

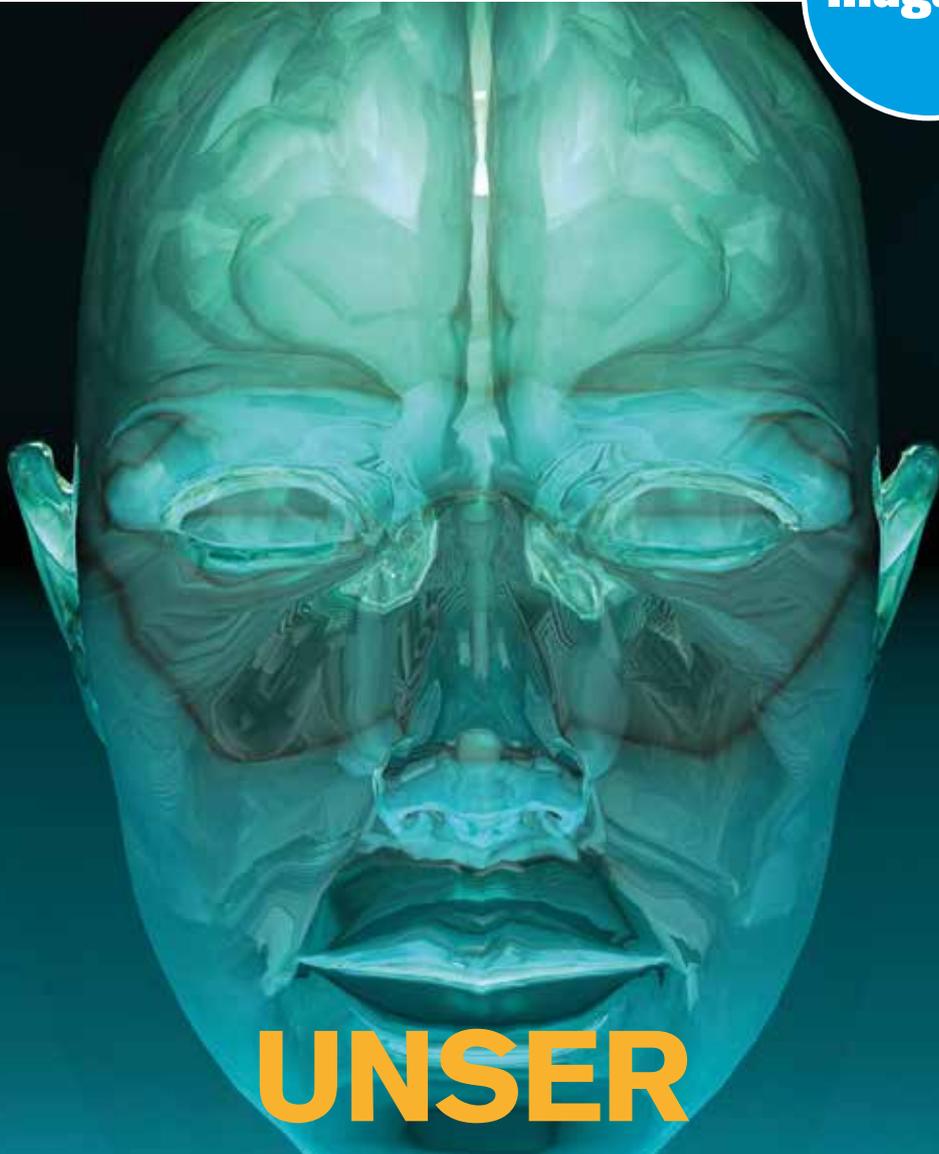


puls

12

GESUNDHEIT | MEDIZIN
WELLNESS | FREIZEIT
SALZBURG AUSGABE

magazin



UNSER UNTERBEWUSSTSEIN

ANGST, LIBIDO UND DAS ÜBERLEBEN
SIND UNSERE STÄRKSTEN EMOTIONEN

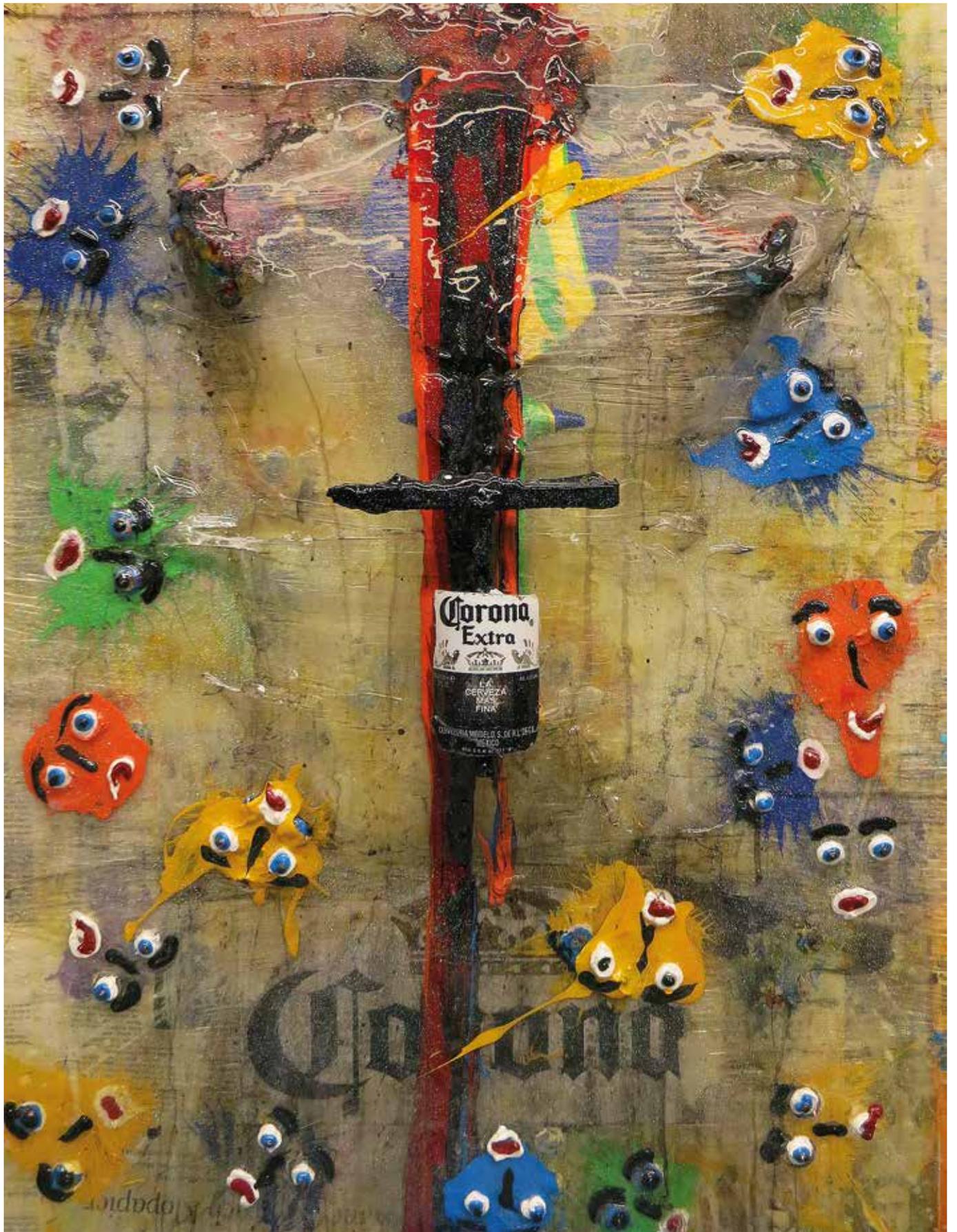
BERGWANDERN
Macht gesund
und glücklich

DR. AUFMESSER
75 Jahre Sportklinik
Radstadt & Obertauern

SCHILDDRÜSE
Früherkennung
Neue Kameratechnik

COVID 19
Dr. Paul Sungler
im Interview





Günter Edlinger
Corona, Acryl auf Leinwand, 2020

ELVIS LEBT – GANZ SICHER!

Trotz allem Wissens rund um das Faktum, das es Covid 19 gibt, feiern Verschwörungstheorien eine Blütezeit. Ob nun das 5G Netz oder Bill Gates an der Pandemie Schuld haben, die Mondlandung nie stattgefunden hat oder eben die Beerdigung von Elvis Presley eine Farce war, Verschwörungstheorien entstehen im Rahmen komplexer und schwer greifbarer Ereignisse sehr schnell. Denn einfache Erklärungen sind gefragt. Diejenigen die an Verschwörungstheorien glauben, sind meist auch nicht von Fakten zu überzeugen. Verschwörungstheorien bauen immer auf Ängsten auf. Und weil viele Menschen furchtbare Pessimisten sind, fällt es ihnen leicht, der Angstmacherei zu glauben. Der Glaube an Verschwörungstheorien entsteht dabei meist aus Unsicherheit.

Es ist so, wie wenn man etwas behauptet, um sich selbst zu rechtfertigen und zu schützen. Die Weitergabe solcher Informationen wirkt schnell ansteckend. Außenstehende werden Teil des Fehlglaubens. In sozialen Medien wimmelt es nur so von Verschwörungstheorien. Denn die aktuelle Pandemie stellt für viele Menschen einen Kontrollverlust dar. Sie werden mit vielen Informationen konfrontiert, die sie oft nicht einordnen können. In einer Zeit, in der man keine Kontrolle hat, versucht man diesen Umstand auf eine psychologische Art und Weise zu kompensieren. Verschwörungserzählungen bieten diese Mög-

lichkeit: Sie bieten Struktur, wo ansonsten Chaos ist, und man sieht Muster, wo vielleicht keine sind. Eine experimentelle Studie zeigte, dass ein stärkerer Glaube an Verschwörungstheorien mit einer Art intuitivem, nichtrationalem Denken sowie einem geringeren Maß an analytischem Denken und Offenheit einhergeht. Und daher sind Verschwörungstheorien ja auch praktisch, denn Sie transformieren uns vom Wissen zum Glauben – und glauben kann man ja bekanntlich alles. Verschwörungsgläubige, Behaupter und Verschwörungstheoretiker sind im Grunde die Langeweiler unserer Zeit. Sie tragen nichts zu Lösungen bei, sondern sitzen mit Ihrer Meinung in sich selbst fest. Bilden wir lieber durch Fakten weiter, auch wenn dies der mühevollere Weg ist.



Mag. Christoph Archet
Herausgeber & Chefredakteur
office@puls magazin.at

Christoph Archet

MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE

DIESS
ORTHOPÄDIE +
SCHUHTECHNIK

- eingewachsene Nägel
- Rollnägel
- Hühneraugen
- Druckstellen
- Fehlstellungen

Berchtesgadner Straße 11 | 5020 Salzburg
T: 0662 832131

Marktplatz 14 | 5611 Großarl
T: 06414 297

www.diess-salzburg.at

Unsere medizinische Fußpflege garantiert höchste Qualität und basiert auf größtmöglichem medizinischen Hygienestandard. Wir garantieren eine optimale Behandlung gesunder wie auch erkrankter Füße. Diese ist sowohl für Diabetiker als auch für Wundpatienten geeignet.



IMPRESSUM

PULS-MAGAZIN

Ausgabe 03/2020

Die nächste Ausgabe erscheint am 1. Oktober. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 15. Sept. 2020.

OFFENLEGUNG GEMÄSS §25 MEDIENGESETZ: Die unabhängige Berichterstattung umfasst die Themenbereiche Medizin, Gesundheit, Gesundheitspolitik, Freizeit unter besonderer Schwerpunktsetzung auf das Bundesland Salzburg.

HERAUSGEBER & MEDIENINHABER:

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

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

REDAKTION: Dr. Brigitte Gappmair, Dr. Werner Lassner, Dr. Micha Kucharczyk, Dr. Christian Obrist, Dr. Ingrid Stelmüller, Dr. Sabine Viktoria Schneider, Thomas Neuhold.

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 Vertriebskosten. Für nur 16,- Euro inkl. MwSt. erhalten Sie 4 Ausgaben/Jahr an Ihre Wunschadresse in Österreich.

MEDIENBERATUNG: Hauptbüro Anzeigenverkauf: 0699-11810847, Hermine Langwieder: 0664 240 6433, Anita Ledersberger: 0660 6314502

GRAFIK: Salzburger Werbefenster

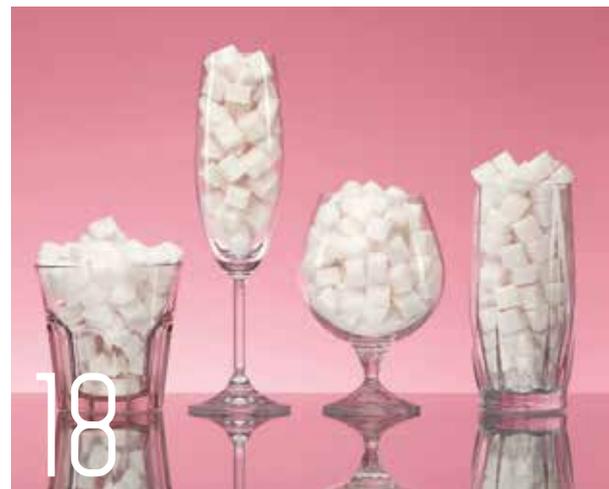
DRUCK: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn

ERSCHEINUNGSWEISE: 4x jährlich

VERTRIEB: DPD / Österr. Post AG

GRUNDLEGENDE RICHTUNG: Unabhängiges Magazin, das sich auf die Berichterstattung aus den Themenbereichen Medizin, Gesundheit, Forschung und Kultur fokussiert. Der Nachdruck, auch nur auszugsweise, sowie anderwertige Vervielfältigung sind nur mit vorheriger Zustimmung des Herausgebers gestattet. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird die geschlechtsspezifische Differenzierung nicht durchgehend berücksichtigt. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

Titelfoto: Shutterstock/Jürgen Ziewe



06 GESUNDHEIT ALS GEMEINSAMES ANLIEGEN
Vorwort von LHStv. Dr. Christian Stöchl

06 GÜTESIEGEL UNIVERSITÄTSMEDIZIN
Dr. Wolfgang Sperl

07 PFLEGEBERUFE
Mag. Daniela Gutsch

08 QUALITÄT IST EIN HOMOGENES WACHSTUM
Rektor Dr. Wolfgang Sperl fordert mehr Geld für die Forschung

09 UNIKLINIKUM UND UKH
Prävention durch Kooperation

10 MIT COVID 19 LEBEN
Dr. Paul Sungler im Puls-Interview

12 BAD VIGAUN
Das Wirbelsäulenzentrum

14 SPORTKLINIK DR. AUFMESSER
Seit 75 Jahren im Dienst der Gesundheit

16 KOMPLEXE KNIEVERLETZUNGEN
Dr. Micha Kucharczyk

17 ÄRZTE IM PORTRAIT
Dr. Christoph Dachs

18 DIABETES
Spätkomplikationen vermeiden

20 DER ULTRASCHALL IN DER RÖNTGENPRAXIS
Dr. Werner Lassner

22 DORINGER-LASSNER
Jetzt auch im Ärzteforum Hallein

23 HERNIEN
Die weichen Brüche

26 PERINATALMEDIZIN
Geburtshilfe an der SALK

29 LEBENSFREUDE KENNT KEIN ALTER
SeneCura

INHALTSÜBERSICHT



**30 DIE ARBEIT UNSERES
UNTERBEWUSSTSEINS**
Angstmuster prägen die Persönlichkeit

**Titel-
story**

32 BERÜHRUNGEN
So wichtig wie das Atmen

34 DU LÄSST MIR VIEL ZU WENIG RAUM!
Tipps für die Partnerschaft

36 KÖRPER UND SEELE IM EINKLANG
Rade Maric

37 HYPOXI®-TRAINING
Anti-Aging in den Wechseljahren

38 REHA BEI KNIETPROTHESEN
Klinikum Bad Gastein

39 SCHILDDRÜSE
Frühabklärung bei Knoten

**Schwer-
punkt**

40 SCHILDDRÜSENUNTERSUCHUNG
Neues Kamerasystem erhöht Sicherheit bei OP

44 BERGWANDERN
Macht gesund und glücklich

46 PIONIER DER ÖKOMEDIZIN
Dr. Arnulf Hartl

48 „BEWEGT IM PARK“
Kostenlose Bewegungskurse im Sommer

**50 OBSTRUKTIVES
SCHLAFAPONE SYNDROM**
Dr. Ingrid Stelmüller

52 PFLEGE-PRAKTIKANTEN
AK fordert höhere Gehälter

55 WOHTIPPS VOM BAUTRÄGER
Wirtschaftskammer Salzburg

60 VALENTINA HÖLL
Junioren-Weltmeisterin im Mountainbike-Downhill

62 WILLKOMMEN IM HÜTTENSOMMER
Wandertipps von Thomas Neuhold

64 CHRISTINE HAIDEGGER
Die Salzburger Schriftstellerin im Interview

66 100 JAHRE SALZBURGER FESTSPIELE
Salzburger Landesausstellung

GESUNDHEIT ALS GEMEINSAMES ANLIEGEN



Mit dem Ausbruch der Corona-Pandemie war auch in unserem Land schlagartig alles anders. Die darauffolgenden Wochen und Monate waren für alle extrem fordernd. Während dieser Krise waren viele Entscheidungen zu treffen. Ich bin froh, dass wir in guter Abstimmung mit den Expertinnen und Experten und insbesondere durch die aktive Zusammenarbeit aller Spitäler gut durch diese Akutphase gekommen sind. Als Gesundheits- und Spitalsreferent bedanke ich mich an dieser Stelle ganz besonders bei all jenen, die im gesamten Gesundheitsbereich, in den Spitälern sowie in der Pflege in dieser Ausnahmesituation bewiesen haben, dass die bestmögliche Gesundheitsversorgung der Salzburgerinnen und Salzburger ein wichtiges gemeinsames Anliegen ist. Nun geht es vor allem um die schrittweise Rückkehr in die Normalität, aber trotzdem immer ein Auge darauf zu haben, dass es zu keiner weiteren Infektionswelle kommt. Gemeinsam kann auch das gelingen.

Dr. Christian Stöckl
Landeshauptmann-Stv.

GÜTESIEGEL UNIVERSITÄTSMEDIZIN



Die Medizin hat in Salzburg seit der Gründung der Benediktineruniversität 1622 universitäre Wurzeln. Mit dem Start der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität 2002 und der parallelen Entwicklung der Landeskliniken mit den Standorten Landeskrankenhaus und Christian-Doppler Klinik zu einem Uniklinikum, ist in Salzburg – unter der Einbindung zahlreicher Lehrkrankenhäuser – die „Universitätsmedizin“ in ihrer Qualität für die Patientenversorgung nicht mehr wegzudenken.

Das Gütesiegel Universitätsmedizin ist ebenso von großer Bedeutung für eine hochqualitative Ausbildung der Gesundheitsberufe und besonders für den Forschungsstandort Salzburg. Die PMU zeichnet sich hier durch international verbundene, forschungsbasierte Lehre aus und hebt sich damit von anderen Privatuniversitäten mit Medizinangeboten ab. Die Kooperationen am Standort, unter anderem mit der Paris Lodron Universität und der Fachhochschule, das besondere Portfolio des Studienangebotes mit Humanmedizin, Pflegewissenschaften und Pharmazie sowie dem zweiten Standort Nürnberg, ergeben ein einzigartiges Profil mit hohem Potential zur weiteren Entwicklung.

Dr. Wolfgang Sperl
Rektor der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität



DEN PFLEGEBERUF WEITER ATTRAKTIVER MACHEN

Gerade die Corona-Krise hat einmal mehr vor Augen geführt, wie wichtig die Pflegeberufe für unser Gesundheitssystem sind. Die Salzburger Landesregierung hat vor Ausbruch der Pandemie mit der Pflegeplattform eine Offensive zur Absicherung des Pflegesystems gestartet.

Ein wichtiges Vorhaben dabei ist, die Attraktivität des Pflegeberufs mit einem Bündel an Maßnahmen zu steigern und mehr Menschen für dieses Berufsfeld zu gewinnen. Es sollte daher die sehr erfolgreiche Imagekampagne, die in Salzburg umgesetzt wurde, österreichweit ausgerollt werden. Zudem wollen wir uns um einen zweiten Standort für eine „Pflege-BHS“ – neben St. Margarethen im Lungau – für das Bundesland Salzburg bemühen und werden auch im Gehaltssystem weitere Verbesserungen umsetzen“, so ÖVP-Klubobfrau Sozialsprecherin LABg. Daniela Gutschi.

„Im komplexen Gehaltssystem der Pflegeberufe, die durch die unterschiedlichen Ausbildungsvarianten und Einsatzbereiche der Pflegemitarbeiterinnen und -mitarbeiter begründet sind, wollen wir AbsolventInnen der Pflegeausbildung auf der

Fachhochschule bei Berufseinstieg in ein höheres Einkommensschema einstufen. Wir halten das für die bessere und für die Betroffenen auf lange Sicht auch viel attraktivere Variante, als Vorschläge in Richtung Praktikaentgelt in den Ausbildungsjahren. Weiters werden jene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in der Corona-Krise besonders gefordert waren, mit einer Sonderprämie entschädigt“, führt Gutschi aus.

„Das Gehaltssystem im Pflegebereich ist in Summe betrachtet nicht unattraktiv, dennoch gibt es immer wieder Teilbereiche und Sondersituationen, in denen wir nachbessern müssen und das machen wir auch. Darüber hinaus ist die Attraktivität eines Berufs aber auch durch andere Parameter wie Arbeitsbedingungen, Jobgarantie oder Krisensicherheit definiert. Wir werden alles daran setzen, auch künftig ausreichend Pflegepersonal zur Verfügung zu haben“, so die ÖVP-Klubobfrau abschließend.



Mag. Daniela Gutschi
ÖVP-Sozialsprecherin
Klubobfrau

QUALITÄT IST EIN HOMOGENES WACHSTUM

✎ VON MAG. CHRISTOPH ARCHET

Zum Amtsantritt als neuer Rektor der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) fordert Wolfgang Sperl mehr Geld für die Forschung und strebt eine Qualitätssteigerung der Uni an.

Als Stifter der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU), Mitglied in der Curriculumsentwicklung und Universitätsprofessor für Pädiatrie ist er der Paracelsus Universität schon seit deren Gründung 2002 eng verbunden. Sperl ist als Rektor für beide Standorte der Universität, Salzburg und Nürnberg, verantwortlich. Seine Funktionen als Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Salzburg und Leiter des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin am Uniklinikum Salzburg wird er noch bis nächstes Jahr parallel zu seinem Rektorsamt wahrnehmen.

CAMPUS STÄRKEN

Erstes Ziel des neuen Rektors ist dort anzuknüpfen, wo sein Vorgänger Herbert Resch aufgehört hat. „Ich vergleiche das mit einem Staffelh Holz. Meine Intention ist es in Sachen Geschwindigkeit, Leistung und in der Qualität einen nahtlosen Übergang zu ermöglichen. Weiters möchte ich in der Forschung verdichten. Wir haben zwei Forschungszentren gebildet: Die Regenerationsforschung und neue Therapien sowie Public Health und Versorgungsforschung. Diese Schwerpunkte wollen wir mit der Paris Lodron Universität verknüpfen, aber auch mit der Fachhochschule Salzburg und anderen Partnern der Salzburger Hochschulkonferenz und dadurch den Wissensinput und -transfer steigern“, so Sperl. Sein zweites Ziel ist es den Campus-Gedanken noch viel deutlicher nach außen zu tragen. Dabei geht es um das Zusammenwachsen der Paracelsus Universität und des Universitätsklinikums Salzburg zu einem gemeinsamen Campus, unter anderem, um den Einfluss der PMU im vorklinischen und klinischen Bereich zu stärken und in der Gesamtheit beider Partner zu leben.

Geht es nach den Wünschen von Wolfgang Sperl braucht es auch mehr Geld für Forschung im Uniklinikum, etwa für Regeneration und neue Therapien. Ein weiterer Anspruch ist die Qualitätssicherung und Qualitätssteigerung. „Mir ist wichtig, dass die Qualität der Privatuniversität weiter steigt. Eine gesunde Qualitätssteigerung muss mit dem Außen und Innen einhergehen. Ich wünsche mir, dass die PMU weiter gesund wachsen darf. Und dass letztlich der Student auch seine persönliche Betreuung findet. Deshalb wollen wir nicht in die Masse gehen und in eine nicht mehr kontrollierbare Routine verfallen“, erklärt Uni-Rektor Wolfgang Sperl.



Univ. Prof. Dr. Wolfgang Sperl ist neuer Rektor der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität.

POTENZIALE NÜTZEN

Viel Forschungspotenzial sieht Sperl in einer intensiven Zusammenarbeit zwischen den PMU-Standorten Salzburg und Nürnberg mit dem Uniklinikum Salzburg und dem Klinikum Nürnberg. Sperl: „Ich glaube das Potenzial zweier großer Krankenhäuser kann man nicht hoch genug einschätzen, wenn man einzelne Fragestellungen gemeinsam untersucht. Ich denke Nürnberg und Salzburg steigern das Universitätsmedizinpotenzial. Durch die größeren Fallzahlen beider Standorte, etwa im Bereich der Geburtenforschung, kann die Universität unkompliziert Untersuchungen anstellen, mit denen man in einer Liga mit Weltgrößtstädten liegt. Dieses Potenzial muss man nutzen.“



UNIKLINIKUM UND UKH INTENSIVIEREN ZUSAMMENARBEIT

In der akuten Covid-Phase 1 wurde das Haus A (Chirurgie West) am Uniklinikum Campus LKH zum Akutspital für nicht infizierte Patienten im Salzburger Zentralraum umfunktioniert. Damit konnte die Uniklinik für Orthopädie und Traumatologie ihre Leistungen nur mehr eingeschränkt anbieten. Daher übernahm das UKH zentral für den Salzburger Zentralraum die weitgehende Versorgung von Unfallpatienten. „Die Zusammenarbeit zwischen den beiden Häusern und Trägern hat sich bestens bewährt. Daher wird sie nun in der Phase 2 fortgesetzt, in der es um das schrittweise und koordinierte Hochfahren der Leistungen in den Spitälern geht“, betonen Paul Sungler, Geschäftsführer der Salzburger Landeskliniken, und Herbert Koutny, Direktor der AUVA-Landesstelle Salzburg.

PRÄVENTION DURCH KOOPERATION

An den beiden Standorten mussten während der Covid-Phase 1 insgesamt 1000 geplante Eingriffe verschoben werden. Gleichzeitig rechnen Wolfgang Voelckel, Ärztlicher Leiter des UKH, und Thomas Freude, Primar der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie, ab der Öffnung der Grenzen und dem Beginn der Urlaubssaison mit einem deutlichen Anstieg an akuten Unfallpatienten. Nur durch eine intensivere Kooperation kann eine adäquate Versorgung gesichert werden. „Wir verstehen uns als ein Traumazentrum und haben in enger Abstimmung eine gute Lösung gefunden“, betont Voelckel.

