salzburg | 0662 434702
office@salzburger.hilfswerk.at



bei Red Bull überschritt ich vielfach weit meine psychischen und physischen Grenzen. Eines Tages jedoch ging schließlich gar nichts mehr.

PETER EBNER

Energetiker
Wassertherapeut



Peter Ebner war Spitzensportler und Manager. Nach einem Burn-Out fand er über einen langjährigen spirituellen Weg langsam wieder zurück. Sein erstes Buch „Sterben, um zu leben“ wird demnächst erscheinen.

BURN OUT & KLINISCHER TOD

Und dann durfte ich ein langjähriges Mega-Burn-Out mit Tiefgang bis zum klinischen Tod durchleben.

Über einen langjährigen spirituellen Weg, mit vielen Ausbildungen wie etwa Hypnose, Mentalcoaching, Massagen, schaffte ich den Weg langsam wieder zurück zu Sport und Beruf. In dieser Phase hat mein Lebensmotto „Geht nicht, gibt's nicht“ an tiefgreifender Aussagekraft gewonnen.

Das heißt nicht mehr nur zu funktionieren, sondern alle Situationen in meinem Umfeld so zu erkennen wie sie wahrlich sind. Das ist die Basis für jedes Handeln in meinem

„neuen“ Leben. Erkennen, ohne Abhängigkeiten von Wissen, Erfahrungen, Meinungen oder Dogmen, also frei von fixen Bindungen. Eine Orientierung haben, jedoch keine fixierten Ziele mehr. Plötzlich erkenne ich auch viele Gegebenheiten aus der Natur, als genial und optimal für mein Leben nutzbar. Mir macht es jetzt wieder richtig Freude, all die neuen Aspekte in mein tägliches Leben einfließen zu lassen.

Demnächst erscheint dazu mein erstes Buch „Sterben, um zu leben“. All meine Erfahrungen gebe ich nun gern in Form von Impulsvorträgen sowie Beratungen rund um das Thema Natur weiter.

ANZEIGE

Kostenfreier Vortrag

„GESUNDHEIT IM WANDEL“

Freitag, 12. Oktober 2018, 19 Uhr

Einfach vorbeikommen!

Anschließend: Das Wirken der Heilmeditation erleben. 20,- €

Ort: Paracelsus Heilpraktikerschule, Hauptstraße 13, D-83395 Freilassing

Erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ärzten

Immer mehr Ärzte bestätigen die erstaunlichen Erfolge der Heilmethode von Rade Maric. Durch seine besondere Gabe kann Rade Maric die Ursachen von Krankheiten aufspüren und durch Energieübertragungen die Selbstheilungskräfte aktivieren. Langjährige Beschwerden, tief liegende Traumata, Besetzungen, karmische Verstrickungen, die einem das Weiterkommen im Leben erschweren, können so bei den Hilfesuchenden energetisch gelöst werden. Die klassischen Therapiemethoden der Ärzte, Psychologen, Heilpraktiker sowie Ergo- und Physiotherapeuten werden dadurch maßgeblich unterstützt. Eine enge Zusammenarbeit verbindet Rade Maric mit dem Krebsinstitut Dr. Rilling.



Samstag, 13. und Sonntag, 14. Oktober: Gruppen-Heilenergie-Übertragungen in Salzburg
Details unter: www.rademaric.info Info-Telefon: 0664-2406433

**PARAPSYCHOLOGE
RADE MARIC**

PARTNERSCHAFT IST GELEBTE UNTERSCHIEDLICHKEIT



Mag. Hubert Worliczek

In einer Zweierbeziehung kommen zwei unterschiedliche Menschen zusammen – unterschiedlich in Ihren Herkunftsfamilien und unterschiedlich im Charakter. Die erste Zeit miteinander ist meistens durch Verliebtheit geprägt. Jeder der Partner fühlt sich bedingungslos zum anderen hingezogen, verzeiht dem anderen kleine Fehler oder übersieht diese einfach.

Bald aber kommt die Zeit der Wahrheit: Es wird erkannt, dass das eigene Bild vom Partner von Erwartungen geprägt ist, die dieser oftmals nicht erfüllen kann. Dann folgen Bemerkungen wie: „Bei mir zu Hause haben aber alle die Zahnpastatube von hinten ausgedrückt“ – darauf der andere: „Aber wenn man von vorne drückt, geht es viel schneller.“ An diesem Punkt gehen schon viele Beziehungen wieder auseinander. Schafft man es dann doch bis zur Ehe und stellt sich nicht den schlummernden Problemen, wird das Zusammenleben oft ein nicht endender Krieg – wie vielleicht auch schon bei den eigenen Eltern.

Eine ideale Lösung zum Wohle der ganzen Familie wäre, sich auf einen gemeinsamen Entwicklungsprozess einzulassen, damit die Liebe wachsen kann. Im Folgenden dazu zwei Anregungen.

