

puls



Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit und Freizeit



**FACHBEITRAG:
Hodgkin-Lymphom**

GOLDEN AGE
Wohnen & Leben im Alter

**TOP SPORT
SCHWIMMEN**
Stärkt Herz & Kreislauf

**SICHER IN
DEN URLAUB**
Reiseapotheke

**OPERATIONEN
EINFACH ERKLÄRT:**
Die Bandscheibenoperation

**KULTUR
SOMMER '19**
Highlights

LEBENSQUELL

WASSER

**WOHER KOMMT UNSER WASSER UND WIE WIRKT ES IM KÖRPER?
ALLES ÜBER DAS WEISSE GOLD DER ALPEN**

BUSINESS-PARK

Eugendorf



Vielseitige Gewerbeflächen zu vermieten.

Direkt an der B1 • ca. 150 PKW Stellplätze • Tiefgarage • nur ca. 600m bis zur Autobahn A1



Fertigstellung: 4. Quartal 2020

- + Büro
- + Praxis
- + Studio
- + Kanzlei
- + Schauraum
- + Geschäftslokal

Informationen

5302 Henndorf | Dorfgasse 10
Tel.: + 43 664/453 45 38

office@wk-immo.com
wk-immo.com/businesspark

WOLF & KAISER
IMMOBILIEN

IN DIESER AUSGABE

PULSMAGAZIN.AT

IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 03/2019

Die nächste Ausgabe erscheint am 1.10.2019

Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15.9.2019

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 51 71 134
www.pulsmagazin.at

Chefredaktion:

Mag. Christoph Archet

Redaktion:

Dr. Roman Strassl, Dr. Brigitte Gappmair, Mag. Birgit Scheibl, Dr. Dirk Stein, Univ. Prof. Dr. Richard Greil, Doz. Dr. Thomas Melchardt, Thomas Neuhold, Mag. Bernadette Opferkuch, Mag. Aline Halhuber-Ahlmann

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.

Medienberatung:

Büro Anzeigenverkauf: 0699-11810847
Hermine Langwieder: 0664-240 64 33
Anita Ledersberger: 0660-6314502

Grafik:

Salzburger Werbefenster

Druck:

Ferdinand Berger & Söhne Gmbh, Horn

Erscheinungsweise:

4x jährlich, nächste Ausgabe: 2019/07/05

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/Tolokonov

puls



WOHNEN IM ALTER

6 Wie werden die Salzburger im Alter wohnen und leben? Größter Wunsch bleibt bei vielen in den eigenen vier Wänden zu bleiben.



GESUNDES WASSER

26 Es ist unser wichtigstes Lebensmittel – dabei hat es nicht eine einzige Kalorie. Dennoch benötigt man es dringender als jede feste Nahrung.

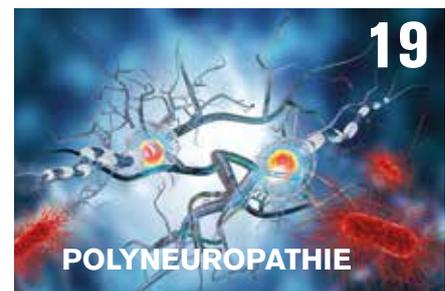


URLAUB GUT GEPLANT

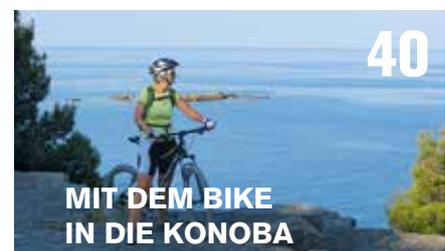
30 Tipps von der richtigen Reiseapotheke bis hin zur Zeitplanung der Impfungen für den Urlaub.

WEITERE THEMEN

- 05** Der Apotheker
- 08** Seniorenheime in Salzburg
- 14** Die richtige Wohnform im Alter
- 16** Das Hodgkin-Lymphom



- 20** Kribbeln in den Fingern
- 22** Anhaltende Kreuzschmerzen
- 24** Top Sport Schwimmen
- 25** Krimmler Wasserfälle
- 30** Dr. Angelika Graf im Portrait
- 31** Die Bandscheibenoperation
- 32** Reisetipps und Reiseapotheke
- 35** TEST: Zucker im Fertignakao
- 37** Seltene Krebsarten
- 38** Hilfe bei Insektenstichen
- 39** Frauengesundheitszentrum Salzburg



- 41** Faszination Paragliding
- 43** Kardiologie: Essen mit Herz
- 45** Pro und Contra Schnuller
- 46** Rezept: Zitronentopfenort
- 47** Zahlen, Fakten, Zitate
- 48** Lucid-Room
- 50** Traklhaus Sommerausstellung



Mag. Christoph Archet, Herausgeber und Chefredakteur.

Foto: Studio Scheinast

puls

Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit und Freizeit

*Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,*

WASSER & ALTER. In unserer aktuellen Ausgabe beschäftigen wir uns mit zwei Lebensthemen die uns alle betreffen, nämlich mit Wasser und dem Alter. Das eine brauchen wir täglich, das andere ist unausweichlich. Eine Diskussion um die für jeden Einzelnen lebensnotwendige Ressource Wasser darf es eigentlich nicht geben. Zu viele Regionen auf diesem Erdball leiden unter Wassermangel.

Vielmehr sollte sich ein bewussterer Umgang im täglichen Gebrauch mit Wasser einstellen. Wasser ist Leben und angesichts des medizinischen und technischen Fortschrittes leben wir in einer Zeit, in welcher der Mensch glücklicherweise immer mehr Lebenszeit erwarten darf. Der demografische Wandel birgt aber nicht nur das Glück einer höheren Lebenserwartung in sich, sondern bringt für unsere Gesellschaft neue Herausforderungen mit. Wie können und möchten wir im Alter wohnen, was bedeutet Altsein heutzutage und wie können wir den Herbst des Lebens für uns selbst sinnstiftend gestalten? Wie entgehen wir Altersarmut und steht es um die sozialen Beziehungen zwischen Alt und Jung?

Auf all diese Fragen müssen wir uns selbst, aber auch die politischen Entscheidungsträger Antworten geben. Die Zeit drängt!

Mag. Christoph Archet

*Wir wünschen Ihnen ein informatives
Lesevergnügen!*

c.archet@salzburger-werbefenster.at

SOZIALE TEILHABE IM ALTER ERMÖGLICHEN

„Gemeinsam > Einsam“ lautet eine Kernbotschaft der aktuellen Caritas-Freiwilligenkampagne. Veränderte Familiensysteme führen dazu, dass immer mehr ältere Menschen von Einsamkeit betroffen sind. Dieses Phänomen und die damit verbundenen physischen und psychischen Folgen erleben wir tagtäglich in der Begegnung mit älteren und alten Menschen.

Dagegen setzen wir als Caritas Salzburg ein deutliches Zeichen: Zusätzlich zu einer breiten Palette an Unterstützungs- und Betreuungsleistungen, wie Haushaltshilfe, mobile Pflege und Palliativbegleitung, entwickeln und fördern wir Angebote, die älteren Menschen und ihren Angehörigen vielfältige Begegnungs- und Erfahrungsräume zur Verfügung stellen. Dazu gehören gemeinschaftsfördernde Angebote im Betreuten Wohnen, freiwillige Besuchsdienste, Projekte wie „Jung trifft alt“, Entwicklung demenzfreundlicher Räume, Begleitung pflegender Angehöriger, Einbindung älterer Menschen in die Freiwilligenarbeit, Netzwerkarbeit uvm. „Tun > Reden“ – das ist eine zentrale Grundhaltung der Caritas. Das versu-



Johannes Dines
Direktor Caritas Salzburg

chen wir Tag für Tag umzusetzen. Danke allen, die uns dabei unterstützen, einsamen älteren und alten Menschen volle Teilhabe am Leben zu ermöglichen. Reden wir nicht einsam darüber. Tun wir gemeinsam!

Ihr Johannes Dines



Grafik: Pulsmagazin

DER APOTHEKER

NAH AM MENSCHEN

Im PULS-Interview erklärt Apothekerin Margarete Olesko, warum die Apotheke der Zukunft noch mehr auf Beratung setzen muss, und warum die Freigabe von vielen Medikamenten die Volksgesundheit negativ beeinflussen kann.



**MAG. PHARM.
MARGARETE OLESKO**

Borromäus Apotheke
Gaisbergstraße 20, 5020 Salzburg

Wie haben sich die Anforderungen und Aufgaben des Apothekers in den letzten Jahren geändert?

OLESKO: Der Beruf des Apothekers ist ein Berufsstand im Wandel. Eine Apotheke ist heutzutage weitaus mehr als nur eine Stelle zur Vergabe von Medikamenten. Die Versorgung mit verschreibungspflichtigen Medikamenten stellt heute nur einen Bruchteil der Tätigkeit eines modernen Apothekers dar. Wir sind Verbindungspartner zwischen Ärzten, Patienten und pharmazeutischen Unternehmen. Die Beratungsleistung ist ein ganz wesentlicher Beitrag zur Vorsorge und Versorgung.

Wie steht es um Produktfälschungen in Österreich? Kommen diese häufig vor – was ist dazu zu sagen?

OLESKO: Das Problem der Arzneimittelfälschungen tritt dort am häufigsten auf, wo regulatorische und strafrechtliche Regelungen betreffend Arzneimittel am schwächsten sind. Aus diesem Grund sind in Österreich Arzneimittelfälschungen selten bis gar nicht der Fall. Seit Februar dieses Jahres sind alle österreichischen Apotheken an das nationale Datenspeichersystem (*Austrian Medicines Verification System* oder kurz *AMVS – System*) angebunden. Arzneimittel dürfen nur mehr nach erfolgter Echtheitsprüfung abgegeben werden.

Wie wichtig ist in Zeiten der Onlineapotheken die fachliche Beratung vor Ort – oder geht es in Richtung Beratungstourismus?

OLESKO: Für mich ist es wichtig, dass mein Team auch nachhaltig denkt, dass der Kunde so beraten wird, dass er nicht nur seine Symptome bekämpft, sondern die Grundkrankheit erkennt und diese behandelt. Was sind die Ursachen? Wie kann man diese bekämpfen? Wie kann ich präventiv arbeiten? Warum ist es wichtig die empfohlene Therapie einzuhalten? All dies sind Fragen, welche nicht durch einen Mausclick beantwortet werden können und dieser Mausclick führt auch nicht immer zur Ersparnis im Geldbörserl – oft ist das Gegenteil der Fall!

Wie wichtig sind heutzutage Zusatzprodukte in der Apotheke?

OLESKO: Sehr wichtig! Da der Kunde die Apotheke mit einem kleinen Hochgefühl verlassen soll. Das Medikament kann der Kunde ja auch noch an anderen Standorten kaufen. Wenn er sich bei uns wohler fühlt, wird er auch einen längeren Weg in Kauf nehmen. Positive Erlebnisse führen dazu, dass der Mensch etwas wiederholen möchte und ein Produkt ist nicht nur ein Produkt sondern auch Service. Offene, hilfsbereite und gut geschulte Mitarbeiter sind und bleiben der wichtigste Bestandteil eines guten Services.

Wie stehen Sie zur Freigabe von gewissen Medikamenten oder anders gefragt: Ist Österreich zu stark reguliert?

OLESKO: Wenn zu viele Medikamente – womöglich auch noch ohne Beratung – frei erhältlich sind, dann trägt dies zu negativen Folgen für die Volksgesundheit bei. Jedes Arzneimittel hat unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen. Paracetamol zum Beispiel als Schmerz- und Fiebersenker führt durch zu hohem Konsum zu Leberversagen.

Wie wird sich der Beruf des Apothekers im Zeitalter der Digitalisierung in den nächsten Jahren ändern?

OLESKO: Die Apotheke ist ein fester Bestandteil in unserem Gesundheitssystem. Solange unsere Gesellschaft dies als notwendig erachtet, solange darüber Konsens besteht, dass Arzneimittel eine besondere Ware sind, die einer fachmännischen Betreuung – von der Abgabe bis zur Anwendung bedürfen – solange wird es Apotheken geben. Das Berufsbild wird sich zwar ändern, die Beratung wird aber noch mehr in den Vordergrund rücken. Die Potentiale und Ressourcen, die in einer modernen Apotheke, in einem gut ausgebildeten Apotheker heute schlummern, erlauben eine noch intensivere Nutzung des Fachwissens – in der Prävention, in der Zusammenarbeit mit dem Arzt, in der klinischen Pharmazie oder in der Pharmakogenetik.



DIE SILBERNE ZUKUNFT LEBEN

MAG. CHRISTOPH ARCHET

Wie werden die Salzburger im Alter wohnen und leben? Größter Wunsch bleibt bei vielen in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Doch es entsteht derzeit auch ein neues Bewusstsein für alternative Wohn und Lebensformen. Außerfamiliäre Beziehungen werden wichtiger.

Rund zwei Millionen Alterspensionisten zählt Österreich derzeit. Tendenz steigend – denn die Lebenserwartung von Männern und Frauen in Österreich nimmt zu. Laut Statistik Austria werden Männer im Jahr 2030 im Durchschnitt 81,9 Jahre alt, Frauen erreichen sogar ein Durchschnittsalter von 86,3 Jahren. Und der Anteil der über 65-jährigen soll von derzeit rund 18,8 Prozent auf 23,1 Prozent weiter wachsen. Diese hohe Lebenserwartung wirkt sich auch darauf aus, wie wir in Zukunft

wohnen werden. „Der demographischen Entwicklung unserer Bevölkerung muss auch mit altersspezifischen Wohnformen entsprechend Rechnung getragen werden“, erklärte dazu GBV-Obmann Dr. Christian Wintersteller.

Da viele Senioren ein selbstständiges Leben führen wollen, werden auch vermehrt betreute Wohnungen beziehungsweise altersgerechte Wohnobjekte gebaut, da diese in Kombination mit graduell abgestimmter Betreuung ein hohes Maß an Selbstständigkeit ermöglichen, so die Erkenntnisse der jüngsten Studie „Se-

niorenwohnen – Marktbericht Österreich 2018/19“ von FH-Doz. Dr. Wolfgang Amann, vom Institut für Immobilien Bauen und Wohnen. Der Immobilienforscher bestätigt auch die Zunahme alleine lebender Personen in einer Wohnung: „Die Singularisierung setzt mit 40 ein und ab 70 dominieren Singles vor allem bei den Frauen.

Hinzu kommt eine ausgeprägte Armuts-lage, zum Beispiel bei älteren Frauen mit Mindestpension.“ Auch die zunehmende Tendenz zu kleineren Haushaltsgrößen wirkt sich auf den Wohnungsmarkt aus.

Foto: 123rf.de



Technologie gelegt werden, andererseits im Bereich des Sozialwesens auf den Ausbau von Dienstleistungen für betroffene ältere Menschen und ihre Angehörigen.

DIGITALISIERUNG VERÄNDERT ALLTAG

Die heutige Generation der über 60-Jährigen hat größtenteils Erfahrungen mit Smartphone, Computer und Internet. Neue Technologien werden der Information und Bildung, der Kommunikation über Generationen hinweg und als Zugang zu neuen Angeboten für lebenslanges Lernen dienen. Entwicklungen wie die Telemedizin oder altersgerechte Assistenzsysteme (AAL) mit Notruf und Sturzdetectionssystemen zur häuslichen Sicherheit werden zu einer Verbesserung der Lebensqualität beitragen und ältere Menschen dabei unterstützen, möglichst lange selbstständig zu bleiben, heißt es von der Zukunftsakademie Oberösterreich.

FREUNDE WERDEN WICHTIGER

Älter werden heißt vielfach auch zu lernen, mit Verlusten, mit gesundheitlichen Einschränkungen und mit Krankheit umzugehen. Mit fortschreitendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit von gesundheitlichen Beeinträchtigungen und das Risiko, pflegebedürftig zu werden. Mit der Zunahme des Anteils älterer und hochaltriger Personen in der Gesellschaft wird die Frage nach den Versorgungserfordernissen für ältere Menschen und der entstehende Hilfe- und Pflegebedarf zunehmend wichtig, insbesondere auch unter dem Gesichtspunkt der angemessenen Versorgung von Menschen mit demenziellen Erkrankungen.

Die meisten Menschen werden von ihren Angehörigen betreut. Auch in Zukunft wird die Familie wichtig sein, um die älteren Mitglieder zu unterstützen. Dieser Entwicklung stehen aber künftig veränderte Betreuungsmöglichkeiten und -bereitschaften innerhalb der Familie gegenüber – sei es, weil wegen Trennung der Partner oder die Partnerin fehlt, der Kreis der Angehörigen klein ist, diese berufstätig sind oder entfernt wohnen. Wenn die Familie kleiner wird, werden außerfamiliäre Beziehungen umso wichtiger. Soziale Netze und mobile Hilfe, „Wahlverwandtschaften“ und Nachbarschaftshilfen, die Organisation von Teilhabe und Mobilität werden zunehmend eine größere Rolle spielen, wissen die Experten der Zukunftsakademie.

Gernot Philipp, Leiter Landesstatistik und Verwaltungscontrolling, dazu: „Dieser Trend folgt auch aus dem Strukturwandel von Formen des Zusammenlebens und geänderten familiären Verhältnissen. Speziell die Anzahl alleinlebender Menschen im Alter wird stark ansteigen und entsprechende Bedürfnisse für geeignete Wohnformen schaffen.“ Außerdem wird mittelfristig die Zahl der älteren Menschen mit eigenen Kindern aufgrund der in den letzten Jahrzehnten gesunkenen Fertilitätsraten sinken, was sich wiederum auf das notwendige Angebot an informellen Pflegeleistungen und die Möglichkeiten der Betreuung älterer Menschen auswirken wird.

ALT WERDEN IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Die Wichtigkeit für die Menschen, in der eigenen Wohnung und im gewohnten unmittelbaren Umfeld älter zu werden, sprach Michael König, Geschäftsführer des Diakoniewerks Salzburg und Tirol, an: „Aufgrund der bekannten demografischen Entwicklungen werden die damit zu lösenden steigenden Betreuungs- und Pflegebedarfe, aber auch die Bedürfnisse noch nicht betreuungsbedürftiger älterer Menschen mit den bisherigen Zugängen nicht gelöst werden können.“

Um die Herausforderungen der Zukunft bewältigen zu können, muss der Fokus laut König einerseits auf assistierende

bembu

your smart help!



Die neue bembu GPS-Watch PRO ist ein vollwertiges Notrufsystem verpackt in einer modernen, kompakten Notrufuhr!

EINFACH ✓
INTUITIV ✓
GÜNSTIG ✓
UNABHÄNGIG ✓

TELEFONISCHER NOTRUF

Nach 3 Sekunden-Betätigen der SOS-Taste wird ein Anruf an die eingespeicherten Notfallkontakte gestartet. Durch das eingebaute Mikrofon und den Lautsprecher kann mit der Uhr telefoniert werden wie mit einem Handy.

SICHERHEIT & ENTLASTUNG

Mit der kinderleichten Einknopfbedienung ist die bembu Watch Pro optimal für Senioren geeignet. Die integrierte GPS-Funktion hilft dabei auch bei Personen mit Demenz und Weglauftendenz. Somit können auch pflegende Angehörige entlastet werden.

Dazu bietet die bembu Watch PRO noch weitere Zusatzfunktionen wie Medikamentenerinnerung & Geozäun. Die Uhr hat eine lange Akkulaufzeit, ist wasserdicht und ein österreichisches Qualitätsprodukt, wodurch auch eine weiterführende Unterstützung garantiert wird.

Bembu Watch Pro
T: +43 664 1544 820
www.bembu.at

ÜBERSICHT SENIORENHEIME

FLACHGAU

PROVINZENZ LIEFERING

Lexengasse 7,
5020 Salzburg,
0662 82 60 77-205
www.provinzenz.at

SENIORENHAUS ANTONIUS

Lindenweg 2a,
5300 Hallwang,
0662 82 60 77-205
www.s.rotekreuz.at

SENIORENHEIM LIEFERING

Laufenstr. 55, 5020 Salzburg,
0662 43 55 41
www.stadt-salzburg.at

SENIORENHEIM TAXHAM

Otto-von-Lilienthal-Straße 7,
5020 Salzburg,
0662 43 86 76
www.stadt-salzburg.at

SENIOREN RESIDENZ MIRABELL

Faberstraße 15, 5020 Salzburg,
0662 8691-0
www.seniorenresidenzenz.co.at

HAUS FÜR SENIOREN DIAKONIEWERK

Guggenbichlerstr. 20, 5026 Salzburg,
0662 63 85-900
www.diakoniewerk-salzburg.at



GUNTHER-LADURNER-PFLEGEZENTRUM

Ignaz Harrer Straße 79, 5020 Salzburg,
0662 / 422672-87056
www.gunther-ladurner-pflegezentrum.at

Zimmer: 86 Pflegepersonal: 72 Ärzte: 2.

Ausstattung/Besonderheiten: Ein interdisziplinäres Team aus Pflege, Therapie und Ärzte betreuen Personen mit erhöhtem Pflegebedarf. Die Schwerpunkte umfassen allgemeine Neurologie, dementielle Erkrankungen, Multiple Sklerose und Wachkoma.

Träger: Gemeinnützige Pflegezentrum Salzburg GmbH

SENECURA SOZIALZENTRUM SALZBURG-LEHEN

Franz-Martin-Straße 26, 5020 Salzburg,
0662 90 80 40
www.senecura.at

ALBERTUS-MAGNUS-HAUS

Gaisbergstraße 27, 5020 Salzburg,
0662 64 18 17
www.caritas-salzburg.at

SENIORENHEIM GROSSMAIN

Untersbergstraße 378, 5084 Großmain,
06247 85 43
www.salzburger.hilfswerk.at

SENIORENWOHNHAUS ST. NIKOLAUS OBERNDORF

Paracelsusstraße 18,
5110 Oberndorf, 06272 43 59 0
www.oberndorf.salzburg.at

ÖJAB-HAUS AIGEN

Aignerstr. 19, 5026 Salzburg,
0662 64 82 58
www.ojab.at

SENIORENWOHNHAUS ST. NIKOLAUS

Sparkassenstraße 11, 5202 Neumarkt,
06216 20 333
www.swh.neumarkt.at

HAUS DER SENIOREN KUCHL

Markt 355, 5431 Kuchl,
06244 62 88
haus.der.senioren@salzburg.at

SENIORENWOHNHAUS BÜRMOOS

Karl-Zillner-Platz 16, 5111 Bürmoos,
06413 83 48
www.oberndorf.salzburg.at

SENIORENHEIM TAXHAM

Peter-Pfenninger-Str. 27, 5020 Salzburg,
0662 42 32 07-11
www.stadt-salzburg.at

SENIORENWOHNHEIM ELISABETH

Schlossstraße 6, 5061 Elsbethen,
0662 63 06 23
www.s.rotekreuz.at

ALTENPENSION ELSBETHEN

Schießstandstraße 45, 5061 Elsbethen,
0662 90 86 68-200
www.caritas-salzburg.at

HAUS ST. SEBASTIAN HOF

Brunnfeldstraße 1, 5322 Hof,
06229 27 77
www.swh-hof.at

SENIORENHEIM JAKOBUSHAUS

Hauptstraße 2a, 5162 Obertrum am See,
06219 68 38
www.s.rotekreuz.at

SENIORENRESIDENZ SCHLOSS KAHLSPERG

Kahlspergstraße 24 - 5411 Oberalm,
06245 89 66
www.schloss-kahlsperg.at

SENIORENWOHNHAUS STROBL

F.-Zuckerstätter-Str. 19, 5303 Thalgau,
06137 65 85
www.strobl.salzburg.at

SENIORENWOHNHAUS THALGAU

Strobl 345, 5350 Strobl,
06235 73 20
www.s.rotekreuz.at

ALTENHEIM WALS-SIEZENHEIM

Jakob-Lechner-Weg 16, 5071 Wals,
0662 85 32 90
www.seniorenheim-wals-siezenheim.at

SENIORENHEIM HELLBRUNN

Hellbrunner Str. 28-32, 5020 Salzburg,
0662 62 12 53
www.stadt-salzburg.at

SENIORENWOHNHAUS HAUS MARIA

Dr. Fritz-Rihl-Weg 2, 5340 St. Gilgen,
06227 22 31
www.gemgilgen.at

SENIORENHEIM ITZLING

Schopperstraße 1, 5020 Salzburg,
0662 45 11 80
www.stadt-salzburg.at

PENSIONISTENHEIM GRÖDIG

Franz-Peyerl-Straße 11, 5082 Grödig,
06246 72 780
www.groedig.at

ALTENWOHNHAUS ST. MARTIN

Sonnenweg 9, 5301 Eugendorf,
06225 3281-11
www.altenwohnhhaus-eugendorf.at

SENIORENHEIM ANIF

Pfarrhofweg 3, 5081 Anif, 06246 73 40 9
www.gemeindeanif.at

LEBEN WIE DAHEIM

Hausgemeinschaften bieten eine individuelle Betreuung und ein alltagsnahes Leben, so wie wir es kennen.

