



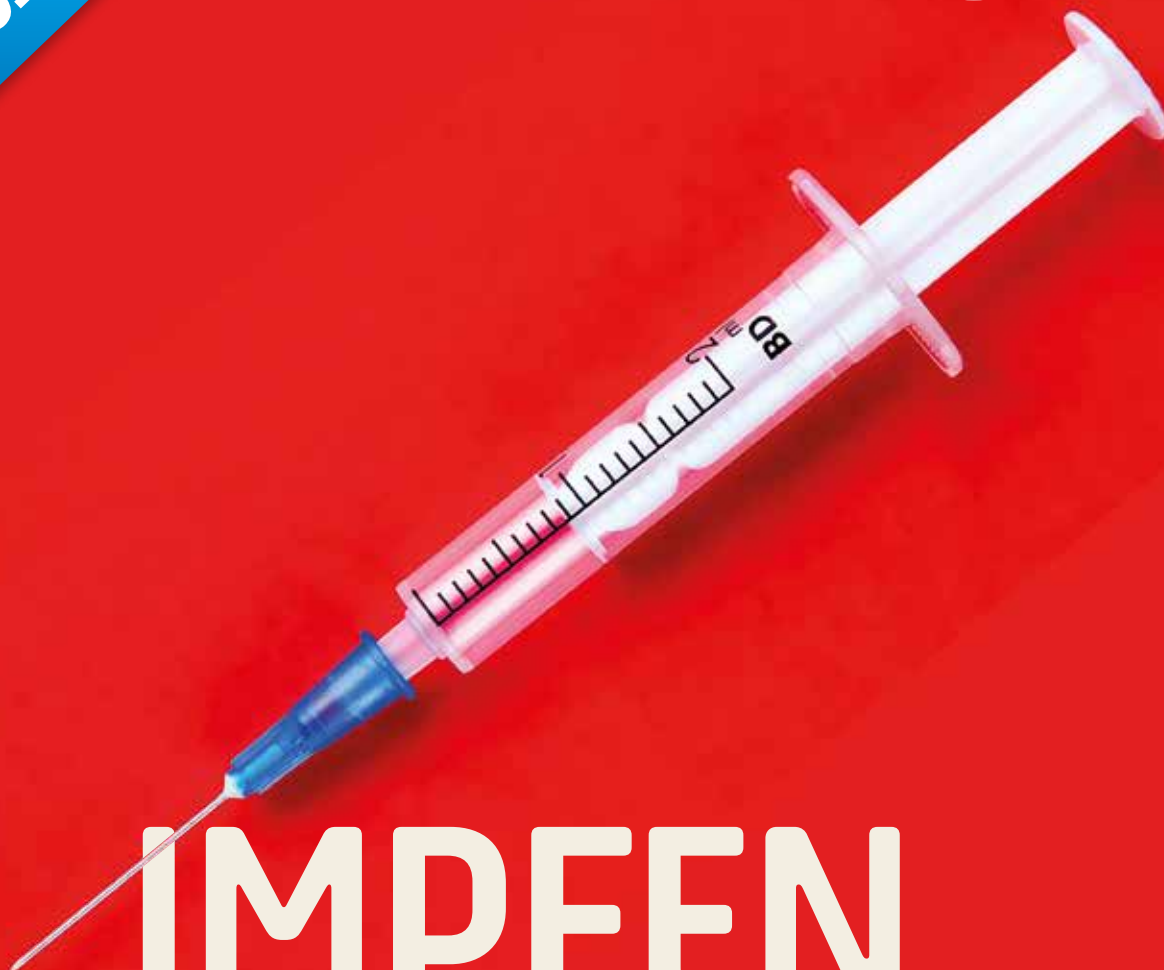
# puls

13

GESUNDHEIT | MEDIZIN  
WELLNESS | FREIZEIT  
SALZBURG AUSGABE

magazin

MIT  
SCHWERPUNKT  
PFLEGE



# IMPFFEN

DIE GESCHICHTE EINER ENTWICKLUNG  
ZUM SCHUTZ DER MENSCHEN.  
DIE ÖSTERREICHER SIND LEIDER IMMER NOCH SKEPTISCHER  
ALS DER EU-DURCHSCHNITT, KRITISIEREN MEDIZINER

**SCHWERHÖRIGKEIT**

Wie Cochlea Implantate  
helfen können

**MINDSET**

Gesunden Egoismus leben  
fördert Zufriedenheit

**CORONA FORSCHUNG**

Nur Impfung kann  
Immunität aufbauen

**SOMNOLOGIE**

Gesunder Schlaf stärkt  
unser Immunsystem



**Caritas**  
Salzburg **100**  
JAHRE



Wir schauen hin und helfen.  
**Helfen auch Sie.**

**Spendenkonto:**

RVS, **IBAN:** AT11 3500 0000 0004 1533

**Kennwort: Caritas Solidaritätsfonds**

# VORWORT

Individualisierung ist ein zentrales Gesellschaftsprinzip unserer Zeit. Der Trend codiert die Gesellschaft um: Er berührt Wertesysteme, Konsummuster und Alltagskultur gleichermaßen. Im Kern bedeutet Individualisierung die Freiheit der Wahl.

Insbesondere seit dem neuerlichen Anstieg der Infektionszahlen des Covid 19 Virus und den damit verbundenen Einschränkungen und Auflagen stellt sich bei vielen Menschen das Gefühl von Freiheitsverlust und Bevormundung ein. Doch: „Die Freiheit besteht darin, daß man alles das tun kann, was einem anderen nicht schadet.“, sagte einmal der deutsche Dichter Matthias Claudius (1740-1815). Gerade das Tragen von Schutzmasken oder einfach Abstand zum nächsten wahren ist für viele mit einem Diktat von oben verbunden, die Freiheit der Wahl ist aufgehoben, aber im Sinne von Claudius eben auch mit Schadensbegrenzung und Selbstschutz verbunden. Diesen Gedanken kann man sich vor Augen führen, wenn man wieder einmal mit unseren geänderten und hoffentlich zeitlich begrenzten Lebensumständen hadert. Ähnlich verhält es sich beim Thema Impfen. Nicht die Zwangsimpfung sondern die Erhöhung der Impfquote muss das erklärte Ziel sein.

Und noch etwas: Während in manch Salzburger Gemeinde private E-Bikes gefördert werden, müssen Corona Tests weiter selbst bezahlt werde. (außer bei Vorliegen eines begründeten Verdachtsfalles einer Infektion mit dem SARS-Cov-2 Virus werden die Kosten der Testung übernommen). Zwar soll man Birnen nicht mit Äpfeln vergleichen, doch eine gewisse Schiefelage in Sachen Gesundheitsprävention ist schon festzustellen. Denn während ein schneller Coronatest in der Lage ist das Ausbreiten des Virus einzudämmen, wird mit Unterstützung zu Kauf eines E-Bikes nicht unbedingt die Gesundheit und Bewegung des Einzelnen gefördert, sondern vielmehr dessen Aktionsradius, abgesehen von der Überforderung mancher E-Biker in Sachen Geschwindigkeits- und Bremsbeherrschung, mit einschlägigem Gefährt.



Christoph Archet



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



# IMPRESSUM

## PULS-MAGAZIN

Ausgabe 13/2020

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. Jänner. Redaktions- und Anzeigenschluss ist der 25. Dez. 2020.

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

## HERAUSGEBER & MEDIENINHABER:

AS-Media Werbeagentur Christoph Archet, Karolingerstraße 38, 5020 Salzburg, Tel.: 0660 5171134

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

**REDAKTION:** Dr. Brigitte Gappmair, Dr. Ingrid Stelzmüller, Prof. Dr. Heinrich Schmidinger, Prof. Dr. Gerd Rasp, Saskia Wolf, MSc, Dr. Manuel Schabus, Dr. Gunter Graf, Dr. Sabine Viktoria Schneider, Thomas Neuhold.

**ABONNEMENT:** Unser Magazin wird an alle Ärzte, Apotheken und medizinischen 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:** David Döcker/AS-Media

**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: 123rf.de/sabfoto



## 07 BIG MEDICAL DATA

Uniklinikum koordiniert  
EU-weite Forschungen

## 08 KIEFERFEHLSTELLUNG BEI KINDERN

Saskia Wolf, MSc

## 09 DEN MENSCHEN ALS GANZES SEHEN

Privatklinik Wehrle-Diakonissen

## 10 EIN KnieGELENK WIE EIN MASSANZUG

Medizinisches Zentrum Bad Vigaun

## 11 KnieGELENKS-OP

Operationen leicht erklärt

## 12 DER KnieEXPERTE

Dr. Micha Kucharczyk

## 13 AUGEN-LASER-BEHANDLUNG

Freisehen Laserzentrum

## 16 KRAMPFADERNBEHANDLUNG

Radiofrequenzablation und Venenkleben

## 18 SCHWERHÖRIGKEIT KORRIGIEREN

Das Cochlea-Implantat

## 20 GANZHEITLICHE GERIATRIE

Christian-Doppler-Klinik

## 22 PFLEGE AM UNIKLINIKUM SALZBURG

Wund-Stoma-Kontinenzmanagement in der  
Pflege am Uniklinikum Salzburg

## 24 DER ZIVILDienst

Top-Grundlage für Sozialberufe

## 25 PFLEGEBERUF

Daniela Gutschi im Gespräch

## 27 IDEE MIT LANGER TRADITION

Volkshilfe Salzburg

## 28 DAS FREIWILLIGE SOZIALJAHR

Rotes Kreuz Salzburg

## 29 SOMNOLOGIE

Wie wichtig ist ein gesunder Schlaf für das  
Immunsystem

Schwer-  
punkt

# INHALTSÜBERSICHT



**34 IMPFEN**   
Eine lange Geschichte von Erfolg und Scheitern

**36 SARS COV2-FORSCHUNG**  
Top-Forscher Wolfgang Leitner im Interview

**38 IMPFEN RETTET LEBEN**  
Dr. Ingrid Stelzmüller

**40 GRIPPEIMPFUNGEN**  
Impfexpertin Gabriele Holfeld-Weitlof

**41 ENDOMETRIOSE**  
Das oft verkannte Leiden

**42 4. GESUNDHEITSTAGE DER KREBSHILFE SALZBURG**  
Europark Salzburg

**44 ÄRZTE IM PORTRAIT**  
Dr. Gerda Weiss

**45 KINDERHAUSKRANKENPFLEGE**  
KIKRA Salzburg

**46 KLINEFELTER SYNDROM**  
Männlicher Hypogonadismus

**48 MINDSET**  
Gesunder Egoismus

**50 DIE KRAFT DER BILDUNG**  
Dr. Gunter Graf

**54 GESUNDES WOHNEN BETRIFFT KÖRPER UND GEIST**  
Neue Immobilien-Broschüre der WKS

**56 KLOSTERFASTEN**  
Besinnung, Reinigung und Entgiftung

**58 ADIEU**  
Prof. Dr. Heinrich Schmidinger

**62 AUF DEN HOCHGLOCKER**  
Wandertipps von Thomas Neuhold

**64 UNSER REZEPT ZUM NACHKOCHEN**  
Wildschweingulasch

**65 AUSSTELLUNGSHERBST**  
Traklhaus Salzburg

**66 KUNST = NATUR + X**  
Künstlerportrait Alexander Steinwendtner



# VERLÄSSLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR SENIORINNEN UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



**D**as Corona-Virus und seine Auswirkungen betreffen SeniorInnen und pflegende Angehörige in besonderer Weise. Einsamkeit, fehlende Entlastungsmöglichkeiten und die Sorge zu erkranken, sind nur einige der Herausforderungen, mit denen viele von ihnen noch immer konfrontiert sind. Umso wichtiger ist es und wird es in den nächsten Monaten sein, Angehörigen und SeniorInnen unterstützende Angebote in einem sicheren Umfeld und unter Einhaltung aller nötigen Schutzmaßnahmen zu ermöglichen.

So bieten beispielsweise Tagesbetreuungen neben der Entlastung von pflegenden Angehörigen auch soziale Kontakte und wichtige Ressourcenförderung, die nach der Zeit des Lock-Downs für die SeniorInnen besonders wichtig sind. Auch mobile Pflege & Betreuung, Kurzzeitpflege und ergänzende Angebote im Bereich der Freiwilligenarbeit wie Besuchsdienste können Einsamkeit vorbeugen und pflegenden Angehörigen Zeit für sich schenken. Gut vorbereitet stehen Sozialorganisationen wie das Diakoniewerk den SeniorInnen und Angehörigen auch in diesen herausfordernden Zeiten als verlässlicher Partner zur Seite.

**MMAG. MICHAEL KÖNIG**

Geschäftsführer Diakoniewerk Salzburg

**Raiffeisen**  
**Meine Salzburger Bank**



**MEINE GELDANLAGE  
MACHT DEN UNTERSCHIED.**

**FÜR EINE LEBENSWERTE ZUKUNFT:  
NACHHALTIG VERANLAGEN MIT RAIFFEISEN.**

Mit den nachhaltigen Geldanlagemöglichkeiten von Raiffeisen können Sie heute mitentscheiden, wie die Welt morgen aussieht. Investieren Sie jetzt in eine saubere Umwelt, in verantwortungsvolles Wirtschaften und in faire Arbeitsbedingungen – für eine lebenswerte Zukunft. Mit persönlicher Beratung und online. Mehr auf [salzburg.raiffeisen.at/geldanlage](https://salzburg.raiffeisen.at/geldanlage)



## BIG MEDICAL DATA

# UNIKLINKUM KOORDINIERT FORSCHUNG IN EUROPA

Salzburg als koordinierendes Zentrum – die EU fördert ein Projekt des EB-Hauses Austria mit 220.000 Euro.

Das EB-Haus Austria ist Expertisezentrum für Epidermolysis bullosa und zugleich Spezialklinik für „Schmetterlingskinder“. Es handelt sich um ein Projekt von DEBRA Austria auf dem Areal des Uniklinikum Campus LKH.

„Ich sehe die Förderung der EU als Anerkennung für unsere Arbeit im EB-Haus Austria und als wichtigen Schritt für den Forschungsstandort Salzburg“, freut sich Johann Bauer, Vorstand der Uniklinik für Dermatologie und Allergologie sowie ärztlicher Leiter des EB-Hauses Austria. Dieses ist nicht nur Expertisezentrum für Epidermolysis bullosa sowie Spezialklinik für „Schmetterlingskinder“, sondern nun auch koordinierendes Zentrum eines Forschungsprojekts im Rahmen des European Joint Programm on Rare Diseases. Partner sind das Intelligent Data Analytics Lab (IDA), ein Kooperationsprojekt der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) und der Paris Lodron Universität Salzburg (PLUS) unter der Leitung von Georg Zimmermann, und Zentren in Löwen (Belgien) und Uppsala (Schweden).

### GROSSE HERAUSFORDERUNG

Weltweit sind bisher rund 8.000 seltene Krankheiten erfasst, an denen nur bis zu zwei unter 10.000 Menschen leiden. In der EU gibt es insgesamt 100.000 Betroffene. Dennoch sind die Fallzahlen so gering, dass es bisher kaum möglich war, innovative Therapie-Ansätze im Zuge von klinischen Studien aussagekräftig zu kontrollieren und zu bewerten.

Das Projekt des EB-Hauses Austria und seiner Partner hat das Ziel, mit statistischen und anderen methodischen Ansätzen die Gewinnung und Verwertung der Daten über seltene Krankheiten effizienter zu gestalten. „Vereinfacht kann man sagen: Die besten Statistiker und Mathematiker Europas werden sich die Köpfe zerbrechen, wie die wenigen Daten systematisch geordnet und verarbeitet werden können“, bringt es Bauer auf den Punkt. Ziel ist die Entwicklung einer App, die dann Medizinerinnen und Mediziner sowie Forscherinnen und

Forscher für Studien zu seltenen Krankheiten zur Verfügung gestellt werden kann.

Das Projekt startet im Oktober 2020 und wird von der EU mit 220.000 Euro unterstützt: „Das beweist einmal mehr, dass wir am Uniklinikum nicht nur Spitzenmedizin, sondern auch Grundlagenforschung auf internationalem Niveau betreiben“, betont Paul Sungler, Geschäftsführer der Salzburger Landeskliniken. Auch Gesundheits- und Spitalsreferent Christian Stöckl gratuliert dem Team rund um Professor Bauer: „Das Ziel der Landesregierung ist es, Salzburg als Forschungsstandort insgesamt voran zu bringen. Projekte wie jenes am EB-Haus Austria leisten dazu einen wichtigen Beitrag.“

### EB HAUS

Das EB-Haus Austria wurde 2005 von DEBRA Austria, der Hilfsorganisation für „Schmetterlingskinder“, auf dem Uniklinikum Campus LKH initiiert. 2017 wurde es zum ersten Expertisezentrum für seltene Hauterkrankungen in Österreich ernannt und ist nun auch Teil des ERN Skin (European Reference Network für Rare Skin Disorders). Es ist eines von drei sogenannten Typ-B-Expertisezentren am Uniklinikum Salzburg.



**Professor Dr. Johann Bauer**  
Vorstand der Uniklinik für Dermatologie und Allergologie sowie ärztlicher Leiter des EB-Hauses Austria

[www.salh.at](http://www.salh.at)

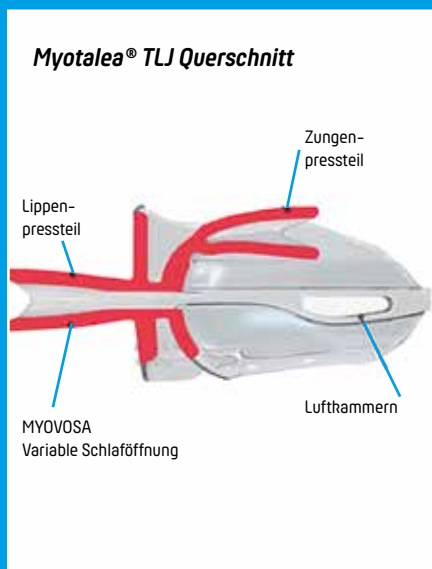


Das EB-Haus Austria ist Expertisezentrum für Epidermolysis bullosa und zugleich Spezialklinik für „Schmetterlingskinder“. Es handelt sich um ein Projekt von DEBRA Austria auf dem Areal des Uniklinikum Campus LKH.



## GESICHTSMUSKULATUR KRÄFTIGEN

Bei Patienten, die unter SBAS, CMD und Störungen des kraniofazialen Wachstums leiden, ist die Zungen-, Lippen-, Kiefer- und Halsmuskulatur oft nicht kräftig genug. Gezielte Übungen sind nötig, um die Muskelschwäche zu beheben. Das Myotalea TLJ ist das weltweit erste aktive intraorale myofunktionelle Hilfsmittel, das speziell zur Kräftigung dieser Muskulaturgruppe konzipiert wurde. Mit dem Myotalea TLJ können Behandler nun in einem einzigen anwenderfreundlichen, integrativen System den Lippenschluss trainieren, die Rachen- und Mundbodenmuskulatur kräftigen und die Patienten auf die Nasenatmung umgewöhnen.



Nähere Infos unter:  
[myoresearch.com/myofunktional-treatment-systems/myotalea](http://myoresearch.com/myofunktional-treatment-systems/myotalea)

Myofunctional Research Europe B.V.  
 Gompensstraat 21c,  
 5145 RM Waalwijk (NL)  
 Tel.: +31 416 651 696  
[info@myoresearch.nl](mailto:info@myoresearch.nl)

[www.myoresearch.com](http://www.myoresearch.com)

# WENN KINDERZÄHNE BEGINNEN SCHIEF ZU STEHEN...

✍ VON SASKIA WOLF, MSC

Zahn- und Kieferfehlstellungen bei Kindern werden in der Regel durch falsche Mundraumfunktionen verursacht.

Liegt die Zunge nicht an ihrem korrekten Ruheplatz am Gaumen, wird durch den Mund geatmet oder inkorrekt geschluckt, so fehlt dem Oberkiefer der Wachstumsimpuls. Dentale Folgen des zu kleinen Oberkiefers sind Kreuzbisse der Front- oder Seitenzähne, nicht durchbrechende 6-Jahr-Molaren (unterminierende Resorptionen) sowie Rückbisse und Progenie. Ein falsches Schluckmuster führt zu Zahnfehlstellungen der vorderen Zähne.

## FRÜHZEITIGE FEHLSTELLUNGEN ERKENNEN

Die Zunge ist ein wichtiges Muskelpaket, das den Gegenspieler zur Lippen- und Wangenmuskulatur darstellt. Innerhalb dieses muskulären Spieles bilden sich die Kiefer und Zahnbögen aus. Liegt hier ein Ungleichgewicht vor, so kann es schon bereits ab einem Alter von vier Jahren zu sichtbaren Zahn- und Kieferfehlstellungen kommen, die korrigiert werden sollten, um ein optimales Wachstum des Gesichtes und der Kiefer zu fördern.

Mittels eines myofunktionellen Trainingsprogrammes speziell für Kinder in

einem Alter von 6 – 10 Jahren entwickelt, und entsprechenden Trainingsapparaturen, die 1-2 Stunden am Tag und zusätzlich in der Nacht getragen werden, können schon früh korrekte Mundraumfunktionen trainiert und wiedererlangt werden. So lassen sich Zahn- und Kieferfehlstellungen reduzieren und häufig sogar auch vermeiden.

Auch Jugendliche und Erwachsene können hiervon noch profitieren. Denn eine kieferorthopädische Therapie ohne Behandlung der Mundraumfunktionen, wird zum Rezidiv (Rückfall) führen, wenn diese ursächlich waren.

## VERBESSERTES ALLGEMEINBEFINDEN

Neben den positiven Auswirkungen auf die Kiefer- und Zahnstellung, kann in der Regel auch eine Verbesserung des Allgemeinbefindens der Kinder beobachtet werden. Infektanfälligkeiten, Schlafstörungen, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen, Schnarchen und obstruktive Schlafapnoen sowie deren körperlichen Symptome erfahren Linderung. Richtige Mundraumfunktionen sind elementar für die gesunde Entwicklung des Kindes.

■ Nur richtig ausgebildete Ober- und Unterkiefer bieten den neuen bleibenden Zähnen den Platz, den sie auch benötigen.







**PRIVATKLINIK  
WEHRLE-DIAKONISSEN**  
Guggenbichlerstr. 20  
5026 Salzburg  
T: +43 662 905 09

**SCHWERPUNKTE  
DER INNEREN MEDIZIN**

- Diabetes
- Stoffwechselstörungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Nierenerkrankungen (eigene Dialyseabteilung)
- Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Schmerzen aller Art
- Vorsorge-Untersuchungen

# DEN MENSCHEN ALS GANZES SEHEN

Die Innere Medizin der Privatklinik Wehrle-Diakonissen ist für viele Krankheitsbilder erster Ansprechpartner. Insbesondere in Zeiten einer andauernden Corona-Pandemie.

Eine medizinische Versorgung ist in Zeiten der Corona-Pandemie gerade für Menschen mit Vorerkrankungen von besonderer Bedeutung. „Es sind aber nicht nur die typischen Risikogruppen gefährdet“, berichtet Primar Dr. Harald Mühlbacher, Internist und Ärztlicher Direktor der Privatklinik Wehrle-Diakonissen. „Es kann durchaus auch bei Menschen, die sich bester Gesundheit erfreuen, durch eine Covid-19-Infektion zu schweren Folgeschäden an den inneren Organen kommen.“

Gerade in Zeiten von Corona einen notwendigen Arztbesuch oder Klinikaufenthalt aufzuschieben, ist also genau der falsche Ansatz. „Umso mehr muss man alles daransetzen, seinen Organismus in einem bestmöglichen Zustand zu halten“, rät der Facharzt für Innere Medizin.

Ob beispielsweise Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Nierenschwäche - in der Inneren Medizin der Privatklinik Wehrle-Diakonissen sorgt ein achtköpfiges Expertenteam für die Diagnostik und Behandlung. „Der Patient kann darauf vertrauen, dass wir uns um sein Problem gewissenhaft annehmen und –

wann immer es möglich ist – zu einer nachhaltigen Verbesserung seines Gesundheitszustandes beitragen, versichert Dr. Mühlbacher.

## ALLES UNTER EINEM DACH

Eine fächerübergreifende Diagnose und Therapie ist durch das Netzwerk von renommierten Fach- und Belegärzten möglich. „Wir haben viele Spezialisten unter einem Dach vereint. Somit können wir für unsere Patienten eine interdisziplinäre Abklärung und Behandlung ihres Krankheitsbildes sicherstellen“, so Primar Mühlbacher. Eine moderne medizintechnische Ausstattung – beispielsweise Labor, Endoskopie und Radiologie mit CT – unterstützt dabei.

Bei aller High-Tech-Ausstattung ist aber der ganzheitliche Ansatz entscheidend. „Wenn Patienten zu uns kommen, sind medizinisches Wissen und moderne Untersuchungsmöglichkeiten natürlich selbstverständlich“, so Primar Mühlbacher. „Aber vor allem brauchen sie Menschen, die ihnen zuhören, Fragen beantworten und Sicherheit geben.“ Denn den Patienten als Ganzes zu sehen und ernst zu nehmen, trägt maßgeblich zum Behandlungserfolg bei.



**Ihre Gesundheit ist bei uns in Sicherheit**

Ein Krankenhaus hat in diesen herausfordernden Zeiten der Corona-Pandemie eine besondere Aufgabe. Wir müssen für die Gesundheit und Sicherheit unserer Mitarbeiter einerseits und unserer Patienten andererseits Sorge tragen. Mit entsprechenden COVID-19-Sicherheitsmaßnahmen war die Privatklinik Wehrle-Diakonissen seit Beginn der Coronakrise ohne Unterbrechung in Betrieb. Vor dem Hintergrund der bestehenden latenten Verunsicherung wollen wir unseren Patienten signalisieren, dass wir als verlässlicher und sicherer Partner zur Verfügung stehen. Es ist unser Ziel, für sie den Klinikaufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten. Selbstverständlich unter genauester Beachtung der jeweils nötigen COVID-19-Sicherheitsmaßnahmen.“

*Dr. Harald Mühlbacher*

[www.phwd.at/innere-medicin](http://www.phwd.at/innere-medicin)

# EIN KNIEGELENK WIE EIN MASSANZUG

Ein Kniegelenk durch ein Implantat zu ersetzen, befreit viele Menschen von jahrelangen Schmerzen. Die Orthopäden am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun erzielen mit individuell angepassten Prothesen beste Ergebnisse. Patientinnen und Patienten freuen sich über ihre zurückgewonnene Mobilität.



**PRIMAR DR. HILDEBERT HUTT**  
Ärztlicher Leiter der Reha,  
FA für Orthopädie & orthopädische  
Chirurgie (Rheumatologie)



**DR. LOTHAR G. DÜCKELMANN**  
Facharzt für Orthopädie und  
orthopädische Chirurgie



**DR. CHRISTOPH THALER**  
Facharzt für Orthopädie und  
orthopädische Chirurgie

**MEDIZINISCHES ZENTRUM  
BAD VIGAUN**  
Karl-Rödhammer-Weg 91,  
5424 Bad Vigaun,  
T: +43(0)6245 8999-0

[www.badvigaun.com](http://www.badvigaun.com)

**E**in schmerzendes Kniegelenk schränkt den Bewegungsradius empfindlich ein und belastet den Alltag. Der durch Arthrose bedingte Verschleiß des Knorpels macht sich zuerst durch Schmerzen beim Gehen bemerkbar. Später kommen auch Probleme während der Ruhephasen und in der Nacht hinzu. Lange Spaziergänge, Wanderungen oder Sport rücken für viele Betroffene in weite Ferne. Neben der natürlichen Abnutzung können auch Verletzungen, falsche Belastungen oder Übergewicht zu Arthrose führen. Wenn konservative Behandlungen wie Physio- oder Schmerztherapie keinen dauerhaften Erfolg bringen, kann man den Ersatz oder Teilersatz des Kniegelenks ins Auge fassen.

## MASSGESCHNEIDERTE PROTHESEN

Das Kniegelenk ist durch seine komplexe Bewegung, bedingt durch die jeweiligen Rotationsachsen der Gelenkspartner, nicht einfach nur ein Scharniergelenk. „Es gibt kein ideales Alter für eine Prothese, entscheidend ist für uns immer die individuelle Lebensqualität“, betont Primar Hildebert Hutt, Leiter der Sonderkrankenanstalt für Rehabilitation und Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun. Wie seinen Kollegen Dr. Lothar Dückelmann und Dr. Christoph Thaler geht es ihm vor allem darum, ihren Patientinnen und Patienten möglichst schmerzfreie Mobilität zurückzugeben. Weil jedes Knie so individuell ist wie wir Menschen, arbeiten die Orthopäden am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun heute viel mit individuell eingepassten Knieprothesen. „Durch die Personalisierung erreichen wir eine höhere Passgenauigkeit und verlängern die Lebensdauer des künstlichen Gelenks“, sind sich die Fachärzte einig. Die Patientinnen und Patienten sind zufriedener.