INS HERZ ATMEN

Das Herz ist das Zentrum der Wertschätzung und Liebe. Die Intelligenz des Herzens ist imstande, Menschen zu verbinden und Konflikte zu lösen. Atmen Sie tief ein und stellen Sie sich vor, dass Sie die Luft durch eine gedachte Öffnung in der Mitte des Brustbeins direkt ins Herz einatmen und auf demselben Weg wieder ausströmen lassen. Wenn Ihnen das auch nur eine Minute durchgehend gelingt, werden Sie merken, die momentane Situation fühlt sich schon leichter an und Gedanken können klarer gefasst werden.

EINANDER VERSTEHEN

Vereinbaren Sie mit dem Partner folgende einfache Kommunikationsregel: Einer redet, ohne dass er vom anderen unterbrochen wird bis dieser sagt, dass er jetzt fertig ist. Dann kommt der andere zum Reden dran, immer nach der gleichen Regel und

so weiter. Erfahrungsgemäß ist diese einfache Regel nicht leicht einzuhalten. Sie bewirkt jedoch Wunder und jeder fühlt sich schließlich vom anderen wahrgenommen.

INTELLIGENZ DES HERZENS

Die beiden angeführten Vorgangsweisen können Sie jederzeit anwenden. Die Herzatmung öffnet und stärkt Ihr Herz. Wenn Sie dem Partner aktiv zuhören, öffnet und stärkt dies auch dessen Herz.

In unserem Sprachgebrauch gibt es viele Redewendungen, die mit dem Herzen zu tun haben, wie „Zwei Herzen haben sich gefunden“ oder „Sie hat ein großes Herz“. Wissenschaftliche Studien aus jüngerer Zeit beweisen, dass dies keineswegs bloße Sentimentalität ist. Ein offenes, liebendes Herz schlägt messbar in einem anderen Rhythmus als ein verschlossenes Herz.

Menschen, denen eine Beziehung wichtig ist, lassen sich helfen, weil man alleine nur schwer vorankommt. Über Familienaufstellungen können Blockaden bewusst aufgelöst werden. Man kann sich wieder auf Augenhöhe begegnen und emotional näher kommen.

ST. VIRGIL SALZBURG – WORKSHOP UND VORTRÄGE

ZEITKRANKHEIT BLUTHOCHDRUCK

Bluthochdruck ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Die Ursachen dafür sind vielfältig: ungesunde Ernährung, Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress, aber auch genetische Faktoren.

Zu viel Gewicht, zu viel Salz und Alkohol belasten unser Gefäßsystem und erhöhen den Blutdruck. In diesem Workshop erfahren Sie, wie die richtige Auswahl beim Essen und Trinken den Blutdruck senken kann und die Gefäße schützt.

Daneben werden auch Möglichkeiten aufgezeigt, wie es über Ruhe- und Entspannungsbilder besser gelingt, Stress zu bewältigen und Ressourcen zu eröffnen, welche die Resilienz erhöhen. Die Körpermeditation „Body-Scan“ bietet eine

medizinisch wirksame Methode, welche die Fähigkeit zur Selbstregulierung des Herz-Kreislaufsystems unterstützt.

Auch einfache Qi-Gong-Übungen helfen, konzentriert zu Entspannung und Erholung zu kommen. Damit können Sie sich von negativen Gedanken distanzieren sowie innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit erfahren.

Fest steht, dass ein auf Dauer erhöhter Blutdruck mit vielen gesundheitlichen Problemen verbunden ist. So steigt etwa das Risiko für Schlaganfall, Herzkrankheiten und Herzschwäche deutlich an.

In der Tagung werfen wir in Vorträgen und Workshops einen umfassenden Blick auf das Phänomen Bluthochdruck, seine Behandlungs-

und Präventionsmöglichkeiten. Aber auch die Frage nach dem Leben mit Hypertonie im Alltag nimmt einen wichtigen Platz ein.



ST. VIRGIL

BLUTHOCHDRUCK WORKSHOP

Freitag, 12. Oktober, 15 bis 18 Uhr
Samstag, 13. Oktober, 9 bis 12.30 Uhr
Beitrag: 95,- inkl. zwei Kaffeepausen
Anmeldung erforderlich.

Themen: Verhalten bei Bluthochdruckkrisen, Blutdruck und Ernährung, Stressbewältigung und Körpermeditation, Qi-Gong-Übungen, Richtig Blutdruck messen, Kontrolle des Blutdrucks mit Hilfe von Biofeedback

HYPERTONIE TUT NICHT WEH!

Bluthochdruck bei Kindern und Jugendlichen. Ursachen, Diagnose, Behandlung
Abendvortrag

Freitag, 12. Oktober, 19 Uhr
Beitrag: 8,-

Der Abendvortrag ist auch ohne Tagungsteilnahme besuchbar. Für Teilnehmer/innen der gesamten Tagung ist der Abendvortrag im Preis inbegriffen. Anmeldung erforderlich.