In Seniorenheimen, die vom Hilfswerk nach dem Hausgemeinschaftsmodell betrieben werden, finden ältere Menschen mit Pflege- und Betreuungsbedarf ein schönes Zuhause mit viel Raum zum Wohlfühlen.

GEMEINSCHAFT IM ALLTAG

Eine Hausgemeinschaft verfügt über vier Gemeinschaftswohnungen. Jede „Senioren-WG“ wiederum umfasst zwölf Wohneinheiten jeweils mit Bad und Balkon, die Rückzugsräume für die BewohnerInnen bieten. In den geräumigen Wohnküchen der jeweiligen Hausgemeinschaftswohnung finden die zwölf BewohnerInnen viel Platz für Gespräche, gemeinschaftliche Aktivitäten und soziale Kontakte. Zusätzlich bieten Gemeinschaftsterrassen und schön angelegte Gärten Raum für ein gelebtes Miteinander. So wird SeniorInnen ein alltagsnahes Wohnen in Gemeinschaft ermöglicht.



Das Hilfswerk Salzburg betreibt bundeslandweit sieben Seniorenheime. Die Häuser in Mauterndorf, Werfen und ab September auch St. Veit werden dabei nach dem Hausgemeinschaftsmodell betrieben.

Ganz nach dem Motto: Kein Leben im Heim – sondern leben wie Daheim.

BETREUUNG IM ALTER

Wichtigstes Prinzip für die Pflege und Betreuung in Hausgemeinschaften, ist das Prinzip der Normalität, mit dem Ziel das Angebot auf die Lebensgeschichten und Wünsche der einzelnen BewohnerInnen abzustimmen. Durch die Aufteilung in vier Hausgemeinschaftswohnungen mit

je zwölf Zimmern ist eine besonders individuelle Betreuung möglich. Auch der Tagesablauf wird an die Bedürfnisse der Bewohner/innen angepasst.

ZUHAUSE FÜR SENIOREN

Für Hausgemeinschaften gelten dieselben Aufnahmekriterien wie für „klassische Seniorenheime“ – also die Zuerkennung von Pflegestufe drei oder höher. Damit alle BewohnerInnen gut versorgt sind, ist rund um die Uhr Pflegepersonal anwesend. Die Pflegeleistungen

orientieren sich an der jeweiligen Pflegestufe und dem individuellen Bedarf der BewohnerInnen. Neben diesen Leistungen stehen vor allem psychosoziale Angebote im Zentrum der Betreuung.

HILFSWERK SALZBURG

Wissenspark Urstein Süd 19/1/1
5412 Puch bei Hallein
T: 0662 434702-0
www.hilfswerk.at/salzburg

HAUS WEYERBUCHT SENIORENZENTRUM

Bajuwarenweg 2, 5163 Mattsee,
06217 53 67
www.mattsee.at

TENNENGAU

SENECURA SOZIALZENTRUM WAGRIN

Kirchboden 147, 5602 Wagrain,
0662 82 60 77 205
www.senecura.at

ALTENWOHNHEIM PUCH

Altenheimweg 470, 5412 Puch,
06245 84 231
www.s.rotekreuz.at

SENIORENHEIM HALLEIN

Pernerweg 2, 5400 Hallein,
06245 83 21 40
www.hallein.gv.at

WOHNHAUS SANKT CYRIAK

Dorfwerfen 184, 5452 Pfarrwerfen,
06468 54 21-0
www.pfarrwerfen.at

SENECURA SOZIALZENTRUM HÜTTAU

Hütttau 7, 5511 Hütttau,
0662 82 60 77-205
www.senecura.at

HAUS DER SENIOREN

Lend 48, 5651 Lend, 06416 7213
www.lend.at

ALTENHEIM GOLDEGG

Hofmark 24, 5622 Goldegg,
06415 81 51
www.raphaelhospiz.at

SENIORENHEIM GOLLING

Gangsteig 112, 5440 Golling, 06244 52 01
www.golling.salzburg.at

ALTEN- UND PFLEGEHEIM ABTENAU

Markt 25, 5441 Abtenau, 06243 23 00
www.sbg.at/senioren-abtenau

SENIORENWOHNHAUS WERFEN

Markt 8, 5450 Werfen, 06468 52 43-0
www.hilfswerk.at



RESIDENZ ALPINUM

Unkenberg 172, A-5091 Unken,
06589 20162

www.residenz-alpinum.at

Zimmer: 20 Pflegepersonal: 8 Ärzte: k.A.

Ausstattung/Besonderheiten: Die Residenz ALPINUM ist eine Senioreneinrichtung für „Betreutes Wohnen“ & Pflege in Unken/Pinzgau. Schöne, barrierefreie Wohneinheiten, großzügige Gemeinschaftsräume, Vollverpflegung, weitläufiger Garten, 24-h-Notruf. Cafeteria „Bohne“ im Hause.

Betreiber: Residenz Alpinum

SENIORENWOHNHEIM SAALBACH

Siebererweg 527, 5753 Saalbach,
06541 72 47

www.saalbach.at

SENIORENHAUS SAALFELDEN

Farmachstraße 12, 5760 Saalfelden,
06582 791

www.saalfelden.at

SENIORENWOHNHAUS MAISHOFEN

Kirchhamerstraße 35, 5751 Maishofen,
06542 80 404-0

www.s.rotekreuz.at

WOHN- UND PFLEGEHEIM MITTERSILL

Landrichterweg 2, 5730 Mittersill,
06562 62 76

www.mittersill.at/seniorenheim

SENIORENPFLEGEHEIM SCHWARZACH

Neue Heimat 10, 5620 Schwarzach,
06415 50 22-0

www.gde-schwarzach.salzburg.at

ALTENHEIM GOLDEGG

Hofmark 24, 5622 Goldegg,
06415 81 51

www.goldegg.gv.at

SENIORENHEIM BAD HOFGASTEIN

Am Griespark 1, 5630 Bad Hofgastein,
06432 64 91

www.seniorenheim-hofgastein.at

SENIORENHEIM ST. JOHANN/PONGAU

Spitalgasse 7, 5600 St. Johann/Pongau,
06412 84 37

www.goldegg.gv.at

PINZGAU

HAUS DER SENIOREN

Birkenweg 1, 5723 Uttendorf,
06563 72 00

www.uttendorf.at

SENIORENWOHNHEIM RAURIS

Wiesenweg 6, 5661 Rauris,
06544 71 19

www.rauris.net

SENIORENHAUS MARGARETHA

Schulstraße 4, 5710 Kaprun,
06547 81 77

www.kaprun.at

SENIORENWOHNHEIM PIESENDORF

Windbachgasse 107, 5721 Piesendorf,
06549 72 56

www.kaprun.at

ALTERSHEIM UTTENDORF

Stubacherstr. 43, 5723 Uttendorf,
06563 82 42

www.hilfswerk.at

SENIORENWOHNHEIM UNTERES SAALACHTAL

Lofer 309, 5090 Lofer,
06588 86 39

www.hdg-lofer.at

ALTENHEIM LEOGANG

Sonnrain 2, 5771 Leogang,
06583 291

www.leogang.at

PONGAU

SENECURA SOZIALZENTRUM WAGRIN

Kirchboden 147, 5602 Wagrain,
06413 83 48

www.senecura.at

SENECURA SOZIALZENTRUM ALTENMARKT

M.-Walchhofer-Str. 15, 5541 Altenmarkt,
06452 55 84

www.senecura.at

ALTENHEIM RADSTADT

Schlossstraße 1, 5550 Radstadt,
06452 60 65

www.radstadt.at

SENIORENHEIM ST. VEIT IM PONGAU

Markt 4, 5621 St. Veit im Pongau,
06415 7607

www.hilfswerk.at

SENIORENWOHNHEIM GROSSARL/HÜTTSCHLAG

Markt 45, 5611 Großarl, 0641 259

www.senecura.at

SENECURA SOZIALZENTRUM HÜTTAU

Hütttau 7, 5511 Hütttau,
06458 7371

www.senecura.at

PROVINZENZ SCHERNBERG

Schernbergstr. 22, 5620 Schwarzach,
06415 72 10

www.provinzenz.at

HANDVONHERZ
Seniorenbetreuung Salzburg

- ♥ Betreuung im Alltag
- ♥ Entlastung für Angehörige
- ♥ Erfahren mit Demenz

0664 155 51 37
www.handvonherz.at

LUNGAU

SENIORENWOHNHEIM ST. BARBARA

Bahnhofstraße 9 - 5580 Tamsweg,
06474 26 83 8,

www.seniorenwohnheimtamsweg.com

MARIENHEIM ALTENWOHNHEIM

Sonnenweg 615, 5571 Mariapfarr,
06473 84 43-0

www.mariapfarr.at/marienheim

DR.-EUGEN-BRUNING-HAUS

Markt 480, 5570 Mauterndorf,
06472 200 48

www.mauterndorf.gv.at



Das SeneCura Angebot für mehr Lebensfreude

in den Sozialzentren Altenmarkt, Großarl, Hüttau, Salzburg-Lehen, Schladming und Wagrain

- Ganzheitliche Pflege und Betreuung, Unterstützung nach Maß
- Buntes Aktivitätenprogramm
- Hauseigenes Senioren-Fitnesscenter

Wir beraten Sie gerne

Michaela Schruppf, Regionaldirektorin **T** 0662 90 80 40 **E** m.schruppf@senecura.at
www.senecura.at



Ambulante Dienste Salzburg

Pflege und Betreuung zu Hause

Individuelle Pflege und Hilfe zu Hause

in Lehen, Liefering und Taxham

- Hauskrankenpflege
- Haushaltshilfe
- Unterstützung von Angehörigen

Wir beraten Sie gerne

Theresia Rachbauer, Pflegedienstleitung **T** 0662 422 818 **E** office@ambulante-dienste.at
www.ambulante-dienste.at

WOHN- UND PFLEGEARRANGEMENTS

NEUE WOHNFORMEN

Auch jene Menschen die Betreuung und Pflege brauchen, haben divergente Vorstellungen davon, wie sie wohnen und versorgt werden wollen.

Zwischen dem Wohnen zu Hause und dem Wohnen im Pflegeheim entwickeln sich immer mehr Modelle, die Wohnen und Pflege auf neue Weise verbinden. Europaweit geht der Trend in Richtung Wohn- und Pflegearrangements mit Unterstützungs- und Hilfeleistungen, die ein hohes Maß an Selbstbestimmung, individueller Betreuung und sozialer Eingebundenheit gewährleisten.

So sind beispielsweise gemeinschaftliche Wohnprojekte, Generationenwohnmodelle, Hausgemeinschaften, Alten-Wohngemeinschaften, ambulant betreute Wohngemeinschaften in ihrer Größe überschaubar und an der „eigenen Häus-

lichkeit“ ausgerichtet. Die Nachfrage nach selbstbestimmten Wohnformen für ältere Menschen und für neue Formen des Zusammenlebens wird zunehmen, sagen Altersforscher. Die Vielfalt der Lebensstile, der steigende Anteil allein lebender älterer Menschen, aber auch be-

„Alle wollen alt werden, aber niemand will alt sein.“

sondere Bedürfnisse erfordern dementsprechende bauliche und konzeptionelle Angebote in vertrauter Umgebung. In eine ähnliche Richtung gehen die sogenannten Mehrgenerationenhäuser. Menschen unterschiedlichen Alters bewohnen dabei gemeinsam ein Haus. Es findet

ein Zusammenleben mehrerer Generationen statt, wo man sich gegenseitig hilft und unterstützt. Die Bewohner verfügen dabei über eigene Wohnungen, in der sie jederzeit eine private Rückzugsmöglichkeit vorfinden.

Eine noch junge Entwicklung sind sozialraumorientierte Ansätze, sogenannte „Quartierskonzepte“. Diese berücksichtigen neben der Schaffung eines wertschätzenden Umfeldes und von bedarfsgerechten Wohnangeboten und Dienstleistungen auch die soziale und räumliche Infrastruktur des Wohnumfeldes. Sie verfolgen das Ziel, älteren Menschen mit Unterstützungsbedarf den Verbleib im vertrauten Umfeld zu ermöglichen.

Anzeige



An Ihrer Seite. Für Ihre Bedürfnisse.

➔ Diakonie.mobil: Hauskrankenpflege und Haushaltshilfe

Stadt Salzburg & Zentralraum ☎ 0662 27 63 61
Tennengau ☎ 0650 82 677 00

➔ Tagesbetreuung: Unterstützung für SeniorInnen und Angehörige

Salzburg-Aigen ☎ 0662 6385 54 100
Salzburg-Gnigl ☎ 0662 64 91 40

➔ Demenzberatung: Kostenlose Hilfe & Tipps für Betroffene und Angehörige

Stadt Salzburg & Zentralraum ☎ 0664 85 82 682

➔ Haus für Senioren mit Kurzzeitpflege: Pflege und Betreuung für SeniorInnen

Salzburg-Aigen ☎ 0662 6385 54 000

MEHR PFLEGE GELD DANK AK-PFLEGETAGEBUCH

Jeder dritte Pflegebedürftige wird von den eigenen Angehörigen gepflegt. Damit die Betroffenen jene finanzielle Unterstützung erhalten, die ihnen zusteht, hat die Arbeiterkammer Salzburg das AK-Pflegetagebuch ins Leben gerufen. Wie es helfen kann, zeigt der Fall von Roswitha R.



Hilfe beim Pflegegeld bietet die neue AK-Broschüre „Das Pflegetagebuch“. Sie ist online erhältlich auf www.ak-salzburg.at/pflegetagebuch

Meist kommt alles ganz plötzlich. Ein Schlaganfall oder die Diagnose Demenz – Pflegebedürftigkeit in der Familie ändert alles. Hat eine Person einen ständigen Pflegebedarf, besteht der Anspruch auf Pflegegeld. Die Höhe der finanziellen Unterstützung hängt vom Pflegebedarf ab – also davon wie viel Hilfe jemand bei alltäglichen Verrichtungen wie Körperpflege, Ankleiden etc. braucht. Je genauer dokumentiert wird, desto besser kann die Pflegegeld-Einstufung erfolgen. Um Betroffene am Weg zum richtigen Pflegegeld zu unterstützen, hat die Arbeiterkammer Salzburg das Pflegetagebuch ins Leben gerufen. Denn wie der Beratungsalltag zeigt, werden die Betroffenen nicht immer richtig eingestuft.

„Es ist wichtig, sich rechtzeitig mit der eigenen Pflegesituation und der Pflegebegutachtung auseinander zu setzen. Mit Hilfe des Pflegetagebuchs können die Betroffenen den Gutachtern ihre Situation ausführlich beschreiben und ihren Bedarf verdeutlichen“, sagt Sarah Baier von der Sozialversicherungsberatung der Arbeiterkammer Salzburg.



Die mobile Pflege muss flächendeckend ausgebaut werden.«

PETER EDER
AK-Präsident
ÖGB-Landesvorsitzender

VOR GERICHT GEKLAGT

Wie hilfreich das Pflegetagebuch sein kann, zeigt der aktuelle Fall der Salzburgerin Roswitha R. Aufgrund eines Schlaganfalls ist ihr Ehemann nicht mehr in der Lage, sein Leben eigenständig zu bewältigen. Beim Ankleiden, Gehen oder Duschen ist er auf die Hilfe seiner Frau angewiesen. Als finanzielle

Unterstützung erhielt der Gatte Pflegegeld der Stufe 2, was Roswitha R. zu wenig erschien. So beantragte sie für ihren Mann die Erhöhung des Pflegegelds bei der Pensionsversicherungsanstalt. Vergeblich.

Als eigene Bemühungen ins Leere gingen, wandte sie sich an die AK Salzburg. AK-Sozialversicherungsexpertin Sarah Baier übernahm den Fall. Auch aus ihrer Sicht sollte Herrn R. höheres Pflegegeld zustehen. So reichte sie für den Salzburger Klage ein. Mit Erfolg: Der Gatte erhält künftig Pflegegeld der Stufe 3 – das heißt: ca. 2.000 Euro mehr jedes Jahr – und eine einmalige Nachzahlung von 809 Euro.

„Unser Pflegetagebuch hilft pflegenden Angehörigen den Hilfsbedarf genau zu dokumentieren. Dies ist mitentscheidend, um am Ende auch die Leistungen zu erhalten, die einem zustehen“, sagt AK-Präsident Peter Eder, der gleichzeitig an die Landesregierung appelliert, die mobile Pflege flächendeckend auszubauen. ■

Wir bringen Pflege nach Hause!



Stundenweise Betreuung | 24-Stunden-Betreuung | Kurzzeitpflege
www.salzburg24pflege.at | ☎ 0660 - 320 11 20



Die große Mehrheit der Menschen will so lange es geht zu Hause wohnen bleiben. Altersgerechte Wohnkonzepte sind eines der besten Instrumente, um hierfür die richtigen Weichen zu stellen. Die Bauplaner der Gewerblichen Bauträger stehen der älteren Bevölkerung als Ansprechpartner bei Fragen zu individuellen Belangen zur Verfügung.

DIE RICHTIGE WOHNFORM IM ALTER

Wie moderne Eigentumswohnungen für ältere Menschen gestaltet und ausgestattet werden müssen, wissen die Gewerblichen Bauträger.

Zum Arzt. Zum Supermarkt. Ins Cafe, alles gleich um die Ecke? Perfekt. Oder doch Ruhe und viel Natur? Gut Wohnen bedeutet, sich in seinem unmittelbaren Umfeld wohlfühlen. Schrumpft im Alter der Aktionsradius, werden Begegnungen vor der Haustür wichtiger. Warum also nicht in ein Wohnviertel oder einen Wohnort umziehen, der einem passender fürs Alter erscheint?

Der Bedarf an altersgerechten Wohnformen wird auch aufgrund der demografischen Entwicklung stark steigen. Gleichzeitig ist es das größte Anliegen der Menschen im Alter, so lang wie möglich eigenständig zu Hause zu leben. Die Option, in ein klassisches Seniorenheim zu gehen, ist am wenigsten gewünscht. Daher braucht es neue Ideen im Wohnbau, wissen die Gewerblichen Bauträger. Sobald die Kinder ausgezogen sind,

wird oftmals der Wunsch nach weniger Wohnfläche laut. Die Nachfrage bei Zwei- und Dreizimmerwohnungen steigt. Diese sind dafür flächenmäßig etwas größer als die klassischen Grundrisse.

MEHR KOMFORT - MEHR LEBEN

Die Last ein zu groß gewordenes Haus zu bewirtschaften, oder in einer alten, nicht mehr passenden Etagenwohnung zu leben, ist bei vielen Menschen nicht mehr gegeben. Daher wechseln immer mehr Menschen im fortgeschrittenen Alter ihre Wohnstruktur. Statt dem alten Einfamilienhaus ist eine Wohnung mit Garten oder eine Dachgeschosswohnung mit Terrasse leichter bedienbar. Die Gewerblichen Bauträger gestalten Ihre Wohnbauprojekte in der baulichen Grundstruktur schon barrierefrei, im Gegensatz zum oft schon alten Privathaus.

Viele Menschen sorgen deshalb mit dem Kauf einer Wohnung vor und entscheiden sich erst im Alter, in eine solche kleinere aber altersgerechte Wohnung zu übersiedeln. Auf diese Bedürfnisse geben die Gewerblichen Bauträger die richtigen Antworten. ■



Immobilien-Vermögensstreuhandler

WIRTSCHAFTSKAMMER SALZBURG
Julius-Raab-Platz 1, 5027 Salzburg
T: +43 662 88 88 DW 637
<https://wko.at/sbg/immobilien>

ALBTRAUM STATT TRAUMURLAUB

Urlaubsreklamationen sind ein Dauerbrenner. Allein in Salzburg suchen jährlich 2.000 Menschen Unterstützung beim Konsumentenschutz der Arbeiterkammer Salzburg. Im Puls-Magazin-Interview gibt Konsumentenschutz-Expertin Daniela Gabler Tipps für die erfolgreiche Reklamation.

Wie sollen Mängel gemeldet werden?

GABLER: Mängel müssen sofort bei der Reiseleitung vor Ort oder beim Veranstalter schriftlich reklamiert werden, eine Beschwerde bei der Hotelrezeption reicht nicht aus. Der Reiseveranstalter muss dann in einer angemessenen Frist den Mangel beseitigen.

Wann besteht ein Anspruch auf Schadenersatz?

GABLER: Wird ein erheblicher Mangel nicht behoben, hat man einen Reisepreisminderungsanspruch oder auch Schadenersatzansprüche. Hierfür sollten Urlauber Beweise sichern, also

Fotos oder Videos machen und sich die Kontaktdaten von Zeugen notieren. Außerdem braucht es eine schriftliche Bestätigung der Reiseleitung, dass der Mangel gemeldet wurde.

Wie komme ich zu meinem Recht?

GABLER: Nach der Rückkehr müssen die Ansprüche auf Reisepreisminderung oder Schadenersatz beim Veranstalter schriftlich geltend gemacht werden. Die Höhe der Preisminderung bemisst man nach der Frankfurter bzw. Wiener Tabelle. Einen Musterbrief gibt's auf unserer Webseite. Bei Fragen können sich Betroffene gerne bei der Arbeiterkammer melden. Wir helfen gerne.



AK-KONSUMENTENSCHUTZ

Markus-Sittikus-Straße 10, 5020 Salzburg

Tel.: +43 (0)662 86 87-92

www.ak-salzburg.at



Lern, Gesundheit und Schönheit zu deinem Beruf zu machen.

- Medizinische Assistenzberufe – Basismodul: Start 10.09.2019
- Aufbau Ordinationsassistent: Start 18.10.2019
- Informationsabend Massageausbildungen: 18.09.2019, 18 Uhr
- Informationsabend Diplomausbildung Fußpflege: 25.09.2019, 18 Uhr
- Informationsabend Diplomausbildung Kosmetik: 09.10.2019, 18 Uhr

Information & Anmeldung: WIFI Salzburg Wolfgang Pitzl | wpitzl@wifisalzburg.at | T +43 (0)662 8888-425

Jetzt Kurse buchen | wifisalzburg.at



Lern
dich
weiter.

AKTUELLE BEHANDLUNGSKONZEPTE HODGKIN-LYMPHOM

Das klassische Hodgkin-Lymphom ist eine maligne Erkrankung des lymphatischen Systems, die annähernd ein Drittel aller Lymphdrüsenkrebsarten in der westlichen Welt ausmacht.

PROF. DR. RICHARD GREIL & DR. THOMAS MELCHARDT

Die altersbezogene Inzidenz zeigt zwei Erkrankungsgipfel um das 30. und ab dem 60. Lebensjahr. Männer sind häufiger als Frauen (3:2) betroffen.

BESCHREIBUNG

Das Hodgkin-Lymphom befällt typischerweise verschiedene Lymphknotenregionen des Körpers, ein Befall von Organen wie Lunge oder Leber ist hingegen selten und nur im fortgeschrittenen Stadium der Fall. In rund 70 Prozent der Fälle präsentiert sich das Hodgkin-Lymphom durch eine schmerzlose Lymphknotenschwellung. Bei etwa 40 Prozent der Patienten treten sog. B-Symptome auf, wie Nachtschweiß mit Wäschewechsel, rezidivierendes Fieber oder ein signifikanter Gewichtsverlust von >10% in 6 Monaten. Es können auch unspezifische Symptome wie Leistungsminderung, Pruritus und Lymphknotenschmerz nach Alkoholgenuß (sog. „Alkoholschmerz“; selten aber charakteristisch für das Hodgkin Lymphom) auftreten. Die Stadieneinteilung erfolgt nach der modifizierten Ann-Arbor-Klassifikation in 4 Stadien.

RISIKOGRUPPEN

In den meisten Fällen gibt es keinen fassbaren Risikofaktor, der zur Krankheitsentwicklung beigetragen hat. Aus großen epidemiologischen Untersuchungen kann jedoch ein Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen, Immunsuppression und Viruserkrankungen (HIV, EBV) abgeleitet werden, was jedoch für die meisten lymphoproliferativen Erkrankungen zutrifft. Es gibt auch Hinweise, dass Rauchen die Entstehung eines Hodgkin-Lymphoms begünstigen kann.