UNBÜROKRATISCHE ZUWEISUNG

Konkret wird es für akute Trauma-Patienten Aufnahme tage an den jeweiligen Standorten geben, die dem Roten Kreuz kommuniziert werden: Akut Verunfallte werden in Wechsel an geraden und ungeraden Tagen ins Uniklinikum beziehungsweise ins UKH eingeliefert. Arbeitsunfälle werden gemäß Auftrag tagesunabhängig immer am UKH behandelt.

„Bei größeren Unfällen mit mehreren Verletzten stimmen wir uns so wie bisher unbürokratisch ab, wohin welche Patienten gebracht werden sollen. Fälle mit speziellen Verletzungen, die weitere Fachdisziplinen wie beispielsweise die Herzchirurgie erfordern, und besonders betagte Patienten mit schweren Vorerkrankungen werden generell im Uniklinikum versorgt“, erklärt Freude.

Diese Weiterentwicklung der Zusammenarbeit setzt in Salzburg eine bereits mehrjährige Tradition fort: 2010 wurde das Uniklinikum, 2014 dann auch das Unfallkrankenhaus von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie als überregionales Traumazentrum zertifiziert.

2014 wurde das Traumanetzwerk ins Leben gerufen, in das alle unfallchirurgischen Kliniken des Bundeslandes und der angrenzenden Regionen eingebunden sind.

Dank des Traumanetzwerks sind die Überlebens-Chancen für schwerstverletzte Patienten deutlich gestiegen. Sie liegen nun im Bundesland bei mehr als 90 Prozent und damit über dem internationalen Benchmark.



*Prim. Univ.-Prof. Dr. Thomas Freude
Vorstand der Universitätsklinik für
Orthopädie und Traumatologie*



*Prim. Univ. Prof. Dr. Wolfgang Voelckel
Ärztliche Leitung UKH-Salzburg,
Abteilungsleitung Anästhesie und
Intensivmedizin*

www.traumanetzsalzburg.at



■ **PRIV.-DOZ. DR. PAUL SUNGLER IM INTERVIEW:** Wir werden die Krankheit besser kennenlernen. Entweder es gibt in eineinhalb Jahren eine Impfung oder es gibt ein Medikament dagegen, sagt Sunzler im Gespräch mit PULS-Herausgeber Christoph Archet.

COVID-19

„WIR LERNEN DIESE ERKRANKUNG ERST KENNEN“

Im PULS-Interview erklärt SALK-Geschäftsführer Paul Sunzler warum uns Covid-19 noch lange begleiten wird. Einen zweiten Lock-Down werde es nicht geben, meint der Klinik-Boss.

SUNGLER: Generell ist es so, dass wir ganz bewusst nicht von einer Post-Covid Phase sprechen, weil uns Covid 19 noch lange begleiten wird. Wenn wir die Phase 1 als Krisenphase bezeichnen wollen, sind wir jetzt in der Phase 2, wo wir nicht zur Normalität zurückkehren können.

Welche Schritte werden gesetzt, um die sogenannten Normalkapazitäten zu erreichen?

SUNGLER: In der Bevölkerung herrscht oft eine Vorstellung, es gäbe jetzt keine Infizierten mehr im Krankenhaus und daher können wir so tun als sei nichts gewesen und wir fahren die

Landeskliniken wieder mit 100 Prozent hoch. Das ist ein Irrglaube und geht aus verschiedenen Gründen nicht.

Wir müssen weiterhin eine Art Beobachtungs- und Abklärungsstation vorhalten. Die ist mit derzeit bis zu 35 Patienten belegt. Das heißt, wir müssen 1,5 Stationen für Patienten vorhalten, die zu uns mit unterschiedlichsten Beschwerden kommen. Das geht vom Verdacht auf Herzinfarkt über Durchblutungsstörungen, bis hin zu abdominellen Beschwerden. Wenn diese Menschen Fieber haben, müssen diese abgestrichen werden. Das dauert vier Stunden. Für diese Phase müssen wir die Patienten in diesem eigens geschaffenen Bereich unterbringen, bis wir sie richtig transferieren können. Wir haben auch Schnelltests,

dennoch brauchen wir eine Anlaufstation. Schon diesbezüglich können wir nicht zur Normalität zurückkehren. Was wir versuchen ist, dass wir hier am Standort des Universitätsklinikums im Schnitt zwischen 75 bis 80 Prozent der ehemaligen Bettenzahlen stemmen können. Die Operationssäle in der Chirurgie West sind wieder alle in Betrieb. In der Christian-Doppler-Klinik, sind wir schon wieder auf 94 Prozent der Bettenkapazität gelangt.

Warum können die Spitäler nicht auf Knopfdruck auf 100 Prozent Leistung hochgefahren werden?

SUNGLER: Der Covid-Verdachtsbereich ist mit einer eigenen Ambulanz versehen, die Container am Gelände sind dazu mit einem eigenen Computertomographen ausgestattet. Das ist alles sehr personalintensiv.

Wie sieht die Personalsituation generell aus?

SUNGLER: In einzelnen Bereichen, wie dem Pflegebereich, könnten wir Stellen nachbesetzen. Auch im Operationsbereich bräuchten wir mehr Personal in der Pflege. Es tut uns sehr weh, dass von Seiten des Bundesministeriums wenig weitergeht, was die operationstechnischen Assistenzberufe (OTA) angeht, die in Deutschland gang und gäbe sind, aber bei uns nicht auf der Prioritätenliste des Gesundheitsministers ganz oben stehen. Ebenfalls müssen wir im Bereich der Anästhesie Schulungen durchführen, um die benötigten Personalkapazitäten zu bewerkstelligen.

Falls eine zweite Welle kommt, wie wird darauf reagiert, zentral oder dezentral?

SUNGLER: Wenn Patienten nicht schwer krank

sind, können sie natürlich in den jeweiligen nächsten Häusern bleiben und werden dort behandelt. Es gibt einen detaillierten Plan ab der Phase O (weniger als fünf Infizierte). Und je nachdem wie die Verdoppelungszahlen losgehen, wissen wir ganz genau, wie wir Schritt für Schritt wieder in den Covid-Modus hochfahren.

Wie ändern sich die Besuchsregelungen?

SUNGLER: Es gab eine Lockerung dergestalt, dass ein Besucher pro Tag kommen kann. Das heißt, die wichtigsten Bezugspersonen können wieder eingelassen werden. Es gibt in unseren Landeskliniken Hallein, St. Veit und Tamsweg bestimmte Besuchszeiten. Wir haben auch einen Anmeldemodus, um etwa nicht zu viele Besucher gleichzeitig in einem Vierbettzimmer zu haben. Die Temperaturkontrolle an den Eingängen wird dazu weiter bestehen bleiben. Bei psychisch instabilen Patienten werden wir möglicherweise eigene Regelungen finden.

Wie sehen Sie die Zukunft im Zeichen von Corona?

SUNGLER: Mir ist es wichtig, dass die Bevölkerung erkennt, dass wir mit Corona leben werden müssen. Und, dass wir es als Bevölkerung – und hier haben sich die Salzburger wirklich extrem gut geschlagen – es selbst in der Hand haben, wie eine zweite Welle aussieht.

Ob diese eher hoch oder niedrig bleibt. Ein Lock-Down, wie wir ihn gehabt haben, wird so nicht mehr möglich sein. Das stehen wir wirtschaftlich nicht durch. Ich glaube daher, dass wir lernen müssen, mit dieser Situation zu leben. Wir müssen auch lernen, dass es gewisse Einschränkungen gibt und dürfen nicht auf gründliches Händewaschen vergessen.



Die Dynamik der Erkrankung ist eine völlig andere als jene der Influenza, denn Covid-19 hat eine viel längere Inkubationszeit und daher ist eine mögliche Ansteckungsgefahr viel länger und größer.“

*Priv.-Doz. Dr. Paul Sungler
Geschäftsführer der SALK -
Gemeinnützige Salzburger Landesklini-
ken Betriebsgesellschaft mbH.*



Lern, wie du Gesundheit und Schönheit zu deinem Beruf machst.

- Informationsabend Massageausbildungen – Mi, 30.09.20, 18.00 Uhr, WIFI Salzburg
- Informationsabend Ordinationsassistenz – Mi, 07.10.20, 18.00 Uhr, WIFI Salzburg
- Ausbildung zur Ordinationsassistenz – 15.01.–08.07.21, Fr 16.00–20.30, Sa 9.00–17.00 Uhr, WIFI Salzburg
- Up-Date Wundmanagement – 16.04.–07.05.21, Fr 16.00–20.00, Sa 8.30–16.30 Uhr, WIFI Salzburg



Infos & Anmeldung:
info@wifisalzburg.at
T 0662 8888-411

WIFI. Wissen Ist Für Immer. | wifisalzburg.at

KOMPETENT, UMSICHTIG UND PATIENTENORIENTIERT:

WIRBELSÄULENZENTRUM IM MEDIZINISCHEN ZENTRUM BAD VIGAUN



DR. STEPHAN EMICH
Facharzt für Neurochirurgie,
Facharzt für Unfallchirurgie



DR. HELMUT HIERTZ
Facharzt für Neurochirurgie,
Präsident der Österreichischen
Gesellschaft für Wirbelsäulenchirurgie

**MEDIZINISCHES ZENTRUM
BAD VIGAUN**

Karl-Rödhammer-Weg 91,
5424 Bad Vigaun,
Tel.: +43(0)6245 8999-0

www.badvigaun.com

Die Ärzte des Wirbelsäulenzentrums im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun wollen die Angst vor Operationen nehmen. Ein Eingriff ist immer der letzte Schritt, wenn konservative Therapien keine dauerhafte Besserung bringen. Oft gibt schon eine kleine Operation die Lebensqualität zurück.

Es sind Symptome, die Mediziner unter dem Begriff „Schaufensterkrankheit“ zusammenfassen: starke, oft stechende Schmerzen in den Waden- und Oberschenkeln, die besonders beim Gehen in der Ebene auftreten. Dazu kommen Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, Gangstörungen oder Schwächegefühle in der Beinmuskulatur. Bleibt man stehen, lässt der Schmerz nach. Die „Schaufensterkrankheit“ ist nur eines von vielen Krankheitsbildern, mit denen Patientinnen und Patienten im Wirbelsäulenzentrum des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun bestens aufgehoben sind. Wer Schmerzen in der Wirbelsäule oder in den Beinen hat, sollte darauf reagieren und zum Arzt gehen, raten die Spezialisten des Wirbelsäulenzentrums, die Neurochirurgen Dr. Helmut Hiertz und Dr. Stephan Emich. Besonders, wenn Schmerzen über einen längeren Zeitraum anhalten und vielleicht sogar mit Lähmungen oder neurologischen Ausfällen einhergehen, sei das ein Alarmsignal, betonen die Mediziner. „Wichtig ist, dass das Krankheitsbild ernst genommen, genau abgeklärt und adäquat behandelt wird“, stellt der Wirbelsäulen-Spezialist Helmut Hiertz fest.

HOHE MEDIZINISCHE KOMPETENZ

Mit ihrer langjährigen Erfahrung kümmern sich die Fachärzte am Wirbelsäulenzentrum umsichtig um die Anliegen der Patienten, erstellen eine fundierte Diagnose und wählen die für die jeweilige Situation am besten geeignete Behandlungsmöglichkeit. „Uns ist es wichtig, die Schmerzsitu-



■ **ZENTRUM BAD VIGAUN.** Die Privatklinik hat sich mit ihrem renommierten ärztlichen Team auf Erkrankungen des Bewegungsapparats, der Wirbelsäule sowie Gelenkprobleme spezialisiert.

ation zu lindern und den betroffenen Menschen damit ihre Mobilität und ihre Lebensqualität zurückzugeben“, sagt Emich. Die Operation ist immer der letzte Schritt. „Zuvor versuchen wir konservative Behandlungsmöglichkeiten. Bringt das keinen dauerhaften Erfolg, ist eine Operation sinnvoll“, erläutert Hiertz. Oft bringe schon ein kleiner Eingriff eine deutliche Besserung. Bei der „Schaufensterkrankheit“ ist das beispielsweise eine Beseitigung der Einengung der Lendenwirbelsäule.

NETZWERK FÜR BESTE BEHANDLUNGSQUALITÄT

Das Medizinische Zentrum Bad Vigaun bietet Patientinnen und Patienten viele Vorteile: Privatklinik, Rehabilitationszentrum, Gesundheitshotel und Heiltherme sind unter einem Dach. Vom Erstgespräch über Behandlung und Therapie werden die Betroffenen von einem ärztlichen und therapeutischen Team begleitet. Das sorgt für kurze Kommunikationswege und optimale Betreuung ab dem ersten Tag des Aufenthalts. Beste Voraussetzungen, um schnell wieder mobil zu werden.



OPERATIONEN EINFACH ERKLÄRT

DER VERENGTE WIRBELKANAL

Eine Spinalkanalstenose ist eine Einengung des Wirbelkanals, in dem das Rückenmark verläuft. Knöchernen Auswüchse oder Weichteile können auf die dort befindlichen Nerven drücken und starke Schmerzen verursachen. Wie funktioniert so eine Operation im Lendenwirbelbereich?

UMFASSENDE DIAGNOSE

Basis jeder Operation ist eine umfassende Diagnose mit Hilfe bildgebender Verfahren sowie einer neurochirurgischen Untersuchung. Bei einer Spinalkanalstenose ist – vergleichbar mit einem verstopften Rohr – die Durchlässigkeit des Wirbelkanals gestört. Meist sind Knochenverdickungen oder -anbauten, die sich im Lauf der Zeit bilden, die Ursache für die Einengung des Kanals. Aber auch Arthrose, Wirbelgleiten oder Verdickungen von Bändern der Wirbelsäule können den Nerv einschränken.

Die Wirbelkanalstenose tritt häufig im Bereich des vierten und fünften Lendenwirbels oder der Halswirbelsäule auf. Ziel einer Operation ist es, die Engstelle zu weiten und dem Nerv wieder genügend Platz zu geben.

DIE OPERATION

Die Freilegung eines Nervs der Lendenwirbelsäule ist heute ein Routineeingriff und wird unter Vollnarkose oder Spinalanästhesie mikrochirurgisch gemacht. Der Operateur legt nach einem

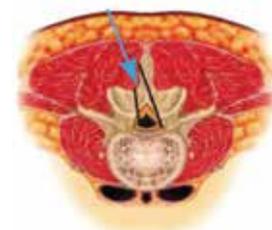
kleinen Hautschnitt den betroffenen Bereich der Lendenwirbelsäule frei und entfernt unter dem Mikroskop das Gewebe, das den Nerv einengt. Besonders schonend ist ein einseitiger Zugang, bei dem über die Mitte tunnelierend auch die Gegenseite vollständig druckentlastet werden kann. „Sind mehrere Bandscheibenhöhen betroffen, so wird durch ein Abwechseln der Zugangsseiten die Operationsbelastung gleichmäßig auf beide Seiten verteilt“, führt Neurochirurg Stephan Emich aus. Gewöhnlich klingen dann die in die Beine ausstrahlenden Schmerzen rasch ab.

FEHLSTELLUNGSKORREKTUR

Besteht eine Überbeweglichkeit der Wirbelsäule, braucht es eine zusätzliche Fixierung mittels Verschraubung oder Implantat. Die Bildung von knöchernen Auswüchsen ist nämlich meist auf Mikroinstabilitäten in der Wirbelsäule zurückzuführen, erläutert Neurochirurg Helmut Hiertz. Der Körper versucht, durch die Neubildung von Knochen der Instabilität entgegenzuwirken. Manchmal ist es auch nötig, eine Fehlstellung der Wirbelsäule zu korrigieren, damit der Druck auf den Nerv dauerhaft verhindert wird. Je nach individueller Situation dauert die Operation zwischen einer und sechs Stunden. „Der Eingriff bedeutet nicht, dass die Patientinnen und Patienten, nach der Operation komplett schmerzfrei sind“, beobachtet Hiertz: „Aber der Eingriff bringt eine deutliche Verbesserung und damit mehr Lebensqualität.“



Höchstgradige Wirbelkanalverengung.



Zugang der over-the-top Technik zur vollständigen Dekompression beider Seiten.



Normale Weite des Wirbelkanals.

MEDIZINISCHES ZENTRUM BAD VIGAUN

Karl-Rödhammer-Weg 91,
5424 Bad Vigaun,
Tel.: +43(0)6245 8999-0

www.badvigaun.com



■ Die ambulante Rehabilitation mit einer gezielten Remobilisation, ist eine der Kernkompetenzen der Klinik Dr. Aufmesser. Spezialisten für Sport- und Unfallchirurgie. Wir haben alles im Haus um nach Sportverletzungen wieder fit zu werden, Physiotherapie, ambulante Rehabilitation und Computertomographie.

75 JAHRE SPORTKLINIK RADSTADT-OBERTAUERN DR. AUFMESSER



„Neben der optimalen medizinischen Versorgung tragen wir durch unsere pflegerische Betreuung dazu bei, dass Sie sich während Ihres Aufenthaltes verstanden und geborgen fühlen.“

Dr. Doris Aufmesser

„Wohlbefinden spielt eine ganz wesentliche Rolle im Genesungsprozess. In unserem Haus steht der Patient seit jeher im Mittelpunkt unseres Tuns“, hat Dr. Doris Aufmesser auch in dritter Generation ihren Auftrag klar vor Augen.

Eines hat sich in den letzten 75 Jahren nicht verändert: „Unsere Aufgabe, Menschen bestmöglich zu helfen, medizinisch zu versorgen und zu pflegen. So sind wir glücklich seit mehr als einem Dreivierteljahrhundert unseren Beitrag zur bestmöglichen medizinischen Versorgung im Pongau zu leisten“, erklärt Doris Aufmesser, Ärztin und Geschäftsführerin der Sportklinik Dr. Aufmesser. Begonnen hat die Entwicklung der medizinischen Versorgung durch die Familie Dr. Max Aufmesser bereits 1945, als eine Ordination für Allgemeinmedizin in Radstadt und Obertauern gegründet wurde. Die beiden Standorte gingen mit der Erweiterung des Schigebietes Obertauern einher, wodurch vor Ort eine erste Versorgung nach Schiunfällen gewährleistet war. „Mein Großvater hat damals klein angefangen und zu Beginn

in Obertauern in einem Hotelzimmer ordiniert und erst in späteren Jahren ein Haus für die Ordination errichtet“, weiß Aufmesser. Mit dem Wachstum des Tourismus ist auch der Bedarf an medizinischer Versorgung weiter gestiegen. Daher wurde 1957 eine eigene Krankenanstalt in Radstadt gegründet, um die Versorgung der Patienten umfassend zu ermöglichen. So wurden stationäre Aufnahmen möglich und es konnten Operationen durchgeführt werden. „Mein Vater, Dr. Werner Aufmesser und mein Onkel, Dr. Harald Aufmesser waren auch Allgemeinmediziner. Beide haben ebenfalls einen Kassenvertrag für die hausärztliche Versorgung erhalten und die Krankenanstalt und Ordinationen konsequent weitergeführt und ausgebaut“, schildert die Medizinerin die weitere Entwicklung. Die größten Veränderungen sind jedoch nicht immer von außen sichtbar – sie finden

sich in 75 Jahren vor allem in fachlicher und organisatorischer Weiterentwicklung wieder.

In den letzten Jahren wurde die Räumlichkeiten für Mitarbeiter, Untersuchungen und Verwaltung sukzessive modernisiert sowie ein neues Gebäude für die Kinderbetreuung gebaut. „Wir haben eine Betriebsstagesstätte für bis zu 12 Kinder eingerichtet. Ebenso wurden ein neuer großer Schulungs- und Seminarraum ausgestattet und die Anmeldung neu gestaltet“, so Aufmesser weiter. Im Zuge der Coronakrise hat man aktuell auf ein neues noch effizienteres Terminsystem umgestellt um mehr Zeit für den Patienten aufbringen zu können. Die Bildgebung und Befundbesprechungen werden somit noch effektiver.

DIE SPEZIALISTEN FÜR SPORT- UND UNFALLCHIRURGIE

Das Operationsspektrum umfasst heute – mit Ausnahme von Hüft- und Oberschenkelbrüchen – die Versorgung sämtlicher Verletzungen der Extremitäten wie Arme und Beine. Auch die Nachbehandlung mit einem Facharzt und Physiotherapie ist im Haus Aufmesser möglich. Das Haus in Radstadt ist spezialisiert auf die Abklärung, Diagnostik und die akute Versorgung von Sport- und Freizeitunfällen. Jetzt im Sommer bereitet man sich in der Krankenanstalt Dr. Aufmesser auf Verletzungen aufgrund von Freizeitunfällen vor. Bergsteiger, Wanderer und Mountainbiker zählen in der Sportregion Pongau oftmals zu den Betroffenen. Die Verletzungsmuster unterscheiden sich dabei von jenen aus dem Wintersport. Vor allem Schulter- und Knieverletzungen sowie Frakturen im Bereich des Schlüsselbeines und der Handgelenke, werden von den Spezialisten des Dr. Aufmesser-Teams operiert und therapiert.

„Der große Vorteil bei uns ist, dass wir im Sommer das gleiche Angebot vorhalten können aber mit geringerem zeitlichen Druck als im Winter“, erklärt Klinikgeschäftsführerin Doris Aufmesser. Im Sommer bietet man in verstärktem Umfang Trainingsberatung und Leistungsdiagnostik an. Es handelt sich um ein ganzheitliches Betreuungspaket vor allem für Hobbysportler.

MEDIZINISCHE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Denn Gesundheit ist die unabdingbare Voraussetzung für sportliche Höchstleistung. Zur Wahrung beziehungsweise Wiederherstellung der Gesundheit der Aktiven gehören präventiv ausgerichtete sportmedizinische Untersuchungen. Leistungsdiagnostik sowie Beratung und Betreuung einschließlich einer medizinischen Behandlung im Sinne von Regeneration und Rehabilitation sind ebenso Bestandteil der umfassenden sportärztlichen Versorgung im Breitensport.

Bei der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik, die Leistungsfähigkeit bestimmt sowie die körperliche Belastbarkeit überprüft. „In einem ausführlichen Anamnesegespräch eruieren wir im Vorfeld mögliche Risikofaktoren und besprechen bereits bestehende Vorerkrankungen. Bei der Untersuchung selbst wird unter Belastung das Herz-Kreislaufsystem getestet. Es wird festgestellt, welche Belastungen gesundheitlich unbedenklich und förderlich sind, und welche eine Gefahr darstellen“, erklären die Experten des Hauses Aufmesser.

Vorrangiges Ziel ist es, nach einer Verletzung, mit einer optimalen Pflege die Mobilisation und Selbstständigkeit zu fördern und zu aktivieren. Dies wird im Haus Dr. Aufmesser mit Verständnis, Toleranz und Rücksichtnahme in angenehmer Atmosphäre erreicht.

SPORTKLINIK RADSTADT-OBERTAUERN DR. AUFMESSER

Standort Radstadt
Judenbühl 3
5550 Radstadt
radstadt@aufmesser.at
Telefon: +43 (0) 6452-7501

Standort Obertauern
Römerstraße 54
5562 Obertauern
obertauern@aufmesser.at
Telefon: +43 (0) 06456-7298

www.aufmesser.at



DR. AUFMESSER
Allgemeinmedizin • Sport- und Unfallmedizin



SPORTKLINIK DR. AUFMESSER

- Sport- und Unfallchirurgie
- Vorsorgeuntersuchung
- Elektrokardiogramm - EKG
- Laboruntersuchungen
- Impfungen & Impfberatung
- Mutter-Kind-Pass
- Lungenfunktionsdiagnostik
- Physiotherapie
- Magnetresonanztomographie
- Sportärztliche Ergometrie
- Führerscheiuntersuchung
- Tauglichkeitsuntersuchungen
- Reisemedizinische Beratung
- 24h Blutdruckmessung
- Röntgen
- Computertomographie

KOMPLEXE KNIEVERLETZUNGEN

✎ VON DR. MICHA KUCHARCZYK

unhappy triad – Kombinationsverletzungen des Knies nehmen durch moderne Shitechnik zu.



Dr. Micha Kucharczyk
 Facharzt für Unfallchirurgie an der
 Sportklinik Dr. Aufmesser in Radstadt und
 Teamarzt der ÖSV Ski Alpin-National-
 mannschaft

In meiner Praxis und Tätigkeit als Sporttraumatologe bin ich täglich mit der Behandlung von Knieverletzungen konfrontiert. Dabei hat sich das Verletzungsmuster in den vergangenen Jahren deutlich geändert. Insbesondere durch die verbesserten und aggressiveren Materialeigenschaften in der Skiindustrie haben komplexe Knieverletzungen deutlich zugenommen.

Gerade wenn solche komplexen Kombinationsverletzungen auftreten, ist nach der raschen exakten Diagnostik die fachgerechte operative Versorgung unabdingbar, um für den Patienten die besten Voraussetzungen zu schaffen, schnell wieder ins Training einsteigen zu können und die sportliche Belastung zu steigern.

Im Rahmen eines Schiunfalls kommt es häufig zu einem Rotationstrauma in Kombination mit einer extremen Rückenlage, wobei es zu einem reflektorischen Anspannen der Extensoren kommt, um einen Sturz zu vermeiden. Solch ein Trauma kann zu einer Ruptur des vorderen Kreuzbandes führen, bei entsprechender Rotationskrafteinwirkung in Kombination mit einer Ruptur oder Teilruptur des medialen Seitenbandes und Verletzungen am Meniskus. Diese Kombinationsverletzung wird als komplexe Knieverletzung oder „unhappy triad“ bezeichnet.

DIAGNOSE UND THERAPIE

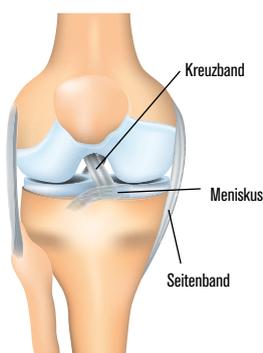
Die rasche und korrekte Diagnostik ist entscheidend für den optimalen Therapieerfolg. Zuerst erfolgt die klinische Untersuchung, wobei ein Kniegelenkserguss sowie die Instabilität des vorderen Kreuzbandes mit dem Lachman-Test und dem vorderen Schubladen-Test diagnostiziert wird. Hierbei lässt sich im Fall einer Kreuzbandruptur eine vermehrte ventrale Translation der Tibia gegen das Femur feststellen. Eine mediale Seitenbandruptur wird durch eine vermehrte mediale Aufklappbarkeit diagnostiziert. Als nächster diagnostischer Schritt wird eine MRT-Untersuchung des Kniegelenkes durchgeführt, um die Diagnose der Bandverletzung zu sichern und weitere

Begleitverletzungen zu detektieren, insbesondere Meniskus- und Knorpelverletzungen. Eine Kreuzbandruptur in Kombination mit weiteren substantiellen Gelenksverletzungen stellt eine komplexe Kniegelenksverletzung und somit eine absolute dringliche OP-Indikation dar. Nur im Rahmen der primären operativen Versorgung können komplexe Meniskusrupturen mit meniskuserhaltenden Verfahren behandelt werden. Dies ist insbesondere für das Verzögern einer Arthroseentstehung entscheidend.