St. Virgil Salzburg
Ernst-Grein-Straße 14, 5026 Salzburg
Tel.: +43 (0)662 65901-514
www.virgil.at

Bewegungen des Herzens

... sichtbar gemacht in Familienaufstellungen
Fr. 26. - So. 28 Oktober 2018

Das Herz ist das Zentrum von Intuition, Wertschätzung und Liebe



Sie sehen in systemischen Aufstellungen, wie die Intelligenz des Herzens in entscheidenden Lebenssituationen die stimmige Richtung zeigt



Sie können Ihr konkretes Anliegen aufstellen und gelangen am Ende zu Ihrem persönlichen Lösungsbild

Von Freitag 19.00 Uhr bis Sonntag ca. 16.00 Uhr
Biohotel Schiessentobel, Seeham, Salzburger Seenland

Weitere Info & Anmeldung: www.cordevos.at oder unter +43 (0)664 2611409



Leitung
Mag. Hubert Worliczek
Familien- und Berufsaufstellungen
Beziehungscoaching
Life-Coaching
Teamentwicklung
Professional Certified Coach (ICF)



CORDEVOS
Training Coaching Consulting

Wohnen ohne Hindernisse betrifft jeden, der frei und uneingeschränkt leben will. Die Gewerblichen Bauträger können diese Anforderungen verwirklichen.

BARRIEREFREIES WOHNEN

RICHTIG PLANEN UND AN DIE ZUKUNFT DENKEN

Angenehmes Leben und Wohnen bedeutet, sich nicht nur im Alter in den eigenen vier Wänden wohl zu fühlen, sondern die Anforderungen an eine Wohnung gleich bei Bezug richtig zu definieren. Werden Häuser oder Wohnungen von den Gewerblichen Bauträgern heute neu gebaut, entsprechen sie gewöhnlich auch den Bedürfnissen älterer wie auch körperlich beeinträchtigter Menschen. Bei alten Immobilien ist dies meist nicht der Fall. Treppen, Absätze, enge Winkel und zu enge Türöffnungen sind Hindernisse, die etwa mit einem Rollstuhl nicht zu bewältigen sind. Dazu stellen Türschwellen, verwinkelte Bäder oder schlecht verlegte Bodenbeläge ein großes Unfallrisiko dar.

Aber eine gute Planung und Offenheit für Neues können die Lebensqualität in den eigenen vier Wänden

– und auch den Wert der Immobilie – deutlich heben. Dabei sollten körperliche Einschränkungen nicht der einzige Anstoß für Veränderungen sein. Ein großer Schritt in Richtung besserer Lebensqualität kann auch der Umzug in eine neue Wohnung sein, die den Bedürfnissen besser entspricht, zum Beispiel durch einen Aufzug, eine verkehrsgünstigere Lage und einem entsprechend interessanten infrastrukturellen Umfeld.

HÖREN, SEHEN, GREIFEN

Eingangstüren sollten in geöffnetem Zustand eine Mindestbreite von 90 Zentimetern aufweisen, bei den Innentüren ist eine Breite von mindestens 80 Zentimetern zu empfehlen. Werden Türbeschläge, Lichtschalter und Klingel in circa 85 Zentimeter Höhe angebracht, können diese auch bequem von einem Rollstuhl aus bedient werden. Eine Türklingel

WODURCH ZEICHNET SICH EINE BARRIEREFREIE WOHNUNG AUS?

- barrierefreier Zugang zum Lift
- schwellenfreier Zugang zu allen Räumen
- Türbreiten von mindestens 90 cm
- gute, blendungsfreie Beleuchtung
- ausreichend Lichtschalter in 80 bis 100 cm Höhe
- Steckdosen in mindestens 40 cm Höhe
- Dusche schwellenfrei begehrbar
- abgeschrägter Duschablauf
- hochklappbare Stützgriffe für das WC
- Betten sollten verschiebbar und von drei Seiten zugänglich sein

mit optischem Signal signalisiert Bewohnern, die schlecht hören, wenn jemand geklingelt hat.

Praktisch ist auch, wenn die Eingangstür mit einer Gegensprechanlage ausgerüstet ist und von dort aus geöffnet werden kann. Je weniger Hindernisse es im Wohnbereich gibt, desto bequemer und länger ist ein Wohnen zu Hause möglich. Barrierefreiheit ist also keine Frage des Alters. Jede Stolperfalle erschwert Kindern das Laufen lernen und jede Stufe weniger macht das Kinderwagenschieben leichter.

Immobilien ohne Hindernisse sind wichtig für Vermieter und selbstnutzende Eigentümer gleichermaßen – sowohl für Wohn- als auch Büroimmobilien. Die Anforderungen der Grundlagen für barrierefreies Bauen sind in eigenen ÖNORMEN definiert und zusammengefasst. Diese wurden Großteils in die Bauordnungen der Bundesländer aufgenommen.



Die Gewerblichen Bauträger realisieren barrierefreies Wohnen. Diverse Planungsfehler können dabei schon im Vorfeld vermieden werden.