## FRÜHE REHABILITATION

Im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun kommt alles aus einer Hand. Die Teams in Privatklinik und Rehabilitationszentrum sind perfekt eingespielt, die Heiltherme ergänzt das gesundheitsfördernde Angebot. Nach einer Operation kann die Rehabilitation unmittelbar angeschlossen werden. Eine Studie zeigte, dass dieser frühe Beginn der Rehabilitation nach dem Einsatz eines künstlichen Kniegelenks vor allem bei Gleichgewicht und Gangbild bessere Ergebnisse bringt. Man kehrt schneller zurück in Beruf und Alltag.



## BREITES BEHANDLUNGSSPEKTRUM

Die erfahrenen Fachärzte für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun bieten das gesamte Spektrum konservativer und operativer Behandlungsmöglichkeiten: Physio- und Schmerztherapie, Infusionen und Gelenkpunktionen, Arthroskopien sowie den Ersatz von Gelenken durch Endoprothesen. In jedem Fall gilt: Das Medizinische Zentrum Bad Vigaun steht für eine besondere Zuwendung zum Menschen. Die Patientinnen und Patienten haben von der Diagnose über die Behandlung bis zur Rehabilitation einen Mediziner und ein pflegerisches Team als Ansprechpartner. Auch das ist ein wichtiger Beitrag, um schnell wieder gesund in den Alltag zurückzukehren.





OPERATIONEN EINFACH ERKLÄRT

# DER ERSATZ DES KNIEGELENKS

Personalisierte Prothesen bringen für Patientinnen und Patienten deutliche Verbesserungen. Die Operation erfordert gute Planung und Vorbereitung.

**I**st die Entscheidung gefallen, dass ein Ersatz des abgenutzten Kniegelenks durch eine Endoprothese unumgänglich ist, kann mit der Planung der Operation begonnen werden. Eine gute Vorbereitung legt die Basis für den Behandlungserfolg. Dabei geht es unter anderem darum, aus der Fülle der zur Verfügung stehenden Modelle jenes Implantat herauszufiltern, das am besten für den Patienten bzw. die Patientin passt. Die Mediziner setzen heute vielfach computerassistierte Techniken ein, um den Eingriff zu planen und vorzubereiten. Mit Hilfe von personalisierten Prothesen können die Orthopäden optimal auf die individuelle anatomische Situation des Patienten eingehen und knochenschonend implantieren.

Auf Basis von bildgebenden Verfahren wie MRT und CT generiert ein Computerprogramm ein individuelles Modell des Kniegelenkes, an das Schnittschablonen angepasst werden. Diese Schablonen passen intraoperativ exakt auf die Anatomie ihres Kniegelenkes und ermöglichen dadurch die optimale Positionierung der Prothese entsprechend ihrer persönlichen Rotationsachsen. Die Passgenauigkeit ist höher, die Lebensdauer länger.

Der Eingriff selbst benötigt etwa eine Stunde. Der operierende Orthopäde öffnet über dem Kniege-

lenk die Haut und das darunterliegende Muskelgewebe. Dabei wird auf kleine Schnitte geachtet, um Gewebe und Streckapparat möglichst wenig zu beeinträchtigen. Liegt das Kniegelenk offen vor dem Operateur, beginnt dieser an Hand der vorgefertigten Schablonen die Knochen von Ober- und Unterschenkel zu präparieren. Etwaige Fehlstellungen wie O- oder X-Beine können dabei korrigiert werden. Nach dem Einsetzen der Prothese näht der Arzt die Wunde schichtweise wieder zu und legt einen sterilen Verband an.

## FRÜHMobilisation

Verläuft alles nach Plan, kann schon am Tag nach der Operation mit der Frühmobilisation begonnen werden. Ziel der anschließenden Rehabilitation ist es, ein Gefühl für das Gelenk und die natürliche Bewegung wiederzugewinnen. In der Zeit der Schmerzen hat sich der Körper Bewegungsmuster angewöhnt, die es im Zuge der Rehabilitation zu revidieren gilt. Nach einigen Monaten sollten die Patientinnen und Patienten wieder fit genug sein, um mit ihrem künstlichen Kniegelenk all jene Sportarten auszuüben, die sie vor der Erkrankung gemacht haben. Günstig sind dabei harmonische, gleichmäßige Bewegungen. Abrupte Stellungswechsel und harte Stöße sollten vermieden werden.



3D-Modelle und individuelle Schnittschablonen Ihres Kniegelenkes



Modell künstliches Kniegelenk, basierend auf Ihrem 3D-Modell



Perfekte individuelle Passform nach der Operation



# VOM PROFISPORTLER ZUM KNIEEXPERTEN

Dr. Micha Kucharczyk, Facharzt für Unfallchirurgie und Sportarzt, leitet seit 2018 das Unfallchirurgische Department der Sportklinik Dr. Aufmesser in Radstadt. Er selbst kommt aus dem Profisport, hat in der Fußballbundesliga als Tormann gespielt, und ist auch heute noch mit 50 Jahren sportlich sehr aktiv.



**Dr. Micha Kucharczyk**  
Facharzt für Unfallchirurgie  
und Sportarzt

**SPORTKLINIK  
DR. AUFMESSER**  
Judenbühl 3  
5550 Radstadt  
Tel: +43 6452 75013

[unfallchirurgie@aufmesser.at](mailto:unfallchirurgie@aufmesser.at)

**F**ast 20 Jahre lang war Micha Kucharczyk im UKH Salzburg tätig, bis er vor mehr als zwei Jahren mit der Übernahme der Unfallchirurgischen Abteilung der Sportklinik Dr. Aufmesser betraut wurde. Schon seit 2001 betreute der versierte Sportler als Teamarzt die Schiedsrichter der Österreichischen Fußballbundesliga sowie das Team des ÖSV im Skiweltcup. Zudem war er jahrelang als Notarzt sowohl am Hubschrauber als auch bodengebunden tätig.

Seine Erfahrung als Profisportler und betreuer der Teamarzt bringt Micha Kucharczyk nun in die tägliche Praxis ein. Jetzt führt er seine Wahlarztordination in der Privatklinik in Radstadt, wo er den Fokus auf die optimale Behandlung von Sportverletzungen legt. Durch die umfangreiche Diagnostik (Röntgen, Ultraschall, CT und MRT im Hause vorhanden) besteht die Möglichkeit einer außergewöhnlich raschen und effizienten Behandlung. Für eine eventuell notwendige Operation steht ein OP-Saal in modernster Ausstattung zur Verfügung.

Neben Sportverletzungen werden auch orthopä-

dische Eingriffe von Kucharczyk durchgeführt, wobei sich der Sportarzt auf die arthroskopische Gelenkschirurgie – insbesondere am Kniegelenk – spezialisiert hat. Sollte eine operative Behandlung indiziert sein, so ist von Mai bis November zweimal wöchentlich ein Operationstag eingeplant, von Dezember bis April wird aufgrund der Skisaison und der dadurch entsprechend erhöhten Operationsfrequenz ein Operationsbetrieb 7 Tage die Woche sichergestellt. So können lange Wartezeiten auf (vor allem orthopädische) Operationen, welche bekanntlich aufgrund des zunehmend überlasteten Gesundheitswesens rasant zunehmen, vermieden werden.

## ERNÄHRUNG BESTIMMT AUCH GENESUNG

Ein zweiter Interessensschwerpunkt des Sportarztes ist die Ernährung und der Einsatz von Vitalstoffen – sowohl präventiv als auch im Rahmen des Heilungsverlaufes nach Verletzungen, wobei er hier durch die jahrelange Betreuung von Spitzensportlern nicht nur gelesenes Wissen, sondern auch erlebtes Wissen weitergeben kann.





# „AM BERG STÖRTEN MICH SEHHILFEN GEWALTIG“

Christian Stangl hatte im wahrsten Sinne hochgesteckte Ziele: die höchsten Gipfel der Welt. Doch Brille und Kontaktlinsen waren keine praktischen Begleiter.

**A**us dem Gesäuse in der Steiermark auf die Gipfel der Welt: Extrembergsteiger Christian Stangl ist heute weltweit der einzige Mensch, der die drei höchsten Berge aller sieben Kontinente bestiegen hat. Doch etwas stand ihm am Berg irgendwie immer im Weg: entweder die beschlagene Brille oder das Hantieren mit Kontaktlinsen und der zugehörigen Flüssigkeit in frostigen Höhen.

Seit seinem elften Lebensjahr war Christian Stangl mit viereinhalb Dioptrien kurzsichtig. Bis er sich vor einigen Jahren zu einer Augenlaser-Operation entschloss. „Einer der Beweggründe war, solche Berge ohne optische Sehhelfer besteigen zu dürfen, weil diese sehr hinderlich war“, erklärt er. Einschränkungen hat der Eingriff bis heute nicht hinterlassen: „Ich war nach der OP wieder in Höhen über 8.000 Metern, wo der atmosphärische Druck geringer ist, und habe bis zum heutigen Tag

überhaupt keine Probleme damit“, erzählt Stangl, der neben seinen eigenen Expeditionen auch als Bergführer tätig ist.

Doch obwohl er die großen Gipfel entdeckte, überwältigte ihn das Ergebnis seiner Augenlaser-Behandlung im Kleinen: „Meinen Freisehen Moment habe ich 24 Stunden nach der OP erlebt. Ich habe aus dem Fenster gesehen und die einzelnen Blätter am Baum erkannt. Das war der Wahnsinn. Ich habe mich gar nicht mehr erinnern können, wie das früher war.“



Für die Laser-Behandlung am Freisehen Laserzentrum des Uniklinikums Salzburg habe ich mich entschieden, weil ich etwas qualitativ Hochwertiges wollte.“

**Christian Stangl**  
Extrembergsteiger

## FREISEHEN LASERZENTRUM

UNIKLINIKUM SALZBURG

[www.freisehen.at](http://www.freisehen.at)





» Ich biete Dir in  
meinem Team viele Chancen für  
Deine berufliche und persönliche  
Zukunft und freue mich auf  
Deine Bewerbung «

Katrin, Bereichsverantwortung im OP  
am Uniklinikum Salzburg

# DEIN AUFBRUCH IN EINE NEUE ZUKUNFT.

## WIR BIETEN:

- > Trainee-Programm für Berufs- und Wiedereinsteiger
- > Umfangreiches, gefördertes Fort- und Weiterbildungsangebot
- > Attraktive Förderungen für ein berufsbezogenes Studium
- > Modernes, GuKG konformes Aufgaben- und Tätigkeitsfeld
- > Moderner, GuKG konformer Grade- und Skill Mix
- > Respektvolles Arbeitsklima innerhalb der Berufsgruppen
- > Äußerst attraktive Gehalts- und Urlaubsregelungen

Und vieles mehr, siehe [www.pflegekarriere.at](http://www.pflegekarriere.at)

Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH  
Uniklinikum Salzburg | [www.salk.at](http://www.salk.at) | [www.karriere.salk.at](http://www.karriere.salk.at)



UNIKLINIKUM  
SALZBURG

Ausführliche  
Informationen und  
Bewerbung unter:



## DR. CORNELIA LINDNER NEUE GESCHÄFTSFÜHRERUNG IM KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM

Mit Frau Dr. Cornelia Lindner haben wir eine herausragend qualifizierte Geschäftsführerin für das Kardinal Schwarzenberg Klinikum gewonnen“, freut sich MMag. Dr. Hansjörg Brunner, Aufsichtsratsvorsitzender des Klinikums. „Mit ihrer Doppelqualifikation Betriebswirtschaft und Medizin, ihrer internationalen Erfahrung im Gesundheitswesen und ihrem 360-Grad-Blick auf Spitäler der Maximal- und Schwerpunktversorgung hat sie sich in einem anspruchsvollen Auswahlverfahren durchgesetzt!“ Mit 1. Oktober 2020 übernimmt Lindner (55) die strategisch-kaufmännische Geschäftsführung des Klinikums in Schwarzach. Gemeinsam mit Sr. Katharina Laner bildet sie die Geschäftsführung des Hauses.

Lindner verfügt über umfangreiche und langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführerin im Spitalwesen. Sie absolvierte das Studium der Betriebswirtschaft in Ludwigshafen, promovierte an der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg zum Doktor der Medizin- und Humanwissenschaften und studierte Theologie in Wien.



Dr. Cornelia Lindner. Foto: KSK/Sommer

## DR. BELINDA PLATTNER NEUE PRIMARIA FÜR KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE

An der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Uniklinikum Campus CDK kommt es zu einem Führungswechsel: Klinikgründer und Vorstand Professor Leonhard Thun-Hohenstein tritt nach 28 Jahren Tätigkeit in den Salzburger Landeskliniken mit 31. Jänner 2021 seinen wohlverdienten Ruhestand an. Seine Nachfolgerin wird Dozentin Belinda Plattner. Die 44-jährige kennt das Haus und die Salzburger Landeskliniken bestens, da sie bereits sechs Jahre lang als Erste Oberärztin die Stellvertreterin von Professor Thun-Hohenstein war. Hier möchte sie den Schwerpunkt von Professor Thun-Hohenstein fortführen, der auf systemischer Therapie liegt. In den vergangenen knapp zwei Jahren führte sie in St. Johann im Pongau eine Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Belinda Plattner stammt ursprünglich aus Wien. Das Medizinstudium absolvierte sie in ihrer Heimatstadt und an der Universität Stanford (Kalifornien). Danach war sie am AKH Wien und am Universitätsspital Zürich mit dem Schwerpunkt Jugendförensik tätig.



Dr. Belinda Plattner. Foto: SALK

### Neu im Quartier Riedenburg

SEBASTIAN HUBER  
FLORIAN HOHLA  
Fachärzte für innere Medizin

**DR. SEBASTIAN HUBER  
DR. FLORIAN HOHLA**

Fachärzte für innere Medizin  
alle Kassen & privat

Moosstraße 1A | 5020 Salzburg | Tel: 0662-833937-0  
[www.huber-hohla-internisten.at](http://www.huber-hohla-internisten.at)

## DR. CLEMENS HUBER NEUER PRIMAR DER HNO-ABTEILUNG

Clemens Huber (47) wird per 1. Oktober neuer Primar der Abteilung für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach. Er hat 2007 als Oberarzt im Schwarzacher Klinikum begonnen und ist seit 2010 Erster Oberarzt und stellvertretender Abteilungsleiter. In dieser Funktion hat er die Ausrichtung und Weiterentwicklung der HNO-Abteilung im zweitgrößten Krankenhaus des Bundeslands in den vergangenen Jahren maßgeblich mitgeprägt. So wurden in dieser Zeit beispielsweise durch die Einführung der pädaudiologischen Ambulanz und des Schlaflabors neue Schwerpunkte geschaffen. Auch den Umbau der 2019 neu eröffneten HNO-Ambulanz und die damit verbundenen Verbesserungen der Arbeitsabläufe hat Huber federführend mitgestaltet.



OA Dr. Clemens Huber. Foto: KSK / Thienel



■ Neu im Kardinal Schwarzenberg Klinikum zur operativen Behandlung von Krampfadern: das „VENENKLEBEN“. Bei diesem minimal-invasiven Verfahren wird die erkrankte Vene durch punktuell, Ultraschall-gezieltes Einbringen eines speziellen medizinischen Klebstoffes verschlossen.

# KRAMPFADERNBEHANDLUNG IM KLINIKUM SCHWARZACH



**OA DR. PAUL SCHWEIGHOFER**  
Allgemein- und Viszeralchirurgie

## SPEZIALAMBULANZ FÜR VARIZEN UND VENÖSE ULCUSCHIRURGIE

Donnerstag, 13.00 – 15.00 Uhr  
Gefäßchirurgische Ambulanz  
Montag, 12.00 – 15.30 Uhr und  
Freitag, 08.30 – 15.30 Uhr  
nach telefonischer Terminvereinbarung unter 06415 7101-87160



Minimal-invasive Methoden ermöglichen schonende, narbenfreie Therapien. Neben der Radiofrequenzablation (RFA) bietet sich neu auch die Möglichkeit des „Venenklebens“.

Sie entwickeln sich schleichend und werden zunächst meist nur als lästiger Schönheitsmakel wahrgenommen: Krampfadern. Die erweiterten, oft bläulich geschlängelten Venen – im Fachjargo „Varizen“ genannt – sehen aber nicht nur unschön aus, sie können auch ein hohes gesundheitliches Risiko darstellen und sollten daher immer einer medizinischen Abklärung unterzogen werden. Das Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach steht für moderne minimal-invasive Krampfadernbehandlung. Die hohe Qualität in der Chirurgischen Abteilung des Pongauer Spitals wurde jüngst auch durch die Zertifizierung als „Venen Kompetenz-Zentrum“ bestätigt. „Das Leiden an Krampfadern stellt eine individuell sehr unterschiedlich ausgeprägte Erkrankung dar, der Bogen reicht von einer reinen kosmetischen Beeinträchtigung wie durch Besenreiser bis hin zur Amputationsgefährdung durch Komplikationen wie dem chronischen Unterschenkelgeschwür“, erklärt Oberarzt Paul Schweighofer. „Daher muss auch die Therapie individualisiert gestaltet und an die Bedürfnisse und Ansprüche der Patienten angepasst sein. Diesen wollen wir möglichst schonende, kosmetisch ansprechende und zugleich effektive operative Verfahren mit langanhaltendem Therapieerfolg anbieten.“

## RADIOFREQUENZABLATION UND – NEU – „VENENKLEBEN“

Mehr als die Hälfte aller Varizen-OPs in Schwarzach erfolgen inzwischen mittels Radiofrequenzablation (RFA). Dabei wird ein Radiofrequenzkatheter in die erkrankte Stammvene eingeführt und diese durch zielgerichtete Abgabe von Hitze abschnittsweise verschlossen. Die verschlossene Vene verbleibt im Körper und baut sich in den Monaten nach der Behandlung ab.

„Die Radiofrequenzablation der Stammvene ist ein narbenfreies, minimal-invasives Verfahren, das ohne Vollnarkose und auf Wunsch auch tagesklinisch durchgeführt werden kann. Wir bieten diese Behandlungsmethode seit vielen Jahren sehr erfolgreich an“, so Oberarzt Schweighofer. Neu im Kardinal Schwarzenberg Klinikum wird seit kurzem auch das sogenannte „Venenkleben“ angeboten. Bei diesem Verfahren wird ebenfalls ein Katheter in die Vene eingeführt, das Verschließen erfolgt durch punktuell, Ultraschall-gezieltes Einbringen eines speziellen medizinischen Klebstoffes.

Auch diese narbenfreie Methode gilt als äußerst schonend und praktisch schmerzfrei. Sie ist besonders gut geeignet für die Behandlung von Krampfadern am Unterschenkel.



## GANZJÄHRIG, BEIDSEITIG

Die minimal-invasiven Methoden bieten zwei weitere große Vorteile: Eine deutlich kürzere Heilungsphase und damit eine ganzjährige Anwendbarkeit sowie die Möglichkeit, beide Beine in einem Eingriff zu behandeln. Schweighofer: „Krampfadern finden sich oft an beiden Beinen. Sofern es behandlungstechnisch möglich ist, versuchen wir beide Seiten in einer einzigen Operation zu sanieren. Das ist sowohl bei der Radiofrequenzablation als auch beim Kleben in der Regel sehr gut möglich und erspart dem Patienten einen zweiten Eingriff.“ Dank der neuen Verfahren reduziert sich auch die Dauer der „Strumpftherapie“ nach dem Eingriff. „Früher musste man vier bis sechs Wochen lang Kompressionsstrümpfe tragen – das schränkte

Varizen-OPs auf die kalte Jahreszeit ein. Durch die modernen Behandlungsmethoden reduziert sich die Strumpftherapie bei uns auf maximal zwei Wochen, in bestimmten Fällen kann sie sogar ganz entfallen. Dadurch sind die Eingriffe ganzjährig möglich.“

Auch die herkömmliche ‘Stripping’-Operation – also die Entfernung der erkrankten Stammvene über die Leiste oder die Kniekehle – wird in Schwarzach nach wie vor durchgeführt. „Welches Verfahren zur Anwendung kommt, hängt von der Ausprägung der Krampfader-Erkrankung und weiteren Patienten-bezogenen Faktoren ab. Unser Leitsatz ist: Für jeden Patienten die individuell am besten passende Eingriffsmethode“, betont Schweighofer.

**ABTEILUNG ALLGEMEIN-  
UND VISZERALCHIRURGIE**  
Kardinal Schwarzenberg Klinikum  
Kardinal Schwarzenbergplatz 1  
5620 Schwarzach im Pongau

[www.hs-klinikum.at](http://www.hs-klinikum.at)

## KARDINAL SCHWARZENBERG AKADEMIE IN SCHWARZACH

# NEUES, FLEXIBLES AUSBILDUNGSANGEBOT FÜR PFLEGEBERUFE

Neuer Lehrgang ermöglicht Ausbildung zur Heimhilfe, Pflegeassistentin oder Pflegefachassistentin. Das Angebot ist besonders attraktiv für Berufs-Umsteigerinnen.

An der Kardinal Schwarzenberg Akademie in Schwarzach startet am 16. November 2020 ein neues, besonders flexibel gestaltetes Angebot in der Pflegeausbildung. Teilnehmer des Lehrgangs im Salzburger Pongau absolvieren zunächst ein gemeinsames Einführungsmodul, danach fällt die Entscheidung über den weiteren Ausbildungsverlauf: Möglich ist eine Abschlussprüfung zur „Heimhilfe“ bereits im März 2021 oder aber eine Fortführung der Ausbildung zur „Pflegeassistentin“ (Abschluss: November 2021) sowie zur „Pflegefachassistentin“ (Abschluss: November 2022). „Der Lehrgang beinhaltet für jeden Interessenten an einer zukunftssicheren Arbeit im Bereich der Pflege das richtige Angebot und richtet sich insbesondere an Personen, die einen Berufsumstieg oder eine Umschulung ins Auge fassen“, erklärt Agnes Wimmer, Leiterin der Kardinal Schwarzenberg Akademie. Für den neuen Kurs, der am 16. November startet, sind noch Plätze frei. Mehr Infos auf [www.ks-klinikum.at/akademie](http://www.ks-klinikum.at/akademie). Die Kardinal Schwarzenberg Akademie in

Schwarzach ist der größte Ausbildungsstandort für Pflegeberufe im Innergebirg. Das Ausbildungsangebot umfasst den FH Salzburg Bachelorstudiengang „Gesundheits- und Krankenpflege“ (dreijährig), die Pflegefachassistentin (zweijährig), die Pflegeassistentin (einjährig) sowie derzeit noch die „klassische“ dreijährige Diplomausbildung.



Wir sehen eine verstärkte Nachfrage für unsere Ausbildungsangebote, sicherlich nicht zuletzt durch die Coronabedingte Unsicherheit auf dem Arbeitsmarkt.“

**Mag. Agnes Wimmer**  
Leiterin der Kardinal Schwarzenberg Akademie in Schwarzach

**Kardinal Schwarzenberg  
Akademie**  
Baderstraße 10  
5620 Schwarzach im Pongau  
Tel.: +43 6415 7101-2710  
[www.hs-klinikum.at/akademie](http://www.hs-klinikum.at/akademie)

# SCHWERHÖRIGKEITEN

✎ VON PROF. DR. GERD RASP



„Es ist unser vorrangiges Ziel, hochgradig schwerhörig/ gehörlos geborene Kinder so früh wie möglich mit einem CI zu versorgen, so dass die Reifung des Gehörs möglichst schnell nachgeholt werden kann und die Sprachentwicklung noch in der frühesten Kindheit beginnen kann. Der sprachliche Erfolg ist maßgeblich abhängig vom Zeitpunkt der Versorgung mit einem CI.“

*Prim. Univ.-Prof. Dr. Gerd Rasp  
Vorstand der Universitätsklinik für  
Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten*

Für Menschen mit einer hochgradigen Hörbeeinträchtigung verspricht ein COCHLEA-IMPLANT (CI), über die Wiedergewinnung des Hörens hinaus, weitgehende sprachlich-kommunikative und soziale Normalisierung.

**B**ei Schwerhörigkeiten wird in Schallübertragungsschwerhörigkeiten und Schallempfindungsschwerhörigkeiten unterschieden. Während bei der Übertragung die Operation des betreffenden Anteils, also zumeist des Mittelohrs zielführend ist, ist bei geringen bis mittelgradigen Schwerhörigkeiten die Versorgung mit Hörgeräten sinnvoll und erfolgreich. Bei hochgradigen und an Taubheit grenzenden Schwerhörigkeiten ist eine Innenohrprothese, ein Cochlea Implantat notwendig.

## WAS IST EIN COCHLEA IMPLANTAT?

Cochlea Implantate (CI) sind elektronische Hörhilfen für hochgradig schwerhörige und gehörlose Menschen, die von herkömmlichen Hörgeräten nur unzureichende Höreindrücke übermitteln bekommen. Im Gegensatz zu den Hörgeräten wird beim CI die akustische Information durch eine direkte Elektrostimulation der Hörnerven übertragen.

## FÜR WEN KOMMT EIN COCHLEA-IMPLANTAT IN FRAGE?

Im Prinzip kommt ein CI bei Erwachsenen für all jene Personen in Frage, die im Laufe ihres Lebens auf einem Ohr oder auf beiden Ohren ertaubt sind, in einem lautsprachlichen Umfeld leben und mit herkömmlichen Hörgeräten kein bzw. kein hinreichendes Hör-Sprachverständnis erzielen. Als gewissermaßen sprachtauben Menschen fällt ihnen die Kommunikation mit Angehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen schwer – wenn sie überhaupt noch möglich ist. Dies kann zu sozialem Rückzug, Gefühlen von sozialer Isolation und Einsamkeit, depressiven Episoden und anderen affektiven Stö-

rungen führen. Für zusätzlichen sozialen Stress kann das Unverständnis von hörenden Mitmenschen sorgen, die sich ein Leben mit einer Hörbeeinträchtigung nur schwer vorstellen können. Anders als etwa Blindheit, die man als normal sehender Mensch relativ leicht nachstellen kann, lässt sich Gehörlosigkeit nur schwer simulieren, da hörende Menschen selbst dann noch Höreindrücke empfinden, wenn sie sich die Ohren zuhalten. Darüber hinaus ist zu bedenken, dass sich eine unbehandelte Hörbeeinträchtigung langfristig negativ auf die kognitive Leistungsfähigkeit auswirkt und ein Risikofaktor für Demenz ist.

Für Menschen mit einer hochgradigen Hörbeeinträchtigung verspricht also ein CI, über die Wiedergewinnung des Hörens hinaus, weitgehende sprachlich-kommunikative und soziale Normalisierung. Darüber hinaus kommt es zu einer Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit, wenn auch das Ausmaß noch nicht bekannt ist.

## COCHLEA-IMPLANTAT BEI KINDERN

Im Prinzip kommt ein CI für jedes gehörlos geborene oder frühzeitig ertaubte Kind in Frage, das mit Hilfe von Hörgeräten gesprochene Sprache nur unzureichend wahrnehmen kann und somit auch vom natürlichen Lautspracherwerb ausgeschlossen ist. Das CI ist nicht nur eine Chance, sondern die einzige Möglichkeit, lautsprachliche Kompetenz zu gewinnen – und das auf eine sprachtherapeutisch zumutbare Weise, also ohne viel Drill und zahllose Therapieeinheiten.

## DIAGNOSTIK FÜR KINDER

Durch eine merkwürdige Konvergenz von technischen Entwicklungen in verschiedenen Bereichen erfolgte um dieselbe Zeit – anfangs der 90er Jahre – die Einführung der otoakustischen Emissionen





# KORRIGIEREN



in die klinische Praxis. Durch dieses Verfahren ist eine sehr schnelle, einfache und objektive Bestimmung des Hörstatus schon des Neugeborenen möglich. Dies ermöglichte die Einführung des universellen Neugeborenen-Hörscreenings, das mittlerweile in ganz Europa und USA und vielen anderen Ländern etabliert ist.

Somit sind sowohl von der diagnostischen als auch therapeutischen Seite die Voraussetzungen geschaffen, den Lautspracherwerb und soziale Integration auch für gehörlos geborene Kinder sicherzustellen.

## NACH DER OPERATION

Geduld, Zeit, Ruhe und Durchhaltevermögen sind wesentliche Voraussetzungen, um die Entwicklungschancen, die eine Implantation eröffnet, voll ausschöpfen zu können. Wichtig dabei ist zu verstehen, für die betroffenen Patienten genauso wie für die Angehörigen, dass Naturhören, also das Hören, wie wir es kennen, nicht 1:1 rekonstruiert werden kann. Hören muss wieder gelernt werden. Dieser Lernprozess erfordert die aktive Mitarbeit jedes einzelnen Patienten und die Mithilfe der Angehörigen. Es braucht anfangs viel Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl, das zentrale Hörsystem an die neue Hörnatur via Implantat langsam zu gewöhnen, ohne es zu überfordern oder gar zu stressen.

Ebenso wichtig ist aber das Training des neu gewonnenen Hö-

rens. Bei Kindern ist zudem der notwendigen Hör-Sprachtherapie genügend Raum zu geben.