Mittels arthroskopischer Operation wird das vordere Kreuzband mit einem autologen Sehnen-
 transplantat ersetzt, ebenso wird ein gerissenes Seitenband gegebenenfalls durch stabilisierende Nähte oder Schrauben rekonstruiert und abhängig von der Rissform der Meniskus mit speziellen Refixationsverfahren stabilisiert oder teilweise entfernt.

Die Nachbehandlung der komplexen Knieverletzung ist individuell abhängig vom Verletzungsmuster, von der erfolgten operativen Therapie und den physischen Voraussetzungen des Patienten. In allen Fällen ist allerdings eine Limitierung der Kniemobilität mittels Schiene für 4-6 Wochen sowie eine nachfolgende professionelle aktive Physiotherapie unbedingt notwendig, um die sportliche Belastungsfähigkeit wieder herzustellen. Die Rehabilitationszeit nach einer komplexen Knieverletzung beträgt bis zur vollständigen Belastbarkeit ca. 6 – 12 Monate.

www.aufmesser.at



FOLGEN EINES VORDEREN KREUZBANDRISSES FÜR DAS KNIEGELENK:

- vermehrte ventrale Translation
- vermehrte Innenrotation des Unterschenkels
- erhöhte Inzidenz sekundärer Meniskus- und Knorpelschäden, somit frühzeitige Arthroseentwicklung.

Die Kombinationsverletzung Kreuzbandruptur mit einer medialen Seitenbandruptur bedingt zusätzlich zur ventralen Instabilität eine mediale Instabilität.

EMPATHIE UND ERFAHRUNG SIND DIE SÄULEN DER BEZIEHUNG

MR Dr. Christoph Dachs ist Allgemeinmediziner in Rif und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin.



Dr. Christoph Dachs ist ein großer, freundlicher Mann mit lächelnden Augen. Empathie ist für ihn, den erfahrenen Arzt, eine der wichtigsten Wesenszüge im Leben und im Beruf. Denn die Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellungen anderer Menschen einzufühlen, macht es möglich, aufmerksam, zugewandt, konzentriert und interessiert zuzuhören und den anderen zu verstehen. Für Dachs eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen, um seinen Beruf ausüben zu können. Begonnen hat Christoph Dachs seine Karriere nach seinem Studium im Unfallkrankenhaus Salzburg. Er absolvierte seinen Turnus im KH der Barmherzigen Brüder Salzburg, im KH Hallein und beendete ihn im Landeskrankenhaus. Er eröffnete 1990 in Hallein-Rif seine eigene Praxis die er zunächst als Wahlarzt, ab 1994 als Kassenarzt führte. 2010 gründete er eine Praxisgemeinschaft für Allgemeinmedizin zusammen mit Frau Dr. Doris Dieß, seit Jänner 2020 wird die Praxis als Gruppenpraxis zusammen mit Frau Dr. Dieß und Frau Dr. Lainer geführt. Der zweifache Familienvater ist auch Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin und Lehrbeauftragter der Paracelsus Medizinischen Universität Salzburg. Die Aus- und Weiterbildung angehender Allgemeinmediziner ist ihm ein großes Anliegen. Die Praxisgemeinschaft Dieß und Dachs ist auch offizielle Lehrpraxis der PMU Salzburg und der Unikliniken Innsbruck, Graz und Wien. Das bedeutet, dass Studenten im Rahmen des Praktikums tageweise oder im

Rahmen einer Famulatur wochenweise anwesend sind. Und, dass junge Kollegen nach Beendigung des Studiums, sechs Monate des Turnus hier absolvieren können. Wir lassen die jungen Kollegen dann immer mehr an die lange Leine, bis sie fähig sind, Patienten selbstständig zu behandeln. Das funktioniert in der Regel gut und macht den Lehrpraktikanten aber auch uns viel Freude!“ Dachs bezeichnet sich selbst auch als „Lobbyisten für die Allgemeinmedizin“, weil sie „das breiteste und spannendste Fach“ ist. Umso mehr bedauert er, dass die Allgemeinmedizin im Studium und in den Spitälern nach wie vor oft „heruntergemacht“ wird. Christoph Dachs ist einerseits Verfechter der Schulmedizin, andererseits offen für komplementärmedizinische Methoden. Es ist vor allem die langjährige Erfahrung, die das Wissen um erfolgreiche Behandlungstherapien erweitert. Seine Patienten profitieren dabei, etwa bei Rückenschmerzen, von Techniken der manuellen Medizin im Behandlungsalltag. Sein privates Leben prägt die Familie, Sport und die Leidenschaft für das Reisen. So plant er etwa Südamerika für sich zu entdecken. Afrika und Südostasien gehören für ihn ebenfalls zu immer wiederkehrenden Traumzielen. Und die aktuelle Covid-Krise mache ihm wieder stark bewusst, in welchem Reichtum und welcher Fülle wir leben, sagt Christoph Dachs.



DIABETES DUNKELZIFFER

Bei einem von drei Österreichern mit Diabetes ist die Krankheit unentdeckt, obwohl eine frühzeitige Diagnose und entsprechende Maßnahmen Spätkomplikationen vermeiden könnten.

Diabetes mellitus ist eine Volkskrankheit. Experten schätzen, dass weltweit etwa 425 Millionen Menschen zwischen dem 20. und 79. Lebensjahr betroffen sind – Tendenz stark steigend.⁽¹⁾

Die Österreichische Diabetesgesellschaft (ÖDG) geht von 515.000 bis 809.000 ÖsterreicherInnen aus, die mit Diabetes leben. Erschreckend ist, dass davon etwa 147.000 bis 294.000 Personen nicht einmal wissen, dass sie Diabetes haben, also nicht diagnostiziert sind. Das sind rund ein Drittel aller in Österreich betroffenen Menschen mit Diabetes.⁽²⁾

LANGZEITFOLGEN VON UNENTDECKTEM DIABETES TYP-2

Die Dunkelziffer betrifft vor allem Diabetes Typ-2, da diese Form schleichend auftritt und in manchen Fällen lange unbemerkt bleiben kann. Nur weil man die erhöhten Blutzuckerwerte nicht spürt und augenblicklich keine Komplikationen auftreten, bedeutet das aber nicht, dass die Krankheit ungefährlich ist. Ganz im Gegenteil: Langfristig erhöhte Blutzuckerwerte können gravierende Folgen haben.

■ In Österreich werden jährlich rund 2.500 Amputationen aufgrund des Diabetischen Fuß-Syn-

droms durchgeführt.⁽³⁾

■ Menschen mit Diabetes haben ein 1,6- bis 2,6-mal höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.⁽¹⁾

■ Diabetische Retinopathie tritt bei über einem Drittel der Menschen mit Diabetes auf und ist die Hauptursache für Erblindung bei Menschen im erwerbsfähigen Alter.⁽¹⁾

Durch eine frühe Erkennung der Krankheit sowie geeignete Maßnahmen wie strukturiertes Blutzuckermessen können Spätkomplikationen reduziert oder sogar verhindert werden.

WAS KANN MAN TUN, UM SPÄTKOMPLIKATIONEN ZU VERMEIDEN?

Ein elementarer Bestandteil ist eine ausgewogene Ernährung und regelmäßig Sport und Bewegung. Das gilt sowohl für Personen, bei denen Diabetes bereits diagnostiziert wurde und die weitere Komplikationen vermindern wollen, als auch für Menschen, die ein Auftreten von Diabetes Typ-2 verhindern oder hinauszögern wollen.⁽³⁾

Auch mit einem gesunden Lebensstil ist es dennoch wichtig, sich regelmäßig auf Diabetes testen zu lassen. Vor allem durch verschiedenste Risikofaktoren steigt die Gefahr an Diabetes zu erkranken. Personen, die zu einer Risikogruppe zählen, sollten schon früher und häufiger zur Untersuchung gehen. Zu Menschen mit erhöhtem Risiko zählen z. B. Personen, deren BMI >25 kg/m² ist, die körperlich inaktiv sind, erstgradige Verwandte mit Diabetes haben oder Frauen, die Schwangerschaftsdiabetes hatten.⁽³⁾ Des Weiteren zählen Personen mit Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck oder vorliegender Impotenz zur Gruppe der Risikopatienten. Liegen keine Risikofaktoren vor, wird empfohlen ab dem 45. Lebensjahr alle drei Jahre eine Untersuchung zu machen. Sollten Risikofaktoren vorliegen, wird eine häufigere Untersuchung empfohlen.⁽³⁾

DIAGNOSE DIABETES ERHALTEN! UND JETZT?

Sollte bei einer Untersuchung tatsächlich Diabetes diagnostiziert werden, so ist das im ersten Moment möglicherweise ein Schock. Doch nur, wenn man von der Diagnose weiß, kann man gegen ein Voranschreiten der Krankheit vorgehen. Dazu gehören Maßnahmen wie ein aktiver Lebensstil und möglicherweise eine medikamentöse Behandlung. Zentrale Bestandteile sollten regelmäßiges und strukturiertes Blutzuckermessen sowie die Dokumentation der Werte sein. Sie sind die Basis für weitere Therapieanpassungen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über alle offenen Fragen, um tatkräftig gesund zu leben.

Quellangaben:

(1) IDF Diabetes Atlas, 9th ed. International Diabetes Federation: 2019.

(2) Schmutterer L, Delcour J., Griebler R. (Hrsg.). Österreichischer Diabetesbericht 2017. Wien: Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, 2017.

(3) Clodi M et al., Wien Klin Wochenschr 2019; 131:S27 bis S38.



GRATIS APP
mySugr Pro
statt € 27,99 jährlich
bei Verwendung mit
Accu-Chek Guide




Accu-Chek® Guide System: Blutzuckermessen auf den Kopf gestellt



Einfach: Beleuchteter Teststreifeneinschub



Smart: Sendet Werte automatisch an mySugr



Clever: Neue Dose verhindert das Herausfallen der Teststreifen

Testen Sie jetzt das neue
Accu-Chek Guide Blutzuckermesssystem
unter www.accu-chek.at/guide



Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patienten handelt. Vor Gebrauch dieser Produkte muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden.

ACCUCHEK, ACCUCHEK GUIDE und SOFTCLIX sind Marken von Roche. Alle weiteren Produktnamen und Marken gehören den entsprechenden Eigentümern. © 2020 Roche Diabetes Care.

www.accu-chek.at

Roche Diabetes Care Austria GmbH
1200 Wien, Handelskai 94-96

Diabetes-Hotline: 01/277 27-355



ACCUCHEK®



DER ULTRASCHALL IN DER RÖNTGENPRAXIS

✦ VON DR. WERNER LASSNER

In der Medizin gewinnen moderne Schnittbildverfahren (Computertomografie und Kernspintomografie) immer mehr an Bedeutung. Angesichts dieser Entwicklung stellt sich die Frage nach dem Stellenwert der Sonografie in der medizinischen Diagnostik in der Gegenwart und Zukunft.

Die Vorteile des Ultraschalls sind die schmerzlose und nebenwirkungsfreie Untersuchung für den Patienten. Weiters hat der Arzt dabei direkten Patientenkontakt und kann dabei auf die vom Patienten angegebenen Beschwerden oder Schmerzen direkt eingehen und die betroffene Körperregion gezielt untersuchen.

Der Ultraschall ist eine dynamische Untersuchung. Mit ihm kann die Bewegung von Gelenken und Sehnen, die Darmperis-

taltik oder der Blutfluss in Echtzeit dargestellt werden. Und es können alle Körperregionen in den verschiedensten Schnittebenen untersucht werden, wobei die diagnostische Aussagekraft in den einzelnen Körperabschnitten unterschiedlich ist. Weitere Vorteile sind die gute Verfügbarkeit der Untersuchungsmethode und die vergleichsweise niedrigen Kosten im Vergleich zu den Schnittbildverfahren. Als Nachteile sind die Untersucherabhängigkeit und physikalische Grenzen anzuführen.

GROSSER VORTEIL FÜR KINDER

Ultraschall-Wellen werden an Grenzflächen (Luft oder Knochen) stark reflektiert, dadurch ist die Diagnostik des Gehirns oder der Lunge entsprechend limitiert. In Folge sind auch Darmgase und vermehrtes Körperfett, „Feinde“ des Ultraschalls. Ideal ist die Methode bei Kindern, weil diese ein geringes Körpervolumen und wenig Fettgewebe mit sich bringen. Auch unruhige, kleine Patienten sind mit dem Ultraschall untersuchbar.

Mit der farbkodierten Dopplersonografie kann Bewegung - hauptsächlich der Blutfluss in Arterien oder Venen - farblich dargestellt werden. Somit leistet der Ultraschall einen wichtigen Beitrag in der Herz- und Gefäßdiagnostik.

In der Röntgenpraxis wird der Ultraschall zur Untersuchung der Bauchorgane eingesetzt. Wichtig ist dabei, dass der Patient für 3 Stunden nüchtern bleibt. Die Fragestellungen sind zum Beispiel: Bauchschmerzen, Gewichtsverlust, pathologische Laborwerte oder die Nachsorge nach Krebserkrankungen. Fast alle Fragestellungen der Zuweiser können so schnell und kostengünstig beantwortet werden.

Bei unklaren Fällen oder pathologischen Befunden kann gezielt eine weiterführende Diagnostik empfohlen werden (z.B. Computertomografie oder Endoskopie) und damit für den Patienten belastende Mehrfachuntersuchungen vermieden werden.

Für die Untersuchung der Brust ist der Ultraschall eine wichtige Ergänzung zur Mammografie bei dichter Brust oder zur weiteren Abklärung von Herdbefunden wie Zysten oder Fibroadenomen. Oberflächliche Körperabschnitte sind im Ultraschall ebenfalls ideal zu untersuchen, daher auch Organe wie die Schilddrüse und die Speicheldrüsen. Auch die Abklärung der Lymphknotenstationen am Hals, in der Achselhöhle oder in den Leisten ist mit hoher Aussagekraft möglich.

Ein weiterer wichtiger Bereich sind oberflächliche Tastbefunde oder Knoten. Mit dem Ultraschall ist die genaue Ausdehnung und Tiefe des Knoten gut bestimmbar. Sehr oft ist auch eine relativ sichere Gewebuzuordnung möglich.

Bei unklaren oder pathologischen Befunden kann eine gezielte weitere Schnittbilddiagnostik (meistens MRT) empfohlen werden.

In der Neurologie hilft der Ultraschall in der Diagnostik peripherer Nerven, wie zum Beispiel die Untersuchung der Nervus medianus im Carpal-tunnel oder des Nervus ulnaris am Ellbogen zum Nachweis oder zum Ausschluss einer Nervenkompression. Auch die Untersuchung von Gelen-

ken und Sehnen ist mit Ultraschall gut möglich. Eine hohe Wertigkeit hat der Ultraschall vor allem bei der Untersuchung der Schulter, wobei auch die Gelenkbewegung mituntersucht werden kann. Ebenso ist die Achillessehne als große oberflächliche Struktur ideal zu beurteilen.

In der Rheumadiagnostik können Gelenkentzündungen vor allem an den Fingergelenken gut nachgewiesen werden, wobei mit der Dopplersonografie zusätzlich die durch die Entzündung vermehrte Durchblutung um das Gelenk nachgewiesen werden kann (Synovitis).

Auch in der Gefäßdiagnostik leistet der Ultraschall einen wichtigen Beitrag. Sehr gut zu beurteilen sind oberflächliche kurze Gefäßabschnitte wie zum Beispiel die Halsschlagadern (farbkodierte Dopplersonografie der Carotiden). Im Ultraschall kann der Blutfluss, die Flussgeschwindigkeit und die Blutflussbeschleunigung in einer Gefäßeinengung aufgrund der dynamischen Untersuchung direkt bestimmt und quantifiziert werden.

Bei längeren Gefäßabschnitten wie zum Beispiel den Beinarterien ist der Ultraschall dagegen limitiert, weil die Untersuchung sehr zeitaufwändig wird und die Befunddokumentation eingeschränkt ist. Hier ist in der Regel eine MR- oder CT-Angiografie der Gefäße übersichtlicher und aussagekräftiger.

NEU IN HALLEIN

In unserer Gruppenpraxis Dr. Doring-Dr. Lassner mit den Standorten Salzburg und Hallein steht jeweils ein Ultraschallgerät-Gerät Sequoia der Firma Siemens mit hochauflösenden Schallköpfen bis zu 16 MHz und farbkodierter Dopplersonografie zur Verfügung. Damit können wir auch am Standort Hallein das gesamte radiologische Ultraschallspektrum anbieten.

Sollten doch weitere Abklärungen mit CT oder MRT notwendig sein können wir unseren Patienten einen zeitnahen Termin im CT/MRT Institut in Salzburg anbieten.

Zusammenfassend ist festzustellen, dass der Ultraschall weiterhin ein unverzichtbarer Bestandteil in einer Röntgenpraxis ist. Auch trotz der modernen Schnittbildverfahren (CT, MRT) hat die Bedeutung des Ultraschalls in der Medizindiagnostik weiter zugenommen.

Für den Patienten ist die Untersuchung nicht belastend und nicht invasiv, dafür mit hoher Aussagekraft und rascher Diagnose. Auch der direkte Kontakt mit dem Arzt und die Möglichkeit auf die angegebenen Beschwerden direkt einzugehen ist von immenssem Vorteil.



*Dr. Werner Lassner
Facharzt für Radiologie am
Institut Doring in Salzburg & Hallein*



*Dr. Christa Schröck
Fachärztin für Radiologie am
Institut Doring in Salzburg & Hallein*

HIGHEND RADIOLOGIE. WITH A SMILE JETZT AUCH IM ÄRZTEFORUM HALLEIN

Der Name Dr. Doringer steht im Bundesland Salzburg seit vielen Jahren für kompetente und verlässliche radiologische Versorgung und bietet das gesamte Spektrum an radiologischer Diagnostik an.

Mit seinem Fachärzte-Team und neuen modernen Großgeräten wird das Institut Dr. Doringer derzeit in Hallein für alle radiologisch-diagnostischen Fragestellungen gerüstet. So können Gelenk-, Brust- oder Bauchschmerzen abgeklärt werden. Ebenso werden zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen, aber auch Nachkontrollen durchgeführt. Zu den Leistungen zählen auch die Karzinomnachsorge, wie etwa bei Brustkrebs oder Darmkrebs. Durch die laufende Modernisierung und Vernetzung mit dem Standort Salzburg werden die Arbeitsabläufe noch effizienter. Derzeit werden neue Ultraschall- und Befundplätze sowie modernste Röntgengeräte der jüngsten Generation angeschafft. Alles voll digital, bei welcher die Strahlenbelastung weiter reduziert wird.

MAMMOGRAPHIE NEU

Ab Herbst ebenfalls neu – eine Mammographie mit Tomosynthese (Schichtbildverfahren). Die Tomosynthese ist ein modernes Verfahren zur Brustkrebsdiagnostik. Dadurch sollen Überlagerungen von Gewebestrukturen ausgeblendet und das Brustdrüsengewebe besser beurteilbar werden. Es erzeugt im Gegensatz zur herkömmlichen digitalen Mammographie (2D) eine Serie von Schichtaufnahmen, die eine dreidimensionale (3D) Darstellung der Brust ermöglicht. „Zur verbesserten Früherkennung von Brustkrebs können wir jetzt bei Patientinnen auch mit dichtem Drüsengewebe eine 3D-Darstellung erreichen“, erklärt dazu Radiologe Werner Lassner. Zum Leistungsspektrum zählen unter anderem digitales Röntgen, digitale Mammografie, Ultraschall und Knochendichtemessung. Das Radiologie Institut in Hallein bietet allen Patienten in einem angenehmen Ambiente die modernsten Untersuchungsverfahren. Durch die digitale Glasfaserverbindung zum Institut in der Innsbrucker Bundesstraße in Salzburg besteht die Möglichkeit schnell und gegenseitig zu befunden. Sind etwa Schnittbilduntersuchungen notwendig, können Terminvorschläge sofort unkompliziert mit dem Standort Salzburg abgestimmt werden.

GRUPPENPRAXIS FÜR RADIOLOGIE DR. DORINGER-DR. LASSNER

Montag von 08:00 bis 16:00 Uhr, Dienstag von 08:00 bis 16:00 Uhr, Mittwoch von 08:00 bis 13:00 Uhr, Donnerstag von 08:00 bis 16:00 Uhr – ab 13:00 Uhr Mammographiescreening, Freitag von 08:00 bis 13:00 Uhr

Sie erreichen uns zu den Öffnungszeiten unter der Telefonnummer +43 (0) 6245 / 76 419 oder per E-Mail unter der Adresse hallein@doringer.at. Oder Sie kommen persönlich in die Salzachtalstraße 5, 5400 Hallein.

www.doringer.at



HERNIEN – DIE WEICHEN BRÜCHE

Eine Hernie ist der Austritt von Eingeweiden aus der Bauchhöhle (Eingeweidebruch) durch eine angeborene oder erworbene Lücke (Bruchpforte) in tragenden oder begrenzenden Gewebeschichten.

Bei einer Hernie (Eingeweidebruch) treten meist Bauchfell oder Eingeweide durch eine Lücke in der Bauchwand hervor. Das Bauchfell ist die Haut, die den Bauchraum auskleidet und die meisten seiner Organe ganz oder teilweise umschließt. Der Inhalt der Hernie wird Bruchsack genannt und kann neben Bauchfell oder Bauchfett auch Teile von Organen wie Darm oder Magen enthalten. Meist bildet sich eine von außen sichtbare Wölbung. Ob eine Hernie Probleme bereitet, hängt davon ab, wo sie entsteht und wie groß sie ist.

WELCHE URSACHEN GIBT ES DAFÜR?

Ursachen für die Entstehung von Hernien sind beispielsweise ein starker Druckanstieg im Bauchraum etwa durch Pressen, Husten, Wasseransammlungen, Tumore, angeborene, unvollständige Verschlüsse

der Bauchwand oder Voroperationen. Ein begünstigender Faktor ist ein Verlust der Gewebefestigkeit (z.B. Bindegewebsschwäche, Schwangerschaft, Übergewicht, hohes Alter und Traumen).

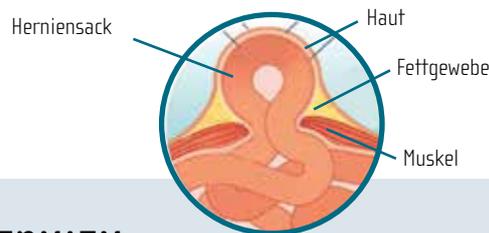
BEHANDLUNG

Hernien können nur durch eine Operation beseitigt werden. Bei dem Eingriff wird der Bruchsack zurückgeschoben oder entfernt und die Lücke in der Bauchwand mit einer Naht verschlossen. Dabei wird meist zusätzlich ein feines Kunststoffnetz eingesetzt, um die Bauchwand zu stärken, um einem Rückfall vorzubeugen. In den letzten Jahren hat sich die Hernienchirurgie zu einem Spezialgebiet der Bauchchirurgie entwickelt. Nicht jede Hernie muss operiert werden. Wenn der Bruch keine Beschwerden macht und das Risiko für Komplikationen besteht, kann auf den Eingriff verzichtet werden.



„Neue minimalinvasive Operationstechniken in der Hernienchirurgie erlauben uns die Wiederherstellung der Bauchdecke bei komplexen Bauchwanddefekten.“

OA Dr. Christian Obrist
Facharzt für Chirurgie am Krankenhaus
der Barmherzigen Brüder in Salzburg



DIE HÄUFIGSTEN HERNIEN

- 1 **LEISTENBRUCH** (Leistenhernie): Leistenbrüche sind die häufigsten Hernien und betreffen meist Männer.
- 2 **SCHENKELBRUCH** (Schenkelhernie): betrifft meist Frauen und entsteht im Schenkelkanal unterhalb des Leistenbandes.
- 3 **NARBENBRUCH** (Narbenhernie): entsteht im Bereich einer Operationsnarbe. Die Bauchwand ist an dieser Stelle geschwächt und anfälliger für Hernien.
- 4 **OBERBAUCHBRUCH** (epigastrische Hernie): bildet

sich durch eine Lücke in der Bauchwand zwischen Brustbein und Bauchnabel.

- 5 **BAUCHNABELBRUCH** (Nabelhernie): entsteht an einer Schwachstelle der Bauchwand im Nabelbereich.

- 6 **ZWERCHFELLBRUCH**: entsteht, wenn sich die Lücke im Zwerchfell – also am Übergang zwischen Speiseröhre und Magen – aufweitet. Ein solcher Bruch ist von außen nicht sichtbar. Dabei verlagert sich sodann ein Teil des Magens und verursacht dort Beschwerden.



MEDIZIN FÜR DIE FRAU UND DAS NEUGEBORENE

Die Schwangerschaft ist für Frauen eine besonders von freudiger Erwartung geprägte Zeit im Leben. Als Spezialgebiet der Geburtshilfe konzentriert sich die Perinatalmedizin an der Universitätsfrauenklinik Salzburg auf eine umfassende Betreuung und Behandlung.

Besonders erfreulich ist, dass seit Jahren die Geburtenanzahl im gesamten Bundesland Salzburg ansteigt und sich im Jahr 2019 mit 2,6% Steigerung deutlich gegen den österreichischen Trend fortsetzte. Bis auf Wien (+ 0,6%) hatten alle anderen österreichischen Bundesländer eine abnehmende Geburtenzahl. Die Gründe hierfür sind nicht endgültig geklärt, allerdings vermutet der Primar der Salzburger Frauenklinik Univ.-Prof. Dr. Thorsten Fischer, dass die wirtschaftliche Stärke des Bundeslandes und die Zuwanderung von jungen Familien in das Bundesland maßgeblich die erfreuliche Ursache sein könnten.

Die Geburtshilfe steht im besonderen Fokus der Öffentlichkeit, da die Erwartungen aller Beteiligten besonders hoch sind. Biologisch gesehen ist die Schwangerschaft und die Geburt eine große Herausforderung. „Das Ziel einer modernen Perinatalmedizin ist es, diese Herausforderungen zu meistern und die mit einer Schwangerschaft und Geburt einhergehenden Risiken auf ein Minimum zu reduzieren,“ erläutert Fischer. Gleichzeitig soll die emotionale Bindung des Elternpaares an ihr zukünftiges Kind bereits in der Schwangerschaft gefördert werden.

DURCHSCHNITTSALTER BEI GEBURTEN STEIGT

Moderne Perinatalmedizin zeichnet sich dadurch aus, eine Diagnostik dort durchzuführen, wo es sinnvoll ist, ohne aber gleichzeitig die Schwangerschaft per se oder die spätere Geburt zu pathologisieren. Das Durchschnittsalter der werdenden Mütter steigt, gleichzeitig sinkt die Anzahl der Kinder. Im Durchschnitt bekommen in Österreich Frauen

noch 1,5 Kinder. In Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Gynäkologinnen und Gynäkologen beziehungsweise auch den Hausärzten und -ärztinnen werden die meisten schwangerschaftsassozierten Erkrankungen heutzutage frühzeitig diagnostiziert, sodass in fast allen Fällen die Schwangerschaft erfolgreich weitergeführt werden kann und das Ziel eines gesunden Kindes fast immer erreicht wird.