Jürgen N. Fux ist seit 20 Jahren als Künstler tätig. Seine Anfänge begannen eher durch Zufall in Hallein. Foto: Archet

SAILING FOR KIDS: HILFE FÜR ANGELINA, EMELIE & LILY

„Ich segle ab April 2019 rund 5.800 Seemeilen alleine im Mittelmeer und über den Atlantik und verkaufe jede Seemeile um 20 Euro“, erklärt Fux die Aktion „Sailing for Kids“. Unter sailingforkids.at werden die Spenden abgewickelt. Die Erlöse kommen zur Gänze drei körperlich und geistig beeinträchtigten Kindern in Salzburg zugute. Abgewickelt wird die Aktion durch den Rotary Club Golling/Tennengau.

SPENDENKONTO: Raika Salzburg,
IBAN: AT 06 3502 2000 0501 3636
BIC: RVSAAT25022

KÜNSTLERPORTRAIT JÜRGEN N. FUX **DER GRENZGÄNGER**

Seine Ansprüche sind groß, sein bisheriger Erfolg auch: „Wenn man der Beste sein will, muss man ans Limit gehen“. Dieser Anspruch ist für ihn Ansporn und Ausdruck seines starken Willens, in seinem Schaffen viel zu erreichen.

Der Salzburger Künstler Jürgen Norbert Fux ist mittlerweile oft auf internationalen Ausstellungen vertreten: Abu Dhabi, Basel, Toronto, New York, Hong Kong, Tel Aviv oder Peking, sind nur einige seiner Ausstellungsorte in Galerien oder Museen.

Im Mittelpunkt seines Schaffens steht die Foto-Objektkunst, basierend auf Portraitfotografie und Malerei. Fux ist in erster Linie Portraetist. Seine Werke entstehen in seinem Atelier in Hallein in einer Mischung eines kreativen und eines technischen Prozesses. Dabei werden Fotos und Bilder am Computer noch

bearbeitet und neu abgemischt. Fux schaffte mittlerweile den Weg vom Autodidakten zum anerkannten Künstler.

Die Anfänge des gelernten Fleischers waren recht einfach. Er kaufte Acrylfarben und Leinwand und probierte es mit der Malerei. Schließlich wurde er gefragt, ob er im Jugendgästehaus Nonntal seine Werke ausstellen wolle. „Ich war irrsinnig nervös damals“, erzählt Fux heute. 500 Besucher kamen zu seiner ersten Ausstellung. Für ihn ein großer Erfolg. Auf dem Sprung zum Erfolg war ihm auch das Glück hold. Er traf auf Menschen, die ihn förderten,

wie etwa eine Familie aus einer Autobauerdynastie oder prominente Sammler. Einen Teil des Jahres verbringt der Künstler in den USA, wo er auch in Galerien und Auktionen vertreten ist.

DER TÜFTLER

Neben seiner Fotoobjektkunst hat Fux zudem ein weltweit einzigartiges Verfahren entwickelt, mit welchem Leder bedruckt werden kann, ohne dass Farben an Leuchtkraft verlieren. Eine spezielle Legierung aus Latex und Polyestermaterialien ermöglicht so einen dauerhaften und UV-beständigen Druck von Bildern oder Buchstaben auf Leder.

Eine weitere Leidenschaft von Fux sind Skulpturen. So entwarf und fertigte der Künstler auch den Air-Race Weltmeisterpokal für Red Bull. In Salzburg findet man seine Werke in der Galerie Art Monopol, Walentowski und in seinem Atelier in Hallein.

Suchrätse!

Wir haben die Namen folgender transplantierbarer Organe und Körperteile im Buchstabensalat versteckt: **Herz, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Hornhaut, Herzklappe, Haut, Knochen, Knorpel, Weichteilgewebe, Lunge, Dünndarm.** Manche Wörter sind auch rückwärts geschrieben! Die Auflösung samt Reihen- und Spaltenangaben finden Sie am Seitenende.

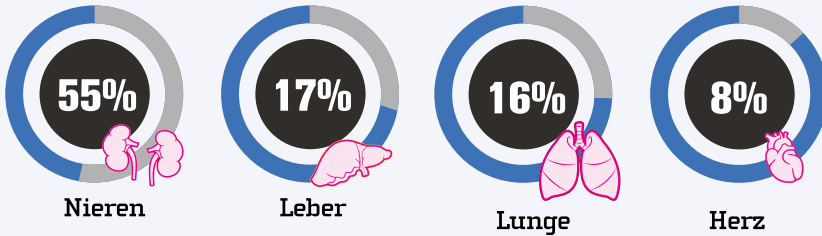
T	K	K	E	H	A	U	T	V	D	N	S	P	E	G	L	V	Y	F	E	P
C	N	E	H	C	O	N	K	N	T	L	F	J	N	P	X	Y	K	V	G	M
O	P	I	L	B	N	H	E	L	R	E	X	H	J	D	M	B	L	O	S	L
D	K	N	U	M	C	Q	N	K	E	B	I	K	I	Ü	Y	A	W	S	A	G
U	D	C	E	G	N	U	L	D	L	E	W	V	R	N	E	U	D	O	Y	H
V	Z	L	W	T	C	E	E	J	P	R	O	H	F	N	C	C	K	K	B	T
T	E	H	Z	C	W	N	P	V	T	W	R	R	J	D	M	H	E	S	K	K
N	G	H	H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