## AUFGABEN FÜR DIE ZUKUNFT

Trotz dieser revolutionären Veränderungen, durch die die Behandlung und Therapie der hochgradigen Innenohrschwerhörigkeit eigentlich erst in die Domäne der medizinischen Zuständigkeit integriert werden konnte, bleibt noch viel zu tun.

Eine erhöhte Vulnerabilität in Bezug auf die sprachliche und soziale Integration der implantierten Kinder bleibt bestehen, die besonders bei Vorhandensein von zusätzlichen Stressoren medizinischer oder sozialer Natur den Erfolg gefährdet und den Einsatz eines interdisziplinären Netzes von Förderung und Betreuung notwendig macht. Obwohl in Österreich und Deutschland ein großes Angebot an therapeutischen und logopädischen Einrichtungen besteht, bleibt die Koordinierung dieser Einrichtungen mit der Klinik eine Herausforderung. Auch im Bereich der Schulen für Hörbehinderte wäre eine Reform der pädagogischen Konzepte hin zu einer konsequenten lautsprachlichen Orientierung wünschenswert.

So sind in anderen Ländern die Schulen für Hörbehinderte bereits weitgehend abgeschafft zugunsten einer Integration und einer wirklichen Inklusion der Hörbehinderten in die regulären Bildungseinrichtungen und insbesondere mit der Konsequenz der Erreichbarkeit in allen Stufen der Systeme.

# DIE GERIATRIE BETRACHTET DEN GANZEN MENSCHEN

Gemeinsam verfügen sie über 28 Jahre Erfahrung im Bereich der Geriatrie. Primar Bernhard Iglseder und Stationsschwester Natalie Dolleschall geben spannende Einblicke in ihr Fachgebiet und erklären, warum der ganzheitliche Ansatz der Geriatrie an der Salzburger Christian-Doppler-Klinik der entscheidende Faktor ist.

**S**eit 2006 ist Primar Bernhard Iglseder Vorstand der Universitätsklinik für Geriatrie am Uniklinikum Salzburg, angesiedelt auf dem Areal der Christian-Doppler-Klinik. Die insgesamt fünf Stationen und die dazu gehörige Tagesklinik verfügen über 119 stationäre und zwölf tagesklinische Betten. Gefragt nach dem typischen geriatrischen Patienten antwortet Iglseder mit einem Schmunzeln: „Es handelt sich eigentlich um eine Patientin – entsprechend der Bevölkerung sind zwei Drittel unserer Patienten weiblich, ein Drittel männlich. Medizinisch gesehen reicht das Spektrum von internistischen, neurologischen oder psychiatrischen Problemstellungen bis hin zur Nachbetreuung und Frühmobilisierung nach orthopädischen Eingriffen oder auch Stürzen.“

Wesensmerkmal sei, dass die Patientinnen und Patienten viele Diagnosen haben und von ihren Selbsthilfefähigkeiten und der Alltagskompetenz an der Grenze angelangt sind. „Erstes Ziel unserer Stationen ist daher, dass die Menschen – wo immer dies möglich ist – ins gewohnte Umfeld zurückkehren können“, fasst Prim. Iglseder zusammen.

## GANZHEITLICHER GERIATRISCHER ANSATZ

Eine dieser Stationen, namentlich die Männerstation A, leitet die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin Natalie Dolleschall. Im multiprofessionalen Team aus Ärztinnen und Ärzten, Pflegekräften, Therapeutinnen und Therapeuten trägt sie die Verantwortung für bis zu 30 Patienten. „Die Vielfalt der Arbeit

und des Teams ergibt sich schon allein daraus, dass wir nicht ein Organ behandeln, sondern wir immer den ganzen Menschen betrachten“, schildert Dolleschall die Herausforderung.

Die verschiedenen Berufsgruppen sind gemeinsam auch Teil des sogenannten „geriatrischen Assessments“. In diesem mehrstufigen Prozess werden möglichst alle Faktoren ermittelt, die sich individuell auswirken und den weiteren Krankheitsverlauf idealerweise positiv gestalten. Hier spielen neben der klassischen medizinischen Behandlung auch Aspekte wie Selbsthilfefähigkeiten, kognitive Fähigkeiten, Alltagskompetenz oder soziales Umfeld eine entscheidende Rolle. „Wir arbeiten nach einem Pflegekonzept, in dem man so gut wie möglich in die Welt des einzelnen Menschen eintritt, um ihm im Gegenzug zu helfen, sich im Hier und Jetzt zurechtzufinden“, erläutert Natalie Dolleschall die Idee dahinter.

## FACHGEBIET MIT ZUKÜNFTIGER RELEVANZ

Aktuell versorgt die Geriatrie in Salzburg 2.000 stationäre Aufnahmen und 350 tagesklinische Patientinnen und Patienten pro Jahr – Tendenz steigend. Für Prim. Iglseder liegt das auf der Hand: „Durch die demografische Entwicklung sind in wenigen Jahren zehn Prozent der Bevölkerung 80 Jahre und älter. Damit steigen natürlich Erkrankungen, die mit höherem Alter verbunden sind. Gerade für diese Personengruppe gilt es, möglichst ideale Behandlungspfade zu definieren, um die Selbstständigkeit zu wahren. Schließlich möchten wir alle auch im Alter in akzeptabler Lebensqualität den Alltag bestreiten.“

# DIE VERSORGUNG VON PATIENTEN IST IMMER EINE TEAMLEISTUNG

Auch ein halbes Jahr nachdem praktisch über Nacht ein Krankenhaus im Krankenhaus errichtet wurde, ist der Teamspirit im Covid-19-Haus am Uniklinikum Salzburg stark. Prof. Dr. Alexander Egle und Pflegeleiter Michael Müller sind seit der ersten Stunde bei der Behandlung dieser neuartigen Krankheit dabei.

**E**in Krankenhaus im Krankenhaus – das ist das Covid-19 Haus auf dem Gelände des Uniklinikums. „Die zentrale Aufgabe besteht darin, alle Patientinnen und Patienten, die mit dem Coronavirus infiziert sind, bestmöglich zu behandeln“, sagt Michael Müller. Ganz besonders wichtig dabei ist, durch eine genaue Überprüfung bei der Aufnahme ins Krankenhaus, eine sogenannte „Triage“ sicherzustellen, damit auf anderen Stationen keine Infektionen eingeschleppt werden. „Das ist uns gelungen. Es gab keine Einschleppung des Virus durch Patienten in der ersten Corona-Welle – und das bei Tausenden Patienten, die wir untersucht haben“, sagt Prof. Alexander Egle.

Als Hämatologe und Infektiologe war Prof. Egle bereits Mitte Jänner mit der Möglichkeit befasst, dass etwas auf uns zukommen könnte. Seit Februar hat man sich intensiv auf das Auftauchen des Coronavirus in Österreich vorbereitet. Trotzdem musste im März alles sehr schnell gehen – auch für Michael Müller, der praktisch vom Nachtdienst auf der Dermatologie direkt in die Covid-19-Betreuung eingestiegen und geblieben ist. „Die Versorgung von Patienten ist immer eine Teamleistung. Da gibt es keine wichtige oder weniger wichtige Position“, betont Prof. Dr. Alexander Egle.

## ZUSAMMENARBEIT ALS SCHLÜSSEL

Die Zusammenarbeit der rund 200 direkt am Covid-Haus tätigen Mitarbeiter, die aus allen möglichen Fachrichtungen kommen, aber auch die Kooperation mit dem Nicht-Covid-Bereich und anderen Einrichtungen wird von allen Beteiligten als Schlüssel zum Erfolg gesehen. Corona zeigt, dass dezentrale Strukturen, die zusammenarbeiten, sich in der Krise bewähren. Genau darum geht es auch beim Salzburger Gesundheitsplan – um eine belastbare medizinische Versorgung für alle.

Generell wird am Uniklinikum alles unternommen, um die Sicherheit der Patienten und

Mitarbeiter zu gewährleisten. „Es gibt keinen Grund, sich vor einem notwendigen Termin im Krankenhaus zu fürchten – im Gegenteil. Alle notwendigen Behandlungen können und müssen ohne Angst vor Ansteckung durchgeführt werden“, sagt Prof. Egle.

Sowohl von ärztlicher als auch von pflegerischer Seite kommt aber ein dringender Appell, sich nicht davon täuschen zu lassen, dass man die Situation bisher gut

im Griff hatte: „Das Virus trifft immer noch auf eine weitgehend nicht immune Bevölkerung. Wichtig ist, sich bewusst zu sein, dass wir immer noch in einer Pandemie leben. Es ist daher ganz wichtig, dass man weiterhin versucht, Distanz zu halten und Masken zu tragen, wo es sinnvoll ist. Denn eine breite Immunität werden wir nur durch eine Impfung bekommen, an der weltweit fieberhaft geforscht wird.“



## Meine beste Medizin Unsere Salzburger Gesundheitsberufe

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Gesundheitseinrichtungen geben täglich ihr Bestes. Der **Salzburger Gesundheitsplan** schafft die Rahmenbedingungen dafür.  
[www.salzburg.gv.at/gesundheitsplan](http://www.salzburg.gv.at/gesundheitsplan)



**LAND  
SALZBURG**



# KOMPETENZ UND ERFAHRUNG IN DER PFLEGE

Wund-Stoma-Kontinenzmanagement in der Pflege am Uniklinikum Salzburg

  
**UNIKLINIKUM  
SALZBURG**

Ausführliche  
Informationen und  
Bewerbung unter:



Das Universitätsklinikum Salzburg bietet den Patienten und Patientinnen neben herausragenden Spitzenmedizinischen Leistungen auch eine hochkompetente pflegerische Leistung. Aus diesem Grunde erfolgte im Jahr 2014 die Implementierung der Stabstelle Wund-, Stoma- und Kontinenzmanagement an den Salzburger Landeskliniken (SALK) unter der Leitung von Gerlinde Wiesinger. Auch um den ökonomischen, qualitativen und organisatorischen Herausforderungen der Zukunft adäquat begegnen zu können war dies ein wichtiger Schritt. Im Fokus steht dabei eine interprofessionelle wie auch interdisziplinäre Ausrichtung, die sich in einer Struktur eines Kompetenzteams auf folgenden Ebenen abbildet



## LEITUNG DES WUND,- STOMA-UND KONTINENZMANAGEMENT

Frau Wiesinger ist selbst Pflegeexpertin für Wund-Stoma und Kontinenzmanagement und ist als Leitung des Kompetenzzentrums gemeinsam mit ihrer Vertretung Frau Priller salk-weit für folgende Aufgaben verantwortlich:

- Führungsverantwortlich für das Kompetenzteam
- Implementierung eines systematischen Wund-Stoma-Kontinenzmanagements inklusive der Koordination der notwendigen Schritte
- Einberufung und Leitung eines multiprofessionellen Wundmanagementforums
- Steuerungsfunktion für die Koordination des fachlichen Diskurses und die Zusammenarbeit im multiprofessionellen Versorgungsteam
- Konzeption, laufende Evaluierung und Anpassung von Regelwerken
- Konzeption von Schulungskonzepten für das Pflegepersonal

## DAS KOMPETENZTEAM WUND, - STOMA- UND KONTINENZMANAGEMENT

■ **Pflegeexperten.** Eigenverantwortliche Versorgung von Patienten und Patientinnen mit komplexen Wundheilungsstörungen nach erfolgter medizinischer Wunddiagnostik und daraus resultierender Therapieanordnung, sowie Stomaversorgung und damit verbunden eine bedarfsorientierte Patientenberatung und Schulung.

■ **Stationsbeauftragte.** Fungieren als Multiplikatoren, mit absolvierter Fortbildung gemäß §63 GuKG, als Bindeglied zwischen dem Arbeitskreis Wundmanagement und den Pflegeteams in den Abteilungen.

■ **Bereichsbeauftragte.** Sind für die Vernetzung und Zusammenführung der stationsbeauftragten Personen im Wundmanagement innerhalb eines klinischen Bereiches in Abstimmung mit der Pflegedienstleitung zuständig und absolvieren die Weiterbildung im Wund- und Stoma-Management gemäß §64 GuKG.

Der beschriebene Kompetenzbereich im Wund-, Stoma- und Kontinenzmanagement beinhaltet neben der Erhebung der Anamnese, dem Erstellen von Assessment- und Maßnahmenplan auch die Koordination der Versorgung, die regelmäßige Überprüfung z.B. des Wund- und/oder Stomastatus und gegebenenfalls auch die Anpassung des Maßnahmenplanes, sowie die Patientenedukation. Die interprofessionelle wie auch interdisziplinäre elektronische Wunddokumentation als Teil der Pflegedokumentation unterstützt dabei die systematische und berufsgruppentransparente Vernetzung aller am Behandlungsprozess beteiligten Berufsgruppen.

Eine auf Basis festgelegter Standards erfolgte vollständige und objektive Dokumentation stellt damit vor allem die Pflege- und Therapiekontinuität auch in der nachstationären Versorgungssituation sicher. Zudem definiert sich der Wundmanagement Arbeitskreis als Teil des Qualitätsmanagementsystems, mit dem Ziel einer hohen Versorgungsqualität unter Berücksichtigung der vorhandenen Ressourcen.

Damit ist das Wund-, Stoma- und Kontinenzmanagement ein wichtiges pflegerisches Versorgungsfeld, und ist Teil des Professionalisierungsprozesses der Fachkräfteentwicklung in der Pflege im Kontext mit dem Karrieremodell Pflege der SALK.



**Gerlinde Wiesinger**  
Leitung Kompetenzzentrum  
Wund-, Stoma-Kontinenzmanagement



**Astrid Priller**  
Stellv. Leitung Kompetenzzentrum  
Wund-, Stoma-Kontinenzmanagement



## KARRIERE-GESPRÄCHE

Informationen zur Ausbildung und zur Karriere in der Pflege erhalten Sie in den Karrieregesprächen mit den Führungskräften des Uniklinikums.

### INFORMATIONEN:

pflege-karriere@salk.at  
[www.salk.at](http://www.salk.at)





■ Simon Hölzl und Kollege Raphael Junger im Einsatz: Der Zivildienst beim Samariterbund Salzburg vermittelt Werte wie: Verantwortungsbewusstsein, Kameradschaft, Einsatzbereitschaft, Teamwork und Hilfsbereitschaft – vor allem den Schwächeren in unserer Gesellschaft gegenüber.

■ Ein freiwilliges Engagement beim Samariterbund kann eine sinnvolle Überbrückung bis zum Studienbeginn oder zum neuen Job sein. Oder auch eine berufliche Umorientierung darstellen, weil das Helfen an sich sehr befriedigend ist und Spaß macht.

■ Während des Zivildienstes lernt man viele neue Menschen kennen – Kameradschaft wird großgeschrieben. Freundschaften entstehen, welche nicht selten ein Leben lang halten.

# ZIVILDIENTST BIETET TOP-GRUNDLAGE FÜR SOZIALBERUFE

Vom klassischen Rettungs- und Krankentransport über moderne Pflege oder soziale Berufe. Der Samariterbund bietet zahlreiche Möglichkeiten für einen Berufseinstieg über den Zivildienst.



„Es sollte wieder die Möglichkeit geschaffen werden, den Zivildienst unter den gleichen Rahmenbedingungen wie in den ersten 9 Monaten, freiwillig um weitere drei Monate verlängern zu können. Das würde auch den Zivildienstmangel entschärfen.“

**Christian Dengg**  
Landesgeschäftsführer des Samariterbundes Salzburg

**SAMARITERBUND ÖSTERREICH  
LANDESGRUPPE SALZBURG**  
Michael-Walz-Gasse 18a  
5020 Salzburg  
T: 0662 81 25  
[www.samariterbund.eu](http://www.samariterbund.eu)

**D**er Zivildienst ist keine lästige Verpflichtung, sondern eine wertvolle Erfahrung für sich selbst. Hier erfahren junge Menschen oft zum ersten Mal was es heißt konkrete Hilfe für den nächsten zu leisten. Für viele ist der Zivildienst in dieser Phase des Lebens auch eine wichtige Orientierungshilfe, wenn es um die weitere Berufswahl geht – und vor allem ein spannender Alltag. Der Samariterbund bietet dazu vielfältige Einsatzbereiche, um sich weiterzubilden.

## ÜBERALL DABEI

Nach der Grundschulung in den Bereichen Erste Hilfe, Katastrophenschutz, Funk und Fahrzeugeinweisung haben Zivildienstler etwa die Möglichkeit eine wertvolle Rettungssanitäterausbildung zu absolvieren.

Der Zivildienst ist somit eine äußerst wichtige Stütze unserer Gesellschaft und unseres Sozialsystems. Neben dem permanenten, langjährigen umfangreichen Engagement im Sozialbereich konnten die Zivildienstler gerade jetzt auch im Zuge der COVID 19 Pandemie wieder einmal ihre umfangreiche Leistungsfähigkeit und Einsatzbereitschaft äußerst eindrucksvoll unter Beweis stellen.

„Aufgrund der zurückliegenden Verkürzung des Zivildienstes von 12 auf 9 Monate, der geburten-schwachen Jahrgänge und der bekannten Tauglichkeitsproblematik fehlen dem Sozialbereich österreichweit hunderte Zivildienstler. Dieser chronische Personalmangel schlägt bei den jeweiligen Trägerorganisationen voll durch – beim Samariterbund, Landegruppe Salzburg sind von den 115 genehmigten Planstellen im Zivildienstbereich aktuell lediglich 66 besetzt.“

„Dieser eklatante Mangel an Personal ist für uns so unmöglich kompensierbar und lastet schwer auf dem System – wir stehen hier ganz massiv mit dem Rücken zur Wand“, erklärt Christian Dengg, Geschäftsführer des Samariterbundes Salzburg auch die Probleme.

## SCHULE FÜRS LEBEN

Wenn man noch nie – wie es in diesem Alter nicht selten vorkommt – mit Krankheit, Alter, Behinderung oder Ähnlichem konfrontiert war, erschließt sich hier den jungen Herren ein viel runderer Blick auf unsere Gesellschaft. Viele Zivildienstler erkennen hier, wie sehr ihre Hilfe benötigt wird – sie werden in einem Bereich sensibilisiert, mit dem sie ohne Zivildienst nie oder erst viel später im Leben in Berührung gekommen wären.



# PFLEGEBERUFE SIND SCHLÜSSELBERUFE UND ALLGEMEIN WERTGESCHÄTZT WIE KAUM JE ZUVOR

Die Corona-Pandemie hat schlagartig den Gesundheits- und Pflegebereich in den Fokus einer breiten Öffentlichkeit gerückt. ÖVP-Sozialsprecherin und Klubobfrau im Landtag Daniela Gutschi erläutert im Gespräch, welche Schritte zur weiteren Stärkung des Pflegeberufs gesetzt werden

*Das Pflegethema ist Ihnen seit Jahren ein großes Anliegen. Freut es Sie, dass diesem Themenbereich jetzt ein so breites Interesse entgegen-schlägt?*

**GUTSCHI:** Freude ist angesichts der enormen Herausforderungen, vor die uns das Corona-Virus und die weltweite Pandemie stellen, das falsche Wort. Ich würde es eher als Bestätigung dafür sehen, dass wir richtig daran gelegen sind, das Thema Gesundheit und Pflege seit Jahren mit Nachdruck zu verfolgen und laufend an Verbesserungen im System zu arbeiten. Allein der Blick auf die demographische Entwicklung einer immer älter werdenden Gesellschaft zeigt uns, dass die Absicherung der Pflege und Betreuung das Zukunftsthema schlechthin ist. Corona war sozusagen nur ein Turbo, der noch einmal verstärkt einer breiten Öffentlichkeit gezeigt hat, wie wichtig dieser Bereich ist.

*Stichwort Corona, wie hat Salzburg die Pandemie bisher gemeistert?*

**GUTSCHI:** Salzburg war, was die Infektionszahlen im Verhältnis zur Bevölkerungsanzahl betrifft, neben Tirol am Beginn der Pandemie das am stärksten betroffene Bundesland in Österreich. Durch rasches und richtiges Handeln und durch eine vorbildliche Disziplin der Bevölkerung haben wir es aber relativ schnell geschafft, die weitere Verbreitung des Virus einzudämmen und die Infektionszahlen zu minimieren. Klar ist aber auch, dass wir die Pandemie noch lange nicht überstanden haben, es gilt also weiterhin sehr vorsichtig und wachsam zu sein. Das akute Krisenmanagement unter der politischen Führung von Landeshauptmann Wilfried Haslauer und Gesundheitsreferent LH-Stv. Christian Stöckl und der fachlichen Expertise zahlreicher Expertinnen und Experten funktioniert sehr gut. Mit ruhiger Hand und viel Sachkompetenz wurde das Land bisher gut durch die Krise geführt. Neben der weiteren Eindämmung und einer ‚unter Kontrolle Haltung‘ der Infektionszahlen geht es jetzt vor allem darum, die massiven Folgen der Krise auf die Wirtschaft und den Arbeitsmarkt bestmöglich abzufedern und mit zielgerichteten Hilfspaketen unser Land möglichst rasch wieder zurück zur alten Stärke zu bringen.

*Zurück zum Thema Pflege: Immer wieder hört man, Pflegeberufe seien wenig attraktiv und unterbezahlt, was sagen Sie dazu?*

**GUTSCHI:** Ich teile diese Einschätzung überhaupt nicht. Der Pflegeberuf ist ein sehr erfüllender, schöner Beruf direkt am Menschen. Ein Beruf der absolut krisenfest und zukunftsicher ist, in Zeiten einer sehr hohen Arbeitslosigkeit ein nicht zu vernachlässigender Aspekt. Und die verallgemeinerte Aussage, Pflege sei massiv unterbezahlt, weise ich entschieden zurück. Die Einstiegsgehälter können bei-



Daniela Gutschi, ÖVP-Sozialsprecherin und Klubobfrau im Landtag

spielsweise bei Diplomkrankenpflegekräften, die eine dreijährige Ausbildung absolviert haben, bis zu 2.800 Euro brutto erreichen, das erreicht nicht jeder Jungakademiker trotz mehrjährigem Hochschulstudium. Das vorhin Gesagte heißt aber nicht, dass wir nicht weiter an einer Attraktivierung des Pflegeberufs arbeiten wollen. Weil Möglichkeiten zur Verbesserung, vor allem der Rahmenbedingungen, gibt es immer wieder.

*Was ist also noch zu tun?*

**GUTSCHI:** Genau mit dieser Fragestellung haben wir uns in der von Landeshauptmann Wilfried Haslauer ins Leben gerufenen Pflegeplattform mit Expertinnen und Experten umfassend beraten und ein detailliertes Maßnahmenpaket erarbeitet, das jetzt Schritt für Schritt umgesetzt wird. Dabei greifen wir drei große Schwerpunkte heraus: das Themenfeld Ausbildung von Pflegekräften, den Bereich Verbesserung der Arbeitsbedingungen für Pflegemitarbeiterinnen und Pflegemitarbeiter sowie das ganz wichtige Thema Entlastung für pflegende Angehörige.

*Können Sie uns noch etwas konkreter über die einzelnen Maßnahmen berichten?*

**GUTSCHI:** In den Arbeitsgruppen wurden nicht nur die konkreten Inhalte festgelegt, sondern auch bis wann welche Maßnahme umzusetzen ist. Erste Sofortmaßnahmen wurden bereits realisiert, wenn ich beispielsweise an die österreichweit beachtete Imagekampagne denke. Zudem wurden Ausbildungsplätze erhöht und der Ausgleich der derzeitigen Gehaltsunterschiede zwischen mobilen und stationären Einrichtungen angegangen. Auch die Verbesserung der Dienstplansicherheit durch Einsatz von ‚Springerdiensten‘ ist ein wichtiges Anliegen zur Verbesserung der Rahmenbedingungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflegeberufen. Zudem wollen wir Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige weiter ausbauen und die mobile Pflege und Betreuung stärken, um nur einige Beispiele zu nennen. Der detaillierte Endbericht der Pflegeplattform ist online für jedermann zugänglich: [www.oevp-sbg.at/pflege](http://www.oevp-sbg.at/pflege)

*Wie sieht es mit der Finanzierung dieser Vorhaben aus?*

**GUTSCHI:** Die Finanzierung ist gesichert, neben den ‚regulären‘ Mitteln im Gesundheits- und Sozialressort werden in den nächsten Jahren ca. 74 Millionen Euro in die Hand genommen, um die erarbeiteten Maßnahmen der Pflegeplattform umzusetzen. Ein budgetärer Kraftakt, aber eine unbedingte Notwendigkeit.

*Wir danken für das Gespräch.*

# DEN ALLTAG ABWECHSLUNGSREICH GESTALTEN

Tagesbetreuungen unterstützen SeniorInnen im Alltag und bieten abwechslungsreiche Begleitung, Förderung und bei Bedarf Pflege. Damit tragen sie auch zur Entlastung von Angehörigen bei.

**Diakoniewerk** 

In den beiden Tagesbetreuungen in Aigen und Gnigl, Einrichtungen des Diakoniewerks mit Unterstützung der Stadt Salzburg, finden SeniorInnen sinnvolle Alltagsgestaltung und Ressourcenförderung sowie soziale Kontakte. Gerade in Zeiten des Corona-Virus und nach dem Lock-Down, in dem viele Angebote für SeniorInnen und ihre Angehörigen nicht zur Verfügung standen, ist diese Unterstützung besonders wertvoll. Die Einhaltung der Hygiene- und Schutzmaßnahmen ist unseren MitarbeiterInnen dabei ein wichtiges Anliegen und stets gegeben.

## INDIVIDUELLE FÖRDERUNG UND BERATUNG

Das Angebot an Aktivitäten, aus denen die Tagesgäste selbstbestimmt wählen können, umfasst beispielsweise gemeinsame Singrunden, künstlerische Tätigkeiten und kreatives Werken. Ein besonderes Augenmerk legen die Tagesbetreuungen auf das Thema Prävention. Unter anderem durch regelmäßige Gesprächsrunden sowie Gymnastik- und Gedächtnisübungen sollen die vorhandenen Ressourcen der SeniorInnen gefördert werden. Bei Bedarf gibt es auch die Möglichkeit, Angebote aus der Ergo- und Physiotherapie sowie Logopädie in Anspruch zu nehmen. Darüber hinaus genießen die SeniorInnen Mahlzeiten in gemütlicher Runde. Abends kehren sie schließlich wieder



in ihr eigenes Zuhause zurück. Ziel der Tagesbetreuungen ist es auch, betreuende und pflegende Angehörige zu unterstützen und zu entlasten. Unsere ExpertInnen nehmen sich gerne Zeit für Ihre Anliegen und geben Tipps zur Selbsthilfe.

*Vereinbaren Sie jetzt einen kostenlosen Schnuppertag, um die Tagesbetreuungen in Aigen oder Gnigl kennen zu lernen!*

## KONTAKT

- Tagesbetreuung Aigen  
Tel. 0662 6385 54 100
- Tagesbetreuung Gnigl  
Tel. 0662 64 91 40

**DAKONIEWERK SALZBURG**  
Aignerstraße 53  
5026 Salzburg  
Tel: +43662 638551000  
M: salzburg@diakoniewerk.at

[WWW.DIAKONIEWERK-SALZBURG.AT](http://WWW.DIAKONIEWERK-SALZBURG.AT)

## CARITAS AUSZEIT FÜR ANGEHÖRIGE

**Großraum Stadt Salzburg**  
Nina Weinhandl  
0676-848210 727  
salzburg.mob@caritas-salzburg.at

**Pinzgau**  
Rosemarie Hörl  
0676-848210 326  
saalfelden.mob@caritas-salzburg.at

**Pongau**  
Daniel Kappacher  
0676-848210 434  
Regina Lechner  
0676-848210 482  
bischhofshofen.mob@caritas-salzburg.at  
[WWW.CARITAS-SALZBURG.AT](http://WWW.CARITAS-SALZBURG.AT)

Vielfach übernehmen Angehörige die notwendige Hilfe und Unterstützung, das ist jedoch eine große Herausforderung – nicht nur menschlich, sondern natürlich auch dann, wenn sich Job und Pflege nicht (mehr) vereinbaren lassen. Die Caritas ermöglicht über die „Angehörigenentlastung“ regelmäßige Auszeiten: bis zu zehn Stunden pro Monat kommt eine Betreuungskraft nach Hause. So können Angehörige einmal durchatmen, auf ihre eigene Gesundheit achten oder einen Spaziergang machen.

Hilfe zur Selbstständigkeit. Ist Unterstützung im Haushalt oder Pflege aufgrund einer Krankheit nötig, bietet die Caritas die Haushaltshilfe und die Hauskrankenpflege. Die Haushaltshelferinnen unterstützen beim Einkauf, allgemein im Haushalt, geben Hilfestellung bei der Körperpflege und begleiten die Klientinnen und Klienten zu Terminen. Die Hauskrankenpflegerinnen übernehmen die Wundpflege, den Verbandswechsel und medizinische Pflege nach ärztlicher Anordnung.