PRIM. UNIV.-PROF.

DR. RICHARD GREIL

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



ASSOC. PROF. OA

DR. THOMAS MELCHARDT, PH.D.

Universitätsklinik für Innere Medizin III
Salzburg Cancer Research Institute
Paracelsus Medizinische Privatuniversität
Salzburg

DIAGNOSTISCHE MASSNAHMEN

Jede ungeklärte Lymphknotenvergrößerung, die länger als vier Wochen persistiert und nicht anderweitig erklärbar ist oder eindeutige Progredienz zeigt, ist durch eine Biopsie und histologische Untersuchung abzuklären.

Am besten mit einer Exstirpation eines repräsentativen Lymphknotens oder anderen vermutlich befallenen Gewebestückes für die feingewebliche Untersuchung.

Eine Feinnadelpunktion ist hingegen in den allermeisten Fällen inadäquat und sollte auf Grund der Gefahr von falsch-negativen Befunden vermieden werden.

LABORDIAGNOSTIK

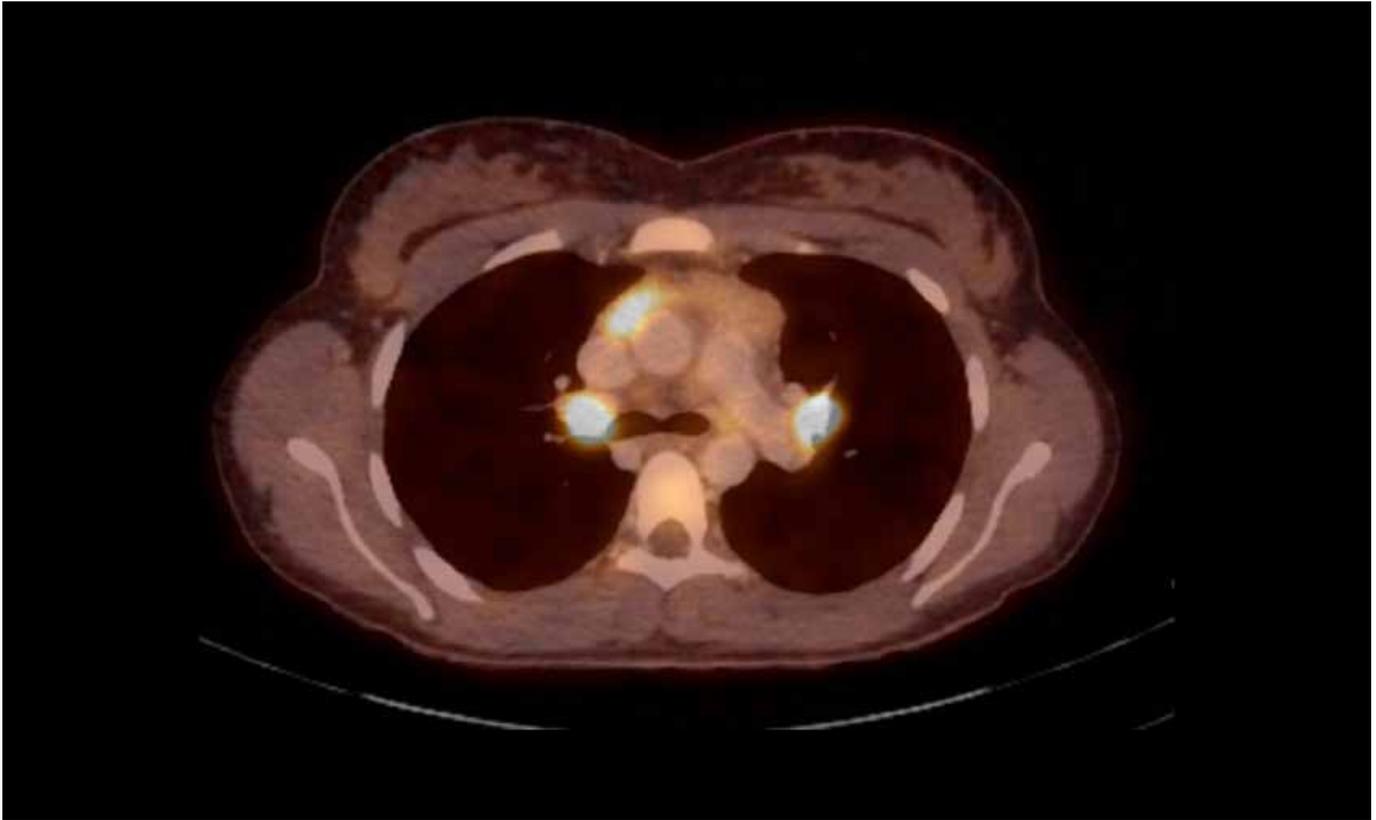
- Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG)
- Blutbild mit Differentialverteilung
- Klinische Chemie (Gamma-GT, GOT, GPT, Bilirubin, Kreatinin, Harnsäure)
- Alkalische Phosphatase (AP)
- Laktatdehydrogenase (LDH)
- HIV1/2-Antikörpersuchtest, Hepatitis B (anti-Hbs, anti-Hbc), Hepatitis C (anti-HCV)

APPARATIVE DIAGNOSTIK

Hier ist eine Computertomographie (mit Kontrastmittel) des Halses, Thorax und Abdomens oder eine Ultraschalluntersuchung, gegebenenfalls PET-Untersuchung angebracht.

DIFFERENTIALDIAGNOSE

Entzündlich veränderte Lymphknoten durch Infekte oder Autoimmunerkrankungen, andere maligne Lymphdrüsenkrankungen, Befall anderer bösartiger Erkrankungen.



Rezentes PET/Bild. Foto: SALK

MODERNE THERAPIEKONZEPTE

Erweiterte Therapieoptionen mit neuen Substanzen in Ergänzung zur klassischen Chemotherapie.

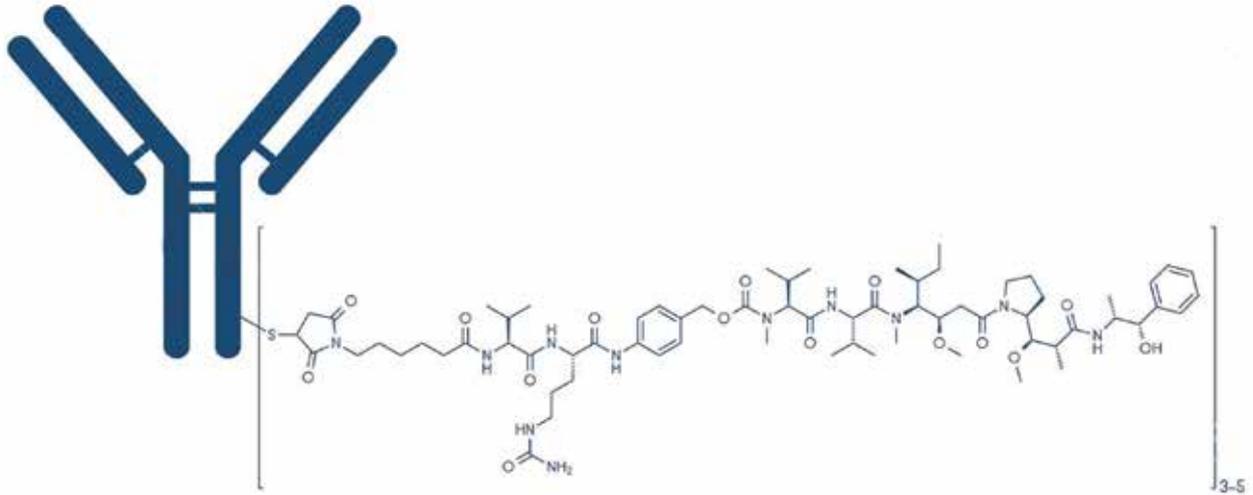
Die Therapie des Hodgkin-Lymphoms besteht im allgemeinen aus Chemotherapie gefolgt von einer möglichen Strahlentherapie. Insbesondere frühere Stadien können nach einer verkürzten Chemotherapie von einer anschließenden Strahlentherapie profitieren. Länge und Intensität der Therapie hängen vom Schweregrad der Erkrankung ab, die in frühe, mittlere und fortgeschrittene Stadien unterteilt wird. Unabhängig vom Stadium ist die Prognose der Patienten günstig, da eine dauerhafte Heilung in

75-95 Prozent der Fälle bereits mit der Erstlinientherapie erreicht werden kann. Im frühen Stadium besteht die Primärtherapie oftmals aus einer kombinierten Chemo- und Strahlentherapie. Standard für die Chemotherapie sind zwei Zyklen des ABVD-Regimes (Adriamycin=Doxorubicin, Bleomycin, Vinblastin und Dacarbacin), gefolgt von einer Strahlentherapie mit einer Strahlendosis von 20 Gy. Patienten mit Erstdiagnose eines Hodgkin Lymphoms in intermediären Stadien werden in der Regel mit einer Kombination aus Chemotherapie und nachfolgender Strahlentherapie behandelt. Vor

allem jüngere Patienten unter 60 Jahren profitieren hier von einer sechswöchigen intensiven Phase einer Chemotherapie bestehend aus zwei Zyklen BEACOPPeskaliert und dann gefolgt von zwei Zyklen ABVD, währenddessen ältere Patienten oder Patienten mit Begleiterkrankungen mit reduzierter Intensität behandelt werden.

REDUKTION DER ZYKLENZAHLN

Die Standard-Behandlung im fortgeschrittenen Stadium besteht in einer prolongierten Chemotherapie über mehrere Monate.



Vor allem jüngere Patienten profitieren hier hinsichtlich des Gesamtüberleben von einer intensiven Therapie bestehend aus sechs verschiedenen Zytostatika nach dem BEACOPPeskaliert-Schema. Ein sehr gutes Ansprechen auf diese Therapie nach sechs Wochen ermöglicht weiter in ungefähr 80 Prozent der Patienten eine Reduktion der Zyklenzahl auf vier, was einer Gesamttherapiedauer von zwölfentspricht, was eine deutliche Verkürzung der Therapiezeit im historischen Vergleich bringt.

Bei älteren Patienten ist dieses intensive Schema meist mit zu viel Toxizität verbunden, sodass hier Alternativen nötig sind. Durch den Einsatz den Antikörper-Wirkstoff-Konjugat Brentuximab Vedotin ist es gelungen das ABVD Schema sinnvoll zu

modifizieren, sodass dieses modifizierte Schema auch für ältere Patienten mit pulmonalen Komorbiditäten durch den Ersatz des Wirkstoffes Bleomycin eine Option darstellt. In der Zulassungsstudie ECHELON-I für Brentuximab Vedotin in der Erstlinienbehandlung zeigte sich auch eine bessere Krankheitskontrolle für Patienten, die mit der neuen Kombination behandelt wurden. Diese Wirksamkeit unterstützt die laufenden vielversprechenden Studienkonzepte Brentuximab Vedotin auch in die Erstlinienbehandlung der intensiven Therapie für jüngere Patienten zu integrieren. Sollte es nach Abschluss der Erstlinienbehandlung zu einem Rezidiv oder primärer Resistenz der Erkrankung kommen, müssen der Einsatz von Stammzelltransplantation

und einer Erhaltungstherapie evaluiert werden. Für unter 60-jährige organegesunde Patienten stellt die Hochdosischemotherapie mit anschließender autologer Stammzelltransplantation einen kurativen Therapieansatz dar. Insbesondere als Vorbereitung mit oder ohne Chemotherapie vor und als Erhaltung nach einer autologen Stammzelltransplantation wird mittlerweile auch Brentuximab Vedotin eingesetzt. Sollte es trotz vorangegangener Stammzelltransplantation und Brentuximab Vedotin zu einer Progression des Lymphoms kommen, erreichen viele Patienten eine erneute Remission mit der neuen Substanzklasse der Checkpoint-Inhibitoren (Pembrolizumab und Nivolumab), die seit wenigen Jahren eine völlig neue Therapieoption darstellen.



RECHTZEITIG ERKENNEN, RICHTIG HANDELN

POLYNEUROPATHIE

Ist das periphere Nervensystem in seiner Funktion gestört, spricht man von einer Polyneuropathie. Die Beschwerden reichen von Empfindungsstörungen über Schmerzen bis hin zu Lähmungen.

Polyneuropathie (griech. poly=viel, neuron = der Nerv) ist eine Schädigung vieler peripherer Nerven, die vom Rückenmark ausgehend zu den Muskeln und Organen des Körpers führen. Die Reizweiterleitung funktioniert dann nur mehr eingeschränkt oder gar nicht mehr. Meist sind die Auswirkungen dieser Krankheit zuerst an den Nervenzellen mit den längsten Bahnen zu beobachten, also an Händen oder Füßen. Die Beschwerden können sehr unterschiedlich sein – je nachdem, welche Nerven betroffen sind. Manche Menschen spüren ein Brennen oder Taubheit, andere reagieren mit Überempfindlichkeit, Kribbeln, Kältegefühl oder Lähmungen.

URSACHEN

Die häufigsten Ursachen von Polyneuropathie in Mitteleuropa sind Diabetes mellitus und erhöhter Alkoholkonsum. Bei bestimmten Krebserkrankungen kann als Begleiterscheinung eine Polyneuropathie auftreten, vor allem beim Multiplen Myelom.

Ebenso können Nieren-, oder Lebererkrankungen, Entzündungen, Virusinfekte oder Mangel an Vitamin B1, B6 oder B12 derartige Beschwerden auslösen. Auch Umweltgifte wie Blei, Quecksilber, Arsen und manche Lösungsmittel können eine Polyneuropathie verursachen.

SYMPTOME



Taubheit



Überempfindlichkeit



Schmerzen



Kribbeln



Muskelschwäche



Brennen

THERAPIEMÖGLICHKEITEN



Physiotherapie



Ergotherapie



Joggen



Sensomotorik



Qi Gong, Yoga



Vibrationstraining

MEDIKAMENTE

Es gibt keine medikamentöse Vorbeugung, durch die eine Polyneuropathie zuverlässig verhindert werden kann. Einige Medikamente haben sich bei bestehender Polyneuropathie jedoch als hilfreich erwiesen. So können manche Antidepressiva als Nebeneffekt polyneuropathische Beschwerden lindern.

So wird zum Beispiel ein Therapieversuch mit dem Antidepressivum Duloxetine bei Patienten empfohlen, die unter schmerzhafter Polyneuropathie leiden. Weitere Medikamente, die möglicherweise zur Besserung der Beschwerden und Schmerzen beitragen können, sind Gabapentin und Pregabalin. Polyneuropathische Schmerzen werden durch Schmerzmittel wie Tramadol oder Morphine (Hydal, Vendal, Fentanyl).

Begleitend zur Behandlung können Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin B1 oder auch ein Vitamin B-Komplex eingenommen werden.

PHYSIKALISCHE THERAPIE

Zur physikalisch-medizinischen Therapie der Polyneuropathie zählen folgende Therapieoptionen: Schmerzlindernde Elektrotherapie, Kohlensäurebad, Paraffinbad, Zucker- oder Salzpeeling, lokale Vibrationstherapie, Ganzkörpervibrationsstherapie, Bürstenmassage und Fußreflexzonenmassage, Bewegungs-, Ergo- sowie medizinische Trainingstherapie.



KRIBBELN ODER TAUBE FINGER

Ein Einschlaf-Gefühl oder Kribbeln in den Fingern sind Symptome, die viele Menschen in unterschiedlichster Art und Ausprägung betreffen.

DR. ROMAN STRASSL

Einer der häufigsten Gründe für Kribbeln in den Fingern ist das Karpaltunnelsyndrom, bei dem sich der Nervenengpass im Handgelenksbereich befindet. Es kann jedoch auch eine chronische Erkrankung wie Rheuma oder Arthrose dahinter stecken, bei welcher es zusätzlich zu starken Schwellungen des Handgelenks oder der Finger kommen kann. Die rheumatoide Arthritis- im Volksmund Rheuma- ist eine chronisch-entzündliche Autoimmunerkrankung unklarer Genese mit sehr variablem, meist in Schüben voranschreitendem Verlauf. Sie zerstört in erster Linie die Gelenke, kann aber auch die inneren Organe betreffen.



Misempfindungen wie Kribbeln, ziehende oder krampfartige Schmerzen sowie Steifigkeitsgefühl können durch Nervenengungen entstehen. Die Gründe dafür sind vielfältig.

DR. ROMAN STRASSL
FA für Orthopädie

Halswirbelsäule in Frage, die zu bleibenden Nervenschäden führen können. Neben konservativen (=nichtoperativen) Behandlungsmethoden wie medikamentöser Behandlung, Medikament-Einspritzungen, physikalischer Therapie und Schienenbehandlung ist es nicht selten notwendig, dem eingengten Nerven durch eine Operation wieder den nötigen Platz zu verschaffen um Dauerschäden zu vermeiden.

ORTHOFOCUS - KOMPENZTEAM ORTHOPÄDIE

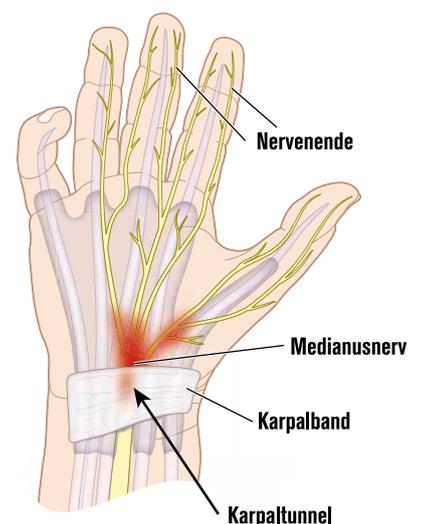
Dr. Roman Straßl, Guggenbichlerstraße 20, Salzburg
T: 0660 28 28 242, M: strassl@orthofocus.at
www.orthofocus.at



Arthrose ist eine Verschleißerkrankung des Gelenkknorpels, die auch mit teils entzündlichem Verlauf zu Schwellung, Schmerzen und Misempfindungen führen kann.

Bei manchen treten diese Beschwerden in der Nacht auf, bei einigen bei Belastungen der Hände während der Arbeit oder beim Sport.

„Da es sich um eine Einengung der Nervenbahn des Arms handeln kann, ist sowohl eine orthopädische Untersuchung von der Halswirbelsäule bis zur Hand notwendig, als auch eine neurologische Abklärung, bei welcher man die Nervenleitgeschwindigkeit messen kann“, erklärt Dr. Roman Straßl, Handspezialist im Orthofocus Kompetenzteam Orthopädie. Derartige Einengungen können durch harmlose Muskelverspannungen ausgelöst werden, es kommen jedoch auch echte Engstellen im Bereich des Ellbogens und des Handgelenks aber auch der



IN DER BEWEGUNG LIEGT DIE KRAFT!

Machen Sie mobil gegen chronische Schmerzen und Einschränkungen im Bereich des Bewegungs- und Stützapparates. Reduzieren Sie Ihre Medikamente. Immer mehr Menschen sind von Rheuma, sprich Arthritis aber auch von Arthrose und vielen anderen chronisch-entzündlichen sowie degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates betroffen und kennen die damit verbundenen Einschränkungen im täglichen Leben.

DIE GUTE NACHRICHT

Wir zeigen Ihnen wie Sie aktiv werden und aktiv gegen die Beschwerden vorgehen. Unsere Erfahrung zeigt ganz klar, dass die Kombination aus physikalischen Behandlungen mit auf Sie abgestimmter

Foto: Steinbauer



Bewegung ist durch nichts zu ersetzen, außer durch mehr Bewegung.»

DR. MED. SEBASTIAN EDTINGER

Chefarzt Gesundheitszentrum Bärenhof
Bad Gastein

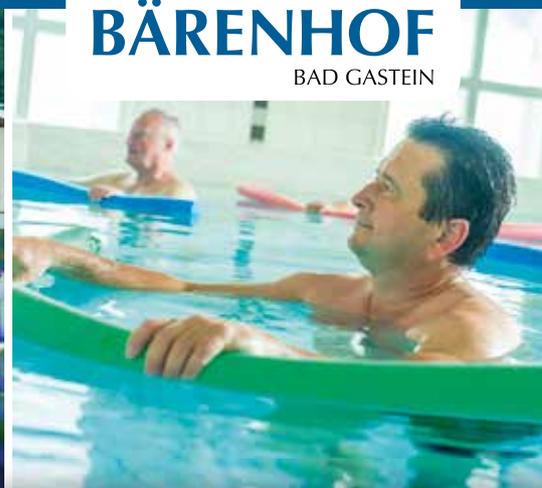
Aktivität und der Gasteiner Radontherapie (Heilstolleneinfahrten und Thermalwasserbehandlungen) beste Erfolge erzielt. Auch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen dieses einzigartige Gesundheitsrezept.

Um von diesen Vorzügen zu profitieren, ist die „neue Kur“, die Gesundheitsvorsorge Aktiv ein ideales Angebot der österr. Sozialversicherungen. Kontaktieren Sie uns! Wir informieren Sie gerne über alle Möglichkeiten, die Sie voranbringen.

GESUNDHEITZENTRUM BÄRENHOF

Pyrkershöhenstraße 11, 5640 Bad Gastein
T: 06434 3366-0

www.baerenhof.at



GESUNDHEITZENTRUM
BÄRENHOF
BAD GASTEIN

UNSERE KOMPETENZ FÜR IHRE GESUNDHEIT!

Kuren Sie über den Dächern von Bad Gastein in gemütlicher Atmosphäre direkt neben der Felsentherme. Entwickeln Sie gemeinsam mit unseren erfahrenen Spezialisten für den Stütz- und Bewegungsapparat Ihr **maßgeschneidertes Gesundheitsrezept**. Die wohltuenden Zutaten sind **aktive und passive Therapien** sowie die wirkungsvolle **Gasteiner Radontherapie**. Besuchen Sie uns als Kassen- oder Privatgast.

Schnupperkur kompakt mit Halbpension im Einzel- oder Doppelzimmer ab **€ 485,00**

Wir rechnen mit zahlreichen Kostenträgern stationäre und ambulante Kuren sowie die „Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA)“ ab. Unser Rezeptions-Team informiert Sie sehr gerne über Ihre Möglichkeiten!





Im Wirbelsäulenzentrum im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun wird eine große Bandbreite an Therapiemöglichkeiten angeboten.



ALARMSIGNAL

LÄNGER ANHALTENDE KREUZSCHMERZEN

Wer über einen längeren Zeitraum Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule hat, sollte die Ursache abklären lassen. Ziel jeder Behandlung ist eine Verbesserung der Schmerzsituation und ein Wiedergewinnen von Lebensqualität.

Kreuzweh gilt als Volkskrankheit. Fast jeder klagt irgendwann über Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule. Möglich, dass sie nach kurzer Zeit wieder verschwinden. Doch wenn diese Schmerzen über einen längeren Zeitraum anhalten und vielleicht sogar mit Lähmungen oder neurologischen Ausfällen einhergehen, ist das ein Alarmsignal. „Jedes andauernde Wirbelsäulenproblem sollte man sehr

ernst nehmen“, raten Helmut Hiertz und Wolfgang Piotrowski. Die beiden Neurochirurgen bilden zusammen mit Stephan Emich das Team der Neurochirurgen des Wirbelsäulenzentrums im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun. Hiertz etwa legt starkes Augenmerk auf die Rolle des Ilio-Sacral-Gelenks bei Kreuzschmerzen. Dieses wird bei der Diagnose oft wenig beachtet. Dabei ist es immerhin für rund 25 Prozent aller Kreuzschmerzen verantwortlich. Als Präsident der öster-

reichischen Gesellschaft für Wirbelsäulenchirurgie geht es Hiertz darum, den Menschen die Angst vor einer möglichen Operation im Bereich der Wirbelsäule zu nehmen. „Man sollte dauernde Schmerzen nicht einfach hinnehmen“, meint Hiertz: „Jeder hat ein Anrecht auf Lebensqualität, das ist keine Frage des Alters.“

GESAMTE BANDBREITE AN THERAPIEN

Der erste Schritt ist immer eine umfassen-

de Diagnose. „Die Kunst ist, im Gespräch mit dem Patienten herauszufiltern, wo der eigentliche Schmerz sitzt. Oft tut es ja – etwa durch Fehlbelastungen – an mehreren Stellen weh“, sagt der Neurochirurg Stephan Emich. Er operiert sowohl minimalinvasiv mikrochirurgisch als auch konventionell und kann damit aus der gesamten Bandbreite an Therapien und Implantaten die jeweils für den Patienten passende Behandlung auswählen. Neben dem Patientengespräch und der genauen neurologischen Untersuchung sind die bildgebenden Verfahren die Basis, um die individuelle Problematik des Patienten zu diagnostizieren. Für die Ärzte des Wirbelsäulenzentrums in Bad Vigaun steht immer eine konservative Therapie an erster Stelle. „Eine gezielte Infiltration kann die Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule lindern“, nennt Emich eine Möglichkeit. Erst wenn die konservativen Methoden keinen Erfolg bringen, sollte die Entscheidung für eine Operation fallen, sind sich Hiertz und Emich einig. Wichtig ist ihnen dabei, in intensiven Patientengesprächen eine realistische Erwartungshaltung zu schaffen. Es ist nämlich durchaus möglich, dass



Dr. Helmut Hiertz
 Facharzt für Neurochirurgie
 Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Wirbelsäulenchirurgie



Dr. Stephan Emich
 Facharzt für Neurochirurgie
 Facharzt für Unfallchirurgie

der Patient auch nach der Operation noch Schmerzen hat – allerdings sollten sie seine Lebensqualität nicht mehr belasten. Ein anschließender Reha-Aufenthalt im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun unterstützt diesen Schritt zurück in den Alltag. Der große Vorteil: Die Patienten werden dabei vom selben medizinischen und therapeutischen Team unterstützt wie bei der Operation. Man fühlt sich einfach gut aufgehoben.