1. **Haut** (1. Reihe, Spalten 4-7), 2. **Knochen** (2. Reihe, Spalten 8-2), 3. **Lunge** (5. Reihe, Spalte 8-4), 4. **Hornhaut** (16. Reihe, Spalten 13-6), 5. **Leber** (20. Spalte, Reihe 5-9), 6. **Herzklappe** (4. Spalte, Reihe 9-18), 7. **Knorpel** (8. Spalte, Reihe 11-5), 8. **Leber** (11. Spalte, Reihe 2-6), 9. **Dünndarm** (15. Spalte, Reihe 3-10), 10. **Bauchspeicheldrüse** (17. Spalte, Reihe 3-20), 11. **Weichteilgewebe** (18. Spalte, Reihe 21-7), 12. **Herz** (19. Spalte, Reihe 21-18), 13. **Niere** (20. Spalte, Reihe 11-15)

TOP 4

aller durchgeführten Transplantationen in Österreich 2017

(Quelle: transplantant.org.)



Struktur der Tränen unter dem Lichtmikroskop

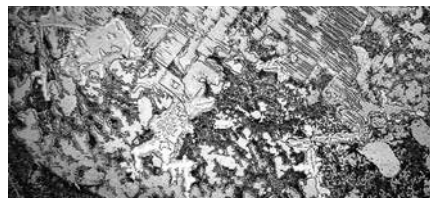
Tränen der Verzweiflung sehen anders aus als Tränen beim Zwiebelschneiden. Die amerikanische Fotografin Rose-Lynn Fisher dokumentiert in ihrem Buch „The Topography of Tears“ die faszinierende, unterschiedliche Zusammensetzung unserer Tränen. Die wässrigen Anteile der Tränen lassen fantastische Bildlandschaften entstehen. Die wissenschaftliche Erklärung dahinter sind die stoffli-

chen Unterschiede: Emotionale Tränen enthalten bis zu einem Viertel mehr Proteine als Reflextränen, die von Fremdkörpern oder Umweltreizen hervorgerufen werden. Hormone wie Prolaktin sind hingegen in den Tränen der Rührung enthalten.

Rose-Lynn Fisher: „The Topography of Tears“ (Englisch), Bellevue Literary Press, 2017.



Tränen der Begeisterung.

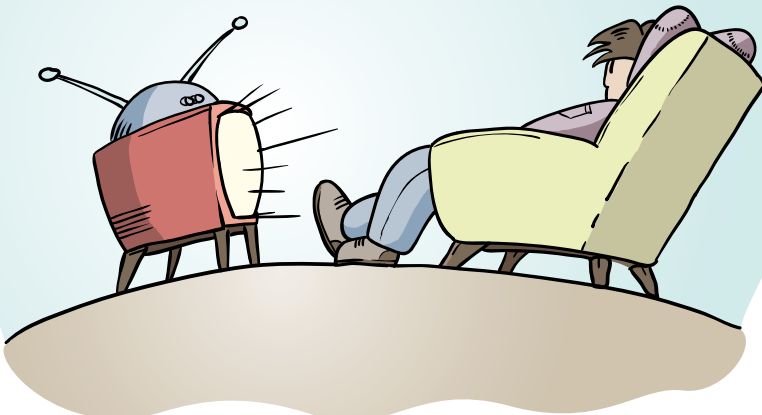


Abschiedstränen.

Fotos (2): Rose-Lynn Fisher

„Fernsehen ist fabelhaft. Man bekommt nicht nur Kopfschmerzen davon, sondern erfährt auch gleich in der Werbung welche Tabletten dagegen helfen.“

Bette Davis

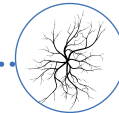


Fast

1.000

Menschen waren in Österreich im Jahr 2017 auf der Organwarteliste für Transplantationen registriert

(Quelle: help.gvat)



Wenn man alle Blutgefäße aneinander reihen würde, erreichten sie eine Länge von

100.000 km

Damit könnte man die Erde zweieinhalb Mal umspannen!

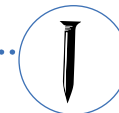


Wer jeden Tag

1 Stunde

laufen geht, verlängert zwar seine Lebenserwartung im Schnitt um circa zwei Jahre, verbraucht aber insgesamt vier Jahre seines Lebens nur fürs Laufen.

Horst Evers, dt. Autor und Kabarettist



Der menschliche Körper enthält so viel Eisen, dass man daraus einen Nagel von

7 Zentimeter

Länge formen könnte.



Die Olfaktorische Wahrnehmung – der Geruchssinn – beim Menschen funktioniert als chemo-elektrische Transduktion, wobei im Riechkolben chemische Signale in elektrische Impulse umgewandelt werden.