VEREIN VOLKSHILFE SALZBURG

# EINE IDEE MIT LANGER TRADITION

Seit über 70 Jahren engagiert sich die Volkshilfe Salzburg als gemeinnütziger Verein für Menschen, die Hilfe und Unterstützung brauchen. Wir helfen in Not geratenen Personen ganz konkret und wir setzen uns allgemein für ein besseres Miteinander in unserem Land und für einen Sozialstaat ein, der Schutz und Hilfe garantieren kann. Wir von der Volkshilfe leben seit 70 Jahren die Idee, unsere Welt ein Stück gerechter zu machen. Dafür versuchen wir Barrieren abzubauen, bringen Menschen zusammen und beseitigen Benachteiligungen.

## GEGEN ARMUT UND EINSAMKEIT

Die ehrenamtlichen Tätigkeiten in der Volkshilfe sind freiwillig, sinnstiftend und gesellschaftlich wertvoll: Ob es sich um kulturelle Angebote für Senioren, oder finanzielle Hilfe in Notsituationen handelt, die „Hilfe von Menschen für Menschen“ steht bei uns im Mittelpunkt.

Das Herzstück des Engagements gegen die Vereinsamung älterer Menschen bilden 16 Seniorenklubs in Stadt und Land Salzburg. Sie werden wöchentlich als Orte der Begegnung, der Unterhaltung und der Beratung genutzt.



Nur durch unsere vielen ehrenamtlichen und hauptamtlichen MitarbeiterInnen ist es uns möglich, unsere vielseitigen und interessanten Dienstleistungen und Angebote anbieten zu können.“

*LAbg.a.D. Ingrid Riezler-Kainzner  
Präsidentin Verein Volkshilfe Salzburg*

## WAS UNS BEWEGT, WAS WIR BEWEGEN.

- Die Betreuung unserer Seniorenklubs in Stadt und Land Salzburg
- Gestaltung von seniorengerechten Aktivitäten (kulturelle Angebote, Feiern, Jubiläen, Infoveranstaltungen, Kulturveranstaltungen)
- Niederschwellige Armutshilfe und Unterstützung für Menschen in Notsituationen
- Schulstarthilfe für Familien
- Unterstützung von außerschulischen Projekten in Zentren für Inklusion und Sonderpädagogik (Schullandwochen, Projekttag)
- Beteiligung an den Projekten der Volkshilfe Österreich (Kinderarmut, Demenzhilfe)

## SIE KÖNNEN UNSERE ARBEIT UNTERSTÜTZEN!

- Mit Ihrer Volkshilfe Mitgliedschaft (Euro 25,-/Jahr) unterstützen sie unsere Arbeit und unsere Projekte!
- Mit Ihrer ehrenamtlichen Mitarbeit in einem unserer Seniorenklubs.
- Mit Ihrer Spende! Wir freuen uns über jede Spende und gehen sorgsam damit um.

**Verein Volkshilfe Salzburg**  
5020 Salzburg  
Innsbrucker Bundesstr. 37  
Tel. 0662/423939  
[www.volkshilfe.salzburg.at](http://www.volkshilfe.salzburg.at)

**Spendenkonto:**  
Volkshilfe Salzburg  
AT35 2040 4000 0002 2707



Wir suchen die **Besten**  
für unsere **Liebsten**

Finde Deinen Job bei ... **volkshilfe.**  
SALZBURG





# DAS FREIWILLIGE SOZIALJAHR BEIM ROTEN KREUZ SALZBURG

Antonia Alb hat mit Ende August 2020 ihr Freiwilliges Sozialjahr im Seniorenwohnhaus St. Gilgen abgeschlossen. Wir haben die 21-jährige Fuschlerin bei ihrer Arbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern besucht.

*Wie hat dir das Freiwillige Sozialjahr beim Roten Kreuz gefallen?*

**ALB:** Sehr gut und ich habe es mir genauso vorgestellt. Ich bin froh darüber, dass ich das FSJ im Seniorenwohnhaus St. Gilgen machen konnte. Dort ist es sehr familiär und genau das hat mir dabei geholfen, alle Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch das Team schnell kennenzulernen.

*Wie war die erste Zeit für dich?*

**ALB:** Am Anfang war es schon sehr herausfordernd, vor allem die Arbeit mit an Demenz erkrankten Menschen ist anspruchsvoll. Wenn man aber im Laufe der Zeit die Bewohner kennenlernt, etwas Biografiearbeit betreibt und die Geschichten aus ihrem Le-

ben, die sie einem erzählen hört, weiß man schneller, wie man mit ihnen am besten umgeht. Dabei hat es mir natürlich geholfen, dass ich generell gerne mit Menschen rede und auf sie zugehe.

*Warum hast du dich für ein Freiwilliges Sozialjahr entschieden?*

**ALB:** Ich wollte eigentlich mit meinem Freund auf Reisen gehen, mussten dies aber leider etwas aufschieben. Während dieser Zeit wollte ich etwas Sinnvolles machen. Anstatt mit einem Studium zu beginnen, das mir dann nicht gefällt oder ich später nicht brauche, habe ich mich bewusst für das Freiwillige Sozialjahr entschieden. Ich wollte etwas Arbeitserfahrung sammeln, mich in einem Bereich umsehen, den ich mir fürs Berufsleben vorstel-

len könnte und natürlich auch meinen Beitrag für die Gesellschaft leisten, ganz einfach.

*Was zählte denn eigentlich alles zu deinen Aufgaben?*

**ALB:** Ich habe entweder das Pflegepersonal unterstützt oder auch allgemeine Tätigkeiten im Seniorenwohnhaus erledigt. In der Pflege habe ich bei der Körperreinigung und Körperpflege mitgeholfen, sowie beim Ankleiden. Zu den allgemeinen Tätigkeiten zählte alles, was man auch Zuhause so macht, zum Beispiel das Überziehen der Betten, Ordnung schaffen und einfach dort mithelfen, wo ich gebraucht wurde. Auch das Essen vorbereiten und den Bewohnerinnen und Bewohnern beim Essen helfen, gehörte zu meinen Aufgaben.

*Was war deine Lieblingsaufgabe?*

**ALB:** Mit Schossi (Anm. d. Red.: eine Bewohnerin) „Mensch ärgere dich nicht“ spielen (*lacht*), alle pflegerischen Tätigkeiten, die mir vorher gezeigt wurden und wenn es möglich war, Zeit mit einzelnen Bewohnerinnen und Bewohnern zu verbringen. Das hat mir wirklich sehr gefallen und zum Glück fiel es auch in meinen Aufgabenbereich, zum Beispiel Gespräche zu führen, gemeinsam Fotoalben zu durchstöbern und die Bewohnerinnen und Bewohnern zu beschäftigen.

*Was war dein schönster Moment während des FSJ?*

**ALB:** Die Faschingsfeier war super, mein bestes Erlebnis, vor allem die Rollstuhl-Polonaise die wir gemacht haben. Man hat bei einigen Bewohnern

gesehen, wie sehr ihnen solche Abwechslungen fehlen und sie an diesem Tag wirklich aufgeblüht sind. Es war außerdem eine wunderschöne Erfahrung, Menschen in der Palliativbetreuung zu begleiten, auch wenn die Gesundheits- und Hygienemaßnahmen aufgrund der Corona-Pandemie das manchmal nicht im gewohnten Ausmaß zuließen.

*Was sagst du jemandem, der auch überlegt ein FSJ zu machen, sich aber noch nicht sicher ist?*

**ALB:** Man sollte diese wertvolle Erfahrung unbedingt machen. Ich empfehle auch, sich im Vorhinein dazu beim Roten Kreuz Salzburg ausgiebig zu informieren. Es gibt ja nicht nur das Seniorenwohnheim als möglichen Arbeitsplatz für das FSJ, sondern auch Kindergärten oder die Arbeit im Rahmen der Alltagsbetreuung und des Besuchs- und Begleitdienstes. Das Freiwillige Sozialjahr ist die perfekte „Zeitüberbrückung“, vor allem wenn es Unsicherheiten bei der Berufswahl gibt oder einfach als Gap Year.

*Wie geht es für dich weiter – Hat sich deine berufliche Zukunft entschieden?*

**ALB:** Im nächsten Jahr geht es für mich mit einer Ausbildung am Kolleg für Sozialpädagogik weiter. Da ich eigentlich eine ausgebildete Kindergartenpädagogin bin, hätte ich natürlich auch die Möglichkeit, dort zu arbeiten, allerdings denke ich, dass mir die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mehr liegt. Und dafür möchte ich diese Ausbildung absolvieren.

## FREIWILLIGES SOZIALJAHR

Das Freiwillige Sozialjahr, kurz FSJ, dient zur Bildungs- und Berufsorientierung für soziale Berufsfelder und soll freiwilliges Engagement fördern. Durch das FSJ haben auch Frauen die Möglichkeit, ein ähnliches Jahr wie die Zivildienster zu leisten. Bei Interesse zum Freiwilligen Sozialjahr beim Roten Kreuz melden Sie sich bei Horst Altinger: horst.altinger@s.rotekreuz.at oder 0662/8144-10320.

[www.rotekreuz.at/salzburg](http://www.rotekreuz.at/salzburg)

Anzeige

**WIR SIND DA,  
UM ZU HELFEN!**

### RUFHILFE

- SOFORTHILFE AUF KNOPFDROCK
- RUND UM DIE UHR
- ZUHAUSE UND UNTERWEGS
- ALS ARMBAND ODER HALSKETTE

Mehr dazu unter

0662/8144-11 335 und auf [www.s.rotekreuz.at](http://www.s.rotekreuz.at)



Aus Liebe zum Menschen.

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

SALZBURG

# WARUM DER MATRATZENKAUF SO SCHWER FÄLLT



**Alexander Malzl**  
zertifizierter Schlafberater nach  
Institut Proschlaf und  
Leiter von SchlafTEQ Salzburg

Gesund schlafen. Österreichische Schlafforscher entwickeln Liege-Simulator als Hilfe bei der Suche nach der richtigen Matratze.

Jeder Mensch ist anders, soviel steht fest“, so Alexander Malzl, der seit mehr als zehn Jahren Menschen bei der Auswahl der richtigen Matratze begleitet. Die Auswahl der neuen Matratze ist für viele Menschen eine Herausforderung. Das kurze Probeliegen und die Flut an Informationen im Internet erschweren die Entscheidung. „Das größte Risiko beim Matratzenkauf besteht darin, dass sich die Langzeitwirkung einer Matratze erst nach mehreren Wochen offenbart.“, so Malzl.

Forschern aus dem Salzburger Schlafforschungsinstitut Proschlaf war genau dieses Problem ein Dorn im Auge. Die Lösung liegt in einer Liegedruckmessung am eigens entwickelten Liege-Simulator. Dabei werden die körperlichen Gegebenheiten erhoben und danach, in einer dem Körper exakt angepassten Matratze umgesetzt. Dabei ermittelt ein vom Institut geprüfter Schlafberater auch welche Materialien verwen-

det werden sollen (Kaltschaum, Naturlatex, Federkern, etc.) „Es gibt kein Produkt im Alltag, das länger seinen Einfluss auf den Körper ausübt als die Schlafunterlage. Aus medizinischer Sicht ist es daher unerlässlich dem Körper eine orthopädisch korrekte Schlafunterlage zu bieten“, betont auch Dr. med. Johannes Mayrhofer Facharzt für Orthopädie und medizinischer Leiter von SchlafTEQ Salzburg.

## DER LIEGE-SIMULATOR JETZT AUCH IN SALZBURG

Im Ärztezentrum Salzburg (AZS) in der Schallmooser Hauptstraße 51 bietet das SchlafTEQ Team von Alexander Malzl den vom Institut Proschlaf entwickelten Test kostenlos an. Die so ermittelte Matratze kann auch erworben werden. Ein im Kaufpreis enthaltener Nachbetreuungsservice ermöglicht auch nach dem Kauf Anpassungen falls nötig.



**Institut  
Proschlaf®**



**schlafTEQ®**  
Ergonomisches  
Liegezentrum  
Salzburg

**SCHLAFTEQ SALZBURG**  
Schallmooser Hauptstr. 51  
5020 Salzburg

Öffnungszeiten  
Mo–Fr 9.00 bis 12.00  
und 13.00 bis 18.00 Uhr  
sowie Sa 9.00 bis 12.00 oder  
nach Terminvereinbarung!

**TERMINVEREINBARUNG UNTER:**  
Tel. +43 662 87 27 350  
E-Mail: salzburg@schlafTEQ.at  
[www.schlafteq.at](http://www.schlafteq.at)

## DIE MESSUNG AM LIEGE-SIMULATOR

Schnell, unkompliziert, verlässlich.

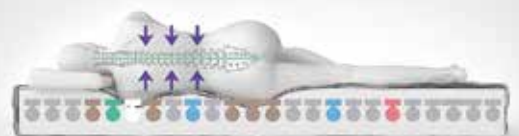
### Schritt 1: Liegedruckmessung

In wenigen Minuten berechnet Liege-Simulator den Druck, den Ihr Körper auf die Test Matratze ausübt.



### Schritt 2: Ermittlung Körperstützprofil

Basierend auf der Liegedruckmessung wird das individuelle Körperstützprofil der zukünftigen Matratze zu ermittelt.



### Schritt 3: Ihre passgenaue Matratze

Die persönliche Matratze wird mittels verschiedener Materialien (Naturlatex, Kaltschaum, Gelschaum, Visco, Federkern) zusammengebaut.





# SOMNOLOGIE GESUNDER SCHLAF STÄRKT UNSER IMMUNSYSTEM

✍ VON DR. MANUEL SCHABUS

Bei Infektionen steigt der Schlafbedarf.  
Bei Schlafentzug kommt es zu einem  
Zusammenbruch des Immunsystems,  
und im Tiermodell sogar zum  
vermehrten Tode.



Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus

Univ.-Prof. Dr. Manuel Schabus ist Schlafforscher am Zentrum für kognitive Neurowissenschaften im Fachbereich Psychologie der Universität Salzburg. 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.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Allerdings kann man nur sehr begrenzt auf Vorrat schlafen und Schlaf auch

nur begrenzt nachholen. Eine einheitliche, optimale Uhrzeit, um schlafen zu gehen, gibt es nicht. Was es jedoch gibt, ist die innere, biologische Uhr, von Chronobiologen zirkadianer Rhythmus genannt. Durch den Tag-Nacht-Wechsel der Erde, also die Abwechslung zwischen hell und dunkel, wird diese innere Uhr immer wieder mit diesem externen „Zeitgeber“ synchronisiert. Da die innere Uhr individuell tickt, gibt es Frühaufsteher und Menschen, die eher spät aufstehen und abends länger aktiv sind. Damit wir gesund bleiben ist Schlaf für unseren Körper äußerst wichtig. Wer regelmäßig zu wenig schläft, ist deutlich anfälliger für Krankheiten oder Infekte.

Damit im Körper etwa ausreichend natürliche Killerzellen vorhanden sind, haben Forscher untersucht, wie sich die Anzahl weißer Blutkörperchen (Killerzellen) unter Schlafentzug entwickelt. Das Ergebnis ist alarmierend: Schliefe eine Gruppe nur vier statt acht Stunden, reduzierte sich der Anteil ihrer Killerzellen, die virusinfizierte Zellen erkennen und abtöten können, um 70 Prozent. Das ist markant und ein deutlicher Appell, stets für ausreichend Schlaf zu sorgen.

### Gibt es eine ideale Schlafenszeit? Oder sind solche Empfehlungen unrichtig?

*„Eigentlich nein. Es muss regelmäßig sein; wir sehen in unseren Studien, dass Personen die unregelmäßig Schlafen gehen auch mehr über Schlafprobleme berichten; auch das individuelle Schlafbedürfnis kann unterschiedlich sein.“*

*Aber als Daumenregel gilt:  
7- 9 Stunden im Bett für 18-65 jährige.“*

## ENTZÜNDUNGSREAKTIONEN

Bei Menschen kann es nach gekürztem Schlaf also zu Entzündungsreaktionen und in der Folge zu mehr Komplikationen wie Lungenerkrankungen, Schmerz, kardiovaskuläre Krankheiten, Psychiat-

rische Krankheiten, Krebs, Diabetes II oder neurologischen Erkrankungen kommen. Bereits eine Nacht Schlafentzug, und damit weniger Tiefschlaf, führt sogar zur Halbierung der Antikörperbil-

dungen nach Impfungen.

## AKTIVE FUNKTIONEN DES SCHLAFS

Gesundes Ausruhen und Schlafen fördert daher die psychische und physische Regeneration und Erholung des Menschen. Schlaf hat dabei nichts mit Stillstand zu tun, sondern hat eine aktive Funktion und sorgt zum Beispiel für:

- ein gesundes Immunsystem
- Anstieg von z.B. Growth Hormone (Somatotropin) oder Prolactin, das als Immunsystem Regulator gilt
- bessere emotionale Stabilität und weniger Irritierbarkeit
- aktive Informationsverarbeitung wie „Gedächtnisverarbeitung und Speicherung“ im Schlaf

## UNSER SCHLAF ZU CORONA ZEITEN:

- 71 % fühlen durch die COVID19 Situation belastet
- Menschen in systemrelevanten Berufen schlafen jetzt weniger und verlieren täglich einige Minuten Schlaf, die Anderen gewinnen sogar täglich 12 Minuten.
- Alle gehen während COVID-19 später ins Bett, Leute in systemrelevanten Jobs jedoch früher als die anderen. (systemrelevante Arbeit vor Corona: 23:15 Uhr seit Corona: 23:38 Uhr, „Andere“: Arbeit vor Corona 23:48 Uhr seit Corona 00:19 Uhr)

## AUFSTEHZEIT:

- An Arbeitstagen, stehen alle später auf (systemrelevante Arbeit vor Corona 06:16 Uhr seit Corona 06:41 Uhr „Andere Berufe“: vor Corona 07:22, während Lock-down 08:07)





## 10 GEBOTE FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

①

Du sollst Deinen TÄGLICHEN Schlafbedarf decken!

②

Du sollst einen REGELMÄSSIGEN Schlaf-rhythmus einhalten!

③

Du sollst auf Deine ERNÄHRUNG achten (keine späten, schweren Mahlzeiten)

④

Keine SCHLAFSTÖRENDE SUBSTANZEN vor dem Schlafengehen (Alkohol, Koffein, Nikotin...)

⑤

Du sollst vor allem am Abend STRESS vermeiden (inkl. TV...) & Schlafrituale beginnen!

⑥

Prüfe ob dich SPORTLICHE AKTIVIERUNG vor dem Schlafengehen wach hält...

⑦

Du sollst während des Tages wach sein (KEINE NICKERCHEN)!

⑧

Du sollst Deine SCHLAFUMGEBUNG so angenehm wie möglich gestalten (Temperatur, Lärm, Licht...)

⑨

Du sollst auf eine BEQUEME SCHLAFSTÄTTE achten (Polster, Zudecke, Matratze, Lattenrost...)

⑩

Du solltest einen SCHLAFEXPERTEN aufsuchen, wenn Du über 1 Monat lang 3x die Woche schlecht schläfst!

## SCHLAFEN BEI LICHT BEGÜNSTIGT GEWICHTSZUNAHME

Lichtquellen stören den Schlaf. Und zwar so sehr, dass es das Risiko für eine Gewichtszunahme bis hin zu Adipositas erhöht, legt eine Studie nahe. Besonders Licht von Bildschirmen stört den Schlaf.

In einer großen Kohortenstudie war jede Art von künstlichem Licht beim Schlafen mit einem um 19% erhöhten Risiko für Adipositas assoziiert, im Vergleich zu Schlaf bei Dunkelheit. Befand sich die Lichtquelle innerhalb des Zimmers, etwa ein laufender Fernseher oder kleines Nachtlcht, war das Risiko für Adipositas um 33% und das Risiko für Übergewicht um 22% erhöht. Das Risiko für eine Gewichtszunahme von mindestens 5 kg war um 17% erhöht.

Die Forscher sehen die Studie als weiteren Hinweis darauf, wie wichtig eine erholsame Nachtruhe für die Gesundheit ist. Ärzte sollten ihre Patienten fragen, wie gut und wie lange sie schlafen und ihnen empfehlen, nicht bei eingeschaltetem Fernseher, Computer oder weiteren Lichtquellen einzuschlafen, raten die Autoren.

Quelle: Sandler D et al. Association of Exposure to Artificial Light at Night While Sleeping With Risk of Obesity in Women. *Jama Internal Medicine* 2019.



**Barrierefreie Komfortbetten**  
für jede Lebenssituation!

Das Leben steckt voller Überraschungen ...  
... darum bieten wir Betten für alle Personen, die gerne vorausschauend planen - Stichwort **Barrierefreiheit**. Ob als komfortable Altersvorsorge oder einfach als bequeme und schicke Anschaffung, mit der man für alle Fälle gerüstet ist.

Dabei punkten diese Betten nicht nur durch ihre zeitlose Optik sondern natürlich vor allem durch ihre Multifunktionalität.



Salzburg Münzgasse 4 (Ecke Griesgasse)  
Weitere Infos auf [www.ammerer.com](http://www.ammerer.com)

Hauseigener Liefer- & Montageservice

**AMMERER**  
Schlafen • Wohnen ... einfach gut beraten!



# IMPFFEN – EINE LANGE GESCHICHTE VON ERFOLG UND SCHEITERN

✍ VON DR. BRIGITTE GAPPMAIR

Erfolg: Millionen Menschenleben gerettet dank Impfung gegen Pocken, Kinderlähmung, Tetanus, Milzbrand, Tollwut, Diphtherie, Grippe, Cholera, Pneumokokken. Aber gescheitert bisher beim Bemühen um Vakzine gegen AIDS, Ebola und Tuberkulose. Und auch sie hat es immer schon gegeben: die Impfgegner, einer von ihnen: Immanuel Kant, der Philosoph.



**I**mpfen – das ist eine lange Geschichte der Medizin, die Jahrhunderte zurückreicht, in Asien bis ins ausgehende Mittelalter. Am Beginn stand der Kampf gegen Pocken, eine hochansteckende Seuche, an der bis zu 20% der Infizierten verstorben sind. Dieser Kampf war von Erfolg gekrönt und gilt als bestes Argument gegen die Impfskepsis: erstmals ist es der Menschheit gelungen, ein Virus auszurotten: Am 8. Mai 1980 wurde die Welt für pockenfrei erklärt, die Krankheit gibt es nicht mehr.

Aber ohne Zwang hätte es möglicherweise nicht funktioniert: nach einer verheerenden Pockenepidemie in Europa, die 1872 mit tausenden Toten auch Wien erreicht hatte, wurde in vielen Ländern Europas die Impfpflicht verordnet (in Österreich erst 1939), was der Krankheit bald ihren Schrecken nahm.

Versuche, Menschen durch prophylaktisches Infizieren mit geringen Dosen von Pockenerregern zu schützen, hatte es schon lange davor gegeben. In Asien war es seit Jahrhunderten üblich, noch nicht an Pocken erkrankte Personen durch die Verabreichung des Sekrets aus den Pusteln von Pocken-Patienten zu infizieren, worauf sie meist leicht erkrankten und vor den Pocken geschützt waren. Aber bei weitem nicht alle, viele starben nach dieser „Impfung“, damals Variolation genannt nach dem lateinischen Ausdruck für Pocken – „Variolae“.

## MIT DEM LEBEN EINES KINDES EXPERIMENTIERT

Einen wichtigen Beitrag im Kampf gegen die „Blattern“, wie man früher die Krankheit auch nannte, leistete im Jahr 1796 der britische Landarzt Edward Jenner. Er hatte beobachtet, dass Personen, die sich mit einem bestimmten Bläschenausschlag am Euter von Kühen („Kuhpocken“) infiziert hatten, niemals an Pocken erkrankten. Sein waghalsiges Experiment mit dem Leben eines Kindes erbrachte den Beweis, dass eine Impfung mit dem Sekret von den für Menschen harmlosen Kuhpocken wirksam gegen die Erkrankung an Pocken schützt. Darauf, nämlich auf die Kuh, geht übrigens auch der Begriff Vakzination zurück: „vacca“ – Kuh.

Die Nachricht vom Erfolg Jenners gegen die Blattern verbreitete sich rasch in ganz Europa, der Impfstoff wurde in Form von Lymphflüssigkeit („Lympe“) von Menschen gewonnen, die frisch mit Kuhpocken infiziert waren. Aber die Haltbarkeit betrug nur wenige Tage. Dennoch gelangte der Impfstoff frisch und wirksam bald auch nach Amerika, indem mehrere Kinder während der langen Seereise nach-

einander geimpft wurden und so immer wieder frische Lympe zur Verfügung stand bis das Schiff in Amerika ankam.

Bereits 1807 wurde in Bayern und Hessen Impfpflicht eingeführt, 1874 folgte das Reichsimpfgesetz, nachdem eine Pockenepidemie in Deutschland mehr als 125 000 Todesopfer gefordert hatte.

## BALD FORMIERTEN SICH AUCH DIE GEGNER

Gegner der Schutzimpfung hat es auch immer schon gegeben, so hatte der Philosoph Immanuel Kant davor gewarnt, dass mit den Kuhpocken den Menschen auch die „tierische Brutalität“ eingeimpft werde. Auch wenn die Argumente gegen das Impfen – so wie auch heute noch – vor allem grundsätzlicher Natur waren, so gab es doch auch berechtigte Kritik an den gesundheitlichen Risiken. Die Anwendung der humanisierten Kuhpockenlymphe barg die Gefahr der Übertragung anderer Krankheiten. Um dieses Risiko auszuschalten, wurde dieses Verfahren 1885 verboten.

## NEUE ERKENNTNISSE UND EMPIRISCHE STUDIEN

Die Zeit um die Wende zum 20. Jahrhundert brachte dank neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse Durchbrüche bei der Entwicklung von Impfstoffen gegen eine Reihe gefährlicher Krankheiten. Die Empirie – Versuche zwischen Scheitern und Erfolg – lieferte in weiterer Folge positive Ergebnisse, auch wenn man damals Viren (von „virus“, lateinisch für Schleim, Gift), die Erreger vieler Infektionskrankheiten, noch nicht identifizieren konnte. So fand Louis Pasteur in großen Tierversuchen Impfstoffe gegen Milzbrand und Tollwut. Forscher wie Emile Roux, Alexandre Yersin in Paris, Robert Koch, Paul Ehrlich und Emil von Behring in Deutschland und der Japaner Shibasaburo Kitasato befassten sich erfolgreich mit Impfstoffen gegen Tetanus (erste Impfung bereits 1885) und Diphtherie, scheiterten aber an der weitverbreiteten Tuberkulose (Robert Koch). Das Zurückdrängen dieser Lungenkrankheit gelang dann in weiterer Folge mit Hilfe der modernen Antibiotika.

Als große Erfolgsgeschichte gilt auch die Schluckimpfung gegen Kinderlähmung. Den Impfstoff entwickelte Jonas Salk (1914 – 1995), indem er abgeschwächte Viren züchtete und sie vor der Applikation mit Formaldehyd inaktivierte. Hilfreich war auch die Einführung der Schutzimpfungen gegen Grippe und gegen Infektionen mit Haemophilus und Pneumokokken. Worauf die ganze Welt jetzt aber dringend wartet, ist die Entwicklung eines sicheren Impfstoffes gegen Covid-19.



„Wer sich gegen Pocken impfen lässt, der wagt sein Leben aufs Ungewisse!“

**Immanuel Kant** (1724 – 1804)  
deutscher Philosoph der Aufklärung.  
Kant war in seinen späten Jahren kein genereller Impfgegner mehr, sondern lediglich Skeptiker und Kritiker der damals verfügbaren Pockenimpfungen.





**WOLFGANG W. LEITNER** forscht seit Jahrzehnten im Bereich der Grundlagen-Immunologie und Impfstoff-Forschung. Seit einigen Jahren leitet er das „vaccine adjuvant-program“ des Institutes – zwei der Adjuvantien von diesem Programm werden gerade in klinischen Versuchen für Corona-Impfstoffe getestet, einer in Indien (COVAXIN), der andere in Australien (COVAX19).

## SARS COV2-FORSCHUNG

# NUR IMPFUNG KANN IMMUNITÄT AUFBAUEN



**Wolfgang W. Leitner, MSc, PhD**  
Chief, Innate Immunity Section  
Basic Immunology Branch  
National Institute of Allergy and  
Infectious Diseases, NIH, DHHS, USA

Top Forscher Wolfgang Leitner erklärt im PULS-Interview, warum uns SARS-CoV2 noch Jahrzehnte begleiten könnte und warum nur eine durchgehende Impfkette das Virus eindämmen kann.