**NEUROCHIRURGIE
 MEDIZINISCHES ZENTRUM BAD VIGAUN**

Dr. Helmut Hiertz, FA für Neurochirurgie
 Dr. Stephan Emich, FA für Neurochirurgie
 Doz. Dr. Wolfgang Piotrowski, FA für Neurochirurgie

Karl-Rödhammer-Weg 91
 5424 Bad Vigaun
 T +43 (0) 6245/8999 DW 622
www.badvigaun.com

NEUE OSTEOPOROSE-THERAPIE IN BEGUTACHTUNG
ROMOSUZUMAB

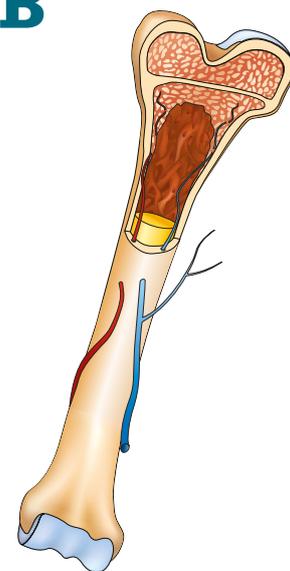
Die US-Arzneimittelbehörde FDA hat ein neues Mittel zur Behandlung von Frauen mit Osteoporose und hohem Frakturrisiko zugelassen. Romosozumab (Evenity™) von Amgen war allerdings erst im zweiten Anlauf erfolgreich, weil es zwar sehr wirksam vor Knochenbrüchen schützt, aber als Nebenwirkung das Risiko für kardiovaskuläre Komplikationen erhöht. Evenity ist nun ausschließlich zugelassen zur Osteoporose-Behandlung von postmenopausalen Frauen mit hohem Frakturrisiko, also osteoporotischen Frakturen in der Vorgeschichte, mehreren Risikofaktoren für Brüche oder ungenügender Wirkung oder Unverträglichkeit anderer Osteoporose-Medikamente. Auf das erhöhte kardiovaskuläre Risiko weist eine umrahmte Warnung in Beipackzettel und Fachinformation hin. Patientinnen, die innerhalb eines Jahres vor Behandlungsbeginn einen Herzinfarkt oder einen

Schlaganfall erlitten haben, sollen das Medikament nicht erhalten. Andere häufige Nebenwirkungen waren Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen und Reaktionen an der Injektionsstelle.

**KNOCHENBILDUNG
 WIRD ANGEREGT**

Romosozumab ist ein gegen Sklerostin gerichteter monoklonaler Antikörper. Dieses Glykoprotein hemmt im Knochen die Neubildung und kurbelt den Abbau an, wirkt also katabol. Durch Romosozumab wird die Wirkung von Sklerostin gehemmt und so die Bildung von neuem Knochen angeregt.

Der neue Wirkstoff wird als subkutane Injektion verabreicht. Da die Wirkung von Romosozumab nach zwölf Monaten abnimmt, sollten insgesamt maximal zwölf Injektionen gegeben werden. Danach sollten die Patienten ein Osteoporose-Medi-



kament erhalten, das den Knochenabbau hemmt. Derzeit ist Romosozumab bei der EMA (European Medicines Agency) zur Begutachtung eingereicht. Mit einer Bewilligung ist vor Herbst kaum zu rechnen.



TOP SPORT SCHWIMMEN

Am See, im Meer oder im Freibad, Schwimmen ist nicht nur beliebt, sondern laut einer Harvard Studie die gesündeste Sportart überhaupt.

Wer schwimmt trainiert nicht nur alle Muskelgruppen sondern schont gleichzeitig auch seine Gelenke. Regelmäßiges Schwimmen von 30 bis 45 Minuten hilft zudem Stress abzubauen und Depressionen vorzubeugen. Richtiges Schwimmen ist allerdings vom landläufigen „Baden“ zu trennen. Beim richtigen Schwimmen erhöht sich der Blutfluss, weil der Körper dem schneller schlagenden Herzen zusätzliche Blutzellen zuführt. Die Lungen arbeiten ebenfalls schneller um den gesamten Sauerstoff aufzunehmen den der Körper benötigt, so wird der VO2 Max gesteigert und die Fitness verbessert. (VO2 Max stellt die maximale Menge an Sauerstoff dar, die eine Person nutzen kann). So werden Herz und Lungen gestärkt.

GELENKSCHONUNG

Schwimmen eignet sich bestens für Übergewichtige oder Menschen mit Gelenkbeschwerden. Denn der Auftrieb im Wasser sorgt dafür, dass die Gelenke nicht das ganze Körpergewicht tragen müssen. Bewegungen sind daher gelenkschonender.

INTELLIGENTE SCHWIMMER

Auch unser Gehirn profitiert vom Schwimmen. Das zusätzliche Blut und der Sauerstoff hilft dabei, wachsamer und konzentrierter zu werden. Es setzt Endorphine, die „Wohlfühl-Hormone“ in unserem Körper frei. Im Rahmen ei-



Wie bei allen anderen Ausdauersportarten auch, kann Schwimmen den Blutdruck und den Blutzucker bei jenen senken, bei denen er zu hoch ist. Auch hilft Schwimmen beim Normalisieren des Körpergewichts und beugt Zivilisationskrankheiten vor. Der gesundheitliche Nutzen des Schwimmens stellt sich nur dann ein, wenn man den Schwimmsport regelmäßig ausübt, also zumindest einmal, am besten aber mehrmals pro Woche. «

PRIM. UNIV.-PROF. DDR. JOSEF NIEBAUER
Vorstand des Universitätsinstituts
für präventive und rehabilitative Sportmedizin

ner australischen Studie wurden Kinder, die Schwimmunterricht nahmen, mit Nicht-Schwimmer-Kindern verglichen. Die Schwimmer schnitten nicht nur besser im Sprachenlernen ab, sie hatten auch ausgeprägtere motorische Fähigkeiten und ein größeres Selbstvertrauen. Um von den positiven Effekten des Schwimmens zu profitieren, muss man kein Leistungsschwimmer sein. Wer ein bis zweimal pro Woche zwischen 500 und 1000 Metern schwimmt, beziehungsweise 45 Minuten Schwimmtraining absolviert, tut auf alle Fälle viel positives für seinen Körper.



VORSICHT NICHTSCHWIMMER

Eine repräsentative forsa-Umfrage in Deutschland hat aufgezeigt, dass 60 Prozent der Zehnjährigen nicht sicher schwimmen können. Die Gründe für diese Entwicklung sind sowohl im familiären als auch im schulischen Bereich zu suchen. Vor allem in der Schule sei die Schwimmausbildung offenbar aus der Mode gekommen, heißt es. Bei den über 60-Jährigen lernten noch 56 Prozent in der Grundschulzeit das Schwimmen. 52 Prozent bei den 45- bis 59-Jährigen, schon nur noch 49 Prozent bei den 30- bis 44-Jährigen. Und erschreckend die Zahl bei den jetzt 14- bis 29-jährigen Befragten: Nur noch 36 Prozent lernten das Schwimmen in der Grundschule. Der Anteil der Nichtschwimmer und unsicheren Schwimmer in der Bevölkerung beläuft sich laut Studie auf 52 Prozent. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung ist somit kaum in der Lage, sich selbst im Wasser zu retten.

DIE KRIMMLER WASSERFÄLLE

NATUR STATT MEDIKAMENT



Die Krimmler Wasserfälle bringen das gestresste Immunsystem von Allergikern und Asthmatikern wieder ins Gleichgewicht.

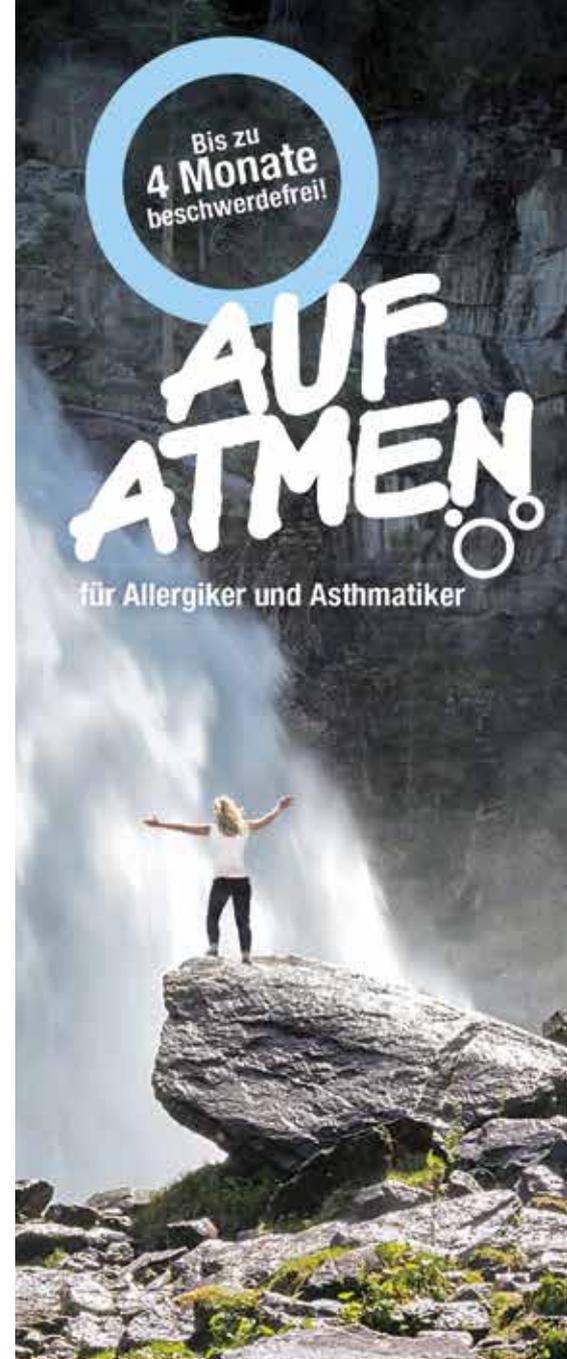
Die Wirkung der Krimmler Wasserfälle wurde von der Paracelsus medizinischen Privatuniversität Salzburg wissenschaftlich untersucht. Sowohl klinische Studien im Mausmodell als auch Menschen konnten zeigen dass, die Krimmler Wasserfälle ein wirksames und nachhaltiges Naturheilmittel bei Allergien und Asthma sind. Im Juni 2015 erfolgte die offizielle Anerkennung als natürliches Heilvorkommen durch das Land Salzburg. Das Geheimnis des heilsamen Effektes der Krimmler Wasserfälle liegt im Sprühnebel. Dieser Sprühnebel besteht aus negativ geladenen, fein verstäubten, lungengängigen Wasserfragmenten, die als Wasserfallaerosole bezeichnet werden. Ihre geringe Größe ermöglicht es den Wasserfallaerosolen, tief in die Atemwege vorzudringen und dort ihre immunmodulierende Wirkung zu entfalten. In einer klinischen Studie mit 54 asthmapatienten Kindern konnte der heilsame Effekt der Krimmler Wasserfälle eindeutig nachgewiesen werden. Der dreiwöchige Aufenthalt der Kinder an den Wasserfällen verbesserte Leitparameter des allergischen Asthmas signifikant. Bei einer Therapieperiode von 14 bzw. 21 Tagen kann

mit einer anhaltenden Verbesserung von bis zu 4 Monaten gerechnet werden!

ATEMTHERAPIE AN DEN KRIMMLER WASSERFÄLLEN

Im Rahmen der Hohe Tauern Health arbeiten Physiotherapeuten, Ärzte, Wissenschaftler, Diätologen und allergikerfreundliche Beherbergungsbetriebe Hand in Hand. Gemeinsam mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg hat Hohe Tauern Health ein bislang einzigartiges Therapiekonzept entwickelt. Die sogenannte Aerosol-Inhalations-Therapie bietet dabei die perfekte Kombination aus Aerosol Inhalation, Bewegung und Asthma Verhaltenstraining. Diese Therapiepakete können direkt in den verschiedenen Hohe Tauern Health Partnerbetrieben gebucht und können sowohl von österreichischen als auch von deutschen Krankenkassen gefördert werden. Neben der täglichen Aerosol-Inhalation steht ein bunt gemischtes Schulungs- und Bewegungsprogramm am Plan. Geführte Wanderungen und E-Bike Touren machen Lust auf Sport und Bewegung. Lungenfunktions- und Atemgasanalysen am Beginn und Ende der Therapie machen den Gesundheitserfolg zusätzlich sichtbar!

Foto: TWB Krimml, David Innerhofer



Bis zu
4 Monate
beschwerdefrei

AUF ATMEN!

für Allergiker und Asthmatiker

**HELFEN SIE IHRER LUNGE FREI
DURCHZUATMEN & BLEIBEN SIE BIS
ZU 4 MONATE BESCHWERDEFREI**

mit der natürlichen Aerosol-Inhalations-Therapie an den Krimmler Wasserfällen

GESUND URLAUBEN

In einem zertifizierten allergikergerechten Hohe Tauern Health Partnerbetrieb mit ausgewählten Zusatzleistungen wie Atemschule, Entspannungstechniken, gesundheitspsychologischer- und sportwissenschaftlicher Beratung, interessanten Workshops zum Thema Allergie und Asthma sowie Eingangskontrolle mit Lungenfunktionsmessung und Verlaufskontrollen ab € 975,00 pro Person für 14 Tage inkl. Unterkunft und Therapiepaket.

HOHE TAUERN
HEALTH



Wir beraten Sie gerne persönlich

Hohe Tauern Health

T. +43 6564 72020 • info@hohe-tauern-health.at
hohe-tauern-health.at • krimml.at



GESUNDES WASSER

DR. BRIGITTE GAPPMAIR

Es ist unser wichtigstes Lebensmittel – dabei hat es nicht eine einzige Kalorie. Dennoch benötigt man es dringender als jede feste Nahrung. Selbst der menschliche Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser und benötigt davon ständig Nachschub – spätestens alle paar Stunden, das ganze Leben lang.

Ein gesunder Mensch hält es wahrscheinlich vier Wochen lang ohne feste Nahrung aus, ohne Flüssigkeitszufuhr kann ein Gesunder höchstens 3-4 Tage durchhalten, bevor es lebensgefährlich wird. Wer zu wenig trinkt, schadet seinem Körper und sein gesamter Stoffwechsel gerät in Unordnung. Wenn ein Flüssigkeitsdefizit von ein bis zwei Prozent vom Körpergewicht auftritt, spürt man das bereits durch das Austrocknen der Schleimhäute. Weiters nehmen Speichelsekretion und Konzentration ab. Ab drei Prozent wird der Leistungsabfall deutlich, bei fünf Prozent kommen weitere Beschwerden wie leichte Benommenheit dazu. Ab zehn Prozent Flüssigkeitsverlust wird es gefährlich, und ein Wasserverlust von mehr als 20 Prozent bedroht das Leben.

Die Todesursache bei Wassermangel ist meist ein Kreislaufzusammenbruch bzw. eine innere Vergiftung. Die Nieren können ohne Wasser nicht mehr arbeiten, weshalb die Gifte die Organe angreifen und zerstören. Das ist dann das Ende - Kollaps, Multiorganversagen und Tod durch Verdursten schon nach 4 bis 5 Tagen ohne Wasser, bei geschwächten Menschen, bei Kindern, Alten, Kranken mitunter schon deutlich früher.

Die Angst jedoch, auszutrocknen, ohne etwas zu bemerken, ist unbegründet, beruhigt man in der Deutschen Bundeszentrale für Ernährung in Bonn zum Thema Wasser. Problematisch wird es erst im Alter, weil das Durstgefühl nicht mehr einwandfrei funktioniert. Australische Forscher haben entdeckt, dass ältere Menschen bei warmem Wetter mehr zur Dehydration neigen, weil sie nach dem Trinken schneller ein Sättigungsgefühl empfinden. Verantwortlich dafür könnte eine Kombination aus alternden Nerven in Mund, Rachen und Gehirn sein. Man sollte deshalb auf Konzentrationsstörungen, starke Müdigkeit und Antriebslosigkeit achten. Studien belegen, dass jeder sechste 65-Jährige zu wenig trinkt.

GIB UNS UNSER TÄGLICHES WASSER

Warum benötigt unser Körper täglich eine derart verlässliche Versorgung mit Flüssigkeit? Wasser ist Bestandteil aller Körperzellen und aller Körperflüssigkeiten und erfüllt viele lebenswichtige Funktionen wie die Entschlackung und den Abtransport von Giftstoffen und Abfallprodukten des Stoffwechsels über die Nieren und den Urin. Als Lösungsmittel ist es erforderlich für Stoffwechselabläufe und Transportvorgänge. Als Reaktionspartner nimmt es an biochemischen Reaktionen teil. Als Kühlmittel der Körpertemperatur kühlt es den Körper beim Schwitzen ab.

Wasser sorgt mit dem Blut, das durch unseren Körper gepumpt wird, für den Transport von Mineralstoffen und Spurenelementen und es hält das Blut flüssig. Fehlt es an Wasser, holt sich der Körper das

Wasser aus dem Blut, um den Stoffwechsel aufrecht zu erhalten. Das Blut wird dabei durch den Wasserentzug immer dickflüssiger. Damit wird es für das Herz immer anstrengender, diese dichte Masse durch die Adern zu pumpen. Als Folge davon kann es zu Kreislaufbeschwerden kommen. Menschen, die dauerhaft zu wenig trinken, riskieren ernsthafte Erkrankungen wie Nierensteine, Bluthochdruck, Herzprobleme, Schlaganfälle oder Thrombosen.

WIEVIEL WASSER BRAUCHT DER MENSCH?

Wie hoch der Wasserbedarf des menschlichen Körpers ist, zeigen diese Zahlen: Mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit sollte der Mensch unter normalen Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie bei normaler Witterung täglich zu sich nehmen, damit die reibungslose Aufrechterhaltung der organischen Funktionen gewährleistet werden kann. Bei starker körperlicher Betätigung durch Arbeit oder Sport sowie bei hohen Umgebungstemperaturen – kann der Mensch bis zu 10 Liter, in Extremfällen sogar bis zu 15 Liter Wasser pro Tag durch das Schwitzen verlieren. Dieser massive Flüssigkeits- (und auch Elektrolyt-) Verlust muss laufend durch Trinken wieder ausgeglichen werden.

Innerhalb von 24 Stunden pumpt das Herz mit dem Blut rund 1.400 Liter Wasser durch unser Gehirn. In einem durchschnittlichen Menschenleben benötigt

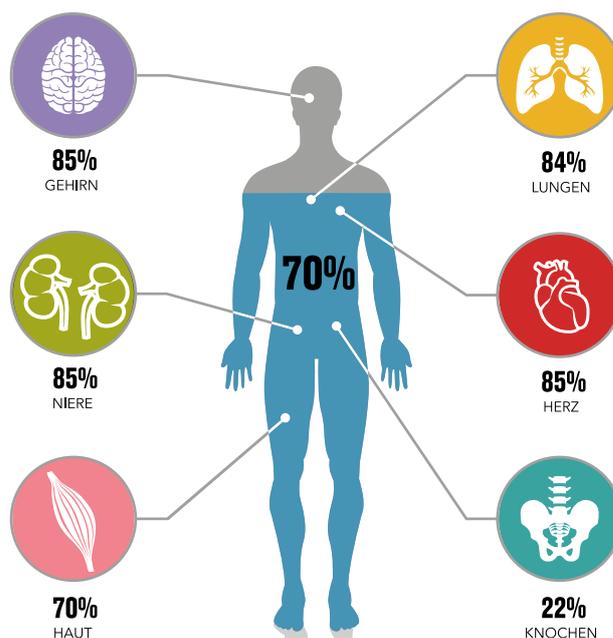
unser Organismus rund 65.000 Liter Wasser.

WASSER UND SCHWITZEN

Der Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Wir benötigen es für viele Vorgänge, beispielsweise für den Transport wichtiger Nährstoffe, die Beseitigung der Abfallstoffe oder eine optimale Funktion des Nervensystems. Wasser ist also für das Leben unverzichtbar. Ein Flüssigkeitsmangel, aus dem eine Dehydration resultieren kann, sollte daher unbedingt vermieden werden. „Welche Auswirkungen der Flüssigkeitsverlust nach einer bestimmten Zeit hat, ist im Einzelfall schwer zu bestimmen“, meint Prof. Patrick Diel, vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Sporthochschule Köln. „Wie viel Wasser wir verlieren, hängt auch stark davon ab, was wir tun, und in welcher Umgebung wir uns befinden.“ Dies kann insbesondere im Sommer passieren. Der Körper verliert durch hohe Temperaturen sehr viel Schweiß. Durch ein vermehrtes Schwitzen, Durchfall und Erbrechen kann es zu einem Mangel an Flüssigkeit kommen. Weitere mögliche Ursachen sind starke körperliche Anstrengung, ein zu häufiges Wasserlassen, Erkrankungen wie Fieber oder Nierenleiden oder ein großer Blutverlust. Die Folge: Wir müssen regelmäßig kleine Mengen Wasser nachtrinken. Denn bei einer einmaligen Zufuhr von einem Liter Wasser werden nur 200 Milliliter vom Körper aufgenommen. Der Rest wird ausgeschieden. Es gilt also: Öfters kleine Mengen Wasser trinken als einmal viel.

WASSER ALS HEILMITTEL UND WOHLFÜHLFAKTOR

Wasser ist aber nicht nur Lebensmittel, es ist auch sprichwörtliches Lebenselixier. Wasser wird in vielen Therapien als Heilmittel eingesetzt und in unzähligen Wellness-Angeboten, in Freizeit- und Sport-Aktivitäten ist Wasser das zentrale Element. Ein unverzichtbarer Wohlfühlfaktor zum Entspannen für Körper und Psyche – nicht nur jetzt im Sommer, wenn man an einem heißen Tag mit Hochgenuss in einen kühlen See springen kann.



Wo wird Wasser im Körper gespeichert?

DAS WEISSE GOLD

Als Salzwasser kommen 97 Prozent des gesamten Wasservorkommens auf unserer Erde in unseren Weltmeeren vor. Die restlichen drei Prozent – 48 Millionen Kubikmeter – sind Süßwasser, davon sind drei Viertel als Gletscher an Nordpol und Südpol gebunden.

Die für die Trinkwassergewinnung wichtigste Unterscheidung ist jene in Grundwasser und Oberflächenwasser. Für gewöhnlich ist Grundwasser durch die Filterung vieler Gesteinsschichten wesentlich reiner als das Oberflächenwasser in Seen oder Flüssen. Regen, Schnee oder Hagel treffen auf die Erdoberfläche und versickern. Dort trifft das Wasser auf verschiedenste Gesteinsschichten wie Lehm, Fels, Kies oder Sand. Es gibt wasserdurchlässigere Gesteinsschichten und wasserundurchlässigere Gesteinsschichten. Trifft das Wasser auf Kies, so versickert es zwar schnell, wird aber nicht so gut gereinigt.

WEM GEHÖRT DAS SALZBURGER WASSER?