1.000.000.000.000 verschiedene Düfte

kann der Mensch auseinanderhalten, wie Andreas Keller von der Rockefeller Universität, NY, im Fachjournal „Science“ 2014 schreibt.

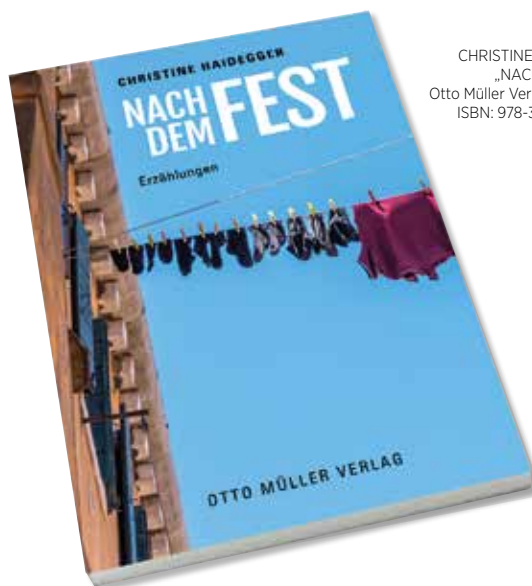
BUCHPRÄSENTATION CHRISTINE HAIDEGGER

NACH DEM FEST

Die preisgekrönte österreichische Autorin Christine Haidegger führt die Leser an die unterschiedlichsten Orte, deren Atmosphäre sie mit wenigen Sätzen prägnant einfängt. Auch nach Salzburg und Venedig, wo wir die Übersetzerin Anna treffen, die einige Wochen dort zum Arbeiten verbringt. Ihr Leben unter den alteingesessenen Venezianern eröffnet uns wohl-tuende neue Blicke fernab von Klischees. Ernst wird es dort, wo ein einsamer Mann aufs Meer blickt und seine Frau vermisst oder wo ein nicht minder Einsamer eine Frau grausam tötet, in der er seine Mutter sieht.



DONNERSTAG, 11. OKTOBER, 19:30
LITERATURHAUS SALZBURG



CHRISTINE HAIDEGGER
„NACH DEM FEST“
Otto Müller Verlag, Salzburg,
ISBN: 978-3-7013-1263-4

Foto: Otto Müller Verlag

45 JAHRE GRAZER AUTORINNEN AUTORENVERSAMMLUNG

JOSEF HASLINGER wird dem Salzburger Publikum eine wahre Premiere bieten: Er liest aus seinem gerade fertiggestellten und noch nicht aufgeführten Theaterstück „Die Rennerprobe“. Es handelt von einer Gruppe entlassener Schauspieler, die nach Jahren in anderen Berufen wieder zusammenfinden, um ein von den Sozialdemokraten in Auftrag gegebenes Stück über „Karl Renner“ zu proben.

MARGIT SCHREINER liest aus ihrem bei Schöffling & Co erschienenen Roman „Kein Platz mehr“. Wie gewohnt verschont sie niemanden – ob

Messie oder Schriftsteller – alle haben zu viel „Zeug“ und zu wenig Platz. Mit viel schwarzem Humor schreibt sie über die Fülle, die uns täglich umgibt, berichtet über Müllentsorgung in Italien oder Platzmangel in Japan. Und wer glaubt, dass da nur noch die Flucht in den Himalaya bleibt, der irrt: Es gibt keinen Platz mehr. Anschließend aber Prosecco!



SAMSTAG, 24. NOVEMBER, 19.30 UHR
LITERATURHAUS SALZBURG

KULTLESUNG MIT RUDOLF HABRINGER, EBERHARD HAIDEGGER & FRITZ POPP

... UND DANN ZÜNDEN WIR DEN CHRISTBAUM AN!

Mehr als zwanzig Mal haben die GAV-Autoren ihr Publikum jährlich mit neuen satirischen Weihnachtstexten in Stimmung gebracht. Pointierte Seitenhiebe auf Weihnachtskatastrophen aller Art, Festvorschläge für

jede erdenkliche Zielgruppe, Stories aus dem Leben der Weihnachtsbäume oder X-mas bei Politikern – hier wird niemand mit dem Weihnachtsstress allein gelassen.



14. und 15. DEZEMBER, 19:30 Uhr
www.literaturhaus-salzburg.at



Rudolf Habringer, geb. 1960 in Desselbrunn/OÖ, studierte Germanistik und Theologie in Salzburg; er war 1990/91 Linzer Geschichtsschreiber und erhielt mehrere Literaturpreise, lebt als freier Autor in Walding bei Linz. Zuletzt erschien „Das Unergründliche und das Banale“, Essays, 2017.



Eberhard Haidegger, geb. 1940 in Deutenham/OÖ, schreibt skurrile Märchen, Satiren, Gedichte und Kurzprosa für Kinder und Erwachsene; zahlreiche Literaturwerkstätten für Kinder, Veröffentlichungen in Zeitschriften, Anthologien und im ORF. CD „Best of“ 2003.