*Im Grunde wollen wir die Frage behandeln, wie es aus Ihrer Sicht in Sachen Impfstoff zu SARS-CoV2 derzeit aussieht und wie Sie zum Thema Impfen generell stehen?*

**LEITNER:** Mehr als 150 Impfstoffe zu SARS-CoV2 sind im Moment weltweit im fortgeschrittenen Stadium (viele mehr in frühen Tierversuchen) und die Geschwindigkeit der Entwicklung ist mit keinem anderen Impfstoff vergleichbar, einfach wegen des Bedarfs. Ohne Impfstoffe besteht keine Hoffnung, bald wieder zum „Normalzustand“ zurückzukehren. SARS-CoV2 ist in vielerlei Hinsicht besonders tückisch und daher ist ein Impfstoff so wichtig: Denn es gibt keine „Herdenimmunität“ von Leuten, die einmal infiziert waren und sich wieder erholt haben. Nur ein Impfstoff

könnte eine solche Herdenimmunität aufbauen. Viele Menschen realisieren nicht, dass sie hoch-anfällig sind. Ganz besonders junge Menschen, die nicht wissen, dass sie eine genetische Veranlagung haben (eine der Studien meines Institutes zeigte vor Kurzem, dass viele der COVID-Patienten, die sonst keine „üblichen“ Risikofaktoren hatten wie: Alter, Übergewicht, Diabetes, etc – Mutationen in Genen haben, die mit der Zytokinantwort gegen Viren assoziiert sind). Viele der Leute, die auch nur milde Symptome von der Infektion hatten, leiden an langfristigen und potentiell permanenten Gesundheitsproblemen. Aufgrund dieser Risiken ist es unmöglich die gesamte Bevölkerung davon zu überzeugen, wieder zu ihrer normalen Routine zurückzukehren ohne Impfstoff.



### *Welche Ansätze gelten derzeit als vielversprechend?*

**LEITNER:** Ich bin in dem Zweig des National Institutes of Health, der für Forschungsförderung und Übersicht zuständig ist und habe noch nie so viel Forschung (in so kurzer Zeit) an nur einem Thema gesehen! Wir haben über diese Pathogene in einem halben Jahr mehr gelernt als über andere in Jahrzehnten. Wir wissen was kurzfristige und sehr effiziente Maßnahmen sind. Zum Beispiel das Tragen einfacher Gesichtsmasken!

Mittelfristig ist es auch gelungen die Todesrate durch bessere Behandlungen zu reduzieren – mit relativ einfachen Medikamenten wie Corticosteroiden, während effizientere Therapeutika entwickelt werden. Langfristig würde ich erwarten, dass zumindest manche Impfstoffe erfolgreich sind.

### *Gibt es eine Chance, dass dieses Virus wieder verschwindet?*

**LEITNER:** Das ist schwer zu beantworten, weil wir keine langfristigen Daten haben. Aber wir haben andere Coronaviren als Beispiel – MERS und SARS-CoV1 waren leichter zu kontrollieren und verschwanden wieder (zum großen Teil, weil sie nicht von langfristig asymptomatischen Patienten verbreitet wurden). Auf der anderen Seite haben wir die saisonalen Coronaviren, die zwar leicht verbreitet werden, aber vergleichsweise eine nur sehr milde Krankheit auslösen.

SARS-CoV2 scheint nicht (wie Influenza) schnell zu mutieren, was es für einen Impfstoff schwer machen würde. Solange es aber ein Reservoir von Menschen gibt, die nicht immun sind, weil sie keinen Impfstoff bekamen und möglicherweise wiederholt infiziert werden können, ist es wahrscheinlich, dass Infektionsherde zumindest auf Jahre hin immer wieder aufflammen werden. Dass dieses Virus auf Jahrzehnte, oder sogar permanent präsent bleibt ist leider nicht ausgeschlossen und die Immunisierungsrate der Weltbevölkerung wird einen großen Einfluss darauf haben.

### *Wie wird dieses Virus aus Ihrer Sicht die Gesellschaft verändern?*

**LEITNER:** Die Pandemie wird ohne Zweifel langfristige Auswirkungen haben, wie die Leute leben und arbeiten, Und hier wird es vermutlich auch Unterschiede zwischen Ländern geben, die sich „richtig“ verhalten haben und solchen die total versagt haben – so wie die USA, wo die psychologischen Effekte stärker sind. In Bezug auf die Arbeitswelt sehen wir hier in den USA schon Veränderungen, die ohne die Pandemie undenkbar waren. Der Markt für Bürogebäude etwa, ist bereits zusammengebrochen und viele Firmen planen jetzt langfristig, viele oder zum Teil die meisten ihrer Angestellten von zu Hause arbeiten zu lassen. Regierungsagenturen, die traditionellerweise nicht sehr begeistert von Telework sind (oder es aktiv unterdrückt haben) funktionieren jetzt nur, weil wir alle von zu Hause arbeiten.

Mein Institut (National Institute of Allergy and Infectious Diseases) hat keine Pläne für unsere Rückkehr und ich vermute, dass wir bis weit ins nächste Jahr von zu Hause arbeiten. Inzwischen planen viele Angestellte in Amerika weiter von den Städten wegzuziehen, wo es billiger ist, weil sie nicht mehr täglich in die Stadt pendeln müssen. Firmen sparen sich damit viel Geld und

reduzieren das Risiko von Infektionen am Arbeitsplatz. Eine langfristige Änderung wird auch sein, dass es jetzt in westlichen Ländern normal sein wird (auch nach dem offiziellen Ende der Pandemie, wann immer dies sein wird!) auf der Straße eine Maske zu tragen. Bisher war ich das von asiatischen Ländern gewohnt, in westlichen Ländern war dies – bis Anfang dieses Jahres – eine Kuriosität.

*Noch eine Frage zur vorzeitigen Zulassung eines SARS CoV2 Impfstoffes. In der Krebsforschung werden zum Beispiel dringend benötigte Therapien manchmal schon in Phase II durch die FDA/EMA zugelassen, wenn viele Patienten an der Erkrankung sterben. Es laufen Compassionate Use Programme und Ähnliches. Gibt es für Covid-Impfstoffe auch die Möglichkeit der vorzeitigen Zulassung und könnten theoretisch Pharmafirmen diesen Impfstoff in speziellen Studien-Programmen auch in Europa der breiten Bevölkerung schon jetzt zur Verfügung stellen?*

**LEITNER:** Zur schnellen Zulassung von Impfstoffen in Europa kann ich leider nichts sagen, weil ich nur die Bestimmungen aus den USA kenne. Auch hier gibt es Compassionate-use-Ausnahmen, aber ich kenne keinen Fall oder auch nur die Bestimmungen dafür, dass so etwas für präventive Impfstoffe verwendet wurde/würde. Compassionate use wird für Einzelfälle verwendet (bei Krebspatienten, die einfach nicht die Zeit haben, auf die Zulassung einer neuen Therapie zu warten) oder für Therapien/Medikamente, die für andere Krankheiten zugelassen sind. Bei einem präventiven Impfstoff wäre es unverantwortlich etwas auf den Markt zu bringen, das nicht entsprechend getestet wurde. Erstens findet man erst bei Phase III heraus, ob der Impfstoff überhaupt die gewünschte Wirkung hat.

Ein ineffizienter Impfstoff hätte katastrophale Folgen – Leute würden sich in Sicherheit wiegen und die Infektionsrate würde explodieren. Zweitens ist es wichtig in einem Phase III klinischen Versuch zu sehen, ob der Impfstoff für die breite Bevölkerung sicher ist.

Wenn nur ein ganz geringer Prozentsatz der Geimpften Nebenwirkungen zeigt, würde man das in Phase I und II nicht sehen. Ein Impfstoff, der entweder nicht wirkt oder gefährliche Nebenwirkungen hat würde die Bevölkerung nur davon überzeugen, sich nicht impfen zu lassen, womit die Pandemie dann nur unnötig verlängert wird. Die Alternative ist, dass man erstens den administrativen Prozess abkürzt und Firmen das Risiko der Impfstoffentwicklung abnimmt – für die Impfstoffe, die wir unterstützen, gibt es praktisch keine Wartezeiten: Dokumente werden bearbeitet sobald sie eingereicht sind (in unserem Fall, zum Beispiel an die FDA), egal zu welcher Tageszeit und welchem Wochentag.

Wir haben bereits über 10 Milliarden Dollar in ein paar Impfstoffe investiert was den Firmen erlaubt, sie schon zu produzieren während wir auf die klinischen Resultate warten – Firmen würden das finanzielle Risiko niemals selber eingehen. Aber, auf diese Art ist sichergestellt, dass das Produkt bereit steht sobald – und wenn – der Phase III Test zeigt, dass er sicher und effizient ist. Wir unterstützen auch die parallele Entwicklung mehrerer Impfstoffe, so dass, wenn einzelne nicht funktionieren, andere bereitstehen.

# IMPFFEN SCHÜTZT UND

✍ VON DOZ. DR. INGRID STELZMÜLLER

Der Sommer ist vorbei, die Tage werden kühler und die Zahl der akuten Atemwegsinfekte steigt wieder sprunghaft an. Die Erkrankungspalette reicht von der einfachen Erkältung über die akute Bronchitis bis hin zur richtigen Grippe (Influenza) und bakteriellen Lungenentzündung.



Doz. Dr. Ingrid Stelzmüller  
Fachärztin für Lungenheilkunde

**V**iren wie banale Schnupfenviren oder Influenza aber auch Bakterien machen uns das Leben schwer. Schlecht gelüftete Räume, trockene Heizungsluft oder hustende und verschnupfte Menschenmengen auf engem Raum begünstigen die Verbreitung von Krankheitserregern in der kalten Jahreszeit.

Die einfache Erkältung, auch als grippaler Infekt bezeichnet, betrifft die oberen Atemwege und ist durch einen harmlosen Verlauf gekennzeichnet.

Im Gegensatz dazu können Infektionen mit Influenzaviren schwere Atemwegsinfektionen und Lungenentzündungen hervorrufen und insbesondere bei älteren Menschen und chronisch Kranken zu schweren Verläufen führen. Österreichweit ist die Influenza für mehr als 15 Todesfälle pro 100.000 Einwohner verantwortlich, umgerechnet sind das mehr als 1.000 Tote pro Jahr. Während der jährlichen Influenzasaison infizieren sich ca. 5 – 15% der Bevölkerung,

ca. 840.000 Menschen erkranken daran. Gefährdet sind vor allem Menschen über 65 Jahren – mehr als 65% aller influenzabedingten Hospitalisierungen sowie 90% aller Todesfälle betreffen diese Altersgruppe.

Die jährliche Grippe-Impfung bietet eine einfache und effektive Schutzmaßnahme um sich vor der Influenza zu schützen.

Um einen ausreichenden Impfschutz zu gewährleisten starten die jährlichen Impfaktionen mit Oktober vor Beginn der Grippewelle. Aber auch während der Grippezeit ist die Impfung noch sinnvoll. Durch eine Impfung von Personen ab 65 Jahren können 7.700 Hospitalisierungen und 1.450 Todesfälle pro Jahr österreichweit verhindert werden. Die Impfung wird jedem der sich schützen möchte und insbesondere Menschen ab dem 50. Lebensjahr, Personen mit Grunderkrankungen (Diabetes, chron. Herz-, Lungen-, Leber und

Nierenerkrankungen, neurologische Erkrankungen), Schwangeren, Menschen mit großem Publikumsverkehr (Busfahrer, Lehrer, Polizei) sowie im medizinischen und pflegendem Bereich Tätigen empfohlen. Sollten Geimpfte erkranken, ist der Erkrankungsverlauf milder und kürzer, die Krankheitsfolgen weniger schwer und eine Hospitalisierung seltener notwendig.

Die Influenza-Impfung ist gut verträglich und wird deshalb auch Schwangeren empfohlen. Zu den häufigsten Nebenwirkungen die ohne Behandlung innerhalb von 1 – 2 Tagen abklingen zählen Lokalreaktionen, Kopfschmerzen, Schwitzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Fieber, Unwohlsein, Frösteln und Müdigkeit.

Die bakterielle Lungenentzündung (Pneumonie) wird vor allem durch *Streptococcus pneumoniae* (Pneumokokken) verursacht. Pneumokokken sind auch für akute Mittelohrentzündungen, akute eitrige Hirnhautentzündungen und Blutvergiftungen (Sepsis) verantwortlich. Weltweit sterben jährlich ca. 2 Millionen Menschen an Pneumokokken-Infektionen, österreichweit erkranken rund 9.000 Menschen daran.

Pneumokokken besiedeln insbesondere bei Kindern den Nasen-Rachenraum und werden durch Husten, Niesen, Sprechen (sog. Tröpfcheninfektion) verbreitet.

Schwer verlaufende Pneumokokken-Erkrankungen finden sich vor allem bei Kindern unter 5 Jahren sowie älteren Menschen und sind trotz Antibiotika und Intensivmedizin mit einer hohen Sterblichkeit verbunden. Symptome einer Lungenentzündung sind neben Husten mit oder ohne Auswurf und Fieber auch Atembeschwerden mit schneller und flacher Atmung oder Atemnot, Schüttelfrost und allgemeines Krankheitsgefühl. Bei alten Menschen sind diese Symptome nicht immer vorhanden, oft findet sich nur



# RETTET LEBEN

eine zunehmende Verwirrtheit, ein schneller Puls, ein niedriger Blutdruck oder Atemnot.

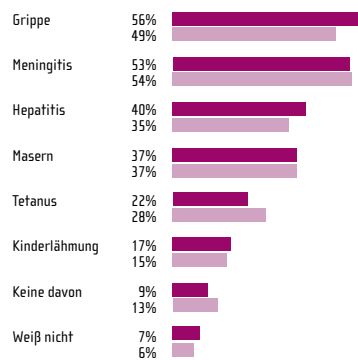
Die Diagnose einer Lungenentzündung wird anhand eines Lungenröntgen gestellt und mit Antibiotika behandelt. Insbesondere bei chronisch Kranken oder älteren Patienten ist häufig eine stationäre Behandlung notwendig. Bis zur vollständigen Genesung kann es bis zu 12 Wochen dauern.

Um sich vor Pneumokokken-Infektionen zu schützen gibt es die Möglichkeit der Impfung. Dadurch kann das Risiko einer Pneumokokken-Erkrankung bzw. deren Komplikationen um bis zu 90% reduziert werden. Die kostenfreie Pneumokokken-Impfung für Kinder ist im Österreichischen Impfplan enthalten. Wie

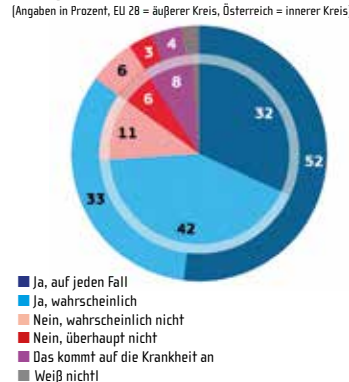
jüngste epidemiologische Daten bestätigen hat die Einführung des neuen Impfstoffes im Rahmen des Kinderimpfprogrammes neben einem deutlichen Herdeneffekt bei Erwachsenen mit Rückgang der septischen Verläufe auch zu einem Gemeinschaftsschutz der älteren nicht-geimpften Bevölkerung geführt. Die Pneumokokken-Impfung wird allen Erwachsenen ab dem 50. Lebensjahr und Risikogruppen in Form einer zweiteiligen Impfung mit zwei unterschiedlichen Impfstoffen im Abstand von einem Jahr empfohlen. Im Zeitraum vom 1. September 2020 bis 31. März 2021 wird die Pneumokokken-Impfaktion (13-valenter Konjugatimpfstoff) durch das Land Salzburg mit einem Beitrag von 10,00 pro Impfstoff unterstützt.

## EINSTELLUNG DER EUROPÄER ZU IMPFUNGEN

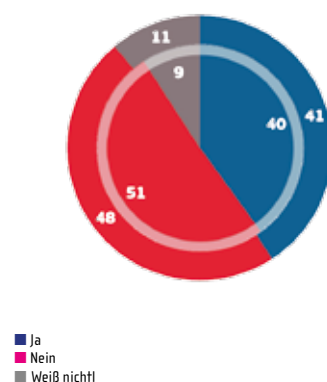
Welche der folgenden Krankheiten verursachen Ihrer Meinung nach noch immer Todesfälle in der EU?  
[Mehrfachnennungen möglich, Angaben in Prozent, ■ EU 28, ■ Österreich]



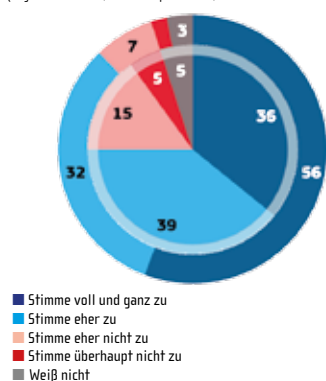
Alle der zuvor angeführten Krankheiten sind Infektionskrankheiten, die verhindert werden können. Sind Sie der Meinung, dass Impfstoffe diese wirksam verhindern können?  
[Angaben in Prozent, EU 28 = äußerer Kreis, Österreich = innerer Kreis]



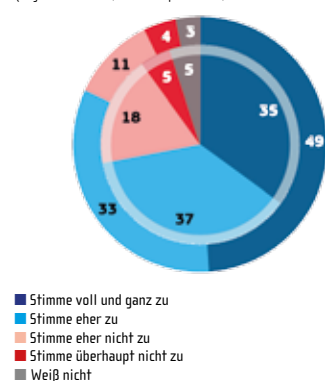
Impfstoffe können Ihrer Meinung nach schwere Nebenwirkungen verursachen.  
[Angaben in Prozent, EU 28 = äußerer Kreis, Österreich = innerer Kreis]



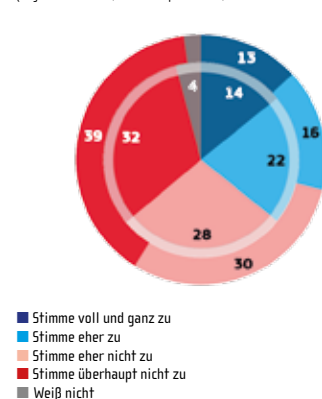
Impfungen sind nicht nur wichtig, um sich selbst zu schützen, sondern auch andere. Inwieweit stimmt diese Aussage?  
[Angaben in Prozent, EU 28 = äußerer Kreis, Österreich = innerer Kreis]



Es kann zu schweren gesundheitlichen Problemen kommen, wenn man sich impfen läßt. Inwieweit stimmt diese Aussage?  
[Angaben in Prozent, EU 28 = äußerer Kreis, Österreich = innerer Kreis]



Impfungen sind nur für Kinder wichtig. Inwieweit stimmt diese Aussage?  
[Angaben in Prozent, EU 28 = äußerer Kreis, Österreich = innerer Kreis]





# GRIPPEIMPFEN IN CORONA-ZEITEN BESONDERS WICHTIG



**Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof**  
Leiterin der Arbeitsmedizin in den SALK

Als Chefin des arbeitsmedizinischen Dienstes in den Landesspitälern ist sie unter anderem für Corona-Maßnahmen zuständig.

Die Corona-Expertin führt seit 25 Jahren auch eine Wahlarztpraxis. Ihre „Praxis für Gesundheit und Wohlbefinden“ ist spezialisiert auf chronische (zB: Allergien, Magen-Darm Probleme) und psychosomatische Leiden (zB: Burn-Out, Depression), Ernährungsmedizin, sowie Orthomolekulare Medizin.

„Kinder fangen sich eine Grippe leicht ein und sind starke Überträger der Grippeviren. Zudem erkranken die Kleinsten schwerer an Grippe als an Covid-19. Ziel der heurigen Grippeimpfstrategie ist es daher, möglichst viele Kinder grippeimpfen zu lassen“, erklärt Impfexpertin Gabriele Holfeld-Weitlof im PULS-Interview.

*Frau Dr. Holfeld-Weitlof, wie sehen Sie es als Expertin? Kann man sich heuer die Grippeimpfung aufgrund der Corona-Hygiene-Regeln sparen? Händewaschen, Abstand halten, Gesichtsmasken tragen und in die Ellenbeuge husten – das schützt ja auch vor Grippeviren. Und diese Art der Prävention haben wir ja gerade gelernt.*

**HOLFELD-WEITLOF:** Erstmals sind wir gleichzeitig mit zwei Epidemien konfrontiert: mit der Influenza, die uns schon lange begleitet, und mit Covid-19, einem völlig neuen Virus. Wir müssen vermeiden, dass es zu Engpässen in den Spitalskapazitäten kommt. Gegen Corona gibt es noch keine Impfung. Gegen Grippeviren schon. Daher ist die Grippeimpfung gerade in Corona-Zeiten sehr wichtig.

*Die Gesundheitsbehörden appellieren, auch Kinder gegen die Grippe impfen zu lassen. Das ist für viele Menschen neu. Bei der Grippeimpfung denkt man doch eher an die älteren Semester, die auch bei der Influenza als Risikogruppe gelten.*

**HOLFELD-WEITLOF:** Ich habe vor kurzem mit Primar Dr. Sperl (Leiter der Uniklinik für Kinder- und Jugendheilkunde, Anmerkung) Rücksprache gehalten. Er bestätigt, dass Kinder sogar besonders gefährdet sind: Sie fangen sich das Influenza-Virus relativ leicht ein, erkranken schwerer an der Grippe als an Covid-19 und sind, was die Grippe betrifft, gleichzeitig echte „Virenschleudern“. Deshalb ist die Impfung von Kindern erklärtes Ziel der heurigen Grippe-Impfstrategie.

*Wie will man das erreichen?*

**HOLFELD-WEITLOF:** Einerseits über nachhaltige Empfehlungen. Andererseits über erleichterten Zugang: Die Grippeimpfung ist gratis und es gibt nasale Impfstoffe, die speziell Kindern verabreicht werden sollen. Damit ist das Kind selbst

geschützt und schützt auch seine Umgebung.

*Welche Gruppen sollen sonst noch grippegeimpft werden?*

**HOLFELD-WEITLOF:** Da hat sich an den Empfehlungen nichts geändert: Ältere und chronisch kranke Menschen sollten sich in jedem Fall impfen lassen.

*Wie sieht es mit dem Gesundheitspersonal aus?*

**HOLFELD-WEITLOF:** An allen Standorten der Salzburger Landeskliniken, wo ich tätig bin, wird es verstärkt einen Appell an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geben, sich impfen zu lassen. Damit schützen wir uns selbst – und unsere PatientInnen.

*Wenn sich nun mehr Menschen impfen lassen als in den vergangenen Jahren – ist überhaupt genügend Impfstoff lagernd?*

**HOLFELD-WEITLOF:** Davon gehe ich aus. Allerdings muss man den Impfstoff ja ein Jahr im Voraus ordern, und da war von Corona noch keine Rede. Es könnte also knapp werden. Wer sich schützen will, sollte sich schnell impfen lassen.

*Noch einmal zurück zu den Corona-Hygiene-Regeln. Könnten die dazu beitragen, dass es heuer erst gar nicht zu einer Grippewelle kommt?*

**HOLFELD-WEITLOF:** Darauf würde ich mich nicht verlassen, die Grippeviren sind ja da. Obwohl sie laufend mutieren, bietet der aktuelle Wirkstoff zu 70 Prozent Schutz vor einer Ansteckung. Daher noch einmal: Gegen Corona gibt es (noch) keine Impfung. Gegen Influenza gibt es sie. Daher ist die Grippeimpfung für alle Risikogruppen – von Kindern bis zu alten Menschen, wichtig und sinnvoll.

# ENDOMETRIOSE – DAS OFT VERKANNT LEIDEN

Die Endometriose zählt zu den häufigsten gynäkologischen Erkrankungen von Frauen im gebärfähigen Alter. Trotz starker Schmerzen vergehen bis zur Diagnose durchschnittlich zehn Jahre. Ein Leidensweg, der meist nicht sein müsste.

**N**ahezu 15 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter leiden unter Endometriose. Dabei handelt es sich um die abnorme Ansiedelung Gebärmutter-schleimhaut-ähnlicher Zellen in Körperteilen, in denen sie nicht vorkommen sollten. Dies kann Eierstöcke, Gebärmuttermuskulatur, Eileiter, Darm, Blase, Bauchfell und sogar weiter entfernt liegende Körperteile betreffen.

Die Endometriose ist zwar an sich gutartig, aber oft verbunden mit starken Schmerzen vor und während der Menstruation, beim Geschlechtsverkehr, beim Urinieren oder beim Stuhlgang. Dennoch vergehen durchschnittlich zehn Jahre, bis Endometriose erkannt und richtig diagnostiziert wird. Primar Dr. Frank Tuttlies, Leiter der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach erklärt, warum dies so ist: „Das hängt oft mit der Sozialisation zusammen. Sprechen Mädchen nach ihrer Menarche, also ihrer ersten Regelblutung, ihre Mütter auf Schmerzen an, wird ihnen oft erklärt, dass dies ‚normal‘ sei. Die Schmerzen werden so einfach als gegeben hingenommen, die Patientinnen an ein monatliches Schmerzereignis gewöhnt.“

Damit beginnt oft ein langer Leidensweg. „Nicht selten haben betroffene Frauen, wenn sie zu uns kommen zwischen drei und sechs Voroperationen hinter sich, ohne dass das Ausmaß der Erkrankung erkannt oder ausreichend behandelt wurde.“

## UNFRUCHTBARKEIT UND SCHWERE KOMPLIKATIONEN MÖGLICH

Eine unbehandelte Endometriose kann aber nicht nur die Lebensqualität massiv einschränken, sondern auch zu Unfruchtbarkeit führen oder schwerwiegende Komplikationen, wie etwa den Verlust einer Niere, nach sich ziehen. „Wichtig ist, das Bewusstsein für diese Erkrankung und ihre Komplikationen bereits bei der heranwachsenden Frau in der Pubertät zu schaffen“, sagt Tuttlies. Frauen, bei denen die beschriebenen Beschwerden auftreten, sollten ihre Gynäkologen aktiv auf die Möglichkeit einer Endometriose ansprechen.

Erhärtet sich der Verdacht, kann im Klinikum die Abklärung erfolgen und das weitere Vorgehen besprochen werden. Hilfe bringt oft nur eine Operation, aber auch medikamentöse Therapien können möglich sein. „Wir bieten in Schwarzach hohe Expertise und Einfühlungsvermögen. Für uns gilt, entsprechend der jeweiligen Lebensphase und den Lebensumständen die individuell beste Therapie für die betroffenen Frauen zu finden.“



**Prim. Dr. Frank Tuttlies**  
Leiter der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Kardinal Schwarzenberg Klinikum

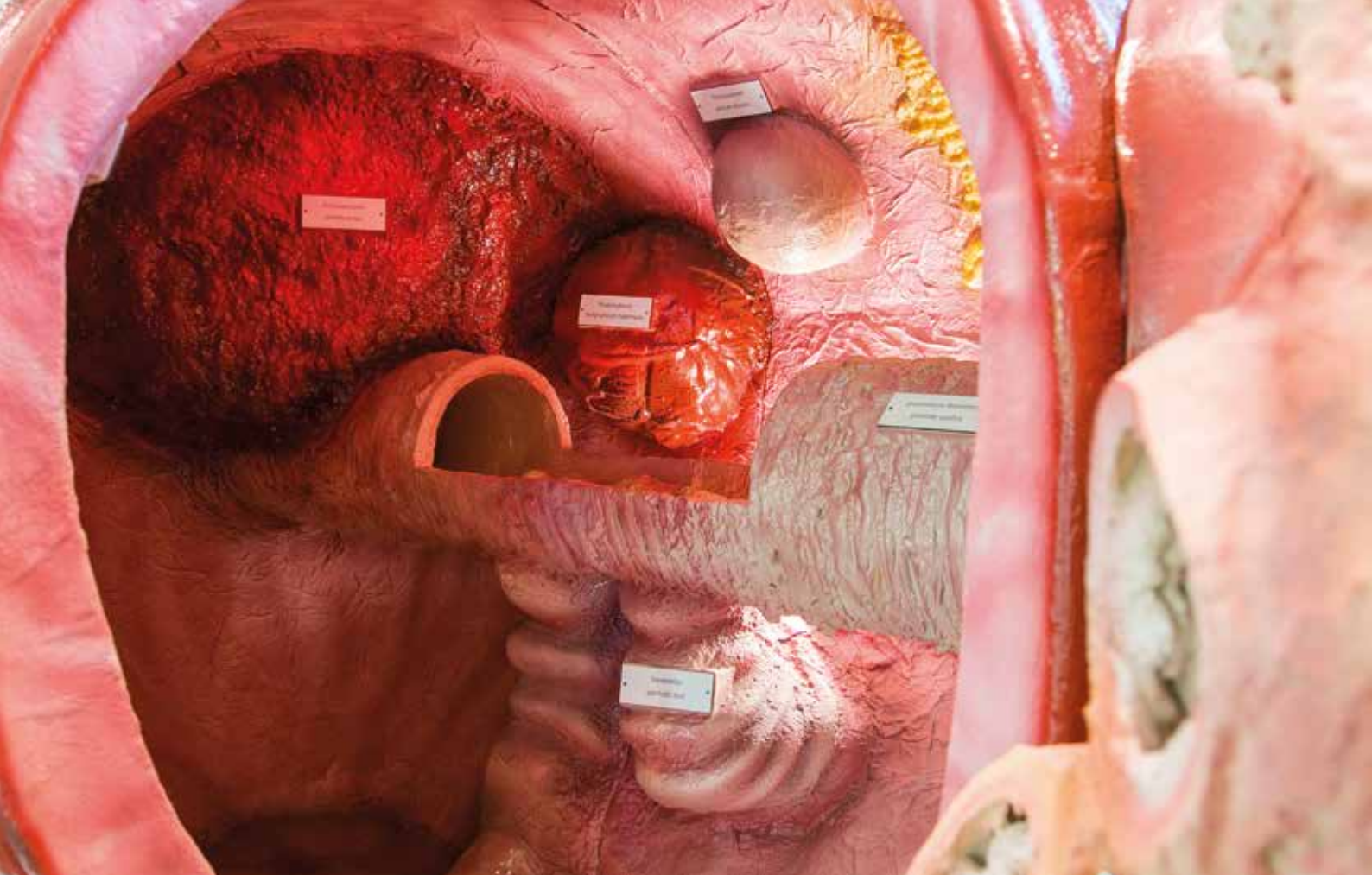
## ENDOMETRIOSEAMBULANZ

Mo. und Di. nach telefonischer Terminvereinbarung  
Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Kardinal Schwarzenberg Klinikum  
Kardinal Schwarzenbergplatz 1  
5620 Schwarzach  
T: 06415 7101-6420  
M: frauenheilkunde@hs-kllinikum.at

[www.hs-kllinikum.at](http://www.hs-kllinikum.at)







■ **ÜBERDIMENSIONALE MODELLE** der Brust, des Darms und der Prostata können im Europark während der Gesundheitstage der Krebshilfe Salzburg begutachtet werden.