In Salzburg ist das Wasser fest in öffentlicher Hand: Der Großteil der Trinkwasser-Anlagen wird von den Gemeinden oder von Wasser-Genossenschaft betrieben. Insgesamt sind es 75 kommunale Wasserversorger und 539 Wassergenossenschaften. Dabei handelt es sich durchwegs um kleinräumige Versorger. Demgegenüber stehen drei private Großversorger, der größte davon, die Salzburg AG, ist ebenfalls in öffentlicher Hand (Stadt Salzburg, Land Salzburg und Energie AG Oberösterreich).

Damit das auch so bleibt fordert Thomas Kattnig, „Right2Water“-Koordinator für Österreich, Wasser aus allen Liberalisierungsbestrebungen auszunehmen: „Wasser ist die Grundlage des menschlichen Lebens und muss auch im Binnenmarkt besonders behandelt werden.“

Verantwortlich für Wasserqualität und die Leitungswartung sind bei den kommunalen Versorgern die Bürgermeister und bei den Wassergenossenschaften die Obmänner. Gefahren für die Wasserqualität sind Verschmutzungen im Quellgebiet, etwa durch Fäkalien von Tieren.

Geleistet wird ein großer Teil der Arbeit



von Ehrenamtlichen. In Salzburg wurde der „Dachverband der Salzburger Wasserversorger“ gegründet, eine Stabstelle beim Land zur Unterstützung und Vernetzung der vielen Anlagen-Betreiber. Mit dem Salzburger Wasser-Dachverband ist es auch gelungen, genügend Ehrenamtliche zu motivieren, ohne die eine kostengünstige Wasserversorgung nicht funktionieren würde.

WASSER ALS MENSCHENRECHT

Erst im Jahre 2010 wurde seitens der Vereinten Nationen der Anspruch auf sauberes Wasser und Sanitärversorgung explizit als allgemeines Menschenrecht festgeschrieben. 41 Staaten darunter Österreich enthielten sich der Stimme.

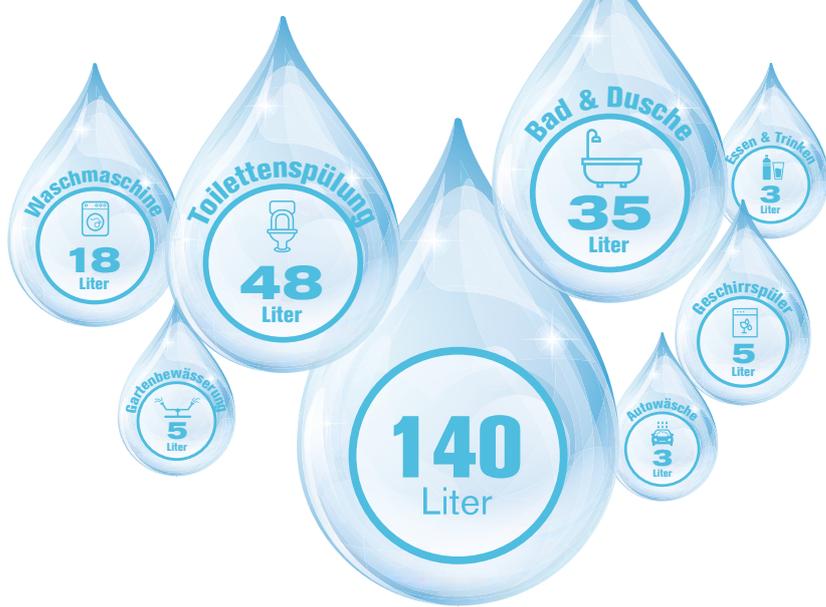
Um dieses fundamentale Menschenrecht tatsächlich allen Menschen zugänglich zu machen, würde es nicht nur enormer finanzieller Mittel bedürfen, sondern vor allem einer umfassenden Kooperation aller Staaten weltweit. Aktuell haben zur Zeit noch immer fast 900 Millionen Menschen keinen ausreichenden Zugang zu sauberem Wasser. Alle dreieinhalb Sekunden stirbt daher ein Kind, nur weil es kein sauberes Wasser hat!



Wasser schmeckt am besten, wenn man es nativ trinken kann, so wie es aus den Salzburger Bergen kommt.«

THEODOR STEIDL

Land Salzburg, Wasserwirtschaft



SORGLOSER UMGANG

Nach dem Österreichischen Lebensmittelbuch wird Trinkwasser als Wasser definiert, „das in nativem Zustand oder nach Aufbereitung geeignet ist, vom Menschen ohne Gefährdung seiner Gesundheit genossen zu werden, und das geruchlich, geschmacklich und dem Aussehen nach einwandfrei ist.“ Trinkwasser darf keine krankheitserregenden Mikroorganismen enthalten und sollte eine Mindestkonzentration an Mineralstoffen beinhalten. Die am häufigsten im Trinkwasser gelösten Mineralstoffe sind die Calcium, Magnesium und Natrium, deren Ionen-Konzentration summarisch als Wasserhärte bezeichnet wird.

VERSCHWENDUNG

Trinkwasser soll in erster Linie der Ernährung dienen. Der größte Anteil wird in den Haushalten jedoch als Nutzwasser zum Duschen zum Waschen, für Putzarbeiten oder für die Toilettenspülung verwendet.

Pro Jahr stehen Österreich rund 86 Milliarden Kubikmeter Wasser zur Verfügung. Der gesamte jährliche Wasserbedarf in Österreich beträgt ungefähr 2,35 Milliarden Kubikmeter. Knapp ein Drittel davon wird in Haushalten und Gewerbe genutzt, zwei Drittel in der Industrie und etwa fünf Prozent des genutzten Wassers gehen in die Landwirtschaft.

Der durchschnittliche Verbrauch liegt bei etwa 140 Litern pro Tag und Person (ÖVGW - Österr. Vereinigung für das Gas- und Wasserfach). Das bedeutet, dass

ein 4 Personenhaushalt etwa 190 Kubikmeter Wasser pro Jahr verbraucht.

ENORMES SPARPOTENTIAL

Die Toilettenspülung ist eine der höchsten Wasserverbraucher im Haushalt. 48 Liter Trinkwasser werden für die Toilettenspülung aufgewendet. Mit dem Einsatz moderner Spülkästen lassen sich bis zu acht Liter pro Spülung sparen. Mit einer Spül-Stop-Taste sind Wassereinsparungen von bis 14 Liter pro Tag und Person möglich. Duschen statt Vollbad, die Verwendung von wassersparenden Geschirrspülern sind weitere Möglichkeiten, persönlich für einen achtsameren Umgang mit unserem Trinkwasser zu sorgen.

Europaweit gesehen liegt übrigens Österreich mit seinem Wasserverbrauch im vorderen Mittelfeld. Die Belgier und Franzosen sind am sparsamsten, während die Italiener mit mehr als 200 Liter pro Tag das Ranking anführen.

WASSER-FUSSABDRUCK

Neben dem Wasser, das wir täglich im Haushalt verbrauchen, hinterlassen wir auch mit den Produkten, die wir kaufen, einen Wasser-Fußabdruck. Wir verbrauchen nämlich auch indirekt Wasser, wenn wir etwa Lebensmittel oder Kleidung kaufen. Aus dieser Sichtweise erhöht sich der virtuelle Wasserverbrauch auf den enormen Wert von 4.000 bis 5.000 Liter pro Tag! Um in Zukunft sparsamer mit dem wertvollen Gut umzugehen, kann man sich übrigens auf der informativen Webseite von waterfootprint.org seinen persönlichen Wasser-Fußabdruck berechnen lassen.



WALTER STEIDL
SPÖ Landespartei- und Klubvorsitzender

Wasser gehört uns allen!

Salzburg ist gesegnet durch seinen Wasserreichtum in bester Qualität. Das gilt auch für die Versorgung mit Trinkwasser. Hahn auf und frisches, kaltes Wasser löscht auch den allergrößten Durst. Doch spätestens seit dem Ibiza-Video von Ex-FPÖ-Chef Strache müssen wir wachsam sein. Darin forderte dieser ungeniert die Privatisierung der Wasserversorgung und somit den Ausverkauf des heimischen Goldes. In Salzburg soll bloß niemand auf die Idee kommen, mit unserem Wasser Profit machen zu wollen! Daher setzte die SPÖ im Landtag durch, das heimische Wasser unter besonderen Schutz zu stellen und zu garantieren, dass die Wasserversorgung in öffentlicher Hand bleibt und nicht privatisiert wird. Alle Parteien im Landtag unterstützten unsere Forderung. Die SPÖ ist der Garant, dass Wasser uns allen gehört!

Welche fatalen Auswirkungen eine Wasserprivatisierung haben kann, mussten die Berliner leidvoll erfahren. 1999 wurden Teile der Wasserbetriebe an einen Konzern verkauft. Kurze Zeit später stieg der Wasserpreis um ein Drittel und die Wut der Berliner war unüberhörbar. Durch einen positiven Volksentscheid im Jahr 2011 war der Druck zu handeln so groß, dass das Land Berlin die Anteile wieder zurückkaufte. Kaufpreis: 600 Mio. Euro.

ES GEHT AUCH UMS SEELENWOHL

Nach 20 Jahren Praxis als Gynäkologin sieht sich Angelika Graf nicht nur rein als Frauenärztin, sondern oft auch als Vertrauensperson, Hausärztin und Begleiterin ihrer Patientinnen, wenn es um Lebensfragen, speziell als Frau geht. „Es ergeben sich dabei viele schöne Beziehungen, die man aufbaut. Es spielt auch eine gewisse Erwartungshaltung seitens der Patientinnen eine Rolle, die auch möchten, dass man sensible Lebenssituationen bespricht, beziehungsweise Hilfestellung dabei gibt, sei es im privaten oder gesundheitlichen Umfeld. Und es geht auch ums Seelenwohl“, beschreibt die Ärztin ihren Berufsalltag. „Ich habe als Wahlärztin auch die Möglichkeit, zeitlich intensiver auf meine Patientinnen einzugehen“, so die Fachärztin weiter. So kommen oftmals die wahren Probleme zu Tage. Graf's Zugang zur Medizin hat sich schon früh durch Ihr Interesse an Naturwissenschaften abgezeichnet.

Als die gebürtige Bludenerin während Ihres Studiums in Innsbruck selbst operiert werden musste, manifestierte sich ihr Interesse am Fach Gynäkologie. „Das Fach Gynäkologie hat mich immer begeistert, da es sehr breit gefächert ist. Von der Geburtshilfe über Operationen bis hin zur Beratung“, so die Medizinerin.

Praxis sammelte die Mutter zweier Kinder nach dem Studium in Bludenz, bei den Barmherzigen Brüdern in Salzburg, so wie im Landeskrankenhaus Salzburg, wo sie zu anfangs im Bereich Kindermedizin tätig war. Im Krankenhaus Oberndorf arbeitete Graf zudem in der Geburtshilfe. Ihr Fachwissen im Bereich Hormonmedizin vertiefte die Medizinerin bei Prof. Johannes Huber, dem Leiter der klinischen Abteilung für Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der Universität Wien. Huber gilt als internationaler Experte in Sachen Hormonmedizin.

HORMONE UND WECHSELJAHRE

In der täglichen Ordination nehmen die Themen Wechseljahre, Hormonstatus, unerfüllter Kinderwunsch und Brustkrebs eine zentrale Rolle in ihrer Praxis in der Schranngasse in Salzburg ein. Viele Frauen haben nur leichte oder überhaupt keine Beschwerden, mehr als 30 Prozent aber sind massiv von den Auswirkungen der Wechseljahre betroffen.

„Diesen Frauen muss mit Hormonen geholfen werden. Hormone sind kein lebenslanger Begleiter und man soll auch nie etwas einnehmen was man nicht braucht. Rund zwei Mal im Jahr sollte ein Auslassversuch oder ein Ausschleichversuch von Hormonpräparaten probiert werden. Es kommt darauf an, dass man Hormone so natürlich wie möglich zu sich nimmt“, weiß die Hormonspezialistin. Unterschieden werden muss dabei zwischen systemischen Hormonproblemen, die Wallungen, Depressionen oder Schlafstörungen zur Folge haben oder Hormongaben gegen zu trockene Haut oder Haarausfall. Hier kann schon mit Salben oder Tropfen geholfen werden. Generell kann der Körper mit Östrogenen stark beeinflusst werden.

Herausfordernd an der Medizin sei, dass es nie einen Stillstand gibt, sondern stetig eine Entwicklung nach vorne. Dabei muss man für vieles offen bleiben. Auch ganzheitliche Therapiekonzepte können unser Seelenwohl nachhaltig positiv verändern. „Persönlich finde ich die chinesische Medizin spannend und bereichernd. Daher bilde ich mich auch in diesem Bereich ständig weiter“, erklärt die Ärztin.

STECKBRIEF

Familienstand: verheiratet, 2 Kinder

Geburtsort: Bludenz

Ausbildung: Studium der Medizin an der Universität Innsbruck, Ausbildungen in Bludenz, Salzburg, Oberndorf und Wien

Zusatzausbildungen: Curriculum in Psychosomatik, Notfallmedizin, Anti-Age und Hormonfortbildungen, TCM

Ich lese: Passagen aus der Bibel nach einer Israel Reise, Harari – 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert

Sport: Yoga, Radfahren, Skifahren, aber kein Leistungsgedanke

Ich esse gerne: Tafelspitz, auf Reisen probiere ich gerne unbekannte Spezialitäten

Liebste Reiseziele: immer neue Gegenden und Länder

Selbsteinschätzung: kompetent, vertrauenswürdig, verlässlich, ausgeglichen



Foto: Amir Kajikovic Photography



SCHWERPUNKT: OPERATIONEN VERSTÄNDLICH ERKLÄRT

DIE BANDSCHEIBENOPERATION

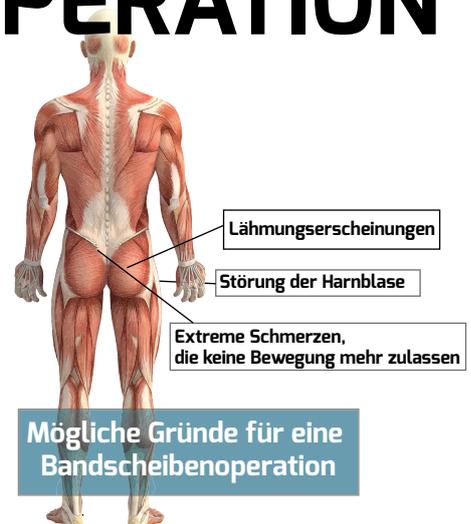
Die Neurochirurgen am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun arbeiten mit modernsten Methoden und bieten je nach individueller Diagnose die gesamte Bandbreite möglicher Therapien an. Das können konservative Verfahren wie Infiltration oder Physiotherapie ebenso sein wie Operationen mit Implantaten oder Stabilisierungen.

Ein häufig notwendiger Eingriff ist die Bandscheibenoperation im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule – des am stärksten belasteten Teils des Rückgrats. Gemäß der individuellen Situation des Patienten wählt der Operateur einen Zugang zu den betroffenen Wirbeln mit einem Schnitt über die Mitte, von hinten oder von der Seite. Immer geht es darum, das umliegende Muskelgewebe zu schonen und die Wunde möglichst klein zu halten.

OPERATIONSZUGANG

Der Zugang von hinten ist der häufigste. Dabei wird das Muskelgewebe abgeschoben, um die Wirbelbögen zu erreichen. Unter dem Mikroskop wird das

Gewebe abgetragen, die Nerven werden freigelegt. Durch die Entfernung des Bandscheibenvorfalls wird die Nervenwurzel dekomprimiert – sie hat wieder ausreichend Platz und schmerzt nicht mehr. Je nach individueller Situation kann der erkrankte Bereich mit Schrauben fixiert und damit stabilisiert werden. Durch die Stabilisierung nimmt der Chirurg den Endprozess der Erkrankung – die Versteifung des betroffenen Bereichs der Wirbelsäule – vorweg. Im Alltag – wie beim Anziehen von Strümpfen – hat der Patient keine Bewegungseinschränkungen. Wenn es gelingt, die natürliche Krümmung der Wirbelsäule wieder herzustellen, reduziert sich das Risiko von Folgeschäden. Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen werden vermindert, die natürliche Kraftübertragung funktioniert wieder. Probleme im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule sind übrigens keine Frage des Alters. Sie können schon bei sehr jungen Menschen auftreten – beispielsweise, weil es eine genetische Veranlagung und damit verbundene Fehlbelastungen gibt.



Mögliche Gründe für eine Bandscheibenoperation

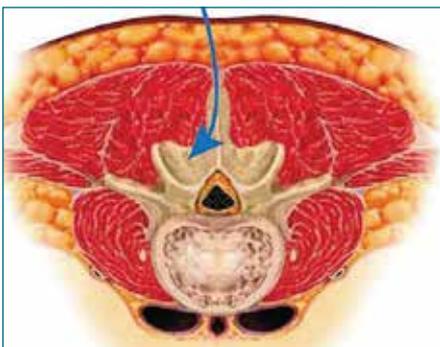
Weitere Informationen zu Bandscheibenoperationen:

MEDIZINISCHES ZENTRUM BAD VIGAUN

A- 5424 Bad Vigaun/Salzburg

Tel.: 06245 8999-0

www.badvigaun.com



Zugang von hinten: Über einen Hautschnitt wird die Muskulatur zur Seite geschoben. Wirbelbögen und -gelenke werden teilweise entfernt, um zur Bandscheibe zu gelangen oder Nervenwurzeln zu dekomprimieren.



Stabilisierung mit Schrauben-Stab-System: Die Fixierung zweier Wirbel erfolgt über vier Schrauben, die in die Wirbelbögen eingebracht mit einem Stab verbunden werden. Fehlstellungen und Gleitwirbel können effektiv behoben werden.



Probleme im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule sind nicht altersabhängig. Sie können schon bei sehr jungen Menschen auftreten. Das Bild zeigt eine deutliche Degeneration vom Iliosakralgelenk mit Spangenbildung, aber noch nicht durchgehend.



SOMMER, SONNE, STRAND

URLAUB GUT GEPLANT

Auch Ferienglück will gut vorbereitet sein. In wenigen Tagen gibt es Zeugnisse und die Ferien beginnen. Für jene, die sich bislang noch keine Gedanken darüber gemacht haben, welche Fragen zum Thema Gesundheit abgeklärt werden sollten, haben wir ein paar Tipps zusammengestellt.

MAG. CHRISTOPH ARCHET

Fernreisen erfreuen sich immer steigender Beliebtheit. Mehr als zehn Prozent der gebuchten Auslandsreisen führten Österreicher im letzten Jahr zu einer Destination außerhalb Europas. Bei aller Attraktivität dieser exotischen Ziele drohen aber zusätzliche gesundheitliche Gefahren, wie etwa Malaria, Typhus oder Gelbfieber.

Bei Fernreisen sollte daher mit den gesundheitlichen Vorbereitungen mindestens acht Wochen vor Reiseantritt begonnen werden. Manche Impfstoffe müssen nämlich mehrmals verabreicht werden bevor ein Schutz eintritt. Ihr Vertrauensarzt oder das nächstgelegene Institut für Reise- und/oder Tropenmedizin werden Sie über alle Impfungen, die für Ihr Urlaubsziel wichtig sind, umfassend aufklä-

ren. Die Landessanitätsdirektion Salzburg bietet Impfungen inklusive ausführlicher Beratung zu folgenden Reisekrankheiten an: Gelbfieber, Meningokokken, Meningitis, Japan Enzephalitis, Tollwut, Typhus Diphtherie, Tetanus, Polio, Pertussis sowie Hepatitis A und B. Impftermine können nach telefonischer Voranmeldung unter 0662 8042-275 vereinbart werden.

THROMBOSEGEFAHR

Wenn sich in den Venen eines Menschen ein Blutgerinnsel bildet, spricht man von einer Thrombose, die zu Hautrötung, Druckempfindlichkeit, Erwärmung oder Schwellungen führen kann. Oft verursachen diese aber auch gar keine Beschwerden und lösen sich von selbst wieder auf. Immer weniger Beinfreiheit in den Flugzeugen und mangelnde Bewegungsmög-

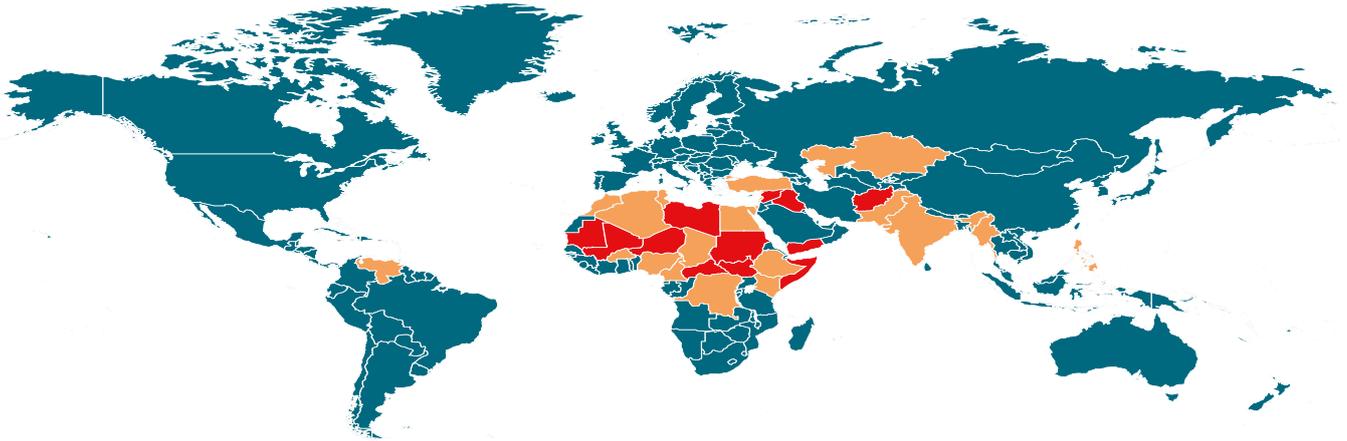
lichkeit auf langen Flugreisen begünstigen übrigens Thrombosen.

Kompressionsstrümpfe können das Risiko von Venenthrombosen hingegen um mehr als 20 Prozent verringern. Weiters wird empfohlen, während eines Langstreckenflugs möglichst häufig aufzustehen und umherzugehen, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und lockere, bequeme Kleidung zu tragen.

MEDIKAMENTE AUF REISEN

Generell gibt die Österreichische Apothekerkammer folgende Tipps für die Zusammenstellung einer Reiseapotheke. In erster Linie sollten Medikamente mitgenommen werden, die man kennt und gut verträgt. Denken muss man auch an medizinische Dokumente wie E-Card, Impfpass, Diabetikerausweis, Allergiepass

AKTUELLE REISEWARNUNGEN DES ÖSTERR. AUSSENMINISTERIUMS



Reisewarnung: Afghanistan, Irak, Jemen, Libyen, Mali, Mauretanien, Niger, Somalia, Sudan/Südsudan, Syrien, Zentralafrikanische Republik
Partielle Reisewarnung: Ägypten, Algerien, Äthiopien, Burkina Faso, Indien, Kamerun, Kenia, Kongo, Libanon, Marokko, Nigeria, Pakistan, Palästina, Philippinen, Thailand, Tschad, Tunesien, Türkei, Ukraine, Venezuela

oder Notfallpass. Bei Reisen in warme Länder sollten – wenn möglich – keine Zäpfchen mitgenommen werden, da diese bei Hitze aufweichen und dann nicht mehr verwendbar sind. Besser geeignet sind Säfte oder Tabletten. Medikamente sollten generell so kühl wie möglich gelagert werden. Bei Flugreisen sollen wichtige Medikamente im Handgepäck transportieren werden, um zu verhindern, dass sie eventuell verloren gehen oder verspätet ankommen. Zumindest acht Wochen vor Reiseantritt sollte der Impfstatus bezüglich spezieller Reiseimpfungen abgeklärt sein.