Fritz Popp, geboren 1957 in Vöcklabruck/OÖ, studierte Germanistik, lebt als BHS-Lehrer und Autor in Salzburg; mehrere Erzählbände, Lyrik und Romane, zuletzt erschienen seine Satirensammlungen „Chronisch grantig“ und „MEHR als du glaubst“, 2017 im Arovell Verlag.

Stille Nacht 200

Geschichte
Botschaft
Gegenwart



29.9.2018
– 3.2.2019

**Salzburg
Museum**

Teil der Landesausstellung
zum Jubiläum „200 Jahre
Stille Nacht! Heilige Nacht!“

*Stille
Nacht*
200 JAHRE



25 JAHRE JUBILÄUM



BERGFILMFESTIVAL

Das Salzburger Bergfilmfestival feiert sein erstes Vierteljahrhundert. Dazu gibt es für die Besucher und Besucherinnen einen besonderen Strauß an Programmhilights: vom Sonnblick zum Everest, von Afrika in die Steiermark; mit Thomas Huber, Hubert von Goisern und Bodo Hell.

Das Salzburger Bergfilmfestival hat in den vergangenen 25 Jahren eine schier unüberschaubare Zahl alpiner Stars an die Salzach gebracht. Dazu hat Das Kino auch immer die vielen regionalen Schönheiten unserer Bergwelt samt ihrer Protagonisten und Bewohner zum Thema gemacht. Bei den Filmabenden strömten insgesamt über 200.000 Besucher in die beiden Kinosäle am Giselakai und in verschiedenste Dependancen. „So

wie „Abenteuer Berg – Abenteuer Film“ in den vergangenen Jahrzehnten das ‚Who is Who‘ der internationalen Alpinszene in Salzburg präsentiert hat, geht es auch heuer mit dem Jubiläumsprogramm weiter“, verspricht Kino-Chefin Renate Wurm. Vom 14. bis 25. November wird Salzburg wieder zum Treffpunkt der Salzburger Bergsteigerfamilie.



14. bis 25. NOVEMBER
www.daskino.at

20 EINTRITTSKARTEN FÜR DAS BERGFILMFESTIVAL

Exklusiv für das Bergfilmfestival verlost das PULS-Magazin insgesamt 20 Eintrittskarten! Mit der richtigen Antwort zu unserer Gewinnspielfrage: „Welche Bergsteigerin schaffte als erste eine Route im 8. Schwierigkeitsgrad?“ sitzen Sie schon fast im Kino. Wahlweise mittels Postkarte ans PULS-Magazin, Karolingerstraße 38, 5020 Salzburg oder per Mail an info@pulsmagazin.at. Einsendeschluß ist der 10. November 2018. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



BENEFIZVERANSTALTUNG

LIEBE UND SO WEITER

Hinter diesem Titel verstecken sich Texte zum Thema „Liebe und alle denkbaren Folgeschäden“ von Dichtern wie Bertolt Brecht, Erich Fried, Mascha Kaleko oder Hoffmann von Fallersleben, ebenso wie Satiren von Fritz Grünbaum oder Robert Gernhardt. Auch vor Schlagertexten aus den 1950/60er-Jahren wird nicht zurück geschreckt. Frank Hoffmann und das Martin Gaselberger Trio zeigen ein Potpourri, das berührt aber auch erheitert. Lassen Sie sich überraschen! Der Reinerlös dieser Veranstaltung kommt zur Gänze der Österreichischen Krebshilfe Salzburg zu Gute!



DIENSTAG, 6. NOV., 19:30

OVAL – DIE BÜHNE IM EUROPARK SALZBURG

DIE BÜHNE IM
EUROPARK
SALZBURG

SPANNENDER HERBST IM TRAKLHAUS – AUCH IM FREILICHTMUSEUM

„STAND ORT WECHSEL –
HÄUSER IM WANDEL“

Grübl Elisabeth, Studio 7 Thomas Roth, Farbfotografie

Für das Herbst-Programm 2018 wurden im Traklhaus spannende neue Ideen in die Realität umgesetzt. Erstmals geht die Landes-Galerie mit der Ausstellung „Stand Ort Wechsel – Häuser im Wandel“, die in den vier Ausstellungsräumen am Waagplatz gezeigt wird, mit zehn größeren Farbfotografien auch ins Freilichtmuseum Großmain, wo ab 21. September zu sehen ist, was fünf Künstlern und Künstlerinnen in der Auseinandersetzung mit den historischen Gebäuden eingefallen ist: faszinierende Künstlerblicke auf die Objekte, auf deren ursprüngliche Standorte und auf die Nachfahren der einstigen Besitzer. Auf jeden Fall ein Grund mehr, in diesem Herbst einen Besuch im Traklhaus und einen Ausflug ins Freilichtmuseum ganz fix einzuplanen!