PROBLEME WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Zu den typischen schwangerschaftsassozierten und häufigsten Erkrankungen gehören

- eine Plazentaschwäche
- Nieren-, Leber- und Gallenblasenerkrankungen
- der schwangerschaftsassozierte Diabetes
- der schwangerschaftsassozierte Bluthochdruck
- die Präeklampsie (Gestose)

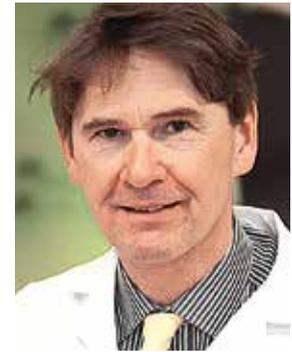
Auch wenn die Intensivmedizin für zu früh geborene Kinder heutzutage auf höchstem Niveau arbeitet, ist es immer das Ziel, dass Schwangere ihr Baby möglichst lange austragen können. „Insbesondere Geburten vor der 34. Woche und noch mehr vor der 28. Woche sollten, wenn möglich, durch kluge medizinische Entscheidungen verhindert werden“, so Fischer.

ALLE EXPERTEN VOR ORT

Am Ende der Schwangerschaft nimmt naturgemäß der Respekt vor der anstehenden Geburt zu. Heutzutage ist es üblich, dass Frauen aufgrund eines vielfältigen Informationsangebotes über Schwangerschaft und Geburt sehr gut informiert

in die Geburt hineingehen.

Ein gut geübtes Zusammenspiel erfahrener Hebammen auf der einen Seite und den Geburtshelfern und -helferinnen auf der anderen Seite ist die Voraussetzung für eine gleichermaßen sichere und emotional behütete Geburt. An großen Zentren, wie der Universitäts-Frauenklinik Salzburg müssen aber auch alle anderen Fachexperten – wann immer sie gebraucht werden – sofort zur Verfügung stehen. Dazu gehören vor allem die Narkoseärzte für eine optimale Schmerztherapie während einer normalen Geburt oder während eines Kaiserschnittes und die Kinderärzte und -ärztinnen für die Neugeborenen und Frühchen. Diese Gruppe von Ärzten ist nicht nur für bereits während der Schwangerschaft erkennbare sog. Risiko-Konstellationen besonders wichtig, sondern im besonderen Maße auch für „gesunde“ Mütter. „Nicht selten sind kinderärztliche Einsätze auch nach völlig unauffälligen Schwangerschaften unerwartet nach einer Geburt notwendig, dann ist es gut, wenn der Kinderarzt oder die Kinderärztin bereits vor Ort sind,“ so Primar Fischer. Die Gründe hierfür sind vielfältig: zum Beispiel sogenannte Anpassungsstörungen, Aspiration des Neugeborenen von Fruchtwasser oder Mekonium, unerwartete kindliche Unterversorgungen während der Geburt oder Anpassungsschwierigkeiten des kindlichen Stoffwechsels. Aber auch für alle anderen Geburtssituationen ist das professionelle Zusammenspiel aller Subdisziplinen unerlässlich. Primar Thorsten Fischer ist deshalb besonders stolz, dass aus ganz Österreich Schwangere für Mehrlingsgeburten, Steißgeburten oder bei Plazentaschwächen nach Salzburg kommen. „Darüber hinaus ist unsere gute Zusammenarbeit mit der Mund-Kiefer- und Kinderchirurgie in Österreich bereits ‚legendär‘,“ so Fischer.



Univ. Prof. Dr. Thorsten Fischer
Vorstand der Universitätsklinik für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe der
PMU

www.salkh.at

Die FRAUENHEILKUNDE gehört aufgrund vieler Subspezialisierungen zu den großen medizinischen Fächern an der UNIVERSITÄTSKLINIK SALZBURG mit den Schwerpunkten:

- Peri-, Pränatalmedizin und Geburtshilfe
- Gynäkologische Onkologie
(Diagnostik und Behandlung aller bösartigen Erkrankungen der weiblichen Organe)
- Senologie (Diagnostik und Behandlung von gutartigen und bösartigen Brustkrankungen)
- Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin
- Urogynäkologie (Erkrankungen des weiblichen Beckenbodens)

Als eine der Unterdisziplinen ist die Geburtshilfe an der Universitätsfrauenklinik eine der größten ihrer Art in Österreich und nimmt im Zusammenspiel mit der Schwesternklinik der Landesklinik Hallein einen Spitzenplatz in Österreich ein.





LEBENSFREUDE KENNT KEIN ALTER

„In den SeneCura Häusern leben wir unseren Leitsatz „Näher am Menschen“ jeden Tag und bieten unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ganzheitliche Pflege, professionelle Betreuung und vielfältige Aktivitäten. Damit möchten wir zu ihrem Wohlbefinden beitragen und ihnen Lebensfreude und schöne Momente schenken“, erläutert Michaela Schrupf, Regionaldirektorin Salzburg, die SeneCura Philosophie.



Michaela Schrupf
Regionaldirektorin SeneCura Salzburg

Zahlreiche Aktivitäten, wie gemeinsame Spielenachmittage, Singstunden, Bewegungsprogramme, Ausflüge oder Leserunden finden regelmäßig statt und bringen viel Abwechslung. Beliebt sind auch die Kreativnachmittage, mit deren Ergebnissen schon die eine oder andere Ausstellung gestaltet wurde. Die Seniorenbetreuung lässt sich immer wieder etwas Neues einfallen und geht gerne auf Wünsche und Anregungen der Bewohnerinnen und Bewohner ein.

AM LEBEN TEILHABEN

„Die Hausgemeinschaft und die Teilnahme am sozialen Leben sind sehr wichtig“, ist Schrupf überzeugt. „Es liegt uns sehr am Herzen, dass Bewohnerinnen und Bewohner ihre sozialen Kontakte pflegen und das findet idealerweise mit Familien und Freunden statt. Gerade in den letzten Wochen konnten wir feststellen, dass das soziale Leben und die Gemeinschaft im Haus, ein wichtiger Teil unserer Philosophie, uns durch diese Zeit getragen

haben. Niemand ist alleine auf sich gestellt oder gar einsam. Wir haben unsere Programme und Ideen an die Situation angepasst und konnten da und dort neue Qualitäten des Zusammenlebens entdecken.“

„Die enge Einbindung von Familien und Freunden ist selbstverständlich und wir arbeiten mit Kindergärten, Schulen und Vereinen zusammen. Auch das Mitwirken von Ehrenamtlichen, ohne die Vieles nicht möglich wäre, hat bei uns Tradition. So wird jedes Haus zum herzlichen Treffpunkt der Generationen. Wir freuen uns, dass es schrittweise – bei aller Achtsamkeit – wieder in diese Richtung geht.“

GEMEINSAM DURCH DIE CORONA-ZEIT

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter waren durch umfangreiche Maßnahmen gut auf die Corona-Pandemie vorbereitet, zu jeder Zeit war ausreichend Schutzausrüstung vorhanden. Ein zentraler Krisenstab steuert das Unternehmen sicher durch diese herausfordernde Zeit.



Gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern hat man die letzten Wochen gemeistert und ist dadurch noch mehr zusammengewachsen. Ostern und der Muttertag wurden feierlich begangen, das Leben von Traditionen ist gerade in unsicheren Zeiten so wichtig. Wenn das Wetter es erlaubt hat, begleiteten die Teams die Bewohnerinnen und Bewohner in den Garten und man genoss die Zeit in der Natur. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben die betreuten Menschen besonders aufmerksam umsorgt, um die fehlenden Besuche so gut wie möglich auszugleichen. Dafür erhielten sie auch viel Zuspruch von den Angehörigen.

DANK AN DAS TEAM

„Ich möchte den Mitarbeitenden in den Salzburger SeneCura Häusern Danke! sagen. Danke für euer außergewöhnliches Engagement, mit dem ihr die vielen Herausforderungen, die Belastungen und auch traurigen Momente der letzten Wochen gemeistert habt. Trotz laufend neuer Anforderungen habt ihr immer ein offenes Ohr und liebes Wort für die uns anvertrauten Menschen. Mit viel

SENECURA SOZIALZENTRUM ALTENMARKT

T +43 (0)6452 5584-0

SENECURA SOZIALZENTRUM GROSSARL

T +43 (0)6414 259-0

SENECURA SOZIALZENTRUM HÜTTAU

T +43 (0)6458 7371

SENECURA SOZIALZENTRUM SALZBURG-LEHEN

T +43 (0)662 908 040

SENECURA SOZIALZENTRUM WAGRAIN

T +43 (0)6413 8348

WWW.SENECURA.AT/REGION-SALZBURG

Kreativität, Professionalität und Wärme habt ihr immer wieder für Abwechslung gesorgt. Auf euch ist immer Verlass! Darauf bin ich sehr stolz und dafür bin ich dankbar. Diese Zeit hat uns einmal mehr deutlich gemacht, wie wichtig die Arbeit der Menschen ist, die in Pflege und Betreuung tätig sind“, lobt Michaela Schrupf die ausgezeichnete Arbeit der SeneCura Teams.



KRISE ALS CHANCE

Starten Sie einen beruflichen Neubeginn
in der Pflege bei SeneCura

SeneCura bietet nicht einfach einen Job – sondern eine neue berufliche Perspektive. Der größte private Pflegeanbieter des Landes sucht in ganz Österreich Verstärkung und heißt auch Neu- und Quereinsteiger herzlich willkommen.

Mit innovativen Pflege- und Betreuungskonzepten nach dem Motto „Näher am Menschen“ und der Möglichkeit zur flexiblen Arbeitszeitgestaltung bietet SeneCura nicht nur einen sicheren Arbeitsplatz und gute Verdienstmöglichkeiten. Als unabhängiger, international vernetzter Arbeitgeber bieten wir Ihnen auch besonders gute Ein- und Aufstiegsmöglichkeiten, Aus- und Weiterbildung inklusive. Egal was Sie bisher gemacht haben – ob Sie schon Erfahrung in der

Pflege haben oder einen beruflichen Neuanfang überlegen: Werden Sie Teil eines motivierten Teams von rund 5.000 Mitarbeitenden der SeneCura Gruppe.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

bewerbung@senecura.at
www.senecura.at/pflege-als-chance

In Kooperation mit



DIE ARBEIT UNSERES UNTERBEWUSSTSEINS IM SCHLAF

Vieles, was uns im Leben widerfährt, ist Ausdruck dessen, was wir selbst mit unserem Denken erschaffen. Das Unbewusste ist eine lebenslange Ansammlung von Erfahrungswerten. Angst, Libido und das Überleben sind die bedeutendsten Themen unseres Unterbewusstseins.



UNIV.-PROF. MAG. DR. MANUEL SCHABUS, ist Schlafforscher und Psychotherapeut am Zentrum für kognitive Neurowissenschaften der Universität Salzburg. Als erster Psychologe wurde er mit dem renommierten START-Preis des österreichischen Wissenschaftsfonds ausgezeichnet. Zu seiner Expertise und den erklärten Zielen gehören neben der Gehirnforschung auch die Behandlung der Schlaflosigkeit (sog. Insomnie) und die Förderung des gesunden Schlafes in einer zunehmend rastlosen Gesellschaft.

Das Unterbewusste macht den Großteil unserer Informationsverarbeitung aus. Sobald wir zu Abend ins Bett gehen und einschlafen sind wir unbewusst und unser Gehirn arbeitet unbewusst weiter. Wacht man mitten in der Nacht auf, liegt es meist nicht daran, dass der Wecker klingelt oder uns jemand wachrüttelt, sondern dass wir von Dingen träumen die Angst besetzt sind, uns erregen und potenziell wecken können. Es sind Stress- und Angsthormone wie Cortisol und Adrenalin die in uns aufschließen und den Körper erwecken.

„Ein Kind wird zum Beispiel auch im Unbewussten immer unterscheiden was relevant oder was nicht relevant ist, was ist lebensbedrohlich und was nicht, das funktioniert selbst im Tief- oder Traumschlaf noch. Das Gehirn reagiert immer stärker auf bedeutsame Reize. Wir haben in Studien gezeigt, wenn eine bekannte Stimme oder unbekannte Stimme meinen Namen spricht, reagieren Menschen stärker auf die unbekannte Stimme, als ob sie merken, dass es

bedrohlich sein muss wenn jemand Unbekannter in der Nacht zu mir spricht.

Ähnlich verhält es sich mit dem Eigennamen. Üblicherweise reagieren wir am stärksten auf unseren regelmäßig ausgesprochenen Rufnamen, selbst bei

vollem Unbewusstsein im Tiefschlaf. Speziell Mütter werden hingegen wieder leichter auf das Schreien oder auch nur Wimmern von ihrem Kleinkind wach, wogegen ein lauter Lärm vom nahenden Zug keine Weckreaktion auslöst“, erklärt Psychotherapeut und Schlafforscher Manuel Schabus von der Universität Salzburg. Das heißt, wenn wir im Schlaf angesprochen werden, registrieren wir unbewusst von wem die Stimme kommt. Unser Gehirn klassifiziert grob, ob es sich um einen relevanten Reiz handelt, den man weiterverarbeiten sollte oder nicht. Jene Stimmen die unbekannt sind, führen zu einer stärkeren Gehirnreaktion, so etwas wie eine Alarmreaktion.

Das heißt, auf Informationen, die im Langzeitgedächtnis nicht gespeichert sind, müssen wir reagieren. „Das ist natürlich spannend, dass unser Gehirn aus dem komplett unbewussten Tief- oder Traumschlaf relativ komplexe Reize unterscheiden kann – das ist die eine Seite. Die andere ist, wenn sie heute im Bewusstsein Informationen oder Eindrücke verarbeiten, werden diese im Schlaf noch einmal durchgespielt. Wir stellen fest, dass sich das Gedächtnis über die Nacht festigt beziehungsweise sich besser im Langzeitgedächtnis integriert, weil Informationen noch einmal simuliert und durchgespielt werden. Wenn man davon träumt, denken manche Forscher zudem, dass das Emotionale seinen Schrecken verliert, weil es praktisch vom Traum nochmal integriert und durchgekaut wird. Darum auch der Spruch: „Schlaf lieber eine Nacht darüber“, bevor man reagiert, weil die Emotion ebenfalls in der Nacht durchgespielt wird. Informationen werden gespeichert und der emotionale Teil wird losgelöst. Sobald ich die emotionale Information gespeichert habe, ist der Zweck des Traums erfüllt und das für das Individuum Relevante

gespeichert. Nun kann ich ähnliche Inhalte neu bewerten und am nächsten Tag weniger darauf reagieren“, so Schabus.

SEXUALITÄT, KONFLIKTE, ÜBERLEBEN

Die Wissenschaft geht davon aus, dass die emotionalen Inhalte diejenigen sind, die unser Unterbewusstsein am ehesten speichert und in der Nacht durchspielt. Aber genauso, dass wir im Schlaf Dinge simulieren, die für uns bedeutsam sind zum Überleben. Sexualität, Konflikte, Angst und das Überleben sind die stärksten Emotionen, die uns im Schlaf, also im Unterbewusstsein, begleiten. Man weiß von Leuten, die man im Traum aufweckt, dass diese Inhalte sehr häufig sind. Schabus: „Ich hatte einmal eine Patientin, die von ihrem Mann geschlagen wurde, die total unter Stress stand, dass zu Hause alles für ihren Mann perfekt ist. Sie hat mir von einem Traum erzählt wo sie durch einen Saal geht und links stehen überall Männer und legen ihr

Taranteln auf den Kopf. Wenn sie sich falsch bewegt, beißen diese zu und sie stirbt. Das heißt, wenn sie etwas Falsches tut oder sagt, dann rechnet sie mit einer Konsequenz. Hier wird im Unterbewusstsein ein Gefühl der Angst, der Beklemmung repräsentiert.

Ich darf nichts tun, ich bin komplett machtlos, und wenn ich etwas Falsches mache, passiert etwas Schlimmes. Das ist es, was das Gehirn dieser Frau im Unbewussten zu symbolisieren versucht und ein griffiges Bild, wie man spüren kann, wie es dieser Frau geht.“

Sexualität ist eine der treibenden Kräfte in unserem Unterbewusstsein. Jene Wertesysteme und Beziehungssysteme die wir von den Eltern erfahren haben, nehmen wir in unsere eigenen Liebesbeziehungen mit. Wie haben Mutter und Vater miteinander interagiert, wie offen wurde mit Sexualität umgegangen, wie freizügig sind sie, wie liberal oder dominant sind die Eltern? „Davon lernen wir sehr viel und übernehmen unbewusst viele Muster ohne etwas explizit, daher bewußt zu wissen. Man muß schon viel Zeit darauf verwenden, um diese Themen gut zu reflektieren und dann herausfinden zu können, ob man derartige unbewusste Muster wiederspielt und inszeniert, obwohl man diese vielleicht bewusst gerade verhindern möchte, sagt Schlafforscher Schabus.

NEUE ERFAHRUNGEN ÄNDERN UNS

Man kann das Unterbewusstsein mit wiederholt neuen Erfahrungen ändern, wo wir im Gegenteil handeln. Manuel Schabus: „Das Grundprinzip jedes psychotherapeutischen Gesprächs ist in meinem Verständnis, dass man dem Klienten erlaubt, echte neue Erfahrungen mit einem zu machen. Und wenn ich eine Erfahrung mit einer Person mache, zu der ich eine enge Bindung habe, dann kann man unbewusst abgespeicherte Erfahrungen auch umschreiben.

Das gilt natürlich auch gerade für das professionelle psychotherapeutische Setting. Dazu braucht es eben viele neue Erfahrungen, die Zeit brauchen, und spürbar intensiv erlebt werden“. Trotz der Evolution des Menschen tragen wir noch evolutionäres Erbgut aus der Steinzeit in uns. Das wohl bekannteste davon ist unser angeborenes, unterbewusstes Reflexverhalten in Gefahrensituationen. In diesen reagiert unser Limbisches System unbewusst und unmittelbar mit dem archaischen Notfallprogramm Angriff, Flucht

oder Starre (engl., fight-or-flight response). Lediglich eine neue Konditionierung und starke Emotionen können diese automatischen Reaktionen nachhaltig abändern, sind aber trotzdem immer zu einem Gutteil fest in uns verankert. Mentalcoaching schafft daher eventuell einen neuen Zugriff auf ungenutztes Potenzial, fokussiert unterbewusste Programme auf unsere Ziele und bringt Wollen, Können, Glaubenssätze und unseren inneren Dialog in Einklang mit den zu erreichenden Zielen.

GEHIRN UND UNTERBEWUSSTSEIN

Im Gehirn eines erwachsenen Menschen befinden sich etwa 86 Milliarden Nervenzellen, auch Neuronen genannt. Diese sind untereinander mit rund 100 Billionen Synapsen verbunden. Das heißt, jede einzelne Gehirnzelle ist mit jeweils mindestens 1000 anderen Gehirnzellen verbunden. Selbst die Besten unter uns nutzen im Laienverständnis gerade einmal bewusst 10 Prozent ihres mentalen Potenzials – circa 90 Prozent vorhandener Ressourcen schlummern ungenutzt beziehungsweise unbewusst vor sich hin. Von den rund 2000 Kalorien, die wir pro Tag ungefähr verbrennen, werden rund 500 Kalorien für unser Gehirn verwendet. Unser Gehirn macht also zwar nur etwa 2 Prozent unseres Körpergewichts aus, dennoch beansprucht es bis zu 25 Prozent der Energie, die wird jeden Tag verbrauchen. Weil bewusstes Denken und Entscheidungen viel Zeit und Energie kosten, versuchen wir unterbewusst, Denkprozesse zu optimieren und zu vereinfachen bzw. Unsicherheiten in der Zukunft vorwegzunehmen. Daher versuchen wir ständig voraus zu simulieren, was wohl als Nächstes passieren wird und sind dann auf diese Ereignisse am besten vorbereitet beziehungsweise können sehr schnell darauf reagieren. Unser „Bauchgefühl“ ist auch oft solch ein unbewusstes Wissen, und zeigt uns an was in dieser Situation wohl die beste Entscheidung ist. Wohl gemerkt aber unbewusst, d.h. uns wird nie klar werden, worauf unsere Entscheidungen hier eigentlich beruhen. Trotzdem hat es eine rationale Basis, unsere Vorerfahrungen die wir als Individuum bereits im Leben gemacht haben. Habe ich jedoch viele negative und untypische Erfahrungen in der Kindheit gemacht, zum Beispiel, dass Männer aggressiv oder übergriffig sind, dann werde ich dies unbewußt verinnerlichen und immer Schlimmes vom männlichen Gegenüber erwarten ... Immer, bis ich eben konsistent neue Erfahrungen mache und allmählich diese alten nicht hilfreichen (und für die Welt repräsentativen) Muster überschreibe.

IM GEHEN LIEGEN UNGEAHNTEN MÖGLICHKEITEN FÜR DIE SELBSTERKENNTNIS

Gehen vereint die Wahrnehmung aller Ebenen des Körperbewusstseins auf besondere Weise. Dadurch wird der eigene Handlungsspielraum verändert. Regina Hauser, Sonderpädagogin und Mediatorin, erklärt in ihrem Buch „Geh dich frei“, wie ihre gleichnamige Methode Intuition und Empathie verbindet und für jeden zu einem Abenteuer der Selbsterfahrung werden kann.

„Geh dich frei“ ist eine Selbsterfahrungsmethode, mit der man sowohl sich selbst und sein Leben als auch andere Menschen und deren Anliegen besser verstehen kann. Im Gehen verbindet sich die Wahrnehmung aller Ebenen des Körperbewusstseins und liefert so Antworten und Lösungen im privaten wie beruflichen Leben. Kleine und große Probleme des Alltags können auf diese Weise im wahrsten Sinne angegangen und gelöst werden.

Regina Hauser
Geh dich frei. Dein Weg zur Selbstfindung
Persönliche Weiterentwicklung, Berufliche Erfüllung
Goldegg Verlag | Softcover | 194 S. | 19,95 € | ISBN 978-3-99060-174-7



WAS WILL ICH WIRKLICH?

In unserem Leben gibt es zwei große Systeme: Das „Entweder-Oder“ und das „Sowohl – Als auch“. Was richtig ist, erfahren wir durch Innehalten.



Mag. Christoph Schlich
Gründer des SinnZentrum Salzburg
sowie des Instituts für Logotherapie und
Existenzanalyse Salzburg

Das erste Prinzip kennen wir aus der Logik, das Prinzip des Entweder-oder, Null-eins, binomisches Zahlensystem. Wir sind darin perfekt geschult: Entweder ist etwas wertvoll oder es ist wertlos, entweder es bringt Nutzen oder es ist nicht produktiv. Doch es wird vergessen, dass die griechische Philosophie davor schon ein anderes Prinzip formuliert hat, das sich mit scheinbar ausweglosen Situationen beschäftigt: Das Prinzip des „Sowohl-als auch“. Man kann krank und trotzdem glücklich sein. Man kann im ökonomischen Sinn unproduktiv und trotzdem ein enormer Beitrag in der Gesellschaft, in der Familie, in der Welt sein. Meine Empfehlung ist, noch einen etwas anderen Maßstab anzubringen, um zu erkennen was ein sinnvolles, wertvolles Leben ist und was nicht: Ich meine den Maßstab, immer wieder hinzusehen, was mir ganz persönlich wirklich wichtig ist. Dazu braucht es die Unterbrechung und den Raum der Stille und der Ruhe. Es verlangt ein Hinzuhören auf die tiefe Stimme in mir, die mir sagen will: „Was ist denn die Sehnsucht, die mit mir und durch mich lebendig werden will?“ Nehmen Sie sich immer wieder Zeit, Momente des Innehaltens in ihrem Leben einzubauen und sich vielleicht eine kleine Liste anzulegen was ihnen wirklich wichtig ist. Das Ranking kann sich verändern, aber das Bewusstsein wächst! Was wollen sie wirklich tun, was erleben sie gerne, welche Haltungen prägen ihr Leben.

www.christophschlich.com
www.sinnzentrum.at

Foto: Sinnzentrum

MIT SHIATSU ZU MEHR LEBENSFREUDE



Shiatsu bedeutet übersetzt „Finger-Druck“. Die Ursprünge dieser noch recht jungen Massageform liegen in der Jahrtausende alten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der japanischen Gesundheitslehre.“

Manuela Kübler
Dipl. Shiatsu Praktikerin

Bettina kam zu mir in meine Shiatsu-Praxis, da sie immer wieder unter Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken und Schmerzen in der rechten Schulter litt. Weiters fühlte sie sich oft antriebslos und müde. Bei einem Gespräch vor der Behandlung erfahre ich von Bettina, dass ihre derzeitige Lebenssituation beziehungsweise ihre Verhaltensmuster sie daran hindern, ihre Kreativität zu leben sowie ihre Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Vielmehr ist sie stets darum bemüht, es allen anderen recht zu machen und ihre eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen.

Ich lege meine Hand auf Bettinas Bauch und taste ihre Energiezonen ab. Dabei nehme ich eine Stagnation ihrer Leber-Energie wahr. Mit achtsamer Berührung beginne ich nun diese Blockade aufzulösen, sodass die Energie im Leber-Meridian wieder frei fließen kann. Um dies zu unterstützen, stärke ich auch die Energie im Milz- und Nieren-Meridian. Bettina gelangt dabei in eine tiefe Entspannung. Am Ende stellt sich ein harmonischer Energieausgleich ein. Bettina fühlt sich befreit, entspannt und voller Energie. Nach einigen weiteren Shiatsu-Behandlungen und dem achtsameren Umgang mit sich selbst, beginnt Bettinas Leber-Energie wieder frei zu fließen, sie fühlt sich wohl, beschwerdefrei und voller Lebensfreude.

Foto: Anita Ledersberger

ZUR INNEREN MITTE FINDEN – KÖRPER, GEIST UND SEELE VEREINEN

Um in Zeiten des hohen Anspruchs in der inneren Mitte bleiben zu können, diese wieder zu finden oder sich „einfach nur“ etwas Gutes zu tun, sind diese Körper-, Geist- und Seele-tools eine wertvolle Hilfestellung. Yoga, Meditation und Mentaltraining wirken gezielt auf unsere körperliche und geistige Entspannung sowie auf unser emotionales Gleichgewicht. Diese Techniken fördern zudem die Konzentrationsfähigkeit und Denkleistung sowie kreative Prozesse und unterstützen ihren regenerativen Schlaf. Blossomlife unterstützt speziell Frauen und Kinder den Körper in die Ruhe zu bringen und gleichzeitig auch die mentalen Aspekte des Geistes zu aktivieren. Und kindgerecht angeboten macht Yoga und Mentaltraining viel Spaß!