TIPPS FÜR DIE REISEAPOTHEKE

- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, After-Sun-Präparate, Fieberthermometer
- Medikamente gegen Schmerzen und Fieber
- Medikamente gegen Husten und Schnupfen
- Medikamente gegen Reiseübelkeit, Durchfall und Reisekrankheit
- Antiallergika, Augentropfen
- bei Reisen mit Kindern zusätzlich fiebersenkende Mittel als Saft oder Zäpfchen, altersentsprechende Elektrolytpräparate bei Durchfall und Erbrechen
- Zur Wundversorgung Desinfektionsmittel, Wund- und Heilsalbe, Kühlkompressen
- Verbandsmaterial, Schere, Pinzette, Einmalhandschuhe, ev. Blasenpflaster
- Repellentien gegen Mückenstiche

KRANK IM URLAUB

Die österreichische E-Card gilt in allen europäischen Ländern, sowie in der Schweiz, Liechtenstein, Island, Bosnien, Serbien und Montenegro. Für die Türkei ist ein gesonderter Betreuungsschein notwendig, den Sie bei Ihrem Sozialversicherungsträger beantragen können. In allen anderen Ländern müssen Sie die medizinischen Kosten vorab selbst tragen. Die Krankenkassen übernehmen aber in der Regel einen Großteil der angefallenen Ausgaben. Teuer wird es hingegen bei allenfalls notwendigen Krankenhausaufenthalten. Die Arbeiterkammer

empfiehlt daher für diese Länder den Abschluss einer privaten Reiseversicherung. Wenn Sie im Ausland länger als drei Tage erkranken, ist aus arbeitsrechtlicher Sicht zu beachten, dass Sie neben einem ärztlichen Zeugnis und einem detaillierten Befund zusätzlich eine behördliche Bestätigung benötigen, aus der hervorgeht, dass das ärztliche Zeugnis von einem zugelassenen Arzt ausgestellt wurde. Nur so können Sie zuhause bei Ihrem Arbeitgeber veranlassen, dass die Tage, die Sie im Urlaub krank waren, Ihrem aktuellen Urlaubsguthaben gutgeschrieben werden. ■



Ultrasun Sports Gels & Sports Sprays

- einziger transparenter UV-Schutz, der OHNE Silikone, OHNE hormonaktive Filter und OHNE irritierende Filter formuliert ist.
- sehr angenehme, nicht fettende, unsichtbare Formulierungen
- photostabil
- wasserfest
- OHNE Parfum, Mineralöle, Silikone, PEG-/PPG-Emulgatoren, Aluminium-Verbindungen, Konservierungsmittel





Erhältlich in Ihrer Apotheke, Reformhaus, Drogerie, Kosmetikinstitut oder direkt unter www.cosmetic-gallery.at

NEUER TOP STANDORT FÜR MEDIZIN UND GEWERBE

BUSINESS PARK EUGENDORF

In der pulsierenden Gemeinde Eugendorf entsteht eine der modernsten Büro- und Gewerbeflächen im Flachgau.

Insgesamt entstehen 4.000 Quadratmeter Indoor-Gewerbeflächen und zwei Tiefgaragenebenen mit 130 Stellplätzen. Die Besucher des neuen Business Park Eugendorf erwartet neben zusätzlichen Outdoor Stellplätzen modernste technische Infrastruktur im Gebäude. Dazu zählen etwa eine aktive und kontrollierte Innenraum-Belüftung sowie Klimatisierung. Die einzelnen Etagen werden durch ein verglastes Doppel-Liftsystem und großzügige Innenverbindungen erschlossen. Schlechter Witterung ausgesetzte Außentreppen werden gezielt vermieden. Barrierefreie Zugänge sind selbstverständlich. „Mit dem Business Park Eugendorf bieten wir Gewerbeflächen praktisch erste Reihe fußfrei“, erklären die Errichter Michael Ebner und Markus Schmedt stolz. Die beiden Geschäftsführer von Cinema Audio- und Videotechnik werden auch mit ihrem eigenen Unternehmen an den neuen Standort übersiedeln.

TOP STANDORT

Die großzügig angelegten und architektonisch überzeugenden Gewerbeflächen ermöglichen künftig auch das schnelle Erledigen alltäglicher Geschäfte. Eine gute öffentliche Anbindung garantieren



Die Geschäftsführer und Bauherren des Business Park Eugendorf: Mag. Michael Ebner, Markus Schmedt und Eugendorfs Bürgermeister Johann Strasser mit Baumleiter DI Mathias Kraihamer.

der nur wenige hundert Meter entfernte Autobahnanschluss, die prominente Lage direkt an der Bundesstraße B1 sowie die Bushaltestation vor dem Gebäude.

Angestrebt wird ein hochqualitativer Mix aus den Bereichen Gesundheitsversorgung, Handel und Dienstleistungen. Der Baubeginn erfolgt im Sommer 2019, die Fertigstellung ist für Ende 2020 geplant.

Weitere Informationen:

WOLF & KAISER IMMOBILIEN

Dorfstraße 10

5302 Henndorf

Tel: +43/(0)664/4534538

office@wk-immo.com

www.wk-immo.com





IM TEST

ZUCKER IM FERTIGKAKAO

Zucker, insbesondere versteckter Zucker in Lebensmitteln is(s)t in vieler Munde. Vor allem gezuckerte Getränke stehen oft im Focus – auch in Verbindung mit Phänomenen wie Adipositas bei Kindern oder steigender Zahl an Diabetes bei Erwachsenen. Zucker wird nämlich nicht nur in Limonaden eingesetzt, sondern auch in Getränken (z.B. in Near Water oder in Milchlunchgetränken), wo man es vielleicht gar nicht in dem Ausmaß vermuten würde. Darunter fallen auch Kakaoinstantprodukte. Vor diesem Hintergrund haben Konsumentenschützer der Arbeiterkammer 18 Kakaoprodukte (Instantprodukte) eingekauft und durch ein zertifiziertes Analysekostenlabor für Lebensmittel untersuchen lassen. Im Mittelpunkt stand der Gehalt an Zucker, beziehungsweise der verschiedenen

Zuckerarten. „Wir wollten durch diese Analyse die Bestätigung, ob die gemachten Angaben der Hersteller bei der Kennzeichnung auch eingehalten werden“, erklärt Erhebungsleiter Stefan Göweil, „um danach die Produkte hinsichtlich der Verwendung von Zucker beurteilen zu können.“

72 PROZENT MIT ZU VIEL ZUCKER

Zu den Erhebungsergebnissen: „Zufrieden kann man nur damit sein, dass die Angaben der Hersteller im Rahmen der Nährwertkennzeichnung stimmen. Der Konsument kann sich also darauf verlassen, dass alle Kennzeichnungsbestimmungen und Angaben im Rahmen der Lebensmittelinformationsverordnung eingehalten werden.“ Aus ernährungsphy-

siologischer Sicht kann man mit dem Ergebnis aber ganz und gar nicht zufrieden sein. „Verwendet man die Kriterien der Lebensmittelampel der britischen Lebensmittelbehörde (FSA) als Maßstab, dann leuchten 13 von 18 Produkten, also 72 Prozent, rot auf. Die restlichen 5 Produkte leuchten gelb“, so Göweil. Nicht ganz drei Viertel der Produkte beinhalten demnach fünf oder mehr Stück Würfelzucker pro Tasse. Oder anders gesagt, zwischen 16 und 25 Gramm Zucker pro Portion. „Für eine Produktgruppe die sich teils gezielt an Kinder richtet, sind solche Ergebnisse nicht akzeptabel“, resümiert der AK-Experte, „vor allem wenn man bedenkt, dass die Weltgesundheitsorganisation WHO selbst bei Erwachsenen maximal 25g Zucker am Tag empfiehlt.“

PRODUKT	HERSTELLER	MENGE	ZUCKERGEHALT (PORTION + FLÜSSIGKEIT) *	AMPEL **
Alnatura Bio Trinkkakao	Alnatura GmbH	400g	16,0g	4 WZ ●
Benco Trinkkakao	Mondelez	500g	25,5g	7 WZ ●
Billa Trinkkakao	Billa AG	500g	20,0g	5 WZ ●
Caotina Original	Wander	500g	21,6g	6 WZ ●
Chococino Trinkschokolade	Nestlé	220g	13,6g	3,5 WZ ●
goody kao Kakao Oase	Krüger GmbH Lidl	800g	17,2g	5 WZ ●
Julius Meinl Instant	Julius Meinl Austria GmbH	300g	12,0g	3 WZ ●
Kakao Express Bensdorp	Mondelez	500g	25,5g	7 WZ ●
Natur pur Bio Trinkkakao	Spar Österreich	350g	10,0g	2,5 WZ ●
Nesquik	Nestlé	800g	19,8g	5 WZ ●
Nesquik (30% weniger)	Nestlé	450g	13,3g	3,5 WZ ●
Nesquik Dolce Gusto	Nestlé	256g	8,7g	2 WZ ●
Ovomaltine	Wander	1000g	20,0g	5 WZ ●
pepino Instantkakao fein	Instantina GmbH	800g	19g	5 WZ ●
S-Budget Kako	Spar Österreich	800g	18g	5 WZ ●
Tassimo Miika	Jacobs Douwe	240g	18,0g	5 WZ ●

* Portion gerechnet mit Flüssigkeit. Fast alle Hersteller geben dafür Milch an, wenige Wasser. Der in der Milch enthaltene Milchzucker ist berücksichtigt. Hersteller geben für die Portionsgröße unterschiedliche Mengen für den Milchzusatz an. Deshalb kann es zu leichten Diskrepanzen zwischen Zuckergehalt gesamt und Zuckergehalt für die Portion kommen. Trinkkakao fertig: Angabe in g/100ml

** AMPEL-FSA: Britische Lebensmittelbehörde Ampelsystem. Zuckergehalt von über 13,5g je Portion wird als zu viel eingestuft und die Ampel steht auf Rot. Zur Illustration: Ein Wiener Würfelzucker (WZ) wiegt 3,8g (Angabe Wiener Zucker). Gerundete Anzahl WZ in Ampel angeführt.



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 ein DISCUSPROLAPS?**
 - a. Schulterluxation
 - b. Bandscheibenvorfall
 - c. Sehnenriss
- ② **Was ist eine ADENITIS?**
 - a. Entzündung einer Drüse
 - b. Nervenerkrankung
 - c. Sehstörung
- ③ **Wo liegt der CANALIS ANALIS?**
 - a. Tränenkanal
 - b. Ohrenkanal
 - c. Mastdarm
- ④ **Was ist ein CHIROPSPASMUS?**
 - a. Handkrampf
 - b. Bauchkrampf
 - c. Beinkrampf
- ⑤ **Was ist ein HÄMATOM?**
 - a. Operationsnarbe
 - b. Muttermal
 - c. Bluterguss
- ⑥ **Die Abkürzung HDL steht für**
 - a. Hepatitis D Laborwert
 - b. High Density Lipoprotein
 - c. Hufe Deformed Liposome
- ⑦ **EMETOPHOBIE ist die Angst**
 - a. vor der Arbeit
 - b. vor dem Erbrechen
 - c. vor schlechtem Wetter

AUFLÖSUNG

1b. Schädigung der Bandscheibe. 2a. Dürsenentzündung. 3c. Endabschnitt des Mastdarms, 4a. Schreib- oder Handkrampf, 5c. (griech. haima, für ‚Blut‘ und tome für ‚Schnitt‘ – Bluterguss, 6b. Molekül im Blut, das aus Proteinen und Lipiden (vor allem Cholesterin) besteht, 7b. eine phobische Erkrankung, bei der der Patient eine oftmals unerklärliche, irrationale Angst vor jeglicher Art des Erbrechens hat.

ARMUTSRISIKO KRANKHEIT



Nur ein passender Versicherungsschutz hilft, um bei schweren Krankheiten vorzusorgen.«

CHRISTIAN VELAGIC
Versicherungsmakler

Krkrankheit kann arm machen und es kann – auch im Wohlfahrtsstaat Österreich – jeden treffen. Ob durch einen tragischen Arbeitsunfall, einer chronischen Krankheit oder auf Grund psychischer Probleme. Denn wenn es um Krankheiten geht, sind meist materielle Sorgen nicht weit. Medizinische Statistiken beweisen, dass die Wahrscheinlichkeit einer schweren Erkrankung mit zunehmendem Alter stark ansteigt. Die Zahlen zeigen, dass in Österreich pro Jahr rund 80.000 Neuerkrankungen wie Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall verzeichnet werden. Betroffen sind dabei rund 20.000 die noch im Berufsleben stehen. Das zeigt auch, wie wichtig die rechtzeitige Vorsorge ist. Zusatzversi-

cherungen können den Verdienstaufschlag mindern. „Wer eine passende Vorsorgeversicherung hat, befindet sich im Fall einer schweren Krankheit oder Pflegebedürftigkeit auf der sicheren Seite“, weiß Christian Velagic, Versicherungsmakler und gewerblicher Vermögensberater aus seiner Praxis. Entsprechende Versicherungen ermöglichen dabei nicht nur den Zugang zu besten medizinischen Leistungen und die Wahrung ihres Lebensstandards, sondern sichert gleichzeitig auch die Zukunft ab. Umso entscheidender ist eine individuelle und persönliche Beratung, um sicher in die Zukunft zu blicken. ■



Versicherungen-
und Finanzen

O3 Versicherungsmakler GmbH
Christian Velagic
Versicherungsmakler und Finanzberatung
Marktplatz 21 | 5204 Straßwalchen
tel: +43 (0)6215/6373 | fax dw 4
e-mail: c.velagic@o-3.at
web: www.o-3.at

TATTOOS UND HAUT

Über die Auswirkungen von Tätowierungen auf zelluläre Feinheiten der Haut ging die Naturwissenschaftlerin Helen Strandt in ihrer Dissertation ein. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse können nun die Entwicklung innovativer Strategien erleichtern, um eine sichere Entfernung von Tätowierungen erleichtern zu können. Denn die Zahl derer, die sich von ihren Körperbildern trennen möchten, steigt. Für ihre Arbeit wurde sie mit dem Young Investigator Awards ausgezeichnet.

BLUT SPENDEN

Leider sinkt ständig die Bereitschaft der Bevölkerung, regelmäßig Blut zu spenden. Dabei sind es nur 450 Milliliter Blut, die mit einem kleinen Stich entnommen werden. „Wer regelmäßig Blut spendet, rettet Menschenleben“, betont der Wiener Ärztekammerpräsident Thomas Szekeres. Derzeit werden österreichweit jährlich rund 470.000 Blutkonserven für Kranke und Unfallopfer benötigt. Immer wieder kommt es dabei in unseren Krankenhäusern zu Blutengpässen.

BLASENKREBS, NIERENKREBS, BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS, EIERSTOCKKREBS

SELTENE KREBSARTEN

Neben den großen und weitverbreiteten Krebserkrankungen – wie Brust-, Darm- oder Prostatakrebs – gibt es eine Vielzahl weiterer Krebserkrankungen, die oftmals vernachlässigt werden. Allen gemein ist, dass man sie relativ spät erkennt.

BLASENKREBS

Ungefähr 95 Prozent der bösartigen Krebserkrankungen der Blase gehen von der Blasenschleimhaut aus. Blasenkrebs kann immer wieder auftreten und hat somit eine hohe Rezidivrate, weswegen Patienten im Krankheitsverlauf sehr engmaschig überwacht werden müssen. Sehr häufig bleibt Blasenkrebs unbemerkt. Erstes Symptom kann Blut im Harn sein. Anhaltende Schmerzen beim Urinieren und ein starker anhaltender Harndrang können ebenso Hinweise sein. Wichtig ist es dann, einen Facharzt für Urologie zu konsultieren, um eine rasche Abklärung zu erhalten.

NIERENKREBS

Die Niere hat als Ausscheidungsorgan die Aufgabe den Salz- und Wasserhaushalt zu kontrollieren und die Endprodukte des Stoffwechsels zu eliminieren. Nierenkrebs kann in jedem Lebensalter des Erwachsenen auftreten, eine Häufung ist aber zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr festzustellen. Frühzeichen von Nierenkrebs sind sehr selten. Hohe Blutsenkung, Blut im Harn ohne Schmerzen, Schmerzen in der Flanke im Rücken, unklare Fieberschübe, Blutarmut, Müdigkeit oder eine tastbare Masse im Bauchraum sind eher Spätsymptome. Für die Früherkennung von Nierenkrebs gibt es weder geeignete Programme oder Tumormarker. „Die wichtigste Methode ist die Ultraschalluntersuchung, die bei 95 Prozent aller Fälle, die Feststellung der Diagnose ermöglicht“, so Stephan Spiegel, Geschäftsführer der Krebshilfe Salzburg.

BAUCHSPEICHELDRÜSENKREBS

Die Bauchspeicheldrüse hat zwei wichtige Aufgaben. Zum einen produziert sie mehr als 20 verschiedene Verdauungsenzyme, die die aufgenommene Nahrung in kleinste Bestandteile zerlegen. Nur so kann die Nahrung im Darm ins Blut aufgenommen werden. Und zum anderen ist die Bauchspeicheldrüse für die Pro-



Es ist von großer Bedeutung auf Warnsignale und Symptome zu achten»

MAG. STEPHAN SPIEGEL
GF Krebshilfe Salzburg

duktion von Insulin zuständig, das für die Blutzuckerregulation verantwortlich ist. Ebenso wird Glukagon produziert. Bauchspeicheldrüsenkrebs kann prinzipiell bei jedem Menschen entstehen. Erbliche und Lebensstilfaktoren spielen bei der Entstehung aber eine wichtige Rolle. Wesentlich wichtiger als die erblichen Faktoren sind die Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Alkohol oder Übergewicht. Aber auch Diabetes oder chronische Bauchspeicheldrüsenentzündungen fördern die Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs. In der Entstehung zeigt auch diese Krebsart nur selten Symptome. Deshalb wird dieser Tumor oft sehr spät erkannt. Erste Symptome die auftreten können, sind Appetitmangel, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall bis hin zu einem Druckgefühl im Oberbauch oder Schmerzen im Rücken sowie Gewichtsverlust.

EIERSTOCKKREBS

Auch der Eierstockkrebs ist eine „stille Krankheit“, die sehr häufig erst im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert wird. Zum einen liegt das an den unspezifischen Symptomen zum anderen auch daran, dass es noch keine sicheren Methoden der Früherkennung gibt.

Erste Symptome können Blähungen, verminderter Appetit, Bauchschmerzen und häufigeres Harnlassen sein. Wenn im Ultraschall etwas zu sehen ist, sind das meist schon erste Metastasen. Die rechtzeitige und frühe Diagnose ist für eine positive Behandlung entscheidend. Eine weitere Möglichkeit zur frühzeitigen Diagnose ist neben dem Ultraschall auch ein genetischer Test. Einen genetischen Test sollten vor allem Frauen machen, in deren Familie es ein gehäuftes Auftreten von Brust- oder Eierstockkrebs gibt. Auch bei erkrankten Frauen sei ein Test sinnvoll, weil ein verändertes Gen-Auswirkungen auf die Behandlungsmethoden haben könne. Die Österreichische Krebshilfe Salzburg hofft, dass in den nächsten Jahren weitere Fortschritte in der Behandlung erzielt werden und Eierstockkrebs von einer potenziell tödlichen Krankheit zu einer chronischen Erkrankung wird.

Um eine bestmögliche Information zu bieten, hat die Österreichische Krebshilfe Salzburg zahlreiche kostenlose Informationsbroschüren aufgelegt. Diese können online oder telefonisch unter 0622-873536 angefordert werden.

www.krebshilfe-sbg.at



HILFE BEI INSEKTENSTICHEN

Insektenstiche können schwerwiegende Erkrankungen verursachen. Anaphylaxie auf Bienen- oder Wespenstiche ist nicht selten. Spezifische Immuntherapien können vor erneuten, potenziell lebensbedrohlichen Reaktionen schützen

Insekten mit Giftstachel oder blutsaugende Insekten können durch ihren Stich beim Menschen örtliche Reaktionen oder Allgemeinreaktionen auslösen. In unseren Breiten sorgen überwiegend Stiche von Bienen, Wespen oder Mücken zu allergischen Reaktionen.

Insektengift löst an der Stichstelle toxische Reaktionen aus. Allergisch verursachte gesteigerte örtliche Reaktionen treten bei bis zu einem Viertel der Bevölkerung auf. Rund 3,5 Prozent entwickeln eine IgE-vermittelte, potenziell lebensbedrohliche Anaphylaxie – eine systemische Reaktion, die auf einer Allergie beruht. Der Stich blutsaugender Insekten führt generell bei mindestens 75 Prozent der Bevölkerung zu allergisch ausgelöster Quaddel oder Papel an der Stichstelle, manchmal kommt es zu gesteigerten örtlichen Reaktionen.

Bei Bienen- oder Wespengiftanaphylaxie ist in den meisten Fällen eine spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung) angezeigt.

ABKÜHLEN

Auch nicht allergische Menschen reagieren auf Bienen- oder Wespenstiche. Schwellungen von einer Größe von zehn bis 15 Zentimetern ist dabei eine normale Reaktion auf das Insektengift. Diese sollte nach 24 Stunden wieder abschwel-



TIPPS UND HILFE

- Bei Insektenstichen nicht kratzen. Es kann zu Infektionen der Haut kommen.
- Der Saft der Zwiebel wirkt stark entzündungshemmend bei Wespenstichen. Einfach halb aufschneiden und die Stichstelle sanft einreiben. Da das Gift der Wespe hitzeempfindliches Eiweiß enthält, kann auch ein vorsichtiges Abtupfen mit einem heißen Löffel Linderung schaffen.
- Bei Bienenstichen bleibt oft der Stachel in der Haut stecken. Am besten entfernt man diesen vorsichtig mit einer Pinzette und kühlt die Einstichstelle. Dadurch ziehen sich die Blutgefäße zusammen und das Gift kann sich nicht so schnell verteilen.
- Geben Sie nach einem Stich Apfelessig auf die schmerzende Stelle und wiederholen das Ganze mehrmals. Apfelessig wirkt kühlend, juckreizlindernd und löst das Insektengift auf.
- Bei Insektenstichen im Mund sofort Eiswürfel lutschen und den Notruf 144 wählen.

len. Die Einstichstelle sollte durch Kühlgel oder Eiswürfel abgekühlt werden, raten Experten. Bei überschießenden Lokalreaktionen, die größer als 15 Zentimeter sind und länger als 24 Stunden anhalten, werden häufig auch Kortison oder Antihistaminikum-Präparate kurzfristig verschrieben.

Bei Verdacht auf eine Insektengiftallergie sollte generell eine Austestung in einem Allergieambulatorium erfolgen. Dort wird eine Diagnose aufgrund der Anamnese und eines Hauttests gestellt.



AfterBite®
rasche und wirksame Hilfe nach Insektenstichen

ERHÄLTlich IN IHRER APOTHEKE

Vertrieb: H&M Holzinger Cosmetic Vertriebs-Gesellschaft m.b.H.,
Gewerbepark Süd 6, 5141 Moosdorf, Österreich www.holzinger-cosmetic.at

ERKENNEN, VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN!

Was stresst uns eigentlich?
Wie reagieren Körper und Geist auf Stress?
Wie kann ich mich besser entspannen?
Kann ich mit meinem Stress umgehen lernen?

Ein neues Gesundheitsvorsorge-
Programm zur Stressbewältigung
gibt Antworten auf diese Fragen.

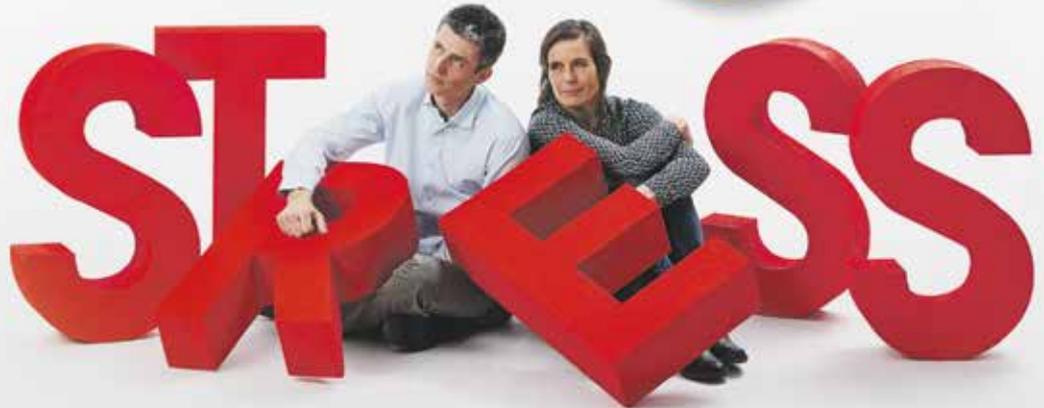
Lernen Sie Ihre persönlichen
Stress-Auslöser besser kennen.

Erfahren Sie, wie gezielte Übungen
für mehr Entspannung in Ihrem
Alltag sorgen.