# PRÄVENTION: BRUSTKREBS, DARMKREBS, PROSTATAKREBS



**MAG. STEPHAN SPIEGEL**  
GF Krebshilfe Salzburg

Die Krebshilfe Salzburg präsentiert die „großen DREI“ im Europark! Am 16. und 17. Oktober 2020 finden im Europark Salzburg die 4. Gesundheitstage der Krebshilfe Salzburg statt.

**M**it den Gesundheitstagen setzen wir unsere Kooperation mit dem Europark Salzburg fort. Uns ist es wichtig, Menschen hautnah, anschaulich und möglichst persönlich über Krebsprävention und Krebsfrüherkennung zu informieren“, freut sich Krebshilfe Geschäftsführer Mag. Stephan Spiegel. Die Krebshilfe Gesundheitstage sind auch offizielle Stationen der diesjährigen Pink Ribbon-Tour ([www.pinkribbon.at](http://www.pinkribbon.at)), der Loose Tie-Kampagne ([loosetie.at](http://loosetie.at)) und der großen Darmkrebsaktion [dont wait \(dontwait.at\)](http://dontwait.at) der Österreichischen Krebshilfe. „Einmal eine Brust oder einen Darm

von Innen zu sehen, ist schon etwas Besonderes und spannend. Vieles wird dadurch sichtbar und verständlicher. Wir freuen uns, dass wir dieses Jahr die Modelle der Brust, des Darms und der Prostata präsentieren können“, erläutert Krebshilfe Präsident Univ.-Doz. DDr. Anton-H. Graf.

## DIE GROSSEN 3!

Zusammen machen sie 37% aller Krebsneuerkrankungen in ganz Österreich aus, das sind jährlich rund 15.000 Menschen (vgl. dazu Statistik Austria). Diese hohen Zahlen ließen sich leicht und massiv reduzieren. Dafür müssten aber viel mehr Menschen als bisher zur Krebsfrüherken-



nung gehen und die eigene Krebsprävention ernst nehmen. Aus diesem Grund informiert die Krebshilfe Salzburg im Oktober nun erneut über ‚Krebs‘ und motiviert alle BesucherInnen zu mehr Gesundheitsbewusstsein. Einen Appell richtet die Krebshilfe Salzburg aber auch an die Politik: „Wir freuen uns, dass Themen wie ‚Prävention‘ oder ‚Impfen‘ im aktuellen Regierungsprogramm Niederschlag finden. Nun gilt es, dass alle Verantwortlichen an einem Strang ziehen und ein organisiertes Darmkrebs-Früherkennungsprogramm umsetzen. Damit würden wir wieder einen großen Schritt für die Gesundheit der Bevölkerung tun“, fordert Krebshilfe Präsident Anton-H. Graf. „Wir dürfen trotz Corona hier nicht nachlassen, ein rasches Handeln wäre wünschenswert.“

## KOSTENLOSE INFORMATION

Die Organmodelle können den ganzen Tag über zu den Öffnungszeiten des Europark besichtigt werden. Für alle, die selbst keine Zeit finden, sich vor Ort zu informieren, besteht die Möglichkeit, die kostenlosen aktuellen Informationsbroschüren der Krebshilfe zu bestellen (Beratungstelefon: 0662-873536, beratung@krebshilfe-sbg.at oder unter [www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)).

**ACHTUNG:** Bitte erkundigen Sie sich online vorab, ob die Krebshilfe Gesundheitstage stattfinden können oder ob diese – bedingt durch aktuelle Corona-Regeln – verschoben werden müssen.



MR UNIV.-DOZ. DR. MED. UNIV. DR. PHIL. ANTON-H. GRAF  
Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe  
Facharzt für Pathologie & Zytodiagnostik  
Präsident Österreichische Krebshilfe Salzburg

## PRÄVENTIONS-CHECK FÜR DIE FRAU

- **SELBSTABTASTUNG DER BRUST:**  
ab dem 20. Geburtstag monatlich
- **ÄRZTLICHE TASTUNTERSUCHUNG DER BRUST:**  
ab dem 20. Geburtstag zweimal jährlich
- **MAMMOGRAFIE:** Ab 40. Seit Frauen werden im Rahmen des Brustkrebsfrüherkennungsprogrammes zwischen 45 und 69 zur Mammografie eingeladen. Auch Frauen zwischen 40 und 44 und ab 70 können an dem Programm teilnehmen.
- **KREBSABSTRICH (GEBÄRMUTTERHALS):**  
ab dem 20. Geburtstag einmal jährlich
  - **DARM/OKKULTTEST:**  
ab dem 40. Geburtstag einmal jährlich
  - **DARMSPIEGELUNG:**  
ab dem 50. Geburtstag alle sieben Jahre
- **HAUTSELBSTUNTERSUCHUNG:** zumindest zweimal jährlich
  - **ÄRZTLICHE HAUTUNTERSUCHUNG:**  
einmal jährlich, Risikogruppen öfter
  - **HPV IMPFUNG**

## PRÄVENTIONS-CHECK FÜR DEN MANN

- **SELBSTABTASTUNG DER HODEN:**  
ab dem 20. Geburtstag monatlich
- **ÄRZTLICHE PROSTATAUNTERSUCHUNG:**  
ab dem 45. Geburtstag jährlich
  - **DARM/OKKULTTEST:**  
ab dem 40. Geburtstag einmal jährlich
  - **DARMSPIEGELUNG:**  
ab dem 50. Geburtstag alle sieben Jahre
- **HAUTSELBSTUNTERSUCHUNG:**  
zumindest zweimal jährlich
- **ÄRZTLICHE HAUTUNTERSUCHUNG:**  
einmal jährlich, Risikogruppen öfter
- **HPV IMPFUNG**



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
SALZBURG



## HILFE! STARKER SPENDENEINBRUCH DURCH CORONA

Die Krebshilfe Salzburg finanziert ihre Arbeit ausschließlich mit Spenden. Durch die Situation rund um CORONA hat die Krebshilfe Salzburg in diesem Jahr sehr viele Spenden „verloren“. Diese sind aber notwendig, um helfen zu können. Bitte helfen auch Sie mit einer Spende.

SPENDENKONTO:

AT44 2040 4000 0000 4309

[www.krebshilfe-sbg.at](http://www.krebshilfe-sbg.at)

# WIR WOLLEN UNSERE PATIENTEN SICHER BEGLEITEN

Trotz der erschwerten Umstände für ihre Patienten da zu sein, war die oberste Prämisse für Dr. Gerda Weiss, Allgemeinmedizinerin in Wals-Siezenheim während der herausfordernden Zeit des COVID-Lockdown.



**S**eit 2017 ist Gerda Weiss in Wals-Siezenheim als Allgemeinärztin tätig. Zuerst im Rahmen eines Jobsharings, bis Sie Ordination seit 1. Oktober als Praxisgemeinschaft mit Dr. Miriam Drekonja führt. Dass sie Allgemeinärztin wird, hat sich schon während Ihrer Turnuszeit herauskristallisiert. Vor Ihrer Entscheidung Humanmedizinerin zu werden, stand für Gerda Weiss auch die Möglichkeit Veterinärmedizin zu studieren im Raum, weil schon ihr Vater als Tierarzt tätig war.

Zum einen war es schließlich die inhaltliche Breite des Faches und zum anderen die Aussicht, Menschen oft Jahre oder Jahrzehnte, begleiten zu können, die zu ihrer Entscheidung führte.

## CORONA PRAXISALLTAG

Zu Beginn der Corona-Krise hat sich Weiss Praxisalltag gewaltig verändert. „Der praktische Ordinationsablauf wandelte sich weitestgehend zum ärztlichen Telefondienst, da nur noch akute Patienten in die Ordination kamen.“ „Mittlerweile ist das Patientenaufkommen wieder wie vor Lockdown Zeiten, jedoch von wesentlich mehr Vorsicht geprägt“, schildert Gerda Weiss den Arbeitsalltag in Corona-Zeiten. Wichtig ist ihr in diesem Herbst mit ausreichend Influenza-Impfstoff versorgt zu sein und dass sich sehr viele Menschen impfen lassen. „Vor allem auch Impfskeptikern möchte ich gerade in diesem Jahr eine Impfung ans Herz legen“, so Gerda Weiss. Parallel dazu ist die

Ärztin auch als Arbeitsmedizinerin tätig.

Verspannungen, Kopfschmerzen, Sehprobleme oder Haltungstörungen zählen dabei zu den häufigsten Auffälligkeiten bei Büroarbeitsplätzen.

## FAMILIE UND BERUF

Die Mutter zweier Buben steht natürlich ebenso vor der Herausforderung Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen. Die Hilfe der Großeltern war dabei enorm wertvoll für Weiss, um sich beruflich entwickeln zu können. Mit ihrem Mann, selbst Mediziner, organisiert Sie den Alltag für die Kinder. Der Kindergarten in den Salzburger Landeskliniken war dabei eine große Hilfe in Sachen Kinderbetreuung, da dieser sehr medizinerfreundliche Öffnungszeiten bietet. Nur die Form der Gemeinschaftspraxis ermöglichte es Ihr Arbeit und Familien unter einen Hut zu bringen, betont die stets gut gelaunte Medizinerin.

Im Leben ist ihr Ehrlichkeit besonders wichtig. Beruflich hat Sie Ihr Ziel als selbstständige Ärztin zu arbeiten erreicht. Ihr privates Glück ist, dass es der Familie gut geht. Die Freizeitgestaltung ist vor allem von Ruhe und Lesen geprägt. Das Abschalten vom Berufsalltag steht dabei im Vordergrund. Nach der Corona-Krise will Sie wieder mehr Reisen. Ziele sind Afrika, Nordamerika. „Aber zu Hause ist es eigentlich am Schönsten“, sagt Sie.

# WIR HALTEN DEN GEIST FÜR DIE DINGE OFFEN, DIE ANDERS SIND!

Das größte Wunder auf Erden ist das Leben selbst! Das galt auch für die Familie Maamo. Doch es kam anders. Der Schock und die anfängliche Hilflosigkeit waren groß, als ihr Sohn Rujvan vor einem Jahr mit schweren Erkrankungen zur Welt kam. Mit der professionellen Unterstützung der mobilen Kinderhauskrankenpflege „KIKRA“ macht er heute bereits seine ersten Gehversuche.

**G**leich nach der Geburt stellten Mitarbeiter im Krankenhaus fest, dass Rujvan bei seinen ersten Trinkversuchen unter massiven Atemproblemen litt. Eine darauffolgende Untersuchung ergab, dass die Kehlkopfklappe des Neugeborenen kaum vorhanden ist und damit nicht völlig schließt: „Die größte Gefahr bestand darin, dass die verabreichte Nahrung in die Lunge fließen könnte. Deshalb erhielt Rujvan unmittelbar nach der Geburt eine Ernährungssonde durch die Nase“, schildert Walter Schuster, Geschäftsführer bei KIKRA Salzburg, der gemeinsam mit seinem Team der Kinderhauskrankenpflege dafür sorgte, dass der kleine Rujvan nach der Entlassung vom Krankenhaus bei sich zu Hause all jene Unterstützung erfährt, um seine Sicherheit sowie körperliche wie geistige Entwicklungsförderung von Anfang an zu gewährleisten.

## „MOBILE KINDERHAUSKRANKENPFLEGE HINKTE NACH...“

Vor 23 Jahren gründete Walter Schuster gemeinsam mit Alexandra Beck Österreichs erste Mobile Kinderhauskrankenpflege - kurz KIKRA - genannt. Während alte Menschen bereits eine Betreuung und Pflege durch Mobile Dienstleister beanspruchen konnten, waren Eltern mit kranken und schwerstkranken Kindern Ende der 1990er Jahre noch völlig auf sich gestellt. Auch die Familie Maamo befand sich, irritiert mit dem Glauben ein gesundes Kind im Arm halten zu können, zunächst in einem Schockzustand, zumal noch andere Erkrankungen wie eine Fehlstellung der Beine und Befürchtungen für mögliche weitere Entwicklungsdefizite auftauchten. „Eine große Hilfe war uns aber, dass sich die Familie sehr lernwillig und kooperativ zeigte. Durch unsere regelmäßigen Besuche, den intensiven Handlungsanleitungen samt Notfallplänen wich der Schock und eine neue Sicherheit rund um das eigene Kind stellte sich ein“, schildert Alexandra

Beck, die die Entwicklung des kleinen Mannes seit einem Jahr mit Argusaugen verfolgt. Zusätzliche Krankenhausaufenthalte wollte sie tunlichst vermeiden.

## ERFOLG DURCH ENGMASCHIGE ZUSAMMENARBEIT ALLER AGIERENDEN

Ein wesentlicher Faktor in der Pflege und Betreuung sowie der gesamten Entwicklungsförderung eines schwerkranken Kindes fußt auf einer engmaschigen Zusammenarbeit aller agierenden Organisationen, Personen und Therapeuten. Im Fall von Rujvan kommen regelmäßig Logopädie und Physiotherapie zum Einsatz und all das zeigt bereits seine Wirkung.

Trotz Beifehlstellung sowie einer mittlerweile operativ eingesetzten Magensonde, macht Rujvan seine ersten Gehversuche. „Der nächste große Schritt liegt in der Aufnahme von Nahrung“, erklärt Alexandra Beck, aber das wird noch ein wenig dauern, denn schließlich ist sogar ein für uns langweiliges Joghurt für ihn eine wahre Geschmacksexplosion. Und auch hier gilt das Motto von KIKRA: Nichts und niemanden überfordern und den Geist stets für Dinge offen halten, die eben anders sind!



**Walter Schuster**  
Gründer und Geschäftsführer der KIKRA Salzburg



**Alexandra Beck**  
Pflegedienstleitung

**Kinderhauskrankenpflege  
Salzburg**  
Faberstraße 7a  
5020 Salzburg  
Tel +43 (0)650 / 22 55 888

[www.kikra.at](http://www.kikra.at)



## 47,XXY SYNDROM

# KLINEFELTER SYNDROM



**Helmut Kronewitter**  
Projektleiter und Koordinator  
für „Rare Disease Salzburg“

[www.raredisease.at](http://www.raredisease.at)

Die genetische Ursache dieses Syndroms ist zumindest ein zusätzliches X-Chromosom in allen oder einem Teil der Körperzellen.

**D**ie Diagnose eines Klinefelter-Syndroms wird durch eine Chromosomenanalyse gestellt. Das Auftreten ist ein sporadisches Ereignis und ist nicht im engeren Sinne erblich. Es resultiert aus einer Chromosomen-Fehlverteilung deren Häufigkeit mit steigendem mütterlichem Alter zunimmt. Von Klinefelter-Syndrom ist eines von etwa 500 männlichen Neugeborenen betroffen. Nur 10 bis 15% der betroffenen Männer werden im Laufe ihres Lebens auch diagnostiziert, der Großteil bleibt unerkannt. Der Grund dafür sind die oftmals subtilen beziehungsweise unspezifischen

Symptome, aber auch dass ein Teil der Männer subjektiv klinisch unauffällig bleibt.

### VIELFÄLTIGE SYMPTOME

Abhängig vom Alter sind es unterschiedliche Symptome, welche auch an ein Klinefelter-Syndrom denken lassen: Bei Kleinkindern Hypospadie (angeborene Entwicklungsstörung der Harnröhre), kleiner Penis oder Kryptorchismus (wenn einer oder beide Hoden nicht vollständig in den Hodensack gewandert sind- Leistenhoden, Pendelhoden), bei Schulkinder evtl. eine Sprachentwicklungsverzögerung, Lernstörungen und Verhaltensprobleme. Bei älteren Kin-

Foto: Privat

## UNSERE NACKENMUSKULATUR MUSS TAG FÜR TAG REKORDARBEIT LEISTEN!

Nackenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates in westlichen Gesellschaften. Als solche werden Schmerzen im Gebiet vom Hinterkopf zum ersten Brustwirbel und jeweils bis zu den Schultergelenken bezeichnet.

Je nach Dauer der vorhandenen Beschwerden unterscheidet man zwischen akuten und chronischen Schmerzen. Diese gehen oft mit wahrgenommener Muskelspannung, reduzierter Beweglichkeit in der Halswirbelsäule, Schwindel oder Ausstrahlungen in die Arme einher. Dadurch kommt es für betroffene Personen zu einer Einschränkung der Lebensqualität z.B. durch Schmerzen bei der Arbeit am Computer oder bei Freizeitakti-

vitäten. Bei der Anamnese und der körperlichen Untersuchung werden sowohl physische als auch psychische Faktoren berücksichtigt: Neben organischen Befunden und Bewegungsmangel gelten auch Stress und Ängste zu den möglichen Ursachen für Nackenschmerzen.

Hier spielt die Physiotherapie eine wichtige Rolle. Bei uns steht die individuelle Beratung der Patientinnen und das Selbstmanagement im Mittelpunkt. Die Kombination aus Manueller Therapie und Bewegungstherapie. Zu den physiotherapeutischen Maßnahmen zählen unter anderem:

- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Trainingstherapie zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- Massagen/Entspannungstechniken
- Unser Rückentherapie Center RTC im Haus, mit speziellen Geräten wird die tiefe Muskulatur der Wirbelsäule gekräftigt.

*Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Anruf!*



**IGIA -**  
**AMBULATORIUM FÜR PHYSIOTHERAPIE**  
Aignerstr. 29, 5026 Salzburg, Tel.: 0662/649377-0  
[www.igia.at](http://www.igia.at)

Entgeltliche Einschaltungen



dern und Adoleszenten stehen die mangelnde Pubertätsentwicklung mit Wutausbrüchen, Gynäkomastie im Vordergrund. Erwachsene mit Klinefelter-Syndrom werden oftmals im Rahmen der Abklärung von Unfruchtbarkeit wegen Azoospermie, Osteoporose oder psychischen Problemen wegen der „eingeschränkten Männlichkeit“ diagnostiziert. Aber das Klinefelter-Syndrom kann auch mit einer Behinderung verbunden sein. Unsere Erfahrungen in Österreich mit vielen Betroffenen hat gezeigt, dass das Klinefelter-Syndrom individuell sehr verschiedene Auswirkungen haben kann, aber keineswegs haben muss. Bei frühzeitiger Diagnose können durch regelmäßige Hormonsubstitution viele dieser Folgen vermieden werden. Durch früh-

zeitige Biopsien und Kryokonservierung von Spermien kann in einem Teil der Fälle ein späterer Kinderwunsch erfüllt werden. Dies sollte vor Beginn der Hormonsubstitution erfolgen. Die meisten Jungen mit Klinefelter-Syndrom profitieren von einer Sprech- und Sprachtherapie und können gute Schulerfolge erzielen.

## THERAPIE

Jungen mit Klinefelter-Syndrom können mit Beginn der Pubertät zusätzliches Testosteron bekommen. Durch das Hormon erhöht sich die Knochendichte, das Bruchrisiko sinkt, und das Aussehen wird männlicher. Eine Hormonersatztherapie kann dazu beitragen, einige Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsstörungen zu mindern. In jüngerer Zeit hat eine Beratung zum Fruchtbarkeitserhalt als Teil der Behandlung von Jugendlichen mit Klinefelter-Syndrom an Wichtigkeit gewonnen. Die Entnahme und Aufbewahrung von Spermazellen der Männer, die sie produzieren können, ermöglicht diesen leibliche Kinder zu zeugen.



„Das Klinefelter-Syndrom ist mit einer Prävalenz von 0,1–0,2 % die häufigste Form des männlichen Hypogonadismus. Allerdings gibt es von Patient zu Patient große Unterschiede in der Ausprägung des Grades der Virilisierung, was sicher ein Grund dafür ist, warum viele betroffene Männer nicht erkannt werden. Es wäre wünschenswert, wenn das Syndrom als Chromosomenveränderung, dessen stark belastende Folgen effektiv therapierbar sind, stärker ins Bewusstsein der Ärzte gerückt würde.“

**Prim. Univ. Prof. Dr. Lukas Lusuardi**  
Universitätsklinikum für Urologie und  
Andrologie Salzburger Landeskliniken




*Wir bringen Pflege nach Hause!*

Stundenweise Betreuung  
24-Stunden-Betreuung  
Kurzzeitpflege

inklusive  
**Qualitätssicherung**

 **0660 – 320 11 20**  
**www.salzburg24hpflege.at**



# WIR MÜSSEN NICHT MEHR BESSER WERDEN, NUR NOCH ZUFRIEDENER...

✍ VON DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Mindset. Gesunder Egoismus zeichnet sich dadurch aus, dass man durch ihn selbstzufrieden ist und auf sich selbst Acht gibt und so die eigenen Gedanken und Gefühle bewusst wahrnehmen kann.

**I**rgendwie versuchen wir doch alle ein Leben lang immer besser zu werden. Der ganz tief verankerte Wunsch und Drang immer noch mehr erreichen zu wollen. Noch glücklicher zu werden. Gemessen an irgendwelchen, teilweise sogar unerreichbaren, selbst gesteckten Zielen. Und dadurch ganz zu versäumen mit all den Dingen, die wir schon erreicht haben, zufrieden zu sein.

## DEN INNEREN KRITIKER ABWEISEN KÖNNEN

Obwohl auch ich als Psychologin zugeben muss, dass die Sache mit der Zufriedenheit gar nicht immer so leicht ist. Weil wir nämlich alle einen ständigen Begleiter haben, der uns davon abhält mit dem eigenen Status quo einfach mal so





glücklich zu sein und loszulassen. Ich spreche von unserem inneren Kritiker... Der mit uns und den Anforderungen, die wir an uns selbst stellen unglaublich streng sein kann. Viel strenger, als wir es uns selbst gegenüber ohne ihn jemals wären.

Dieser kleine, querulante Kerl macht uns irgendwie permanent ein schlechtes Gewissen, was wir alles tun sollen und müssen. Für uns und auch für andere. Wenn wir in unserer Kindheit nämlich noch dazu gelernt haben auch immer für andere da zu sein und stets darauf zu achten, dass es in unserer Umgebung allen gut geht (oder sogar gut gehen muss), dann erinnert uns unser innerer Kritiker auch noch unaufhörlich daran. Er macht uns sozusagen ein zusätzliches schlechtes Gewissen, dass es uns selbst doch nicht gut gehen darf, solange es anderen noch schlecht geht.

Dieser Gedanke ist aber ein riesengroßer Fehler. Weil wir ohne eigene Zufriedenheit auf Dauer gar nicht für andere da sein können. Und ihnen nichts von unserer positiven Einstellung abgeben können, weil wir diese so auch selbst irgendwann verlieren werden.

### EGOISMUS OK

In der Psychologie sprechen wir hier gerne von einem „gesunden Egoismus“. Den jeder von uns unbedingt erlernen sollte, um nicht zu sagen muss, um mit sich selbst zufrieden zu werden. Umso, durch die eigene Ausstrahlung und Lebenseinstellung, auch anderen langfristig betrachtet Zufriedenheit schenken zu können. Denn, wenn wir uns selbst mögen und glücklich sind mit den Dingen die wir schon haben, dann macht das ganze Leben unglaublich viel Spaß und Freude. Und wir müssen nicht mehr ständig hinter Dingen nachlaufen, die uns vielleicht sogar viel weniger Erfüllung schenken als wir immer geglaubt haben. Wenn wir sie dann irgendwann endlich erreicht haben.

### PERSPEKTIVEN ÄNDERN

Dazu habe ich neulich einen ganz tollen Vergleich gelesen. „Wenn Sisyphos erkannt hätte, dass das Steinerollen nun mal eben seine individuelle Lebensaufgabe ist und er einfach das Beste daraus gemacht hätte, hätte er nicht ein Leben lang unglücklich und unzufrieden sein müssen mit der Tatsache, dass der Stein nun mal eben immer wieder zurückgerollt ist“. Ja..., genau so ist es. Es ist eine Frage der eigenen Perspektive. Wir können alle ein Leben lang unglücklich sein mit all den Aufgaben die wir zu erledigen haben. Wir können aber auch ganz einfach das Beste daraus machen und lernen wieder zufriedener zu werden. Dann macht das Leben auf jeden Fall viel mehr Spaß! Und genau deshalb sollten wir darauf auf keinen Fall verzichten! Denn glücklich sein wollen wir doch alle, oder ...? Und das geht nur gepaart mit Zufriedenheit.



*Dr. Sabine Viktoria Schneider, MBA*  
Psychologische  
Beratungspraxis

Haunspergstraße 70/20  
5020 Salzburg  
M: +43 664 16 16 160  
Facebook:  
[https://m.facebook.com/  
gluecklicherleben/](https://m.facebook.com/gluecklicherleben/)

[www.sabine-schneider.at](http://www.sabine-schneider.at)

# SEI DIR NICHT EGAL!

Von Lebensplänen, Krisen und der Kraft der Bildung

✍ VON DR. GUNTER GRAF



**W**ir alle verfolgen in unserem Leben größere und kleinere Ziele und haben somit, wie es manche Philosophen ausdrücken, eine Vorstellung des guten Lebens. Unmittelbar verbunden damit ist die Frage, wie man leben will. Und diese Frage geht einher mit dem, was man einen „Lebensplan“ nennen kann – ein Plan, der Orientierungen vorgibt und Ziele definiert, die man erreichen will. Wie umfangreich, weitreichend und explizit solche Lebenspläne formuliert werden, variiert stark und ist natürlich abhän-

gig von der konkreten Lebensphase, in der man sich befindet. Doch operiert jede\*r von uns – bewusst oder unbewusst – mit solchen Plänen.

## BESCHLEUNIGUNG UND STILLSTAND

Nun ist es aber so, dass unser Lebensweg nicht immer geradlinig und „nach Plan“ verläuft. Wir leben zwar in einer Zeit, in der viel machbar und kontrollierbar geworden ist – man denke nur an den wissenschaftlich-medizinischen Fortschritt oder die rechtlichen und sozialstaatlichen Absicherungen, wie sie

Foto: 123rf, Muehlbacher Rupert



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

- Ausbildung medizinischer/gewerblicher Masseur – 21.12.2020–21.12.2021, Mo–Fr 8.30–15.45 Uhr, WIFI Salzburg
- Ausbildung zur Ordinationsassistentin – 15.01.–08.07.21, Fr 16.00–20.30, Sa 9.00–17.00 Uhr, WIFI Salzburg
- Ausbildung zur Ordinationsassistentin – 15.01.–07.07.21, Fr 17.00–21.30, Sa 8.30–17.30 Uhr, WIFI Pongau
- Up-Date Wundmanagement – 08.01.–23.01.21, 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**



in modernen Demokratien üblich sind. Doch sollten diese Errungenschaften nicht darüber hinwegtäuschen, dass wir in einer Gesellschaft leben, die von rasanten Entwicklungen, Umbrüchen und seit dem Auftreten von COVID-19 parallel dazu auch ungewolltem Stillstand gekennzeichnet ist. Wir leben sozusagen „zwischen Beschleunigung und Stillstand“, ein Umstand, der mit vielen gesellschaftlichen, beruflichen sowie privaten Unsicherheiten einhergeht und dem wir uns in St. Virgil in der diesjährigen Auflage der Reihe „Zeitkrankheiten“ in Vorträgen und Workshops widmen. Zudem sind wir als Menschen generell zutiefst verletzbare und somit auch krisenanfällige Wesen. Physische und psychische Krankheiten, Todesfälle und andere Verluste, Beziehungsprobleme, Diskriminierungserfahrungen oder unvorhergesehene Ereignisse können zu existenziellen Krisen und Orientierungsverlust führen.