Blossomlife

Yoga + Mind

Karoline Mariner

MEINE ANGEBOTE FÜR
FRAUEN UND KINDER

YOGA

- in der Schwangerschaft
- Mama & Baby
- Mama & Kleinkind
- Mama & Kind
- Kinder 4-10 Jahre
- Girls 10.5 - 14 Jahre

MIND

- Mentale Begleitung für Frauen, Kinder & Jugendliche
- Meditationen & Entspannungstraining
- Bachblüten

Karoline Mariner
+43660 6422521
karoline@blossomlife-mariner.com
www.blossomlife-mariner.at

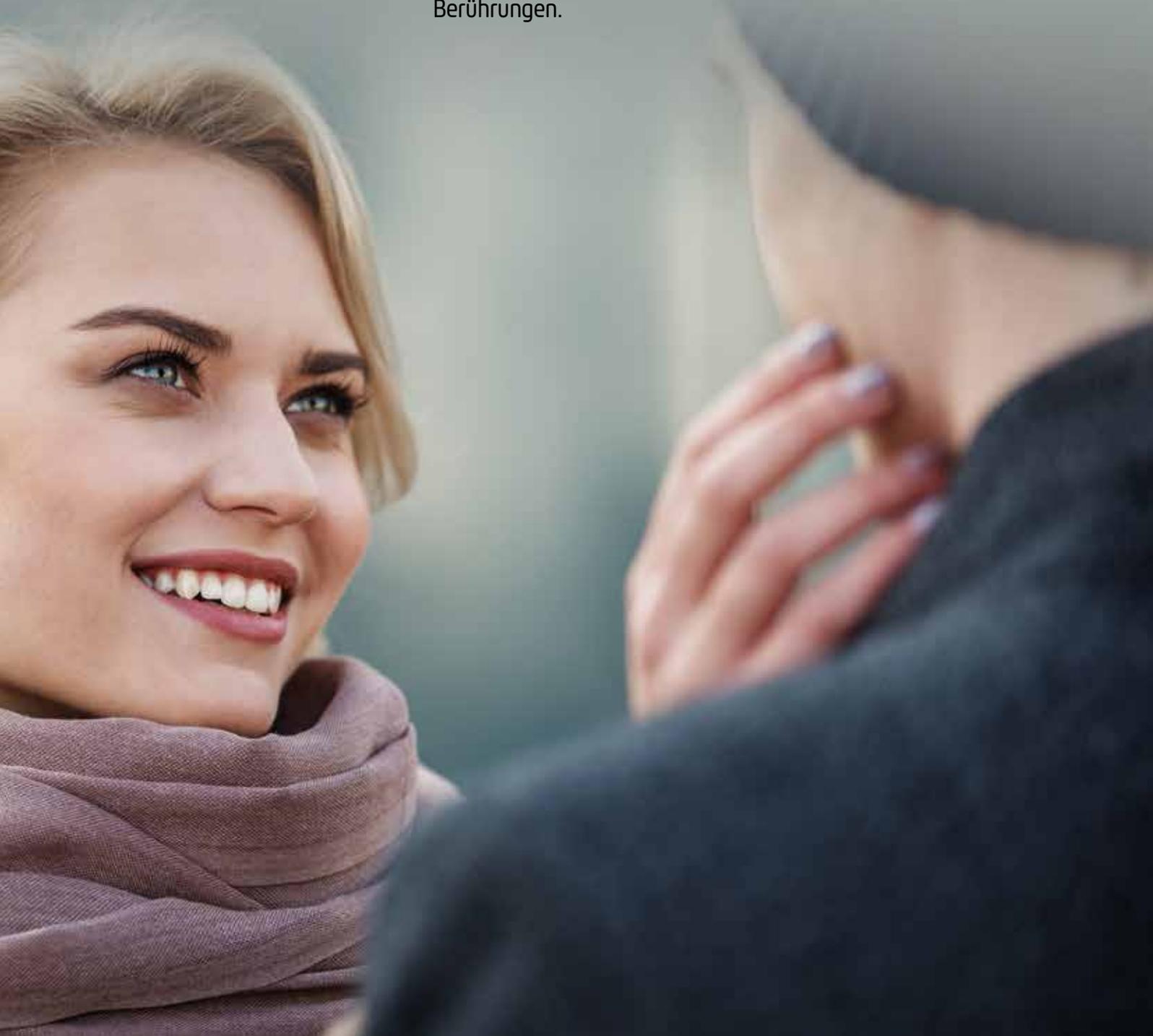
KURSORT SO SIMPLE PRANZ BRÜTZNERSTRASSE 22, 5071 WALS

DIE DISTANZ-REGELN DER CORONA-PHASE HABEN GEZEIGT, WIE SEHR WIR SIE BRAUCHEN

BERÜHRUNGEN – SO WICHTIG WIE DAS ATMEN

✦ VON DR. BRIGITTE GAPPMAIR

Viele, die nicht in einer Beziehung oder in einer Familie leben, haben unter den rigiden Kontaktsperren in den Wochen der Corona-Krise besonders gelitten. Es ist vielen unter ihnen dabei fast schmerzhaft bewusst geworden, was am meisten fehlt, wenn man es nicht hat: Berührungen.



Wir Menschen brauchen Berührungen wie die Luft zum Atmen, unsere Haut hungert geradezu danach – nicht nur, aber vor allem abseits von Sex und Erotik. Mediziner und Psychologen forschen schon länger zum Thema Berührungen und Haptik (wie sich etwas anfühlt), haben dabei wichtige Erkenntnisse gewonnen und diese durch aktuelle Studien während der Corona-Wochen mit ihren Regeln zum Abstandhalten sozusagen „in vivo“ vertiefen können.

„Der Mensch kann ohne Geschmackssinn leben, ohne Gehör, sogar ohne Augenlicht. Aber er bleibt nicht gesund, wenn ihm der Körperkontakt genommen wird“, sagt der Wahrnehmungs-Psychologe Prof. Martin Grunwald, der das Haptik-Forschungslabor der Universität Leipzig leitet.

Menschen verfügen am ganzen Körper zwischen 750 und 850 Millionen „Rezeptoren“ für´s Tasten und für Berührungen – in und auf der Haut, in Muskeln, Sehnen und sogar in den Haaren. Das heißt, er ist mit einem Netz von Sensoren durchzogen und steht in irgendeiner Weise immer im Kontakt mit der äußeren Welt – ob er geht, steht, sitzt, fährt, kuschelt, liebt oder schläft.

SINNESREAKTIONSFLUT

Von jedem Millimeter unseres Körpers werden die Tast- und Berührungsreize ans Gehirn gesendet. Dort lösen sie eine Kaskade an Reaktionen aus. Jeder einzelne Reiz wird eingeordnet, als wohl-tuend oder schmerzhaft wahrgenommen, mit bereits Erlebtem verglichen und es wird reagiert. Entsprechende Hormone und Botenstoffe werden ausgeschüttet – Adrenalin, wenn es unangenehm oder schmerzhaft ist, Stress, Gefahr und schnelles Reagieren bedeutet. Oxytocin, das Wohlfühl- und Bindungshormon, das Blutdruck, Atem und Herzschlag senkt, Glücksgefühle und Geborgenheit vermittelt, wird aktiv, wenn's was Schönes ist – Sex oder auch nur eine wohltuende Streicheleinheit. Dieser Botenstoff spielt bei der Bindung zwischen Baby und Mutter sowie bei gutem Sex eine angenehme Rolle und taucht den Alltag für eine gewisse Zeit in ein etwas rosigeres, optimistischeres Licht. Schließlich, wenn alles vorbei ist, wandert die Berührungs-Erfahrung als gute oder schlechte Erinnerung in den Langzeitspeicher.

„Berührung ist auch eine elementare Voraussetzung dafür, dass der Mensch überhaupt wächst“, betont Professor Grunwald. Körperliche Entspan-

nung, Regulation von Emotionen, Stärkung der Immunabwehr – all das sind Folgen der gegenseitigen Berührung. „Wir brauchen adäquaten Körperkontakt für ein gesundes Leben und für einen guten Zusammenhalt in der sozialen Gemeinschaft“, so Grunwald. „Ein Organismus, der nicht fühlen kann, ist zum Sterben verurteilt.“ Wenn zum Beispiel bei zu früh geborenen Babys die Atmung aussetzt, was immer wieder mal vorkommt, streicht die Schwester auf der Frühchen-Station nur ganz sanft über die nackte Fußsohle des Kindes und sofort setzt die Atmung wieder ein.

TASTSINN WIRD IN DER MODERNEN LEBENSWELT IMMER SCHWÄCHER

Martin Grunwald, der in den 1990er-Jahren das Haptik-Forschungslabor am Institut für Hirnforschung an der Universität Leipzig gegründet hat, beobachtet, dass die Tastsinnleistungen von Studenten von Jahr zu Jahr schlechter werden. „Das elementare Sinne-System ist nicht mehr so gut geschult“, kritisiert er. Der moderne Mensch wächst in einer immer reizärmeren Umwelt auf – der direkte Kontakt zu Menschen und Dingen wird immer weniger.

Medizin- und Veterinärmedizin-Studenten seien dadurch nicht mehr „hinreichend sensibel“ für den diagnostischen Alltag in ihrem späteren Berufsleben und müssten erst einmal geschult werden. „Um ihre Haptik zu verbessern, schicken wir sie zum Beispiel in Nähkurse“, erzählt der Professor. Die zunehmende Digitalisierung – der glatte Touchscreen eines Smartphones etwa – leiste dieser Entwicklung Vorschub. „Wir brauchen für eine gesunde Entwicklung den dreidimensionalen Kontakt zur Umwelt“, unterstreicht Grunwald. Kinder müssten „mit allen Sinnen erwachsen“ werden.

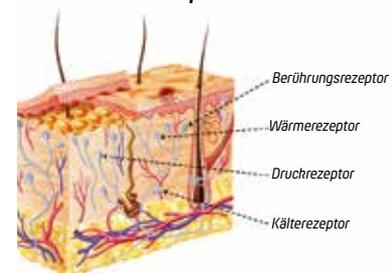
Auch die eigene Körperberührung sei wichtig für eine gesunde Entwicklung, betont Grunwald. Jeder Mensch greift sich bis zu 800-mal pro Tag ins Gesicht – und frischt durch diese Eigenberührung sein Kurzzeitgedächtnis auf oder beruhigt hoch-fahrende Emotionen, wie Forschungen gezeigt haben.

Dieses Verhalten sei schon bei Föten im Mutterleib zu beobachten, erklärt der Psychologe – und trete umso häufiger auf, wenn die Mutter etwa rauche oder stark unter Stress stehe. „Offenbar hilft uns die Selbstberührung, uns in kritischen Lebenssituationen in Balance zu halten“, so vermutet Professor Grunwald, der Doyen der Haptik-Forschung in Deutschland.



Prof. Martin Grunwald, Psychologe
Leiter des Haptik-Forschungslabors der Universität Leipzig. Grunwald ist auch Autor des Standardwerkes zum Thema Berührungen: „Homo Hapticus – warum wir ohne Tastsinn nicht leben können“.

Für den Tastsinn verantwortliche Rezeptoren:



DU NIMMST MIR DIE LUFT ... UND LÄSST MIR VIEL



ZUM ATMEN... ZU WENIG RAUM!

✍ VON DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Diese und ähnliche Aussagen haben sich viele von uns in den Monaten März und April heuer wahrscheinlich öfter gedacht. Oder vielleicht sogar tatsächlich laut ausgesprochen.

Noch nie haben wir so viel Zeit miteinander verbracht wie in diesen beiden Monaten. Wir mussten plötzlich wieder lernen miteinander auszukommen, weil es keine Möglichkeit gab einfach mal mit Freunden auszugehen. Oder auch gemeinsam Freunde zu treffen. Wir waren an unser zu Hause, und dadurch auch an unseren Partner / unsere Partnerin gebunden. Ob wir das wollten oder nicht. Diese Situation hat uns alle vor eine unglaubliche emotionale Herausforderung gestellt. Wir mussten lernen, wieder miteinander auszukommen und ganz besonders auch wieder miteinander zu reden. Und das ist, wie wir alle spätestens seit der Erkenntnis von Friedemann Schulz von Thum wissen, oftmals enorm schwer.

Weil eine Aussage oder eine Nachricht, seiner These nach immer vier Seiten hat. Es geht also gar nicht „nur“ darum was wir sagen, sondern ganz besonders auch darum in welcher Beziehung wir zu der anderen Person in diesem aktuellen Gespräch stehen. Welche Vergangenheit wir miteinander haben und was wir jeweils glauben, dass uns der / die Andere damit zwischen den Zeilen sagen möchte. Wenn man sich all' diese Verzweigungen nun einmal näher ansieht, weiß man erst wie hochkompliziert die Sache mit dem „miteinander reden“ tatsächlich ist.

KLEINIGKEITEN ESKALIEREN

Da können (belanglose) Kleinigkeiten plötzlich so an Bedeutung gewinnen, dass man einen ganzen Tag darüber streiten kann. Selbst wenn es nur um Dinge geht, wie einzelne Socken am Boden oder gar eine offene Zahnpastatube. Wegen beidem soll

es sogar schon Scheidungen gegeben haben. Ja, ganz bestimmt sogar... Nämlich genau dann, wenn wir verlernt haben richtig miteinander zu reden und auch richtig zuzuhören. Und dazu gehört es in erster Linie erst einmal nachzufragen, ob man den / die Andere auch wirklich richtig verstanden hat. Bevor man sofort in Rage gerät und dem eigenen Gegenüber so gar keine Möglichkeit mehr lässt, etwaige Missverständnisse aufzuklären. Anstatt nachzufragen kommt es dann stattdessen sofort zum Gegenangriff. Und innerhalb von Sekunden sind beide Gesprächspartner in einem verbalen Konflikt. Und jede der beiden Seiten verteidigt nur noch starr die jeweils eigene Sichtweise.

GEGENSEITIGES VERSTÄNDNIS

Es ist höchste Zeit, damit jetzt aufzuhören und wieder wertschätzender miteinander umzugehen. Und zu dieser gegenseitigen Wertschätzung gehört auch gegenseitiges Verständnis. Bevor Sie das nächste Mal also gleich zu einem sogenannten rhetorischen Pauschalangriff übergehen, fragen Sie doch erst einmal ganz in Ruhe nach, wie Ihr Gegenüber das eigentlich gerade gemeint hat. Und, falls Sie dann wirklich bestätigt bekommen, dass Sie beide hier völlig unterschiedlicher Meinung sind, dann erklären Sie im ersten Schritt erst einmal ganz in Ruhe Ihre Sichtweise zu dem aktuellen Sachverhalt und lassen Ihrem Gegenüber Zeit auch seine / ihre Sichtweise zu erklären.

Und wer weiß... vielleicht finden Sie davon abgeleitet dann sogar eine gemeinsame Art die Dinge zu sehen. Oder auch einfach „nur“ einen gemeinsamen Weg damit umzugehen. Beide Varianten sind jedenfalls absolute Gewinnerstrategien für Ihre zukünftige gemeinsame Kommunikation.



Als Wirtschaftspsychologin und Psychologische Beraterin in eigener Praxis in Salzburg begleitet Dr. Sabine Viktoria Schneider Personen in den Bereichen Schemacoaching und Mind Body Psychology. Zudem ist sie Autorin und Vortragende. Ihre Spezialgebiete sind die „Positive Psychologie“, sowie die „Lösungsorientierte Kurzzeittherapie in Coachings“.

*Dr. Sabine Viktoria Schneider, MBA
Psychologische
Beratungspraxis*

www.dr-sabine-schneider.at

KÖRPER, GEIST UND SEELE IN EINKLANG BRINGEN

„Ich schicke kranke Menschen immer zum Arzt, falls sie sich noch nicht in ärztlicher Behandlung befinden“, sagt der deutsche Heiler Rade Maric.



Rade Maric
Seine Arbeitsfelder sind das Heilen durch Handauflegen und die parapsychologische Beratung. Seit vielen Jahren arbeitet Rade Maric mit der Schulmedizin und klassischen Therapiemethoden eng zusammen und ist gern gesehener Referent auf ärztlich-medizinischen Kongressen. Regelmäßig veranstaltet er Vortrags- und Praxisabende im deutschsprachigen Raum.

Seit 2005 arbeitet Rade Maric in seinem Gesundheitszentrum in Fellbach nahe Stuttgart. Die steigende Zahl schulmedizinisch als unheilbar bezeichneter physischer und psychischer Erkrankungen erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Arzt und Heiler und ist eine Chance für jeden Patienten, ist Rade Maric überzeugt.

Zahlreiche Mediziner kooperieren bereits mit Heiler und Parapsychologen Rade Maric zum spätfolgenfreien Wohle Hilfesuchender.

VORURTEILE ABLEGEN

Im Rahmen der Kooperation von Schulmedizin und Geistheilung sind für Rade Maric zwei Bereiche wichtig. Zum einen seine Heilmethode zu überprüfen, ihre Wirksamkeit zu testen und nachweisbar zu machen. Zum anderen, in Zusammenarbeit dem Patienten beziehungsweise Klienten eine leichtere und schnellere Genesung oder zumindest Besserung zu ermöglichen. „Für die Zukunft ist es wünschenswert, dass Schulmedizin, Komplementärmedizin und Geistheilung in gegenseitigem Respekt zum Wohl der Menschen zusammenarbeiten. Nur so kann es gelingen, die Phänomene der geistigen oder energetischen Heilung von Vorurteilen zu befreien, welche leider immer noch verbreitet sind. Es gibt aber immer mehr Menschen, die von der Schulmedizin allein enttäuscht oder aufgegeben wurden und einen Geis-theiler aufsuchen“, so Maric.

GLAUBE ALS MOTOR

Rade Maric's angeborene Heilkraft intensiviert sich durch seinen tiefen christlichen Glauben. Langjährige Beschwerden, tief liegende Traumata, karmische Verstrickungen und Blockaden, die einem das Weiterkommen im Leben erschweren

und die als seelische Ursachen für körperlich zum Ausdruck gebrachte Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen anzusehen sind, können durch die Aktivierung des körpereigenen Energiesystems bei Hilfesuchenden aufgelöst werden. Die klassischen Therapiemethoden der Ärzte, Psychologen, Heilpraktiker sowie Ergo- und Physiotherapeuten werden dadurch maßgeblich unterstützt.

Für mich ist jemand der leidet, nicht krank im schulmedizinischen Sinn, sondern er befindet sich in einer energetischen Disharmonie, die aufgelöst werden kann. Gesundheitliche Störungen dienen als Zeichen zur Besinnung und Umkehr.

DURCH DANKBARKEIT ZUM HEILER

Rade Maric wurde in Serbien mit der Gabe der Hochsensibilität für Reize wie Hören, Sehen, Fühlen geboren, die maßgebend von seiner Großmutter gefördert wurden. Ein langer Leidensweg durch chronische Krankheiten, begleitet von Ängsten, tiefen Depressionen und Klosterleben verbinden ihn noch intensiver mit dem christlichen Glauben und seinen spirituellen Fähigkeiten. Den Weg der Heilung hat er an sich selbst erfahren und aus Dankbarkeit entwickelte er seine eigene Methode des Handauflegens und Heilens. Rade Maric bezeichnet sich selbst als Kanal, über den er die göttliche Heilenergie zu den Menschen führt.

TERMINKALENDER SALZBURG

11.9.: Erlebnisabend:

Wenn die Seele sich befreit
Freitag, 19:00 Uhr

12.9.: Gruppen-Heilenergie Übertragung, Samstag, 10-12 Uhr, 14-16 Uhr, 18-20 Uhr

13.9.: Gruppen-Heilenergie Übertragung, Sonntag 10-12 Uhr, 14-16 Uhr, 16:30 - 18:30 Uhr

Alle Termine finden im Parkhotel Brunauer, Elisabethstr. 45a, 5020 Salzburg, statt.

Weitere Informationen:

+43 664 249 84 29

www.veranstaltungen-schmidsberger.at



■ **Rade Maric:** Heilen mit der Kraft der Schöpfung. Einblicke in meine spirituelle Entwicklung und Arbeit. 2020; Schirner Verlag, Darmstadt, ISBN: 978-3-8434-1411-1

www.rademarc.info

HYPOXI® – ANTI-AGING IN DEN WECHSELJAHREN

Jetzt ist es Zeit, Ihre körperlichen Aktivitäten und Ernährungsgewohnheiten den Herausforderungen der Wechseljahre, bedingt durch hormonelle Veränderungen, anzupassen.

Weisheit, Güte und Gelassenheit mögen mit dem Alter zunehmen, dies gilt aber nicht für Ihren Hormonspiegel. Vor allem Östrogenmangel hat meist großen Einfluss auf das Wohlbefinden der Frau in den Wechseljahren. Allerdings ist nicht jede Frau davon in gleicher Weise betroffen. Bei manchen Frauen treten in dieser Phase wenig bis gar keine der bekannten Symptome auf, andere wiederum haben bisweilen große Beschwerden. Psychisches Unbehagen, Verletzlichkeit und Stresssymptome aber auch körperliches Unwohlsein, wie Hitzewallungen, Nachtschweiß können sehr belastend sein.

GUTE FIGUR UND SCHÖNE HAUT

Viele Frauen sind von rascher Gewichtszunahme betroffen. Was kürzlich noch mit etwas Sport und Zügelung beim Essen innerhalb weniger Tage wieder verschwand, kann bei Frauen in den Wechseljahren plötzlich sehr hartnäckig gegen den Bund der Lieblingsjeans drücken. In dieser Phase des Lebens einer Frau verlangsamt sich der gesamte Stoffwechsel und die Produktion der weiblichen Hormone sinkt deutlich. Deshalb entstehen bei

unveränderter Aktivität und Ernährung unliebsame Fettpölschen insbesondere an den Problemzonen, Beine, Bauch und Po. Der Versuch, mit Sport dagegen zu steuern, ist oft an den falschen Stellen erfolgreich: Das Fettgewebe an Busen und Oberarmen schwindet schneller als an Bauch, Beine und Po und hinterlässt schlaffe Haut, die sich der neuen Form nicht mehr anpassen möchte. Denn das Bindegewebe verliert in den Wechseljahren unaufhaltsam an Elastizität. Zu allem Überfluss lassen Wassereinlagerungen bei einigen Frauen Po und Beine anschwellen und bringen selbst leichte Cellulite unschön zur Geltung. Hier setzt die HYPOXI-Methode® an, die den hartnäckigen Problemzonen gezielt zu Leibe rückt. Eine innovative Kombination aus Kompressions- und Vakuumbehandlung mit moderatem Fettverbrennungstraining fördert die Durchblutung der Problemzonen und aktiviert den Stoffwechsel. Die Fettsäuren werden dadurch schneller und effektiv über den Blutkreislauf abtransportiert und verbrannt. Vier verschiedene HYPOXI®-Geräte bieten für jede Problemzone die entsprechende, natürliche Behandlung. Der HYPOXI®-Coach stellt so für jede Anwenderin – je nach Veranlagung und Zielsetzung – einen individuellen Trainingsplan zusammen und gibt begleitende Tipps zur gesunden Ernährungsweise.

HYPOXI STUDIO DANIELA RINNHOFFER

Berchtesgadnerstraße 36, 5020 Salzburg

Telefon: +43 662 88 15 23

E-Mail: info@hypoxistudio-salzburgstadt.at



FRÜHE REHA BEI KNIEPROTHESEN FÖRDERT LEBENSQUALITÄT

Der fortschreitende Knorpelabbau im Knie, auch Gonarthrose genannt, ist eine verschleißbedingte Erkrankung des Kniegelenks. In fortgeschrittenem Stadium gilt der Einsatz eines künstlichen Kniegelenks als beste und nachhaltigste Behandlungsmethode.



„Viele Sportarten können nach einer Implantation wieder in moderatem Stil ausgeübt werden, sofern gute Vorkenntnisse bestehen. Fürs Shifahren sollten aber die körperliche Fitness wie vor der Operation und eine zur Gänze wiedererlangte Beweglichkeit gegeben sein.“

OA Dr. Renata Cop
Interimistische Ärztliche Direktorin des
Klinikums Bad Gastein

Ein britisches Forschungsteam berichtete, dass acht von zehn Knieprothesen mindestens 25 Jahre und damit viel länger als bisher angenommen halten. Doch bei allem technischen Fortschritt sind Lebensweise und Gesundheitszustand der Patienten wesentliche Faktoren für den Rehabilitationserfolg und den Langzeiterfolg, wie Dr. Renata Cop, Ärztliche Direktorin des Klinikums Bad Gastein, informiert.

In Österreich werden jährlich rund 14.000 Knieprothesen implantiert, Tendenz steigend. Damit gehört diese Operation heutzutage zu den häufigsten chirurgischen Eingriffen. Neben einer gewissen Veranlagung tragen eine hohe Belastung des Gelenks in Beruf, Sport oder Alltag zur Entstehung einer Kniearthrose bei.

Altersbedingte Verschleißerscheinungen lassen sich bereits bei der Hälfte aller 45-Jährigen im Röntgenbild erkennen. „Künstliche Kniegelenke ermöglichen vielen Patienten wieder ein weitgehend schmerzfreies und aktives Leben. Die lange Haltbarkeit ist besonders im Hinblick auf jüngere, mobilere Personen wichtig. Patienten können frühzeitig und nicht erst bei einem sehr weit fortgeschrittenen Krankheitsverlauf operiert werden“, sagt Primar Dr. Harald Zeindler.

REHA – JE FRÜHER, DESTO BESSER

Entscheidend für den Behandlungserfolg ist ein rascher Beginn mit rehabilitativen Maßnahmen. Je früher mit physiotherapeutischen Übun-

gen begonnen wird, desto besser werden Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit wiederhergestellt. Im Klinikum Bad Gastein werden jährlich rund 300 Patienten mit einem künstlichen Kniegelenk behandelt. Ein interdisziplinäres medizinisches und therapeutisches Team erstellt je nach Schwere der Operation, der persönlichen Leistungsfähigkeit und den Lebensbedingungen einen individuellen Therapieplan für jeden Rehapatienten. Da viele Knieprobleme durch Übergewicht verursacht beziehungsweise verstärkt werden, werden physikalische und medizinische Therapien durch eine Ernährungsberatung ergänzt, damit sich das Gewicht langfristig nicht negativ auf die Haltbarkeit der Implantate auswirkt. Die volle Genesung dauert im Durchschnitt drei bis sechs Monate.

RAUCHEN BEEINTRÄCHTIG ERFOLG ERHEBLICH

Trotz der verbesserten Materialien beeinflusst der Lebensstil der Betroffenen die Genesung und die Haltbarkeit der Prothese wesentlich. Heute sind Patienten aktiver und viele haben zudem ein höheres Körpergewicht. Dadurch werden Implantate stärker belastet als früher. Was viele nicht wissen: Rauchen erhöht das Risiko für Komplikationen deutlich. Wundheilungsstörungen, Infekte und Lockerungen des Implantats treten bei Rauchern doppelt so häufig auf wie bei Personen, die nicht rauchen. Daher ist ein gezielter Rauchstopp drei Monate vor einer Implantation sowie sechs Wochen nach der Operation dringend empfohlen.





KNOTEN IN DER SCHILDDRÜSE ABKLÄREN

Die Schilddrüse ist die größte Hormondrüse des Körpers. Ihre Aufgabe ist es, Hormone zu produzieren und freizusetzen. Sie ist somit das Kraftwerk unseres Körpers. Veränderungen wie Knotenbildung müssen früh abgeklärt werden.

Die Schilddrüsenhormone regulieren unter anderem Körpertemperatur, Herz-Kreislaufsystem, Stoffwechsel und Darmtätigkeit und ist vor allem bei Kindern für die körperliche und geistige Entwicklung wichtig.