TERMINE UND ANMELDUNG

www.sgkk.at/stressfrei,
stressfrei@sgkk.at,
Tel. 0662 8889-0

NEUE
TERMINE
IM HERBST



Teilnahme unabhängig davon, bei welchem
Versicherungsträger Sie versichert sind.

Dieses Angebot ist ein Projekt der Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK)
und wird finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg und der SGKK.



DER „KLEINE“ UNTERSCHIED IN DER GESUNDHEIT

Der Frauenkörper sieht anders aus als der Männerkörper – wenig überraschend könnte man meinen, und trotzdem wurden Frauen mit den gleichen Mitteln, Maßnahmen und Eingriffen behandelt wie Männer.

MAG. ALINE HALHUBER-AHLMANN

Das ist allerdings erst seit kurzem in der Forschung ein Thema – jahrelang wurden Frauen aus der Forschung von Medikamenten ausgeschlossen, weil sie schwanger werden oder auch durch ihren Zyklus die Statistik verfälschen könnten. Obwohl 75 Prozent aller Medikamente von Frauen geschluckt werden, war die Wirkung an Frauen kaum untersucht. Das hat sich jüngst geändert – denn tatsächlich gibt es Unterschiede in der Wirkung.

Nicht nur der Körper unterscheidet sich, sondern auch das Leben von Frauen unterliegt anderen Bedingungen: Mutterschaft, Fruchtbarkeit und vor allem die soziale Rollenerwartung der Frauen un-

terscheiden sich deutlich. Als Frau immer schön, schlank, und möglichst jung auszu-sehen, erzeugt großen Druck auf die Seele der Frauen und vor allem der Mädchen. Das hat besondere Erkrankungen zu Folge wie beispielsweise Essstörungen, Depressionen und Ängste. Dabei sind nicht die Frauen das depressivere Geschlecht, aber sie erhalten die Diagnose öfter, weil die männliche Depression sich häufig anders äußert durch Aggression, Jähzorn und Ärgerlichkeit.

Bei Frauen zeigen sich die Symptome eher durch Antriebslosigkeit, Zurückgezogenheit, Lustlosigkeit und Selbstvorwürfe. Ein wirklich selbstbestimmtes Leben

ist nicht allen Frauen vergönnt, und das kränkt Frauen und Mädchen. Mit Informationen, psychologischen Beratungen, Gesprächsrunden sowie Kursen an Schulen unterstützt der nun schon seit 25 Jahren existierende gemeinnützige Verein das „FrauenGesundheitsZentrum Salzburg“ Frauen und Mädchen darin, ihre Gesundheit zu erhalten oder wieder zugewinnen.

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM SALZBURG
Alpenstr. 48/1. Stock, 5020 Salzburg
T: 0662 44 22 55
www.fgz-salzburg.at



Fotos: Neuhold

Immer etwas Besonderes:
Radln am Meer oder durch Olivenhaine.

MIT DEM BIKE IN DIE KONOBA

Ach die guten alten Zeiten! Da war Jugoslawien noch Jugoslawien, die Cevapcici und die Pljeskavica vom Grill von der darunterliegenden Holzkohle kaum zu unterscheiden – farblich wie geschmacklich; die Weine waren das, was die Steirer so liebevoll „Heckenklescher“ nennen und auf die Idee in Jugo einen Radlurlaub zu verbringen, sind nur Lebensmüde gekommen, so gefährlich waren die Straßen für Biker. Inzwischen hat sich viel verändert. Gerade im fortschrittlichsten Teil Kroatiens – in Istrien – wird dies besonders deutlich. Zwar gibt es hier in den zwei Ferienmonaten Juli und August immer noch den gefürchteten Massentourismus, die Touristiker auf der Halbinsel zwischen Umag und Pula haben aber längst die Vor- und Nachsaison entdeckt. Gerade in der in



In Istrien kann man sich Austern, Prsut, Trüffel, Sardellen und alle andere lukullischen Genüsse mit dem Mountainbike erradeln. Schlemmen „by fair means“ sozusagen.»

Thomas Neuhold
Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni Salzburg

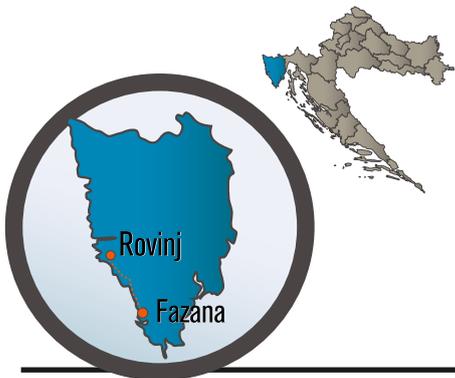
den Herbst gestreckten Saison bringt Istrien seine ganze Ausstrahlung zur Geltung: Wenig Leute, viel Kulinarik und das Meer noch warm genug für den einen oder anderen Köpfler. Und noch etwas macht Istrien sympathisch: Der sonst so allgegenwärtige kroatische Nationalismus ist hier deutlich schwächer ausgeprägt, es gibt eine starke italienische Minderheit. Die Zauberkombination in der gestreckten Saison heißt aber Rad und Kulinarik. Motto: mit dem Bike in die „Konoba“, wie das Wirtshaus auf Kroatisch heißt, auf ein saftiges Stück vom istrischen Boskarin-Rind, auf ein Teller Trüffel-Nudeln oder vielleicht von Rovinj zum Austernfrühstück an den Limski-Kanal, einen Fjord mit Muschelbänken nördlich von Rovinj. Und wer es nobler will kommt zum abendlichen Dinner ins „Monte“ – Kroatiens einziges von Michelin besterntes Restaurant

findet man in der Altstadt von Rovinj gleich unterhalb der Kirche der Heiligen Euphemia.

VON ROVINJ NACH FAŽANA

Istrien und hier insbesondere die Gegend rund um Rovinj ist inzwischen ein wahres Radlerparadies geworden. Die Routen sind gut ausgeschildert, die bei den Touristinfos erhältlichen Karten sind verlässlich und so gut wie alle Straßen und Wege sind für Biker offen. Da könnten sich viele Gegenden in Österreich etwas abschauen. Extreme Trailstrecken sind selten, das Angebot richtet sich mehr an den (kulinarischen) Genussradler.

Beispielhaft sei die Radtour von Rovinj nach Fažana genannt. Das kleine Fischerdorf südlich von Rovinj mit knapp 4000 Einwohnern ist vielen nur als Fährhafen bekannt. Von hier setzt man zu den Briju-ni-Inseln über, wo einst der jugoslawische Staatspräsident Josip Broz Tito eine seiner Sommerresidenzen hatte. Fažana ist aber auch die kroatische Hauptstadt der Sardellen. Während es im Landesinneren in Sachen Steilheit und Höhenmeter manchmal schon ein klein wenig mehr zur Sache geht, ist die Fahrt von Rovinj nach Fažana urgemütlich. Die Route führt ausschließlich über gute Schotterwege oder wenig befahrene Asphaltstraßen. Je nach Streckenwahl sind es hin und zurück 60 bis 80 Kilometer, bei nur 400 Höhenmetern Anstiegsleistung; man fährt doch immer meist am Meer entlang. Von Rovinj geht es an den heute als Kletterfelsen genutzten römischen Steinbrüchen und am Vogelparadies (Naturpark) Palud vorbei durch Olivenhaine und duftende Wälder immer nach Süden, nach Fažana zum Mittagessen. Sardellen als Vorspeise und ein Glaserl Malvasier sind da fast Pflicht. Živjeli i dobar apetit!



Radroutenplanung und Infos: www.istria-bike.com
 Radverleih und Rückholservice: www.rmggroup.hr
 Tourismusinfo: www.rovinj-tourism.com



Paragliden ist die Faszination Freiheit neu zu erleben. Mit dem Gleitschirm schwebt man in die dritte Dimension. Gleitschirmfliegen heißt gleichzeitig auch, mit der Natur zu sein und den Alltag hinter sich zu lassen. Das Paragliding ermöglicht einzigartige Erlebnisse für Körper und Geist, die man nie mehr vergessen wird.

Mit einer professionellen Gleitschirm-Ausbildung kann man dabei allein und völlig losgelöst durch die Lüfte schweben. Zum Einstieg werden dazu sogenannte Tandemflüge mit einem professionellen Tandempiloten angeboten, um so auf sichere Art

ein Flugerlebnis der besonderen Art zu erleben. Beim Gleitschirmfliegen wird in weiterer Folge praxisbezogen alles Wissenswerte über alpine Geländestrukturen, Wetter, Starttechniken, Thermikfliegen vermittelt. Dazu gehört auch, wie man sich in turbulenter Luft durch aktives Fliegen bewegt.

AUSRÜSTUNG

Bei der Wahl der passenden Ausrüstung – Gleitschirm, Gurtzeug, Helm und Rettungsschirm – ist eine kompetente Beratung sehr wichtig. Verschiedene Gleitschirme und Gurtzeuge sollten vor dem Kauf ausgetestet werden.

DER TRAUM VOM FLIEGEN IST SO ALT WIE DIE MENSCHHEIT SELBST

Mit einem Paragleit-Tandemflug kommt man dem Gefühl von Freiheit schon sehr nahe. Es erwartet Sie ein Gleiten hoch über der Erde, gepaart mit faszinierenden Aussichten. Einfach mal ausprobieren, egal ob jung oder alt, ob am Gaisberg, in Werfenweng oder in Rauris können Sie dies mit uns erleben.

Heben Sie mit uns ab!



PETRA UND JOCHEN VORDEREGGER

Schlaming 55
 5450 Werfen
 Tel: 0043 6641321768

www.niviuk-gliders.at

DIESS – DER ORTHESENSPEZIALIST IN SALZBURG

PERFEKT STABILISIERT

Dank Orthesen können sich Menschen sicher im Alltag bewegen. Das Hilfsmittel aus Schienen und Bandagen unterstützt Sie, wenn Rumpf und Gliedmaßen Stabilität, Korrektur, Fixierung und Schmerzlinderung benötigen. Orthesen sind in ihrer Konstruktion oftmals komplex und werden aus festeren Materialien gefertigt. Sie sollten ausschließlich von geschulten Orthopädietechnikern an den Körper angepasst werden. Im Vergleich zu Bandagen schränken Orthesen zugunsten von hoher Stabilität die Aktionsfreiheit mehr ein bis hin zur Ruhigstellung. Sie übernehmen häufig korrigierende Funktionen und können so eingestellt werden, dass sie kontrolliert Bewegungen bis zu einem bestimmten Anschlag zulassen.

Sie können in weiterer Folge davor schützen, bei Bewegung „auszubrechen“, indem sie die Gelenke mit Hilfe von Gurten, Schienen oder Stäben sicher führen. Genauso können Orthesen die Haltung einer Körperpartie wie zum Beispiel der Lendenwirbelsäule in eine bestimmte Richtung lenken, um zu entlasten oder um zu unterstützen. Seit vielen Jahren fertigt Diess-Orthopädieschuhtechnik Orthesen individuell an. Durch Abnahme eines Gipsabdruckes oder der Maße, des betroffenen Körperteils konstruieren die Techniker der Orthopädie-Manufaktur die optimale Passform der Orthese. Maßgefertigte Orthesen werden hergestellt, bei extremen Fehlstellungen der Extremitäten z.B. Valgus-, Varusgonarthrosen des Kniegelenkes, Spastische Kontrakturen der Gliedmaßen, Lähmungen oder bei schlaffen Füßen.

Weitere Beratungsmöglichkeiten:

DIESS ORTHOPÄDIE - SCHUHECHNIK

Berchtesgadner Straße 11 | 5020 Salzburg | Telefon: 0662 832131

Markt 5 | 5611 Großarl | Telefon: 06414 297

www.diess-salzburg.at



Besser gehen & stehen mit dem MBT Schuh. Jetzt probieren!

Rückenschmerzen, Venenprobleme,
Fersensporn, Halluxbeschwerden oder weil sie
sich einfach ~~h~~ter fühlen wollen.

Der MBT Schuh kann dazu beitragen
Schmerzen zu lindern und
ihr Körperbefinden zu steigern.

PATENTED
TECHNOLOGY



Hier erhältlich!



LIFE WELL LIVED

gehma
Cityshop

Wichtlhuberstr 2, 5400 Hallein | Tel. 06245/81113 | gehma-cityshop.com
Di-Fr: 10-12:30 Uhr & 14:30-18 Uhr | Sa: 10-12 Uhr | Montag Ruhetag

GESUNDE BEWEGUNG

Das Sportministerium lädt ein zum Sommerprogramm von „Bewegt im Park“ für ganz Österreich. Mehr als 450 Bewegungskurse locken auch heuer wieder zu Qigong, Yoga, Fußball und Co. in Parks, Fußgängerzonen und auf öffentliche Plätze. Auch in Salzburg motivieren professionelle Trainer der Sportvereine von ASKÖ, ASVÖ und der SPOR-TUNION zu Bewegungsspielen und geben dazu Tipps, um gesund und fit zu bleiben. Jede Woche bei jedem Wetter zur gleichen Zeit. Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

www.bewegt-im-park.at

MIT POSITIVER PSYCHOLOGIE ZU EINEM NEUEM LEBENSGEFÜHL

Es gibt Stationen im Leben, in denen Fragen nach Sinn, Lebensbestimmung oder neuer Lebensfreude von besonderer Bedeutung sind. Schicksalsschläge, berufliche Herausforderungen, Trennungen oder einfach das Gefühl, von „Das kann’s doch nicht gewesen sein!“ fordern uns heraus und wollen gut gelöst werden. Wenn man das Leben neu ausrichten möchte, ein neues Lebensgefühl erreichen und vor allem sich und die anderen besser verstehen möchte, dann ist eine positive Grundeinstellung sehr unterstützend. Doch wie gewinnt man diese Haltung? Hier gibt es wunderbare Übungen, wie man das Steuer gut durch stürmische Zeiten lenken kann und durch Dankbarkeit zu mehr Lebensfreude und Lebenssinn findet.

Das Positive-Psychologie-Coaching schaut dabei besonders auf Ihre Potentiale, auf das, was Ihr Fundament ist, um neue Wege bestens gehen können. Anders als eine Therapie ist das Coaching zeitlich begrenzt, blickt nach vorne und stellt das Gelingende in den Mittelpunkt. Es geht um Ihre persönlichen Potentiale, Ihren Selbstwert und um Ihre Stärken, die eventuell verschüttet und unbewusst sind.

Ein wesentlicher Baustein für ein Coaching sind die Übun-

gen, die Sie zwischen den Sitzungen erhalten. Auch das Setting ist maßgeschneidert und den Themen angepaßt: Die Sitzungen finden als Präsenzcoaching, Online-, E-Mail oder Telefoncoaching statt.

www.elisabethwalcher.at



Bei Anruf unter 0676 7330516 erhalten Sie einen Übungs-Tipp, der Ihr Leben positiv verändern kann.«

Mag. Elisabeth Walcher
Positive-Psychologie-Coach
und Trainerin

ESSEN MIT HERZ

Eine große internationale epidemiologische Studie unter der Leitung von Mahshid Dehghan schien vor ein paar Jahren das Dogma einer gesunden, an gesättigten Fettsäuren armen Ernährung auf den Kopf zu stellen. Andere Übersichtsarbeiten waren zu der Schlussfolgerung gekommen, dass der Konsum von einem Ei pro Tag bei Gesunden – möglicherweise nicht bei Diabetikern – das Risiko für einen Herzinfarkt nicht steigern dürfte.

2019 widmete sich nun Victor W. Zhong in einer weiteren Studie der Frage eines möglichen Zusammenhangs zwischen dem Konsum von Eiern und koronarer Herzkrankheit. Dazu wurden die Daten mehrerer prospektiv untersuchter Kohorten in den USA ausgewertet. Tatsächlich gingen ein erhöhter Konsum von Eiern bzw. eine erhöhte Gesamt-Cholesterinzufuhr mit einem erhöhten Herzinfarkt-Risiko und einer erhöhten Mortalität einher. Es dürfte daher weiterhin sinnvoll sein, die Mittelmeerküche zu bevorzugen und bei der Zufuhr von Cholesterin oder ge-



Ein mindestens zweistündiger Zeitraum zwischen Abendessen und Zubettgehen wird aus kardiologischer Sicht empfohlen.«

DR. DIRK STEIN

Facharzt für Kardiologie in Salzburg

sättigten Fettsäuren Maß zu halten. Der gelegentliche Konsum eines Frühstückeis erscheint jedoch unproblematisch.

SPÄTES ABENDESSEN

In einer aktuellen Studie wurden Patienten, die einen Herzinfarkt erlitten hatten, hinsichtlich ihrer Essgewohnheiten untersucht. Die Patienten, die mindestens dreimal pro Woche kein Frühstück – außer Kaffee oder Wasser – zu sich nahmen und zudem innerhalb von zwei Stunden vor dem Zubettgehen zu Abend aßen, wiesen ein 4-5 fach höheres Risiko für einen erneuten Infarkt im ersten Monat nach Krankenhausentlassung auf. Als ursächlicher Mechanismus werden Entzündungsreaktionen oder auch oxidativer Stress diskutiert. Auch wenn die Datenbasis der Studie diskussionswürdig ist, so erscheinen doch ein regelmäßiges Frühstück, vorzugsweise mit Milchprodukten und Kohlenhydraten sowie ein mindestens zweistündiger Zeitraum zwischen Abendessen und Zubettgehen sinnvoll.



Eine gute Zusammenarbeit im Expertennetzwerk ist Grundlage für eine erfolgreiche Patientenbehandlung.



GESUNDHEIT – NEU GEDACHT

Die Privatklinik Wehrle-Diakonissen in Salzburg-Aigen macht(e) sich auf den Weg: Auf der Basis traditioneller Werte wie Herzlichkeit, hohem Betreuungsstandard, Serviceorientierung und Qualitätsdenken steht die Stärkung der Fachkompetenz mit medizinischen Spezialisierungen im Fokus.

Seit Herbst 2018 bietet die Privatklinik Wehrle-Diakonissen das gesamte medizinische Leistungsspektrum, das bis dahin auf zwei Standorte aufgeteilt war, interdisziplinär im Salzburger Stadtteil Aigen an. Parallel wird am Um- und Neubau des Standorts Andräviertel geplant. Dort soll in den nächsten Jahren die modernste Privatklinik Salzburgs entstehen.

SPEZIALISIERUNG IM OPERATIVEN BEREICH

Im operativen Segment verstärkt die Privatklinik ihre Schwerpunkte insbesondere in der Orthopädie, Unfall- und Neurochirurgie, in der Ästhetischen und Dermatochirurgie sowie in der Gynäkologie und Urologie. „Wir können beides gewährleisten: komplexe Eingriffe auf dem Level einer Spezialklinik bei gleichzeitig breit gefächertem chirurgischen Leistungsspektrum,“ bestätigt Geschäftsführerin Dr. Stefanie Eilingsfeld. Dies ist dank der in der Klinik tätigen Expertinnen und Experten - rund 130 niedergelassene Fachärzte im operativen Segment - möglich. Der operative Bereich wird durch die Innere Medizin und Anästhe-

sie im Haus klinisch unterstützt – was die Qualität und Sicherheit zusätzlich steigert. Die Privatklinik ist auch bestens ausgestattet: 4 Operationssäle, eine Intensivstation, Radiologie mit CT, Labor und rund um die Uhr ein ärztlicher Dienst im Haus.

INNERE MEDIZIN UND GEBURTSHILFE

Die Geburtshilfe mit über 600 Geburten pro Jahr ist seit Jahrzehnten ein Begriff, nicht zuletzt wegen der freien Arztwahl und der individuellen Betreuung durch das Hebammenteam. Ohne Zweifel zählt auch die Innere Medizin zu den Schwerpunkten. Neben Spezialisierungen rund um Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen, die Behandlung von chronischem Schmerz sowie Nierenerkrankungen ist sie auch federführend, wenn es

darum geht, ein vorerst unklares Krankheitsbild interdisziplinär abzuklären und die entsprechende Behandlung einzuleiten.

KURZE WEGE UND GUTE ZUSAMMENARBEIT

„Wenn sich eine Privatklinik auf medizinische Schwerpunkte konzentriert, hat das für den Patienten den Vorteil, dass das in einem Haus mit überschaubarer Größe und familiärer Atmosphäre geschieht“, ist der Ärztliche Direktor, Primar Dr. Harald Mühlbacher, überzeugt. Mit dem gesamten Leistungsspektrum sprichwörtlich „unter einem Dach“ können in kurzer Zeit mehrere Untersuchungen durchgeführt werden. Auf Basis der guten interdisziplinären Zusammenarbeit können sich Spezialisten verschiedener Fachrichtungen rasch ein gemeinsames Bild zum Gesundheitszustand eines Patienten machen.

„Wir bauen schon jetzt an der Zukunft, orientieren uns an den individuellen Bedürfnissen unserer Patienten, stärken unsere Expertise und denken die hohen Ansprüche unserer Ärzte mit“, so das Resümee von Primar Mühlbacher.

PRIVATKLINIK WEHRLE-DIAKONISSEN
Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg
T: 0662 905 09-0
www.pkwd.at

PRO UND CONTRA SCHNULLER

MAG. BERNADETTE OPFERKUCH

Meine Erfahrungen in der logopädischen Tätigkeit belaufen sich nun schon auf über 40 Jahre.

Zu Beginn meiner Arbeit durfte ich Vorschulkinder in allen Kindergärten Oberösterreichs auf Sprach- und Sprechstörungen untersuchen. Dabei ist mir folgende Geschichte passiert: ein Kind mit völlig abgefaulten Schneidezähnen kam zu mir. Auf meine Frage warum seine Zähne so schlimm aussähen antwortete er mir: „I hob an Henifobber ghabt“ (Übersetzt: „Ich hatte einen Honigschnuller“). Das ereignete sich vor 40 Jahren. Die Zeiten haben sich seither zum Glück geändert.

GROSSE BELIEBTHEIT

Wenn die Vorschulkinder zu mir in die Praxis wegen eines angeblich harmlosen „S“ Fehlers (= Sigmatismus) zur Behandlung kommen, dann sehe ich meistens noch mehr.

Ein frontal offener Biss – das heisst, dass die Schneidezähne vorne nicht schließen, ein offener Mund, keine Nasenatmung und die Zunge kann keine korrekten Bewegungen ausführen. Sie ist einfach zu untrainiert und schlapp.

Die Eltern klagen dann meist über ständige Erkältungen ihrer Kinder im Winter, spröde trockene Lippen und Kauen mit offenem Mund. Weiters wird von Allergien und sogar von Verstopfungen gesprochen.

WAS IST PASSIERT?

Meistens werden die Säuglinge schon im Krankenhaus an den Schnuller gewöhnt. Wenn nicht da, dann bald schon nach der Geburt zu Hause. Es wird dabei auch nicht darauf geachtet, den Schnuller nur dosiert zu verwenden. So quengelt das Kind angeblich nicht und man kann in Ruhe seinem Tagesablauf nachgehen.

FALSCHES MUSTER

Die Zunge verlernt durch den ständigen Druck die natürlichen Bewegungen und kann nicht trainiert werden. Die norma-

le Zungenruhelage – hinter den oberen Schneidezähnen – kann nicht beibehalten werden. Diese ist jedoch für den Schluckakt wichtig.

Später lernen die Kinder mit dem Schnuller sprechen und so ist die Artikulation erschwert und undeutlich. Durch die ständige Mundatmung kommt die kalte und ungefilterte Luft in die Lunge. Das bedeutet bei Beginn der kälteren Jahreszeit dauerhafte Erkältungen und Infekte. In der wärmeren Periode sind die Kinder anfälliger für Allergien. In weiterer Folge kommt es zu einem Wachstum der Polypen und der Mandeln die meist sehr zerklüftet sind.

Durch den Druck des Schnullers auf die Zunge verlernen die Kinder das richtige Schluckmuster und drücken mit der Zunge die Zähne nach vorne.

In weiterer Folge werden den Kindern dann Zahnspangen angepasst und müssen zur logopädischen Therapie um wieder richtig schlucken zu lernen. Das bedeutet Muskeltraining der Zunge, Erlernen der Nasenatmung und richtiges Kauen. Ist das nicht verrückt?

WAS ALSO TUN?

Ich rate daher aus meiner logopädischen Erfahrung lieber keinen Schnuller zu geben oder wenn ja dann gezielt und in Maßen. Am besten längere Schnullerpausen einlegen und nach dem Einschlafen sofort wieder aus dem Mund nehmen. Es soll keine Abhängigkeit entstehen, denn den Schnuller wieder abgewöhnen ist trotz der „Schnullerfee“ sehr aufreibend und schwierig. Für das Kind und die Eltern.