## ORIENTIERUNG

Krisen sind besondere Momente für unsere Lebenspläne. Sie können dazu führen, dass wir unsere Ziele aus den Augen verlieren und Schwierigkeiten haben, das zu verfolgen, was uns wirklich wichtig ist. In manchen dieser Fälle

kann es helfen, sich auf seinen ursprünglichen Lebensplan zu besinnen und im „Alten“ Kraft und Bewältigungsstrategien zu finden. Oftmals sind Krisen aber auch Anlässe, um sich neu zu orientieren, was mit Änderungen und Anpassungen im Lebensplan verbunden sein kann. Ob Rückbesinnung, Neuorientierung oder eine Mischung von beiden – es braucht gewisse Fähigkeiten, damit diese Prozesse gelingen und Gelegenheiten, an denen sie gelernt und ausgeübt werden können. Dabei kann uns die Philosophie wertvolle Impulse geben, wie die philosophische Praktikerin Cornelia Bruell in ihrem Seminar „Über die Krise zum Selbst“ zeigt. Lebensbegleitende Bildung verbunden mit den Orten, an denen man sich ihr widmen kann, spielt für die Ausbildung dieser Fähigkeiten eine entscheidende Rolle. Sie unterstützt Menschen dabei, herauszufinden, welche Ziele, Menschen und Tätigkeiten einem wirklich wichtig sind und darüber zu reflektieren, was das für seinen Lebensplan bedeutet. Sie kann z.B. helfen, „Energiepolster zu hamstern“ und Strategien zu entwickeln, wie man in herausfordernden Zeiten Ruhe bewahrt. Auch dazu gibt es in St. Virgil mit Ingeborg Ewald ein ganz konkretes Angebot.



**Dr. Gunter Graf**  
Philosoph und Studienleiter in St. Virgil  
Salzburg für die Bereiche Lebenswege,  
Gesellschaft und Zukunftsfragen.

[www.virgil.at](http://www.virgil.at)

**Fr. 16.10.2020, 14.00 bis Sa. 17.10.2020, 13.00 Uhr**

**Vorträge und Workshops in der Reihe Zeitkrankheiten**

### **Zwischen Beschleunigung und Stillstand – vom Umgang mit der (Lebens-)Zeit**

u.a. mit Christoph Schlick, Theologe und Logotherapeut, Salzburg  
Franz J. Schweifer, Zeitforscher, Mödling  
Martina Wittels, Fachärztin für Psychosomatik, Seekirchen

**Sa. 17.10.2020, 10.00 bis 15.00 Uhr | Tag für trauernde Eltern**

### **Trauer und Leben nach dem Tod eines Kindes**

Renate Gstür-Arming, Psychotherapeutin, Salzburg  
Brigitta Wendorff, Trauerbegleiterin Kufstein

**Sa. 07.11.2020, 09.30 bis 12.30 Uhr**

### **MUT-MACH-TAG für Erkrankte und Angehörige Leben mit Krebs**

Alain Nickels, Psychoonkologe, St. Veit im Pongau

**Sa. 21.11.2020, 10.00 bis 18.30 Uhr**

### **Workshop für Erwachsene zwischen 25 und 35 Jahre Bis hierher und weiter ...**

Cornelia Bruell, Philosophin, Baden  
David Lang, Philosoph und Psychotherapeut, Tiefgraben

**Fr. 27.11.2020, 17.00 bis Sa. 28.11.2020, 12.30 Uhr | Seminar**

### **Energiepolster hamstern**

Ingeborg Ewald, Coach und Erwachsenenbildnerin, Salzburg

**Sa. 28.11.2020, 10.00 bis So. 29.11.2020, 12.30 Uhr | Philosophisches Seminar**

### **Über die Krise zum Selbst**

Cornelia Bruell, philosophische Praktikerin, Baden

“**SEI DIR  
NICHT EGAL!**  
Persönlichkeit  
bilden – Leben  
gestalten.”





## 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 EINSCHLAFLATENZ?**
  - a. Die Zeit, die bis zum Einschlafen vergeht
  - b. Phase der Müdigkeit
  - c. Zeit zwischen Einschlafen und Aufwachen
- ② **Was ist Seborrhö?**
  - a. fettige Haut
  - b. trockene Haut
  - c. Verfahren zur Behandlung des Prostatakarzinoms
- ③ **Was ist WARFARIN?**
  - a. Sprachverständnis
  - b. Hohlraum im Zahn
  - c. Wirkstoff zur Verringerung der Blutgerinnungsfähigkeit
- ④ **Was ist ein BRECHELBAD?**
  - a. luxuriöses Wannenbad
  - b. Saunavariante mit Kräuteresenzen
  - c. alte Heilerdebehandlung
- ⑤ **Was bezeichnet Schlafarchitektur?**
  - a. architektonischen Entwurf der Schlafräumlichkeiten
  - b. Anteil der einzelnen Schlafphasen
  - c. gesundheitsfördernde Anordnung der Schlafzimmermöbel
- ⑥ **Was versteht man unter VAPOZON?**
  - a. spezielle Atemtechnik
  - b. Entspannungs- und Schönheitsmassage
  - c. eine Art Dampfbad

### AUFLÖSUNG

1. a, Die Zeit, die bis zum Einschlafen vergeht. 2.a, Fettige Haut aufgrund starker Talgbildung. 3.c, Ein Wirkstoff aus der Gruppe der Cumarine, der die Gerinnungsfähigkeit des Blutes verringert. 4.b, Eine Saunavariante mit Kräuteresenzen, deren Ursprung im alpinen Raum zu finden ist. 5.b, Anteil der einzelnen Schlafphasen – wie Tiefschlaf- und REM-Phase – am gesamten Schlaf. Sie verändert sich im Laufe des Lebens, mit zunehmendem Alter reduziert sich der Tiefschlaf. 6.c, Eine Art Dampfbad zur Tiefenreinigung der Gesichtshaut.



## MARONI EDELKASTANIE

Wer an Milzschmerzen leidet, röste diese Kerne etwas in Feuer, esse sie oft mäßig warm und die Milz wird warm und bestrebt sich völliger Gesundheit“, wusste schon Hildegard von Bingen.

In der Heilkunde finden neben den Früchten auch die Blätter der Edelkastanie Verwendung. Die gewöhnliche Esskastanie oder Edelkastanie (*Castanea sativa*) wird vor allem in Süd- und Westeuropa angebaut. Sie ist aber auch in Syrien und Kleinasien zu finden. Die Edelkastanie ist ein sommergrüner Baum, der bis zu 35m hoch werden kann. Die Früchte der Edelkastanie, die Maroni, gehören zu den Nüssen. Im Vergleich zu ihren Verwandten wie Walnüssen oder Haselnüssen bestehen Esskastanien überwiegend aus Kohlenhydraten und nicht aus Fett. Zudem enthalten sie hochwertiges Eiweiß und zahlreiche Spurenelemente wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Mangan, Kupfer oder Kalium. Auch die Vitamine E, C, das Provitamin A und verschiedene B-Vitamine sind Bestandteil der Maroni. Ihr Energiegehalt ist mit 220 Kalorien auf 100g recht hoch. Roh werden Esskastanien in der Regel nicht genossen, durch den Koch- oder Röstvorgang wird die in den Nüssen enthaltene Stärke aufgespalten und die Maroni sind so leichter verdaulich. Zudem schmecken gekochte oder geröstete Edelkastanien deutlich aromatischer.

Einzig Hildegard von Bingen empfiehlt bei „Herzessschmerzen“ den Verzehr roher Edelkastanien.

Nach der heiligen Hildegard von Bingen ist die Edelkastanie ein Universalmittel, das für jeden Menschen geeignet ist. Die zahlreichen gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe der Nüsse und der Blätter machen die Edelkastanie zu einem Allrounder in der Heilkunde. B-Vitamine und Phosphor stärken die Nerven, Tryptophan beruhigt bei Anspannung, die basischen Nährstoffe regulieren den Säure-Basen-Haushalt, Kalzium und Phosphor stärken Knochen und Zähne und die Bioflavonoide helfen bei Venenproblemen. Trotz dieser breit gestreuten Wirkpalette kommt die Edelkastanie in der Heilkunde heutzutage nur noch selten zum Einsatz.

In der modernen Schulmedizin spielt die Edelkastanie im Gegensatz zur Rosskastanie, die bei Venenleiden eingesetzt wird, keine Rolle. Die Edelkastanie findet sich also vielmehr auf europäischen Tellern, als im Medizinschrank. Doch auch dort entfaltet sie, wenn auch unbeabsichtigt, ihre heilende Wirkung, und sorgt zudem noch für ein kulinarisches Erlebnis.



# SCHWITZEN FÜR'S IMMUNSYSTEM

Es lohnt sich, den Körper schon jetzt für die kältere Jahreszeit zu stärken. Der Tipp für die kalte Jahreszeit: Auch das Schwitzen in der Sauna hilft, die Immunabwehr zu aktivieren und schützt vor Erkältungen und Grippe.

Wer viel schwitzt, tut seiner Haut und Körperabwehr viel Gutes. Schweiß bewahrt die Haut vor dem Austrocknen, sorgt für den Abtransport von Giftstoffen und schützt wirksam vor Bakterien.

Die intensive Wärme der Sauna im Wechsel mit der erfrischenden Abkühlung in einem Tauchbad oder unter einer kühlen Dusche sind dabei ein wirkungsvolles Training für das Immunsystem und machen den Körper fit für die kräfteaubende Winterzeit.

Wer regelmäßig die Sauna besucht, gönnt sich nicht nur eine willkommene Auszeit, sondern hilft dem eigenen Körper sich gut gegen potentielle Krankheitserreger zu wappnen.

Während einem heißen Schwitzbad in der Sauna steigt die Körpertemperatur an. Der Körper reguliert die Hitze mit Abkühlmechanismen und schwitzt stark. Nun beginnt das Gefäßtraining: Das Herz pumpt kräftiger. Vor allem unter der Haut werden viele zusätzliche Kapillaren „eingeschaltet“, wodurch die Haut besser durchblutet.

Besonders wichtig ist die Abkühlung nach dem Saunagang. Der zweite Teil des Gefäßtrainings sorgt dafür, dass die Durchblutung in Schwung kommt und der Stoffwechsel aktiviert wird. Durch das wechselwarme Einwirken von Hitze und Kälte auf den Körper und das Herz-Kreislaufsystem wird das Immunsystem gestärkt und weitere Abwehrkräfte werden aufgebaut. Eine kalte, erfrischende Dusche oder ein Sprung ins kühle Nass sind nicht nur Kür nach einem heißen Schwitzbad, sondern Pflicht.

*mit mehr als 25 Jahren Erfahrung*

## IHR SAUNABAUER



**SAUNA ODER INFRAROTKABINE** gehören heute in das gesundheits- und wellnessbewusste Haus. Immer mehr Menschen legen Wert darauf, eine hochwertige Sauna oder Infrarotkabine – in diesem Fall „made in Austria“ – in den eigenen vier Wänden zu betreiben. Eine solche Heimsauna muss dank der Experten für Saunabau kein unerfüllter Traum bleiben. Im Gegenteil: Die Sauna + Spielplatzbau GmbH bietet Ihnen eine große Auswahl an Saunen, Infrarotkabinen und -strahlern, Infrarotzubehör und Saunazubehör im eigenen Saunashop. Wir beraten Sie auch gerne bei Ihnen vor Ort!

**VITALLIGHT-ABC-STRAHLER** bestrahlen gezielt und intensiv den gesamten Rückenbereich von den Lendenwirbeln bis zum Nacken. Die Flächenheizung hat ein großes Bestrahlungsfeld und besitzt eine konstante Oberflächentemperatur. Dadurch wird eine gleichmäßige Bestrahlung des Körpers gewährleistet.

**DER SALZVERDAMPFER** – Gesundheit, die man atmen kann. Mit der einzigartigen und patentierten Sole-Therme von Infraworld kann man die besondere Wirkung, die Salz auf den Körper hat, nun täglich erleben. Durch die Dampfabgabe entsteht ein intensiver Salzgehalt in der Luft. Das Einatmen reiner, salziger Luft kann reizmildernd, entzündungshemmend sowie vorbeugend bei chronischer Bronchitis und Nebenhöhlenentzündung wirken.



**Sauna + Spielplatzbau GMBH | 4690 Schwanenstadt | Rüstorf 116 |**  
**Tel. 076 73 / 39 11 | [www.saunabau.at](http://www.saunabau.at)**

# GESUNDES WOHNEN BETRIFFT KÖRPER UND GEIST



Die Broschüre „Wohntipps vom Bauträger“ beinhaltet viele wertvolle Tips rund um lebenswertes Wohnen und Instandhaltung ihrer Immobilie.

**W**ohnungsgesundheit nimmt einen immer höheren Stellenwert ein. Wie gesund fühlen Sie sich in Ihren vier Wänden? Grundsätzlich geht es dabei einerseits um den Einfluss des Wohnens auf die körperliche Gesundheit. Andererseits spielen die seelische Gesundheit und ein gefühltes Wohlbefinden ebenso eine Rolle. Für ein gesundes Hausklima sind zum Beispiel optimale Temperatur- und Feuchtigkeitswerte sehr wichtig. Deshalb sollte man diesbezüglich permanent die entsprechenden Werte im Blick haben. Es geht schließlich nicht nur um die Bausubstanz, sondern auch um die Gesundheit der Familie. Einige Grundsätze zum Thema Lüften und Feuchte sind bei einem Neubezug auf jeden Fall zu beachten, um die Bausubstanz optimal zu erhalten und Schimmelbildung vorzubeugen.

## TROCKENE UND SAUBERE LUFT

So entsteht in bewohnten Räumen ständig Wasserdampf, durch die Atmung der Bewohner, Kochen, Duschen oder Wäschetrocknen. Zwei Personen haben nach einer Nachtruhe von 8 Stunden zusammen etwa 640g Wasserdampf produziert, also mehr als einen halben Liter Wasser! Sogar bei Abwesenheit entsteht Wasserdampf, z. B. durch Zimmerpflanzen. In einem durchschnittlichen Haushalt werden so täglich mehr als 10 Liter Wasser an die Raumluft abgegeben. Diese täglich neu entstehende Wohnfeuchtigkeit muss regelmäßig weggelüftet werden! Natürlich geht beim Lüften Heizenergie verloren. Aber wer nicht ausreichend

lüftet, riskiert langfristig schwere Bau- und sogar Gesundheitsschäden. Der Frischluftbedarf erhöht sich dazu noch deutlich, wenn Luftschadstoffe vorhanden sind, zum Beispiel Tabakrauch oder Ausdünstungen von Einrichtungsmaterialien.

## ANGENEHMES LICHT UND GEMÜTLICHKEIT

Innerhalb eines Wohnraumes können Sie mit Lichtquellen verschiedene Stimmungen schaffen. Eine wohlige Atmosphäre wird mit warmem Licht geschaffen. Indirektes Licht bietet sich für Wohn- und Schlafzimmer an. Gedimmte Leuchten sorgen für Gemütlichkeit und wirken entspannend. Ruhestätten sollten gemütlich sein und zum Entspannen einladen. Dekoelemente unterstreichen die Wohlfühlatmosphäre. Um für Entspannung zu sorgen, sollten Sie Arbeits- und Ruheräume voneinander trennen.

## IMMOBILIEN MIT QUALITÄT

Man sieht. Die Gewerblichen Bauträger schaffen in Salzburg mit Ihren Wohnbauprojekten den qualitätsvollen Rahmen für ein erfülltes Wohngefühl. Was für jeden einzelnen die richtige und gesunde Wohnumgebung ist, bestimmt der individuelle Lebensstil sowie die Entscheidung ob man in einer urbanen oder ländlichen Umgebung leben möchte. Die Gewerblichen Bauträger unterstützen Käufer bei baulichen Veränderungen und Ausstattungswünschen und klären kompetent über Mehrkosten auf. Diese und zahlreiche weitere Tipps und Anregungen sind ab sofort bei den Gewerblichen Bauträgern oder bei der Wirtschaftskammer Salzburg unter: [immobilien@wks.at](mailto:immobilien@wks.at), erhältlich.



Immobilien - Vermögenstreuhänder

[www.wks.at](http://www.wks.at)



# WIE ERKÄLTUNGSBÄDER WIRKEN

**E**in warmes Bad von 35 bis 38 Grad führt zu einer stärkeren Durchblutung des Körpers. Dadurch kann sich der Körper wieder richtig aufwärmen, wenn sich die durch Kälte verengten Blutgefäße weiten und das Blut selbst in die kleinsten Arterien gelangt. Kalte Hände und Füße gehören dann der Vergangenheit an. Zudem verhindert die stärkere Durchblutung, dass sich Bakterien und Viren auf den Schleimhäuten festsetzen und weiter verbreiten. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden außerdem mobilisiert und unterstützt. Dennoch sollte die Verweildauer im Erkältungsbad nicht zu lange sein. Schon zehn Minuten genügen, um dem Körper Gutes zu tun. Länger als 20 Minuten sollte nicht gebadet werden, um den ohnehin schon geschwächten Kreislauf nicht zu überlasten. Wichtig: Nach dem Bad sollte man noch mindestens 20 bis 30 Minuten in



einem Badetuch oder einem Bademantel eingewickelt ruhen. Die wohltuende Wirkung eines Erkältungsbades gilt allerdings nur im Anfangsstadium einer Erkältung.

Wer bereits Fieber, Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen hat, sollte darauf lieber verzichten. Dann stellt die Hitze für den geschwächten Körper eine zu grosse Belastung dar. Vorsicht gilt auch, wenn Sie unter Bluthochdruck und Venenschwäche (z.B. starke Krampfadern) leiden. Asthmatiker vertragen häufig die ätherischen Öle im Erkältungsbad schlecht.

Schwangere und stillende Mütter sollten auf Bäder mit Kampfer (Campher), Eukalyptus und Menthol verzichten. Zudem sollten Schwangere im letzten Schwangerschaftsdrittel sowieso nicht zu lange und zu heisse Vollbäder nehmen und sicher stellen, dass sie im Fall einer Kreislaufschwäche nicht alleine daheim sind.

## 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/OÖ  
Infos & Beratungstermin:  
Tel. 06225 909 01  
[www.viterma.com](http://www.viterma.com)





# STILLE TAGE IM KAPUZINERKLOSTER

Oft braucht es einfach ein anderes Umfeld und ein wenig Ruhe, um wieder klarer sehen zu können. Das Kapuzinerkloster Salzburg ist eines von drei Kapuzinerklöstern, in dem Gäste herzlich zum Mitleben eingeladen sind.

**G**äste, Frauen wie Männer, können in die Stille gehen oder auch für einige Tage einfach da sein – wie es eben gut tut, sagt Kapuzinerbruder Hans Pruckner. Seit 400 Jahren wird im Salzburger Kapuzinerkloster gebetet, das spüren die Gäste und macht es zu einem besonderen Ort der Stille und Kraft. Der Kapuzinergarten mit Blick auf die Stadt Salzburg lädt dabei zum Sinnieren und Verweilen ein.

Interessierte sind eingeladen, das Leben der Brüder zu teilen. Es besteht die Möglichkeit, am Tagesablauf der Mönche, wie an Gebetszeiten und diversen Arbeiten teilzunehmen. Rückzugszeiten sind ebenso wichtig. Die Teilnahme an den gemeinsamen Mahlzeiten ist ausdrücklich erwünscht.

Jeder Gast wohnt in einem einfachen Einzelzimmer mit Dusche und WC. Die konkreten Rahmenbedingungen werden im Vorfeld abgesprochen. Dazu gehört etwa, wie lange jemand bleiben will, ob Begleitung gewünscht ist und an welchen Teilen des täglichen Lebens man sich einbringen möchte. „Mitleben ist bis zu einer Woche möglich“, so Bruder Hans Pruckner.

## KAPUZINER – „HINGEHEN, WO WIR GEBRAUCHT WERDEN“

Kapuziner bilden neben Franziskanern und Minoriten den jüngsten Zweig der franziskanischen Männerorden, die auf den heiligen Franz von Assisi zurückgehen. Kapuziner wollen dort sein, wo sie gebraucht werden. Im Kapuzinerkloster Salzburg

lässt die Brüdergemeinschaft Außenstehende an ihrem Leben teilhaben – durch Stille Tage, den offenen Garten und zahlreiche weitere Angebote. Durch die Öffnung des Klosters erleben Interessierte authentisch Gemeinschaft und den Kraftort Kloster.

Organisatorisch gehört jeder Kapuziner einer Ordensprovinz an. Das Salzburger Kloster ist Teil der Provinz Österreich-Südtirol. Etwa 90 Kapuzinerbrüder leben in 16 Niederlassungen zusammen. Indem sie hingehen, wo sie gebraucht werden, übernehmen sie im Laufe ihres Lebens an verschiedenen Orten Aufgaben. Die Brüdergemeinschaft des jeweiligen Klosters stellt einen Familien-ähnlichen Rahmen für das Kapuzinerleben dar.

Weltweit gibt es heute in 106 Ländern Kapuziner: Etwa 10.500 Brüder, die in mehr als 1700 Klöstern zusammenleben.

### IM REFektorium

Der klösterliche Lebensrhythmus kann helfen, ein wenig Abstand zu finden und das eigene Leben aus einem neuen Blickwinkel zu sehen. Das aktive Mitleben im Klosteralltag ist erwünscht, jedoch keine Verpflichtung.

#### KAPUZINERKLOSTER SALZBURG

T: +43 (0)662 873563, [salzburg@kapuziner.org](mailto:salzburg@kapuziner.org)

[www.kapuziner.at](http://www.kapuziner.at)





NEUE ENERGIE TANKEN AUF DEM MÖNCHSBERG IM HERZEN SALZBURGS

# KLOSTERFASTEN IM JOHANNES-SCHLÖSSL

Heilfasten reinigt, entgiftet, entschlackt, befreit physisch und mental von angestautem „Zivilisations“-Müll und sorgt für körperliche, geistige und seelische Regeneration.

Über den Dächern Salzburgs auf dem Mönchsberg liegt das Kloster der Pallottiner, das Johannes-Schlössl. Während Ihr Blick auf den Schätzen der Stadt ruht, tauchen Sie ein in die Stille des Klosters. Für alle, die mit dem Gedanken spielen, einmal eine Woche Fasten auszuprobieren, und für Erprobte, die dafür einen neuen Ort entdecken wollen, hier ein echter Geheimtipp: FASTEN über den Dächern von Salzburg im Gästehaus der Pallottiner („Johannes Schlössl“).

Seit Juli 2020 führt Pater Rüdiger Kiefer (66) als Rektor das Johannes Schlössl in eine gesicherte Zukunft. Gemeinsam mit seinen sieben Mitbrüdern liegen wesentliche Schwerpunkte in der Betreuung der Gäste, der Offenheit für Gespräche und der Ausformung zeitgemäßer Spiritualität. Täglich findet um 7.15 Uhr auch eine Messe statt. Das Johannes Schlössl der Pallottiner wird seit 1. März 2020 kaufmännisch von Direktor Ulrich Walder geleitet.

## FASTENWOCHEN

Gemeinsam mit dem ärztlich geprüften Fastenleiter Herrn Dipl.-Ing. Alexander Steinberger startete Anfang Mai 2020 die Initiative, Fasten für Gesunde auf dem Mönchsberg. Das Kloster des Pallottiner-Ordens auf dem Mönchsberg bietet nun bereits seit 1. Juli 2020 Fastenwochen an. Die wöchentlich stattfindenden Kurse werden nach den Methoden Dr. Buchinger, Intervallfasten bzw. Autophagie (16 Stunden Esspausen) und Basenfasten (Gemü-

se, Obst) durchgeführt. Fastenleiter Steinberger bringt dabei seine mehrjährigen Erfahrung empathisch und kompetent ein. Er führt die Teilnehmer geduldig in die Bewegungs- und Entspannungslehre Qigong ein, kreiert farbenprächige Fruchtsäfte und zaubert geschmackvolle Basensuppen. Zudem führt er auf kraftspendende Wanderungen zwischen Natur- und Kulturschätzen in und rund um Salzburg. Innerhalb der wunderbaren Atmosphäre der Klostermauern, eingebettet in die Natur, bleibt die Hektik des Alltags vor der Tür. Schon beim Betreten des Klostergartens spürt man die Kraft und die Ruhe, in der seelische und geistige Prozesse in Gang kommen können.

## LEBENSSPANNE VERLÄNGERN

Die gesundheitsrelevante Wirkungsweise des Fastens basiert darauf, dass die Zelle bei Energiemangel anfängt, alles zu verdauen, was nicht nützlich und nagelfest ist. Das sind sehr oft schädliche Substanzen, die während des Alterns akkumulieren. Aggregierte Proteine, die zu Neurodegenerationen führen oder beschädigte Mitochondrien, die Krebs auslösen können,“ sagt der österreichische Molekularbiologe und Autophagie-Experte Prof. Frank Madeo von der Universität Graz und ergänzt weiter: „Die Altersforscher sind relativ zerstritten, aber sie sind sich in einem Punkt einig: Fasten oder Kalorienreduktion dient der Verlängerung der Lebensspanne“. Die „Salzburger FASTENSPIELE für Körper, Geist und Seele“ haben das ganz Jahr über Saison. Sichern Sie sich Ihr „Ticket“ für ein neues Kapitel Ihres Lebens!



### KLOSTERFASTEN 7 TAGE ODER 4 TAGE

Nehmen Sie sich eine persönliche Auszeit, kommen Sie zur Ruhe und finden so wieder zu neuer Kraft und Energie! Unsere nächsten Termine: Im wöchentlichen Rhythmus immer ab Sonntag für 5 Tage / Samstag für 7 Tage oder 4 Tage. Es ist immer möglich 4 / 5 oder 7 Tage zu wählen. Preis ab 450.- Euro für 4 Tage, 750.- Euro für 7 Tage inkl. Programm/Fastenleitung

**JOHANNES-SCHLÖSSL  
GÄSTEHaus DER PALLOTTINER**  
Mönchsberg 24, Salzburg  
Tel.: 0662 84 65 43-0

[www.johannes-schloessl.at](http://www.johannes-schloessl.at)



# Adieu

✍ VON PROF. DR. HEINRICH SCHMIDINGER



**Prof. Dr. Heinrich Schmidinger**  
Rector emeritus der Universität Salzburg,  
Philosoph und römisch-katholischer  
Theologe

Eine der frühesten und oft wiederholten Definitionen von Philosophie lautet: Philosophieren heißt Sterben lernen, man könnte auch sagen: Abschied nehmen. Ebenso häufig wurde Philosophie als die Kunst verstanden, das Leben so zu gestalten, dass es gelingt und glückt. Die beiden Aussagen widersprechen sich nicht. Vielmehr bilden sie zwei Seiten derselben Medaille. Sie korrespondieren den beiden Gesichtern, in denen uns der Tod betrifft – einmal dem unausweichlichen Ende, das zwar nicht zu er-leben ist, in dem jedoch die gewis-seste Zukunft allen Lebens liegt, dem radikalen Aus jeden Zeitenlaufs, mit dem das unwider-rufliche Vorüber unserer Existenz eingetreten sein wird; dann aber auch der Voraussetzung für die absolute Einmaligkeit unseres Lebens, für den unbedingten Wert desselben, mit dem es umzugehen gilt, sowie dem Garanten dafür, dass die Hölle einer ewigen Zeit ausgeschlossen bleibt. Nicht von ungefähr heißt es daher bei Seneca: „Lieb hab ich Dich, Leben, durch die Wohltat des Todes“. So ist der Tod auch nicht allein der „wilde Sensenmann“, der vorübergehen soll – wie es im bekannten Schubert-Lied heißt –, sondern zugleich der „wahre, beste Freund“, ja der beruhigende und tröstende „Schlüssel zu unserer wahren Glückseligkeit“, für den Mozart im letzten Brief an seinen Vater Gott dankt.

In jedem Abschied verhalten wir uns zum Tod, diesem ständigen Begleiter unseres Lebens. Deshalb will er gelernt sein wie das Sterben und die Lebenskunst. Wo er über das bloße *Ciao*,

*Servus, Tschüss, Bye, Pfiat-di* hinausgeht, zu einem tatsächlichen Abschied wird, spiegelt sich das Doppelgesicht des Todes in ihm: Auf der einen Seite in dem Sich-fügen ins Unvermeidliche – Einwilligung wäre zu viel gesagt –, auf der anderen Seite in der Anempfehlung an etwas Gutes. Nichts drückt dies schöner aus als das französische *Adieu*, das italienische *Addio*, das spanische *Adiós* oder das portugiesische *Adeus*. Sieht man von dem (mehr) in Deutschland ge-bräuchlichen *Ade* ab, gibt es im Deutschen dazu keine direkte Entsprechung. *Gott befohlen* wäre die naheliegende Übersetzung, wohl auch *Geh mit Gott*. Deutlich mehr als in *Leb wohl* oder *Goodbye* wird in *Adieu* ... Gott adressiert – à Dieu.

An ihn denken wir normalerweise nicht, wenn wir uns mit *Adieu* verabschieden. Sei es auch noch so ungewollt, das jedoch, wofür Gott stand, als sich das Wort einbürgerte, klingt schon allein dadurch, das es dieses Wort immer noch gibt, weiterhin an: Im Tod birgt sich Gutes, das einem endenden Leben in seiner Einmaligkeit *gerecht* entgegenkommt, ihm über alles offen Gelebene, Unerfüllte und Fragmentari-sche hinaus das Sterben-müssens für alle Ewig-keit abnimmt. Diesen „Bruder Tod“ – italienisch „sora nostra morte“ –, wie ihn Franz von Assisi gepriesen hat, wünschen wir, wenn wir uns von jemandem für immer verabschieden. Das ist, wie gesagt, ein Wunsch, eine Anempfehlung – kein Bekenntnis. Und es ist eine Hoffnung, dass es so sein möge – verwirklicht durch eine Kraft, die Leben und Tod gleichermaßen vermag.