KRANKHEITSBILDER

Die häufigsten Erkrankungen der Schilddrüse sind Funktionsstörungen wie eine Unter- oder Überfunktion. Bei der Unterfunktion besteht Kältegefühl, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Verstopfung, brüchiges Haar, spröde Fingernägel und eventuell Gewichtszunahme ohne erklärbare Ursache. Aber es gibt auch Erkrankungen, die durch eine Überfunktion genau das Gegenteil bewirken. Starkes Schwitzen, erhöhter Blutdruck und Puls bis zu Herzrhythmusstörungen, ungewollte Gewichtsabnahme können hier die Folge sein. Ursache hierfür können entweder eine Autoimmunerkrankung (Morbus Basedow) oder autonome Adenome sein.

KNOTEN ABKLÄREN LASSEN

Es können sich in der Schilddrüse aber auch Knoten entwickeln, die sich im Laufe der Zeit vergrößern, lokale Beschwerden wie Schluck-

und Druckgefühl verursachen. Vergrößerungen der Schilddrüse oder Beschwerden wie oben angegeben müssen auf alle Fälle abgeklärt werden. Blutabnahme, Ultraschall und gegebenenfalls eine Punktion von suspekt scheinenden Knoten und Szintigrafie gehören zu den Untersuchungsmethoden der Wahl. Operationsindikationen bestehen unter anderem, wenn suspekte Knoten festgestellt und somit eine Krebserkrankung nicht ausgeschlossen werden kann.

Komplikationen bei der Operation, wie zum Beispiel eine Schädigung des Stimmbandnerven sind sehr selten, hier ist das routinemäßig verwendete Neuromonitoring, welches ermöglicht den Stimmbandnerv während der Operation in der Funktion zu überprüfen, hilfreich. Durch die modernen Operationstechniken der heutigen Zeit sind die Komplikationen bei der Schilddrüsenoperation nur mehr minimal.

Im Vordergrund steht die Schonung des Stimmbandnerves und der Nebenschilddrüsen. Einen erheblichen Faktor, um das Operationsrisiko auf ein Minimum zu reduzieren stellt aber die chirurgische Spezialisierung dar. Operationen vom Spezialisten mit großer Erfahrung und der richtige Umgang mit moderner Technik garantieren den Patienten einen komplikationsarmen Verlauf.



Dr. Ingrid Häusler
Fachärztin für Allgemeinchirurgie und
Spezialistin für Schilddrüsenenern-
hungen



Dr. med. Ingrid Häusler

Fachärztin für Allgemeinchirurgie | Spezialgebiet Schild- und Nebenschilddrüsenchirurgie

Eichstraße 72/4 · 5023 Salzburg

Tel: +43 (0)699 / 120 35 483 | Fax: +43 (0)662 / 230 775 | i.haesler@chirurgie-haesler.at | www.chirurgie-haesler.at



NEUES KAMERASYSTEM ERHÖHT SICHERHEIT BEI SCHILDDRÜSEN-OPS

Eine Spezialkamera verbessert die Auffindbarkeit der Nebenschilddrüsen und ermöglicht eine Funktionskontrolle während des Eingriffs. Das Risiko einer dauerhaften Unterfunktion der Nebenschilddrüsen wird dadurch deutlich minimiert.



*Prim. Dr. Franz Messenbäck
Leitung der Chirurgie des Kardinal
Schwarzenberg Klinikums*

Im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach wurde ein neues Kamerasystem in Betrieb genommen, das den Ärzten der Chirurgie die Operation an der Schilddrüse erleichtert und die Sicherheit für die Patienten deutlich erhöht. Das laser-basierte System „Fluobeam LX“ ermöglicht ein schnelles und präzises Auffinden der Nebenschilddrüsen und zugleich die Überprüfung ihrer Funktionsfähigkeit während des Eingriffs. Das Schwerpunktkrankenhaus im Salzburger Pongau ist neben der Rudolfstiftung in Wien österreichweit das zweite Spital, in dem das neue System zum Einsatz kommt. Jährlich soll es bei rund 300 Eingriffen genutzt werden. „Eine Verletzung der Nebenschilddrüsen ist neben der Lähmung des Stimmbandnervs die potenzielle Hauptkomplikation bei Schilddrüsenoperationen. Eine dauerhafte Unterfunktion der Nebenschilddrüsen kann die Folge sein. Mit unserem neuen Kamerasystem haben wir die Möglichkeit, zur Schonung der Nebenschilddrüsen denselben Sicherheitsansatz zu verfolgen, den wir mit dem Neuromonitoring der Stimmbandnerven bereits

2003 in unserer Abteilung eingeführt haben“, erklärt Primar Franz Messenbäck, Leiter der Chirurgie im Klinikum Schwarzach. „Durch die raschere und präzisere Identifikation der nur etwa linsengroßen Nebenschilddrüsen können wir das Risiko einer dauerhaften Unterfunktion deutlich reduzieren.“

LASERLICHT MACHT GEWEBE SICHTBAR

Bisher wurden die Nebenschilddrüsen durch direktes Aufsuchen bei der Präparation an der Schilddrüse lokalisiert. Ihre geringe Größe und ihre versteckte Lage, oft auch in atypischen Gebieten, wirken dabei erschwerend. Auch die Überprüfung ihrer Funktionsfähigkeit ist so nur sehr eingeschränkt oder gar nicht möglich. Das neue Kamerasystem nutzt eine physiologische Eigenschaft der Nebenschilddrüsen: ihre Autofluoreszenz, also das Abstrahlen von Licht unter bestimmten Bedingungen.

„Die Nebenschilddrüsen fluoreszieren auf natürliche Weise bei Bestrahlung mit einer bestimmten

Wellenlänge. Das neue Kamerasystem emittiert spezielles Laserlicht, erfasst die zurückgegebene Strahlung und macht das Gewebe der Nebenschilddrüsen auf einem Monitor sichtbar“, so Messenbäck. „Mit Hilfe eines intravenös verabreichten Farbstoffes kann zusätzlich auch die Durchblutung und somit die Funktionsfähigkeit überprüft werden. Für uns ergibt sich damit die Möglichkeit der Kontrolle und Dokumentation der Funktion der Nebenschilddrüsen während der Operation.“

HOHE EXPERTISE BEI SCHILDDRÜSENERKRANKUNGEN

Schilddrüsenenerkrankungen zählen zu den bekanntesten Schwerpunkten des Kardinal Schwarzenberg Klinikums. Wird ein operativer Eingriff erforderlich, legen Experten aus den Fachbereichen Chirurgie, Nuklearmedizin und Pathologie im interdisziplinären „Schilddrüsenboard“ für jeden Patienten die individuelle Operationsstrategie fest.



■ **FLUOBEAM LX.** Das neue System ermöglicht dem Chirurgen eine einfache, frühzeitige und sichere Detektion der Nebenschilddrüsen, indem es sich deren autofluoreszierende Eigenschaften zu Nutze macht. Mit Hilfe eines intravenös verabreichten Farbstoffs kann zusätzlich auch die Durchblutung der Nebenschilddrüsen überprüft werden.



Entgeltliche Einschaltung

SALZBURGER APOTHEKER-KRÄUTERGARTEN ÖFFNET!

Ab 7. Juli 2020 gibt es wieder kostenlose Führungen im Garten der NAWI in Freisaal

Salbei, Thymian oder Johanniskraut - gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen. Davon können sich die BesucherInnen des großen Apotheken-Kräutergartens bei der NAWI in Freisaal jetzt wieder selbst überzeugen. Fünf Salzburger Pharmazeutinnen führen von 7. Juli bis 25. August jeweils dienstags ab 18:30 Uhr durch die wunderbare Welt der Heilkräuter. Aufgrund der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen gibt es heuer nur Führungen für Kleingruppen bis zu 10 Personen.

„Ziel unserer Führungen ist es, uraltes Heilwissen einfach zu vermitteln und Tipps zu geben, welches Kraut wobei oder wogegen hilft. Auch bei einer Behandlung mit Heilkräutern ist es wichtig, die richtige Dosis zu beachten und über mögliche Nebenwirkungen informiert zu sein“, sagt Salzburgs Apothekerkammer-Präsidentin Mag. pharm. Kornelia Seiwald. „Schon im Mittelalter war die Kraft bestimmter Heilpflanzen bekannt und wurde zur Therapie genutzt. Seit einigen Jahren liegt auch bei uns Salzburger Apothekern die Anwendung natürlicher Heilmittel wieder verstärkt im Trend“, ergänzt Mag. pharm. Wolfgang Lanner, Vizepräsident der Salzburger Apothekerkammer.

TERMIN-TIPP: Kostenlose Führungen durch den Salzburger Apotheker-Kräutergarten (bei jeder Witterung und freiem Eintritt) von 07. Juli bis 25. August 2020 jeweils dienstags von 18:30 bis 20:30 Uhr. Zusätzlich zwei Sonntagsführungen am 19. Juli und 09. August 2020 jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr. Treffpunkt: Eingang Botanischer Garten der Naturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Salzburg, Hellbrunner Straße 34, 5020 Salzburg. Voranmeldung erforderlich unter 0662/62 74 96 oder salzburg@apothekerkammer.at

APOTHEKEN ALS WICHTIGE ANLAUFSTELLE IN KRISENZEITEN

Vor allem auf dem Höhepunkt der Coronakrise hat sich die immense Wichtigkeit der heimischen Apotheken für die Aufrechterhaltung des Gesundheitssystems anschaulich gezeigt.

Nicht überraschend belegen aktuelle Umfragen die große Bedeutung von Apothekerinnen und Apothekern bei Präsenz und Leistungsfähigkeit. Nur durch die Rund-um-die-Uhr-Öffnungszeiten der Apotheken, auch in der „heißen“ Krisenphase, konnte die Bevölkerung optimal versorgt werden. Das galt vor allem auch für kranke Menschen, wenn kein Arzt erreichbar war.

Die öffentlichen Apotheken fungierten dabei nicht nur als flächendeckende 24 Stunden-Versorgungseinrichtung, sondern in vielen Fällen auch als gesundheitliche Erstanlaufstelle sowie als kompetentes Beratungs- und Informationsmedium zu allen Fragen der Corona-Pandemie. Die Apothekerinnen und Apotheker waren mit ihren Teams immer da, jeden Tag, rund um die Uhr“, resümiert Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Präsidiumsmitglied der Österreichischen Apothekerkammer.

STEHEN FÜR IMPFUNGEN BEREIT

Apothekerinnen und Apotheker stehen auch bereit, wenn es darum geht, die Durchimpfungsraten in der Bevölkerung durch das Impfen in bestimmten Apotheken zu heben. „Der niederschwellige Zugang zu Impfungen, wie ihn die 1.400 österreichischen Apotheken mit ihren rund 400.000 täglichen Patientenkontakten bei entsprechendem politischem Willen bieten könnten, würde zu deutlich höheren Impfraten führen. Beispiele aus dem Ausland belegen dies eindrucksvoll.

In zwölf EU-Staaten sowie auch in den USA, in Kanada und in Neuseeland gehört das Impfen in der Apotheke zum Alltag. Die dortigen Impfraten haben sich durch die Einführung des Impfens durch Apotheker deutlich erhöht, auch Ärzte verzeichneten einen Anstieg bei den Impfungen“, so Kobinger weiter.

SCHNITTLAUCH

Im Frühjahr sprießt der angenehm schmeckende Schnittlauch in unseren Gärten. Ein gesunder Anlass, das unter dem wissenschaftlichen Namen „*Allium schoenoprasum*“ geführte Lauchgewächs genauer vorzustellen.

Schnittlauch zählt in unserer Region zu den bekanntesten Küchenkräutern. Vermutlich stammt die mit dem Lauch verwandte Pflanze aus Zentralasien. Natürliche Bestände finden sich vorwiegend auf der Nordhalbkugel Eurasiens und Nordamerikas. Schnittlauch wird seit der Antike kultiviert. Damals wurde er zur Ausnüchterung nach übermäßigem Weingenuss verabreicht. Bei uns ist er seit dem Mittelalter als Heil- und Gewürzpflanze bekannt.

Das Liliengewächs entwickelt sich im Frühjahr aus einer etwa kirschgroßen Zwiebel. Die dünnen, dunkelgrünen Röhrrchen erreichen eine Höhe von 20 bis 40 Zentimetern. Die violetten Blüten des Schnittlauchs eignen sich hervorragend als Zugabe in einem gemischten Salat.

Frischer Schnittlauch sollte immer nur mit der Küchenschere geschnitten werden, damit der Saftverlust möglichst gering bleibt. Getrockneter Schnittlauch kann kurz vor der Verwendung in Wasser aufgeweicht werden, damit er sein Aroma wieder frisch entfalten kann. Ganz ähnlich wie andere Vertreter der Lauchfamilie wirkt Schnittlauch harntreibend und verdauungsfördernd. Zudem haben die in den Stängeln enthaltenen ätherischen Öle einen positiven Einfluss bei Bluthochdruck und regen die Blutreinigung an. Schnittlauch enthält neben Kohlehydraten, Eiweiß und Fett auch reichlich Mineralstoffe und viel Vitamin C. So kann er bei Appetitlosigkeit und Frühjahrsmüdigkeit ebenso helfen wie bei Blähungen oder einer Darmentzündung.



MITTEN IM LEBEN STEHEN

mit wertvollen Produkten aus Ihrer BORROMÄUS APOTHEKE



BORROMÄUS
APOTHEKE

Aromatherapie
Darmgesundheit
Ernährungsberatung
Hildegard-Medizin
Medikationsmanagement
Nährstoffberatung
Vitamin D-Messung
Traditionelle Europäische Medizin



Borromäus-Apotheke-Salzburg  



BORROMÄUS
APOTHEKE

BORROMÄUS APOTHEKE & REFORMHAUS mit Saftbar

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8.00-18.00 und Sa. 8.00-12.00 Uhr

Gaisbergstraße 20 · 5020 Salzburg · Tel.: + 43 662 64 36 55 · www.borromaeuspoint.at

BERGWANDERN MACHT GESUND UND GLÜCKLICH

✍ VON DR. BRIGITTE GAPPMAIR

Bergwandern ist reinste Medizin: Es fördert Stressabbau, hilft bei chronischen Rückenschmerzen und wirkt stimmungsaufhellend bei Depressionen und es sorgt für einen Turbo an Glückshormonen.



Natur tut uns gut: Man spürt das nach einem Spaziergang, nach einer Wanderung, nach einer Bergtour. Bewegung in freier Natur entspannt nicht nur, sondern befreit auch buchstäblich: Man bekommt den Kopf frei, chronische Leiden klingen ab, bei depressiven Verstimmungen geht es einem besser. Das ist nicht nur gefühlt so, das ist auch medizinisch belegt. In zahlreichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Natur einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat.

EIGENE DISZIPLIN IN DER MEDIZIN

Eine eigene Disziplin befasst sich mittlerweile mit der Frage, „Wie wirkt Natur?“, die Ökomedizin. Einer, der seit über zehn Jahren im Bereich der Ökomedizin forscht ist Arnulf Hartl, Leiter des Instituts für Ökomedizin an der Salzburger Paracelsus Medizinischen Privatuniversität.

Hartl ist gewissermaßen der Entdecker der Heilkraft der Krimmler Wasserfälle, er hat nachweisen können, dass dieses beeindruckende Naturschauspiel bei Asthma-Erkrankungen eine positive Wirkung entfaltet. Als Leiter des Ökomedizin-Instituts an der Salzburger Medizin-Uni hat er in weiteren Studien den wissenschaftlichen Beweis erbringen können, dass Natur bei einer ganzen Reihe von Erkrankungen, vor allem bei den bekannten Zivilisationskrankheiten, eine heilende Wirkung entfaltet.

BERGGEHEN BESONDERS POSITIV

Breiten Raum nehmen seine Studien zum Bergwandern ein, die der Ökomedizin-Forscher zum Teil in Salzburg und Umgebung durchgeführt hat. Und er ist dabei auf Erstaunliches gestoßen: Beim Bergwandern ist der gesundheitliche Effekt besonders hoch. Es macht einen Unterschied, ob man in der Ebene wandert, im Innenraum eine Trainingseinheit absolviert, etwa in einer Turnhalle, oder ob man sich auf eine Bergtour begibt.

Besonders günstig, aus medizinischer Sicht, ist Bergwandern in der Alpenregion, in der man einem Reizklima ausgesetzt ist – was die positiven Effekte noch einmal verstärkt. Es ist die exponierte Lage der Alpen, sie sind Wetterscheide zwischen der mediterranen Klimazone und dem kühleren Norden, was für ein gesundheitsförderndes Klima sorgt.

Was sich beim Bergwandern zudem positiv zu Buche schlägt, ist die Höhenlage. „In der Höhe kommt es zu einem raschen Aufbau von roten Blutkörperchen, was sich belebend auf die Sauerstoffversorgung der Organe und Muskel auswirkt, eine höhere Vitamin D Produktion findet in der Höhenlage statt, und es gibt eine intensivere Thermoregulation“, beschreibt Hartl das Phänomen bei Bergtouren. Das alles kurbelt auch die Produktion von Glückshormonen an.

STIMMUNGS-AUFHELLER BEI DEPRESSIONEN

Bei Depressionen erweist sich Bergwandern als Stimmungsaufheller. „Nach einer Bergtour ist es mir immer besser gegangen“ berichtet Christina Geyer aus eigener Erfahrung, die sich in dem

Buch „Heilkraft der Alpen“ mit der Ökomedizin befasst. (Mit herausgeber ist Arnulf Hartl, siehe Buchverweis.) Kein anderes Medikament vermochte mehr zu bewirken als der Wirkstoff Natur, beschreibt sie in der genannten Publikation. Medikamentöse Behandlung, zwei stationäre Aufenthalte, ambulante Therapie, Entspannungsübungen oder Kunsttherapie – es gibt nichts, was sie nicht ausprobiert hatte, um mit ihren Depressionen fertig zu werden. Tatsächlich geholfen habe ihr die Bergtour-Therapie. Selbst in der Suizidprävention hat man sich damit beschäftigt. In einer Studie mit dem Titel „Überm Berg“ hat Reinhold Fartacek an der Psychiatrie der Salzburger Doppler-Klinik eine äußerst positive Wirkung feststellen können: Wandern ist bei einigen Patienten ebenso wirksam wie die Verabreichung eines Antidepressivums.

NATURVERLUST DURCH VERSTÄDTERUNG

Der Zusammenhang zwischen Natur und Gesundheit gewinnt zunehmend an Bedeutung, ist Ökomedizin-Forscher Hartl überzeugt: „Schon deshalb, weil die Verstädterung zunimmt und man sich fragt: „Was macht der Naturverlust, und der damit verbundene sitzende Lebensstil mit den Menschen?“

Natur als Medizin, und das ganz ohne die sonst bei Medikamenten auftretenden Nebenwirkungen, sehen Experten als Möglichkeit, den stark ansteigenden Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Einschränkung der physischen Mobilität, aber auch Burnout zu Leibe zu rücken.

DIE BERGE VOR DER HAUSTÜRE

Wie aber kann man Betroffene dazu bewegen, sich auf eine Bergtour aufzumachen, was ja anstrengend ist, im Gegensatz zum Schlucken eines Medikaments? „Natürlich ist eine Bergtour anstrengend“, wie Ökomedizin-Forscher Hartl einräumt. „Es lohnt sich aber, vor allem gesundheitlich. Und es ist etwas, das allen offensteht. Gerade in Salzburg haben wir die Berge und die Natur vor der Haustüre, viele Wandergebiete sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.“

BUCHTIPP

Arnulf Hartl, Christina Geyer: Heilkraft der Alpen. 2020 Bergwelten Verlag, Salzburg – München. Ein Buch der Red Bull Media House GmbH, Wals bei Salzburg.

Arnulf Hartl plädiert kenntnisreich für Aufenthalte in den Alpen als alternative Form der Medizin – nicht nur heilend, sondern vor allem vorbeugend! Die von ihm vorgestellten wissenschaftlichen Erkenntnisse belegen, was Spaziergänger und Wanderbegeisterte schon lange wussten: Eine Auszeit in den Alpen ist gut für Körper und Seele – Naturheilkunde zu Fuß!



ARNULF HARTL

PIONIER DER ÖKOMEDIZIN

✓ VON DR. BRIGITTE GAPPMAIR



Es begann mit den Krimmler Wasserfällen: Arnulf Hartl, eigentlich Laborwissenschaftler, dessen Fokus ursprünglich auf der Entwicklung von Impfstoffen lag, und der in den Bergen eher als Hobby-Berggeher unterwegs war, wurde zum begeisterten Ökomedizin-Wissenschaftler. Mit dem Forscherdrang, wie es um die Heilkraft der Alpen bestellt ist. Anstoß war eine an ihn herangetragene Frage: Könnte es sein, dass von den Krimmler Wasserfällen eine positive gesundheitliche Wirkung ausgeht, und ob man das wissenschaftlich untersuchen könnte? Neugierig geworden, rückte der Immunologe, mit Mäusen im Gepäck, zu den Krimmler Wasserfällen aus.



Univ.-Doz. Dr. Arnulf Hartl
Leiter des Instituts für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) in Salzburg.

Das war vor mehr als zehn Jahren. Mittlerweile ist der Medizin-Forscher Leiter des Instituts für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) in Salzburg. Er gilt als ein Vorreiter der evidenzbasierten Naturmedizin. Wissenschaftliche Beweise zu erbringen, ist dabei von zentraler Bedeutung. Und die liefert der Ökomedizin-Institutsleiter in seinen Studien. Dass Wandern in den Bergen nicht nur gesund ist, sondern auch gesund macht, ist dabei eine der medizinisch gesicherten Erkenntnisse.

Aber zurück zum Anfang, zu den Krimmler Wasserfällen: Als der Immunologe das erste Mal vor den Krimmler Wasserfällen stand, war er, wie es jedem dabei ergeht, beeindruckt: „Es ist ein unglaublich erhebendes Gefühl an diesen immens großen Wasserfällen zu stehen, wo Unmengen an Wasser an Felsen zerschellen und dabei riesige Aerosolwolken entstehen, von denen ein feiner Sprühregen ausgeht“, beschreibt er seinen Eindruck.

„Wie wirkt das bei allergischem Asthma, diese kleinen Tröpfchen könnten doch etwas auslösen?“, interessierte ihn die Frage, ob es auch medizinisch relevant sein könnte.

Und so ist es: Die Krimmler Wasserfälle helfen bei allergischem Asthma, wie sich zunächst anhand der Mäuse nachweisen ließ. Wenig später konnte auch bei einer klinischen Studie mit Kindern mit allergischem Asthma eine positive Wirkung festgestellt werden: Der Sprühregen der Wasserfälle ist der Asthmaspray der Natur.

JEDEN TAG 10.000 SCHRITTE

Gehen, Wandern, Bergtouren - Bewegung ist gesund - das ist mittlerweile weltweit anerkanntes Ergebnis medizinischer Forschungen. Wichtig ist Bewegung, um Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Von der WHO gibt es die Empfehlung, jeden Tag mindestens 7 Kilometer zu gehen, um einen positiven, gesundheitlichen Effekt zu erreichen. Das entspricht den täglich 10.000 Schritten, die auch von Fitness-Apps empfohlen werden, und die Gesundheitsbewusste als Latte verinnerlicht haben. Wie viele Schritte es, umgelegt auf 7 Kilometer sind, hängt allerdings von der Körpergröße und damit davon ab, wie groß die Schritte sind. Bei einer Körpergröße von ca 1,70 kommt man auf die 10.000 Schritte, bei kleineren Menschen sind es mehr als die sprichwörtlichen 10.000 Schritte, bei größeren weniger.



WER KRAFT TRAINIERT, WIRD SELTENER KRANK!

Dass Sport gesund ist, ist kein Geheimnis mehr. Er schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Osteoporose und hat auch positiven Effekte auf die Psyche: wir schütten die Gute-Laune-Hormone Dopamin, Serotonin und Noradrenalin aus. Laut einer Studie sind 30 min Joggen pro Woche sogar ähnlich effektiv wie die Einnahme eines Antidepressivums - ganz ohne Nebenwirkungen!

Relativ neu sind die Erkenntnisse in **Zusammenhang mit dem Immunsystem**. Eine Forschungsgruppe um die dänische Wissenschaftlerin Bente Pederson entdeckte, dass der Muskel sogenannte **Myokine** ausschüttet. Diese Botenstoffe stoßen wichtige Prozesse im eigenen Gesundheitssystem an. Sie sind auch für die Produktion von Killerzellen, der sog. T-Lymphozyten zuständig. **Wer sich wenig bewegt, produziert auch weniger Abwehrzellen und wird anfälliger für Krankheiten.**

Vor allem ein überschwelliges Training, **das beim Muskel einen Wachstumsreiz auslöst, wirkt als Immunbooster**. Der Schlüssel liegt also im Muskelaufbautraining - als Faustregel gilt hierbei: das Training muss als Anstrengung empfunden werden, um die Immun-Batterien aufzuladen. **2-3 Trainingseinheiten/Woche** helfen dabei, erkältungsfrei durch das Jahr zu kommen!

vitaclub



JETZT EINSTIEGS-ANGEBOT SICHERN!
www.vitaclub.at
Süd | West | Mondsee

KOSTENLOSE BEWEGUNGSKURSE

„BEWEGT IM PARK“

Kostenlos, unkompliziert und ohne Anmeldung: 52 Bewegungskurse in Salzburgs Bezirken locken von Juni bis September in Parks und auf öffentliche Plätze.

Wer mitmacht wird mit Sommer-Sonne-Ferienlaune und einem besseren Körpergefühl im Alltag belohnt. Zwischen 7 Uhr morgens und 20 Uhr abends ist sicher für jeden Terminkalender etwas dabei – auf dem Weg zur Arbeit, als willkommene Abwechslung am Nachmittag oder abends vor dem Nachhausegehen. Die Kurse laufen immer zu festen Zeiten am gleichen Wochentag – bei jedem Wetter. Natürlich wird auf alle zum jeweiligen Zeitpunkt aktuellen Corona-Regelungen geachtet: Die erfahrenen Kursleiterinnen und -leiter achten auf die Gruppengrößen und die notwendigen Abstände zwischen den Teilnehmenden.

Die Kursanzahl wurde aufgrund des tollen Feedbacks seit 2016 vervierfacht: Externe Umfragen haben gezeigt, dass 99 Prozent der Kurse mit „Sehr gut“ bewertet werden – eine überaus hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden mit dem Projekt. Pro Treffen nehmen durchschnittlich 11 Personen teil. Und die bisherige, gleichmäßige Altersverteilung zeigt, dass die Kurse für Inte-

ressierte jeden Alters passende Bewegungseinheiten bieten. Das Projekt „Bewegt im Park“ wird von der Sozialversicherung und dem Sportministerium finanziert. Die professionellen Trainerinnen und Trainer der Sportdachverbände SPORTUNION, ASKÖ und ASVÖ zeigen die Übungen richtig vor und geben Tipps, um gesund und fit zu bleiben. „Bewegt im Park“ für alle gedacht: Ob jung oder alt, AnfängerInnen oder Fortgeschrittene, es wird auf alle Bedürfnisse geachtet. Und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz!

www.bewegt-im-park.at



- Bewegungsangebote im Freien
- Kostenlose Teilnahme
- Für alle von jung bis alt
- Sie müssen nicht sportlich sein
- Wöchentlich fixe Termine
- Keine Anmeldung
- Bei jedem Wetter
- Erfahrene KursleiterInnen

Die vielfältigen Kurse finden seit 22. Juni bis 15. September statt: Egal ob After-Work-Out, Body-Power, Dance- oder Ganzkörperfitness, Konditionsgymnastik, Meditation, Pilates, Qi Gong, Rücken-Fit oder Yoga – bei den Kursen von „Bewegt im Park“ ist für jede und jeden etwas dabei. Die Kurse werden in Anthering, Bergheim, Bischofshofen, Bruck, Faistenau, Fuschl, Großgmain, Hallein, Hönndorf, Hof, Kuchl, Mattsee, Oberndorf, Saalfelden, Salzburg, Seekirchen, St. Johann, Wals, Werfen und Zell/See angeboten.