Zitronen-Topfen-Torte

mit frischen Erdbeeren

Die ersten Sommertage des Jahres haben uns schon kräftig eingeheizt. Da ist eine entsprechende Abkühlung natürlich von Nöten. Mit der Zitronen-Topfen-Torte und den frischen Erdbeeren als Topping, haben wir mehrere Komponenten die temperaturregulierend wirken. Die Zitrone als Erfrischungs-Klassiker wirkt trotz ihres sauren Geschmacks basisch, hemmt Entzündungen und fördert die Verdauung. Doch nicht nur der frische Zitronensaft hat positive Eigenschaften, auch das ätherische Zitronenöl wird überall dort eingesetzt, wo ein frisches Aroma benötigt wird. Der Duft des Zitronenöls wirkt belebend und hilft unserer Konzentration. Topfen, der unter den Milchprodukten zu den Frischkäsen zählt, ist nicht nur ein altes Hausmittel, mit entzündungshemmender Wirkung, sondern auch ein toller und abwechslungsreicher Begleiter in einem kalorienarmen Speise-



Wunderbare Produkte aus der Region, der Saison entsprechend – das ist der persönliche Anspruch, wie es auf meinem Teller aussehen muss. «

MAG. BIRGIT SCHEIBL

Ernährungspädagogin und Food-Bloggerin

plan. Die frischen Erdbeeren haben jetzt ihre Hauptsaison und entfalten somit auch ihren besten Geschmack, um der Torte eine süßliche Fruchtnote zu geben. Bei diesen verführerischen Aussichten darf der Sommer gerne lange dauern ...

ZUBEREITUNG

Für den Boden Biskotten (ersatzweise Butterkekse) zu Mehl mixen und mit der geschmolzenen Butter vermengen. Eine mit Papier ausgelegte Tortenform mit der Biskottenmasse befüllen, gleichmäßig verteilen, fest andrücken und ca. 30 min kaltstellen.

Für die Füllung Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Den Schlagobers cremig schlagen. Danach Topfen, Staubzucker, Vanillezucker und Zitronensaft gut abrühren. Die weichen Gelatineblätter in 3 EL aufgekochtem Wasser auflösen und unter die Topfenmasse rühren. Abschließend das cremige Obers unterheben. Masse auf den kalten Tortenboden verteilen und die Torte abgedeckt mind. 2 Stunden kaltstellen. Mit den gewaschenen Erdbeeren fertig garnieren.

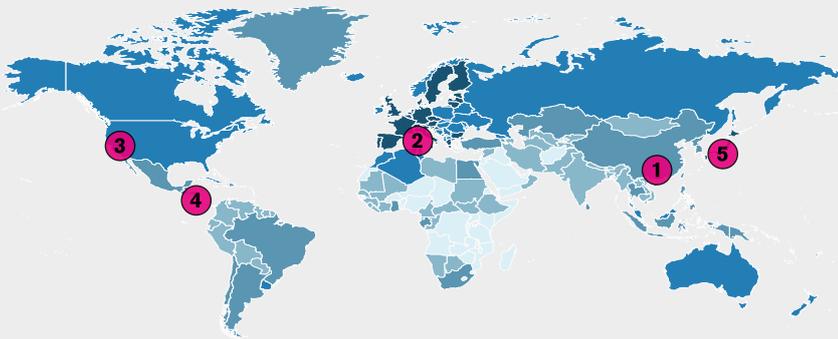
TIPP: Der Zitronen-Topfen-Torte können wahlweise auch andere Lieblingsfrüchte untergehoben werden.

ZUTATENLISTE (für kleine Torte)

200g	Biskotten
100g	Butter
500g	Magertopfen
140g	Staubzucker
1 EL	Vanillezucker
2	Zitronen
500ml	Schlagobers
6 Blätter	Gelatine
	Erdbeeren

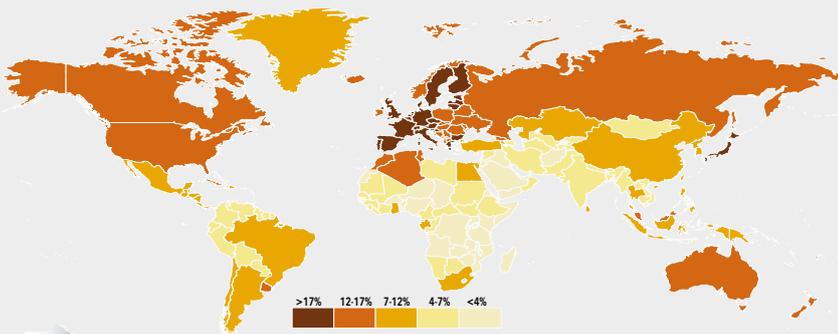


REGIONEN MIT HOHER DICHTe AN SEHR ALTEN MENSCHEN



- 1 **BAMA - CHINA:** Die Quote der Hundertjährigen ist dort fünf Mal so hoch wie im internationalen Durchschnitt. Sehr gute Wasserqualität und eine hohe Konzentration an negativ geladenen Sauerstoff-Ionen zeichnen das „Land der Langlebigkeit“ aus.
- 2 **SARDINIEN:** Im Jahr 2008 gab es in dem kleinen Dorf Ovodda in Sardinien fünf Hunderjährige. Ein Mix aus frischer Luft, gutem Essen und viel Bewegung scheint das Geheimnis zu sein.
- 3 **LOMA LINDE - KALIFORNIEN:** Die Bewohner des Adventisten Orts verzichten in der Regel auf Alkohol und Zigaretten ebenso wie auf Schweinefleisch und Kaninchen.
- 4 **NICOYA - COSTA RICA:** Auf der Nicoya-Halbinsel im Nordwesten Costa Ricas werden die meisten der rund 132.000 Einwohner älter als 90 Jahre. Ein wesentlicher Faktor dafür soll das Wasser sein, das besonders reich an Calcium und Magnesium ist.
- 5 **OGIMI - JAPAN:** Unter den 3.200 Einwohnern haben zwölf Menschen ein dreistelliges Alter, an die 100 weitere haben es bereits über die 90 geschafft.

BEVÖLKERUNGSANTEIL: 65 JAHRE UND ÄLTER



Die Statistik zeigt die Länder mit dem höchsten Bevölkerungsanteil über 65 Jahren im Jahr 2018. Japan und Monaco sind dabei die deutlichen Spitzenreiter. Dahinter folgen europäische Länder wie Italien, Bulgarien, Finnland oder Deutschland. Laut Eurostat ist in der EU die Lebenserwartung bei der Geburt allgemein höher als in den meisten anderen Regionen der Welt. Sie betrug im Jahr 2018 80,9 Jahre. Österreich liegt europaweit an achter Stelle bei durchschnittlich 81,8 Jahren Lebenserwartung.

Quelle: statista.de, Eurostat

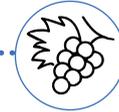


In Österreich gab es 2017

2.338.499

Pensionsbezieher

(Statistik Austria)



„Der junge Weinstock gibt mehr Trauben, der alte aber gibt besseren Wein.“

(Sir Francis Bacon)



388

Personen, die älter als 94 Jahre sind, leben in der Stadt Salzburg

(Stichtag 1.1. 2019, Magistrat Salzburg)



456.000

Menschen sind in Österreich auf Pflegeleistungen angewiesen.

(2018, www.kontrast.at)



5.700.000.000

Euro werden in Österreich jährlich für Pflege ausgegeben.

(2018, Statistik Austria)



Zur Zeit arbeiten in Österreich ungefähr

70.000

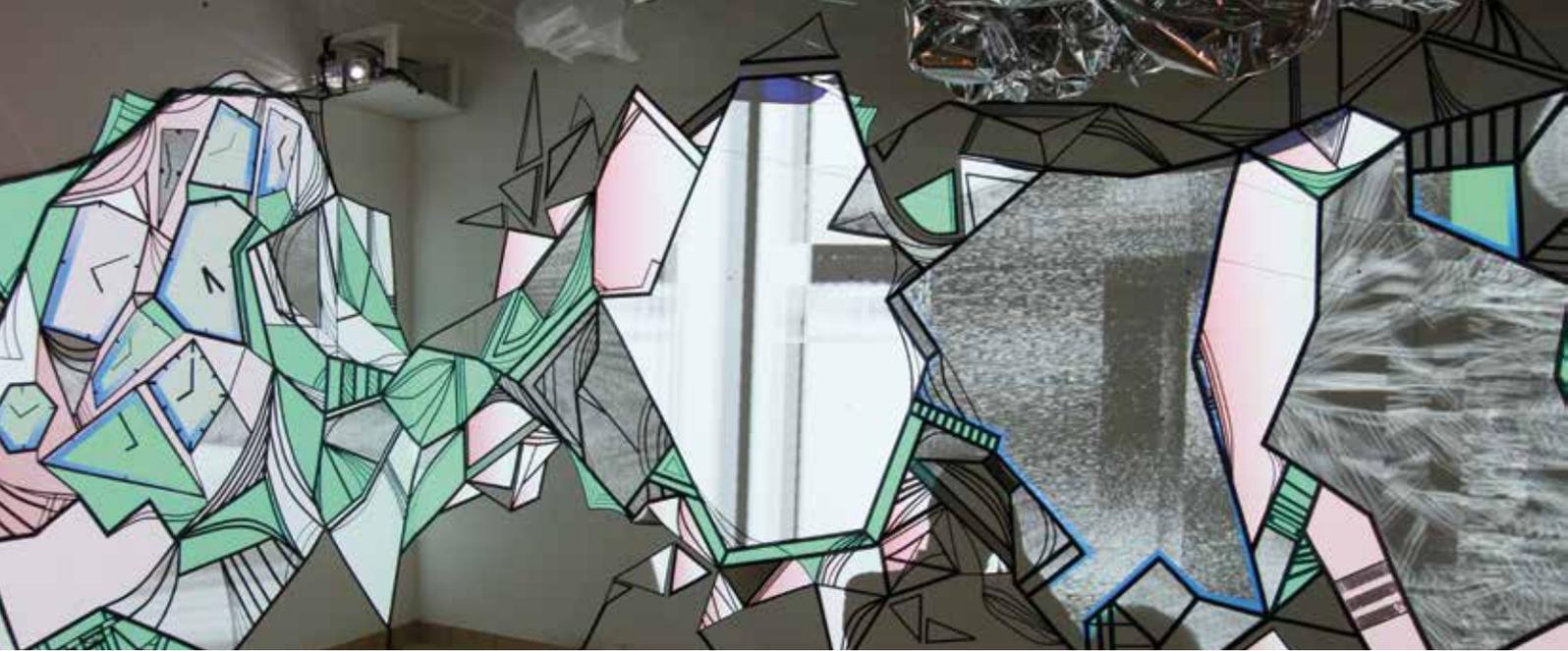
PflegerInnen

(2018, Statistik Austria)



„Das Greisenalter, das wir alle zu erreichen wünschen, klagen alle an, wenn sie es erreicht haben.“

(Marcus Tullius Cicero)



UNTERBEWUSSTE TRAUMWELTEN SICHTBAR MACHEN

LUCID ROOM

Studierende des Masterstudiengangs MultiMediaArt an der Fachhochschule Salzburg präsentierten im Rahmen des RHZM-Festivals ihr Abschlussprojekt in der Trumer Brauerei in Obertrum.

Dabei handelt es sich um eine einzigartige audiovisuelle Rauminstallation die verborgene Welten des eigenen Unbewussten erfahren ließ. Lichtimpulse, die auf das geschossene Auge treffen, regen dabei die Alpha- und Tehtawellen Tätigkeit des Gehirns an und lösen dabei traumähnliche Zustände und bewusstseinsweiternde Erfahrungen aus. Die Absolventen errichteten dazu einen Dom,



Evelyn Krieger, Teresa Biersack, David Döcker und David Maier (v.l.n.r.), begeisterten die Besucher mit ihrer Rauminstallation.

ausgestattet mit einem 3D-Audio-System, der eine Art Klangwahrnehmung ermöglicht, die im Alltag faktisch nicht vorhanden ist. Durch teils digitale Arbeiten im Raum (Tape Art, Projektion Mapping), sowie durch die Beschallung des Raumes werden Illusionen auf multimedialer Ebene geschaffen, die durch künstlerische Umsetzung das innerlich Erleb- bare nach außen tragen und sich durch Klang, Materialität, Struktur und Form kennzeichnen. Die theoretischen Grundlagen beziehen sich auf die Lehren Psychiaters und Psychoanalytikers Carl Gustav Jung. Im Näheren wird auf die Archetypen im Traum verwiesen

Fotos: AS-Media

LESETIPP FÜR DEN SOMMER

DIE TÖPFE VON BRÜSSEL

Witzig und schräg gewährt Rudolf Habringer in seinem sechsten Satirenband Einblicke in das österreichische (Un-)Wesen. Seine Figuren sind Monologisierer und Suderanten: schrullig und verrückt, borniert, blasiert oder auch einfach nur komisch, immer aber aus dem prallen Leben gegriffen. Spielerisch schlüpft der Autor in verschiedene Sprachwelten und macht sich über menschliche Schwächen lustig, ohne zu denunzieren: Skurril mit schwarzem Humor.



RUDOLF HABRINGER: DIE TÖPFE VON BRÜSSEL.
Kral Verlag, 176 Seiten, ISBN 978-3902786357
www.rudolfhabringer.at



Foto: Kral Verlag



HEIKE MARTH

Nach ihrem Studium der darstellenden Kunst am Franz Schubert Konservatorium in Wien, entwickelte Heike Marth im Rahmen von Auslandsaufenthalten, wie etwa in München oder Paris, ihren individuellen Stil. mARTH – Werke werden seither in zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland präsentiert. Aktuell stellt sie in der Queenberg Gallery in Salzburg aus. Bei ihrer strukturgebenden Acrylpachteltechnik verwendet die Salzburger Künstlerin gerne exklusive Schlagmetalle oder echtes Blattgold. Durch diese Effekte werden „Goldene Momente“ für den Betrachter eingefangen und weitergegeben. Momente also, die durch äußere Reize, als auch durch innere Impulse vom Herzen kommend, festgehalten werden. Dafür hat Heike Marth als Markenzeichen für ihre Kunst, den Begriff „Golden Art by mARTH“ geprägt. Ihr Bestreben ist es, besondere Lichtmomente, Reflexionen, Dynamik und Lebendigkeit, meist großformatig auf Leinwand zu bringen.



HEIKE MARTH

Queenberg Gallery, Makartplatz 4, 5020 Salzburg

www.queenberg.at



Fotos: Marth

Paul Mühlbauer

Marc Ferrero

M.A.3

Heike Marth

Margit Füreder

Mr. Brainwash

Günter Edlinger

**QUEEN
BERG**

art fashion gallery



EIN HIGHLIGHT DES HEURIGEN FESTSPIELSSOMMERS

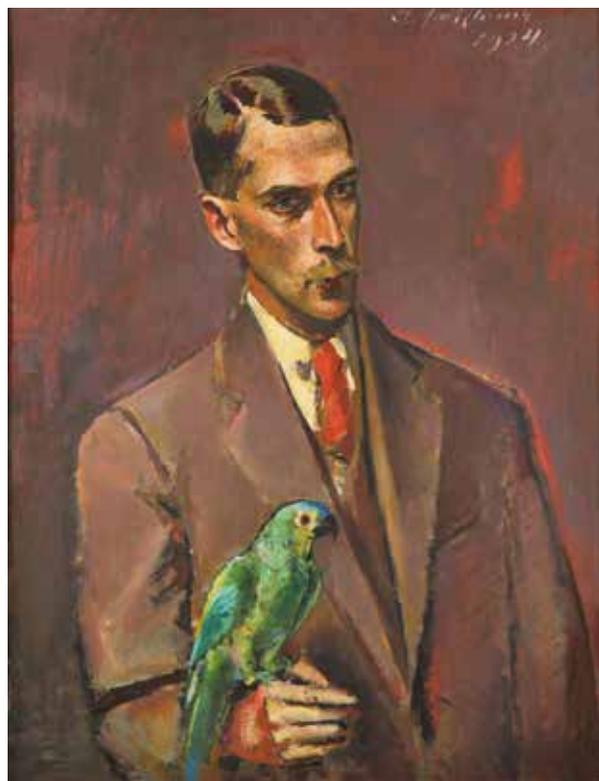
DER PINZGAU UND SEIN REICHES KUNSTSCHAFFEN

Nach der erfolgreichen Präsentation der Ausstellung mit Kunstschaffenden aus dem Lungau an drei Orten (Wien, Tamsweg, Salzburg) ist die heurige Sommerausstellung des Traklhauses unter dem Titel „Gemeinsamkeit Pinzgau“ dem großen kreativen Potential dieses Salzburger Bezirkes gewidmet. Die Schau ist vielfältig und breit gefächert, da der Pinzgau besonders viele Künstler hervorgebracht und viele weitere in seinen Bann gezogen hat, die hier wesentliche Schaffens- und Lebensjahre verbracht haben. Zu diesen gehörten neben vielen anderen auch Anton Faistauer und Alfred Kubin, von denen besondere Exponate zu sehen sein werden, die während ihrer Zeit im Pinzgau entstanden sind.

Auch das renommierte Gotik-Museum in Leogang beteiligt sich an dem Pinzgau-Schwerpunkt des Traklhauses und zwar werden vier wertvolle sakrale Holz-Figuren zu sehen sein, die zwischen dem 15. Und 18. Jahrhundert entstanden sind.

Neben diesen Zeugen des Kunstschaffens aus der Vergangenheit stehen im Fokus der Schau aber vor allem die Werke von 13 lebenden Künstlerinnen und Künstlern, die aus dem Pinzgau stammen, teils noch hier leben und arbeiten oder mittlerweile in die weite Welt hinausgezogen sind. So wird ein breiter Querschnitt des aktuellen künstlerischen Schaffens zu sehen sein, von Kreativen wie Georg Bernsteiner, Fiona Crestani, Christoph Feichtinger, Evi Fersterer, Peter Fritzenwallner, Bertram Hasenauer, Bernd Koller, Karin Pliem, Philip Patkowitzsch, PRINZGAU/Podgorschek bis Gottfried Salzmann, Anton Thuswaldner und Franto Andreas Uhl.

Dieser hochkarätig kuratierte Pinzgau-Schwerpunkt stellt somit zweifellos das Sommerhighlight der Salzburger Galerieszene in der heurigen Festspielzeit dar. Ein Termin zum Vormerken.



Anton Faistauer, Herr mit Papagei, 1924, Öl auf Holz



GEMEINSAMKEIT PINZGAU, 12. Juli bis 31. August
KUNST IM TRAKLHAUS
Waagplatz 1a, Salzburg
www.traklhaus.at

DROP-POP-ART



Mit der vom Salzburger Künstler Günter Edlinger geschaffenen „Drop Pop-Art“ Technik erhält die Kunstrichtung „Pop-Art“ ein neues Gesicht. Viele tausende per Hand gesetzte Farbpunkte, verleihen jedem seiner Werke einen besonders pastosen Farbauftrag. Die Gemälde seiner Drop-Pop-Art erhalten so besonders viel sichtbare Dreidimensionalität und Ausdruckskraft. Mit seinen Top-10 der klassischen Komponisten sowie Pop- und Rock Klassiker der jüngsten Geschichte gibt Günter Edlinger den größten Künstlern ihrer Zeit und Zunft in seinen Impasto Bildern ein neues Gesicht. Auch seine Drop-Pop-Art Interpretationen zahlreicher Disney Figuren hauchen diesen Klassikern der Comic-Geschichte neues Leben ein.

VON KLASSIK BIS JAZZ



IM FLUSS HALLEIN 30 JAHRE NACH DEM SALZABBAU

Das Ende des Halleiner Salzabbaus markiert einen tiefen Einschnitt in der Kulturgeschichte der Region. Der Künstler Wang Jixin macht diesen gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Wandel in seinen Bildern und Installationen intensiv erlebbar und begibt sich gemeinsam mit dem Musiker Matej Dzido im Salzlager auf Spurensuche nach dem Erbe des ‚weißen Goldes‘. Das Keltensmuseum führt dazu mit seiner Sonderschau ‚SalzHOCHburg‘ in die spannende Geschichte des Salzabbaus und -handels.

 **laufend bis 24. AUGUST**
PERNERINSEL HALLEIN

ST. LEONHARD MUSIKSOMMER

Seit mehr als 30 Jahren präsentiert der Musiksommer ausgewählte Programme in der Wallfahrtskirche St. Leonhard bei Tamsweg. Namhafte Solisten und Ensembles interpretieren in abwechslungsreichen Programmen Musik aus Barock und Klassik bis hin zum 20. Jahrhundert.

 **18. JULI - 29. AUGUST**
ST. LEONHARD/TAMSWEG

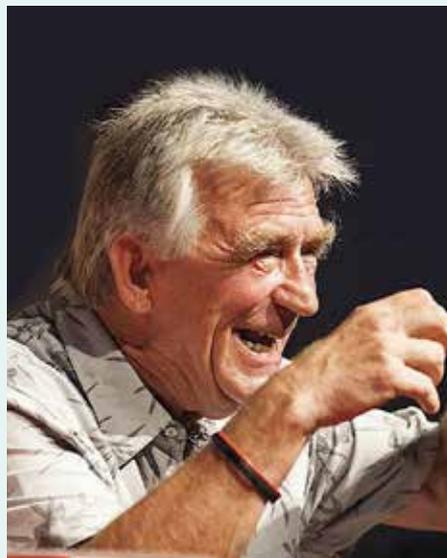


Fotos: Geoff Goldswain, Steude/MS St. Leonhard, Wang Jixin, Festspiele Golling, Chris Rogg.

40. JAZZFESTIVAL SAALFELDEN

„Interaktion“ ist der Leitgedanke des heurigen Festivals, denn die Klangwesen beginnen miteinander zu interagieren – und erzeugen dadurch neue Klangwelten. Eine Metapher für die Freude am Experiment und am Neuen, die das Jazzfestival Saalfelden seit mittlerweile 40 Jahren prägt.

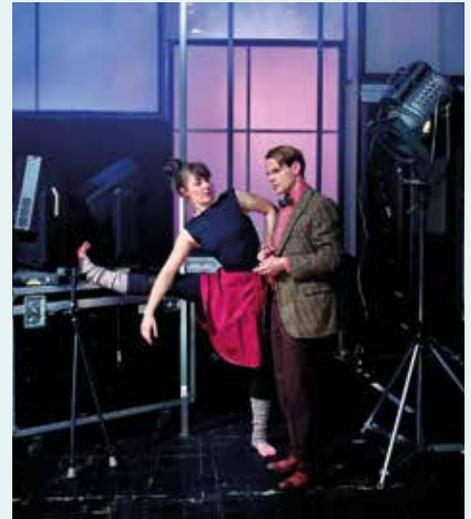
 **22. - 25. AUGUST**
SAALFELDEN/LEOGANG



FESTSPIELE BURG GOLLING HEINZ MARECEK

Ein Abend rund um das Theater. Geschichten und Anekdoten von Schauspielern, Regisseuren, Direktoren, Autoren und Bühnenbildnern. Von kleinen Missgeschicken und großen Katastrophen. Auf der Bühne, hinter der Bühne, im Souffleurkasten, in den Garderoben.

 **25. JULI**
BURGHOF ODER ZEUGHAUS GOLLING



KOMÖDIE DIE TANZSTUNDE

Der amerikanische Autor Mark St. Germain beschreibt auf witzige und einfühlsame Weise ein ungleiches Paar: Sie lehrt ihn nicht nur tanzen, sondern führt ihn ein in die Welt der Gefühle und der Phantasie und er gibt ihr wieder neuen Lebensmut. Die Tanzstunde ist dabei mehr als eine romantische Komödie, das Stück fesselt vor allem auch durch seine faszinierenden Charaktere.

 **ab 12. SEPTEMBER**
SCHAUSPIELHAUS SALZBURG

EROSTEPOST U20 POETRY SLAM SALZBURG

Ein Abend mit großen Gefühlen und kleinen Alltagsgeschichten, jedenfalls aber immer ehrlich und echt. Eine fünfköpfige Jury bewertet die Auftritte – und allen Teilnehmenden winken Preise! Außer Konkurrenz wird ein Special Guest auftreten. Und Musik kommt wieder vom DJ-Duo Hauswerk!

 **20. SEPTEMBER**
LITERATURHAUS SALZBURG