# ABSCHIED BENÖTIGT AUSDRUCK

Die Trauerangebote der Erzdiözese Salzburg bieten Halt und Orientierung.

Wenn im Herbst die Tage wieder kürzer werden und die Blätter sich verfärben, werden wir als Menschen mit unserer eigenen Endlichkeit konfrontiert. Trauer ist eine heilende Reaktion auf den Verlust von Liebgewonnenem. Trauer benötigt einen sicheren Raum und individuelle Ausdrucksmöglichkeiten, um „fließen“ zu können.

Auch in diesem Jahr laden in der St. Margareten Kapelle auf dem Friedhof von St. Peter wieder verschiedene Stationen zum Verweilen ein. Es besteht die Möglichkeit, seiner Trauer schriftlich oder in symbolischer Form Ausdruck zu verleihen. Auch SeelsorgerInnen sind wieder vor Ort und bieten Gesprächsangebote und die Möglichkeit, Ihrer Trauer individuellen Raum zu geben.

Der Trauerraum ist vom 29. Oktober bis zum 2. November 2020, jeweils von 11:00 bis 17:30 Uhr für Sie geöffnet.

Am 18. November findet um 18:30 Uhr in der Kapelle des Bildungshauses St. Virgil wieder der Gedenkgottesdienst für Hinterbliebene nach Suizid statt, zu dem Betroffene sehr herzlich eingeladen sind.

## SEELSORGEAMT DER ERZDIOZESE SALZBURG

Mag. Dominik Elmer „Offener Himmel“,  
5020 Salzburg, Franziskanergasse 3,  
T: 0676 8746 2087, dominik.elmer@seelsorge.hirchen.net  
[www.hirchen.net/seelsorgeamt](http://www.hirchen.net/seelsorgeamt)



**Städtische Bestattung**  
Ein Betrieb der **STADT : SALZBURG**



*Wir machen Ihren Weg nicht leichter,  
aber heller...*

Einen geliebten Menschen zu verlieren, hinterlässt bei den Angehörigen und Freunden oftmals ein Gefühl von Hilflosigkeit und tiefer Trauer.

Auf dem Weg durch Ihre Trauer möchten wir Sie begleiten und Ihnen helfen, Ihrer Trauer Raum und Zeit zu geben, Ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, Abschied nehmen zu können und neuen Lebensmut zu finden.

Sie werden von unseren Mitarbeitern in einem persönlichen Gespräch kompetent beraten und begleitet.

Dem Anlass entsprechend gehen wir gewissenhaft auf Ihre individuellen Vorstellungen und Bedürfnisse ein und entlasten Sie so weit wie möglich von allen terminlichen und organisatorischen Zwängen.

*Herzlichst*

*Ihre Mitarbeiter  
der Städtischen Bestattung Salzburg*



Gneiser Straße 14A • 5020 Salzburg • [www.abschied-nehmen.info](http://www.abschied-nehmen.info)

**Wir sind 24 Stunden für Sie erreichbar unter 0662/84 85 24**



# SCHMUCK SCHAFFT KLARE AUSSAGEN

Gilbert Thöress, Geschäftsführer des Uhren- und Schmucktraditionsunternehmens Kruzik in Salzburg, erklärt im PULS-Interview, worauf es bei der Schmuckauswahl ankommt, um die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen.

*Große Steine, zarte Ohrringe, futuristische Uhren – was sagt Schmuck über die Persönlichkeit aus?*

**GILBERT THÖRESS:** Seit jeher tragen wir Schmuck, um unsere Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen, um uns abzuheben, um schön zu sein und um unser modisches Verständnis zum Ausdruck zu bringen. Immer verrät die Wahl des Schmucks vieles über Charakter und Lifestyle der Trägerin: Ist sie klassisch elegant und stilsicher, eher zurückhaltend und feinfühlig oder abenteuerlustig, sportlich und offen, oder liebt sie Glamour, Luxus und Statement?

## **Gilbert Thöress**

*Geschäftsführer des Uhren- und Schmucktraditionsunternehmens Kruzik*

*„Ein Schmuckstück muss die Persönlichkeit der Trägerin unterstreichen, sich spielerisch und wie selbstverständlich in die Lebensart einfügen oder verschiedenen Anlässen entsprechen.“*



*Worauf legen Ihre Kunden beim Schmuckkauf wert?*

**GILBERT THÖRESS:** Es ist Einfühlungsvermögen in die Persönlichkeit des Kunden gefragt - zu fühlen und zu erfragen, welche Stilrichtung, welche Brands Emotionen erwecken und begeistern können. Kompetenz, Fachwissen und Erfahrung sind in einer individuellen Beratung eine wesentliche Voraussetzung für eine vertrauensvolle, langfristige Beziehung zu Kunden.

*Worauf kommt es bei der Auswahl von Schmuck an?*

**GILBERT THÖRESS:** Je nach Wunsch der Trägerin oder des Trägers, kann Schmuck individuelle besondere Akzente im Styling setzen, Stimmungen oder Statements zum Ausdruck bringen und bewusst Botschaften vermitteln.

*Kann man auf Schmuck allergisch reagieren?*

**GILBERT THÖRESS:** Auf Gold allergisch zu sein ist sehr selten, beziehungsweise in der Praxis fast unmöglich, da das gelbe Metall im Allgemeinen als hypoallergen angesehen wird, daher ein neutrales Material ist, das keine Reizung und Verbrennung der Haut verur-

sacht. Es sei denn, man hat es mit älteren oder minderwertigen Goldlegierungen zu tun, die noch mit Metallen wie Nickel legiert sind.

*Welche Art von Schmuck liegt derzeit im Trend?*

**GILBERT THÖRESS:** Wie in der Mode sind natürlich der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Jedoch zeigt sich deutlich der Trend, dass exklusiver Schmuck wie beispielsweise jener unserer innovativen italienischen Designer „Serafino Consoli“, „Adolfo Courier“ oder „Tamara Comolli“ Flexibilität hinsichtlich Kombinationsvielfalt oder Variabilität der Größen bieten soll. Schmuck soll durch einen Mix aus Leichtigkeit, Tradition und urbaner Modernität durch den ganzen Tag begleiten.

*Welche Uhren und Schmuck sind als Wertanlage geeignet?*

**GILBERT THÖRESS:** Durch stetige Preisanpassungen, welche die namhaften Uhrenhersteller jährlich machen, sind Uhren, vor allem Klassiker, sehr wertbeständig. Zum Beispiel die Marken und Modelle: TAG Heuer Monaco oder Longines Lindbergh. Zu meinen absoluten Lieblingsuhren zählt die TAG Heuer Carrera. Sie ist eine Ikone wie auch zeitloses Messinstrument. ■







# DIE ALCHEMIE DES LEBENS

Als Alchemie des Lebens bezeichnet Reinhard Stengel all die äußeren Einflüsse, die auf unsere Seele einwirken. Zu hohe Ansprüche und gesellschaftlicher Druck machen uns krank.

**S**olange wir in Einklang mit der Natur leben und uns an unserer inneren Stimme orientieren, wird die Alchemie der Seele durch die Alchemie des Lebens unterstützt, es entsteht ein harmonischer Fluss. Unsere Lebensbedingungen entfalten sich derart, dass der Seelenplan bestmöglich erfüllt werden kann. Verlieren wir den Kontakt zu unserer inneren Stimme, und beginnen wir, uns mehr und mehr am Außen zu orientieren, so kommt die Mischung, die wir für unseren Seelenplan brauchen, in Unordnung. Beispielsweise beginnen wir, zu hohe Ansprüche an uns stellen, wir orientieren uns an unseren (reichen) Nachbarn, wollen sein, wie sie. Das setzt uns unter Druck, und wir beginnen falschen Werten hinterher zu rennen - oftmals werden wir dadurch krank.

Für viele von uns ist es einfach viel bequemer im Modus Autopilot zu funktionieren als nachzudenken und zu hinterfragen, ob sich etwas für uns selbst überhaupt gut und stimmig anfühlt. Natürlich ist diese Entwicklung nicht weiter verwunderlich, bekommen wir doch spätestens in der Schule beigebracht, dass „Wissen“ von außen kommt, dass Kinder sozusagen leere Behälter sind, die mit dem Wissen anderer Menschen gefüllt werden müssen, bevor sie zu etwas taugen. Dabei hat jeder von uns, von Anbeginn, seinen ureigenen Zugang zur Quelle allen Wissens - wenn wir es nur wieder lernen, uns nach Innen zu wenden und auf uns selbst zu hören.

Genauso wichtig ist es, dass wir uns selbst in unserem Wissen nicht beirren lassen und auch das der anderen zu akzeptieren, auch wenn es uns abstrus erscheint. Erwinnere dich, wie du als Kind

einmal das Meer grün oder eine Figur mit drei Fingern an der einen und neun an der anderen Hand gemalt hast. Schnell war ein Erwachsener dabei, dir zu sagen, dass „das so nicht gehört“ oder dass „das so falsch“ ist. Wäre es nicht so viel schöner gewesen, hätte jemand gesagt, „Oh wie spannend. Erzähl. Was hast du dir gedacht. Was hast du gefühlt.“ Aber genau das kannst du jetzt nachholen!

## METAPosition EINNEHMEN

Es ist an der Zeit, dass wir uns selbst öfters die Frage nach dem Warum, Wieso und Weshalb stellen und das, was wir unbesehen glauben, einmal sehr (selbst)kritisch betrachten. Sei dir auch bewusst, dass sich die Welt nicht um dich und deine Alltagsprobleme dreht. Betrachte dich mal aus der Sichtweise eines Adlers – diese kleine Ameise, die auf diesem großen Erdball spazieren geht – und du wirst sehr schnell erkennen, wie unwichtig wir im großen Zusammenhang sind. Allein diese kleine Übung kann einen sehr starken Impuls in dir bewirken, dich von deiner oberflächlichen, egozentrischen, mental gesteuerten Sichtweise zu lösen, und dich wieder als Teil eines großen Ganzen zu sehen.

## DESHALB: ERLEBE DEIN LEBEN UND VERTRAUE DIR SELBST!

Wenn du dich immer und immer mehr auf deine Intuition verlässt – oder, wenn du dich traust, dich immer mehr und mehr auf deine Intuition zu verlassen, dann wirst du schnell feststellen, dass du deinem Unterbewusstsein vertrauen kannst! Und du wirst feststellen, dass nichts wirklich getrennt ist.



Reinhard Stengel

### VORTRÄGE UND SEMINARE ZUM THEMA „DIE SPRACHE DER SEELE“

Amstetten, 18.01.2021 –  
Linz, 19.1.2021 –  
Marchtrenk, 22.2.2021 –  
Salzburg, 23.2.2021

Tagesseminare:  
Linz, 20.1.2021  
Salzburg, 24.2.2021

Ausbildungsstart zum  
Seelenschamanismus:  
Wesenufer – 17. - 21.02.2021

[www.veranstaltungen-schmidsberger.at](http://www.veranstaltungen-schmidsberger.at)



# IM GOLDENEN HERBST AUF DEN HOCHGLOCKER

✎ VON THOMAS NEUHOLD

Der erste Schnee leuchtet von den hohen Gipfeln, die Ahorne werden gelb, die Lärchen golden. Der Hochglockner im Pongau ist jetzt ein lohnendes Ziel.

## „WO WILLST DU HIN? AUF DEN GLOCKNER? JETZT IM HERBST?“

Der kleine, gerade einmal 1590 Meter hohe Hochglockner zwischen Mühlbach im Norden, St. Johann im Osten und St. Veit im Süden stiftet namensmäßig immer wieder einmal Verwirrung. Abgesehen von der phonetischen Ähnlichkeit hat die nur im Gipfelbereich freie, bewaldete Kuppe freilich mit dem großen Glockner nichts gemein. Für die kurzen Tage, wenn die schweren Nebel in die Täler ziehen, ist er aber ein lohnendes Ziel. Hier, einen Stock höher, sind dann oft noch ein paar wärmende Son-

nenstrahlen zu erhaschen. Und noch etwas zeichnet den Hochglockner aus. Er ist am besten in der Kombination bike & hike, also radelnd und wandernd zu besuchen; soll heißen: mit dem Rad möglichst nahe zum Berg, dann hinauf und nach dem Abstieg gemütlich ins Tal rollen. So kommt man an den kürzeren Tagen im Herbst nicht in Zeitnot und die ganze Sache ist knieschonender – die eintönigen Forststraßenhatscher retour entfallen auch. Wobei beim Hochglockner bei den hier vorgestellten Anstiegen von St. Veit, wie auch von St. Johann der Bike-Anteil ganz eindeutig überwiegt.



## DER HOCHGLOCKER VON ST. VEIT

Ausgangspunkt für die 820 Höhenmeter von St. Veit auf den Hochglocker ist der Parkplatz beim Naturschwimmbad in St. Veit (750 m). Vom Schwimmbad fährt man die Straße nach Norden und halblinks auf der Hauptstraße bleibend bis zum Wegweiser „Buchacker“ (773 m). Hier die Straße weiter nach Westen bis zur scharfen Kehre in Harberg und dem Straßenverlauf folgend zum Kloster Kinderalm. Hinter dem oberen – streng isolierten – Gebäudekomplex führt eine Forststraße weiter bergwärts.

Diese trifft dann auf die Abzweigung „Rettenebenalm“ (Wegweiser). Nun weiter die Straße bergan, die nächste Abzweigung (Wegweiser, Fahrverbot für Radfahrer, 1430 m) ignorieren, eine weite Kehre

ausfahrend bis man zur Abzweigung des kurzen schmalen Gipfelsteiges kommt, der nach Nordwesten auf den höchsten Punkt führt.

## DER HOCHGLOCKER VOM ARLBERG

Wer von St. Johann auf den Hochglocker will, der hat es gleich mit dem nächsten „besonderen“ Namen zu tun. Ausgangspunkt ist nämlich der Wanderparkplatz am Arlberg (1020 m, Zufahrt von der B311, Abfahrt „Wagrain-Kleinarl“, dann sofort nach Norden Richtung Einöden abzweigen und beim Palfner Dörfel (Wegweiser, Kapelle) nach links auf den Katzlmoosweg, der auf den Arlberg führt.) Die Route über rund 600 Höhenmeter führt vom Parkplatz auf der Straße nach Norden, dann bei Punkt 1064 (Wegweiser) scharf auf Südwest drehen.

Der weitere Almstraßenverlauf führt entlang der Rettenebenalm sanft steigend auf die Südseite des Reinbachgrabens; in einer scharfen Rechtskurve (Wegweiser, 1275 m) zweigen wir auf einen Steig in den Wald ab. Dieser führt (kurze Schiebbestrecke) nach Westen und mündet nach rund 50 Höhenmetern gleich wieder in eine Forststraße. Auf dieser bleibend kommt man schließlich zu jener Forststraße, die vom Kloster Kinderalm heraufkommt (Wegweiser, 1345 m). Nun wieder die Straße bergan weiter wie oben.

■ Der Großteil des Kinderalm-Klosters ist für die Öffentlichkeit nicht zugänglich. Für die Besucher steht nur eine kleine Kapelle offen.



Thomas Neuhold  
Journalist, Alpinist und  
Lehrbeauftragter an der Uni Salzburg

LANDKARTE:  
Kompass Nr. 80,  
„St. Johann im  
Pongau“,  
1:50.000.



■ Der Hochglocker ist mit dem Bike eine besonders lohnende Tour.





# Wildschweingulasch

Im Vergleich zum Hausschwein ist Wildschweinfleisch besonders mager und gesund. Wildschweinfleisch besitzt besonders viel Vitamin B3. Zudem finden sich große Mengen an Vitamin B6 in Wildschweinfleisch. Es hat etwa großen Einfluss auf die Bildung von Botenstoffen des Nervensystems, das Immunsystem und den Fettstoffwechsel. In nennenswerter Menge beinhaltet Wildschweinfleisch außerdem Vitamin B12.

## ZUTATENLISTE FÜR 4 PERSONEN

600 g Wildschweingulasch  
(ersatzweise Schweinegulasch)  
3 Knoblauchzehen  
50 g Ingwer  
120 g Schalotten  
2 El Öl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
250 ml Weißwein  
200 ml Wildfond aus dem Glas  
300 g Apfel, z. B. Elstar  
250 g tiefgefrorene oder vakuumverpackte  
Maronen (Esskastanien)

■ Gulasch waschen und trockentupfen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Schalotten schälen und halbieren. Öl erhitzen. Gulasch portionsweise anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Knoblauch, Ingwer und Schalotten im Bratfett andünsten. Fleisch zufügen, salzen und pfeffern. Weißwein und Wildfond zugießen und zugedeckt 1 Stunde schmoren lassen.

■ Äpfel waschen, entkernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Äpfel und Maronen nach 1 Stunde zugeben und das Gulasch zugedeckt weitere 15 Minuten garen. Kräftig abschmecken. Dazu passen Polenta, Nudeln oder Kartoffelpüree.



# Traklhaus startet in einen intensiven Ausstellungs-Herbst

Nach den Corona-bedingten Verschiebungen im heurigen Frühjahr ist in der Landesgalerie im Traklhaus fast wieder so etwas wie Normalität eingekehrt – sieht man von den weiterhin geltenden allgemeinen Vorsichtsregeln ab.

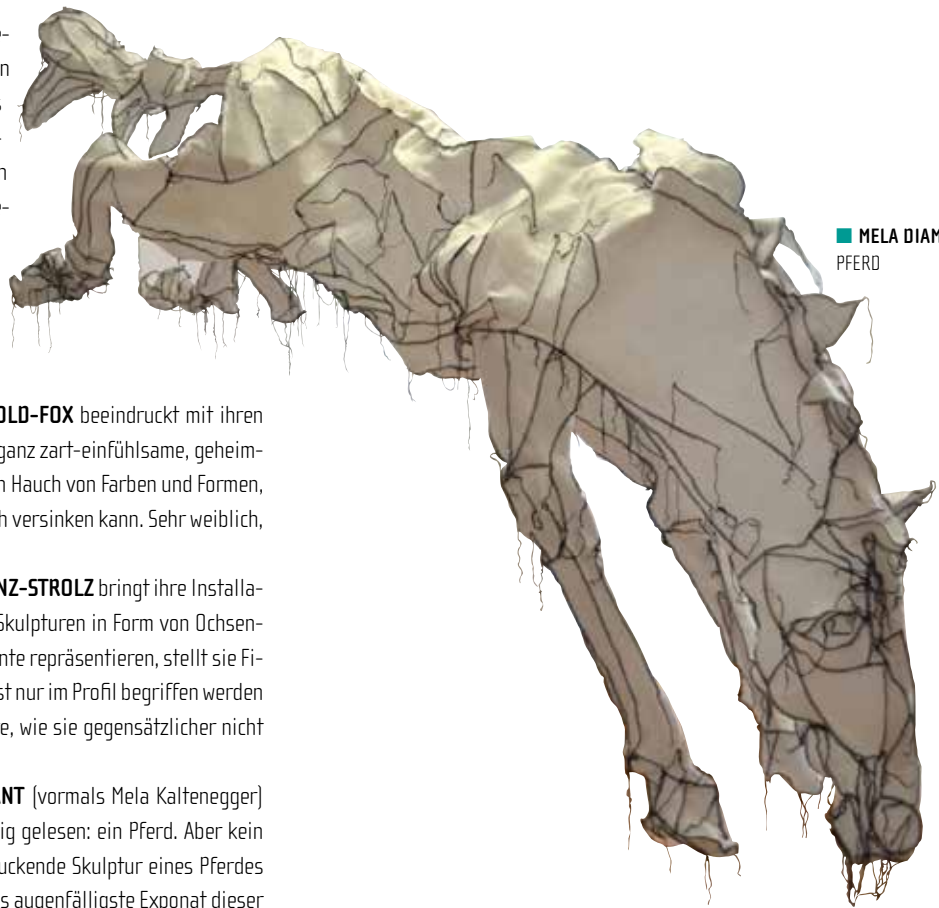
Die erste große Herbst-Ausstellung präsentiert ab 9. Oktober (bis 28.11.) sehr unterschiedliche, aber allesamt auch sehr faszinierende Arbeiten von vier Künstlerinnen:

die geborene Vorarlbergerin **ASTRID BECHTOLD-FOX** beeindruckt mit ihren Beispielen aus Malerei und Fotografie – eine ganz zart-einfühlsame, geheimnisvolle Bildersprache, schwerelos, oft nur ein Hauch von Farben und Formen, leicht wirkende Bildräume, in die man förmlich versinken kann. Sehr weiblich, sehr kontemplativ und entspannend!

Die ebenfalls im Ländle geborene **MARGIT DENZ-STROLZ** bringt ihre Installation FEMININ/MASKULIN/ZEHN ins Traklhaus: Skulpturen in Form von Ochsenherztomaten, die das Weibliche, Runde, Opulente repräsentieren, stellt sie Figuren gegenüber, die ganz schmal sind und fast nur im Profil begriffen werden können. Streng und stark strukturiert, Objekte, wie sie gegensätzlicher nicht sein könnten!

Die in Wien lebende Künstlerin **MELA DIAMANT** (vormals Mela Kaltenegger) bringt zu dieser Schau ihr Pferd mit. Ja, richtig gelesen: ein Pferd. Aber kein lebendiges, sondern die unglaublich beeindruckende Skulptur eines Pferdes bei der Landung nach einem Sprung. Sicher das augenfälligste Exponat dieser Ausstellung. Mela Diamant, die auch Mitglied der bekannten Künstlerinnengruppe „Die 4 Grazien“ ist, zeigt dazu auch noch Bilder aus Textil und kleinere Skulpturen – alles nah an und aus der Natur.

Natur ist auch das Stichwort für **IRENA ROSC**, die in Slowenien geboren wurde, zum Studieren nach Wien gegangen ist und ihr Studium bei Arnulf Rainer mit



■ MELA DIAMANT  
PFERD

Auszeichnung abgeschlossen hat. Sie schreibt nicht nur regelmäßige Kolumnen in der Wochenzeitung „Falter“ über Bio-Bäuerinnen und naturnahe Lebensmittelproduktion, die tiefe Verbundenheit zur Natur spiegelt sich auch in ihren Skulpturen aus Naturmaterialien wider.

Die nächste Ausstellung vom 4. Dezember 2020 bis 16. Jänner 2021 ist der Wiener Künstlerin **GERLIND ZEILNER** gewidmet, die unter dem Titel „Cowgirls“ Bilder zwischen Abstraktion und Figuration – mit oft kräftigen Farben gemalt, aber auch mit beeindruckend talentierter Hand gezeichnet – im Traklhaus präsentiert. Ab 4.12. wird zeitgleich im Studio „DAS EDITH“ gezeigt – Studierende der Akademie der bildenden Künste, Klasse Grafik unter der Leitung von Prof. Christian Schwarzwald zeigen, was die nächste Generation schon so drauf hat.



## GALERIE IM TRAKLHAUS

Waagplatz 1a, Salzburg

Di.-Fr. 14-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr und nach Voranmeldung

[www.traklhaus.at](http://www.traklhaus.at)

## ■ ZEILNER GERLIND

BRILLE, Eitempera und Öl auf Leinwand, 2019





WE SUPPORT OUR LOCAL PHOTOGRAPHERS

## DER MOMENT MACHT DAS BILD

Seit 2008 ist die Leica Galerie Salzburg eine Plattform für Fotografie und ein Ort für Inspiration. Da es die Kulturszene in diesem Jahr alles andere als leicht hat, möchte die Galerie ein Zeichen der besonderen Art setzen und öffnet die Tore für Fotografinnen und Fotografen in und um Salzburg. Erstmals entsteht eine Gruppenausstellung in der Nachwuchstalente sowie auch namhafte Künstler ihre Bilder zusammen präsentieren können. Die Leica Galerie stellt nicht nur die Ausstellungs- und Verkaufsfläche zur Verfügung, sondern unterstützt die jungen Künstler mit Fachwissen und bietet dazu in den Galerieräumlichkeiten die Möglichkeit zum Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.



LEICA GALERIE SALZBURG

Gaisbergstraße 12, 5020 Salzburg

12.11.2020 - 13.02.2021

[www.leica-galerie-salzburg.com](http://www.leica-galerie-salzburg.com)



Foto: Leica Galerie | Entgeltliche Einschaltung



Yinka Shonibare CBE, The Bird Catcher's Dilemma, 2019–2020, Courtesy of the artist and Stephen Friedman Gallery, London, Photographer: Stephen White

## Landesausstellung Grosses Welttheater 100 Jahre Salzburger Festspiele Ausstellungsdauer: bis 31.10.2021

Als Highlight des Jahres feiert man mit der Landesausstellung im Salzburg Museum ein besonderes Jubiläum: Die erste Aufführung von Hugo von Hofmannsthal's *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 künstlerische Installationen tragen zu einem umfassenden Gesamterlebnis bei.

### Ein Parcours voller Festspiel-Highlights

Eine vom ORF produzierte Dokumentation führt zu Beginn in die Geschichte der Salzburger Festspiele ein. Der Rundgang im ersten Stock wird zum Dialog mit Institutionen wie dem Jüdischen Museum Wien, dem Theatermuseum Wien, dem Literaturarchiv Salzburg und den Wiener Philharmonikern sowie international renommierten Künstlern. Werfen Sie einen Blick in das Archiv der Salzburger Festspiele: Fotos, Dokumente

sowie Objekte aus dem Kostüm- und Requisitenfundus und den Werkstätten erwarten Sie in der Max-Gandolph-Bibliothek. In der Kunsthalle kommen Künstler, Menschen vor und hinter der Bühne aber auch Sie selbst zu Wort!

### Mit den Festspielen in Berührung kommen

Unter dem Motto *Vorhang auf!* wurden Kreativworkshops und Führungen konzipiert, interaktive Stationen bieten die Möglichkeit, die Ausstellung individuell zu erkunden. Bekommen Sie bei den Führungen am Donnerstag (18.00 Uhr) und Samstag (10.30 Uhr) vertiefende Einblicke. Jeden Sonntag erwartet Sie eine Archiv-Stunde (15.00 Uhr). Anmeldung erforderlich: +43 662 620808-723

Salzburg Museum Neue Residenz  
Mozartplatz 1, 5010 Salzburg  
[www.salzburgfestival100.at](http://www.salzburgfestival100.at)

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



Künstlerportrait Alexander Steinwendtner

# Natur und Gegebenheiten bestimmen Kunst

**H**altung und Mutigkeit sind notwendige Voraussetzungen, um als Künstler den Weg zu gehen, der einen vom Magnetismus der bürgerlichen Spießigkeit befreit und der gleichzeitig nicht nur durch die Vielfalt der Kunst bestimmt wird, sondern einem auch die Pflicht auferlegt, die Schöpfung selbst mitzubestimmen, sagte einst Christian Ludwig Attersee zu seinem Schüler Alexander Steinwendtner. Das Atelier des Salzburger Künstlers befindet sich inmitten von Wald, in einem alten Steinbruch wo Adneter Marmor abgebaut wurde. Die alte Schmiede des Steinbruchs entwickelte sich langsam zu seinem heutigen Schaffensgebiet. Der überwiegende Teil seiner Tätigkeit spielt sich im Freien ab. Der großgewachsene Maler und Bildhauer zieht die Witterung vor, die Hitze, die Kälte und den Wind, der am Berg – mit Ausblick auf das Tauerngebirge – unberechenbar sein kann.

## GEOMETRIE + FARBE

Aus seinen geometrischen Arbeiten brechen immer wieder Farbstürme aus, die strengen Raster dekonstruierend. Blautöne, dem Himmel entsprechend, bis hin zu starkem Rot und pastosem Gelb, finden sich auf der kräftigen Bildpalette Alexander Steinwendtners. Mit seinen explosionsartig adaptierten Farben gibt der Künstler den Eindruck seiner Umgebung eine bildnerische Stimme – Farben wie Himmelsstimmungen, Herbstwälder und eisige Gebirgsbäche. Farbe und Linie verschwimmen zu einer Poetik der Sinne, in dem das Material plötzlich zweitrangig wird. Die Variable x scheint bei Alexander Steinwendtner die Hingabe und Ernsthaftigkeit zu sein, mit der er Natur, Kunst und dem Spannungsfeld zwischen den beiden entgegentritt. Dabei erlaubt er sich Statements z.B. die Politik betreffend und leidenschaftliche Dekonstruktionen seiner eigenen Serien. Dass der Künstler unter freiem Himmel arbeitet und die Werke sogar im Steinbruch ausstellt, könnte die Formel zu einem gewissen Grad verändern: Kunst = Natur + x.





  
**TAMARA COMOLLI**  
FINE JEWELRY

×

— *seit 1865* —  
**KRUZIK**  
UHREN & JUWELEN

Universitätsplatz 8 · 5020 Salzburg  
+43 662 84 21 50 · [www.uhrenkruzik.at](http://www.uhrenkruzik.at)