SONNENSCHUTZ - WAS WIRKLICH HILFT

Die ultraviolette Strahlung der Sonne beschleunigt nicht nur die Hautalterung, sondern kann auch die Erbsubstanz von Hautzellen so verändern, sodass Hautkrebs entsteht. Ein bisschen eincremen ist zu wenig.

Vom Tisch ist die Diskussion, das Benutzen von Sonnenschutzmitteln erhöhe das Hautkrebsrisiko, da sich die Nutzer dadurch deutlich mehr im Freien aufhielten. In Studien wurde zwar festgestellt, dass Sonnencremebenutzer häufiger Hautkrebs bekommen.

Das liegt aber vor allem daran, dass sie sich öfter und stärker der Sonne aussetzen als Menschen, die keine Sonnencreme benutzen. Die Verwendung von Sonnenschutzmittel sollte deshalb nie zu einem leichtfertigen Umgang mit der Sonne führen. Sonnencreme schützt vor UV-Strahlung beugt damit der Entstehung von Hautkrebs vor. Ein kompletter, unbegrenzter UV-Schutz ist damit aber nicht möglich.

VITAMIN-D SPIEGEL SINKT

Konsequenterweise mit einem guten Sonnenschutz einher geht das Absinken des Vitamin-D-Spiegels. Da die Vitamin-D-Synthese durch ultraviolette Strahlung des Wellenlän-

genbereichs von 280-315 Nanometern angekurbelt wird und Sonnenschutzprodukte genau dieser vorzubeugen versucht, ist die Reduktion von Vitamin D eine logische Folge. Produkte, die eine barrierefreie Vitamin-D-Produktion trotz sicherem Lichtschutz versprechen, sind nicht vertrauenswürdig!

OBST UND GEMÜSE ERHÖHEN LICHTSCHUTZFAKTOR

Häufig thematisiert werden momentan Pflanzenextrakte, die bei regelmäßigem Konsum ebenfalls eine photoprotektive Wirkung entfalten. Dazu gehören die Polyphenole Tee, Apfelbeeren, Weintrauben und Rotwein. Aber auch Karotinoide wie sie z. B. in rot gefärbtem Obst und Gemüse sowie Brokkoli und Spinat enthalten sind, können den Lichtschutzfaktor erhöhen. Bei konsequenter Einnahme kann ein Lichtschutzfaktor von maximal 4 erreicht werden – was an den meisten Sonnentagen nicht ausreicht. Als alleiniger Schutz empfiehlt sich die Einnahme von Pflanzenextrakten nicht.

SO SCHÜTZEN SIE IHRE HAUT VOR ZU VIEL SONNE

KLEIDUNG: Je dunkler und dichter gewebt ein Stoff ist, desto höher ist der Schutz vor der Sonne. Synthetische Fasern schützen besser als Baumwolle.

GESICHT: Stirn, Augen, Wangen und Nacken sollten besonders geschützt werden.

ZUM SCHUTZ DER SONNENBRILLE: Beim Kauf auf das Gütesiegel ‚UV-400‘ achten. Die Brille sollte so nah wie möglich am Gesicht liegen und nicht nur in der Mittagszeit getragen werden.

SONNENBAD: Generell die Mittagssonne zwischen 11 und 16 Uhr meiden.

EINCREMEN: Sonnenschutzmittel mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad



DAS OBSTRUKTIVE SCHLAFAPNOE SYNDROM

✎ VON DR. INGRID STELMÜLLER

Lautes unregelmäßiges Schnarchen, oft in Verbindung mit Atempausen, wird als obstruktives Schlafapnoe Syndrom bezeichnet. Dies ist nicht nur störend, es kann auch gesundheitliche Auswirkungen haben.



Doz. Dr. Ingrid Stelmüller
Fachärztin für Lungenheilkunde

Während des Schlafes führt die Erschlaffung der Muskulatur in den oberen Atemwegen zu einer Verengung bzw. Blockierung derselben mit Schnarchgeräuschen und Unterbrechung von Atmung und Sauerstoffversorgung. Das Atemzentrum im Gehirn reagiert mit einer Steigerung der Atemanstrengungen. Der nicht mehr erholsame Schlaf ist durch unbewusstes Erwachen mit Herzrasen und Erstickengefühl sowie Puls- und Blutdruckanstieg gekennzeichnet.

WER IST VON EINER SCHLAFAPNOE BETROFFEN?

Betroffen sind rund 5 Prozent der Männer und 3 Prozent der Frauen. Europaweit leiden rund 175 Millionen Menschen an einer Schlafapnoe, bei rund 35.000 Österreichern wurde die Diagnose bereits gestellt, die Dunkelziffer liegt deutlich höher.

WELCHE GESUNDHEITLICHEN FOLGEN GIBT ES?

Ein trockener Mund beim Aufwachen, morgendliche Kopfschmerzen, Erschöpfungszuständen oder Konzentrationsstörungen sind ebenfalls typisch. Eine starke Tagesmüdigkeit mit Sekundenschlaf kann

ursächlich für Verkehrsunfälle sein. Erhöhter Blutdruck, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen oder Schlafanfälle treten bei Betroffenen häufiger auf. Daneben finden sich auch Depressionen, Angststörungen oder Potenzstörungen.

WIE ERFOLGT DIE DIAGNOSE?

Zunächst sollte eine Schlafscreening Untersuchung (kardiorespiratorische Polygraphie) durch einen Lungen- oder HNO-Facharzt beziehungsweise Neurologen durchgeführt werden. Mittels eines kleinen digitalen Datenrekorders werden unter gewohnten Schlafbedingungen zu Hause verschiedene Daten während des Schlafes aufgezeichnet.

WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Gewichtsreduktion, Lagerungshilfen, Unterkiefer-schienen oder Sanierung etwaiger Atemhindernisse wie vergrößerte Rachen- oder Gaumenmandel können erfolgreich sein. Sind diese Maßnahmen nicht zielführend kommt die kontinuierliche positive Überdrucktherapie (CPAP-Therapie) zum Einsatz. Dazu trägt der Patient nachts eine an ein Atemgerät angeschlossene Atemmaske mit der Raumluft mit einem leichten Überdruck in die Atemwege gepumpt wird, um die Atemwege offen zu halten.

KREBS UND CORONA PASSEN NICHT ZUSAMMEN

Es hätte ein wunderbares Jubiläumsjahr für die Österreichische Krebshilfe werden sollen. Ein Jahr in dem das 110-jährige Gründungsjubiläum begangen wird. Doch dann kam Corona.

Alles war auf einen Schlag anders. Keine Veranstaltungen mehr, keine Spendenaktionen und kein direkter Kontakt mehr zu den vielen durch uns betreuten Menschen. Für die Krebshilfe Salzburg bedeutete das eine totale Umstellung der Beratungsdienste. „Von einem Tag auf den anderen mussten wir zum Schutz der betreuten Menschen unsere persönlichen Beratungen in den Beratungsstellen oder mit Hausbesuchen einstellen. Wir stellten komplett auf eine Telefon- und Videoberatung um.

Viele Menschen nahmen dies auch dankbar an, war es doch wenigstens ein Kontakt zu uns. Für andere kam diese ‚Notlösung‘ nicht oder nur sehr wenig in Frage. Bisher waren diese Kommunikationslösungen für uns eher Randbereiche, da die direkte persönliche Begegnung einen sehr notwendigen Bestandteil einer psychoonkologischen Begleitung darstellt und für die betreuten Menschen eine große Wichtigkeit hat“, erläutert Stephan Spiegel, Geschäftsführer der Krebshilfe Salzburg die neue Situation. Dennoch wurde diese Umstellung zusammen mit den Patienten und Angehörigen gut gemeistert. Die fehlende Nähe bereitet aber immer noch große Sorgen. Besuchsverbote, Distanzierungsregelungen, Abstandhalten. „Patienten und Angehörige wissen nicht mehr, wie sie sich verhalten sollen. Die persönliche Betreuung durch die Krebshilfe wird in solchen Fällen auch als ein wichtiger sozialer Kontakt empfunden, der nun aber nicht mehr möglich war“, so Spiegel.

DOPPELTE BELASTUNG

„Zu den vielen Sorgen während einer Krebserkrankung ist nun die ‚Corona-Angst‘ hinzugekommen. Diese zusätzliche Angst belastet viele Krebspatienten und Angehörigen massiv. War man bisher ‚nur‘ mit seiner Krebserkrankung beschäftigt, so fürchtet man sich nun auch noch vor einer even-

tuell tödlichen Ansteckung mit Corona. Diese Sorgen mussten viele Menschen die letzten Monate oft ganz allein und auf sich gestellt ertragen“, weiß Stephan Spiegel.

Besonders problematisch und sehr belastend sei das auch für Angehörige von Krebspatienten in einer palliativen Situation gewesen. „Es bleibt ja nicht mehr viel Zeit, die man in einer solchen Phase miteinander verbringen kann. Der Tod kann jederzeit eintreten. Und dann kamen die Besuchsverbote. Die Verzweiflung war vielen Menschen ins Gesicht geschrieben. Aber auch sonstige Besuche in den Krankenhäusern waren nicht oder nur sehr erschwert möglich. Wir bemerkten das in unseren Beratungsstellen jeden Tag. Verzweifelte, wütende, traurige und aufgelöste Menschen mussten betreut werden. Dabei war es egal, ob Angehöriger oder Erkrankter“, schildert Krebshilfe Psychologin Mag. Martha Lepperdinger rückblickend die letzten Monate.

SPENDENAUFTRUF

Die Krebshilfe bietet alle Leistungen kostenlos und spendenfinanziert an. „Corona hat uns schwer getroffen und belastet uns finanziell sehr. Die Spenden sind auf fast Null zurückgegangen, wir konnten zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte im Frühjahr keine große Krebshilfe Schulsammlung durchführen und viele Charityveranstaltungen fielen und bzw. fallen auch weiterhin aus. Gleichzeitig aber ist der Beratungsaufwand gestiegen. Krebs kennt eben keine Corona-Pause. Die Menschen haben wegen Corona ja nicht weniger Probleme oder Sorgen.

Wir sind auf Spenden angewiesen, um helfen zu können“, bittet Spiegel um dringende Unterstützung. „Aus heutiger Sicht rechnen wir damit, dass wir wegen Corona rund die Hälfte unserer sonstigen Einnahmen verlieren werden. Das trifft uns hart“, sagt Spiegel.



Die Corona-Pandemie hat uns schwer getroffen. Die Spenden sind auf fast Null zurückgegangen.“

Mag. Stephan Spiegel
Geschäftsführer der Krebshilfe Salzburg



KREBSHILFE SALZBURG
Mertensstraße 13
5020 Salzburg
Tel. 0662-873536
office@krebshilfe-sbg.at
www.krebshilfe-sbg.at



Die kostenlose Beratung der Krebshilfe Salzburg ist nur dank der Unterstützung vieler Menschen möglich. Das Spendenkonto der Krebshilfe Salzburg lautet:
IBAN: AT44 2040 4000 0000 4309 BIC: SBG5AT25XXX

DERZEIT KEINE ENTSCHÄDIGUNG FÜR PFLEGE-PRAKTIKANTEN

Umfrage: Insgesamt sind 59,4% der Befragten nach 2 Wochen bereits voll im Arbeitsprozess eingebunden und arbeiten größtenteils wie angestelltes Personal mit.



Salzburg läuft Gefahr, dass motivierte Junge ihre Ausbildung in Deutschland absolvieren und danach auch nicht mehr dem heimischen Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen.“

Peter Eder
AK-Präsident

Die Corona-Krise hat die Notwendigkeit eines funktionierenden Gesundheitssystems drastisch vor Augen geführt. Um die hohe heimische Qualität zu halten, braucht es ausreichend gut ausgebildetes, motiviertes Personal. Allerdings scheitert die Politik seit Jahren an Lösungen zur Bekämpfung des drohenden Pflegemangels. Ein Ansatz, um den Nachwuchs für eine Ausbildung in der Branche zu motivieren, wäre aus Sicht der AK die grundsätzliche finanzielle Abgeltung von Praktikumsstunden von FH-Studierenden. „Eine österreichweit einzigartige Umfrage zeigt jetzt, dass bei den Praktika die Auszubildenden beinahe als vollwertiges Personal eingesetzt werden. Sie erhalten dafür jedoch keinen Cent. Es ist Zeit diese Ungerechtigkeit zu beenden“, kritisiert AK-Präsident und ÖGB-Landesvorsitzender Peter Eder. So werden etwa über 81% der Praktikanten auch am Wochenende eingesetzt, 62% an Feiertagen, 37% machen Nachtschichten. Mehr als 30% machen Überstunden.

VOLLWERTIGE KRÄFTE

„Wir lernen sehr viel in den Praktika. Die Ergebnisse belegen jedoch eindeutig, dass der Ausbildungszweck nicht immer im Vordergrund steht, sondern die Pflgetätigkeit selbst. Es ist daher höchst an der Zeit, dass auch für Pflichtpraktika künftig eine faire Bezahlung geleistet wird“, bringt es Christina Mayrhofer auf den Punkt. Die Studierendenvertreterin am Campus Urstein hat sich mit ihren Kolleginnen

und Kollegen des Themas angenommen. Sie freut sich über die Unterstützung der Arbeiterkammer.

VORBILD DEUTSCHLAND

„In Sonntagsreden und Imagekampagnen werden die Pflegekräfte insbesondere in der aktuellen Corona-Krise als Heldinnen und Helden des Alltags gefeiert. Diese Wertschätzung findet jedoch finanziell keinen Niederschlag. Die Landespolitik hat es jetzt in der Hand, ihren Worten Taten folgen zu lassen“, so der AK-Präsident. Als Vorbild könnte das benachbarte Bayern dienen. Dort erhalten Auszubildende beispielsweise an den Berufsfachschulen für Krankenpflege in Traunstein und Bad Reichenhall bereits im 1. Jahr 1.140 Euro brutto monatlich. Im 3. Jahr werden immerhin 1.303 Euro bezahlt. Monatlich, nicht nur während des Praktikums!

Österreich steuert insgesamt auf einen Pflegekräftemangel zu – Gründe sind unter anderem eine zu geringe Nachfrage nach Ausbildungsplätzen, eben wegen unattraktiver Rahmenbedingungen. Der Grundstein für den frühen Ausstieg aus der Branche wird aus Sicht der AK bereits im Rahmen der Ausbildung gelegt. „Viele entscheiden sich für den Pflegeberuf, weil sie anderen Menschen helfen wollen. Bewusst nehmen sie dabei in Kauf, dass die Einkommen im Vergleich zu anderen Branchen geringer ausfallen. Eine intelligente Arbeitsteilung mit anderen Gesundheitsberufen, mehr Kompetenzen bei einem höheren Entgelt und insgesamt eine solide Personalausstattung können den Beruf wesentlich attraktivieren“, so Eder weiter.

www.ak-salzburg.at



12 LEBENSMITTEL ZUR STEIGERUNG DER GEHIRNFUNKTION

Alle Lebensmittel, die wir essen, können einen Einfluss auf die Gesundheit unseres Gehirns haben. Eine gehirnfördernde Ernährung kann sowohl die kurz- als auch die langfristige Gehirnfunktion unterstützen.

Das Gehirn ist ein energieintensives Organ, das etwa 20 Prozent der Kalorien des Körpers verbraucht. Daher benötigt es viel guten Kraftstoff, um die Konzentration den ganzen Tag über aufrechtzuerhalten. So ergab eine Studie aus dem Jahr 2017, dass Menschen mit einem hohen Omega-3-Gehalt einen erhöhten Blutfluss im Gehirn hatten. Die Forscher identifizierten auch einen Zusammenhang zwischen Omega-3-Spiegeln und besseren Wahrnehmungs- oder Denkfähigkeiten. Diese Ergebnisse legen nahe, dass der Verzehr von Omega-3-reichen Lebensmitteln wie fettem Fisch die Gehirnfunktion verbessern kann. Beispiele für fettigen Fisch, der einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren enthält, sind: Lachs, Makrele, Thunfisch, Hering oder Sardinen. Omega-3-Fettsäuren können auch aus Sojabohnen, Nüssen, Leinsamen und anderen Samen gewonnen werden. Viele Lebensmittel können also dazu beitragen, das Gedächtnis und die Konzentration einer Person zu verbessern. Einige können auch das Risiko für Schlaganfall und altersbedingte neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer

und Parkinson verringern. Andere Verbindungen wie Zucker und gesättigte Fette können die Gehirnzellstrukturen dagegen schädigen. Über die Anpassung der Ernährung hinaus kann eine Person ihre Gehirnfunktion optimieren, indem sie:

- nicht zu viel oder zu wenig essen
- genug Schlaf bekommen
- hydratisiert halten
- regelmäßig trainieren
- Stress durch Yoga, Achtsamkeit oder Meditation reduzieren
- Reduzierung des Alkoholkonsums



EINE BESSERE GEHIRNFUNKTION DURCH:

- Öliger Fisch
- Dunkle Schokolade
- Beeren
- Nüsse und Samen
- Vollkorn
- Kaffee
- Avocados
- Erdnüsse
- Eier
- Brokkoli
- Grünkohl
- Soja



Ferienter Spaß trifft MINT

Experimentieren + Programmieren + Analysieren + Ausprobieren = Ferienter Spaß⁴

KOSTENLOSE FERIENBETREUUNG
für Jugendliche von 11 bis 15 Jahren

- Roboter bauen
- Arduino programmieren
- Radios basteln
- Wasser analysieren
- Outdooraktivitäten (Geocachen etc.)
- Und vieles mehr

Gleich anmelden:
www.ak-salzburg.at/mint
Kostenlos für Kinder von AK-Mitgliedern

TERMINE MINT Ferienter Spaß:

- Salzburg Stadt
24.8.-11.9.2020
- St. Johann
27.7.-14.8.2020
- Zell am See
24.8.-11.9.2020
- Tamsweg
7.9.-11.9.2020

Betreuung für 1 Woche,
jeweils Mo-Fr von 8-17 Uhr

Die Kinderfreunde



AK

SALZBURG

Der kleine HYPOCHONDER



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

- ① Was ist eine **ABBILDTHEORIE**?
- Theorie der Realitätsabbildung
 - Sterbeurkunde
 - Kirchenallergie
- ② Was sind **BENZODIAZEPINE**?
- Amphetamine
 - Valium
 - Blutgerinnungsmittel
- ③ Was ist ein **HIRTENTÄSCHEL**?
- Wanderrucksack
 - Notproviant
 - Unkrautpflanze
- ④ Was sind **PERIKYMATIEN**?
- Entzündungen
 - Geschwülste
 - Wachstumsrillen

AUFLÖSUNG

1a. Die Abbildtheorie ist somit auch die Position des naiven Realismus, der davon ausgeht, eine Theorie ist ein Abbild der Realität, 2b. Valium, 3c. Unkrautpflanze, 4c. im Zahnschmelz gebildete Wachstumsrillen,

VITERMA ZAUBERT AUS IHRER ALTEN WANNE IHRE WOHLFÜHLDUSCHE!



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Zuverlässige Renovierung in maximal 5 Tagen durch unser hochqualifiziertes, festangestelltes Profi-Handwerker-Team
- ✦ Breite Auswahl an Designs, Farben und Markenherstellern
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Schimmelfreie, langlebige und besonders pflegeleichte Materialien

Ihr Fachbetrieb in Salzburg/Oberösterreich
Infos & Beratungstermin: Tel. 06225 909 01 | www.viterma.com



„WOHNTIPPS VOM BAUTRÄGER“

Alles rund um **Wartung, Pflege & Sicherheit** für Ihr Eigenheim von den „Gewerblichen Bauträgern“. Die neue Broschüre gibt wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Wohnung und Außenanlagen richtig warten sowie zahlreiche Sicherheitstipps.

Nach der Lektüre der neuen Broschüre dürften keine Frage mehr offen sein. Auf 46 Seiten werden wichtige Themen wie zum Beispiel rund um Sicherheitsvorkehrungen, Brandschutz oder Versicherungen ausgeleuchtet. Ein weiterer Schwerpunkt zeigt den Umgang mit Außenanlagen wie Sonnenschutzsystemen, Balkonen, Terrassen und Dachgärten sowie Garten und Grünflächen auf. Wer sich eine Wohnung kaufen möchte oder wer schon eine hat, dem liefert das neue Büchlein ebenso Wissenswertes, egal, ob Selbstnutzer oder Eigentümer, zu den Bereichen: Was tun bei Leerstand oder Abwesenheit, wo bekomme ich einen Energieausweis und worauf ist bei einem Inspektionsrundgang zu achten?

HEISSE TIPPS FÜR KÜHLE KÖPFE

Und weil die Sommerzeit naht, geben die Gewerblichen Bauträger auch gleich eine Empfehlung für eine effektive Raumkühlung. Klimaanlage erleben ja derzeit einen Boom. Doch wie aufwendig ist es, diese nachträglich einzubauen? Welche Voraussetzungen muss ein Raum haben, damit eine Klimaanlage installiert werden kann und wie finde ich das passende System?

- Klimaanlagen sind auf Grund des Schallpegels bewilligungspflichtig (Abstimmung mit anderen Wohnungseigentümern/Nachbarn).
- Bei Wohnanlagen stellt eine Klimaanlage eine Änderung der Fassade dar, daher ist eine Bewilligung durch die Wohnungseigentümer erforderlich.

- Bei Split-Klimaanlagen brauchen die Außeneinheiten eine Verbindung über ein Rohrsystem zu den Inneneinheiten (Aufstellungsort der Außeneinheit sowie mögliche Verbindungen zu den Inneneinheiten prüfen).
- Die Außen- und Inneneinheiten benötigen einen Kondensatablauf (Möglichkeit eines nahegelegenen Ablaufs prüfen).

KOSTENLOS ERHÄLTICH

„Damit auch nach der Übergabe alles reibungslos funktioniert, haben Ihnen die Gewerblichen Bauträger viele Tipps zum richtigen Bewohnen Ihrer neuen Immobilie in dieser Broschüre zusammengestellt. Diese Unterlage soll Ihnen helfen, Schäden am Gebäude zu vermeiden und den Wert Ihrer Immobilie zu erhalten“, erklärt Roman Oberndorfer, Fachgruppenobmann Immobilien und Vermögenstreuhand.

Diese und zahlreiche weitere Tipps und Anregungen sind ab sofort bei den Gewerblichen Bauträgern oder bei der Wirtschaftskammer Salzburg unter: immobilien@wks.at erhältlich.



Immobilien · Vermögenstreuhand

EMSCULPT® LÄSST FETT VERBRENNEN

Die neue High-Tec Muskelaufbaumethode aus den USA ermöglicht einen Wachstumsschub für Bauch- oder Gesäßmuskeln, für Arme und Waden.



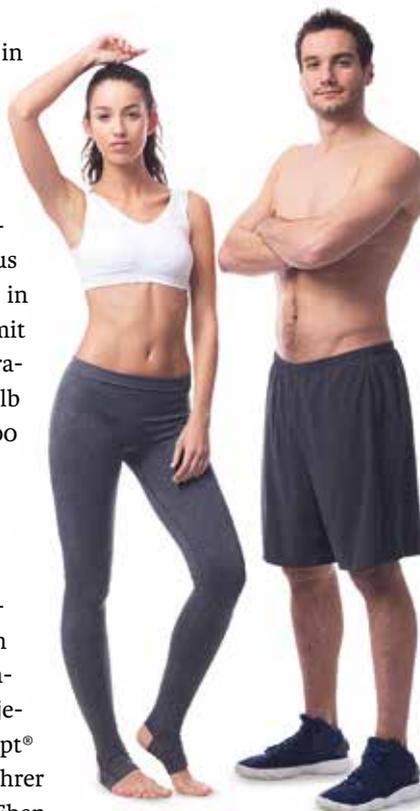
„Es ist jetzt möglich, ganz ohne Sport Muskeln aufzubauen und eine sportliche Figur zu erlangen!“

Dr. Marcus Mairinger
ist Flugmediziner, Assistanzmediziner und bietet EMSculpt® nun auch in Salzburg exklusiv an

Mit Emsculpt® gibt es in Salzburg ein neues System mit dem es möglich ist schlaffe Muskeln aufzubauen und Fett, etwa an den Hüften, effektiv zu verbrennen“, erklärt Dr. Marcus Mairinger, der die neue Methode nun in Salzburg anbietet. Das Verfahren löst mit elektromagnetischer Stimulation supra-maximale Kontraktionen aus. Innerhalb einer halben Stunde kann das wie 20.000 Sit-ups oder Kniebeugen wirken.

FÜR WEN IST EMSULPT® GEEIGNET?

Grundsätzlich kann die Behandlung jeder in Anspruch nehmen der Muskeln aufbauen möchte. Dabei profitieren Männer und Frauen gleichermaßen und in jedem Alter. Am besten eignet sich Emsculpt® für sportlich aktive Menschen, die bei ihrer Figur ein wenig nachhelfen möchten. „Ebenso bringt EMSculpt® älteren Menschen wieder Muskulatur zurück. Denn ab rund 55 Jahren bauen die Muskeln schneller ab, ab 70 sehr schnell. Eine Emsculpt®-Behandlung initiiert tausende Muskelanspannungen innerhalb einer halben Stunde. Daraus resultiert der intensive Trainingseffekt. Bei Behandlungen am Bauch kann Emsculpt® zusätzlich einen stärkeren Fettabbau anstoßen.“



PRAXIS FÜR NICHTOPERATIVE SCHÖNHEITSBEHANDLUNGEN

Reichenhallerstraße 7
5020 Salzburg
T: +43 (0)662 84 79 19
Mobil : +43 (0)664 140 65 81
Ordinationszeiten :
Montag bis Freitag -
nach tel. Vereinbarung!
Kundenparkplatz vorhanden

MUSKELAUFBAU MIT EMSULPT®

- ▶ für einen flacheren Bauch
- ▶ für ein strafferes Gesäß
- ▶ für definierte Arme oder Waden
- ▶ Fettabbau am Bauch möglich
- ▶ dauerhaftes Ergebnis
- ▶ ambulante Behandlung
- ▶ Muskelaufbau ohne Schwitzen



MEHR GELD FÜR FREIWILLIGES SOZIALJAHR

„Das freiwillige Sozialjahr und der Zivildienst müssen finanziell gleichgestellt werden, um mehr Menschen für den Einsatz in Hilfsorganisationen zu gewinnen“, fordert Samariterbund Geschäftsführer Christian Dengg im PULS-Interview.

Haben Sie genug freiwillige Mitarbeiter im Pflegewesen und im Rettungsbereich?