TALENTE AUS DEN SALZBURGER REGIONEN

Ab 25. September startet die neue Serie „Taleute aus den Salzburger Regionen“ mit dem Lungau – alle anderen Bezirke werden folgen. Ziel ist, das kreative Potential, das im Land Salzburg mitunter ein wenig im Verborgenen blüht, gleich an drei Veranstaltungsorten einer großen Öffentlichkeit zugänglich zu machen – und den Künstlern damit neue Chancen zu eröffnen. Die Werke von neun Kreativen, die aus dem Lungau stammen, werden vom 5. Okt. bis 8. Nov. im Kulturzentrum Schloss Kuenburg in Tamsweg und von 16. Nov. bis 12. Jän. 2019 im Traklhaus in Salzburg ausgestellt.



„Stand Ort Wechsel – Häuser im Wandel“

Kunst im Traklhaus

Waagplatz 1a, Salzburg

21. Sept. bis 10. Nov. 2018

Di. bis Fr. 14 bis 18 Uhr, Sa. 10 bis 13 Uhr und nach Voranmeldung
www.traklhaus.at

Interventionen im Salzburger Freilichtmuseum

Hasenweg 1, 5084 Großmain

21. Sept. bis 4. Nov. 2018, täglich 9 bis 17 Uhr

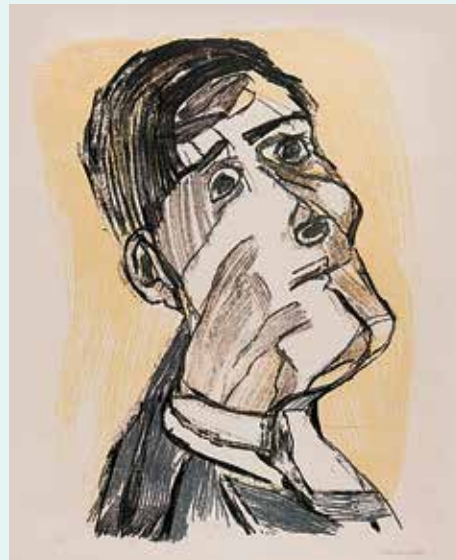
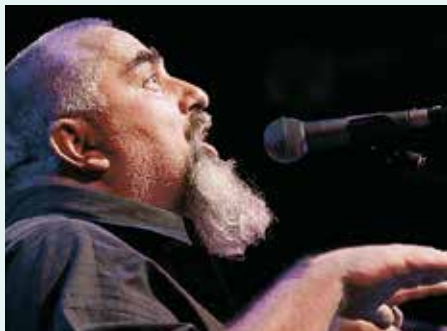
SOLIDARITÄT & TYRANNEI

FRITZ MESSNER SOLIDARITÄT, OIDA!

„Das Thema Solidarität ist die Höchststrafe für einen Kabarettisten im neoliberalen Schlaraffenland. Das hat ungefähr so eine Anziehungskraft wie orthopädische Strümpfe“, sagt Fritz Messner.



DIENSTAG, 6. NOVEMBER
KLEINES THEATER



AUSSTELLUNG DRUCKGRAFIKEN OSKAR KOKOSCHKA

Das Museum der Moderne Salzburg präsentiert nach vielen Jahren wieder die druckgrafischen Arbeiten von Oskar Kokoschka, die einen zentralen Teil der hauseigenen Sammlung ausmachen.



10. NOV. 2018 bis 18. FEB. 2019
MUSEUM DER MODERNE

KONZERT MANU DELAGO

Der Tiroler Perkussionist präsentiert mit seinem 8-köpfigen Ensemble sein Soloalbum „Metromonk“. Der für seinen einzigartigen musikalischen Ansatz gefeierte Musiker dringt immer in neue Klangregionen vor und erkundet dabei die unterschiedlichsten Stimmungen und Dynamiken. Er teilt sich die Bühne mit namhaften MusikerInnen der österreichischen Klassik- und Jazzszene und schafft dabei eine Atmosphäre, die in Ihrer Virtuosität und Vielfalt einzigartig ist.



SONNTAG, 18. NOVEMBER
JAZZIT

KABARETT GUNKL

Der Philosoph unter den Kabarettisten und „Experte für eh alles“ ist mit seinem Soloprogramm „Zwischen Ist und Soll – Menschsein halt“ unterwegs. Horizonterweiterung auf äußerst unterhaltsame Weise, hochgeschätzt von Publikum und Kritik im ganzen deutschsprachigen Raum.



DONNERSTAG 13. DEZEMBER
ARGEKULTUR

SCHAUSPIEL CALIGULA

Die Sehnsucht nach dem Amoralischen treibt diesen tyrannischen Herrscher an. Caligula ist die Tragödie maßlosen Machtwillens. Albert Camus schrieb sein Drama „Caligula“ in den 1940er Jahren unter dem Eindruck des Zweiten Weltkriegs, der ihm als „Höhepunkt alles Absurden“ erschien.



laufend bis 2. DEZEMBER
SALZBURGER LANDESTHEATER

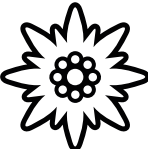


Flott unterwegs!



€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