DENGG: Wir sind grundsätzlich gut versorgt, sind aber immer auf der Suche nach neuen Mitarbeitern. Leider nimmt das Engagement zur Freiwilligkeit leicht ab. Als gemeinnütziger Verein sind wir aber auf die Ehrenamtlichkeit sehr stark angewiesen.

Wie sieht es in Sachen Zivildienst aus?

DENGG: Wir haben im Bundesland Salzburg 115 Zivildienstplätze. Das ist rund ein Drittel unseres gesamten Teams. Jetzt kämpfen wir allerdings mit geburtenschwachen Jahrgängen. In den ersten zwei Quartalen dieses Jahres hatten wir Probleme, die Zivildienstplätze voll besetzen zu können. Das heißt, der Personalstand in diesem Bereich schwankt sehr stark. Dem kann man nur schwer begegnen.

Gibt es hier einen Wunsch an die Politik?

DENGG: Derzeit beträgt die reguläre Zivildienstzeit neun Monate. Unser Wunsch ist es, dass Zivildienstleistende freiwillig auf bis zu 12 Monate verlängern können. Das hat es schon einmal gegeben und wir wissen aus Erfahrung, dass dieses Angebot von vielen in Anspruch genommen wird. Das würde uns zwischen 10 und 20 Prozent mehr an Zivildienern bringen und uns damit über die geburtenschwachen Jahrgänge helfen. Das wäre ein Modell ohne Zwang und Verpflichtung und würde beide Seiten, sowohl uns als Organisation, als auch den freiwilligen Zivildienern helfen.

Können sich auch Frauen für ein freiwilliges Sozialjahr melden?

DENGG: Das ist grundsätzlich möglich und wird auch in Anspruch genommen. Die Problematik beim freiwilligen Sozialjahr für Frauen – und auch Männern – ist, dass dieses finanziell nicht so gut ausgestattet ist, wie der reguläre Zivildienst. Gerade, wenn man gewisse Fixkosten hat, ist es für Frauen schwer diese weiter zu bestreiten. Wenn hier eine finanzielle Gleichbehandlung mit dem Zivildienst gegeben wäre, würden mehr junge Frauen ein freiwilliges Sozialjahr leisten.

Stichwort Sommerbeginn: Mit welchen Einsätzen ist die Wasserrettung am meisten befasst?

DENGG: Unsere Wasserrettung am Zeller See ist in vielen Bereichen im Einsatz. Das reicht von Sucheinsätzen bis zur Bergung und Rettung von Seglern am See bei gefährlicher Witterungslage. In der Coronazeit wurden ebenso Essens- und Materialtransporte von der Wasserrettung durchgeführt.

Derzeit wird viel über eine zweite Welle gesprochen. Wie sind Sie vorbereitet?

DENGG: Aufgrund der ersten Welle wurden viele Strukturen erarbeitet und es hat viel Vernetzung stattgefunden, etwa mit Behörden, Einsatzstäben oder dem Roten Kreuz. Wir sind hier in einem guten Team. Bei einer möglichen zweiten Welle werden diese Ressourcen wieder hochgefahren. Dabei geht es um die Vorhaltung von Intensivbetten, den Intensivtransport oder die Materialvorhaltung.



„Wir brauchen mehr Unterstützung. Seit der Coronakrise verzeichnen wir einen hohen Spendenausfall. Dieses Geld fehlt jetzt, um alle Leistungen dauerhaft fortzuführen. Seitens der Politik gibt es positive Signale uns zu unterstützen.“

Christian Dengg
Geschäftsführer des Samariterbundes Salzburg



■ Der **SAMARITERBUND SALZBURG** leistet Katastrophenhilfe, transportiert täglich 1200 Patienten, betreibt zwei Seniorentageszentren und bietet pro Jahr mehr als 300 Erste-Hilfe-Kurse an. Dazu werden sanitätstechnisch pro Jahr noch rund 170 Veranstaltungen unterstützt und eine Wasserrettung betrieben.

CORONA-SUCHRÄTSEL

In diesem Rechteck sind Begriffe rund um Corona versteckt. Sie sind immer in einer Linie geschrieben, sowohl waagrecht, senkrecht oder auch diagonal. (Ä = AE)

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

Lösung: Quarantäne, Telefonkontakt, Fieber, Desinfektion, Video, Husten, Gesichtsmasken, Corona, Risikogruppe, Schulfrei, Pressekonferenz, Virus, Spitalbetten, Spaziergang, Einsamkeit, Hilfe, Verbote, Nachbarschaftshilfe, Applaus, Geduld, Kinderlachen, Händewaschen, Pandemie, Facharzt, Intensivmedizin, Tirol, Krankenhaus, Labor, Testung, Notruf, Antikörper

Im Backofen gegarter Fisch

nach algarvischer Art

ZUTATENLISTE FÜR 4 PERSONEN

1-2 (je nach Größe des Fisches) heimischer Fisch
im Ganzen nach Wahl (Saibling, Forelle, Zander)

3 EL Olivenöl

3 Zwiebel

6 Knoblauchzehen

1 grüner Paprika

2 rote Paprika

5 mittelgroße Tomaten

2 Lorbeerblätter

Zitrone zum Beträufeln

frische Petersilie

1 Glas Weißwein

Salz, Pfeffer

■ Zwiebeln schälen und in grobe Spalten schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblatt in Olivenöl anrösten.

■ Grob geschnittenes Gemüse hinzufügen und kurz andünsten.

■ Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen.

■ Den Fisch waschen, trocken tupfen und in eine passende Auflaufform geben. Mit Zitrone beträufeln.

■ Das angezündete Gemüse über den Fisch verteilen, mit Weißwein übergießen, mit Salz und Pfeffer würzen und in den vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 40 Minuten garen (je nach Größe des Fisches). Den Fisch vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.



Marco und Iris Sheperd
Beach Bar Burgau
Praia do Burgau
8650-107 Burgau
Portugal



■ **VALENTINA HÖLLS** Lieblingstrails sind der Bergstadt-Trail und die X-Line, erster weil extrem technisch, zweite weil brutal schnell. „Am liebsten trainier ich auf der Pro-Line, ich glaub ich bin da so oft gefahren dass ich jeden Stein mit Vornamen kenne“.



AUF DER ÜBERHOLSPUR - VALENTINA HÖLL

Im Spannungsfeld zwischen Schule und hartem Training krönte sich die Salzburgerin Valentina Höll 2018 zur Junioren-Weltmeisterin im Mountainbike-Downhill. Bei der Heim-WM 2020 in Leogang will Sie für eine weitere Überraschung sorgen.

Vom 7. bis 11. Oktober 2020 ist Saalfelden Leogang Gastgeber der UCI Mountainbike Weltmeisterschaften. Die weltweit besten Biker in Downhill, Cross Country, Pumptrack und E-MTB verwandeln dann den Epic Bikepark Leogang in den Bike-Hotspot schlechthin und kämpfen um die begehrten Regenbogen trikots. Mit dabei Valentina Höll, das heimische Supertalent im Bereich Downhill. Bereits 2018 startete Höll das erste Mal bei den Juniors im UCI Downhill Weltcup und hatte auf Anhieb eine perfekte Saison. Sie gewann alle UCI Downhill Weltcup Rennen in ihrer Klasse und schafft es als Draufgabe auch noch auf Platz eins bei der Weltmeisterschaft in der Lenzerheide. Mit dem Downhill-Rennsport begann die Pinzgauerin schon im Alter von 12 Jahren. „Ich habe mir immer die Videos von Rachel Atherton angesehen. Ich bin ein großer Fan von ihr und wollte immer so fahren wie sie. Wenn man eine so gute Fahrerin sieht, möchte man genauso gut fahren, das habe ich dann probiert“, erklärt Höll ihren Zugang über Ihr Vorbild Atherton.

HEIMVORTEIL?

Die kommende Heim WM vor der eigenen Haustür ist daher besonders spannend, da Familie,

Freunde und Fans ganz nah sind. Nach den ersten beiden Weltcup-Saisonen bei den Junioren stehen ihre Ziele nach der geschafften Matura fest. Spaß haben, erfolgreich sein und sich nicht verletzen – genau in dieser Reihenfolge!

Valentina Höll: „Es ist schon ziemlich stressig. Meine Mum unterstützt mich im Management, Food Prep, aber auch dass ich einmal runterkomme und mit ihr eine ruhige Skitour gehe oder einen Wellness Tag mache. Die Regeneration nach dem Training wird nie so effizient sein, wie wenn man ein Profi ist. Man muss immer an die weitere Ausbildung denken und Sachen erledigen, das erzeugt mentale Unruhe. Aber wie gesagt ich bin froh meine Mama zu haben, die mich unterstützt“. Ihr Ziel ist es natürlich auch eine persönliche Bestleistung abzuliefern und zu gewinnen.

Die Hobbys und Freizeitgestaltung der 19-jährigen sind dabei eng mit ihrem Sport verbunden. „Im Sommer fahre ich Fahrrad, im Winter Ski und gehe Tourenski, was aber auch Teil meines Trainings ist. Neben Schule und Training bleibt leider nicht mehr viel Zeit für ein zusätzliches Hobby“, so Höll. Auf ihrer Hausstrecke rechnet Valentina Höll mit Vorteilen, da sie ihrem Fahrstil entspricht, sehr schnell ist und man sich keine Fehler erlauben darf. Besonders gespannt ist die Junioren-Weltmeisterin auf einen neu geplanten Streckenabschnitt.



„
Erstmals in der Elite-Klasse, heisst es andrücken und schauen dass man nicht auf der Strecke bleibt.“

Valentina Höll
MTB-Juniorenweltmeisterin



■ SCHMIDT-ZABIEROW-HÜTTE in den Loferer Steinbergen.



■ NEUE TRAUNSTEINER HÜTTE auf der Reiter Alpe.

EINE EINKEHR ALS BELOHNUNG

WILLKOMMEN IM HÜ

✎ VON THOMAS NEUHOLD

Hunger, vor allem aber Durst! Und dann taucht bei der Wanderung endlich die lang ersehnte Hütte auf. Für den Sommer 2020 haben wir hier drei besonders empfehlenswerte Hüttenziele zusammengestellt. Manchmal kann ja auch die Hütte das Ziel sein – die Gipfel mögen warten.

HÖLLENGEBIRGE-HOCHLECKENHAUS

Neben der Rieder-Hütte ist das Hochleckenhaus der zweite alpine Stützpunkt im Höllengebirge. Die auf 1572 Meter gelegene Hütte der AV-Sektion Vöcklabruck im westlichen Teil des Karststockes ist bei den Einheimischen ein beliebtes Trainingsziel, für einen Hüttenausflug empfiehlt es sich im Sommer früh aufzubrechen, dann kann man ab Mittag noch auf einen Schwumm am nahegelegenen Attersee vorbeischaun.

Der gebräuchlichste Anstieg führt von der Großalmstraße, die den Attersee mit dem Traunsee verbindet, von der Taferlklausen über den Aurachkarsee und den Aurachsprung am Weg Nr. 826 direkt zur Hütte (800 Höhenmeter, 2 bis 2,5 Stunden). Etwas länger ist

der Anstieg von der Kienklause an der Großalmstraße vorbei an den Adlerspitzen am Weg 823 zur auf der Griesalm gelegenen Hütte (950 Höhenmeter, 2,5 bis 3 Stunden). Der direkteste Anstieg über den Kugelzipf startet ebenfalls bei der Kienklause, zweigt aber dann bei den Adlerspitzen ab und führt in leichter Kletterei (II) über den Nordwestgrat des Kugelzipfes (1517 m) zur Hütte. Dieser Weg ist nur schwach markiert und bleibt geübten Bergsteigern und Gebietskennern vorbehalten.

■ www.hochleckenhaus.at

LOFERER STEINBERGE SCHMIDT-ZABIEROW-HÜTTE

Die Loferer, wie auch die Leoganger, Steinberge haben einen ganz eigenen Reiz. Oberhalb von rund 2000 Metern findet man hier eine beinahe vegetationslose Steinwüste, eine archaisch anmutende Landschaft. Mitten in dieser „Wüste“ dann eine kleine Oase, die Schmidt-Zabierow-Hütte des Deutschen Alpenvereines – Sektion Passau. Namenspatron der Hütte auf 1966 Meter ist übrigens der erste Vorsitzende der Sektion Passau Josef Schmidt – Edler von Zabierow.

Der Hüttenzustieg beginnt beim Wanderparkplatz im Loferer Hochtal (807 m) und führt am Weg 601 teilweise auch steil (Trittsicherheit erforderlich) zuerst durch Buchenwald, dann über die



■ HOCHLECKENHAUS im Hölleengebirge.

TENSOMMER

freien Flächen des Mittleren und des Oberen Tret in vielen Kehren direkt hinauf zur Hütte. Immerhin 1150 Höhenmeter (3 Stunden) verlangen ein gewisses Maß an Fitness für den Hüttenzstieg. Der Lohn ist nicht nur die grandiose Szenerie der Arena bleicher Kalkfelsen zwischen Ochsenhorn und Breithorn, sondern auch eine Halbe Andorfer Weißbier aus Passau – vermutlich eines der besten Weißbiere Bayerns.

■ www.schmidt-zabierow.at

REITERALPE - NEUE TRAUNSTEINER HÜTTE

Am Plateau der Reiter Alpen im benachbarten Bayern finden sich gleich zwei Traunsteiner Hütten. Die alte (nicht mehr bewirtschaftete) Hütte steht auf österreichischem Boden, die neue auf deutschem Boden. Die zwei, nur einen Katzensprung voneinander entfernten Hütten sind Ergebnis der 1000-Mark-Sperre, mit der das nationalsozialistische Deutschland in den 1930er-Jahren (erfolgreich) versucht hat, die Wirtschaft des austrofaschistischen Österreichs zu schwächen. Da

der Übergang nach Österreich de facto unmöglich gemacht wurde, hat die Traunsteiner Sektion des Alpenvereines eine monumentale Hütte auf der bayerischen Seite erbaut. Die bedrückend herrschaftliche NS-Architektur ist heute noch gut erkennbar.

Ausgangspunkt ist der Parkplatz bei der Bundeswehr-Erprobungsstelle in Unterjettenberg (deutsche Alpenstraße Abschnitt Schneizlreuth-Ramsau). Vom Parkplatz auf der asphaltierten Straße durch die Militäranlage zum gut ausgebaute Schrecksteig. Dieser führt durch den Wald hinauf zu den Felsen. Im oberen Teil wurde der Steig 1939 in den Fels gesprengt – eine Erinnerungsgravur knapp vor dem Schrecksattel ist heute noch gut sichtbar. Vom Schrecksattel (1620 m, Kreuz und Gedenktafeln) führt der Steig dann wieder als schmaler Fahrweg am Rand des Militärgeländes bergauf-bergab nach Süden zur Neuen Traunsteiner Hütte (1560 m, 1100 Höhenmeter 3 – 3,5 Stunden Asntieg). Die alte Traunsteiner Hütte liegt im Südwesten zirka fünf Gehminuten am Plateau.

■ www.traunsteinerhuette.at



„
Thomas Neuhold
Journalist, Alpinist und
Lehrbeauftragter an der Uni Salzburg

Alle Informationen zum Bergsport und Covid-19 inklusive Hüttenregeln findet man auf der Homepage des Verbandes der Alpinen Vereine Österreichs VAVÖ:

www.vavoe.at

IM INTERVIEW:
DIE SALZBURGER SCHRIFTSTELLERIN

CHRISTINE HAIDEGGER



Frau Haidegger, Sie sind Gründungsmitglied der Salzburger Autorinnen Autorengruppe, Gründerin des Salzburger Literaturhauses und Vorstandsmitglied der IG Autorinnen Autoren. Beschreiben Sie doch Ihre persönlichen Anfänge in Salzburg.

HAIDEGGER: Als ich in den sechziger Jahren nach Salzburg kam, gab es kaum literarisches Leben in der Stadt. Mit einigen Studenten der Germanistik gab es erste Treffen in unserer Wohnung am Südtirolerplatz, die sich schnell zu einer beliebten Künstleradresse entwickelte. Wir hielten erste Lesungen im Künstlerhaus und danach im Traklhaus. Mit der von mir und anderen später wichtig gewordenen AutorInnen „in Handarbeit“ hergestellten Literaturzeitschrift „Projekt-IL“ hatten wir auch ein Sprachrohr nach außen geschaffen. Es waren politisch aufregende Zeiten, in denen wir uns – bisweilen auch mit Demonstrationen – für eine breitere Kunstszene engagierten.

Wie entstand eigentlich die Idee eines eigenen Literaturhauses?

HAIDEGGER: In den späten 80-er Jahren gab es schon einige Literaturgruppen in der Stadt Salzburg. Die „Leselampe“ und die „Salzburger Autorengruppe“ suchten schon länger vergeblich nach einer dauerhaften Bleibe. Gemeinsam mit Dr. Haslinger wurden wir im Stadtteil Lehen im Eizenbergerhof fündig. „Träum weiter“, sagte er zu mir, als ich bei der ersten Hausbegehung bereits Skizzen für den Umbau zeichnete. Es war viel Hartnäckigkeit vonnöten, um die politisch Verantwortlichen von der Wichtigkeit einer solchen Einrichtung zu überzeugen. 1991 konnte dann unter Dr. Herbert Fartacek das Salzburger Literaturhaus seiner Bestimmung übergeben werden. Mittlerweile ist es längst zu einer festen kulturellen Einrichtung gereift, in der jährlich mehrere tausend Salzburginnen und Salzburger aller Altersklassen für Literatur begeistert werden.

Wie sind Sie eigentlich persönlich zur Literatur gekommen?

HAIDEGGER: Wie bei vielen anderen auch ganz normal übers Lesen und Schreiben! Meine Mutter war eine tolle Erzählerin und ich entdeckte früh meine Leidenschaft für Bücher. Die Pfarrbibliothek in Bad Ischl bot viele Reiseberichte und Geschichten aus der Kaiserzeit.

Sie sind im Salzkammergut aufgewachsen und haben dort auch maturiert. Was hat Sie nach Salzburg gebracht?

HAIDEGGER: Nach der Matura suchte ich einen Sommerjob. Die ÖBB suchten damals eine zweisprachige Zugansagekraft. Englisch und Französisch konnte ich schon, die Durchsetzungskraft in einem fast reinen Männerbetrieb musste ich aber erst erlernen. Nach einem kurzen Intermezzo in Italien kehrte ich anschließend zu den ÖBB nach Salzburg zurück, wo ich dann meinen Mann, Eberhard Haidegger, kennenlernte.

Sie waren auch lange Jahre beim „Salzburger Fenster“ als Lektorin tätig. Welche Erinnerungen verbinden Sie noch an diese Zeit?

Es waren aufregende Jahre in einem netten Team. Bisweilen auch

hektisch – so wurde einmal für die Endproduktion aus Personal-mangel ein Grafiker direkt aus dem Krankenhaus an den Arbeitsplatz geholt. Heute unvorstellbar waren vor allem die verrauchten Arbeitszimmer, wozu ich leider auch meinen Anteil leistete.

Sie haben auch zahlreiche literarische Preise und Auszeichnungen erhalten. Was bedeuten sie Ihnen?

HAIDEGGER: Meine liebste Auszeichnung unter allen ist sicherlich das Goldene Verdienstzeichen des Landes Salzburg. Weil es nicht nur für eine Würdigung meines Schaffens steht, sondern auch für meine Leistung um die allgemeine Vermittlung von Literatur in Stadt und Land Salzburg.

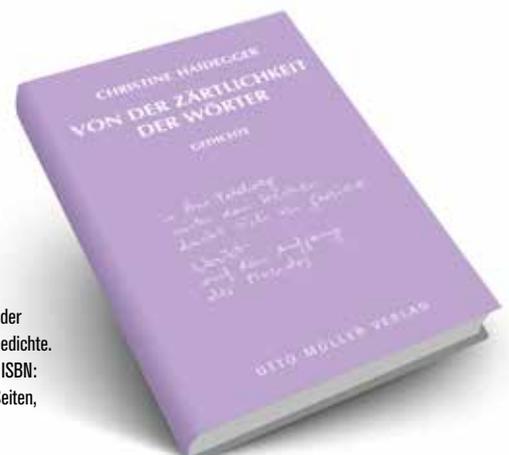
Fürchten Sie nicht angesichts des wachsenden Einflusses digitaler Medien, dass Printmedien und Bücher die großen Verlierer des 21. Jahrhunderts sein werden?

HAIDEGGER: Die jetzige Corona-Zeit hat dem Lesen wieder zu einer bestimmten Bedeutung verholfen. Ich würde mir wünschen, dass viele Eltern dabei bleiben werden, ihren Kindern vorzulesen und viele dieser Kinder mit ihrer Lust am Lesen erwachsen werden. Digitalisierung und Bücher sollen auch gut nebeneinander existieren können, denn beide sind „fantastische“ Möglichkeiten der Sinneserweiterung – auch gut im Kampf gegen Engstirnigkeit und Rassismus.

Woran arbeiten Sie zur Zeit?

HAIDEGGER: Nachdem ich gerade meinen Lyrikband „Von der Zärtlichkeit der Wörter“ fertiggestellt habe, muss ich jetzt vor allem aus gesundheitlichen Gründen etwas kürzer treten. Die Leitung der Grazer AutorInnen Autorengruppe für Salzburg habe ich heuer an Christoph Janacs übertragen. Zu besonderen Anlässen werde ich aber weiterhin versuchen, Menschen für Literatur zu begeistern. Vielleicht schaffe ich auch noch meinen „Kurschatten-Roman“ fertigzustellen. Wer weiß?

Frau Haidegger, vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für die Zukunft!



Christine Haidegger: Von der Zärtlichkeit der Wörter. Gedichte. Otto Müller Verlag, 2020, ISBN: 978-3-7013-1277-1, 72 Seiten, Preis: € 19,00

GROSSES WELT THEATER

GROSSES WELTTHEATER

100 JAHRE SALZBURGER FESTSPIELE

Als Highlight des Jahres feiert man mit der Landesausstellung im Salzburg Museum ein ganz besonderes Jubiläum: Die erste Aufführung von Hugo von Hofmannsthals „Jedermann“ am 22. August 1920 auf dem Domplatz gilt als Gründungsdatum der Salzburger Festspiele.

Erhalten Sie Einblicke in die Geschichte von 100 Jahren Salzburger Festspiele und erleben Sie wie das Museum zur Bühne wird. Film- und Tondokumente, Fotos, Kostüme, Requisiten, ein umfangreiches Archiv sowie Installationen international renommierter Künstlerinnen und Künstlern tragen zu einem umfassenden Gesamterlebnis bei.



SALZBURG MUSEUM NEUE RESIDENZ

Mozartplatz 1, 5010 Salzburg
Dienstag bis Sonntag 9–17 Uhr

Sonderöffnungszeiten: 26. Juli bis 30. September 2020:
Montag bis Sonntag 9–17 Uhr

LANDESAUSSTELLUNG

GROSSES WELTTHEATER – 100 JAHRE SALZBURGER FESTSPIELE

26. Juli 2020 bis 31. Oktober 2021

+43 662 620808-700

www.facebook.com/Salzburg.Museum

www.salzburgfestival100.at

Hugo von Hofmannsthals „Jedermann“ zum ersten Mal aufgeführt auf dem Domplatz in Salzburg unter der Regie von Max Reinhardt, Salzburger Festspiele 1920.

Foto: Salzburger Festspiele



IN DER HAND - AUS EINER HAND

CORPORATE PUBLISHING. WIR SIND IHR PERFEKTER PARTNER WENN ES DARUM GEHT KUNDEN UND MITARBEITERBEZIEHUNGEN AUF EINE NEUE EBENE ZU STELLEN.

Mit Kunden- und Mitarbeitermagazinen halten Sie den Kontakt zu Ihrer Zielgruppe. Wir, die PR- und Werbeagentur AS Media gestalten und verlegen nicht nur das vorliegende PULS Magazin, sondern produzieren auch Ihre Print- und Onlineprodukte. Denn Kommunikation ist unsere Leidenschaft. Fachlich versiert, ausgestattet mit journalistischem Handwerk und professionellen Produktionsabläufen erhält Ihr Corporate Publishing Medium den richtigen Schliff, um beidseitigen Nutzen zwischen Kunden und Unternehmen zu garantieren.

Wenn Ihr Corporate-Publishing-Medium „Kundenmagazin“ auf Dialog setzt, werden ihre Kunden zur Community, von der Sie direkt Feedback, Meinungen und Einblicke erhalten. Voraussetzung: die Beherrschung des journalistischen Handwerks kombiniert mit fundiertem Marketing-Know-how.

Und ein geschmackvolles Magazin-Layout macht Lust zum Schmökern, spannende Interviews, Reportagen und Beiträge laden ein zur Auseinandersetzung mit Ihren Unternehmensthemen.

Unser besonderes Plus: Der erstellte Content kann auch für Newsletter, Ihre Website und andere Kanäle genutzt werden.

Eine Erhebung des Schweizer Marktforschungsinstituts Zehnvier (Basisstudie IV) im Auftrag des Europäischen Institutes für Corporate Publishing (EICP) und des Forum Corporate Publishing (FCP) hat ermittelt:

- ◆ 89 Prozent der Unternehmen im deutschsprachigen Raum betreiben Corporate Publishing bzw. Content Marketing.
- ◆ Meist werden Printmedien und digitale Medien eingesetzt.
- ◆ Die Unternehmen investieren jährlich rund 5,8 Milliarden Euro in inhaltegetriebene Kommunikation.
- ◆ Magazine und Broschüren sind die am meisten genutzten Printmedien – mehr als sechs von zehn Unternehmen setzen sie ein.
- ◆ 63 % aller Printmedien mit einem Umsatz von 2,2 Milliarden Euro sind Magazine.
- ◆ Knapp 1,2 Milliarden Euro werden jährlich B2C-Magazine investiert; 600 Millionen entfallen auf B2B-Magazine.
- ◆ Rund drei Milliarden Euro werden in digitale Medien investiert, davon 835 Millionen in stationäre Webseiten, 410 Millionen in Web-Magazine, 230 Millionen in Apps.
- ◆ Mehr als die Hälfte der Unternehmen arbeiten mit kompetenten Corporate Publishing Verlagen zusammen.
- ◆ 79,3 Prozent aller Unternehmen glauben, es ist wirksamer, über Inhalte zu kommunizieren als über klassische Werbebotschaften.
- ◆ 66,3 Prozent aller Unternehmen messen Printmedien eine wesentliche Rolle in der inhaltegetriebenen Unternehmens-Kommunikation bei.



Kontakt:

Mag. Christoph Archet, Karolingerstraße 38,
5020 Salzburg, Tel: 0699-11810847,
office@pulsmagazin.at oder office@as-media.at



**Besser informiert mit dem
PULS-MAGAZIN!**

Sichern Sie sich jetzt Ihr Abonnement und
verpassen Sie keine Ausgabe mehr!
4x jährlich neueste Infos zu Medizin, Gesundheit und Freizeit
aus dem Bundesland Salzburg um nur 16,- Euro.

E-Mail an: info@pulsmagazin.at

www.pulsmagazin.at

Heft 10 | 1. Ausgabe

Das 1. Salzburger Magazin für Medizin, Gesundheit & Freizeit

puls

sch